

[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	19.0km	○		○	ポンカン・バナナ
8	22.1km	○			柚子ジュース・パン・なすゼリー
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・こっくん馬路村ゆずドリンク
12	32.2km	○	○		ミニトマト・かつおめし
13	35.1km	○		○	ミカン・チョコレート
14	37.9km	○			パン・コーラ
15	39.7km	○		○	バナナ

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

収容関門	
地点	閉鎖時刻
1	5.02km 10:00
2	8.6km 10:31
3	13.2km 11:11
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	距離地点
1	城西公園	スタート
2	日産サテオ高知	2.5km
3	テトラフィット高知高須店	5.1km
4	エコ・アシスト	7.2km
5	坂ノ松トンネル北側	9.8km
6	蛸の森トンネル北側	11.4km
7	土佐の百姓家交差点	13.2km
8	ごはんや	15.1km
9	高知新港入口西	17.3km
10	ローソン仁井田一窪店	19.0km
11	花海道公衆トイレ前	22.1km
12	境界堤防	24.5km
13	甲殿交差点	25.8km
14	春野町漁協	27.1km
15	文庫鼻トンネル西側	28.3km
16	仁淀川河口大橋東詰	29.4km
17	新居緑地公園前	31.1km
18	三洋工業前	39.7km
19	春野運動公園多目的広場	フィニッシュ
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。

**応援者の方へ**

レース中、お車でスタート会場からフィニッシュ会場へ向かう方は、この応援者ルートA・Bをご利用ください。

**応援者ルートA**  
駐車場/春野総合運動公園駐車場

**応援者ルートB**  
臨時駐車場/高知競馬場駐車場  
フィニッシュ会場までシャトルバスを運行します。  
10:00~17:30 (約15分毎)

**フィニッシュ**  
春野陸上競技場

**★絶景ポイントB**

奇跡の清流「仁淀ブルー」で有名な仁淀川を渡るぜよ!

**★絶景ポイントA**

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、いかんぜよ!

**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

**コース高低差図**

START 50 45 40 35 30 25 20 15 10 5 0 0 2.5 5 7.5 10 12.5 15 17.5 20 22 24.5 27 29.5 32 34.5 37 39.5 42.0 (km) FINISH

標高: 50m, 45m, 40m, 35m, 30m, 25m, 20m, 15m, 10m, 5m, 0m

地点: 浦戸大橋, 蛸の森トンネル, 仁淀川河口大橋, 春野陸上競技場

**凡例**

- マラソンコース
- 国道
- トイレ
- 給水所
- 収容関門
- 救護所
- AED