

## 未来への道 1000km縦断リレー 走行コース

青森県八戸市をスタートし、青森県～岩手県～宮城県～福島県～茨城県～千葉県～東京都江東区のゴール地点まで、全長1,040km・145区間を14日間かけて、ランニングと自転車によるリレー形式で「たすき」をつなぐ。



## ■ 走行コースと日程

コース日程	通過県	スタート地点	走行距離 (区間数)
開催日		ゴール地点	
1日目	青森県 岩手県	八戸市庁 久慈市役所	65.6km (9区間)
7/25(木)			
2日目	岩手県	久慈市役所 宮古市役所	98.5km (9区間)
7/26(金)			
3日目	岩手県	宮古市役所 大船渡市立綾里小学校	95.7km (8区間)
7/27(土)			
4日目	岩手県	大船渡市立綾里小学校 陸前高田市役所	42.9km (8区間)
7/28(日)			
5日目	岩手県 宮城県	陸前高田市役所 南三陸町ベイサイドアリーナ	68.6km (7区間)
7/29(月)			
6日目	宮城県	南三陸町ベイサイドアリーナ パレス松洲(松島町)	73.3km (11区間)
7/30(火)			
7日目	宮城県	パレス松洲(松島町) 亶理町中央公民館	58.5km (13区間)
7/31(水)			
8日目	宮城県 福島県	亶理町中央公民館 福島県庁	85.6km (10区間)
8/1(木)			
9日目	福島県	福島県庁 郡山市役所	48.4km (9区間)
8/2(金)			
10日目	福島県	郡山市役所 三崎公園(いわき市)	86.4km (9区間)
8/3(土)			
11日目	福島県 茨城県	三崎公園(いわき市) 大洗町役場	96.9km (13区間)
8/4(日)			
12日目	茨城県 千葉県	大洗町役場 旭市役所	97.5km (12区間)
8/5(月)			
13日目	千葉県	旭市役所 千葉県庁	67.7km (12区間)
8/6(火)			
14日目	千葉県 東京都	千葉県庁 シンボルpromナード公園 (江東区青海)	54.1km (15区間)
8/7(水)			

## ■ 基本データ

全長 1,040km / 145区間  
参加ランナー 約700人

ランニング 525km / 116区間  
(1区間: 1km～10km程度、1～5名)

自転車 515km / 29区間※  
(1区間: 10～30km程度、1～2名)

※自転車区間は、競技団体等の協力により、競技経験者等が走行します(一般公募はありません)