

【女子】

中継所	コース	点呼時間	通過時間
スタート	上総合運動公園テニスコート前	9:45	10:00
第1中継所 (3.9km)	上総合運動公園テニスコート前 ①→②→③→④→⑤→⑥→⑬→⑭ 上総合運動公園グラウンド前	10:00	10:13
第2中継所 (2.9km)	上総合運動公園グラウンド前 ③→④→⑤→⑥→⑦ 岡原総合運動公園入口付近	10:05	10:22
第3中継所 (2.1km)	岡原総合運動公園入口付近 ⑧→⑨→⑩→⑪→⑫ 公衆WC前	10:15	10:29
第4中継所 (3.5km)	公衆WC前 ⑬→⑭→⑮→⑯→⑰→⑱→⑲ 岡原総合運動公園入口付近	10:25	10:41
フィニッシュ (4.4km)	岡原総合運動公園入口付近 ⑧→⑨→⑩→⑪→⑫→⑬ →⑭→⑮→⑯→⑰→⑱→⑲ 上総合運動公園テニスコート前		10:56

【男子】

中継所	コース	点呼時間	通過時間
スタート	上総合運動公園テニスコート前	11:15	11:30
第1中継所 (3.9km)	上総合運動公園テニスコート前 ①→②→③→④→⑤→⑥→⑬→⑭ 上総合運動公園グラウンド前	11:30	11:42
第2中継所 (7.0km)	上総合運動公園グラウンド前 ③→④→⑤→⑥→⑦→⑧→⑨→⑩ →⑪→⑫→⑬→⑭→⑮→⑯→⑰ 上総合運動公園グラウンド前	11:50	12:03
第3中継所 (2.9km)	上総合運動公園グラウンド前 ③→④→⑤→⑥→⑦ 岡原総合運動公園入口付近	12:00	12:12
第4中継所 (4.1km)	岡原総合運動公園入口付近 ⑧→⑨→⑩→⑪→⑫→⑬ →⑭→⑮→⑯→⑰ 上総合運動公園グラウンド前	12:15	12:25
フィニッシュ (3.7km)	上総合運動公園グラウンド前 ③→④→⑤→⑥→⑬→⑭→⑮→⑯ 上総合運動公園テニスコート前		12:36