No.	通過地点	適　用 CP= 関門 SP= スプリント	区間 距離	累積 距離	関門 時間	男子チャンピオンレース 210 k m		女子国際レース 100km		アンダー 39 50km		フォーティー 50km		フィフティー 50km		市民 210km		中学生 50km		オーバー 60		市民レディース 50 k m		チャレンジ オーバー50 50km		チャレンジ フォーティー 50km		チャレンジ アンダー39 50km		小学生 10km		市民 100km アンダー 39		市民 100km オーバー 40		市民 140km		ジュニア国際 140km	
						先頭時間	最後尾時間	先頭時間	最後尾時間	先頭時間	最後尾時間	先頭時間	最後尾時間	先頭時間	最後尾時間	先頭時間	最後尾時間	先頭時間	最後尾時間	先頭時間	最後尾時間	先頭時間	最後尾時間	先頭時間	最後尾時間	先頭時間	最後尾時間	先頭時間	最後尾時間	先頭時間	最後尾時間	先頭時間	最後尾時間	先頭時間	最後尾時間	先頭時間	最後尾時間	先頭時間	最後尾時間
1	名護市屋内運動場	210km･50km　スタート	0.0	0.0	0.0	6:45	6:45			7:00	7:00	7:06	7:06	7:12	7:12	7:27	7:27	7:30	7:30	7:35	7:35	7:38	7:38	7:41	7:41	7:43	7:43	7:45	7:45										
2	琉球セメント工場前		6.3	6.3		6:53	6:56			7:09	7:12	7:15	7:18	7:21	7:24	7:35	7:40	7:39	7:45	7:45	7:50	7:48	7:53	7:50	7:56	7:52	7:58	7:54	8:00										
3	本部港入口		7.3	13.6		7:02	7:08			7:19	7:24	7:25	7:30	7:31	7:36	7:45	7:55	7:50	8:00	7:56	8:05	8:01	8:08	8:01	8:11	8:03	8:13	8:05	8:15										
4	本部中央公民館		2.3	15.9		7:05	7:12			7:23	7:30	7:29	7:36	7:35	7:42	7:48	8:00	7:54	8:07	8:00	8:12	8:05	8:15	8:04	8:18	8:06	8:20	8:08	8:22										
5	国営沖縄記念公園前	CP	5.1	21.0	8:30	7:11	7:21			7:30	7:38	7:36	7:44	7:42	7:50	7:55	8:07	8:02	8:10	8:08	8:15	8:13	8:18	8:12	8:21	8:14	8:23	8:16	8:25										
6	具志堅(西)交差点	左折	3.8	24.8		7:16	7:28			7:36	7:46	7:42	7:52	7:48	7:58	8:00	8:18	8:07	8:20	8:14	8:25	8:20	8:28	8:17	8:31	8:19	8:33	8:21	8:35										
7	今帰仁 天底	CP／SP	8.9	33.7	9:05	7:27	7:44			7:49	8:02	7:55	8:08	8:01	8:14	8:12	8:37	8:21	8:36	8:28	8:47	8:35	8:44	8:36	8:53	8:38	8:55	8:40	8:57										
8	呉我交差点		6.8	40.5		7:37	7:57			7:59	8:15	8:05	8:21	8:11	8:27	8:23	8:47	8:32	9:05	8:39	9:00	8:46	9:13	8:51	9:06	8:53	9:08	8:55	9:10										
9	仲尾入口	CP 小学生10kmスタート	1.1	41.6	9:20	7:39	7:59			8:00	8:19	8:06	8:25	8:12	8:31	8:24	8:49	8:34	9:09	8:41	9:04	8:48	9:17	8:54	9:10	8:56	9:12	8:58	9:14	9:05	9:05								
10	仲尾次(北)交差点	210km　左折 50km　右折	1.3	42.9		7:41	8:01			8:02	8:22	8:08	8:28	8:14	8:34	8:27	8:51	8:36	9:12	8:43	9:07	8:50	9:20	8:57	9:13	8:59	9:15	9:01	9:17	9:08	9:10								
11	源河入口		4.2	47.1		7:48	8:10									8:33	8:58																						
12	大宜味村役場前	CP	10.9	58.0	9:20	8:05	8:31									8:51	9:15																						
13	国頭村道の駅	ジュニア国際 市民140kmスタート	6.4	64.4		8:16	8:43									9:02	9:25																			9:20	9:20	9:30	9:30
14	与那入口	右折	5.5	69.9		8:25	8:54									9:11	9:34																			9:31	9:36	9:40	9:46
15	照首山山頂	山岳賞(1回目) 210km、140km	7.9	77.8		8:38	9:10									9:24	9:47																			9:47	10:00	9:56	10:12
16	普久川ダム前	CP(1回目)補給	3.7	81.5	10:20	8:44	9:15									9:30	9:54																			9:53	10:08	10:01	10:16
17	楚洲		10.1	91.6		9:02	9:29									9:46	10:12																			10:09	10:30	10:15	10:29
18	奥共同売店前	CP／SP　女子国際 市民100kmスタート	8.4	100.0	10:45	9:16	9:41	9:46	9:46							10:00	10:25															10:08	10:08	10:16	10:16	10:23	10:42	10:28	10:40
19	辺戸岬入口		7.4	107.4		9:29	9:54	10:00	10:03							10:12	10:43															10:21	10:32	10:29	10:40	10:36	10:55	10:40	10:56
20	宜名真漁港		3.3	110.7		9:35	9:59	10:06	10:10							10:17	10:51															10:27	10:42	10:35	10:50	10:41	11:04	10:46	11:04
21	与那入口	CP(2回目)	11.3	122.0	11:30	9:50	10:19	10:28	10:37							10:35	11:10															10:47	11:19	10:55	11:27	11:01	11:29	11:05	11:29
22	照首山山頂	山岳賞(2回目) 210km、140km	8.1	130.1		10:04	10:33	10:44	10:56							10:48	11:30															11:02	11:46	11:10	11:54	11:16	11:47	11:24	11:48
23	普久川ダム前	CP(2回目)補給	3.6	133.7	12:00	10:10	10:39	10:50	11:02							10:54	11:34															11:08	11:53	11:16	12:00	11:22	12:00	11:30	12:00
24	安波共同売店		4.1	137.8		10:16	10:46	10:57	11:09							11:00	11:39															11:15	12:02	11:23	12:09	11:29	12:09	11:37	12:09
25	高江共同売店		14.7	152.5		10:39	11:11	11:23	11:35							11:23	11:57															11:40	12:34	11:50	12:34	11:55	12:35	12:02	12:35
26	大泊橋		4.1	156.6		10:46	11:18	11:31	11:43							11:30	12:02															11:47	12:43	11:57	12:43	12:03	12:43	12:09	12:43
27	宮城(種苗管理センター)	CP	4.4	161.0	12:50	10:53	11:25	11:38	11:50							11:37	12:20															11:55	12:50	12:05	12:50	12:10	12:50	12:17	12:50
28	平良総合グランド前		5.1	166.1		11:01	11:34	11:47	12:01							11:46	12:30															12:04	13:00	12:14	13:00	12:18	13:00	12:26	13:00
29	慶佐次	補給所	4.9	171.0		11:10	11:42	11:56	12:12							11:55	12:41															12:13	13:10	12:23	13:10	12:26	13:10	12:35	13:10
30	有銘給油所前		1.8	172.8		11:13	11:45	11:59	12:15							11:58	12:45															12:16	13:14	12:26	13:14	12:28	13:14	12:38	13:14
31	天仁屋(有銘側)		2.1	174.9		11:17	11:49	12:02	12:20							12:02	12:49															12:20	13:18	12:30	13:18	12:32	13:18	12:42	13:18
32	嘉陽区会館前		6.4	181.3		11:28	12:00	12:13	12:34							12:13	13:03															12:31	13:31	12:41	13:31	12:42	13:31	12:54	13:31
33	安部	CP／SP	1.8	183.1	13:35	11:30	12:03	12:16	12:37							12:17	13:05															12:35	13:35	12:44	13:35	12:44	13:35	12:57	13:35
34	久志支所		6.2	189.3		11:39	12:14	12:27	12:47							12:26	13:13															12:44	13:43	12:54	13:43	12:55	13:43	13:06	13:43
35	大浦(県道18号線)		1.3	190.6		11:41	12:16	12:30	12:49							12:28	13:15															12:46	13:45	12:57	13:45	12:57	13:45	13:08	13:45
36	番越トンネル出口	右折	3.2	193.8		11:46	12:22	12:35	12:54							12:33	13:20															12:51	13:50	13:02	13:50	13:03	13:50	13:13	13:50
37	川上	CP　左折	6.8	200.6	14:00	11:57	12:34	12:48	13:05							12:44	13:29													9:11	9:23	13:02	13:59	13:13	13:59	13:14	13:59	13:24	13:59
38	伊差川(西)交差点	(50Km)	2 (3.0)	202.6 (45.9)		12:00	12:37	12:51	13:11	8:07	8:30	8:13	8:36	8:19	8:42	12:47	13:35	8:41	9:17	8:48	9:12	8:55	9:25	9:02	9:18	9:04	9:20	9:06	9:22	9:13	9:26	13:05	14:05	13:16	14:05	13:18	14:05	13:27	14:05
39	白銀橋(東)交差点		3.0	205.5 (48.9)		12:04	12:42	12:57	13:17	8:11	8:35	8:17	8:41	8:23	8:47	12:51	13:42	8:46	9:24	8:48	9:19	9:00	9:32	9:07	9:25	9:09	9:27	9:11	9:29	9:17	9:31	13:10	14:14	13:21	14:14	13:23	14:14	13:32	14:14
40	名護市屋内運動場	フィニッシュ地点	2.2	207.7 (51.1)	14:20	12:08	12:46	13:01	13:22	8:15	8:40	8:21	8:46	8:27	8:52	12:55	13:47	8:50	9:30	8:57	9:25	9:04	9:38	9:11	9:31	9:13	9:33	9:15	9:35	9:20	9:35	13:14	14:20	13:24	14:20	13:27	14:20	13:36	14:20