

第29回



四万十川

四万十川の自然と清流を守るう

ウルトラマラソン

大会ガイド

おかえり、まちよったけんね



大会スケジュール

10/14(土)

- 100kmの部** 11:00~18:00 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。
- 60kmの部** 11:00~18:00 選手受付(場所/四万十町十和体育館)
※受付は前日(四万十町十和体育館)と
当日(四万十町こいのぼり公園)に行います。

10/15(日) **移動応援禁止です!!**

- 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/旧藤岡(わらびおか)中学校前)
7:00 [60kmの部] 当日受付開始(場所/四万十町こいのぼり公園)
8:30 [60kmの部] 受付終了
9:00 [60kmの部] 開会式
9:30 [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)
17:00 [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

主催 幡多地区陸上競技協会、四万十市、四万十町 主管 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

協賛 ザムスト(日本シグマックス)、味の素、JTB、東武トップツアーズ、幡多信用金庫、四国銀行、高知銀行、高知信用金庫、建設マネジメント四国、四国電力、四国電力送配電、第一コンサルタンツ、国沢建設、日清食品 他

中継予定
(テレビ)

RKCテレビ 11月25日(土) 16:00~17:00(放送予定)

大会当日写真掲載(後日)

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

日時 10月14日(土)
11:00~18:00

場所 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

前日 日時 10月14日(土)
11:00~18:00

受付 **場所** **四万十町十和(とおわ)体育館**
(会場案内図参照)

当日 日時 10月15日(日)
7:00~8:30

場所 四万十町こいのぼり公園
(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：旧蕨岡（わらびおか）中学校前

60kmの部
9時30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)

場所：県立中村中学校・中村高等学校
補助グラウンド

19時30分 レース終了

事前郵送送付物

- アスリートビブス (ナンバーカード) セット
- 計測チップ 2枚
- 参加賞引換券
- 手荷物袋シール
- 大会ガイド (本紙) 等

受付方法

■ 参加賞引換券を提出ください

ご確認ください

日

10月14日 (土) 11:00～18:00

1020名席、四万十町市民センター
630名席、四万十町小池町会館

日

10月15日 (日) 7:00～8:30

100名席、四万十町市民センター

※全席無料（当日券は1席につき1000円）

第29回

2023.10.15 SUN

参加費等 引換券

注意 事項

- 観覧券は、スマートフォンアプリ「四万十町」のネットから購入してはならずスマートフォンアプリのダウンロード、ネット申し込みは必ず事前に完了してください。
- スマートフォンを所持し、会場内での観覧券確認をお願いします。
- 観覧券は、会場内での観覧券確認と、観覧券の裏面に記載されている住所（住所を記載して）の住所で観覧券の住所と一致する方のみ観覧券が有効となります。
- 観覧券は、スマートフォンアプリ「四万十町」のネットから、アプリ内購入して頂いております。観覧券の住所と一致する方のみ観覧券が有効となります。

出場選手

アールビロ・ベガルタ仙台

アールビロ・ベガルタ仙台

アールビロ・ベガルタ仙台

チケット

※観覧券は必ずご持参ください。

受付にて参加引換券と観覧券をお取りいただけます。

※観覧券は、会場内にある観覧券の場所にて2023年10月15日の観覧券のみとなります。

告 白 書

1. 我々（告知者）は心臓病、高血圧等と、関係なく、1分30秒トレーニングプログラムに参加することを希望します。
2. 我々（告知者）は、心臓病、高血圧等と関係なく参加することを希望し参加いたします。
3. 我々（告知者）は心臓病と関係なく参加したいと参加する旨を告知したにもかかわらず、主催者の都合でその参加を断られる場合があります。
4. 我々（告知者）は心臓病と関係なく参加したいと参加したい、また参加したい旨を告知したにもかかわらず、主催者が我々の参加を断られる場合があります。
5. 我々（告知者）は心臓病と関係なく参加したいと参加したい、また参加したい旨を告知したにもかかわらず、主催者が我々の参加を断られる場合があります。
6. 我々（告知者）は心臓病と関係なく参加したいと参加したい、また参加したい旨を告知したにもかかわらず、主催者が我々の参加を断られる場合があります。
7. 我々（告知者）は心臓病、高血圧等と関係なく参加したいと参加したい、また参加したい旨を告知したにもかかわらず、主催者が我々の参加を断られる場合があります。
8. 我々（告知者）は心臓病、高血圧等と関係なく参加したいと参加したい、また参加したい旨を告知したにもかかわらず、主催者が我々の参加を断られる場合があります。
9. 我々（告知者）は心臓病、高血圧等と関係なく参加したいと参加したい、また参加したい旨を告知したにもかかわらず、主催者が我々の参加を断られる場合があります。

私どもは主催者（貴社）とは、以下の契約内容を含め、大々参加に先立た協議については私権の私において処理し、主催者へ連絡を付けないことを告知します。

緊急連絡所

当イベントに連絡がとれる電話番号、本大会の場には主催者を記してごください。

氏 名	電話番号
-----	------

必ず記入してください!

「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。参加賞と手荷物袋、プログラム等をお渡しします。
※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。

ウルトラステッカーは必ずアスリートビブスの所定の位置に貼付し、ナンバー等必要な情報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、ウルトラステッカーをアスリートビブスに貼付しないでください（失格となる場合があります）。

沈下橋写真入り **アスリートビブス**
(ナンバーカード)

アスリートビブスは胸と背中にしっかり見えるように装着してください。

ZAMST
 12345
 種別名
 12345
 参加者氏名
 Tシャツ
 第29回 四万十川ウルトラマラソン
 高知
 01234
 ウルトラステッカー

アスリートビブス貼付用 ウルトラステッカー

【100km一般の部・60kmの部のみ】



100km・60kmそれぞれの受付会場にあります。
アスリートビブスへ貼り付ける方は100kmの部は
4枚まで、60kmの部は2枚までお取りいただけます。

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(100km・60km)の荷物をお預かりいたします。事前に送付の手荷物シールを手荷物袋(50cm×60cm)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、お預かりできません。

※手荷物袋に入れた貴重品に事故があった場合の対応はいたしかねます。

口元をしっかりと結んでください



■レストステーション
(61.5km地点)行き
青い袋

■フィニッシュ会場行き
白い袋

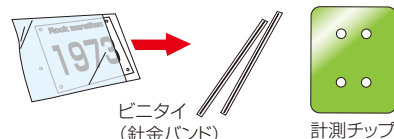
100kmの部
※[100kmの部]レストステーションで利用後、預けた荷物はフィニッシュ会場へ輸送します。

100kmの部
60kmの部

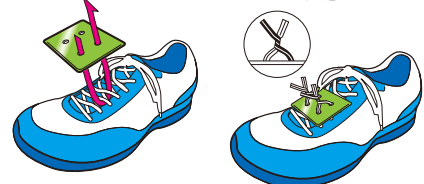
計測チップ

本大会では計測チップを使用して記録を計測いたします。チップを付属のビニタイ(針金バンド)でシューズにしっかり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計測チップも付け替えてください。

アスリートビブスと一緒に同封されているビニタイと計測チップを取り出します。



- ①同封されているビニタイを靴ひもに通したあと、計測チップの穴に通します。
- ②ビニタイの末端を下図のようにねじり計測チップを固定します。ねじりすぎると切れやすくなるので、ご注意ください。



計測チップは1人2つあります。両足につけてください。

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。



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)。



大会当日は「ランナーズアップデート」でパソコン・携帯サイトから20km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: https://update.runnet.jp/m_2023shimanto/
PC用: <https://update.runnet.jp/2023shimanto/>



携帯用



PC用

服装について

- ①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。

表彰式

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

60kmの部 年代別男女1位~3位

※年代別表彰については、当日表彰式は行いません。入賞者の方に、後日記念品を郵送いたします。



フィニッシュサポーター

12時間・13時間・14時間のフィニッシュサポーターの完走請負人が完走に導きます。



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、下記の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。



写真に写ったアスリートビブスで本人を認識します。
ナンバーが隠れないようにご注意ください。

画像で保存して、
ご自宅のPC等から
印刷できます

詳しくはこちら <https://runnet.jp/runphoto/>

COURSE MAP

コースマップ



半家沈下橋

ランフォト
撮影ポイント



レストステーション
(カヌー館・61.5km)



岩間沈下橋

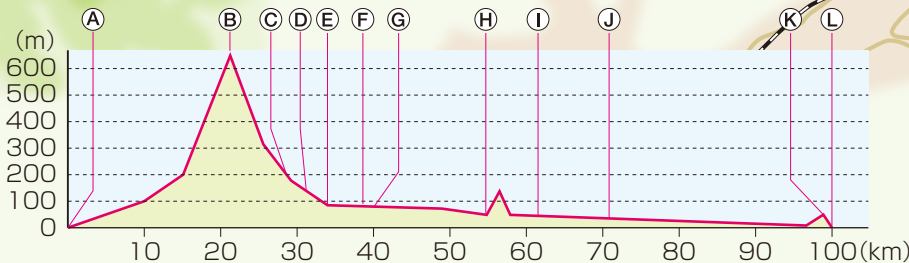


- 給水ポイント(水)
- 給水ポイント(スポーツドリンク)
- 給食ポイント(バナナ 他)
- 100km 関門
- 60km 関門



最後の清流! 四万十川の雄大な景色!!

コース高低図



フィニッシュ

県立中村中学校・中村高等学校

関門・給水・給食・トイレ設置地点

給水所 番号	設置地点(距離)	給水	軽食	ZAMST	アミノバイタル®	仮設トイレ	常設トイレ	関門時間(時刻)
	スタート	水			○	○	○	
	1.4						○	
	2.4					○		
①	4.8	水・スコ				○	7.4km	
②	8.3	水				○	○	
	9.3					○	○	
③	10.5	水・スコ				○	○	
④	12.7	水				○		
⑤	15.7	水・スコ	○			○		
	17.5					○		
⑥	19.1	水・スコ	○			○		
⑦	22.9	水				○		
⑧	27.4	水				○		
⑨	29.9	水・スコ	○			○		
⑩	32.9	水				○		
⑪	36.6	水・スコ	○			○		第1関門 5時間25分(10:55)
⑫	39.3	水					○	
⑬	41.8【1.8】	水・スコ	○			○		
⑭	44.5【4.5】	水				○		
⑮	48.2【8.2】	水・スコ	○				46.7km	
⑯	49.9【9.9】	水				○(洋式)		
⑰	53.6【13.6】	水・スコ	○				○	
	55.2【15.2】					○(洋式)		
⑱	56.5【16.5】	水				○(洋式)		第2関門 8時間24分(13:54)
⑲	58.5【18.5】	水・スコ	○				○	
	59.9【19.9】					○(洋式)		第3関門 61.4km
⑳	61.5【21.5】 レストステーション	水・スコ	○	○		○(洋式)	○	8時間53分(14:23)
㉑	65.3【25.3】	水				67.2km	○	
㉒	68.6【28.6】	水				○(洋式)	70.6km	
㉓	71.3【31.3】	水・スコ	○				○	第4関門 10時間10分(15:40)
㉔	73.3【33.3】	水					○	
	75.1【35.1】					○(洋式)		
	76.4【36.4】						○	
㉕	76.8【36.8】	水・スコ	○					第5関門 第1関門
㉖	79.5【39.5】	水・スコ	○				○	11時間12分【7時間12分】 (16:42)
㉗	82.6【42.5】	水				○(洋式)	○	
㉘	85.2【45.2】	水・スコ	○			○(洋式)	84.6km	第6関門 86.9km 第2関門
							46.9km	
㉙	87.0【47.0】	水				○(洋式)		12時間18分【8時間18分】 (17:48)
	89.0【49.0】					○(洋式)		
㊳	90.9【50.9】	水・スコ	○				○	
㊴	93.2【53.2】	水				○(洋式)		第7関門 93.9km 第3関門 53.9km
㊵	95.3【55.3】	水・スコ	○			○(洋式)		13時間16分【9時間16分】 (18:46)
㊶	97.2【57.2】	水				○(洋式)	96.0km	
	100【60】	水	○		○		○	14時間00分【10時間】 (19:30)

※【 】は60km地点
※ス：スポーツドリンク
コ：コーラ

軽食は、おにぎり、ミカン・パン・梅干しなどがあります。
(ビスケット、レモンはありません)
ZAMSTブースでは、サポーターの貸し出し、
コンプレッションウェアの貸し出しを行います。



コース上に筋肉消炎鎮痛剤スプレーは用意しておりません。

禁止事項

自動車・自転車による
移動応援は禁止です！

- ① アスリートビブスの他人への譲渡や代理出走は、失格となります。またアスリートビブスの変造も禁止します。
- ② 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)・移動応援は禁止します。**
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に協力をお願いいたします。
- ③ ランナーと一緒にフィニッシュをするなど、ランナーの助力になる行為は禁止します。

注意事項・お願い

- ① 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ります。その際、参加料の返金はいたしません。
- 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。
- ③ **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。**
- ④ 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。
- ⑤ レース中のコップは必ずごみ箱に捨てるよう、また個包装のものが多く、包み紙も分別のうえごみ箱に捨てるようお願いいたします。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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 公認記録に関しては下記までお問い合わせください。

幡多地区陸上競技協会
<http://www.b.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。

ROUTES

06

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舍への移動のために、循環バスを停留所①～⑦で運行いたします。詳しくは前ページ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

100km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。

臨時駐車場

・フィニッシュ会場

【隣接する県立中村中学校・中村高等学校グラウンド
(利用期間10/14 (土)12:00～10/16 (月)10:00)】

・100km受付会場

【安並運動公園運動広場(利用期間10/14 (土)10:00～
10/16 (月)10:00)】

無料 スタート会場行き直行シャトルバス

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直行シャトルバスを運行いたします。詳しくは前ページバスルート図をご参照ください。この直行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。3:30から運行しますので、早めに停留所まで行くようにお願いします。

有料 応援バス(要事前申込)

■100km選手応援バス(税込7,000円) 弁当・お茶・ジュース付
スタート地点で選手を見送った後、40km、61.5km付近を応援ポイントとし、バスにて移動します。

6:00出発／17:00頃フィニッシュ会場着

【お問い合わせ先】 株式会社JTB 西日本MICE事業部

TEL.06-6210-5620

(平日9:30～17:30/土日祝休み)



60kmの部

無料 スタート前当日受付・スタート会場(四万十町こいのぼり公園)行き直行シャトルバス

十和地区

- ・JR十川駅……………前日／11:07頃発
前日／11:51頃発
前日／13:41頃発
前日／14:25頃発
- ・十和温泉……………当日／ 7:30発
- ・民宿平川……………当日／ 7:35発

※前日、受付終了後に会場から各宿泊所へ運行します。

窪川地区

- ・四万十町役場西庁舎前……………当日／7:10発

大正地区

- ・四万十町大正地域振興局……………当日／7:45頃発

四万十市西土佐地区

- ・ホテル星羅四万十……………当日／7:30発

中村駅前

- ・土佐くろしお鉄道中村駅前⑤……………当日／6:30発

無料 フィニッシュ後 シャトルバス

■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)発→スタート会場(四万十町こいのぼり公園)行き

- ① 17:30発(2台) ⑤ 19:30発(1台)
- ② 18:00発(1台) ⑥ 20:00発(1台)
- ③ 18:30発(1台) ⑦ 20:30発(1台)
- ④ 19:00発(1台)

※フィニッシュ後、各自でお乗りください。

無料 駐車場

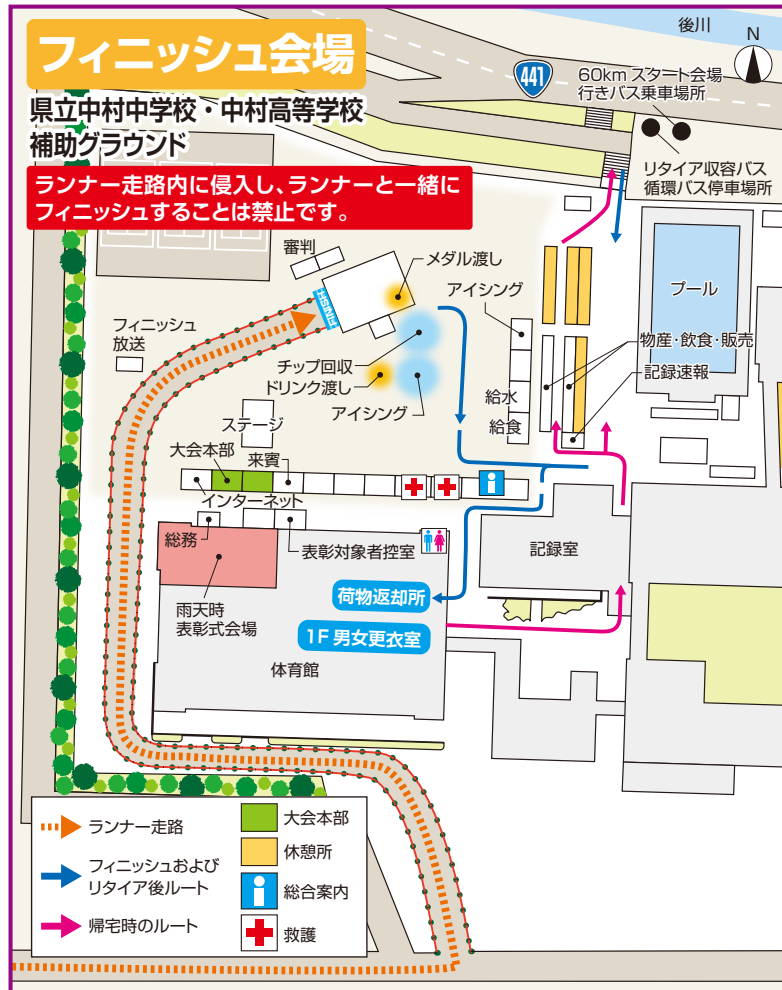
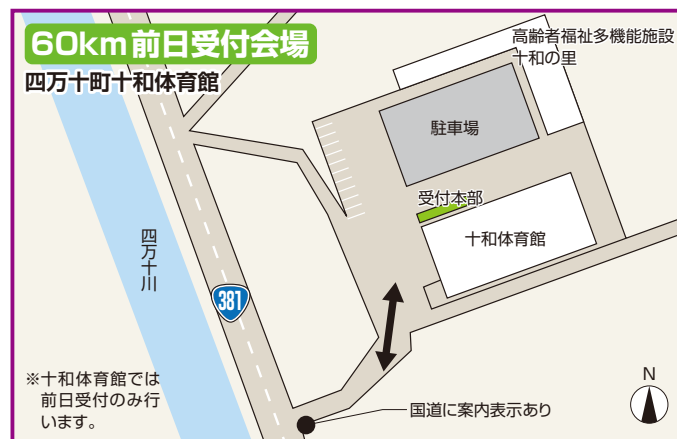
スタート会場【四万十町こいのぼり公園】が選手駐車場になります。

※原則選手のみのご利用とさせていただきます。

※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。

※前夜祭は行いません。

会場案内・交通案内図



交通アクセス

■100km 受付会場

お車で……………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予土線……………十川駅から徒歩10分「四万十町こいのぼり公園」



■お問い合わせ先

TEL.0570-062-063

(平日 10:00~17:00)

四万十川ウルトラマラソン事務局

四万十川ウルトラマラソン公式サイト

<https://shimanto-ultra.jp/>

■大会前日・当日のお問い合わせ

四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局

100km 【中村事務局】

TEL.0880-34-0605

60km 【十和事務局】

TEL.0880-28-5112



ZAMSTは全てのランナーをサポートします！

ウルトラランナーの皆様、本番に向けた練習や準備は順調でしょうか？

ザムストは、引き続きウルトラランナーを応援しています。本番に向けた練習やレース当日の疲労対策にぜひZAMST製品をご活用ください。サポーターやインソール、アイシング製品等を取り扱っております。

大会前日の受付会場では商品の販売だけでなく足型計測やお悩み相談も行う予定です。是非ブースにもお立ち寄りください！

今大会もZAMSTエイドを運営します！完走に向けてサポーターを中心とするアイテムを揃えランナーの皆様をサポートします！

完走祈念キャンペーンも是非、ご活用ください！

現地で皆様にお会いできることを楽しみにしております！！



https://www.zamst-online.jp/zamst_for_running_trouble/

アミノバイタル®（味の素株式会社）

今年も「アミノバイタル®」が 四万十川ウルトラマラソンをサポート！

トータルコンディショニングの「アミノバイタル®プロ」と、長時間エネルギー持続の「アミノバイタル®パーフェクトエネルギー®」をスタート前に、「アミノバイタル®GOLD」と「アミノバイタル®GOLD2000ドリンク」をフィニッシュ後にお配りします。

ウルトラ完走を目指すランナーを「アミノバイタル®シリーズ」でフルサポート！

今年も四万十川ウルトラマラソンで
「アミノバイタル®」を配布します！

Start	Finish
 アミノバイタル® プロ	 アミノバイタル® パーフェクト エネルギー®
 アミノバイタル® GOLD	 アミノバイタル® GOLD2000 ドリンク

コンディショニングを高める
長時間エネルギー
サポートに

※配布商品は、現時点での予定です。当日変更となる可能性があります。



<http://www.ajinomoto.co.jp/aminovital/>