

名称	場所	距離 (km)		関門時間	
		100km	70km	100km	70km
スタート	サンテパーク	0	/		
AID1 (WS)	仁崎峠	10			
AID2	蔵王山展望台	16			
AID3 (WS)	渥美漁協 田原事務所	23			
AID4	サンテパーク	30	0	9:30	
AID5	道の駅あかばね ロコステーション	40	10	10:20	
AID6	旧伊良湖岬小学校	50	20	12:10	
AID7	ほりきり広場	60	29	13:10	
AID8	伊良湖緑地	70	39	14:20	14:20
AID8.5 (WS)	西ノ浜	77	47		
AID9	小中山漁協	83	52	16:10	16:10
AID10	夕陽ヶ浜西公園	90	60	17:10	17:10
AID11	泉港緑地	96	66	18:00	18:00
ゴール	サンテパーク	103	73	19:00	19:00