走路：

女子1区中間：①中
女子1区残り1キロ：①▲
女子2区中間：②中
女子2区残り1キロ：②残▲
女子3区中間：③中
女子3区残り1キロ：③▲
女子4区中間：④中
女子4区残り1キロ：④▲
女子5区中間：⑤中
女子5区残り1キロ：⑤▲

男子1区中間：❶中
男子1区残り1キロ：❶残1
男子2区中間：❷中
男子2区残り1キロ：❷▲
男子3区中間：❸中
男子3区残り1キロ：❸▲
男子4区中間：❹中
男子4区残り1キロ：❹▲
男子5区中間：❺中
男子5区残り1キロ：❺▲
男子6区中間：❻中
男子6区残り1キロ：❻▲
男子7区中間：❼中
男子7区残り1キロ：❼▲

女子中継所：1～4
男子中継所：1～6