

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	9:00	9:30
第2区(中学生女子)	2. 3km	第1中継所	HondaCars宮崎 中村東店	9:05	9:35
第3区(中学生男子)	3. 2km	第2中継所	本郷北方・日建学院宮崎校	9:13	9:43
第4区(小学生女子)	1. 2km	第3中継所	ファミリーマート希望ヶ丘団地入口店	9:23	9:53
第5区(50歳以上)	3. 2km	第4中継所	コープみやざき本郷店	9:27	9:57
第6区(中学生男子)	3. 7km	第5中継所	ナガノヤマナビ野店 西松屋チェーン宮崎まナビ野店	9:37	10:07
第7区(一般)	5. 6km	第6中継所	フーデリー赤江店南側敷地	9:49	10:19
第8区(40歳以上・高校生)	4. 2km	第7中継所	ヤマダデンキテックランド新宮崎本店	10:05	10:35
第9区(小学生女子)	1. 4km	第8中継所	市民の森バス停	10:17	10:47
第10区(一般)	6. 0km	第9中継所	クレド宮崎	10:22	10:52
第11区(小学生男子)	1. 4km	第10中継所	野崎東病院	10:40	11:10
第12区(高校生)	5. 3km	第11中継所	ベビーフェイスプラネッツ宮崎大島店	10:45	11:15
		ゴール	宮崎県庁		11:31