コース説明及び招集について

区間	距離	招集完了時刻	招集場所	コース説明
＜女子＞				
１区	３ｋｍ	１０：４０	競技場 第３ゲート内 ※ 第２ゲート または 第４ゲート から入場可	バックストレート１１０mHスタート地点付近からスタート。トラックを２周と３／４周（約１１００ｍ）走行し，第１ゲートから競技場外へ。 園路2km コース（約 1500m）を１周走行して第１ゲートから競技場内へ。トラックを約2/3周走行し、バックストレート中央の中継所でたすき渡し。
２区	２ｋｍ	１０：４５		中継所でたすきを受け取った後、トラックを約1/3周走行し、第１ゲートから競技場外へ。 園路2km コース（約 1500m）を１周走行して第１ゲートから競技場内へ。トラックを約2/3周走行し、バックストレート中央の中継所でたすき渡し。
３区	２ｋｍ	１０：５０		
４区	２ｋｍ	１１：００		
５区	３ｋｍ	１１：０５		中継所でたすきを受け取った後、トラックを約1/3周走行し、第１ゲートから競技場外へ。 園路3km コース（約 2500m）を１周走行して第１ゲートから競技場内へ。トラックを約2/3周走行し、バックストレート中央すぎのゴール地点でフィニッシュ。
＜男子＞				
１区	３ｋｍ	１２：３０	競技場 第３ゲート内 ※ 第２ゲート または 第４ゲート から入場可	バックストレート１１０mHスタート地点付近からスタート。トラックを２周と３／４周（約１１００ｍ）走行し，第１ゲートから競技場外へ。 園路2km コース（約 1500m）を１周走行して第１ゲートから競技場内へ。トラックを約2/3周走行し、バックストレート中央の中継所でたすき渡し。
２区	３ｋｍ	１２：３５		中継所でたすきを受け取った後、トラックを約1/3周走行し、第１ゲートから競技場外へ。 園路3km コース（約 2500m）を１周走行して第１ゲートから競技場内へ。トラックを約2/3周走行し、バックストレート中央の中継所でたすき渡し。
３区	３ｋｍ	１２：４５		
４区	３ｋｍ	１２：５５		
５区	３ｋｍ	１３：０５		
６区	３ｋｍ	１３：１５		中継所でたすきを受け取った後、トラックを約1/3周走行し、第１ゲートから競技場外へ。 園路3km コース（約 2500m）を１周走行して第１ゲートから競技場内へ。トラックを約2/3周走行し、バックストレート中央すぎのゴール地点でフィニッシュ。