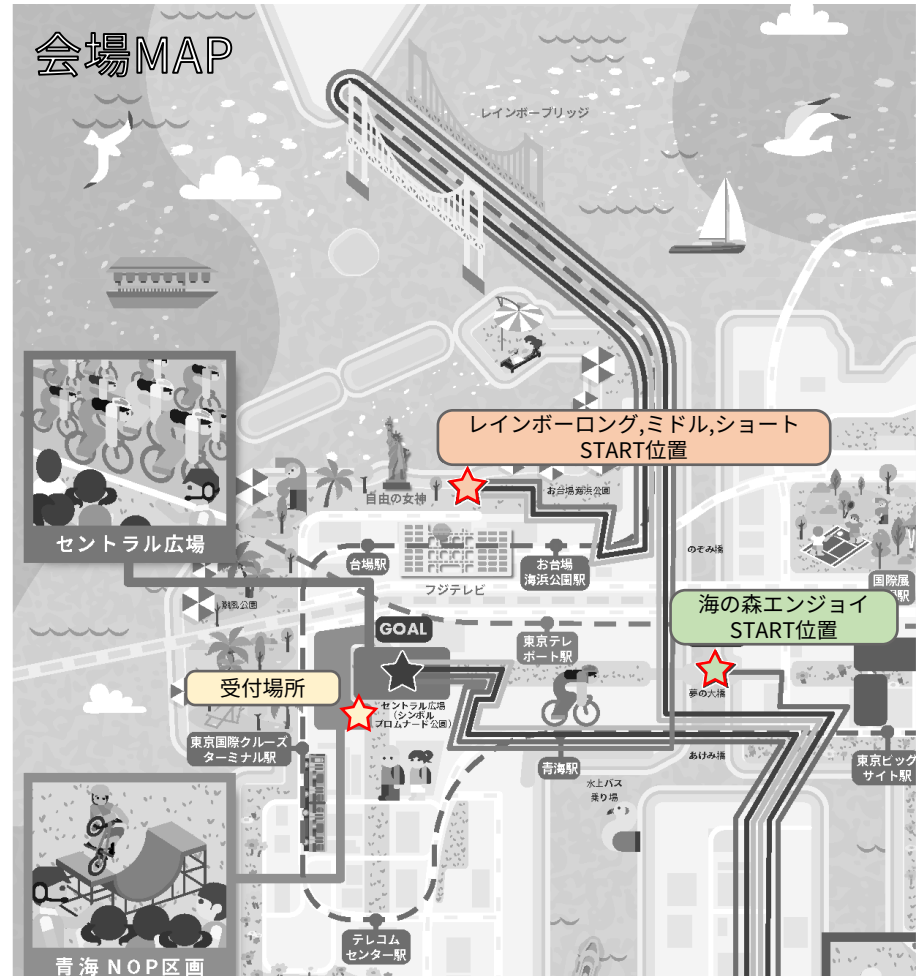
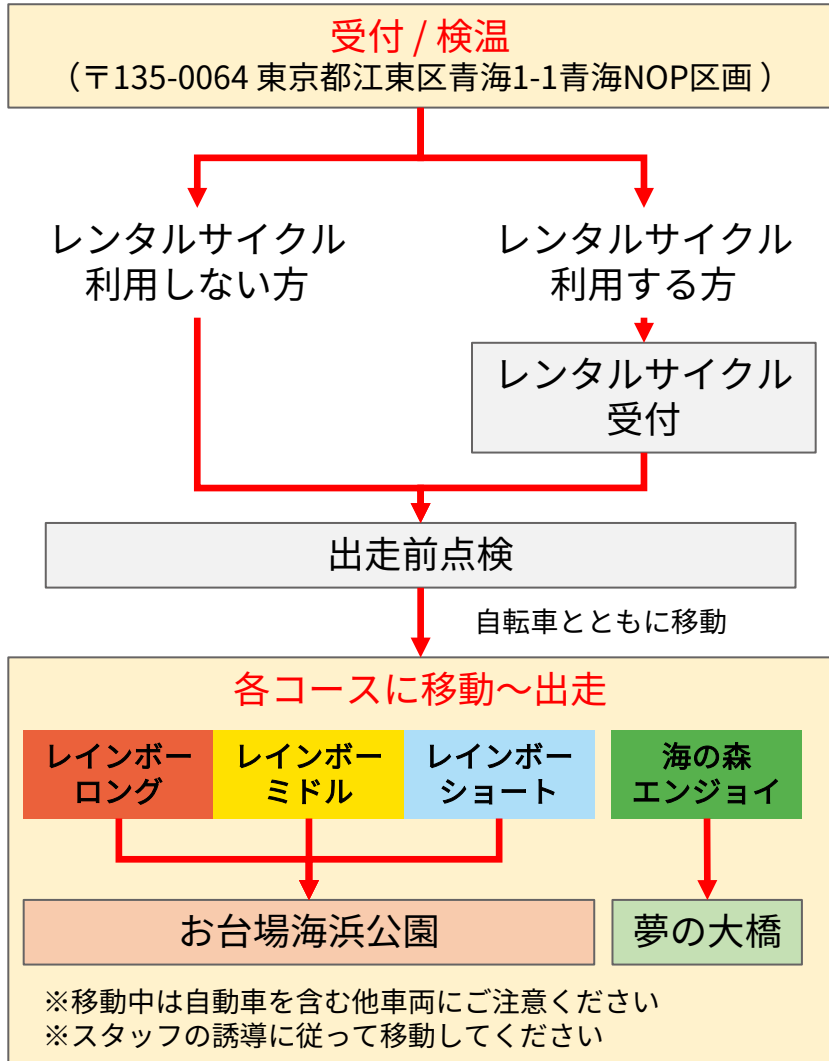


参加者ガイド

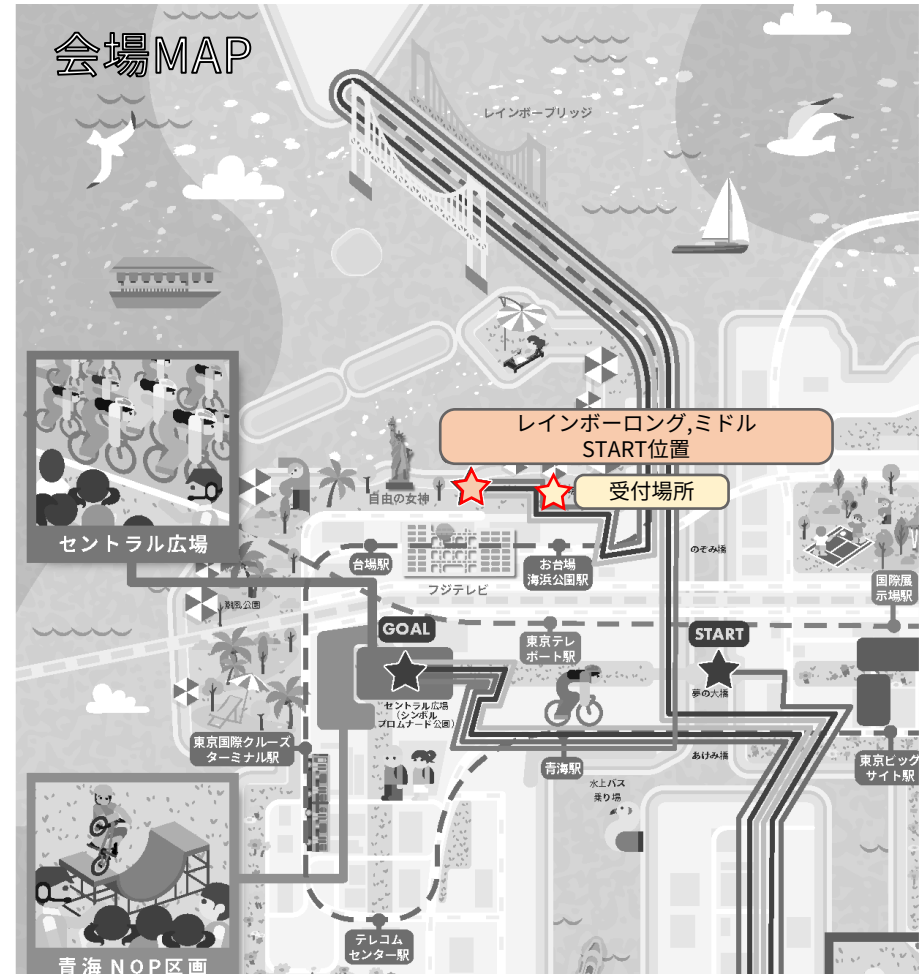
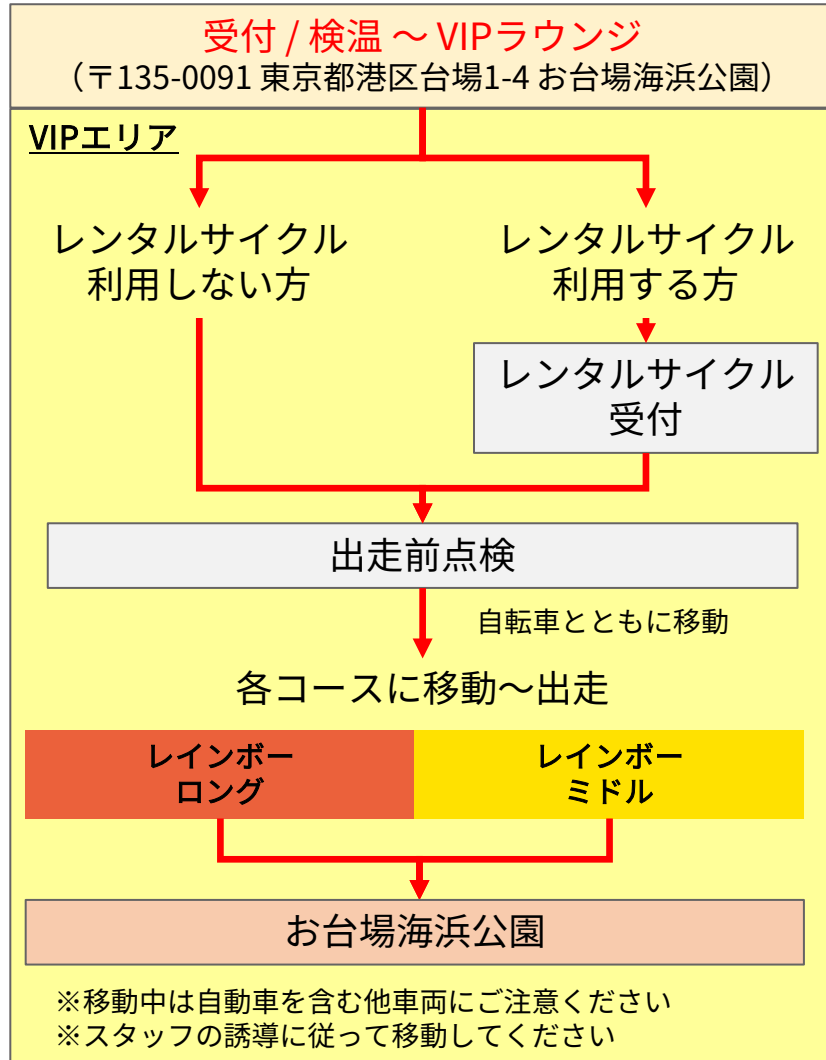
一般 / 区民優先枠（港区・江東区） / 東京2020大会関連ボランティア経験者 優先枠
参加者様



※受付方法等の詳細に関しては後日アップいたします。

参加者ガイド

VIP 参加者様



※受付方法等の詳細に関しては後日アップいたします。

コースごとのタイムスケジュール一覧

【当日のフロー】 ※受付場所、スタート地点は、コースによって異なります。

受付・検温 / 出走前点検 / 荷物預け / レンタルサイクル受付 → 移動・整列 → スタート → 順次フィニッシュ（記念品受取 / 荷物返却）

	レインボーロング	レインボーミドル	レインボーショート 1～7W	レインボーショート 8W以降	海の森エンジョイ
6:00	受付 6:00~6:40	受付 6:20~7:10			
7:00	整列時間 6:20~7:10	受付 6:20~7:10	受付 7:00~7:40	受付 7:00~8:00	
8:00	7:30 スタート	7:50 スタート	整列時間 7:30~7:50	整列時間 7:50~8:10	受付 7:30~8:20
9:00	フィニッシュ予想 8:50~9:10	フィニッシュ予想 9:30~10:00	8:30 スタート	8:40 スタート	整列時間 8:00~8:50
10:00			フィニッシュ予想 9:20~10:00	フィニッシュ予想 9:20~10:00	9:10 スタート
11:00					フィニッシュ予想 10:50~11:30

※上記時間に遅れた場合、対応できかねますので、予めご了承ください。

※時間はあくまでも目安となり、当日変更の場合もありますので予めご了承ください。

アクセス（自転車でお越しの方）

