

9月14日 RUN伴TOMO-RROW 2013 盛岡～一関 区間



詳しい経路はこちらへ

| 地点 | 場所 | 通過予測時間 | 次の地点まで距離(km) | 次の地点 |
|-----|------------|----------|--------------|-----------------|
| A地点 | 盛岡駅(滝の広場) | 6:00スタート | 4.6 | 南大橋 |
| B地点 | 南大橋 | 6:35頃 | 4.2 | 三本柳(ファミリーマート) |
| C地点 | 三本柳 | 7:05頃 | 10.2 | 紫波(白石パン) |
| D地点 | 紫波(白石パン付近) | 8:20頃 | 9.5 | 石鳥谷(道の駅) |
| E地点 | 石鳥谷 道の駅 | 9:30頃 | 5.3 | 花巻空港 |
| F地点 | 花巻空港 | 10:10頃 | 5.6 | 花巻(桜町サンクス) |
| G地点 | 花巻(桜町サンクス) | 10:50頃 | 8 | 北上(アメリカンワールド) |
| H地点 | 北上 | 11:45頃 | 11.6 | 金ヶ崎(ファミリーマート) |
| I地点 | 金ヶ崎 | 13:10頃 | 7.8 | 水沢(ファミリーマート) |
| J地点 | 水沢 | 14:10頃 | 8.8 | 水沢(共和コンクリのファミマ) |
| K地点 | 共和コンクリ | 15:20頃 | 4.8 | 河ノ畑(セブンイレブン) |
| L地点 | 河ノ畑 | 16:00頃 | 9 | 柳の御所遺跡 |
| M地点 | 柳の御所 | 17:00頃 | 7.5 | 一関保健センター |
| N地点 | 一関保健センター | 17:50頃 | ゴール | |