ウルトラシャルソン　タイムテーブル

日にち	時刻	所在	ランナー	伴走車	備考
8月24日（日）	6:00	道の駅とうわ			小原ナオ子さん差入
	キックオフイベント				
	9:00	海岸で仮眠		東京チーム　到着	東京から伴走車
	12:30	釜石市役所	有志：鵜住居までランニング	同行	
	14：00 15：30	鵜住居　到着	語り部さんのお話	語り部さんのお話	
	16:00	大町パンション　着	伴走車で		チェックイン
	17:00	釜石市役所着　講演　釜石市総合政策課長	全員	全員	
	18:30	前夜祭	全員	全員	
	大町パンション　泊				
	住所	大町パンション	釜石市大町2-5-18		0193-22-4788
		鵜住居			
		釜石市役所	釜石市只越町3-9-13		0193-22-2111
8月25日（月）	釜石～大船渡シャルソン				
	6:30	大町パンション	朝食	朝食	
	7:30	釜石市役所　集合	全員	全員	
	7:45	釜石市役所　スタート	全員	成田さん運転	
		↓　5.2キロ	ラン		
	8:48	平田駅　発	南リアス線に乗車	全員乗車か確認	第1CP
	9:15	三陸駅　着	南リアス線に降車		
		↓　13.7 キロ	グループ　ラン	全員到着まで確認	
	10:30 11:00	白浜海水浴場			第2CP
			集団移動		
	11:30	たんぽぽ　綾里駅前	ランチ	ランチ	
	12:45	たんぽぽ　出発	グループ　ラン	伴走	状況により途中にCP
		↓　15.1 キロ			
	15:30	菊水館　　到着	チェックイン→風呂・自由行動	先に荷物を配送の上ランナーの到着確認	
		↓　1.1 キロ			
	16:30	大船渡屋台村　講演：代表　新沼さん	全員	全員	
	17:30	屋台村にて宴会	全員	全員	
	菊水館　泊				
	住所	平田駅　（無人駅）	釜石市大字平田		
		白浜海水浴場（廣洋館）	大船渡市三陸町綾里字白浜95		0192-42-2650
		たんぽぽ	大船渡市三陸町綾里清水217-1		0192-42-3270
		菊水館	大船渡市大船渡町字新田44-8		0192-27-5566
		大船渡屋台村プレハブ横	大船渡市大船渡町字野々田19-1		

ウルトラシャルソン　タイムテーブル

日にち	時刻	所在	ランナー	伴走車	備考
8月26日（火）	大船渡～陸前高田シャルソン				
		菊水館	各自朝食	各自朝食	
	8:30	菊水館　出発	グループ　ラン	山宮さん運転	
		↓　9.3 キロ			
	10:00	居場所ハウス　着	全員	到着確認	第1CP
		おばあちゃんお話			
	11:00	居場所ハウス　発	グループ　ラン	伴走	
		↓			
	12:30	小友駅　着	チェックポイント通過	到着確認後→ランチ	第2CP
		↓　12.1 キロ	ランチ	好きなお店で	
	13:30	キャピタルホテル1000　着	チェックポイント通過後市内散策	到着確認後→市内散策	第3CP
		↓　2.2 キロ			
	15:30	りくカフェ　着	全員	全員	
		久保田副市長　講演			
	16:30	りくカフェ　発	グループ　ラン	伴走	
		↓　10.4 キロ			
	18:00	二又復興交流センター着	チェックイン→風呂	先に荷物を配送の上、到着確認	最終ゴール地点
		↓　0.7 キロ			
	18:30	やはぎ食堂にて宴会	全員	全員	
	二又復興交流センター　泊				
	住所	居場所ハウス	大船渡市末崎町字平林54-1		0192-47-4049
		小友駅	陸前高田市小友町字下新田15		
		キャピタルホテル1000	陸前高田市高田町長砂60-1		0192-55-3111
		りくカフェ	陸前高田市高田町字鳴石22-9		080-5572-2992
		二又復興交流センター	陸前高田市矢作町字愛宕下11-1		0192-58-2590
		やはぎ食堂	陸前高田市矢作町袖野99-1		0192-57-5888
	ランチ案内	こんの直売センター	陸前高田市米崎町道の上75-1		0192-54-3571
		Café レストランクローバー	陸前高田市米崎町字和方130		0192-55-3775
		農家カフェ　フライパン	陸前高田市米崎町字樋の口63-2		0192-55-3358
		イオンスーパーセンター陸前高田　内 美食パスタ　椿の森	陸前高田市米崎町字川崎226		イオン：0192-53-1580

ウルトラシャルソン　タイムテーブル

日にち	時刻	所在	ランナー	伴走車	備考
8月27日（水）	陸前高田～気仙沼シャルソン				
		二又復興交流センター	各自朝食	各自朝食	
	8:00	二又復興交流センター	グループラン	山宮さん運転	
		↓　11 キロ			
	10:00	奇跡の一本松	到着確認 グループラン	到着確認 成田さんへ運転交代	第1CP
		↓　16.4 キロ			
	12:30	キッチンひがしやま　着	ランチ	到着確認後→ランチ	第2CP
	14:00	キッチンひがしやま　発	グループラン	伴走	
		↓　9.9 キロ			
	15:30	coba-kesennuma	到着確認後 お風呂タイム	全員の到着確認後 →お風呂→紫会館 に荷物配送	第3CP
	16:30	coba-kesennuma	全員	全員	
		講演：杉浦恵一さん			
	18:15	気仙沼復興商店街で宴会	全員	全員	
	紫会館　泊				
	住所	奇跡の一本松	陸前高田市気仙町砂森176-6		
		キッチンひがしやま　着	気仙沼市唐桑馬場184		0226-32-4285
		coba-kesennuma	気仙沼市南町2-2-25		0226-25-8131
		気仙沼復興商店街で宴会	気仙沼市南町2-2		
	風呂	気仙沼プラザホテル内温泉	気仙沼市柏崎1の1		0226-23-1313
		亀の湯	気仙沼市魚町1-5-3		0226-22-0536