



## 2018年度改訂版

### S55km部門コース図ハンドブック

大会参加者は歩行者です。交通規則を遵守して歩道を走行してください。

気分が悪かったり体調がおかしいと思った時は勇気を持ってリタイヤしてください。

途中リタイヤされる時は下記の收容班に電話連絡しこのコースマップの番号で位置をお知らせください。

收容班の連絡先電話番号をここに貼付けてください。

受付時にお渡しします。



出島表門橋前をスタート。出島和蘭商館跡を一周。

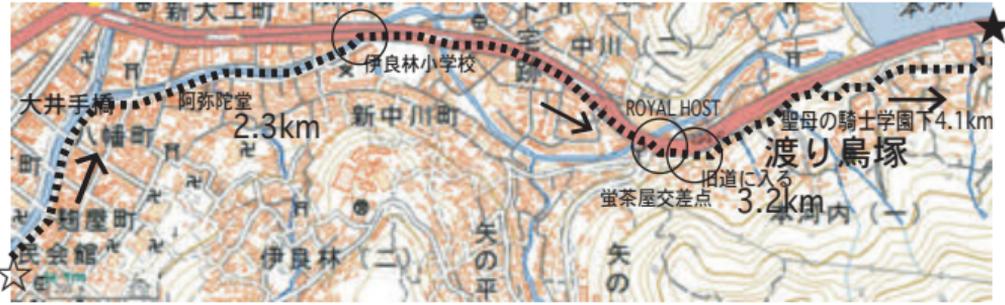
55km ①-2  
出島和蘭館・眼鏡橋

眼鏡橋を対岸に渡らずに次の魚市橋の間を走ると対岸の護岸に「ハートストーン」が見れるかも。それを見つけたら何か幸運が舞い降りるとか…。



眼鏡橋から中島川右岸沿いに走る。  
 大井手橋から阿弥陀堂2.3km 伊良林小で電車通りに合流2.7km  
 蛍茶屋電停終点交差点を向こうに渡りすぐに右側の  
 細い道(旧長崎街道)へ入る3.2km

55km **②**  
 中島川



このルートは旧長崎街道明治新道です。  
 日本最初の有料道路と言われた所です。

英彦山不動院6.1km



55km **④** CP  
 日見峠・薄塚句碑

そのまま県道116号線の  
右側歩道を走行。  
国道34号線と合流9.0km  
朝日ヶ峰バス停10.3km  
大曲交差点から右折11.4km  
ここより日見公園へ  
交通量が多いので注意。



55km **5**  
薄塚町・宿町  
日見公園  
エイド  
Lマップ-55

### 長崎青果市場から右折

国道34号線に出る。花市場から  
雲仙方面へ右折。国道251号線へ  
矢上大橋を渡る。

雲仙小浜方面の看板  
あり。バイパスを  
直進しないこと。



55km **6**  
矢上大橋  
Lマップ-56





じゃがいも農道ではトイレが二か所と経塚エイド近くにフレッシュ店という農産物販売所にトイレがあります。

晴天であれば日差しが強烈です  
杏仁豆腐のエイドで涼んで  
鋭気を回復してください。

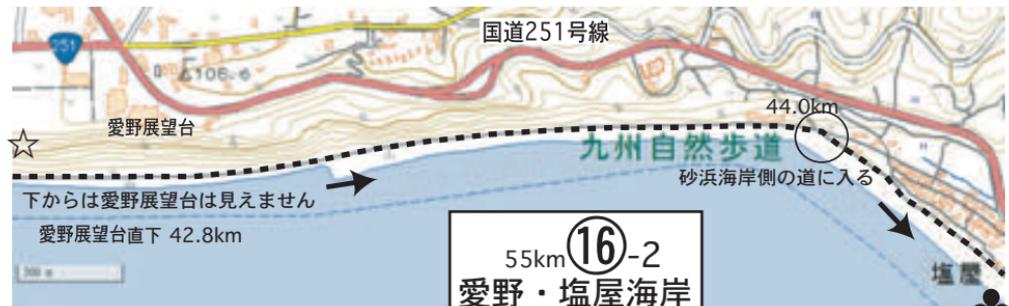






55km **16**  
 曲(まがり)海岸  
 Lマップ-66

晴天時直射日光注意！  
 曲・愛野海岸はずっと平坦です。約3km。  
 快晴であれば日差しを遮るものは何もありません。  
 暑さ、日焼け対策が必要です。



55km **16-2**  
 愛野・塩屋海岸  
 Lマップ-66-2

下からは愛野展望台は見えません  
 愛野展望台直下 42.8km

九州自然歩道  
 砂浜海岸側の道に入る

唐比エイドを出ると千々石エイドまで飲料補給ができません。その間の脱水に気をつけなければなりません。5月は身体がまだ暑熱馴化していませんので、熱中症防止のためにペットボトルを携帯して走行するのが無難です。

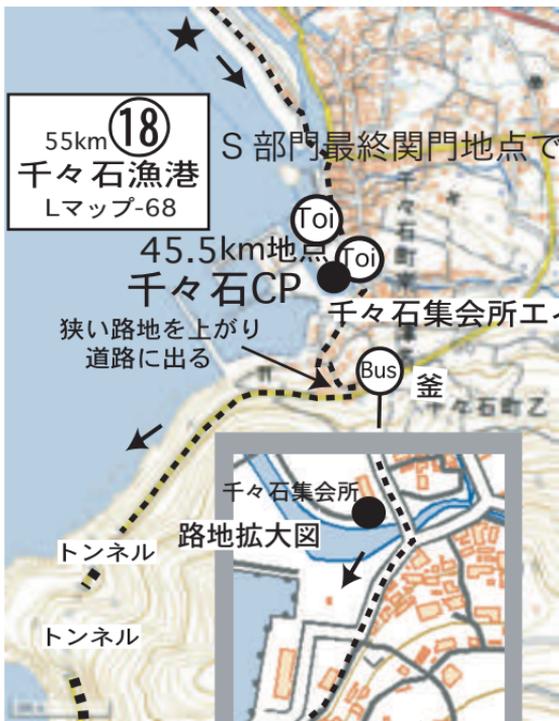
55km **17**  
 千々石海岸  
 Lマップ-67

日本の自然100選にも選ばれている千々石海水浴場。が、2017年夏から海水浴場の閉鎖が決まった。砂が減少の一途を辿り、ゴロタ石が目立つようになって浴客の安全が護れなくなったためらしい。残念なことではあるが、変わらぬ風景を愛で砂浜の潮騒を聞きながら走行してください。



海水浴場中央  
 44.5km  
 千々石海水浴場

国道57号線



55km **18**  
千々石漁港  
Lマップ-68

S部門最終関門地点です。

45.5km地点  
千々石CP

千々石集会所エイド

狭い路地を上がり  
道路に出る



路地拡大図

千々石集会所

ここから路地

釜バス停

トンネル

トンネル

距離は短いが  
壁の様な急坂



☆ 47.2km地点

木津ヶ浜駅跡  
47.9 km

木津岩上  
48.2km

55km **19**  
木津ヶ浜  
Lマップ-69

⑱～⑳までは緑のトンネルと呼ばれ  
旧雲仙軽便鉄道の線路跡でもあり当時  
のままの可愛いトンネルや駅のホ  
ーム跡などもあります。



55km **20**  
富津付近  
Lマップ-70

富津学校前  
50km

無人エイド

GS あと5Km

小浦 49.8km

49.6km

弁天口

富津口 50.4km

国道57号線

トンネル



55km **(21)**  
北村付近  
Lマップ-71

石合浜（いしごうはま）公園は長崎県高校駅伝のスタート地点であり聖地です。



55km **(22)**  
石合付近  
Lマップ-72

富津街道から国道57号線に出たら右側の海岸に沿って走る方が無難でしょう。

55km **(23)**  
小浜温泉  
南本町公民館  
ゴール地点  
Lマップ-73

北村付近からゴールに向かって国道の右側を走るようになりますが、ゴールの南本町公民館は道路の左側にあります。西登山口の三叉路付近から信号が三か所ありますので、いずれかを渡り左側を走行してください。



ゴールしたら選手の荷物は南本町公民館にゼッケン順に並べていますので各自受け取ってください。

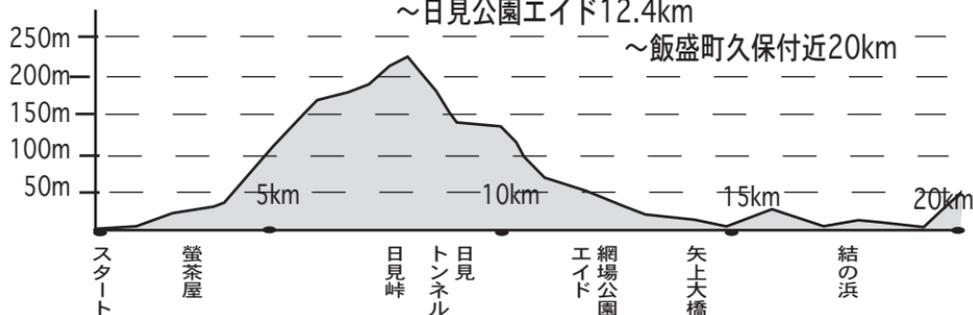
Goal

コース高低表

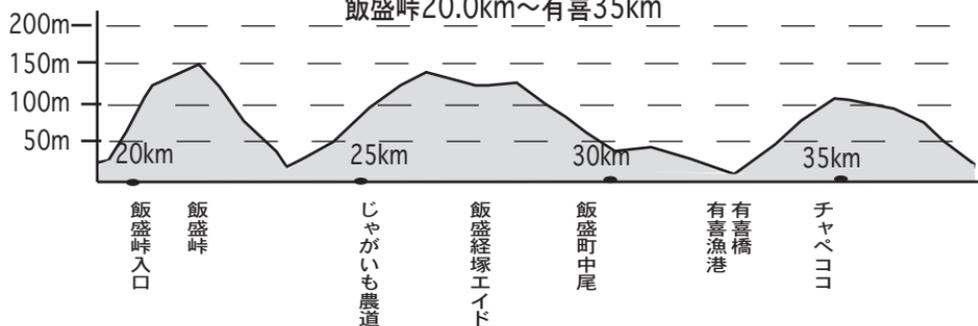
スタート(江戸町公園)0.0km

～日見公園エイド12.4km

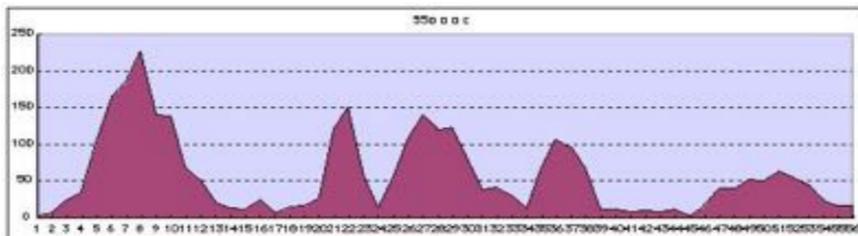
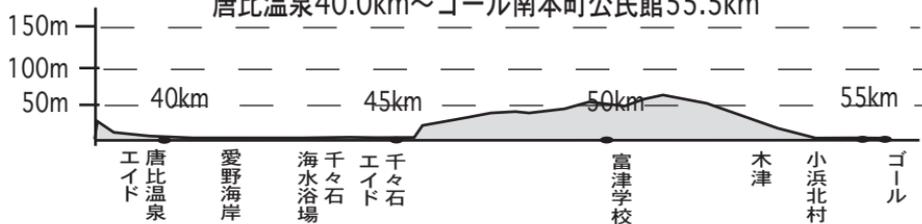
～飯盛町久保付近20km



飯盛峠20.0km～有喜35km



唐比温泉40.0km～ゴール南本町公民館55.5km



S55km部門全体高低図

## 55km部門の参加者の方へ

55km部門はウルトラマラソン&マラニックの入門コースです。たっぷり競技時間とってありますので、途中コースの大半を歩いても閉門時間には間に合います。どうぞ楽しみながらマイペースで走行してください。スタートして3kmくらいの蟹茶屋交差点までは市内の中心部を走りますので地元のランナーが先導します。本河内町の側道に入ると道なりに進んでください。途中の芒塚(無人)と飯盛峠エイドのチェックポイントを見落とさないようにしてください。

12.4kmの網場日見公園からは173km部門と80km部門の参加者と合流します。お互いに励まし合って楽しくランニング致しましょう。

トイレは日見公園、戸石のファミマ、唐比のファミマやセルフガススタンド、千々石海水浴場途中のファミマ、千々石漁港 c p 及びその隣の公園、などが使えます。ガソリンスタンドは休日店休が多いのであてになりませんので用足しは早めにある所で済ませておいてください。

晴天になりますと40.5km過ぎからの愛野海岸道路(曲海岸と千々石海水浴場)はまともに日射しにさらされます。熱中症対策は充分に取られますようお願いいたします。

最後にこの大会はマラニック大会です。交通整理要員も案内も沿道の応援ありません。交通ルールを守りながらご自分の安全は確保して走行するのが大前提です。今後の大会がスムーズに開催できるように無事故で終わられますようお願い申し上げます。

それでは参加選手の皆様、長崎橋湾岸路をお楽しみくださいませ。

### 記号説明

 CV	コンビニエンスストア	 店	スーパーや個人店舗	 R	レストランや食堂
 GS	ガソリンスタンド	 弁	弁当屋	 Toi	トイレ
 H	ホテル	 ♥	ラブホテル		

MEMO



# 橋湾岸スーパーマラニック273