

《Day1》

| コース | 距離 | 等距離 | コントロール数 | |
|---------|-------|-----|---------|--|
| L | 3.5km | 30m | 21 | S1→31→35→34→32→33→41→60→61→36→70→37→39→58→45→44→54→53→52→50→47→65→F1 |
| S | 2.2km | 20m | 15 | S1→67→31→35→41→60→36→70→37→39→43→56→62→44→49→65→F1 |
| relay-a | 2.1km | 20m | 16 | S2→38→59→43→56→44→49→64→50→51→65→55→40→46→69→63→42→F1 |
| relay-b | 2.1km | 20m | 16 | S2→68→59→57→56→44→48→50→64→51→65→55→39→46→69→63→42→F1 |
| relay-c | 2.1km | 20m | 16 | S2→58→57→43→56→44→48→50→51→64→65→55→40→46→69→63→42→F1 |

《Day2》

| コース | 距離 | 等距離 | コントロール数 | |
|-----|-------|-----|---------|--|
| L | 2.6km | 85m | 21 | S1→31→33→64→42→41→43→34→35→32→36→38→39→40→54→44→45→57→47→48→51→60→F1 |
| S | 1.9km | 55m | 16 | S1→56→34→35→32→37→38→40→59→54→45→57→47→58→48→51→60→F1 |
| EX | 2.4km | 50m | 16 | S1→34→61→62→50→47→49→48→55→42→59→63→54→43→53→52→60→F1 |

コースセッター 神谷篤大