

WELCOME TO
KOCHI RYOYA
MARATHON

わざわざ高知で走ろう



Time Limit
7hours

高知龍馬マラソン 2019

大会ガイド

海原に
夢見た龍馬
春の風
笑みも零れる
花海道

必ずお読み
ください!

	フルマラソン	ファンラン
2月16日 土	13:00~18:00 前日参加賞引換(高知市中央公園)	13:00~18:00 受付(高知市中央公園)
2月17日 日	6:00~ 8:00 当日参加賞引換(高知市城西公園) 7:00~ 8:15 手荷物預かり(高知市城西公園) 8:00~ 8:30 スタートブロック整列(高知市升形商店街~城西公園) 8:35~ 8:45 スタートブロック移動(スタート地点) 8:45~ 8:55 スタートセレモニー(スタート地点) 9:00 スタート(県庁前交差点) 13:00 表彰式(春野陸上競技場) 16:00 競技終了	6:30~ 7:45 受付・手荷物預かり(高知県庁駐車場) 7:30~ 8:00 整列位置に集合 (小学1年生~18歳未満:高知市役所第二庁舎西側) (車いすを利用している方:高知県庁駐車場) 8:10~ 8:30 スタート位置へ移動(スタート地点) 8:30~ 8:35 スタートセレモニー(スタート地点) 8:40 スタート(県庁前交差点) 9:20 レース終了



大会ゲスト
横浜DeNAランニングクラブ総監督
瀬古 利彦さん



大会アドバイザー
金 哲彦さん

大会オフィシャルサイト <http://www.ryoma-marathon.jp>



大会オフィシャルサイト



[フルマラソン] スタートまで

参加賞引換

前日参加賞引換 2月16日(土) 13:00 ~ 18:00 高知市中央公園
 当日参加賞引換 2月17日(日) 6:00 ~ 8:00 高知市城西公園

左記時間外の引換は一切行いませんのであらかじめご了承ください。

窓口にお持ちいただくもの **参加賞引換証** ※下記の①~④いずれかを持参してください。

引換証 その①

WEB引換証

スマートフォンまたはタブレットで引換証を表示し窓口でご提示ください



引換証 その②

RUN PASS PORT

スマートフォンをお持ちの方はこちらがおススメです。(詳しくは9ページ)



引換証 その③

プリントアウトしたWEB引換証



引換証 その④

郵送された引換証

※ RUNNET でお申込みの方へはお送りしていません。



窓口では、手荷物袋・プログラム・参加賞等をお渡します。

スタート

2月17日(日) 9:00 (県庁前電停前交差点)

フィニッシュ

制限時間7時間 16:00 終了 (春野運動公園陸上競技場)

会場周辺図



★2月16日(土)13:00から、中央公園常設ステージにおいて、瀬古利彦さんと金哲彦さん、山下俊輔さんらゲストによるトークショー、金哲彦さんによるランニングクリニック、正調よさこい鳴子踊りや和太鼓「一番風」による演奏で、ランナーの皆さんを迎えます。

※雨天の場合は中止になることがあります。

過去3年間の気象情報

年月日	天気	最高気温	朝9時の気温
2018/2/17	晴	14.5℃	6.8℃
2017/2/17	晴	18.1℃	9.6℃
2016/2/17	晴	10.2℃	8.2℃

ナンバーカード

- ナンバーカードは一般の部は1人1枚です。正面からはっきり見える位置(胸部)に付けてください。(※登録の部は1人2枚となりますので、胸部と背中に付けてください。)
- ナンバーカードには氏名と部門が印字されていますので、事前送付時にご自身のものであることを必ず確認してください。なお、他人に譲渡して出走することは、一切認めません。記載されているアルファベットはスタートブロックです。指定のブロックに整列してスタートしてください。
- 雨天時に雨具等を着用する際は、ナンバーカードが見えるような物をお選びください。
- チャリティゼッケンをお持ちの方は、手書きで応援メッセージや目標などを自由にご記入ください。
- チャリティゼッケンは背中に付けてください。ただし、登録の部では装着して走ることはできません。
- ナンバーカード裏面に記載していただく「緊急連絡先」は緊急時に速やかに対応できるよう、必ずご家族など参加者自身ではない方の連絡先を記載してください。

●裏面を記載いただいたナンバーカードは個人情報となりますので、お取扱いにご注意ください。

ナンバーカード



裏



チャリティゼッケン



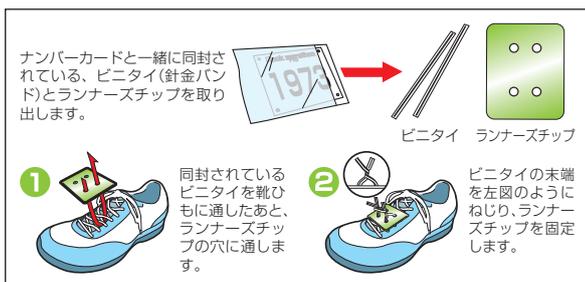
フォトナンバーです。ランフォトプラスサービス(PB)が必要なナンバーです。上着等で隠れないようにしてください



ランナースチップ (記録計測発信器)

- ランナースチップにより記録計測を行います。
- ナンバーカードの袋に同封されているチップを必ずシューズに付けて出走してください。付け忘れや、シューズ以外に付けて出走すると記録の計測ができませんので、ご注意ください。
- 棄権や途中収容された場合は、必ずチップを係員に返却してください。
- 計測ポイントはスタート地点、5km地点から5km毎と中間地点とフィニッシュです。
- ナンバーカード、チップを忘れた場合は、手数料がかかります。(ナンバーカードは500円、ランナースチップは500円となります)
- レースに出場しない場合は、同封の返却封筒を使用し、大会事務局までご返却ください。

ランナースチップ装着方法



更衣室

- 男子は城西公園広場仮設テントを、女子は武道館をご利用ください。
- 更衣室での手荷物の保管はできません。

手荷物預かり (7:00 ~ 8:15)

大会当日、手荷物預かり所(グランド)にてお預かりした手荷物は、フィニッシュ会場(春野陸上競技場)まで運搬します。手荷物は参加賞引換の際にお渡しする手荷物袋に入れて、ナンバーカードの袋に同封された手荷物シールを貼付して該当する番号(①~⑮)の手荷物トラックにお預けください。

★注意事項

- 貴重品はお預かりできません。自己管理にご協力をお願いします。
- 雨傘など手荷物袋から飛び出る可能性のあるものは、お預かりできません。雨天時は折り畳み傘をご用意ください。
- 壊れやすいものは絶対に預けないようにしてください。破損時の補償は致しかねます。



スタートブロックへの整列について

- ブロックへの整列時間 … 8:00 ~ 8:30
 スタートセレモニー …… 8:45 ~ 8:55
- 各ブロックの入口はブロック最後方にあります。
 - 8:35にブロック毎にスタート地点に移動します。
 - ブロックへの集合、整列に間に合わなかった方は、最後尾ブロック(Gブロック)からのスタートになります。
 - 指定のブロックより前のブロックからスタートすることは、安全管理上認めません。
 - 集合時間に著しく遅れた場合は、スタートできないことがありますのでご注意ください。

スタート整列位置



フィニッシュ会場行きシャトルバス

- 応援の方は、9:45頃より高知県庁本庁舎より発車する桂浜経由フィニッシュ会場行きシャトルバス(無料)、もしくは県庁前バス停より発車するフィニッシュ会場直行シャトルバス(無料)をご利用ください。
- ※9:45より桂浜経由便は30分毎、直通便は10分毎に出発します。12:00まで。

留意事項

- 当日スタート会場付近に駐車場はありません。一般の有料駐車場をご利用ください。
- 当日スタート会場付近は7:00より交通規制が始まり、車両の通行ができなくなります。



[フルマラソン] コースマップ



給水所

	地点	水	麦茶	スポーツドリンク	おもてなし
1	5.1km	○		○	
2	7.2km	○			
3	9.8km	○		○	まほろばトマト
4	11.8km	○			バナナ
5	15.1km	○	○	○	ちくわ・きゅうり
6	17.3km	○			パン・ミレービスケット
7	19.1km	○		○	ポンカン・バナナ
8	22.1km	○			柚子ジュース・パン
9	24.5km	○		○	ポンカン・チョコレート
10	27.1km	○	○		パン・漬物
11	29.4km	○		○	ミレービスケット・ひっくん馬路村ゆずドリンク
12	32.2km	○	○		カゴメのトマト・かつおめし
13	35.1km	○		○	ミカン・チョコレート
14	37.9km	○			パン
15	39.7km	○		○	バナナ



トイレ

地点	地点
1 0.8km	16 22.2km
2 1.8km	17 23.4km
3 2.5km	18 24.5km
4 4.2km	19 25.8km
5 5.1km	20 27.1km
6 7.2km	21 29.6km
7 8.8km	22 30.6km
8 9.8km	23 31.8km
9 12.3km	24 33.8km
10 13.2km	25 35.1km
11 15.2km	26 35.7km
12 16.9km	27 37.8km
13 17.1km	28 38.7km
14 18.0km	29 39.9km
15 18.9km	



収容関門

地点	閉鎖時刻
1 5.0km	9:55
2 8.6km	10:27
3 13.2km	11:09
4 17.0km	11:45
5 18.9km	12:04
6 22.0km	12:38
7 25.8km	13:17
8 29.6km	13:56
9 33.8km	14:40
10 37.5km	15:19
11 41.2km	15:58



救護所

地点	距離地点	地点	距離地点
1 城西公園	スタート	11 花海道公衆トイレ前	22.1km
2 日産サテリオ高知	2.5km	12 境界堤防	24.5km
3 はるやま	5.0km	13 甲殿交差点	25.8km
4 エコ・アシスト	7.2km	14 春野町漁協	27.1km
5 坂ノ松トンネル北側	9.8km	15 文庫鼻トンネル西側	28.3km
6 蛸の森トンネル北側	11.4km	16 仁淀川河口大橋東詰	29.4km
7 土佐の百姓家交差点	13.2km	17 新居緑地公園前	31.1km
8 ごはんや	15.1km	18 三洋工業前	39.7km
9 高知新港入口西	17.3km	19 春野運動公園多目的広場	フィニッシュ
10 セイホ工業	19.1km	20 春野運動公園陸上競技場	フィニッシュ

※上記内容は、変更になる場合がございます。





★絶景ポイント①

浦戸大橋を渡ると、龍馬も眺めた太平洋の大パノラマ。前半の疲労が吹き飛びます！この景色を見逃したら、いかなぜよ！

コース高低差図



ランナーの方へ

センターコーンより右側はコースではありません。コーン左側を走行するようにしてください。

緊急車両帯

ランナー



[フルマラソン] フィニッシュ会場

シャトルバス乗り場



大会当日 (13:00 ~ 18:00)

春野陸上競技場より、高知駅行き、高知競馬場(臨時駐車場)行きのシャトルバス(無料)を運行します。*ランナー以外も無料で利用できます。

〈高知駅行き(停留所)〉

県庁前、大橋通[交流会会場付近]、堺町[中央公園前]、高知駅
*所要時間は約30分です。

〈高知競馬場行き〉

*所要時間は約15分です。

おもてなし広場

高知県の地場産品販売や、高知農業高校生がつくるシャモ鍋、高知海洋高校生がつくるツナ天等の無料配布でおもてなしします。また、ランニンググッズ等の販売も予定しています。応援の方も是非お越しください。

ランナーエリア

★フィニッシュタオル

フィニッシュ後、大会オリジナルスポーツタオルをお渡します。

★チップ返却

シューズに付けたランナーズチップを必ず係員に返却してください。

★完走証発行

順位とフィニッシュタイムを記載した完走証を発行します。

今回よりWEB完走証もご利用いただけます。紙の完走証が不要な方は、そのまま通り抜けください。(WEB完走証の詳細はP8をご覧ください)

*登録の部で公認記録証を必要とされる方は、後日、資格審査のうえ発行します。詳細につきましては、NPO法人高知陸上競技協会まで。

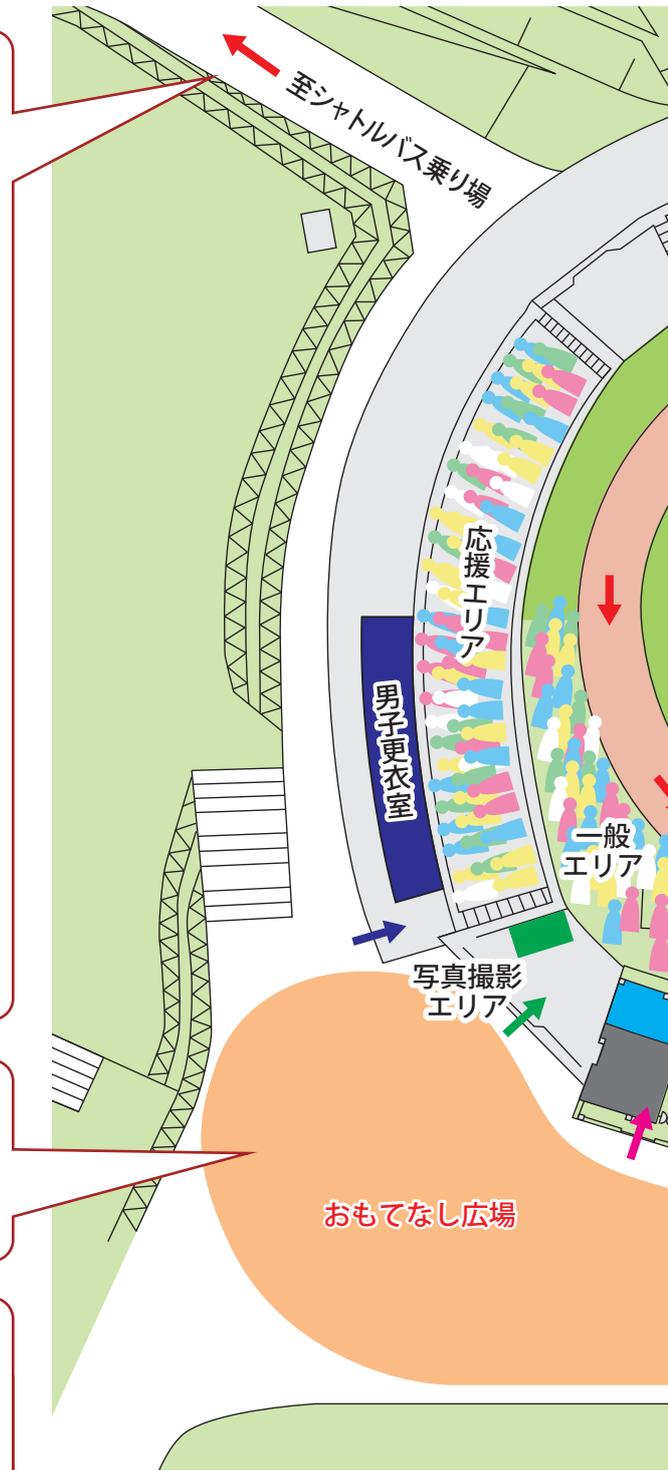
E-mail kaaf56@yahoo.co.jp TEL 088-841-9940 (対応は月~金 午前10時~午後1時)

★完走メダル

フィニッシュ後、完走メダルをお渡します。

★フィニッシュドリンク

馬路村農協のゆずジュース「ごっくん馬路村」や、ゆずゼリー、ぼうしパンをお渡します。





特別賞について

高知龍馬マラソン2019では、完走されたランナーの中から抽選で150名に高知県の特産品をプレゼントします。フィニッシュ後、掲示板を確認いただき、当選していたら完走証を持って賞品お渡し所へお越しください。

表彰・表彰式

2月17日(日)13:00より、フィニッシュ会場表彰エリアにて表彰式を行います。表彰対象の方は、12:45までに表彰対象者集合場所にお越しください。

★表彰対象者 ・総合男女各1～10位

- ・各年代(29歳以下、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上)の男女各1～3位の方は13:00より賞品お渡し所にて表彰品をお渡しします。順位は、完走証にてご確認ください。

手荷物返却 (フィニッシュ時11:00～17:00)

- ・ナンバーカードを提示して手荷物袋を受け取ってください
- ・防犯上、ナンバーカードの提示がないと荷物はお渡しできません。
- ・多くのランナーがフィニッシュする時間帯は、手荷物返却に時間がかかる場合がございます。ご了承ください。



[フルマラソン] WEBサービス

応援NAVI



(スマートフォン・タブレット・PCに対応。携帯電話は対応していません。)

計測データから予測したランナーの位置情報をWEBサイトの地図上で確認できるサービスです。細かな操作方法などは、大会ホームページをご覧ください。

応援したいランナーのナンバーもしくは氏名を入力し、選択すると予測情報がコース上に表示されます。アプリ版では最大20人、PC版では最大10人まで同時にランナーを表示することができます。

PCサイト https://runnet.jp/ouen_navi/kouchiryoma2019.php

ランナーズアップデート



PC・スマホ用
QRコード



携帯サイト用
QRコード

(携帯電話・スマートフォン・タブレットに対応)

5km毎の通過タイム、フィニッシュタイムの速報をWEBサイトから確認できるサービスです。ナンバーカードまたは氏名を入力するだけで簡単に通過タイムを確認することができます。

PCサイト <http://update.runnet.jp/2019kochiryoma/>

携帯サイト http://update.runnet.jp/m_2019kochiryoma/

WEB完走証



大会当日の完走証をWEBでも発行します。PDFファイルの完走証をダウンロードできます。

作成は下記URLにアクセスしてください。

<https://ryoma-marathon.jp/certificate/>

フィニッシュ後、紙の完走証が不要の方は通り抜けができます。



ランフォトプラス



画像で保存して、
ご自宅のPC等から
印刷できます



写真入りWEB完走証を会場で作成!

会場でのスマートフォンの操作で、写真入りWEB完走証を作成できます。大会終了後、右記のQRコードをスマホで読み取り、作成サイトに登録してください(大会当日までアクセスできません)。スマホの写真フォルダにあるご自身で撮った写真も選択できます。



NEW 今年、高知龍馬マラソンはマラソンチャレンジカップ(MCC)に参加しています。



MCCは、フルマラソンに初めて挑戦するランナーから日本記録を目指すトップランナーまで、マラソンを走るすべてのランナーを応援するプロジェクト。

※主催：一般財団法人アールビーズスポーツ財団

詳しくは、MCC公式HPをご覧ください。
<http://www.marathon-cc.com/>

MCC参加大会に出場したランナーには、下記のような特典があります。

- ① 大会新記録で優勝したランナーにタイムに応じて賞金を授与。
- ② 男子でサブ3、女子でサブ3.5を達成したランナーに「MCC特別記録証」を発行。
- ③ 自己ベスト達成、初フルマラソン完走者に「MCC特別記録証」を発行。

※②③はダウンロードシステムになります。





NEW 参加賞引換が便利になります。ぜひご確認ください！



RUN PASSPORT(ランパスポート)のご案内

高知龍馬マラソン2019の参加賞引換受付に
RUN PASSPORT(ランパスポート)の「参加票」が利用できます！

RUN PASSPORTから発行する「参加票」で大会受付が可能です。スマホで「参加票」を見せればOK！簡単安心！
以下の①か②の方法で参加票を発行し、参加賞引換窓口にご提示ください。

※RUN PASSPORTのご利用はRUNNETからエントリーされた方のみ対象となります。

方法①
おススメ！

アプリ版参加票

スマートフォンをお持ちの方はこちらがおススメ！

簡単 自動で参加票が取り込まれる！



自動で参加票が取り込まれる！

アプリをダウンロードして、RUNNETアカウントと連携するだけで、エントリーした大会の参加票が自動で取り込まれます！

※チームエントリー・ご家族/お仲間エントリーの方は以下を確認！
<http://help.runpassport.jp/cms/runpasscd/>

便利 大会側からの緊急連絡など
掲示板機能も！



お得 大会会場などのチェックインで
マイルがたまる！



▼アプリインストールはGoogle PlayかApp Storeで「RUN PASSPORT」を検索▼

iOS版ダウンロード



Android版ダウンロード



方法②

WEB版参加票

簡単3ステップで楽々！

STEP 1 届いた案内メール中のURLをクリック！

「高知龍馬マラソン2019」というメールを開き、参加票発行URLをクリックします。
送付元は「RUN PASSPORT WEB(send@runpassport.jp)」です。
※通知が届くメールはRUNNETで会員登録された際のメールアドレスです。
※案内メールは2019年1月下旬頃 配信予定です。



STEP 2 参加票をスマホ上に発行して保存(印刷もOK)

「参加票を発行する」をクリックすると、参加票が発行されます。
参加票をダウンロードいただき、スマートフォンに保存するか、PDFを印刷して会場へお持ちください。



STEP 3 参加賞引換窓口で参加票を提示！

大会会場の受付でQRコードの提示が求められた際に、スマートフォン上に表示した参加票または紙で出力した参加票をご提示ください。





競技上の注意事項

- 交通・警備、競技運営上コースに11箇所の関門を設けています(P4, 5参照)。閉鎖時間までに関門を通過できなかったランナーは競技終了となります。競技終了となった方は、係員の指示に従い、収容バスに乗車してください。
- 各関門までに明らかに通過できないと判断される場合は競技の中止を命じることがあります。



関門



ランナー

OUT!



最後尾収容バス

間に合わない

※競技の中止を命じられた場合は歩道に待機し、最後尾の収容バスに乗車してください。

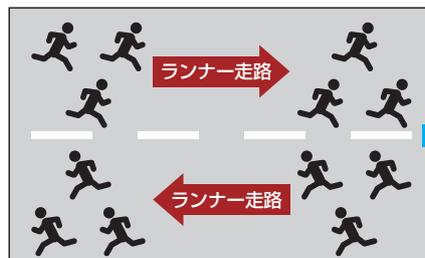
- レース中に他のランナーに迷惑となる行為(自撮り棒、旗、杖等を持っての走行)はご遠慮ください。危険と判断した場合は失格となる場合があります。
- 緊急車両が通行する場合は、**緊急車両が優先**です。往復走行区間では道路の端に寄ってください。(場合によっては走ることを停止させる場合もあります)

片側走行区間



※車両は右側通行、ランナーは左側走行

往復走行区間



※通常時は車両は通りません



※緊急時には車両は道路中央を走行、ランナーは道路の端に寄ってください

- イヤホンでの音楽を聴きながらの走行は、周囲の音が聞こえず危険です(救護車両や緊急車両等が通ります)ので、お控えください。
- 主催者が設置した給水所以外での給食・給水については、主催者は一切の責任を負いません。

南海トラフ地震に備えて

高知県では南海地震という大規模な地震が約100～150年の周期で発生しており、大きな被害を被ってきました。万が一、大規模地震が起こった時には、直ちに競技を中止し、大会スタッフの指示に従い安全な場所へ避難しましょう。

コース上の高知市・南国市・土佐市での想定

1) 強く、長い揺れ

最大で震度7の強い揺れが想定されています。また、体に感じる揺れが3分以上続く恐れがあります。

地震発生!



じしんまん

揺れたらまず、大事な頭を守りましょう。

2) 早く襲来する津波

地震発生から早いところでは10分程度で、津波が押し寄せます。

揺れが収まれば、直ちに避難を開始しましょう。



つなみまん

津波発生!

近くの避難場所(高台、避難ビル等)へ避難し、津波警報が解除されるまで待機しましょう。

★コースの近くには避難場所が整備されています。

詳しくは、高知県南海トラフ地震対策課「南海トラフ地震に備えるポータルサイト」

<http://www.pref.kochi.lg.jp/sonae-portal/>をご覧ください。

高知県防災キャラクター ©やなせたかし



安全に走るために

- 大会当日は気温が高く(低く)なることも予想されます。競技に適した服装でご参加ください。
※2014大会最低気温5.8℃、2016大会最高気温20.7℃
- 競技前、競技中に体調が悪くなった場合は競技を中止してください。(棄権する勇気を持ちましょう)
- 脱水を防ぐために水分を摂取しましょう
☆レースを走る前からこまめに水分補給をしましょう。
☆レース中は30分に1回は水分補給をしましょう。
☆水だけでなくスポーツドリンクも摂りましょう。(電解質の摂取)
- 大会前日は十分な睡眠を取りましょう。
- レース中、走れなくなったら



- ➔ 近くの救護所へ行く
- ➔ 近くの救護車へ乗る
- ➔ 収容バス(関門・最後尾)に乗る
- ➔ 大会スタッフに申し出る(救護車等の手配)

★救護所(20箇所)、救護車(24台)、収容バス(15台)には医師もしくは看護師、大会スタッフが常駐・乗車しています。

- 倒れている人を発見した時は、近くの大会スタッフを呼んでください。可能ならば救急車を呼ぶ、心肺蘇生を行うなどご対応をお願いします。

いざという時のために！救命講習を受けてランニングサポーターになろう！

救命講習会日程

	日時	時間	場所
①	平成31年2月4日(月)	19:00~20:00	高知市総合運動場体育館 2階会議室
②	平成31年2月9日(土)	13:00~14:00	
③	平成31年2月16日(土)	11:00~12:00	てんこす(新京橋プラザ) 2階会議室 <small>※参加賞引換会場の隣です。 ※会場に限りがあるため先着順とさせていただきます。</small>
④		13:00~14:00	
⑤		15:00~16:00	

登録方法

方法：氏名・ふりがな、住所、電話番号、ご希望の参加日を記入(様式自由)のうえ、郵送、FAX、メールのいずれかでお申し込みください。

配布物

高知龍馬マラソン2019
ランニングサポーターゼッケン

問い合わせ先・送付先

高知龍馬マラソン実行委員会事務局 〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52
TEL:088-823-3971 FAX:088-823-3981 MAIL:ryomamarathon@ken.pref.lg.jp
詳しい募集要項はこちらのアドレスをご覧ください。 <http://ryoma-marathon.jp/moshikomi/>

大会スタッフについて

- 大会スタッフは以下のようなウェアを着用しています。



救護



大会事務局



陸上協会審判員



各部署リーダー



ボランティア

用事がある場合はお気軽にお声がけください。



協力店舗・団体紹介

フルマラソン総合・年代別入賞者の副賞・特別賞のご提供をいただきました!

会社名等	提供品	会社名等	提供品
澁谷食品株式会社 様 (高知県高岡郡日高村本郷716)	おつかいもの (芋けんぴ詰め合わせ)	土佐文旦振興対策協議会 様	土佐文旦
たまごファミリー 様 (高知県高知市愛宕町3-14-33)	はりまや橋バウム	高知県菓子工業組合 様	こだわりの 高知のお菓子各種
株城西館 様 (高知県高知市上町2-5-34)	銀不老かりんとう	土佐まほろばトマト生産組合 様	土佐まほろばトマト
米沢サンゴ店 様 (高知県高知市はりまや町1-3-15)	珊瑚のブローチ	株式会社三彩 様 (高知県土佐市北地4517-2)	仁淀川みずかみセット
利休 様 (高知県吾川郡いの町波川331-1)	けずり芋 荒けずり	へんろいし饅頭 様 (高知県南国市下末松433-1)	へんろいし饅頭
有限会社 野村煎豆加工店 様 (高知県高知市大津乙1910-3)	ミレービスケット	西島園芸団地 様 (高知県南国市廿枝600)	いちご
企業組合 ごめんシャモ研究会 様 (高知県南国市後免町2丁目3-13)	シャモスキヤキセット	高知県アンテナショップ まるごと高知 様 (東京都中央区銀座1-3-13 オープ プレミア)	高知の美味しいおみやげ
明神水産株式会社 様 (高知県幡多郡黒潮町黒潮一番地)	薫焼き鯉たたき	四国特紙株式会社 様 (高知県吾川郡いの町4013)	白檀の香り・トイレトロール
ペーパー・ラボ 様 (高知県吾川郡いの町4010)	土佐和紙のコサージュ	土佐ぼかぼか温泉 様 (高知県高知市神田1197-1)	温泉招待券
有限会社 高岡丑製紙研究所 様 (高知県吾川郡いの町2264)	土佐和紙の長財布	高知ぼかぼか温泉 様 (高知県高知市北川添8-20)	温泉招待券
刈谷農園 様 (高知県吾川郡いの町1818)	しょうがのお菓子セット	一般社団法人 安芸市観光協会 様 (高知県安芸市矢ノ丸1-4-32)	安芸市特産品 詰め合わせ
JA高知県 様 (高知県土佐市新居968-1)	ミネラルメロン	※特別賞の提供はフルマラソンのみです。	
コーラルフルーツ農園直販店 土佐の百姓家 様 (高知県南国市十市1443-1)	土佐文旦(箱入り)		
天然温泉はるの湯 様 (高知県高知市春野町西分3546)	ペア招待券		
土佐せれくとしよつぷ てんこす 様 (高知県高知市帯屋町1-11-40)	土佐の詰め合わせセット		
土佐茶販売対策協議会 様	土佐茶		

今年も賞品を、
こじゃんち貰うたき!



高知県観光キャラクター

〈左から〉ジョン万次郎、武市半平太、お龍、坂本龍馬、乙女姉やん、
岡田以蔵、岩崎弥太郎、中岡慎太郎



イベント紹介

2月16日(土) 高知市中央公園(前日参加賞引換会場)

【ステージ】(雨天の場合は中止になる内容があります)

- 13:00 ~ 15:00 ・高知市役所踊り子隊による正調よさこい鳴子踊り
 ・吾北清流太鼓「一番風」による演舞
 などの各種イベント開催予定!!
- 15:00 ・金哲彦さんランニングクリニック
- 16:00 ・瀬古さん、金さん、山下さんらゲストによるトークショー

【出店ブース】

スポーツ用品・サプリメントの販売

大塚製薬ランニング講座

※時間及び内容は変更する場合があります。(オフィシャルサイトをご覧ください)

2月17日(日) 春野総合運動公園陸上競技場(フィニッシュ会場)

【おもてなしブース】

- 10:00 ~ 17:00 高知農業高校の生徒がつくる「軍鶏鍋」の無料配布
 高知海洋高校の生徒がつくる「ツナ天」の無料配布

【出店ブース】

- 10:00 ~ 17:00 高知県の名産・お土産の販売
 スポーツ用品の販売及び刺繍のサービス
 飲食物の販売(軽食類の販売)

【ひろめ市場(高知市帯屋町)】

- 17:00 ~ 交流会

高知龍馬マラソン参加者割引サービス



高知城下の天然温泉

翠園

通常 一般900円 → **600円**



〒780-0862
 高知県高知市鷹匠町1-3-35
 TEL 088-822-0131
 FAX 088-822-0145
<http://www.sansuien.co.jp/>

※ナンバーカードをフロントへ提示ください。 ※当日のみ有効

あじさい街道にほんのり咲いたお湯処

天然温泉 **はるの湯**

通常 大人700円 → **350円**



〒781-0304
 高知県高知市春野町西分3546
 TEL 088-894-5400
 FAX 088-894-5722
<http://www.harunonoyu.co.jp/>

※ナンバーカードをフロントへ提示ください。 ※当日のみ有効

天然湧出温泉
土佐ぽかぽか温泉

通常 一般740円 → **500円**



〒780-8040
 高知県高知市神田1197-1
 TEL 088-834-1126
 FAX 088-834-1135
<http://www.pokaon-tosa.com/>

※ナンバーカードをフロントへ提示ください。 ※当日のみ有効

天然温泉
高知ぽかぽか温泉

通常 一般690円 → **500円**



〒780-0081
 高知県高知市北川添8-20
 TEL 088-861-1126
 FAX 088-861-4126
<http://www.souyu.co.jp/kouchi/>



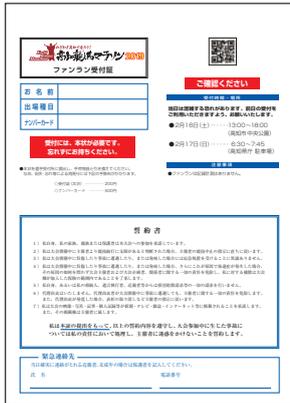
[ファンラン]

受付

前日受付 2月16日(土) 13:00 ~ 18:00 高知市中央公園

当日受付 2月17日(日) 6:30 ~ 7:45 高知県庁駐車場

受付証



受付に必要です。ご持参下さい

スケジュール

- 6:30 ~ 7:45 受付・手荷物預かり (高知県庁駐車場)
- 7:30 ~ 8:00 整列位置に集合
(小学1年生~18歳未満: 高知市役所第二庁舎西側)
(車いすをご利用している方: 高知県庁駐車場)
※出走確認スタッフのチェックを必ず受けてください。
- 8:10 ~ 8:30 スタート位置へ移動 (スタート地点)
- 8:30 ~ 8:35 スタートセレモニー (スタート地点)
- 8:40 スタート (県庁前交差点)
制限時間40分 9:20終了
※途中関門あり (約1.1km地点9:00)
- 9:20 レース終了

会場周辺図





■ 集合からスタートまで

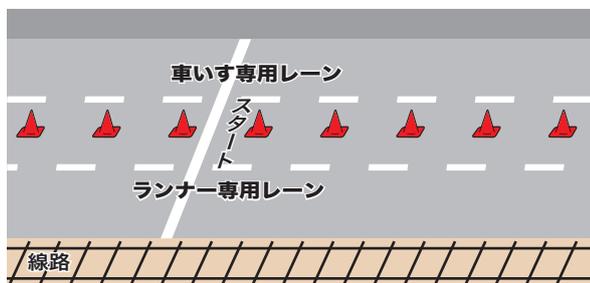
<小学1年生～18歳未満の方>

- ・8:00までに高知市役所第二庁舎西側へ整列ください。
- ・整列位置で、出走確認スタッフのチェックを必ず受けてください。

<車いすをご利用の方>

- ・8:00までに高知県庁駐車場へお集まりください。
- ・整列位置で、出走確認スタッフのチェックを必ず受けてください。
- ・8:00になりましたら係員がスタート地点まで誘導します。

●スタート時のレーン分けについて



スタート時の安全確保のため、車いすとランナーのレーンを分けています。

- 車いす専用レーンは、車いすの種別の特性に配慮し、レーサー・競技用・電動・生活用・その他の車いすの順でスタートしていただきます。

■ ナンバーカード

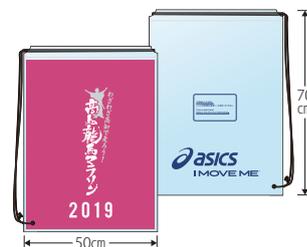
- 1人2枚です。1枚は正面から見える位置(胸部)に付けていただき、もう1枚は背中につけてください。

※ファンランは記録計測はありません。



■ 手荷物預かり

大会当日、高知県庁にてお預かりします。お預かりした荷物はフィニッシュ会場(中央公園)まで運搬します。7時45分までにお預けください。手荷物は、ナンバーカードの袋に同封された手荷物シールを貼付してお預けください。貴重品はお預かりできません。



■ 更衣室

高知県庁内にお部屋を用意していますのでご利用ください。

◇身体障がい者用トイレ

スタート地点：高知県庁1階・県庁駐車場
フィニッシュ地点：中央公園内

■ 留意事項

- 安全を確保するため関門を設けています。9:00の時点ではりまや橋交差点(スタートから約1.1km)に達していない方は歩道へ移動いただきます。
- 他のランナーに迷惑となる行為(旗・のぼりなど)は禁止とします。主催者の指示・指導に従ってください。
- ナンバーカードセットの中に伴走者ゼッケンを1枚入れています(事前に申請があった方のみ)。伴走者と一緒に走られる方は必ずお渡しし、つけてください。
- レース中に万が一大規模地震が起こったときには、直ちに競技を中止し、大会スタッフの指示に従い安全な場所に避難しましょう。

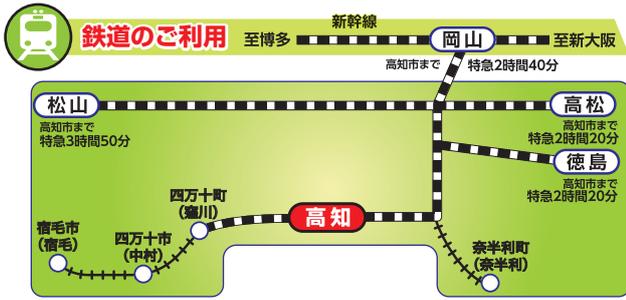
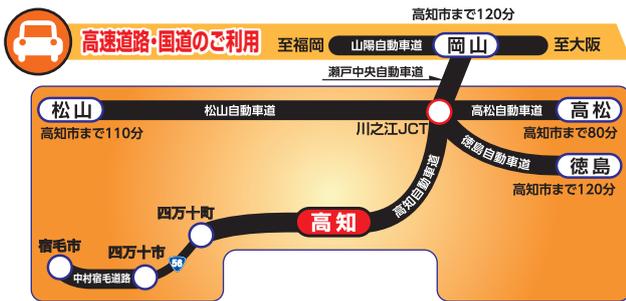


安全に走るために

- 大会当日は気温が高く(低く)なることも予想されます。レースに適した服装でご参加ください。
※2014大会最低気温5.8℃、2016大会最高気温20.7℃
- レース前、レース中に体調が悪くなった場合はレースを中止してください。(棄権する勇気を持ちましょう)
- 脱水を防ぐために水分を摂取しましょう
☆レースを走る前からこまめに水分補給をしましょう。
- 大会前日は十分な睡眠を取りましょう。
- レース中、走れなくなったら
➔ 大会スタッフに申し出る



アクセス



※所要時間は季節、道路事情等により増減することがあります。



©高知龍馬空港から高知市(はりまや橋停留所)まで車・バスで約20分

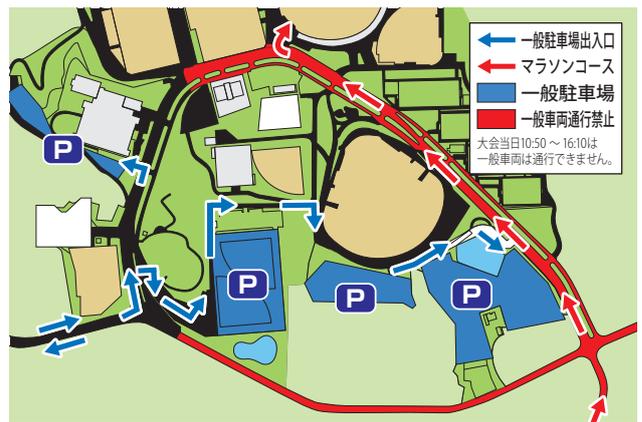
大会開催の実施決定について

災害・悪天候による実施決定は、下記の日程と方法で行います。

実施決定 / 2019年2月17日(日) 5:30

発表方法 / ・高知龍馬マラソンオフィシャルサイト
<http://www.ryoma-marathon.jp>
 ・TEL:0180-99-3434
 (当日5:30以降自動音声案内で発表)

フィニッシュ会場駐車場



臨時駐車場



駐車場に関して

〈前日2/16(土)〉
 ・前日参加賞引換会場の駐車場(中央公園：有料)は大変混雑しますので、他の駐車場もご利用ください。
 高知市中心部駐車場マップ [検索](http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/020201/parking-map.html)
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/020201/parking-map.html>
 〈当日2/17(日)〉
 ・当日会場付近に駐車場はありません。一般の有料駐車場をご利用ください。
 ・当日会場付近への乗り入れ、乗降は渋滞の原因となりますので、ご注意ください。(会場の周りは当日朝7時より交通規制のため、進入できません。)

〈ランナーの皆様〉
 ・ランナー専用の駐車場はありません。一般の有料駐車場等をご利用ください
 〈応援者の皆様〉
 ・フィニッシュ会場の駐車場は数に限りがありますので、乗り合わせまたはシャトルバスのご利用にご協力をお願いします。なお、シャトルバスはランナー以外の方もご利用いただけます(無料)。
 ・レース中、コース上及びフィニッシュ会場付近は交通規制により、車両は進入禁止となります。スタート会場付近からフィニッシュ会場へ自家用車で向かわれる方は、4・5ページコース図に記載の応援者ルートをご利用ください。

大会に関するお問い合わせ

- 高知龍馬マラソンエントリーセンター (大会に関するお問い合わせ)
 TEL:0570-011-021 (10:00～17:00 平日のみ)
- 大会前日・当日 高知龍馬マラソン実行委員会事務局 (大会に関する事・交通規制に関するお問い合わせ)
 〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52
 TEL:088-823-3971 (8:30～17:15) FAX:088-823-3981

※12月10日時点の情報です。大会当日までに変更になることがあります