

2024年・第5回東京グレートレース250KMタイムスケジュールA250kmEA/RE

	区間距離 KM	合計距離 KM	地点地名	7分/km 時速8.57km	11分57秒/km 時速5.02km	8分30秒/km 時速9.23km	11分28秒/km 時速5.3km	備考
出発	0	0	夕やけ小やけふれあいの里 おおりの家	7:00	7:00	9:00	9:00	
CP1	5.45	5.45	川原宿交差点	7:38	8:05	9:35	10:02	
CP2	4.03	9.48	上川橋交差点	8:06	8:53	10:01	10:48	
CP3	5.47	14.95	東町交差点	8:44	9:58	10:37	11:51	
CP4	8.23	23.18	檜原村役場	9:42	11:37	11:30	13:26	村役場・CP通知
CP5	4.47	27.65	瀬音の足湯	10:13	12:30	11:59	14:17	瀬音の足湯・CP通知
CP6	4.35	32	JR武蔵五日市駅前	10:44	13:22	12:28	15:07	
CP7	12.27	44.27	田村酒造	12:09	15:49	13:47	17:28	第一エイド・CP通知 食事2日11時~17時
CP8	4.61	48.88	拝島駅前	12:42	16:44	14:17	18:21	
CP9	7.05	55.93	玉川上水駅前	13:31	18:08	15:03	19:42	
CP10	15.73	71.66	神田川の源流看板	15:21	21:17	16:45	22:42	
CP11	3.93	75.59	高井戸駅・環八	15:49	22:04	17:11	23:27	高井戸・環八・CP通知
CP12	10.3	85.89	光が丘公園	17:01	0:07	18:18	1:26	第2エイド・CP通知 食事2日16時-3日1時
CP13	4.06	89.95	赤塚城址溜池公園	17:29	0:55	18:44	2:12	
CP14	9.77	99.72	新岩淵水門	18:38	2:52	19:48	4:04	
CP15	6.66	106.38	毛長遊歩道入口	19:24	4:12	20:31	5:21	
CP16	9.4	115.78	神明六木遊歩道入口	20:30	6:04	21:32	7:09	遊歩道入口・CP通知
CP17	6.32	122.1	水元公園東屋	21:14	7:20	22:13	8:21	第3エイド・CP通知 食事2日20時-3日8時
CP18	12.57	134.67	江戸川水門	22:42	9:50	23:35	10:46	
CP19	10.89	145.56	葛西臨海公園駅前通り	23:58	12:00	0:46	12:51	葛西臨海公園CP通知
CP20	9.18	154.74	江東区永代地区集会所 関門3日14:30	1:03	13:50	1:45	14:36	第4エイド・CP通知 食事3日1時-3日15時 15:00以降出発不可
CP21	9.08	163.82	ハツ山橋 (旧東海道入口)	2:06	15:39	2:44	16:20	
CP22	3.98	167.8	鈴ヶ森刑場跡	2:34	16:26	3:10	17:06	
CP23	6.58	174.38	多摩川土手	3:20	17:45	3:53	18:21	
CP24	12.48	186.86	二子橋(東急東横線手前)	4:48	20:14	5:14	20:45	二子・CP通知
CP25	6.09	192.95	和泉多摩川小田急高架下 関門3日21:30	5:30	21:27	5:54	21:55	第5エイド・CP通知 食事3日5時-22時 23時以降出発不可
CP26	12	204.95	関戸橋	6:54	23:51	7:12	0:12	
CP27	5.05	210	多摩センター駅下 (モノレール)	7:30	0:51	7:45	1:10	CP通知
CP28	5.25	215.25	岩子山交差点	8:06	1:54	8:19	2:11	
CP29	5.15	220.4	木曾交差点	8:42	2:55	8:52	3:10	CP通知
CP30	8.63	229.03	相原三差路交差点 (斜め右方向)	9:43	4:39	9:48	4:49	
CP31	11.92	240.95	JR高尾駅入口	11:06	7:01	11:06	7:06	CP通知
CP32	4.18	245.13	川原宿交差点	11:35	7:51	11:33	7:54	川原宿交差点CP通知
ゴール	5.44	250.57	夕やけ小やけふれあいの里 おおりの家	12:13	8:56	12:08	8:56	ゴール・CP通知 食事3日12時-4日9時
合計	250.57			29h13m	49h56m	27h08m	47h56m	

終電和泉多摩川23:42・高尾駅で1:00迎えあり(要連絡)
和泉多摩川-登戸-立川-高尾

11月2日 11月3日 11月4日