

第30回



四万十川ウルトラマラソン

四万十川の自然と清流を守る

大会ガイド

前夜祭
5年ぶりに
復活しました

30th 記念

大会ゲスト

YouTube 登録者数 15.5万人
(母親が高知県出身)

シンガーソングライター

SUIさん



大会スケジュール

10/19(土)

- 100kmの部 11:00~18:00 参加賞引換 (場所/四万十市民スポーツセンター)
※参加賞引換は前日のみです。
- 17:00~18:00 前夜祭 (場所/新ロイヤルホテル四万十)
- 60kmの部 11:00~18:00 参加賞引換 (場所/四万十町十和体育館)
※参加賞引換は前日(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。
- 18:00~19:00 前夜祭 (場所/四万十町十和体育館)

10/20(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/旧蔵岡(わらびおか)中学校前)
- 7:00〔60kmの部〕当日参加賞引換開始(場所/四万十町こいのぼり公園)
- 8:30〔60kmの部〕参加賞引換終了
- 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)、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、大塚製薬 他

中継予定
(テレビ)

RKCテレビ 11月30日(土) 16:30~17:00(放送予定)

参加賞引換

100km

日時 | 10月19日(土) 11:00~18:00

場所 | 四万十市民スポーツセンター (P.6 バスルート図参照)

※当日の参加賞引換はございませんのでご注意ください!!

60km

前日受付

日時 | 10月19日(土) 11:00~18:00

場所 | 四万十町十和 (とおわ) 体育館 (会場案内図参照)

当日受付

日時 | 10月20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の参加賞引換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

制限時間 19時30分

場所: 県立中村中学校・中村高等学校補助グラウンド

参加賞引換方法

● 参加賞引換券をご提出ください

ご確認ください

〒152-0011
目黒区原町1-31-9
(株)ランナーズ
目黒 太郎 様

受付時間・場所

前日 10月19日(土) 11:00~18:00
100kmの部/四万十市民スポーツセンター
60kmの部/四万十町十和体育館

当日 10月20日(日) 7:00~8:30
100kmの部/当日受付は行いません。
60kmの部/四万十町こいのぼり公園
※上記時間外の受付は一切行いません。

注意事項

●02設計は、アスリートビブス(ナンバーカード)セットに
記入されているランナーズチップを行います。チップを
ランナーズチップ袋に入れてお持ちください。
(※袋裏の袋は記録用紙で封入してください)
●ランナーズチップ袋は、参加賞の引換時に提出してください
(※お持ちでない場合は、ランナーズチップ袋を別途お持ちください)
●参加賞引換券は必ずランナーズチップ袋(ランナーズチップ袋)の
裏面に、ナンバーカードを貼入しています。裏面を貼入の際は、ナン
バーカードが必ず参加賞の裏面に貼入してください。

大会主催者(目黒区)からのお願い

参加賞引換券は、ランナーズチップ袋(ランナーズチップ袋)に
封入して提出してください。
[中村事務局] TEL 0880-34-0605
[十和事務局] TEL 0880-28-5112

誓約書

- 1) 私(参加者)は心疾患、低血糖等なく、健康に留意し、十分にトレーニングをした上で本大会に参加します。
- 2) 私自身、私の家族、親戚または保護者は本大会への参加を承諾しています。
- 3) 私は大会開催中に主催者より競技続行に支障があると判断された場合、主催者の競技中止の指示に直ちに従います。
- 4) 私は大会開催中に負傷したり事故に遭遇したり、または発病した場合に急応急処置を受けることに同意します。
- 5) 私は大会開催中に負傷したり事故に遭遇したり、または発病した場合、さらにこれが原因で後遺症が発生した場合、その原因の知照を問わず大会主催者および大会企画者、関係者に関する一切の責任を免れ、私に對する補償は大会が加入した保険の範囲内であることを承知します。
- 6) 長距離、あるいは長距離の競走、競走者等からは競走関係者等の一助の請求を行いません。
- 7) 代理出走はいたしません。代理出走者が大会開催中に事故に遭遇しても、主催者に関する一切の責任を免れません。また、代理出走が決定した場合、表裏の取り消しなど主催者の指示に従います。
- 8) 私は大会開催中(写真・記事・個人記録等)が新聞・テレビ・雑誌・インターネット等に掲載されることを承諾します。また、その掲載権は主催者に帰属します。
- 9) 私の記録簿(友人、家族)は、事前に主催者による移動記録を行います。

私は本証の提出をもって、以上の誓約内容を遵守し、大会参加中に生じた事故に
ついては私の責任において処理し、主催者に連帯をかけることを誓約します。

緊急連絡先
当日競技に連絡がなされる近親者、未成年の場合は保護者を記入してください。
氏名 _____ 電話番号 _____

必ず記入してください!!

最後の清流「四万十川」



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(100kmは2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
- 前夜祭入場証

※手荷物袋は、参加賞引換時にお渡しします。

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、後日賞状、記念品、特産品を郵送いたします。

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もしっかり見えるように装着してください。



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それぞれの参加賞引換会場にあります。
アスリートビブスへ貼り付け方は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。

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)。

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。

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)。

ランナーズアップデート

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。

<https://update.runnet.jp/2024shimanto/>



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。



服装について

- 雨天や寒暖差が大きくなる場合に備えて、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。
- 晴天・雨天にかかわらず、帽子のご用意をお勧めします。
- 顔が識別できない服装での参加は認められません。

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。

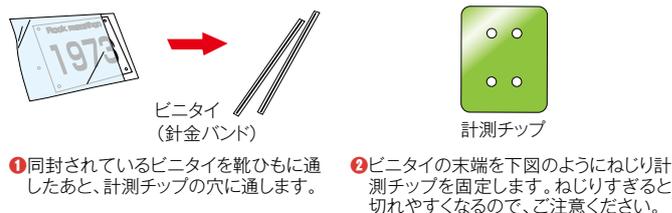
※手荷物袋に入れた貴重品に事故があった場合の対応はいたしかねます。



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。

アスリートピ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。



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ピ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。



詳しくはこちら <https://runnet.jp/runphoto/>

Course Map

コースマップ



ランフォト
撮影ポイント



半家沈下橋



レストステーション
(カヌー館・61.5km)



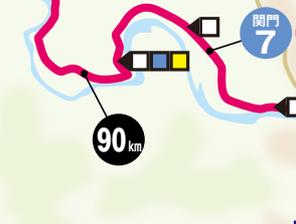
岩間沈下橋



60km スタート
四万十町こいのぼり公園前



100km スタート
旧藤岡中学校前



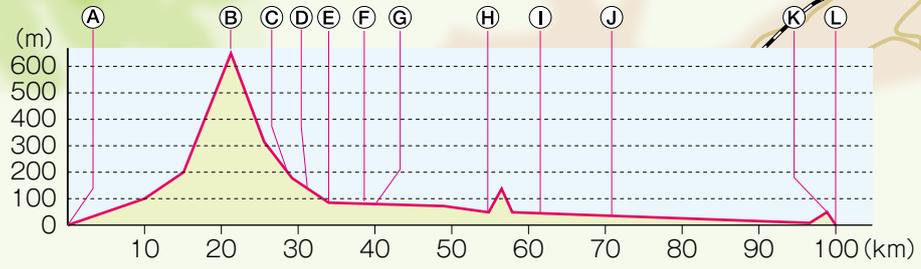
100km 前日参加賞引換会場

- 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	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	11.3	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			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 11時間12分【7時間12分】 (16:42)
㉖	79.5【39.5】	水・ス・コ	○		○	
㉗	82.6【42.6】	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 12時間18分【8時間18分】 (17:48)
㉙	87.0【47.0】	水		○(洋式)		
	89.0【49.0】			○(洋式)		
㉚	90.9【50.9】	水・ス・コ	○		○	
㉛	93.2【53.2】	水		○(洋式)		第7関門 93.9km 第3関門 53.9km 13時間16分【9時間16分】 (18:46)
㉜	95.3【55.3】	水・ス・コ	○	○(洋式)		
㉝	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：ポカリスエット

コ：コーラ

軽食は、おにぎり、ミカン・パン・梅干し・地元エイド
などがあります。



コース上に筋肉消炎鎮痛剤スプレーは用意していません。

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併走(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いため、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://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。

Bus routes

バスルート

無料 循環バス・直行シャトルバス等

■循環バス・直行シャトルバス

10月19日(土) 12:00~19:30[4台]

①→②→③→④→⑤→⑥をバスが循環します(1周約30分)。

10月19日(土) 12:00発 1便のみ[2台]

中村駅から参加賞引換会場(①停留所)へバスが直行します。

10月20日(日) 3:30からピストン運行(2台2往復)

100kmスタート会場行き直行シャトルバス
①・②・③・④・⑤・⑥各地点から100kmスタート会場へ直行します(片道約20~30分)。

※⑦からは出発なし

10月20日(日) 13:30~20:30[4台]

⑦→②→③→④→⑤→⑥→①をバスが循環します(1周約35分)。

10月21日(月) 6:00~13:10

[2台(~12:00 4台)]

①→②→③→④→⑤→⑥をバスが循環します(1周約30分)。

■黒潮町方面バス

10月19日(土) 14:00~18:00[2台]

黒潮町宿舎(たかはま→海坊主→みやこ→日の出→ネスト)→参加賞引換会場(①)をバスが循環します。

たかはま16:00発/17:00発は②を経由、参加賞引換会場17:00発/18:00発は②を経由

10月20日(日) 3:50 1便のみ

黒潮町宿舎(ネスト→日の出→みやこ→海坊主→たかはま)から100kmスタート会場へシャトルバスが直行します(経由あり)。

10月20日(日) 15:30~20:30[2台]

②発→黒潮町宿舎(ネスト→日の出→みやこ→海坊主→たかはま)をバスが循環します。

■宿毛市方面バス・臨時列車

10月19日(土)[各1台]

参加賞引換会場(①)発 14:00/15:00/16:00/17:00(②経由)/18:00(②経由)
→秋沢ホテル

秋沢ホテル発 14:00/15:00/16:00(②経由)/17:00(②経由)
→参加賞引換会場(①)

10月20日(日)[1台]

②発 15:30/17:00/18:30/20:00
→秋沢ホテル

10月20日(日) 3:40発 1便のみ

宿毛駅から中村駅へ3両編成の「直通臨時列車」
無料 が出発(約30分で到着)

※中村駅から出発するシャトルバスに乗り換えてスタート会場へ



- (参考)
- ・中村駅~参加賞引換会場 [3.2km]
徒歩38分 車12分
 - ・参加賞引換会場~スタート会場 [5.8km]
徒歩1時間12分 車13分
 - ・フィニッシュ会場~参加賞引換会場 [1.3km]
徒歩15分 車5分
 - ・フィニッシュ会場~臨時駐車場(中村小、中村中) [0.7km]
徒歩8分 車2分
※この区間のバスの運行はありません。

交通 市外局番(0880)

鈴ハイヤー	34-2413
平和観光タクシー	34-1414
安全ハイヤー	37-3319
すくもハイヤー中村	34-1313
中村交通ハイヤー	35-2188

- 🅑 駐車場 🚻 トイレ 🏦 銀行
 - 🛢️ ガソリンスタンド 🏪 コンビニエンスストア
- ※掲載内容は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。



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10/19(土)12:00～10/21(月)10:00)

・100km参加賞引換会場

安並運動公園運動広場

(利用期間10/19(土)10:00～10/21(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。

60kmの部

無料 参加賞引換・前夜祭・スタート会場行き直行シャトルバス

【前日】参加賞引換・前夜祭…四万十町十和体育館行き

※前日は応援の方もバスを利用していただけます。

※前夜祭終了後、下記各方面行きのバスを運行いたします。

【当日】スタート会場…四万十町こいのぼり公園行き

※当日は原則選手のみのご利用とさせていただきます。

十和地域

- ・JR十川駅……………前日/11:02頃発
前日/11:52頃発
前日/13:41頃発
前日/14:13頃発

- ・ライダーズイン四万十…前日/17:00発 当日/7:20発
- ・十和温泉……………前日/17:10発 当日/7:30発
- ・民宿平川……………前日/17:15発 当日/7:35発
- ・こいのぼり公園……………前日/17:15発

※前日の参加賞引換終了後に随時会場から各宿泊所へ運行します。

窪川地域

- ・四万十町役場西庁舎前…前日/16:20発 当日/7:10発

大正地域

- ・四万十町大正地域振興局…前日/17:00発 当日/7:45発

四万十市西土佐地域

- ・ホテル星羅四万十……………前日/17:10発 当日/7:30発

四万十市中村地域

- ・土佐ろしお鉄道中村駅前⑤……………当日/6:30発

※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。

有料 応援バス(要事前申込)

- 100km選手応援バス(税込8,500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)

無料 前夜祭について

- 100km前夜祭

日時:10月19日(土)

17:00～18:00

場所:新口イヤルホテル四万十

※対象者は選手のみ(無料)

※「前夜祭入場証」は事前に送付をいたしますので、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。



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、各自で乗車ください。

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。

無料 前夜祭について

- 60km前夜祭

日時:10月19日(土)

18:00～19:00

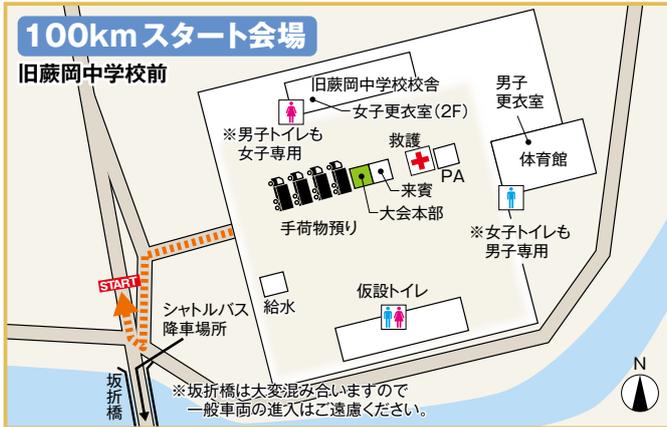
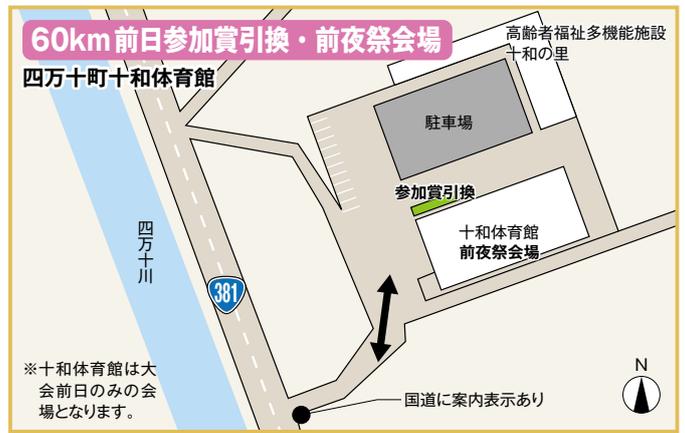
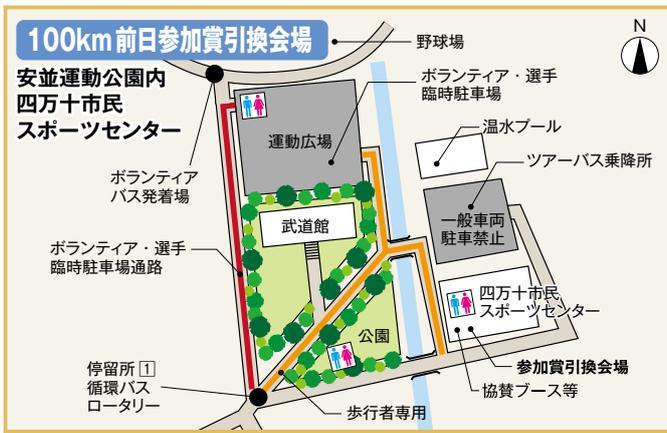
場所:十和体育館(60km前日参加賞引換会場)

※対象者は選手(無料)、同伴者(1,000円/人)

※「前夜祭入場証」は事前に送付をいたしますので、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。



会場案内・交通案内図



交通アクセス

- 100km 参加賞引換会場
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……高知駅から中村駅まで約2時間
岡山駅から中村駅まで約4時間30分
- 60km 当日参加賞引換・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」



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 参加賞引換会場とフィニッシュ会場に貼り出します。

FAX : **0880-34-4894** (中村事務局)
※締切は大会前日まで

■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**



ザムスト（日本シグマックス株式会社）

今年もZAMSTは全てのランナーを応援します！

本番に向けた練習や準備は順調でしょうか？

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、暑熱対策商品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！

現地では全力で皆様を応援します！

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/

