

第11回多摩川ネイチャーマラソン&ウォーク (東京ウルトラマラソン)

2026年4月12日(日)



- 【主催】 NPO法人日本アウトフィットネス協会／アースランクラブ
【会場】 多摩川左岸50km (大田区羽田～福生市南田園)
【後援】 大田区 世田谷区 狛江市 調布市 府中市 国立市 立川市 昭島市 福生市 大田区観光協会
【協力】 (株)ワンストップコミュニケーション
ボランティア団体：HAT 神奈川スポーツボランティアバンク (KSVB)



EarthRunClub

コース候補図（各自公式ページ参照）



【注意】

- 1) ネイチャーマラソンは指定されたコースはありません。どこを走ってもチェックポイントを時間内に通過すれば失格にはなりません。
- 2) 距離は1970年代に整備されたサイクリングロードを基準にしています。
- 3) その後、各自治体が整備を重ねていますので多少の誤差がでます。
- 4) 土手の上をそのまま直進して橋を横断する時は信号機に従ってください。
- 5) 一般道进行の場合は道交法に従ってください。

【チェックポイント】

- ・スタート地点 丸子橋緑地丸子の渡し跡（東横線 300m 下流）
 - ・10km 地点 和泉多摩川地区センター（小田急線より 200m 下流）
 - ・20km 地点 府中郷土の森第二野球場（南武線 100m 上流）
 - ・30km 地点 立川市柴崎福祉会館（JR 中央線 200m 下流）
 - ・40km 地点 福生市田園広場公園（JR 五日市線 1200m 上流）
-
- ・-5 km 地点 大田区民広場上（JR 東海線 1500m 上流）
 - ・-10km 地点 羽田第二水門手前（京急「穴守稲荷」より 600m）

※コースは練習中の自転車や歩行者がたくさんいます。お互いに譲り合ってスマートに走ってください。サイクリングロードではランナーは基本的に左通行です。

【時間】

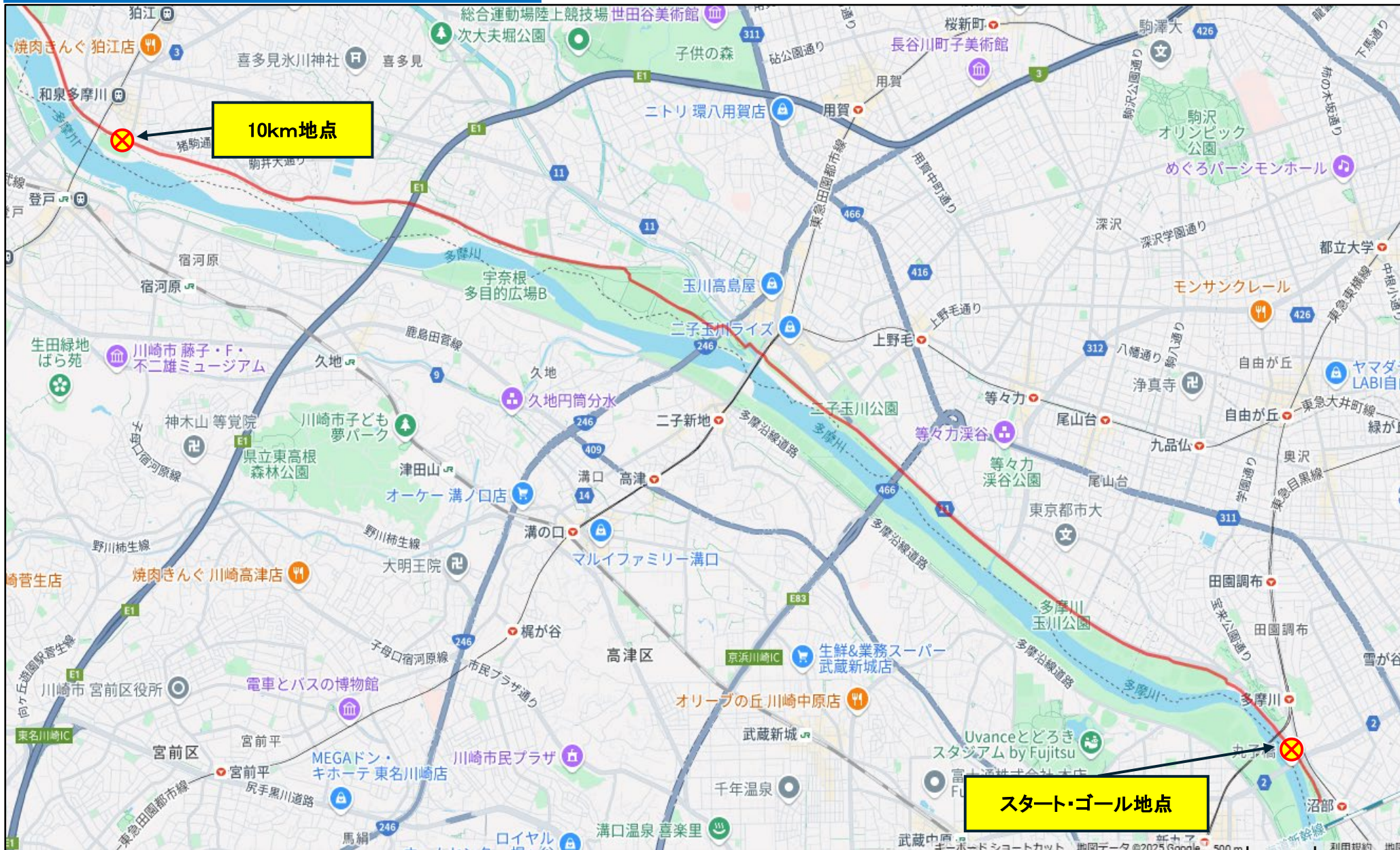
1) 100 キロ/13 時間	※ウォーク 40 キロ/11 時間
2) 80 キロ/10 時間	30 キロ/10 時間
3) 60 キロ/8 時間	20 キロ/8 時間
4) 50 キロ/7 時間	

【関門閉鎖時刻】※準備できた方から出発するショットガンスタート

1) スタート地点 各種目のスタート時刻+1 時間で閉鎖	
2) 40 km 地点	11 : 45
3) 30 km 地点（通算 50 km）	12 : 45
4) 20 km 地点（通算 60 km）	14 : 00
5) 10 km 地点（通算 70 km）	15 : 00
6) 0 km 地点（通算 80 km）	17 : 00
7) -10 km 地点（通算 90 km）	17 : 30
8) ゴール地点（通算 100 km）	19 : 00



0km→10km地点



20 km→30 km地点



30 km → 40 km 地点





EarthRunClub