

一宮町役場（上総一ノ宮駅） ⇒ 受付会場（トランジション）					
一宮町役場 P17		受付会場 HSU			
6:45	⇒	7:05			
7:00	⇒	7:20			
7:15	⇒	7:45			
7:30	⇒	7:50			
7:45	⇒	8:05			
8:00	⇒	8:20			
8:15	⇒	8:35			
8:30	⇒	8:50			

一宮町役場（上総一ノ宮駅） ⇒ 一宮海岸広場（フィニッシュ）					
一宮町役場 P17		一宮海岸広場 P4			
9:00	⇒	9:10			
9:20	⇒	9:30			
9:40	⇒	9:50			

一宮海岸広場（フィニッシュ） ⇔ トランジション（HSU） ⇔ 一宮町役場（上総一ノ宮駅）					
一宮海岸広場 P4		トランジション HSU	トランジション HSU		一宮町役場 P17
14:00	⇒	14:05	14:05	⇒	14:20
一宮海岸広場 P4		トランジション HSU	トランジション HSU		一宮町役場 P17
14:30	⇒	14:35	14:35	⇒	14:50
一宮海岸広場 P4		トランジション HSU	トランジション HSU		一宮町役場 P17
15:00	⇒	15:05	15:05	⇒	15:20
一宮海岸広場 P4		トランジション HSU	トランジション HSU		一宮町役場 P17
15:30	⇒	15:35	15:35	⇒	15:50
一宮海岸広場 P4		トランジション HSU	トランジション HSU		一宮町役場 P17
16:00	⇒	16:05	16:05	⇒	16:20
一宮海岸広場 P4		トランジション HSU	トランジション HSU		一宮町役場 P17
16:30	⇒	16:35	16:35	⇒	16:50
一宮海岸広場 P4		トランジション HSU	トランジション HSU		一宮町役場 P17
17:00	⇒	17:05	17:05	⇒	17:20