

| 区間 | 女子の部 | | 男子の部 | | 男子の部 | |
|----|--------|------------------------|--------|------------------------|----------|------------------------|
| | 小学校の部 | | 中学・高校 | | 一般 | |
| | 区間距離 | スタート・ フィニッシュ 予 定 | 区間距離 | スタート・ フィニッシュ 予 定 | 区間距離 | スタート・ フィニッシュ 予 定 |
| 1 | 2.6 km | 8:30 | 4.7 km | 10:00 | 4.7 km | 10:00 |
| 2 | 2.6 km | 8:40 | 2.6 km | 10:15 | 2. 6 k m | 10:15 |
| 3 | 2.6 km | 8:50 | 4.7 km | 10:25 | 4.7 km | 10:25 |
| 4 | 2.6 km | 9:00 | 2.6 km | 10:40 | 2.6 km | 10:40 |
| 5 | 2.6 km | 9:10 | 4.7 km | 10:50 | 4.7 km | 10:50 |
| | 13.0km | 9:20 | 19.3km | 11:05 | 19.3km | 11:05 |