

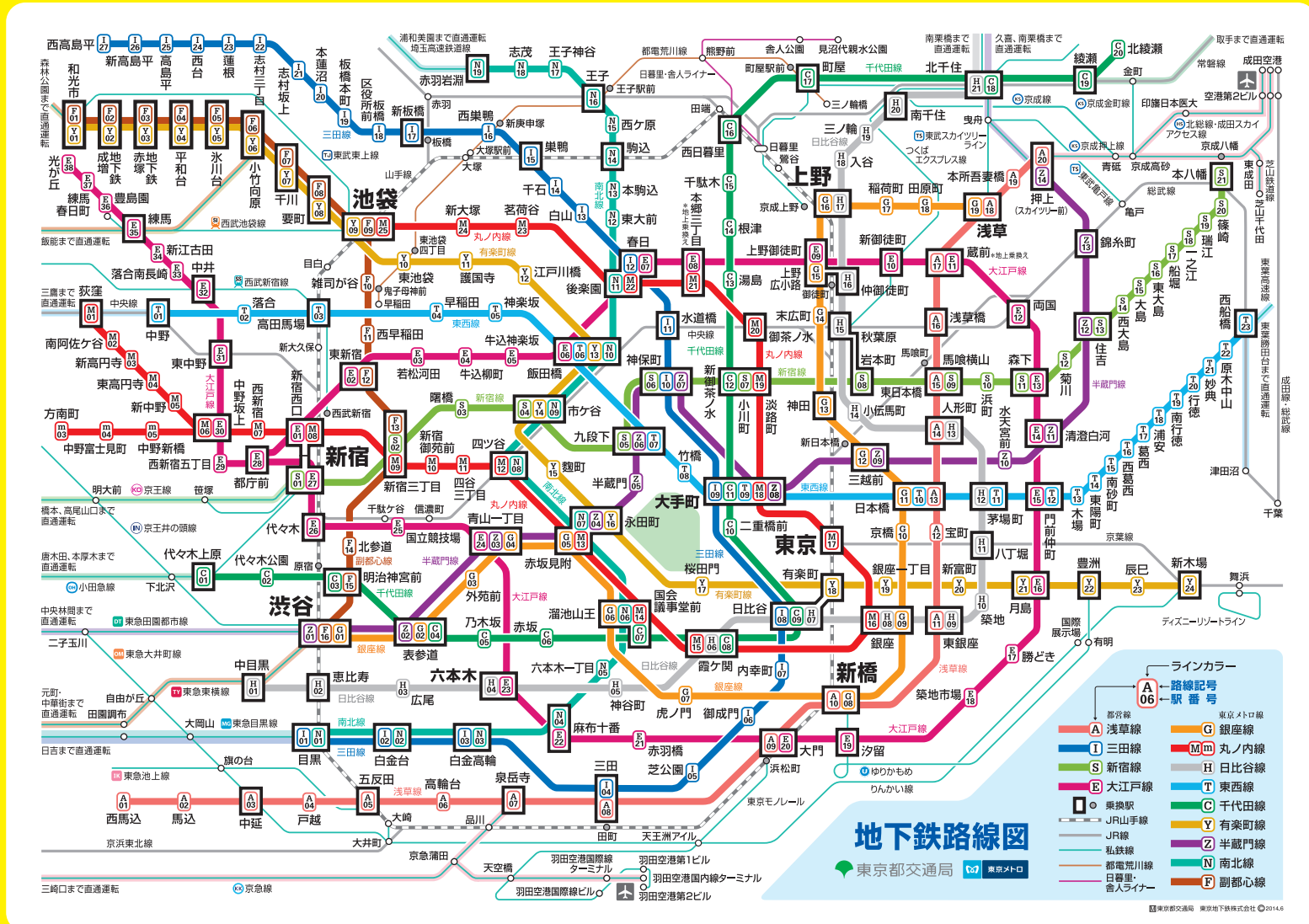
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | | | | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | | | | | |
|----------------------|------|------|-------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-----|----|----|--------|--|--|--|--|
| | スタート | 1km | 2km | 4km | 5km | 6km | 7km | 8km | 9km | 10km | 11km | 12km | 15km | 17km | 20km | 21km | 22km | 23km | 24km | 25km | 27km | 28km | 30km | 31km | 32km | 33km | 34km | 35km | 36km | 37km | 38km | 40km | 41km | フィニッシュ | | | | | | | | | |
| | 西新宿 | 新宿 | 新宿三丁目 | 市ヶ谷 | 市ヶ谷 | 飯田橋 | 神保町 | 竹橋 | 二重橋前 | 日比谷 | 新橋 | | | | | | 新橋 | 日比谷 | 有楽町 | 有楽町 | 銀座 | 銀座二丁目 | 日本橋 | 水天宮前 | 人形町 | | | 浅草 | 小伝馬町 | 人形町 | 茅場町 | 日本橋 | 銀座二丁目 | 銀座 | 築地 | 新富町 | 月島 | 月島 | 豊洲 | | | | |
| 出走予測時間 (1km毎のペース) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 東京都庁 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ビッグサイト | | | | |
| 車いすランナー (2分) | 9:05 | 9:07 | 9:09 | 9:13 | 9:15 | 9:17 | 9:19 | 9:21 | 9:23 | 9:25 | 9:27 | 9:29 | 9:35 | 9:39 | 9:45 | 9:47 | 9:48 | 9:49 | 9:51 | 9:53 | 9:55 | 9:59 | 10:01 | 10:05 | 10:07 | 10:09 | 10:11 | 10:14 | 10:16 | 10:18 | 10:20 | 10:22 | 10:26 | 10:28 | 10:30 | | | | | | | | |
| トップランナー (3分) | 9:10 | 9:12 | 9:15 | 9:21 | 9:24 | 9:27 | 9:30 | 9:33 | 9:36 | 9:39 | 9:42 | 9:45 | 9:54 | 10:00 | 10:09 | 10:12 | 10:13 | 10:15 | 10:18 | 10:21 | 10:24 | 10:30 | 10:33 | 10:39 | 10:42 | 10:45 | 10:48 | 10:51 | 10:54 | 10:57 | 11:00 | 11:03 | 11:09 | 11:12 | 11:15 | | | | | | | | |
| 3時間ランナー (4~5分) | 9:10 | 9:14 | 9:18 | 9:26 | 9:30 | 9:34 | 9:38 | 9:42 | 9:46 | 9:50 | 9:54 | 9:58 | 10:10 | 10:18 | 10:30 | 10:34 | 10:34 | 10:38 | 10:42 | 10:46 | 10:50 | 10:58 | 11:02 | 11:10 | 11:14 | 11:19 | 11:24 | 11:29 | 11:34 | 11:39 | 11:44 | 11:49 | 11:59 | 12:04 | 12:10 | | | | | | | | |
| 3時間15分ランナー (4~6分) | 9:11 | 9:15 | 9:19 | 9:27 | 9:31 | 9:35 | 9:39 | 9:43 | 9:47 | 9:51 | 9:55 | 9:59 | 10:11 | 10:19 | 10:32 | 10:37 | 10:37 | 10:42 | 10:47 | 10:52 | 10:57 | 11:07 | 11:12 | 11:22 | 11:27 | 11:32 | 11:37 | 11:42 | 11:47 | 11:52 | 11:57 | 12:02 | 12:13 | 12:19 | 12:26 | | | | | | | | |
| 3時間30分ランナー (4~6分) | 9:12 | 9:16 | 9:20 | 9:28 | 9:32 | 9:37 | 9:42 | 9:47 | 9:52 | 9:57 | 10:02 | 10:07 | 10:22 | 10:32 | 10:47 | 10:52 | 10:53 | 10:57 | 11:02 | 11:07 | 11:12 | 11:22 | 11:27 | 11:37 | 11:42 | 11:47 | 11:52 | 11:57 | 12:02 | 12:07 | 12:12 | 12:17 | 12:29 | 12:35 | 12:42 | | | | | | | | |
| 3時間45分ランナー (5~6分) | 9:13 | 9:18 | 9:23 | 9:33 | 9:38 | 9:43 | 9:48 | 9:53 | 9:58 | 10:03 | 10:08 | 10:13 | 10:28 | 10:38 | 10:53 | 10:58 | 10:59 | 11:03 | 11:08 | 11:13 | 11:18 | 11:28 | 11:33 | 11:45 | 11:51 | 11:57 | 12:03 | 12:09 | 12:15 | 12:21 | 12:27 | 12:33 | 12:45 | 12:51 | 12:58 | | | | | | | | |
| 4時間ランナー (5~7分) | 9:14 | 9:19 | 9:24 | 9:34 | 9:39 | 9:44 | 9:49 | 9:54 | 9:59 | 10:04 | 10:09 | 10:14 | 10:29 | 10:41 | 10:59 | 11:05 | 11:06 | 11:11 | 11:17 | 11:23 | 11:29 | 11:41 | 11:47 | 11:59 | 12:05 | 12:11 | 12:17 | 12:23 | 12:29 | 12:35 | 12:41 | 12:47 | 12:59 | 13:06 | 13:14 | | | | | | | | |
| 4時間15分ランナー (5~7分) | 9:15 | 9:20 | 9:25 | 9:35 | 9:40 | 9:45 | 9:50 | 9:55 | 10:00 | 10:05 | 10:11 | 10:17 | 10:35 | 10:47 | 11:05 | 11:11 | 11:12 | 11:17 | 11:23 | 11:29 | 11:35 | 11:47 | 11:53 | 12:05 | 12:11 | 12:18 | 12:25 | 12:32 | 12:39 | 12:46 | 12:53 | | | | | | | | | | | | |



※スタート時刻、通過予想時刻はあくまでも目安です。各フィニッシュタイムを元に5kmごとの平均値をオープンペースで算出、調整しております。ランナーの走行状態により大幅に変動する場合もございます。あらかじめご了承ください。

[illegible]

※ランナーのスタート時刻、通過予想時刻、モデルルートの移動時間はあくまでも目安です。駅周辺の混雑状況により大幅に変動する場合がございます。あらかじめご了承ください。



MY応援プラン 作成のためのスペースです。サポーターとランナーで応援ポイントや連絡を取り合うタイミングについて事前に話し合い、メモしておきましょう。

point

6

時刻 10:00頃

南北線 飯田橋駅 A4出口

飯田橋交差点の
歩道橋の手前。

コース右側で待機!!
(携帯に連絡をもらう)

point

時刻

線 駅 出口

point

時刻

線 駅 出口



ゆりかもめと東京メトロが乗り降り自由で1,100円と大変お得です。ほとんどの応援エリアをカバーするこのチケットでランナーを応援しよう！

ゆりかもめ&メトロパス

発売期間——平成27年2月15日～5月20日まで(売り切れ次第発売終了)

TOKYO METRO
1-DAY OPEN TICKET
+
YURIKAMOME
ONE-DAY OPEN PASS