

区間	中継地点		到着予定時間	出発予定時間
スタート	■青森県観光物産館「アスパム」	青森県青森市安方1-1-40	—	9:30
第1中継所	■青森市立橋本小学校	青森県青森市橋本1-9-17	9:50	9:55
第2中継所	■みちぎんどリームスタジアム (青森市スポーツ会館)	青森県青森市合浦1-13-1	10:12	10:14
第3中継所	■道の駅浅虫温泉「ゆーさ浅虫」	青森県青森市大字浅虫 字蛸谷341-19	10:52	10:53
第4中継所	■野辺地町中央公民館	青森県上北郡野辺地町野辺地1-15	12:23	12:25
第5中継所	■東北町役場分庁舎	青森県上北郡東北町塔ノ沢山1-94	13:16	13:18
第6中継所	■三沢市役所	青森県三沢市桜町1-1-38	14:17	14:19
第7中継所	■三沢ビートルビーチ	青森県三沢市三川目地先	15:30	15:31
第8中継所	■おいらせ町いちよう公園	青森県上北郡おいらせ町沼端 14-161	16:08	16:09
第9中継所	■八戸市立下長中学校	青森県八戸市大字河原木字 河原木後77-2	16:49	16:50
ゴール	■八戸市役所	青森県八戸市内丸1-1-1	17:29	—

※到着・出発予定時間は変更となる場合がございます。

区間	中継地点		到着予定時間	出発予定時間
スタート	■八戸市役所	青森県八戸市内丸1-1-1	—	9:00
第1中継所	■長根公園	青森県八戸市大字売市字輿遊下3	9:16	9:19
第2中継所	■八戸市立第三中学校	青森県八戸市青葉3-13-36	9:46	9:49
第3中継所	■東運動公園	青森県八戸市湊高台8-1-1	10:18	10:19
第4中継所	■種差海岸 インフォメーションセンター	青森県八戸市大字鮫町棚久保 14-167	11:00	11:02
第5中継所	■階上町立大蛇小学校	青森県三戸郡階上町道仏大蛇30-1	11:56	11:59
第6中継所	■階上町役場	青森県三戸郡階上町大字道仏字 天当平1-87	12:34	12:37
第7中継所	■洋野町立角浜小学校	岩手県九戸郡洋野町種市 第43地割101-10	13:31	13:34
第8中継所	■洋野町立種市中学校	岩手県九戸郡洋野町種市 第25地割29	14:15	14:18
第9中継所	■洋野町役場	岩手県九戸郡洋野町種市23-27	14:32	14:33
第10中継所	■洋野町立中野中学校	岩手県九戸郡洋野町中野 第2地割45-7	15:16	15:17
第11中継所	■久慈市立久慈湊小学校	岩手県久慈市湊町第15地割10-1	16:07	16:09
ゴール	■久慈市役所	岩手県久慈市川崎町1-1	16:22	—

※到着・出発予定時間は変更となる場合がございます。

区間	中継地点		到着予定時間	出発予定時間
スタート	■久慈市役所	岩手県久慈市川崎町1-1	—	9:00
第1中継所	■諏訪公園	岩手県久慈市長内町第35地割	9:18	9:21
第2中継所	■小袖海女センター	岩手県久慈市宇部町24-110-2	10:14	10:17
第3中継所	■久慈市立久喜小学校	岩手県久慈市宇部町第19地割192-1	11:00	11:03
第4中継所	■野田村役場	岩手県九戸郡野田村大字野田第20地割14	11:55	11:57
第5中継所	■普代村役場	岩手県下閉伊郡普代村第9地割字銅屋13-2	12:49	12:50
第6中継所	■アズビィ楽習センター	岩手県下閉伊郡田野畑村和野278-1	13:50	13:52
第7中継所	■道の駅たろう	岩手県宮古市田老2-5-1	15:29	15:30
第8中継所	■浄土ヶ浜レストハウス	岩手県宮古市日立浜町32	16:21	16:22
第9中継所	■道の駅みなとオアシスみやこ シートピアなあと	岩手県宮古市臨港通1-20	16:55	16:58
第10中継所	■宮古市役所（新庁舎）	岩手県宮古市宮町1-1-30	17:16	17:19
ゴール	■宮古地区合同庁舎	岩手県宮古市五月町1-20	17:33	—

※到着・出発予定時間は変更となる場合がございます。

区間	中継地点		到着予定時間	出発予定時間
スタート	■宮古地区合同庁舎	岩手県宮古市五月町1-20	—	9:00
第1中継所	■旧宮古市役所分庁舎	岩手県宮古市本町1	9:15	9:20
第2中継所	■リアスサーバー宮古	岩手県宮古市神林9-1	9:49	9:51
第3中継所	■道の駅やまだ	岩手県下閉伊郡山田町船越6-141	11:14	11:15
第4中継所	■大槌町役場	岩手県上閉伊郡大槌町上町1-3	11:56	11:58
第5中継所	■釜石市営プール	岩手県釜石市大平町3-6-1	13:21	13:22
第6中継所	■道の駅さんりく	岩手県大船渡市三陸町越喜来字井戸洞95-27	15:02	15:03
第7中継所	■陸前高田市立米崎小学校	岩手県陸前高田市米崎町字川内1	16:45	16:46
ゴール	■陸前高田市総合交流センター「夢アリーナたかた」	岩手県陸前高田市高田町字太田5	17:13	—

※到着・出発予定時間は変更となる場合がございます。

区間	中継地点		到着予定時間	出発予定時間
スタート	■ 陸前高田市総合交流センター「夢アリーナたかた」	岩手県陸前高田市高田町字太田5	—	9:30
第1中継所	■ 複合商業施設アバッセたかた	岩手県陸前高田市高田町館の沖1	9:46	9:49
第2中継所	■ 一本松茶屋	岩手県陸前高田市気仙町字土手影138-5	10:03	10:06
第3中継所	■ 長部コミュニティセンター	岩手県陸前高田市気仙町字牧田17	10:42	10:43
第4中継所	■ 気仙沼市立唐桑公民館	宮城県気仙沼市唐桑町馬場181-1	11:26	11:27
第5中継所	■ 気仙沼市市民福祉センター やすらぎ	宮城県気仙沼市錦町1-2-1	12:46	12:49
第6中継所	■ 気仙沼シャークミュージアム	宮城県気仙沼市魚市場前7-13	13:16	13:19
第7中継所	■ 気仙沼市立階上公民館	気仙沼市長磯船原20	14:30	14:31
第8中継所	■ 平成の森しおかぜ球場	宮城県本吉郡南三陸町歌津柗沢28-1	15:37	15:38
第9中継所	■ 南三陸町バイサイドアリーナ	宮城県本吉郡南三陸町志津川字沼田56	16:12	16:13
ゴール	■ 南三陸さんさん商店街	宮城県本吉郡南三陸町志津川字五日町201-5	16:39	—

※到着・出発予定時間は変更となる場合がございます。