四万十町（旧十和村）

半家沈下橋

折り返し

十川

折り返し

40km

土佐昭和

関門1

30km

50km

関門2

半家

60km

江川崎

関門3

給水は、約2.5kmごとに水、
約5kmごとにスポーツドリンク。
給食は約20kmごとに
充実してるよ！

ここから四万十川に合流

レストステーション
（カヌー館・61.5km）

折り返し

岩間沈下橋

70km

関門4

この峠越えコースは
とっても厳しいけど、
絶景だよ!

20km

10km

ここからじわじわ
登り始めるよ!

最後の清流!
四万十川の雄大な景色!!

関門1

関門5

80km

四万十川

関門6

関門2

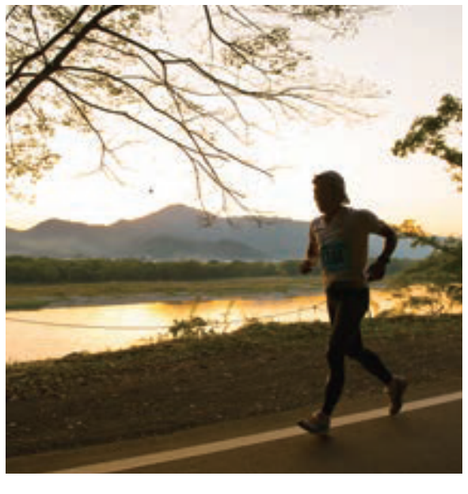
関門7

関門3

90km

四万十市

●：100kmの関門
●：　60kmの関門

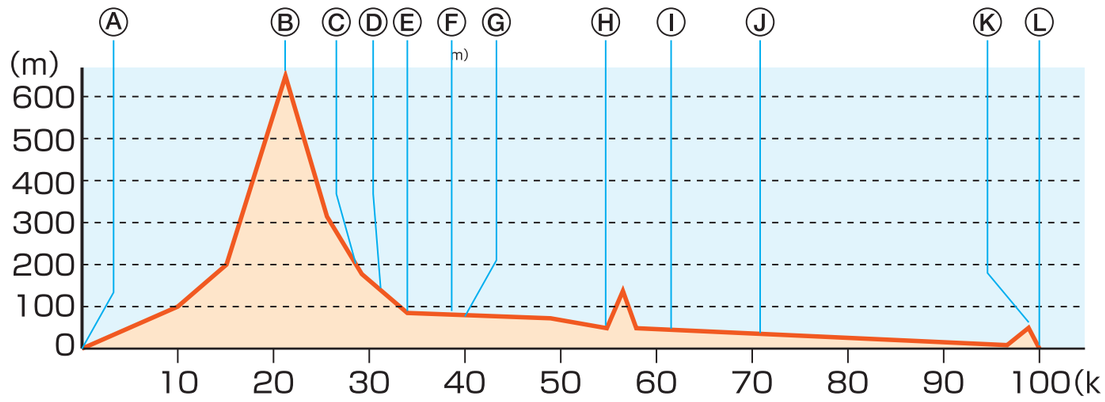


川と山並みを
夕日がさらに美しい風景に
見せてくれるよ!

※荒天・道路改良等によりコースを一部変更する場合があります。

60kmスタート（こいのぼり公園

コース高低図



100kmスタート（旧蕨岡（わらびおか）中学校前）

フィニッシュ（県立中村高校・中学校