【5km コース】

高校男子 1 区／一般男子 1 区（2 周）

高校男子 6・7 区／一般男子 5 区（1 周）

高校女子 5 区／一般女子 5 区（1 周）

【折り返し地点】

高校男子 1 区 1・2 周目
高校男子 3・4 区 1 周目
高校男子 6・7 区
高校女子 5 区
一般男子 1 区 1・2 周目
一般男子 2 区 2 周目
一般男子 3 区 1 周目
一般男子 4 区 2 周目
一般男子 5 区
一般女子 5 区