

わざわざ高知で走ろう

大会ガイド

高知龍馬マラソン

2023



高知で走れる 高知であえる



大会ゲスト
瀬古 利彦さん



大会ゲスト
間 寛平さん



大会アドバイザー
金 哲彦さん



大会ゲスト
山下 俊輔さん



大会ゲスト
稲村 亜美さん

大会公式Twitter
@ryomamarathon

大会オフィシャル サイト

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

大会
オフィシャル
サイト



	フルマラソン	ファンラン
2月18日土	10:00~20:00 受付・体調チェック (高知市中央公園)	10:00~20:00 受付・体調チェック (高知市中央公園)
2月19日日	6:30~ 8:15 手荷物預かり (高知県庁前・高知市城西公園) 7:30~ 8:30 スタートブロック整列 (本町5丁目~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 第1ウェーブスタート(県庁前交差点) 9:10 第2ウェーブスタート 13:00 表彰式(春野陸上競技場) 16:00 競技終了	6:30~ 7:45 当日受付・手荷物預かり (高知市役所前) 7:30~ 8:00 整列位置に集合 <small>(小学1年生~18歳未満:高知市役所西側 車いすを利用している方:高知市役所東側)</small> 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

- 「新型コロナウイルスワクチンの3回接種又はご自身での陰性確認」を行ったうえで参加をお願いします。
- 当日朝の検温を各自で行ってください(検温の結果が37.5℃以上、体調が良くない方は参加をお控えください)。
- マスク着用の上ご来場ください。

[フルマラソン・ファンラン共通] 前日受付について

受付日時

2月18日(土) 10:00~20:00

会場 高知市中央公園 高知県高知市帯屋町1丁目11

アクセス JR高知駅から徒歩10分/とさでん交通堀詰駅から徒歩2分/はりまや橋駅から徒歩3分

※大会当日の受付は行いません。

※上記時間を過ぎての受付は行いませんので余裕を持ってお越しください。

当日持参する物

●引換証(2月上旬に郵送します)

- 表面の健康チェックシートの記載をお願いします。
- 裏面の誓約書もお読みください。



受付の流れ

アスリートビブス
(ナンバーカード) 引換え

参加賞引換え

- アスリートビブス(ナンバーカード)引換時に上記引換証が必要です。必ずご持参ください。
- グループエントリー(お仲間・ご家族)でお申し込みされた方も、各自受付が必要となります。

受付時の配布物

1 アスリートビブス(ナンバーカード)

- 印字された名前が間違っていないか受取の際に確認してください。
- 手荷物預かり、返却の際に提示が必要です。

2 手荷物袋シール(アスリートビブスの袋に同梱しています)

- 手荷物袋の所定の場所に貼ってください。

3 ランナーズチップ(アスリートビブスの袋に同梱しています)

- P3の装着方法をご確認いただき、必ずシューズに付け出走ください。
- ファンランはタイムの計測がありませんので同梱していません。

4 手荷物袋

- P5の注意事項をお読みください。

5 大会プログラム、高知新聞前日特集号、参加賞Tシャツ等

[フルマラソン] スタートまで

スタート

2月19日(日) 9:00(県庁前電停前交差点)

第1ウェーブ ⑤・①・②・③・④・⑤ブロック …9:00 スタート

第2ウェーブ ⑥・⑦ブロック ……………9:10 スタート

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)

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
2020/2/19	晴	12.6℃	5.5℃
2021/2/19	晴	9.5℃	3.0℃
2022/2/19	雨	8.0℃	4.5℃

アスリートビブス(ナンバーカード)

- アスリートビブスは一般の部は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。)
- アスリートビブスには氏名と部門が印字されていますので、受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、アスリートビブス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。
- アスリートビブス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に、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アスリートビブスは個人情報となりますので、お取扱いにご注意ください。

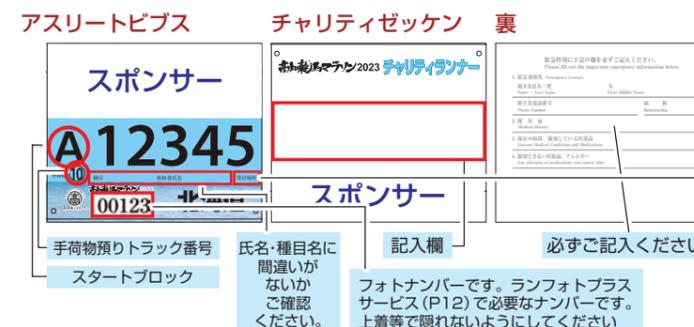
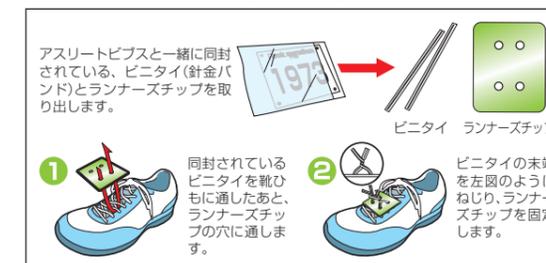
★ウェーブスタートの注意事項

ウェーブスタートとは、参加者を2つのグループに分けて、時間をずらしてスタートする方式です。スタート直後の密集を解消する目的です。
 なお、正式記録はグロスタイム(各ウェーブの号砲からのタイム)となります。
第2ウェーブのランナーが第1ウェーブからスタートした場合は失格となりますのでご注意ください。

ランナーズチップ(記録計測発信器)

- ランナーズチップにより記録計測を行います。
- アスリートビブス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。
- アスリートビブス、チップを忘れた場合は、再発行に手数料がかかります。(各500円)

ランナーズチップ装着方法



★手荷物預け会場について

手荷物預け会場は2カ所の会場に分かれています。アスリートビブスに記載の会場にお越しください。(P4・5をご確認ください)

[フルマラソン] スタート会場周辺



■ 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 … 7:30 ~ 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。

■ 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。降車推奨エリアをご利用ください。

■ 更衣室

新型コロナウイルス感染症防止対策のため、スタート会場に更衣室は設置しません。あらかじめ走れる服装に着替えてご来場ください。

■ ヘルプデスク

- アスリートビブス(ナンバーカード)や計測チップの忘れ対応等を行います。
 - 2月18日(土)：高知市中央公園(前日受付会場)
 - 2月19日(日)：高知県庁・城西公園
- 大会当日は混雑が予想されますので、ご用の方はできるだけ前日にお越しください。

■ 手荷物預かり(6:30 ~ 8:15)

大会当日、手荷物預かり所にてお預かりした手荷物は、フィニッシュ会場(男性：春野運動公園体育館・女性：第5駐車場)まで運搬します。手荷物はお渡しする手荷物袋に入れて、アスリートビブス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(①~⑩)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。
- 手荷物袋から飛び出る可能性のある物(長い傘など)や、はじめから袋に入っていない物(スーツケースなど)は一切お預かりできません。
- 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。



[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	○		○	トマト・梅なし
4 11.8km	○			バナナ
5 15.1km	○	○	○	ちくわ・チョコレート
6 17.3km	○			パン
7 19.0km	○		○	梅なし・バナナ・チョコレート
8 22.1km	○			柚子ジュース・なすゼリー
9 24.5km	○		○	チョコレート・ソイジョイ
10 27.1km	○	○		パン
11 29.4km	○		○	ソイジョイ・ご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・梅なし・チョコレート
14 37.9km	○			パン・コーラ
15 39.7km	○		○	バナナ

※バナナは1本での提供となります。
 ※パンは衛生上個包装での提供となるため、通常の一人分のサイズとなります。

トイレ

地点	地点
1 0.8km	15 22.2km
2 1.8km	16 23.4km
3 2.5km	17 24.5km
4 4.2km	18 25.8km
5 5.1km	19 27.1km
6 7.2km	20 29.6km
7 8.8km	21 30.6km
8 9.8km	22 31.8km
9 12.3km	23 33.8km
10 13.2km	24 35.1km
11 15.2km	25 35.7km
12 16.9km	26 37.8km
13 17.1km	27 38.7km
14 18.9km	28 39.7km

收容関門

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	地点	距離地点
1 城西公園・高知県庁	スタート	11 花海道公衆トイレ前	22.1km
2 日産サテオ高知	2.5km	12 境界堤防	24.5km
3 セリア高知高須店	5.1km	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 ローソン仁井田一窪店	19.0km	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)

スタート 県庁前

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。

コース高低差図

凡例
 マラソコース
 国道
 トイレ
 給水所
 收容関門
 救護所
 AED

[フルマラソン] フィニッシュ会場周辺



シャトルバス乗り場

大会当日(11:30 ~ 18:00)
 11:30 ~ 13:00 (30分間隔) 13:00以降 (5分間隔)
 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、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。
 ※所要時間は道路状況により異なります。

ランナーエリア

- ★**フィニッシャータオル**
 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返却箱に返却してください。
- ★**完走証発行**
 当日は紙の完走証を発行します。ウェーブスタートを採用しているため順位は入りません。順位入りの完走証は後日WEB完走証にてご確認ください。詳細はP12をご確認ください。
 ※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します。
- ★**フィニッシュ後ランナーサービス**
 ゆずジュース「ごっくん馬路村」や、ゆずゼリー、ぼうしパン、塩けんぴをお渡しします。

おもてなし広場

高知県の地場産品販売や、ランニンググッズ及び各種飲食物等の販売も予定しています。

特別賞について

高知龍馬マラソン2023では、完走されたランナーの中から抽選で高知県の特産品をプレゼントします。商品は当選者に後日発送します。

表彰・表彰式

2月19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位の方は後日表彰状をお送りします。

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(P6・7参照)。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、収容バスに乗り込んでください。
- 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。



※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り込んでください。

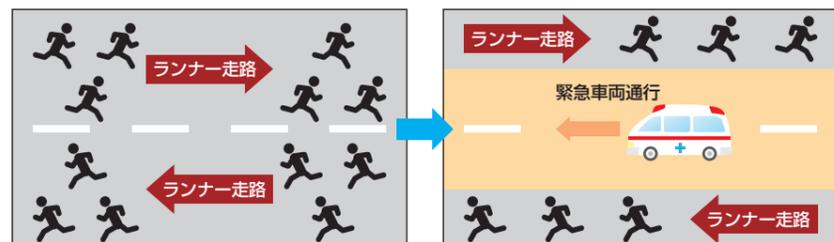
- レース中に他のランナーに迷惑となる行為(自撮り棒、旗、杖等を持つての走行)はご遠慮ください。危険と判断した場合は失格となる場合があります。
- 緊急車両が通行する場合は、**緊急車両が優先**です。往復走行区間では道路の端に寄ってください。(場合によっては走ることを停止させる場合もあります)

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。

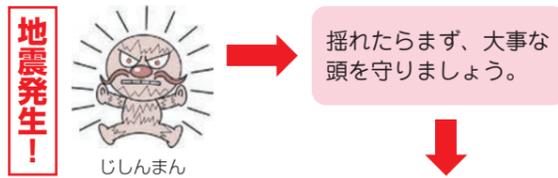
南海トラフ地震に備えて

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

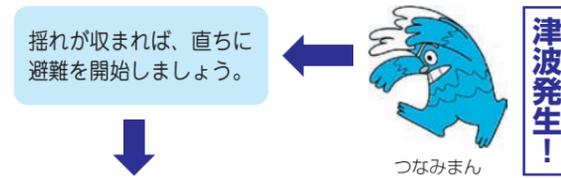
1) 強く、長い揺れ

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。



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。



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。
- 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



★救護所(22箇所)、メディカルカー(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。



- ➔ 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)

- 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	令和5年2月6日(月)	19:00~20:00	高知県民文化ホール 第7多目的室
②	令和5年2月11日(土)	13:00~14:00	
③		11:00~12:00	高知県庁正庁ホール ※会場に限りがあるため先着順とさせていただきます。
④	令和5年2月18日(土)	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

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。 <https://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。



用事がある場合はお気軽にお声がけください。

[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。無料版では最大4人、プレミアムプラン(500円/月)に登録された方は最大50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/kouchiryoma2023.php

ランナーズアップデート



(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。アスリートビブス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/2023kochiryoma/>

携帯サイト http://update.runnet.jp/m_2023kochiryoma/

WEB完走証

大会当日の完走証をWEBで発行します。PDFファイルの完走証をダウンロードできます。作成は大会HPのトップページからお進みください。



ランフォトプラス



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。



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ピーススポーツ財団

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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 年間自己ベスト記録証

※②～④はダウンロードシステムになります。



特別賞・副賞

完走されたランナーの中から抽選で高知県の特産品をプレゼントします

会社名等	提供品	会社名等	提供品
山西金陵堂(菓子工業組合)	土佐の名産お菓子各種	明神水産株式会社	薫焼き鰹たたき
利休	清流仁淀川けずり芋荒けずり	企業組合 ごめんシャモ研究会	シャモスキヤキセット
ペーパーラボ	ペーパームーン	株式会社 三彩	キャンプ用キッチンクロス&洗身ウェット布巾
四国特紙株式会社	ポケットティッシュ 1袋20個入り	土佐茶振興協議会	土佐茶
笹岡鉄製作所	包丁・舟行165mm 土佐和紙貼箱入り	株式会社 城西館	銀不老かりんとう
渋谷食品株式会社	芋屋金次郎おつかいもの中箱	米沢サンゴ店	珊瑚のストラップ
有限会社ニシモト たまごファミリー	はりまや橋バウム	株式会社 村の駅ひだか	トマトみそ
コーラルフルーツ農場 直売店 土佐の百姓家	土佐文旦	道の駅 あぐり窪川	生姜好きのための ジンジャエール
JA 高知県新居支所 メロン部会	ミネラルメロン	直七の里 株式会社	直七ぼん酢 or 直七ごまドレッシング or たまねぎドレッシング
土佐せれくとしょっぷ てんこす	土佐の詰め合わせセット	高知県アンテナショップ まるごと高知	高知県特産品詰め合わせ
一般社団法人 安芸市観光協会	安芸市特産品詰め合わせ	フォーティー・エス	マックカード500円分
西島園芸団地	メロン	株式会社 南国製菓(水車亭)	塩けんぴ
土佐文旦振興対策協議会	土佐文旦		

(1月12日時点で確定の提供品)

高知龍馬マラソン参加者割引サービス

あじさい街道にほんのり咲いたお湯

天然温泉 **はるの湯** ※当日のみ有効

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/>

※アスリートビブスをフロントへ提示ください。



[ファンラン]

■ 前日受付について

P2をご確認ください。

■ 当日受付(出走前チェック)実施について

当日受付(出走前チェック)を実施しますので必ずお越しください。
その際アスリートビブスの提示をお願いします。

■ スケジュール

6:30 ~ 7:45	当日受付・手荷物預かり
7:30 ~ 8:00	整列位置に集合(小学1年生~18歳未満:高知市役所西側 車いすをご利用している方:高知市役所東側) ※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

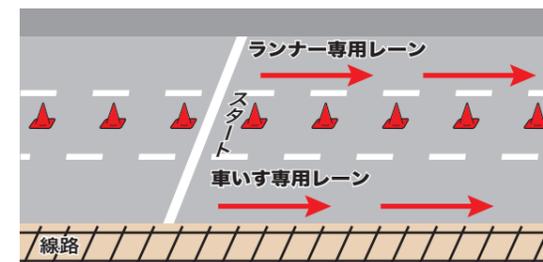
■ 会場周辺図



■ 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までに高知市役所東側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。

■ アスリートビブス

- 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、高知市役所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、アスリートビブス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

新型コロナウイルス感染症防止対策のため、スタート会場に更衣室は設置しません。あらかじめ走れる服装に着替えてご来場ください。

◇ 身体障がい者用トイレ

スタート地点:高知市役所内
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けます。
- 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。
- アスリートビブス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。



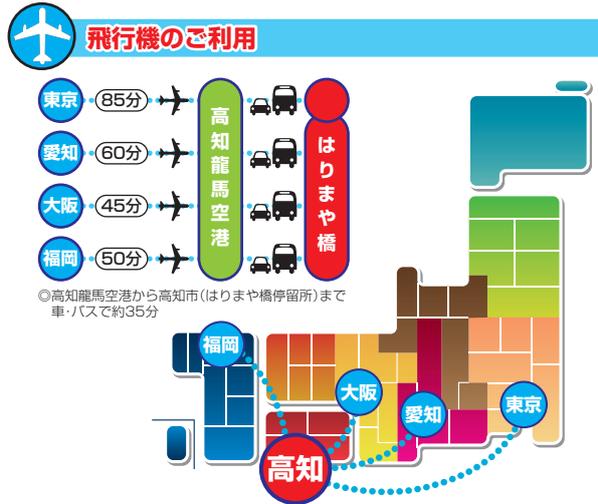
安全に走るために

- 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。
- 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・その他

アクセス



臨時駐車場



駐車場に関して

〈前日2/18(土)〉

- 前日受付会場の駐車場(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](#)

<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/020101/2017030600092.html>

〈当日2/19(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家用車で向かわれる方は、6・7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 / 2023年2月19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 <https://www.ryoma-marathon.jp>



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:0570-021-020 (10:00 ~ 17:00 平日のみ)
- 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
大会前日まで TEL:088-823-3971 (8:30 ~ 17:15) FAX:088-823-3981
大会当日 TEL:088-837-9050

※1月12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