









# 交通アクセス

### ■100 km受付会場

……高知龍馬空港から約2時間30分、

岡山から約4時間15分 JR特急で……高知駅から約2時間、

岡山駅から約4時間30分

### ■60km当日受付・スタート会場

JR予士線……十川駅から徒歩10分「こいのぼり公園」



## 応援FAX大募集!!

レースに参加する選手を勇気づける応援FAXを募集します。送られて きたFAXは、100km受付会場とフィニッシュ会場に貼り出します。

送付先: 0880-34-4894 (締切大会前日まで)

# 大会記念品販売!!

受付会場にて地元特産品、記念グッズ等を販売いたします。また、フィ ニッシュ会場でも、地元物産品と飲食物の販売をいたしますのでお楽し みに!! フィニッシュの感慨と共にやっぱり買っておきたいアレコレや、 お土産の買い足しに朗報!

■大会前日、当日のお問い合わせ



■お問い合わせ先

TEL.06-6305-6302

四万十川ウルトラマラソン大阪事務局

TEL.0880-34-0605

四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局

四万十川ウルトラマラソン公式サイト http://shimanto-ultra.jp/

催 幡多地区陸上競技協会、四万十市、四万十町 管 幡多地区陸上競技協会、四万十川ウルトラマラソン実行委員会 賛 いいよねっと(GARMIN)、ニューバランス ジャパン、味の素、日本シグマックス、 企画協力 (一財)アールビーズスポーツ財団



96年アトランタ五輪1万mで5位入賞。その後も97年アテネ世界選手 権1万mで銅メダル、2003年パリ世界選手権マラソン銅メダルと、輝か しい戦績を残すマラソンランナー

2010年に「千葉真子 BEST SMILE ランニングクラブ」を立ち上げ、市民 ランナーの指導や普及活動も積極的に行う。

10/15 14:00~15:00 味の素協賛事業

### 「小学生ふれあいランニング教室」

場所:安並運動公園運動広場 (雨天時は中村小学校体育館)

※対象は小学生のみです。一般の方も見学できます。

10/16 5:30 100 kmの部スタート

場所:蕨岡(わらびおか)中学校前

10:00 60kmの部スタート

場所:四万十町こいのぼり公園

※両スタート会場で一般の方も見学できます。 たくさんのご来場をお待ちしています。

千葉真子氏が選手と一緒にふれあいランニングを行います



るってこう

100kmの部 11:00~ 選手受付(場所/四万十市民スポーツセンター) 受付は前日のみです。ご注意ください。

14:00~15:00 味の素協賛事業

「小学生ふれあいランニング教室」

17:00~18:00 前夜祭(場所/新ロイヤルホテル四万十) 対象者は選手のみ(無料)です。

ご注意ください。 受付終了(時間厳守)

18:00

**60kmの部** 11:00~ 選手受付(場所/十和体育館) ※受付は前日と当日に行います。

18:00 受付終了

18:00~19:00 前夜祭(場所/十和体育館)

対象者は選手(無料)、 同伴者(1,000円/人)です。 ご注意ください。

5:00 100kmの部、開会式・競技上の諸注意

5:30 100kmの部、スタート(場所/蕨岡(わらびおか)中学校前

7:30 60kmの部、当日受付開始(場所/四万十町こいのぼり公園

9:00 60kmの部、受付終了

9:30 60kmの部、開会式

10:00 60kmの部、スタート(場所/四万十町こいのぼり公園前)

16:30 100kmの部・男女別総合表彰(県立中村中学校・中村高等学校補助グラウンド) 60kmの部・男女別総合表彰(県立中村中学校・中村高等学校補助グラウンド)

19:30 レース終了(フィニッシュ/県立中村中学校・中村高等学校補助グラウンド)

中継予定(テレビ・ラジオ) RKCラジオ 10月16日(日) 12:00~15:00(放送予定) | RKCテレビ 11月19日(土) 16:30~17:00(放送予定) i モード版連報 http://www.city.shimanto.lg.jp/i/

幡多信用金庫、四国銀行、高知銀行、四国電力、第一コンサルタンツ、オカムラ、

四万十黒潮旅館組合、日清食品 他



最後の清流「四万十川」

豊かな自然、人々の温もり、地元をあげての歓迎、数々の感動、 そこにはウルトラランナーを惹き付ける魅力があふれています。

## 選手受付

# ·100km

目 10月15日生 11:00~18:00

場 四万十市民スポーツセンター (バスルート図参照)

当日受付はございませんのでご注意ください!

# 60km

■ 10月15日生 時 11:00~18:00

場 十和体育館 所 (会場案内図参照)

日 10月16日(日) 時 7:30~9:00

場 こいのぼり公園 所 (会場案内図参照)

・四万十市民スポーツセンターでは60kmの受 付は行っておりません。

# スタート

100kmの部 5時30分

場所:蕨岡(わらびおか)中学校前

60kmの部 10時00分

場所:四万十町こいのぼり公園前

## フィニッシュ(100km · 60km共通) 🚃



# 受付方法

### ■ナンバーカード・参加賞引換券



### 必ず記入してください!

ナンバーカード・参加賞引換券に記 載されている誓約書を受付に提出して ください。

※お忘れになった場合、再発行手数料 として200円を申し受けます。

<u>ウルトラステッカーは必ずナンバーカード(ゼッ</u> ン)の所定の位置に貼付し、ナンバー等必要な情 最を隠さないようにしてください。 登録の部に出場される選手は"競技"ですので、ウ

ださい。(発見次第、失格となる場合があります)





ナンバーカードは胸と背中にしっかり 見えるように装着してください。

# ウルトラステッカー

【100km-般の部・60kmの部のみ】







100km・60kmそれぞれの受付会場に設置します ので、ナンバーカードへはりつける方は100kmの部 は4枚、60kmの部は2枚までお取りください。



# 完走したら…

制限時間内完走者にはフィニッシュ 会場にて完走メダルと当日完走証をお 渡しします。

記録集(有料)は後日、希望者に郵送 します。申込方法については大会公式 サイトをご確認ください。

大会結果および写真付記録証につい ては大会公式サイトでご案内します。 (大会の約1週間後)

# **≥** ランナーズ アップデート

大会当日は「ランナーズアップ 回場等回 デート」でパソコン・携帯サイト から20㎞ごとの通過タイム・フィ ニッシュタイムを確認できます。

携帯用: http://update.runnet.jp/m\_2016shimanto/ PC用: http://update.runnet.jp/2016shimanto/

# 服装について

□雨天や寒くなることに備えて、長袖 のシャツや透明な大型ビニール袋の 準備をお勧めします。100kmの部の 方はレストステーションでの着替え もお勧めします。

②晴天・雨天にかかわらず、帽子のご 用意をお勧めします。

③顔が識別できない服装での参加は認 められません。

### 県立中村中学校 中村高等学校補助グラウンド

### ■総合表彰 16:30

**100kmの部** 総合男女各 1 位~8 位 **60kmの部** 総合男女各1位~8位

### ■年代別表彰

**100kmの部** 年代別男女 1 位~3 位 **60 kmの部** 年代別男女 1 位~3位

※年代別表彰につ いては、当日表 彰を行いません。 入賞者の方へは、 後日記念品を郵 送いたします。



## ランフォト2.0

ランフォト2.0は、大会当日に 撮影されたレース中のあなたの写 真が、その日のうちにあなたの Facebookタイムラインへ自動投 稿されるサービスです。

プロカメラマンによるレース ショットや感動のゴールシーンを、 ご家族やお友達とリアルタイムで シェアすることができます。

※事前登録(無料)が必要です。

※ご利用するにはFacebookアカウント が必要になります。詳しくは大会公式 サイト(http://shimanto-ultra.jp/) をご覧ください。

# 荷物預かり

開会式会場で、レストステーション行 き(100kmの部のみ)と、フィニッシュ会 場行きの荷物をお預かりいたします。受 付でお渡しする手荷物シールを手荷物袋 の指定位置に貼付してください。

直接レースに関係ない荷物や貴重品 は、原則としてお預かりできません。 ※宿泊先への手荷物の搬送サービスは なくなりました。

# 口元をしっかり結んでください



(61.5㎞地点)行き 青い袋

■レストステーション
■フィニッシュ会場行き 白い袋

100㎞の部のみ

# ランナーズチップ

本大会ではランナーズチップを使用 して記録を計測いたします。ランナー ズチップを左右のシューズのヒモに付 属のビニタイで取り付けてください。 チップを付けずに出走した場合、記録 計測ができないため失格となります。 レストステーションでシューズを履き替 える方は必ずランナーズチップも付け 替えてください。

ナンバーカードと一緒に同封されているビニタイ(針 金バンド)とランナーズチップを取り出します。







イ(針金バンド)を靴ひも に通したあと、ランナー ズチップの穴に诵しま

●同封されているビニタ ②ビニタイ(針金バンド) の末端を下図のように ねじりランナーズチップ を固定します。





· マジックベルトタイ プのシューズの方 は、ベルトに固定して ください。



# COURSE MAP 折り返し **(G)** 1115/11/11/20 半家沈下橋 60kmスタート こいのぼり公園前 岩間沈下橋 関門 4 ノストステーション (カヌー館・61.5km) 5 給水は、2.5kmごとに水、5km ごとにスポーツドリンクが。給 食は20kmごとにバナナ・おに ぎり・カステラ・パン・塩など 充実しています。 OOkmスタート 蕨岡中学校前 給水ポイント(水) 給水ポイント(スポーツドリンク) 国方中川カルトラマランツ 9門 給食ポイント(バナナ 他) FINISH 最後の清流! 四万十川の雄大な景色!! 60 km関門 コース高低図 B C D E F G 100 km前日受付会場 600 500 400 300 200 100㎞前夜祭会場 フィニッシュ 県立中村中学校・中村高等学校 10 20 30 50 40 60 70 80 90 100(km)

# 給水所・給食所

スタート後、5km地点から約2.5km毎に水、5km毎にスポーツドリンク・コーラ・バナナなどを用意します。軽食はバナナ・アメ・梅干し。給食はパン・おにぎりを予定しております。

コース上には筋肉消炎鎮痛剤スプレーなどは用意しておりませんのであらかじめご了承ください。

# 関門地点・時間

大会の運営上、下記の関門を設けます。

ただし、四万十川増水時や、災害が発生した場合にはコース、関門地点および関門時間が変更される場合があります。

### 100kmの部

【関門1】36.6km地点

5時間25分 →10:55

【関門2】56.5km地点

8時間24分 →13:54

【関門3】61.4km地点

8時間53分 →14:23

【関門4】71.0km地点

10時間7分→15:37

【関門5】79.5km地点

11時間12分→16:42

【関門6】86.9km地点

12時間18分 →17:48

【関門7】93.9km地点

13時間16分 →18:46

### 60kmの部

【関門1】39.5km地点

6時間42分 →16:42

【関門2】46.9km地点

7時間48分 →17:48

【関門3】53.9km地点

8時間46分 →18:46

### 【フィニッシュ会場】

100kmの部 14時間00分 →19:30 60kmの部 9時間30分 →19:30

THE PARTY OF THE P

### ります。その際、参加料の返金はいたし ません。

注意事項・お願い

②一部の区間を除き、交通規制は原則的に行いません。レース中は必ず道路の左側を走行してください。なお大会スタッフの指示に従わない場合は失格とします。

●雨天決行としますが、気象条件等によって主催者側で危険と判断した場合、大会

の中止、コース等の変更を行う場合があ

**②健康保険証をご持参ください**。レース中に発生した事故については、程度に関わらず主催者まで届けてください。連絡が無い場合、保険の適用がなされない場合があります。なお、大会中に発生した治療費は各自にご負担いただきますが、後日、大会が加入する保険の内容に応じて治療費の一部が支払われる場合があります。

### ●ナンバーカードの他人への譲渡や代理出 走は、失格となります。またナンバーカー ドの変造も禁止します。

- ●大会出場中の映像、写真記事、記録の TV、新聞、雑誌、インターネットへの掲 載権は主催者に属します。
- ●コースは道幅が狭く、レース中の車両の 通行は選手への多大な迷惑や危険を及ぼ し、大会車両や緊急車両の通行に支障を きたしますので、自動車・自転車等によ る選手の伴走(併走)・移動応援は禁止し

応援の方は、応援バス(有料)をご利用ください。またコース上での特定の選手に対する援助も禁止します。

審判員が、これらの行為を発見した場合、 失格の対象とします。

スムーズな運営、選手の安全確保の為ご協力をお願いいたします。

### ◆フレース中のコップ、スポンジなどは必ず 分別の上ごみ箱に捨てるようにお願いい たします。いつまでも美しい「最後の清 流・四万十川」を走れるよう、皆様のご協 力をお願いいたします。

- ❸レース中のイヤホン等の装着は外部の音が聞こえず大変危険ですのでお控えください。

幡多地区陸上競技協会

http://wwwb.pikara.ne.jp/hatariku/

# 個人情報の取り扱いについて

主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、プログラム、新聞への折り込みチラシ、記録通知、関連情報の通知、次回大会の案内、大会協賛・協力・関係各団体からのサービスの提供、記録発表(ランキング等)に利用いたします。また、主催者もしくは委託先から申込内容に関する確認連絡をさせていただくことがあります。

 $04 \hspace{1cm} 05$ 

# 循環バス停留所

- 1 安並運動公園バスロータリー
- 2 新ロイヤルホテル四万十前
- 3 中村プリンスホテル前
- 4 ホテルクラウンヒルズ中村前
- 5 土佐くろしお鉄道中村駅前
- 6 四国電力前
- 7 県立中村中学校・中村高等学校北側堤防上

# 循環バス

### ■循環バス

10月15日生) 12:00~19:30 1 ⇒ 2 ⇒ 3 ⇒ 4 ⇒ 5 ⇒ 6 をバス4台が循環し ます。(1周約30分)

**10月15日**生 12:00 中村駅から受付会場(安並運動公園)までバス 2台が直行します。(1便のみ)

10月16日(日) 13:30~20:30 7 ⇒ 2 ⇒ 3 ⇒ 4 ⇒ 5 ⇒ 6 ⇒ 1 をバス4台が循 環します。(1周約35分)

10月17日 6:00~13:10 1 ⇒ 2 ⇒ 3 ⇒ 4 ⇒ 5 ⇒ 6 をバス4台が循環し ます。(1周約30分)

※循環バスは時間帯によって台数が異なります。

### ■黒潮町方面

10月15日生) 14:00~18:00 受付会場(1停留所)ヘシャトルバス2台を運 行します。※前夜祭開始前/終了後(17:00 / 18:00)の便のみ2を経由

10月16日(日) 3:50 / 15:30~20:30 朝は100kmスタート会場へ直行するシャトル バスを運行します。フィニッシュ後は黒潮方面 へ向かうシャトルバス2台を運行します。(2新 ロイヤルホテル四万十発)

### ■宿毛市方面

### 10月15日生

14:00/15:00/16:00/17:00(2) 経由)/18:00(2経由)⇒秋沢ホテル

秋沢ホテル 14:00/15:00/16:00(2) 経由)/17:00(2経由)⇒1

### 10月16日(日)

2 ⇒秋沢ホテル 15:30/17:00/18:30 /20:00(バス1台)

### 10月16日(日) 3:40

宿毛駅から中村駅へ3両編成の臨時列車が 出発(約30分で直通)

※中村駅から出発するスタート会場行きシャトルバスに乗 り換えてスタート会場へ

### ■100kmスタート会場行きシャトルバス

10月16日(日) 3:30~4:30出発 2·3·4·5·6から100kmスタート会場へ直 行します。(片道約20~30分) 但し6は1を経由します。

# BUS ROUTES



# 100kmの部

### 無料 循環バス

大会開催期間中は、四万十市内の競技 関係施設や各宿舎への移動のために、四 万十循環バス(無料)を停留所 1~7で 運行いたします。詳しくは左記バスルート 図をご参照ください。 ※応援の方もご利用できます。

# 無料 駐車場

100㎞スタート会場には選手用の駐 車場はありません。お車でのご来場はご 遠慮ください。フィニッシュ会場近くの 県立中村中学校・中村高等学校グラウ ンドには臨時駐車場を設置しています。 また100km受付会場の駐車場は安並運 動公園運動広場をご利用ください。

県立中村中学校・中村高等学校グラウ ンド臨時駐車場利用期間

10/15 (土) 12:00~10/17 (月) 10:00

# 無料 スタート会場行きシャトルバス

大会当日の早朝は、循環バスの各停留 所(1~6)からスタート会場までシャトル バスを運行いたします。詳しくは左記バス ルート図をご参照ください。このシャトル バスは乗車人数に限りがありますので選 手以外の方の乗車はご遠慮願います。

# 有料 マラソンバス(要事前申込)

### ■応援バス

スタート地点で選手を見送った後、 40 km、61.5 km付近を応援ポイントと し、バスにて移動します。

【お問い合わせ先】 JTB西日本神戸支店 TEL.078-570-0145

# 無料 前夜祭について

### ■100km前夜祭

日時:10月15日出 17:00~18:00 場所:新ロイヤルホテル四万十

受付時に前夜祭入場証をお渡しします ので、前夜祭に参加される方は、必要事 項を記入の上持参してください。 ※対象者は選手のみ(無料)

# マラソンランナー・ スポーツコメンテーター 千葉真子氏



## 60 kmの部

# ■ 前夜祭・受付・スタート会場行きシャトルバス ===

### 十和地区

### ・ライダーズイン四万十

①前日/17:00発 ②当日/7:50発

①前日/17:10発 ②当日/8:00発

### ・柳瀬温泉

①前日/17:10発 ②当日/8:00発

①前日/17:15発 ②当日/8:05発

### ・こいのぼり公園

①前日/17:15発

## 四万十川旅館

①前日/17:30発 ②当日/8:20発

### 窪川地区

### 四万十町役場西庁舎前

①前日/16:20発 ②当日/7:40発

### 大正地区

### 四万十町大正地域振興局

①前日/17:00発 ②当日/8:15頃発

### 四万十市西土佐地区

### ・星羅四万十

①前日/17:10発 ②当日/8:00発

# 前日受付/前夜祭会場 十和体育館行

※応援の方もバスをご利用していただけ

※前夜祭終了後、左記各方面行きのバス も運行いたします。

# 当日受付/スタート会場 こいのぼり公園行

※原則選手のみのご利用とさせていただ

※時間は多少前後する場合がありますの で、乗り場には時間に余裕を持ってお越 しください。

## JRをご利用の方は、 十川駅下車が便利です!

JR予土線「十川駅」下車→送迎 バス→「十和体育館」→十和地区 内の宿泊施設へ!

※十和・两十佐地区に宿泊の方は、前夜 祭までの間に受付会場から宿泊施設ま でのバスを運行(15:00・16:30発) する予定です。

## 有料 マラソンバス(要事前申込)

### ■60kmスタート会場行きバス

大会当日6:30中村駅前を出発し、 60kmスタート会場へ向かいます。

### 【お問い合わせ先】 JTB西日本神戸支店

TEL.078-570-0145

### フィニッシュ後

# 無料 60kmスタート会場行きバス

大会当日は、フィニッシュ会場(県立中 村中学校 · 中村高等学校北側堤防上 7) から60㎞スタート会場(こいのぼり公 園)行きの無料バスを3便(17:30) 19:00/20:30)運行いたします。 ※フィニッシュ後、ランナーの方が各自でお乗りください

# 無料 駐車場

スタート会場である四万十町こいのぼ り公園が選手駐車場になります。

# 前夜祭について

## **■60km前夜祭**

日時:10月15日出 18:00~19:00

場所:十和体育館(60㎞前日受付会場)

※対象者は選手(無料)、同伴者(1,000円/人)