

わざわざ高知で走ろう

第10回記念大会

高知龍馬マラソン 2024

10周年



こじゃんと笑顔がRUNまんに

大会
オフィシャル
サイト

大会公式X (旧 Twitter) @ryomamarathon
大会オフィシャルサイト
<https://www.ryoma-marathon.jp>



大会ゲスト
瀨古 利彦さん



大会ゲストランナー
金 哲彦さん



大会ゲストランナー
和田 正人さん



大会ゲストランナー
山下 俊輔さん



大会ゲストランナー
SUIさん



大会ゲストランナー
西谷 綾子さん



大会ゲストランナー
長谷川 朋加さん



大会ゲストランナー
リアン・セゾさん



大会ファンランゲスト
武藤 敬司さん
©プロレスリング・ノア



招待選手
福島 舞さん

フルマラソン・ペアリレー

ファンラン

2月17日 土	10:00~18:00	前日参加賞引換(高知市中央公園)	10:00~18:00	前日参加賞引換(高知市中央公園)
2月18日 日	6:00 ~ 8:00	当日参加賞引換(高知市城西公園・高知県庁前)	6:30 ~ 7:45	当日参加賞引換・手荷物預かり(高知市役所前)
	6:30 ~ 8:15	手荷物預かり(高知市城西公園・高知県庁前)	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) (車いすを利用している方:高知市役所東側)
	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)	8:10 ~ 8:30	スタート位置へ移動(スタート地点)
	8:35 ~ 8:45	スタートブロック移動(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)
	8:45 ~ 8:55	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)
	9:00	スタート(県庁前交差点)	9:20	レース終了
	13:00	表彰式(春野陸上競技場)		
16:00	競技終了			

[フルマラソン・ペアリレー・ファンラン共通] 参加賞引換について

参加賞引換

前日参加賞引換 2月17日(土) 10:00 ~ 18:00 高知市中央公園
 当日参加賞引換 2月18日(日) 6:00 ~ 8:00 フルマラソン 高知市城西公園
 6:00 ~ 8:00 ペアリレー 高知県庁
 6:30 ~ 7:45 ファンラン 高知市役所前

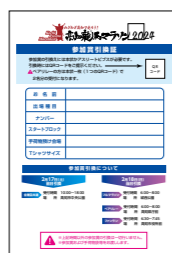


上記時間外の引換は一切行いませんのであらかじめご了承ください。

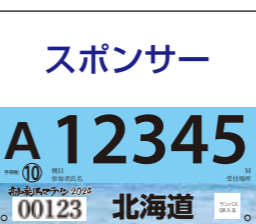
窓口にお持ちいただくもの

参加賞引換証 ※下記の①~②いずれかを持参してください。
 ※受付窓口では二次元バーコード (QRコード) の提示をお願いします。

引換証 その①
 郵送された引換証



引換証 その②
 アスリートビブス



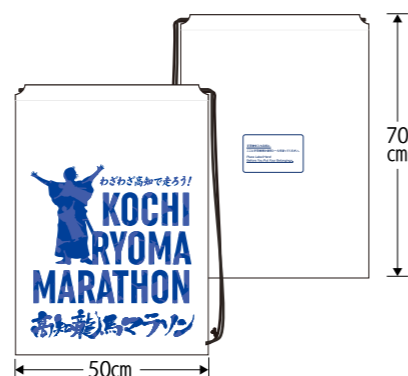
注意事項

- ・ペアリレーの方は1つの引換証(1つのQRコード)で2名分の受付となります。参加賞引き換えは1名のみでかまいません。
- ・ペアリレーの方は別紙で参加案内をお送りしていますので、ご確認をお願いします。
- ・参加賞Tシャツのサイズ変更はできません。

参加賞引換時の配布物

- 1 参加賞Tシャツ (フルマラソン・ペアリレーのみ)
- 2 手荷物袋
 - P5の注意事項をお読みください。
- 3 高知新聞前日特集号 等

※アスリートビブス (ナンバーカード)、ランナーズチップ、手荷物シールは事前郵送にてお送りします。



[フルマラソン・ペアリレー] スタートまで

スタート

2月18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 (春野総合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
2021/2/18	晴	7.2℃	1.1℃
2022/2/18	晴	11.0℃	1.9℃
2023/2/18	曇	12.4℃	8.9℃



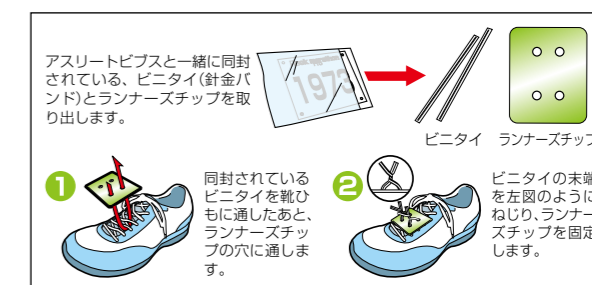
アスリートビブス(ナンバーカード)

- 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、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理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、お取扱いにご確認ください。

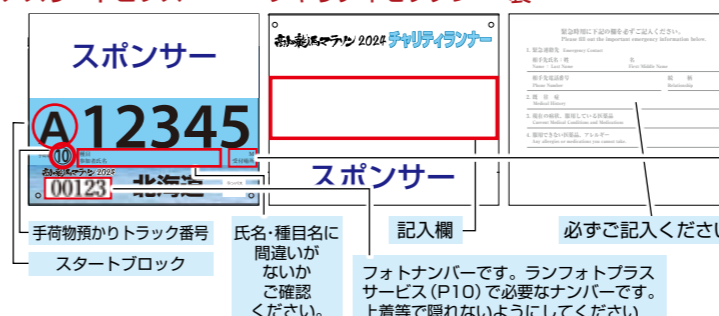
ランナーズチップ(記録計測発信器)

- 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)
- 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。

ランナーズチップ装着方法



アスリートビブス チャリティゼッケン 裏



★手荷物預け会場について

手荷物預け会場は種目により分かれています。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・ペアリレー] 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
- アスリートビブスに記載のアルファベットのブロックに整列ください。
- 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

スタート会場に更衣室は設置しません。あらかじめ走る服装に着替えてご来場ください。

ヘルプデスク

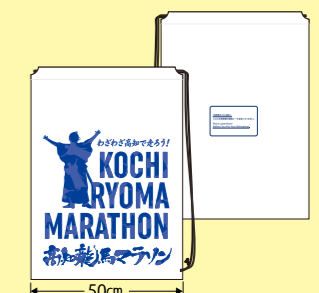
- アスリートビブス(ナンバーカード)や計測チップの忘れ対応等を行います。
 - 2月17日(土)：高知市中央公園(前日参加賞引換会場)
 - 2月18日(日)：フルマラソン：城西公園
ペアリレー：高知県庁
- 大会当日は混雑が予想されますので、ご用の方はできるだけ前日にお越しください。

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。ペアリレーは別紙の案内をご確認ください。

★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・ペアリレー] コースマップ

記載距離は全てフルマラソンの距離です。

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
4	11.8km	○		
5	15.1km	○	○	ちくわ・きゅうり
6	17.3km	○		パン
7	19.0km	○	○	バナナ
8	22.1km	○		柚子ジュース・なすゼリー・漬物
9	24.5km	○	○	チョコレート・羊羹
10	27.1km	○	○	パン
11	29.4km	○	○	ごっくん馬路村ゆずドリンク
12	32.2km	○	○	かつおめし
13	35.1km	○	○	梅なし・チョコレート
14	37.9km	○		パン・コーラ
15	39.7km	○	○	バナナ・チョコレート

※12月末時点での情報です。大会当日までに変更になることがあります。

トイレ		収容関門	
地点	地点	地点	閉鎖時刻
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

救護所			
地点	距離地点	地点	距離地点
1A	高知県庁	スタート	
1B	城西公園	スタート	
2	コンパ発達支援センター高知	5.1km	
3	坂ノ松トンネル北側	9.8km	
4	蛸の森トンネル北側	11.4km	
5	土佐の百世家交差点	13.2km	
6	ごはんや	15.1km	
7	高知新港入口西	17.3km	
8	ローソン仁井田一窪店	19.0km	
9	坂本龍馬記念館	ペアリレー中継地点	
10	花海道公衆トイレ前	22.1km	
11	境界堤防	24.5km	
12	甲殿交差点	25.8km	
13	春野町漁協	27.1km	
14	文庫鼻トンネル西側	28.3km	
15	仁淀川河口大橋東詰	29.4km	
16	新居緑地公園前	31.1km	
17	三洋工業前	39.7km	
18	春野運動公園多目的広場	フィニッシュ	
19	春野運動公園陸上競技場	フィニッシュ	
20	春野運動公園体育館	フィニッシュ	
21	春野運動公園第5駐車場	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。
11:30～17:30 (約15分毎)

スタート 県庁前

フィニッシュ 春野陸上競技場

臨時駐車場 JA教育研修センター

臨時駐車場 春野公民館

臨時駐車場 高知競馬場

★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

凡例
マラソン・ペアリレーコース
国道
トイレ
給水所
収容関門
救護所
AED

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

[フルマラソン・ペアリレー] 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。
※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 (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、塩けんぴ等をお渡しします。

おもてなし広場

高知県の地場産品販売や、かつおのたたき、つみれ汁等の無料配布でおもてなしをします。また、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。応援の方も是非お越しください。

特別賞について

高知龍馬マラソン2024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。フィニッシュ後、掲示板をご確認いただき、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18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。表彰状は後日お送りします。

[フルマラソン・ペアリレー] 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

ランナーズアップデート



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・スマホ用QRコード

PCサイト <http://update.runnet.jp/2024kochiryoma/>

ランフォトプラス



写真入りWEB完走証

画像で保存して、ご自宅のPC等から印刷できます

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。
- ④ 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。

[フルマラソン・ペアリレー] 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

(12月中旬時点での提供品)

会社名等	提供品	会社名等	提供品
一般社団法人 安芸市観光協会	安芸市特産品詰め合わせ	土佐文旦振興対策協議会	土佐文旦
和建設株式会社	NAMI TERRACE GEISEI ペア宿泊券	直七の里 株式会社	直七ごまドレッシング
金星製紙	金星製紙商品セット	株式会社 西島園芸団地	メロン
株式会社 三彩	りぐる肌ケアセット	株式会社フォーティ・エス	マクドナルド賞品無料券 (プレミアムローストコーヒー) マックカード2,000円分
J A 高知県新居支所 メロン部会	メロン (プリンセスニーナ)	BUDO	キャップ+(トップスorショーツ) キャップ カラビナ+リフレクターバッチ
JA とさかみ 香我美支所 山北果樹センター	せとか	ペーパー・ラボ	BOXティッシュ
四国特紙株式会社	まちポケット20P	へんろいし饅頭	へんろいし饅頭 (5個入り)
株式会社 城西館	銀不老黒糖ドーナツ棒	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
有限会社ニシモト たまごファミリー	はりまや橋バウム	明神水産株式会社	薫焼き鰯たたき2節セット
天然温泉はるの湯	ペア温泉招待券(当日限り有効) ガイドブックゼッケン割引	米沢サンゴ店	珊瑚プレスレット
株式会社まこと 土佐せれくとしょっぴ てんこす	土佐の詰め合わせセット	高知県リリースファミリー	ユリの花
土佐茶振興協議会	土佐の烏龍茶 土佐の釜炒り茶 土佐の紅茶		
コーラルフルーツ農場直売店 土佐の百姓家	土佐文旦		

(五十音順)

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。



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。

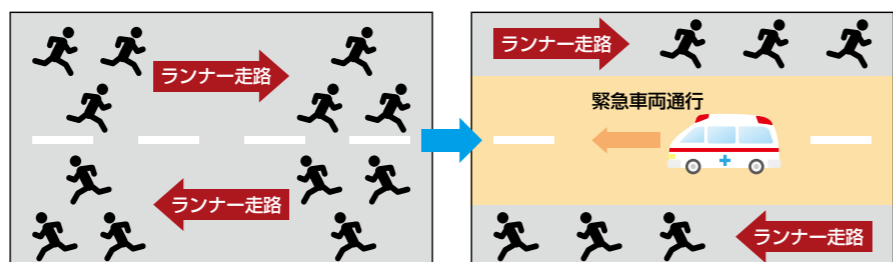
- レース中に他のランナーに迷惑となる行為(自撮り棒、旗、杖等を持つての走行)はご遠慮ください。危険と判断した場合は失格となる場合があります。
- 緊急車両が通行する場合は、**緊急車両が優先**です。往復走行区間では道路の端に寄ってください。(場合によっては走ることを停止させる場合もあります)

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。

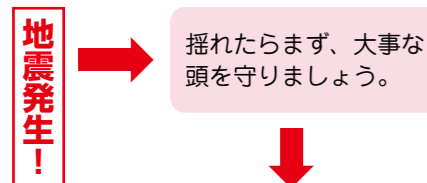
南海トラフ地震に備えて

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

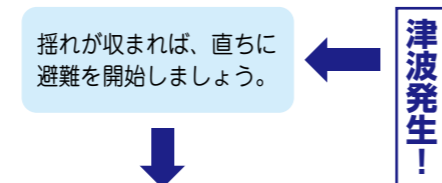
1) 強く、長い揺れ

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。

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6年2月10日(土)	13:30~14:30	高知市内で調整中
②	令和6年2月17日(土)	11:00~12:00	高知県庁正庁ホール <small>※会場に限りがあるため先着順とさせていただきます。</small>
③		13:30~14:30	

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。



大会事務局
陸上協会審判員
各部署リーダー



救護



スタッフ
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。

[ファンラン]

参加賞引換について

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

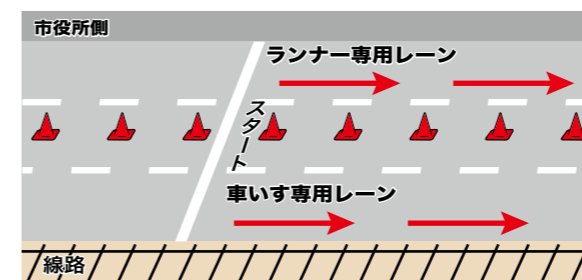
会場周辺図



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。
- <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。
 - ・8:10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

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。



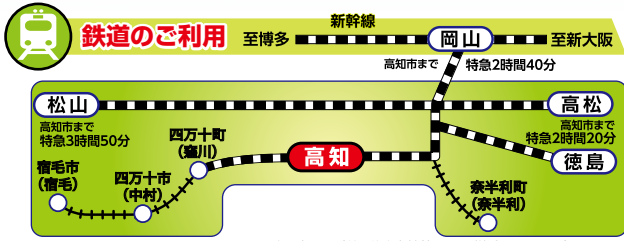
安全に走るために

- 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。
- 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てください。

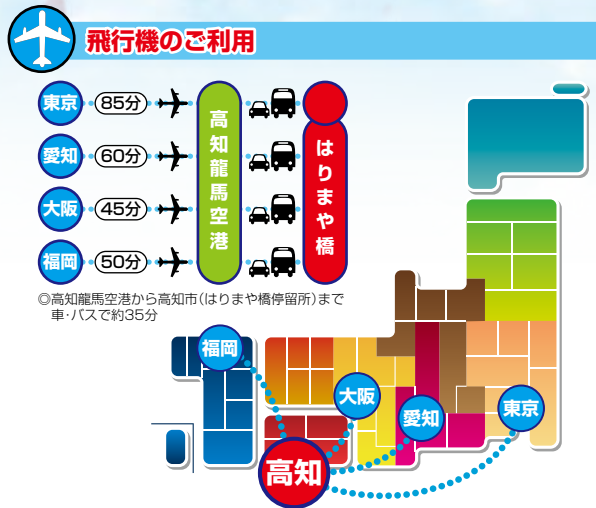


アクセス・その他

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。



臨時駐車場



駐車場に関して

〈前日2/17(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](#)

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

〈当日2/18(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、ご遠慮ください。(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、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 / 2024年2月18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

※12月末日時点の情報です。大会当日までに変更になることがあります