

区間	距離	中 継 所		点呼時間	先頭通過予定時間
第1区(小学生男子)	1.7km	スタート	宮崎県庁	9:30	10:00
第2区(中学生女子)	2.3km	第1中継所	HondaCars宮崎 中村東店	9:35	10:05
第3区(中学生男子)	3.3km	第2中継所	本郷北方・日建学院宮崎校	9:43	10:13
第4区(小学生女子)	1.1km	第3中継所	ファミリーマート希望ヶ丘団地入口店	9:53	10:23
第5区(50歳以上)	3.2km	第4中継所	コープみやざき本郷店	9:57	10:27
第6区(中学生男子)	3.7km	第5中継所	ながの屋まなび野店 西松屋チェーン宮崎まなび野店	10:07	10:37
第7区(一般)	5.6km	第6中継所	フーデリー赤江店	10:19	10:49
第8区(高校生、40歳以上)	4.2km	第7中継所	ヤマダ電機テックランド新宮崎本店	10:35	11:05
第9区(小学生女子)	1.5km	第8中継所	市民の森バス停	10:47	11:17
第10区(一般)	5.9km	第9中継所	クレド宮崎	10:52	11:22
第11区(小学生男子)	1.5km	第10中継所	野崎東病院	11:10	11:40
第12区(高校生)	5.2km	第11中継所	ベビーフェイスプラネッツ宮崎大島店	11:15	11:45
		ゴール	宮崎県庁		12:01