Hyper

橘湾岸
スーパーマラニック
273

SINCE 2006

2019年度版

320km部門コース図ハンドブック

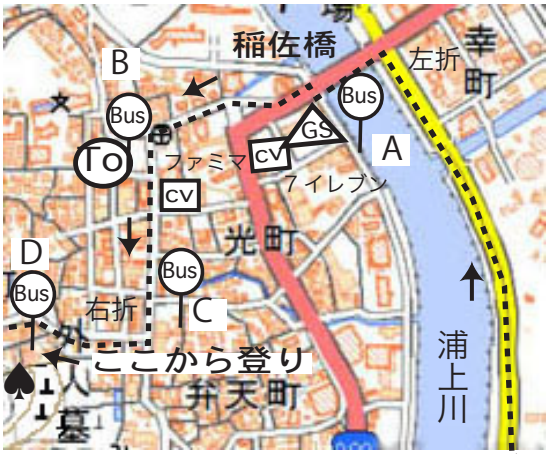
大会参加者は歩行者です。交通規則を遵守して歩道を走行してください。
気分が悪かったり体調がおかしいと思った時は勇気を持ってリタイヤしてください。

途中リタイヤされる時は下記の収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。

収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。

大会事務局　090-5089-8934　(阿部)



② 稲佐橋付近

浦上川沿いを稲佐橋へ。2.1km
交番方面へ渡る。右手沿いの道路
を看板標識通り上がり左折。

A稲佐橋	2.3km
B稲佐公園前	2.5km
C曙町	2.7km
D上曙	3.2km

① スタート 出島表門橋

スタート直後、出島和蘭商館跡を一周。
宮川外科医院前へ玉江橋交差点を渡る。
大波止交差点を夢彩都方面へ。夢彩都
スクランブル交差点を渡り北上する。

稲佐山へ近道をご存知の方は
近道して結構です。その分
傾斜がきつくなる道ばかりです。

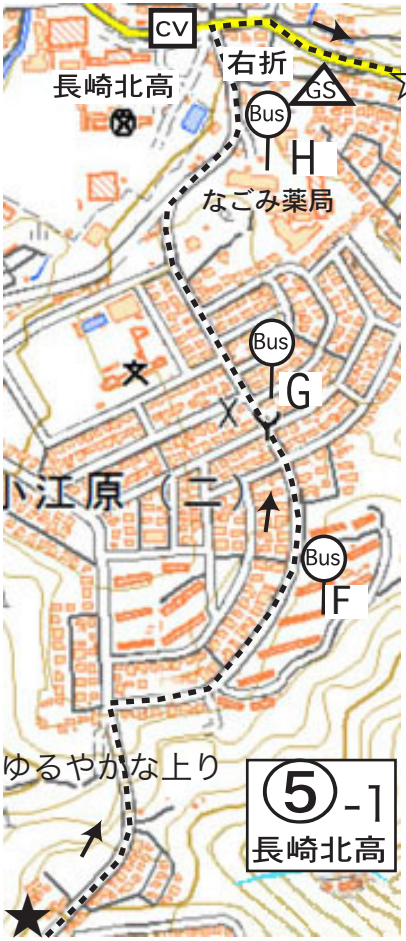
③-1稲佐山上り

A朝日小入口3.7km
B観光ホテル前4.0km
C稲佐山中腹4.2km

③ -2 稲佐山展望台 CP

稲佐山駐車場から階段上り
展望台下りは車道を通る

稲佐山展望台パンチの後は
ふもと駐車場から城山台へ
一気にくだる。



D城山台中央10.2km
E城山台北口10.5km
(陸橋T字路)11.1km
F小江原AP前11.3km
G第二団地東口11.5km
H第二団地入口11.7km
(長崎北高正門)12.0km
I 鏡ヶ丘　12.3km
J 油木が丘　12.7km

⑦
住吉・赤迫
赤迫（三）
六地蔵17.2km
長崎本線
赤迫（二）
泉
電車通を行きます。
赤迫16.9km
赤迫（一）
赤迫電停16.8km
商店街
ローソン
住吉電停16.4km
千歳町電停
若葉町電停16km
この区間は赤迫まで市電の線路と平行に国道２０６号線を北上します。商店街を通り抜けますので、必要なものを補給できます。ただし通行人が多いので気をつけて走行してください。
K油木西 13.0km
L青山町 13.4km
(T字交差点) 13.6km
M護国神社裏 13.9km
N 油木町 14.1km
X 交通公園前 14.3km
Y 下大橋14.5km
（下大橋交差点）
左折14.6km
（ファミマ前信号）
右折14.9km
（ガード下、電車軌道横断し国道へ）
左折15 km
＊コンビニ・食堂など点在します。
O岩屋橋15.1km
P土木事務所15.5km
R長崎大前15.7km
道が分かる人は別の道で電車通りに出て可。
⑥
山田電気
ビッグN付近
市電と合流
三芳町
ファミマ
江里町
国道に出る
市電踏切
15km地点
ガードをくぐる
ガスト
ヤマダ電器
リンガーハット
浦上
大橋
ビッグN
スタジアム
K
油木町
N
ファミマ
X
市立科学館
県立体育館
Y
M
L
T字路左折
平床公園
城栄町

E-1

時津市街
野田郷
浦郷

右手に見えて
くるのが大村湾
別名 琴の海です。

22.4km
久留里
ファミマ
佐底
21.8km
7イレブン
21.4km
時津港入口
時津
21.2km
21.0km
野田
7イレブン
ローソン
継石
20.2km
時津港

19.8km
井手園
19.4km
元村
外国語大
打坂
18.7km
ファミマ
滑石

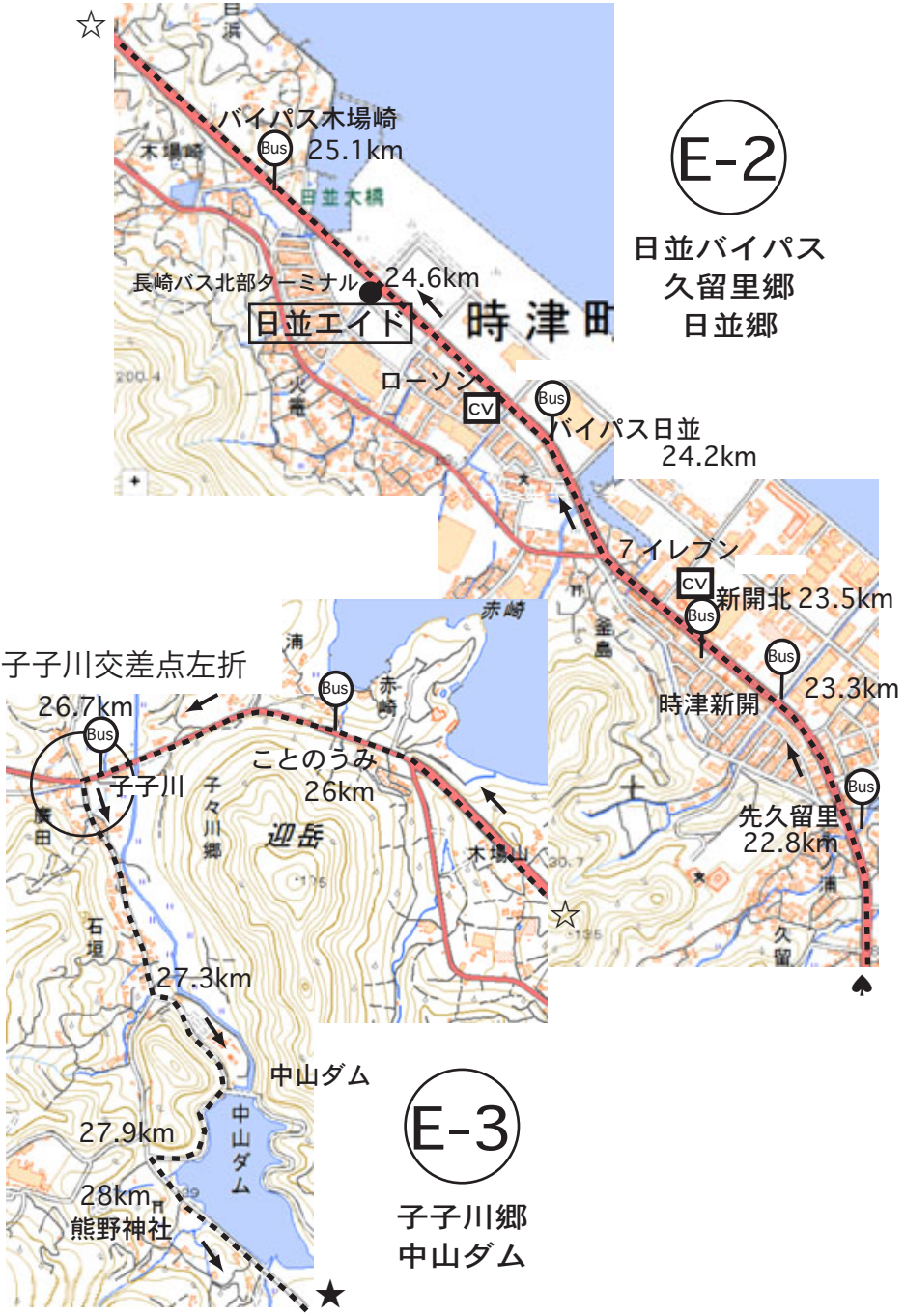
必ず歩道を走行すること。店舗・コンビニが点在しています。

注意
地図の順序が上下逆の場合あり。

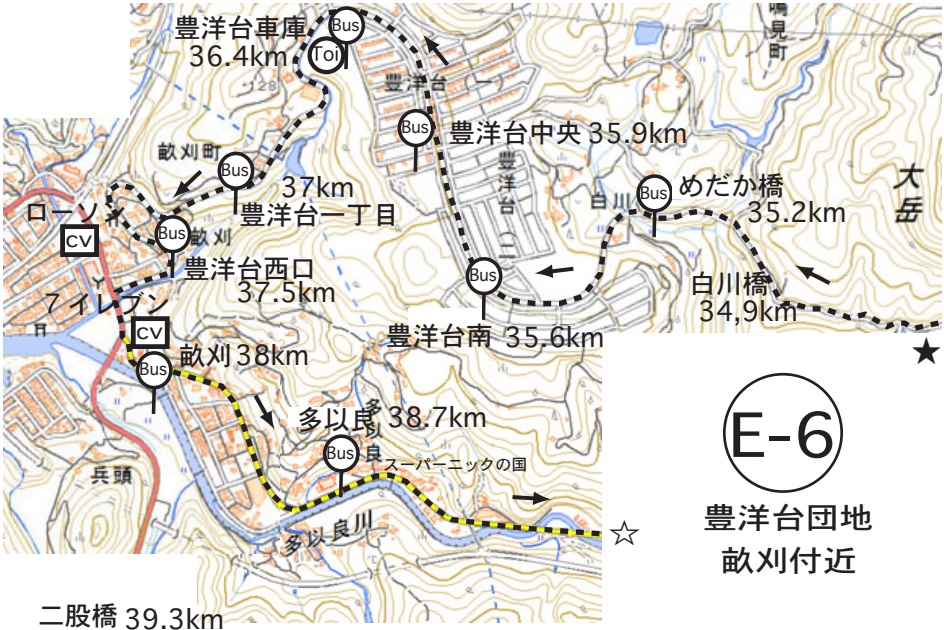
国道206号線を道なり進む

E部門コースへ
陸橋横道交差点直進
L部門コース
ローソン
横道18.5km
道の尾18km
SEIYU
あぐりの丘
無視して直進←
道の尾交差点

⑧
横道交差点
滑石付近


E-2
日並バイパス
久留里郷
日並郷
バイパス木場崎
25.1km
日並大橋
長崎バス北部ターミナル
24.6km
日並エイド
時津町
ローソン
バイパス日並
24.2km
セイレブン
新開北 23.5km
23.3km
時津新開
先久留里
22.8km
子子川交差点左折
26.7km
子子川
ことのうみ
26km
迎岳
木場山
27.3km
中山ダム
27.9km
28km
熊野神社
E-3
子子川郷
中山ダム

E-4
日並郷保立目
廣済寺付近
畝刈までコンビニ
はありません。
小さな丘越え
道木
鍬先病院
29.1km
保立目
交差点右折
29.6km
西部建設作業所
廣済寺
29.9km
30km 地点
これより上り
上り急坂
31.3km
林道に入る
時津クリーン
センター
E-5
時津クリーン
センター
鳴見ダムCP
大岳
286
168
34.4km
鳴見ダム
鳴見ダム・エイド
Toi
32.9km
慈愛鳴見台墓地
32.8km
林道を抜ける
32.6km
団地方面には行かない
鋭角に右折
鳴見台団地



E-6

豊洋台団地
畝刈付近

E-7

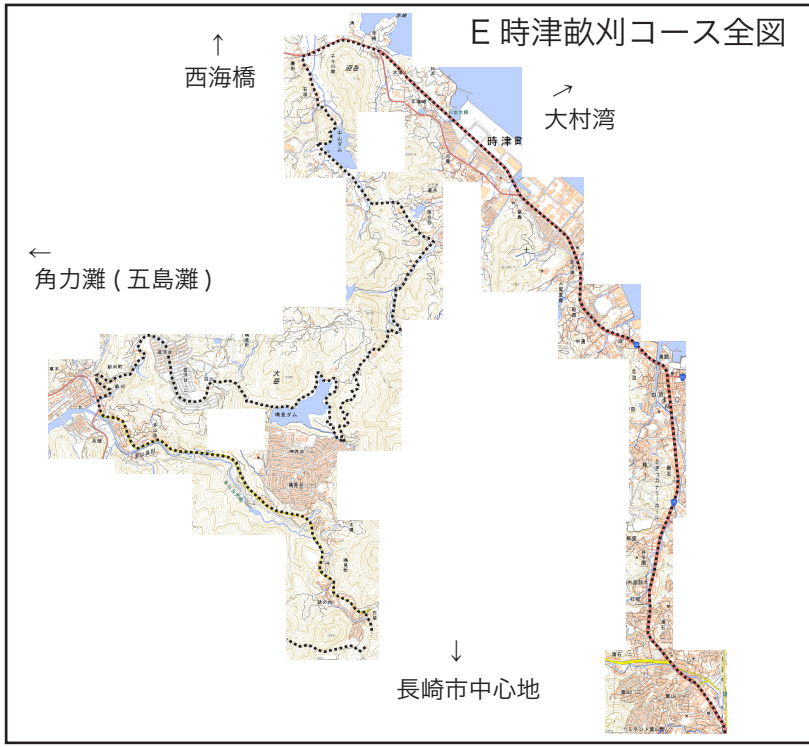
畝刈滑石街道
県道28号線

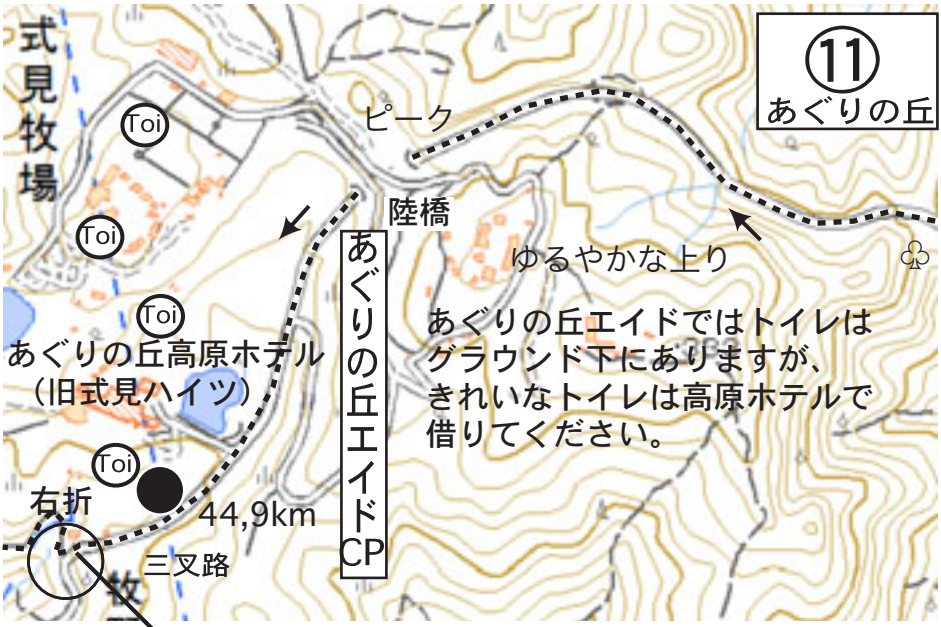
E-8

滑石峠・白髪 あぐりトンネル

⑩ うさぎ橋付近

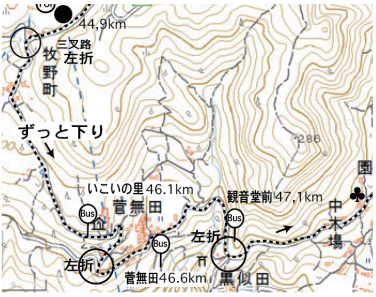
うさぎ橋手前の三叉路交差点で L 部門コースと合流。ここから
あぐりエイドまで 2km です。





右折

左折した場合はＬ部門とＥ部門のコースになりますので右折して四杖町方面の山道を行ってください。右折した場合距離も 2km ほど短くなります。



左折した場合

⑫
牧野町
四杖町

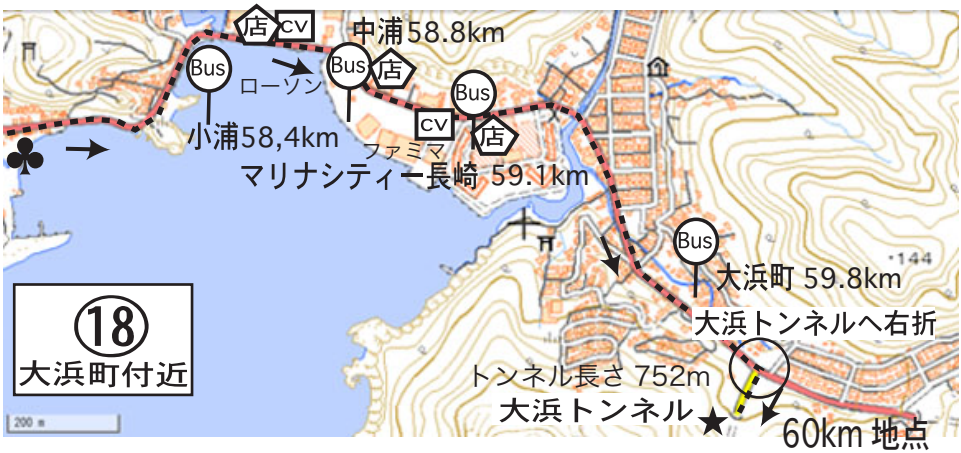
このページはW部門とH部門専用です。

⑬
式見漁港

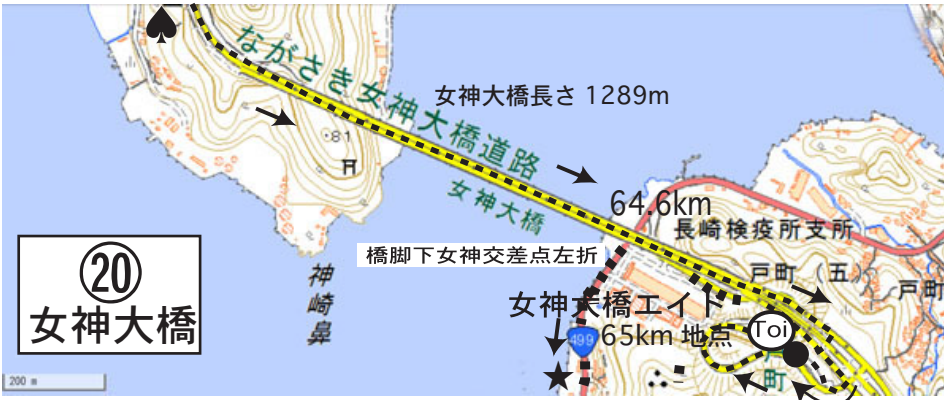
下り切って海岸線の
GS ガソリンスタンドから
国道 202 号線へ出る。

⑭
手熊柿泊付近
トンネル長さ
630m
手熊町
手熊
Bus
Toi
51.7km
無人エイドは WH 開催時はありません
Bus
柿泊
52.1km
Toi
公園
Bus
弁天白浜
53.4km
⑮
小江小浦
小江小浦トンネル
トンネル長さ
588m
小江小浦トンネル
小江小浦
Bus
小江 54.7km
CV
ファミマ

⑯
小江港
35km地点
Bus
小江 54.7km
貯
木
場
小
江
登り急坂
Bus
Toi
福田霊園 56.4km
無人エイドは WH 開催時はありません
Bus
ゴルフ場入口
56.7km
福田本町
福田本町 58.2km
下り急坂
Bus
Bus
福田58km
登り急坂
Bus
福田車庫 57.6km
Toi
海の駅
長崎サンセットマリーナ
200 m
⑰
福田本町


店
CV
中浦58.8km
Bus
ローソン
Bus
店
Bus
小浦58,4km
CV
ファミマ
店
マリナシティー長崎 59.1km
Bus
大浜町 59.8km
大浜トンネルへ右折
⑱
大浜町付近
トンネル長さ 752m
大浜トンネル
60km 地点

出口交通量多い交差点
トンネル出て信号
を渡り地下道へ
(大浜トンネル出口)61.0km
車道へ行っては
いけません
西立神町
80km部門と合流
トンネル出口拡大図
トンネル内右側が歩道
信号を向こう側へ
地下道をはす向かいに横断
車道へ行っては
いけません
車道
車道
Bus
西泊中前61.7km
木鉢町
木鉢トンネル
ここから道を選べる
西泊町
料金所
車道
木鉢ＩＣ
木鉢町
ここから左右の
(湾内側と湾外側)
の道を選べます。
どちらを選択しても
可です。
⑲
女神大橋入口
63.1km地点

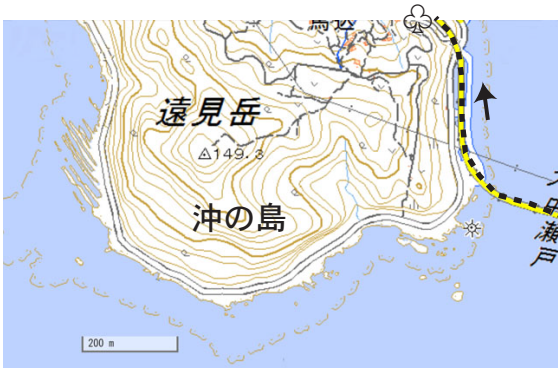


江川交差点右折

国道 499 号線江川交差点を深堀町香焼町方面へ。伊王島大橋まで約 7km。　　WH 開催時は無人エイドはありません。

ここはＥ部門継続判定
関門場所です。
鍛冶町
Bus
CV
ローソン
深堀二丁目
72.3km
深八坂神社
円成寺
H-9
深堀市街
深堀町（四）
上戸泊
71.8km
71.5km
深堀一丁目
末石
セブイレブン
ローソン
71.3km
鶴洋高校前
江川
70.8km
江川町
22
江川交差点
右折
70.6km
鶴見台（一）

左折
田ノ浦
田の浦
74.1km
深浦
香焼町
公民館
香焼小
ローソン
香焼口
73.3km
香焼行政センター
香焼中
遠見岳
74.4km
中瀬
三菱重工業長
三菱重工業長崎研
深堀
72.9km
深堀町
74.6km
香焼本村
岩崎鼻
安保トンネル
安保
梅ノ木鼻
尾ノ上
75.2km
竹崎
75.4km
菩提
H-10
三菱工場群
香焼町往路



H-12

伊王島大橋
沖の島

地図の順序を間違えないように

H-11

伊王島大橋

海水浴場（コスタデソル）方面へ

地図の順序を間違えないように

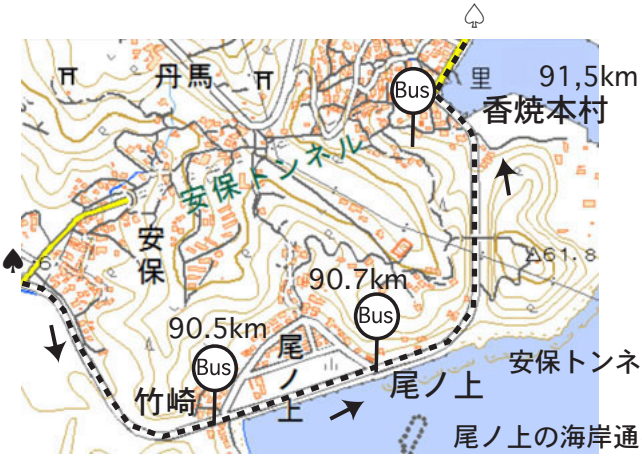
H-13

伊王島市街
伊王島港

H-15
伊王島灯台 CP
伊王島復路
伊王島灯台 82.2km
CP
丘町
小島
伊王島海水浴場
コスタデソル
81.8km
階段を上る
Bus
多尾
灯台入口
往路 81.4km
復路 83.0km
帰路山手へ
大明寺
伊王島
83.4km
大明寺上
伊王島町（一）
仙崎
84.3km
一本松
白髭神社
西ノ浦
口ノ瀬
急転して
海岸路へ
85.1km祝橋
伊王島塩町公園
85.2km
乗越トンネル
Bus
塩町
伊王島町（二）
出崎鼻
塩町団地
85.6km
H-16
沖の島海岸線
伊王島大橋復路
87.8km
馬込
橋桁の下をくぐる
遠見岳
149.3
畦の岩道
86.3km
大中瀬戸
伊王島大橋
牛鼻
200 m

H-17

伊王島大橋復路
香焼トンネル付近



H-18

香焼町尾ノ上

安保トンネルは暗いので通らない

尾ノ上の海岸通を通る

H-19-1

香焼本村

H-19-2

深堀漁港

大籠バス停までの坂が結構きつい。

H-20-1

大籠（おおごもり）

H-20-1 晴海台西

H-21 蚊焼港

H-22

折山

国道 499 号線へ合流

（L コースへ合流）

H 伊王島コース全図

27
黒浜付近
Bus
岳路101.8km
岳路
Bus
岳路南102km
道路拡幅工事中注意
雀島
黒浜103.1km
Bus
黒浜ダム
黒浜町
27 -2
以下宿
綱掛岩
黒浜トンネル
トンネル長さ110m
道路拡幅工事中注意
Bus
以下宿(いかやど)
104.4km
夫婦岩
無人エイド
Toi
105km 地点
Hコース伊王島
復路コース
Bus
折山100.8km
26
岳路
(たけろ)付近
Bus
(運動公園)
岳路海水浴場入口101.5km
Toi
28
野々串・高浜
後馬105.3km
Bus
高浜バス停横にファミマが移転しています。
この先56kmにわたり開いている
小売店はありません。
(通過時間帯によりますが)
野々串
Bus
弁天山
野々串入口105.4km
越地
高浜106.4km
Bus
浜添
前半最後のコンビニ
cv
古里港
ファミマ
長野
Bus
店
店
Toi
高浜海水浴場106.7km

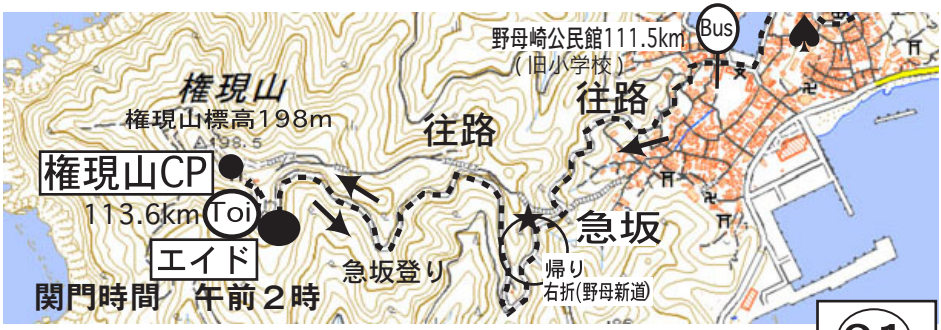
29 南越・古里港

平坦路は野母崎漁港まで。

スタート時間にもよりますが、夜間走の準備を。

30 野母漁港

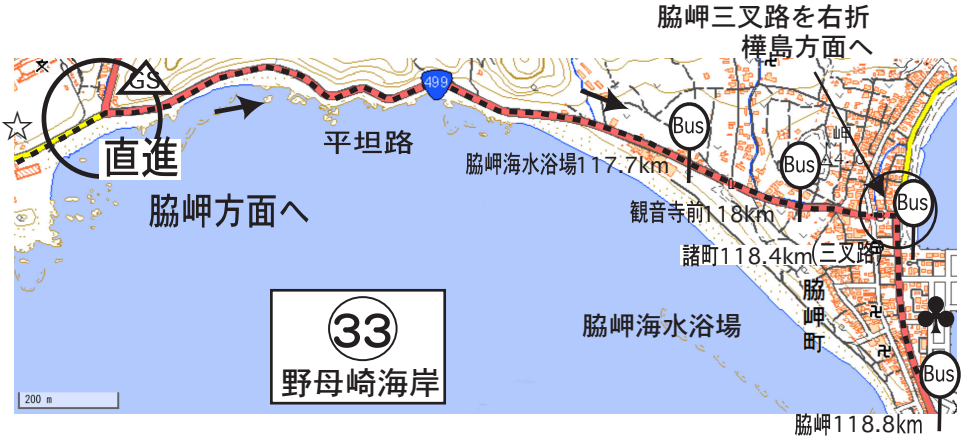
南越バス停からすぐの三叉路を右折。海岸そいに、アレガ軍艦島（旧海の健康村）の前を通過し、漁港沿いを行く。ほどなく権現山入り口。



＊2kmで198m上がります。
＊坂の上り下りの途中に
　樺島灯台が見えます

31
権現山
往路

32
権現山
復路
野母新港



33
野母崎海岸

E松原	119.4km	行き
(樺島大橋)	119.8km	
(大漁橋)	120.5km	
F水崎	120.7km	
G樺島	121.3km	
(樺島小正門)	121.6km	
(樺島小正門)	127km	帰り
G樺島	127.4km	
F水崎	127.9km	
(大漁橋)	128.3km	
(樺島大橋)	128.7km	
E松原	129.4km	

拡大図

樺島公民館エイド位置

樺島公民館エイド
往路121.5km
復路127.1km

出発関門復路 二日目午前4時00分

38 39
脇岬港・製氷所
登り急坂
Bus
小泊 132.3km
Bus
製氷工場前 131.5km
Bus
諸町130.5km(三叉路)
脇岬港
平坦路
弁天山
Bus
長迫135.8km
登り急坂
黒瀬134.6km
Bus
旧
サザンパーク
亜熱帯植物園入口
外灯もありません。
真っ暗です。
Bus
井上133.9km
＊サザンパーク亜熱帯植物園
は2017年廃園になりました。
登り急坂
井
上
40 41
井上・黒瀬
(旧亜熱帯植物園)
(113.2km)
Bus
木場
岬木場
自販機
サイクリングロード
入口
Toi
無人エイド
Bus
根井路136.5km
(ねいろ)
42
岬木場付近
自転車道路入口にトイレがあります。
またその手前100mくらいに会社事務
所前に自販機がありましたが、現在は
事務所内にあって使用できません。その
代わり岬木場バス停、集会所前に自販機
があります。

45
川原・為石漁港
川原関門 am7:30

川原老人の家エイド拡大図

46
藤田尾付近
とうだお
何もない場所
街灯なし
人も車も通りません
△169.4
藤田尾(とうだお)入口
146.3km
時折野生の鹿が
出ますが危害は
加えません
ゆるやかな
アップダウン
藤田尾町
46 -2
千藤トンネル
ちふじ
ここから幅員狭小
183
千藤トンネル
トンネル長さ140m
森山神社
千々149.6km
150kn 地点
144
無人エイドは
WH部門開催時は
ありません。
Bus
千々町
上り急坂
上下激坂注意
113
47
千々付近
ちぢ
下り急坂
深夜千々の集落では
お静かに。

立石トンネルの完成により
海岸道路を通る必要がなくなり
直線のトンネル通行となります。
約250mほど距離が短くなります。

50
立石トンネル
茂木ハウスぶらぶら

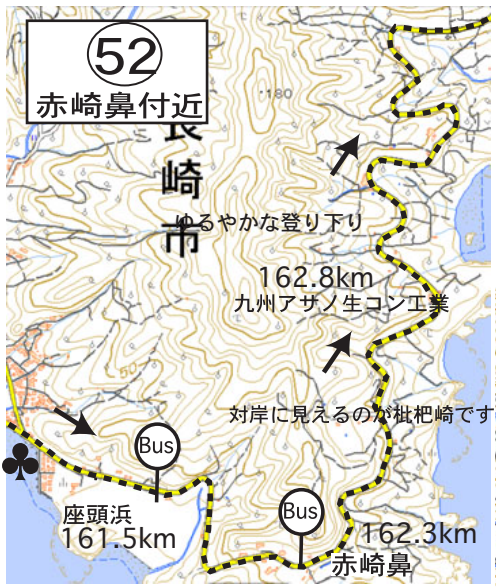
W・H部門中間エイド着替え場所です。

シャワー・トイレ・仮眠休憩施設

W・H 部門出発関門
午前 10:30

茂木支所

茂木支所はM80km部門のエイドで、
W・H部門のエイドではありません。



新道は少し距離が長くなる
旧道は急坂上りがあります

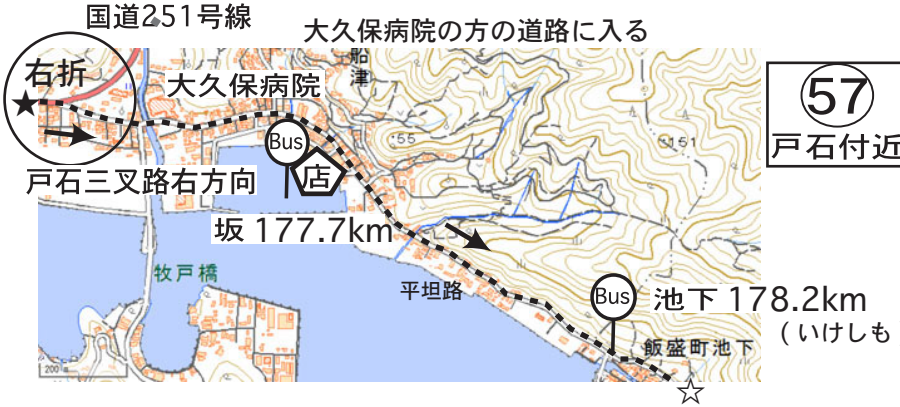
新道・旧道どっちでも可。
同じような坂があと二つあるので、旧道を通過した方が気分転換になるかも。

日見公園 (網場町（あば)) まで 173.6km 地点。ここでＬ部門の距離を走破したことになります。小浜中継点まで 43 km。小浜リスタートは 20:00 ですので小浜での仮眠時間を計算しながらペースを決めてください。

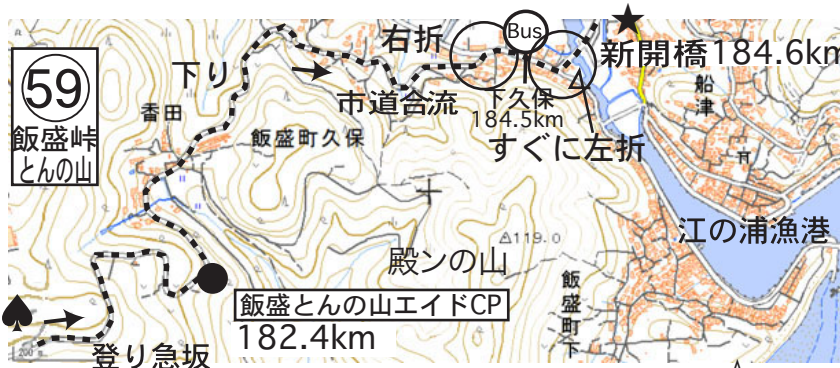
＊スタート時間にかかわず
W・H 部門関門 午後１時

超レートスタートの選手は除く

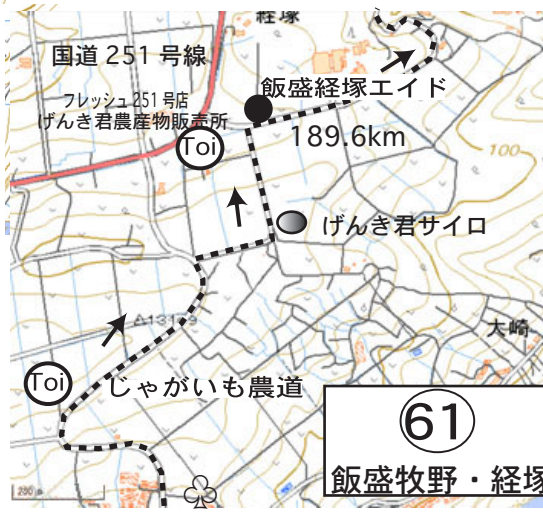
地図の順序を間違わないように



飯盛峠とんの山へは急坂のぼり

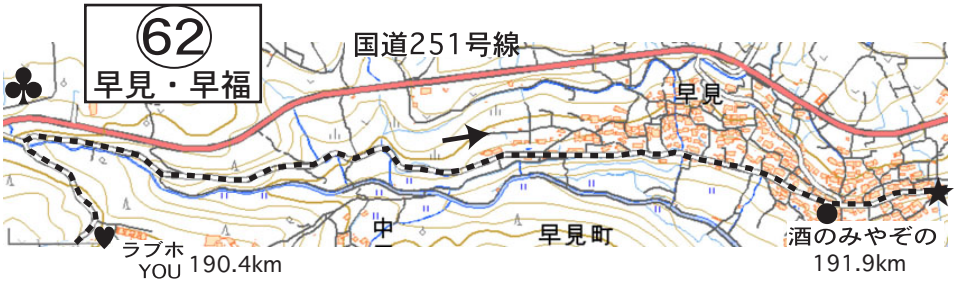


60 -2
飯盛後田

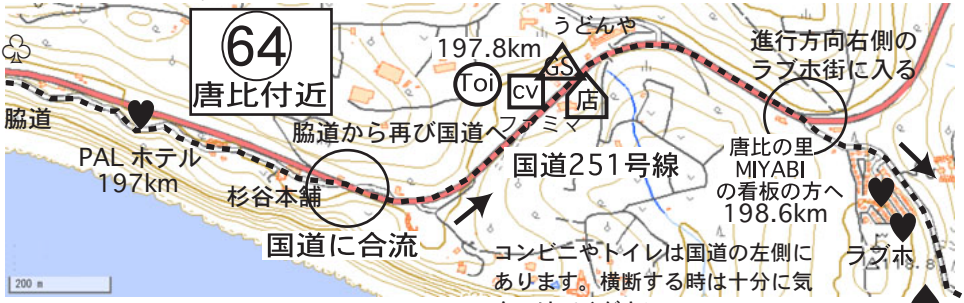


じゃがいも農道ではトイレが二か所と経塚エイド近くにフレッシュ店という農産物販売所にトイレがあります。

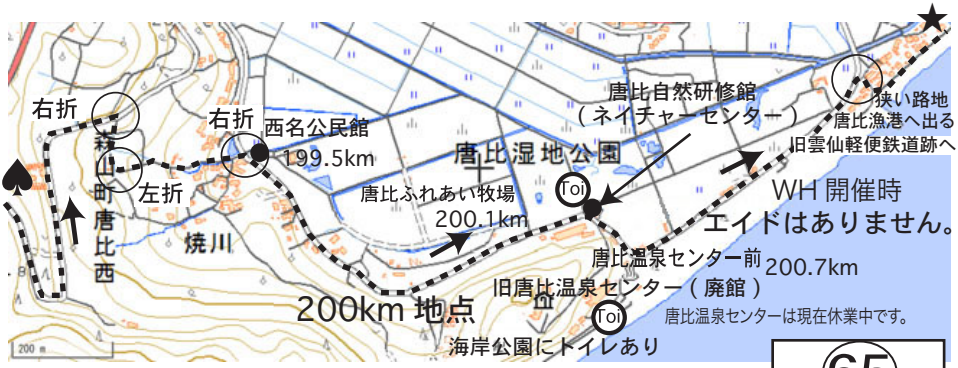
晴天であれば日差しが強烈です
杏仁豆腐のエイドで涼んで
鋭気を回復してください。



国道に合流した時は路肩が狭いので
十分に気をつけてください。



コンビニやトイレは国道の左側に
あります。横断する時は十分に気
をつけてください。



ラブホテル街を抜けて細い山道を右折左折と道がわかりにくくので、ここは看板や矢印を目当てに走行してください。

65 旧唐比温泉

唐比自然研修館の開館中はトイレを貸してもらえます。10 時から 16 時くらいか？

旧唐比自温泉センターの海岸側には公園トイレがありますので、利用してください。

66 曲（まがり）海岸

曲・愛野海岸はずっと平たんです。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。

66 -2 愛野・塩屋海岸

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。

67 千々石海岸

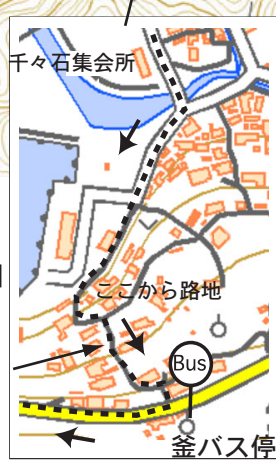
ＷＨ部門では塩屋公民館は
エイドではありません。
海水浴場中央がエイド
CP です。

Ｗ・Ｈ部門関門
関門１８時００分

海水浴場中央が
エイド CP です。

68 千々石漁港

千々石集会所はエイドでも
CP でもありません。

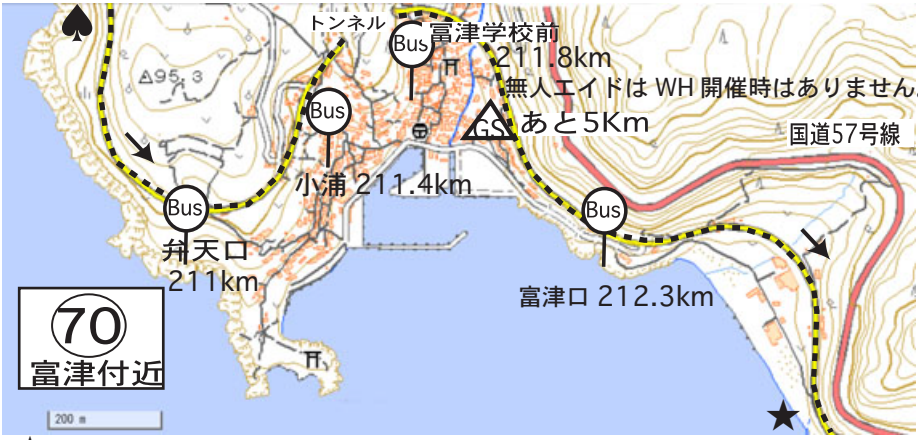


路地拡大図

距離は短いが
壁の様な急坂

69 木津ヶ浜

210km 地点



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。

石合浜（いしあいはま）公園は長崎県高校駅伝のスタート地点であり聖地です。

73

小浜温泉
南本町公民館
ゴール地点

H 部門
ここまで 216.9km
W 部門
173.3km

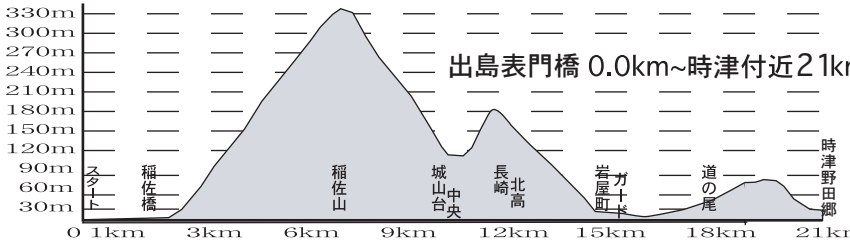
北村付近から小浜中継所に向かって国道の右側を走ることになりますが、各中継所は道路の左側にあります。
西登山口の三叉路付近から信号が三か所ありますので、いずれかを渡り左側を走行してください。

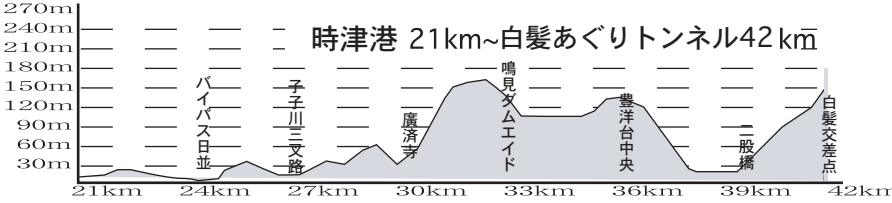
中継所に到着したら選手の荷物は南本町公民館あるいは指定中継所にゼッケン順に並べていますので各自受け取ってください。

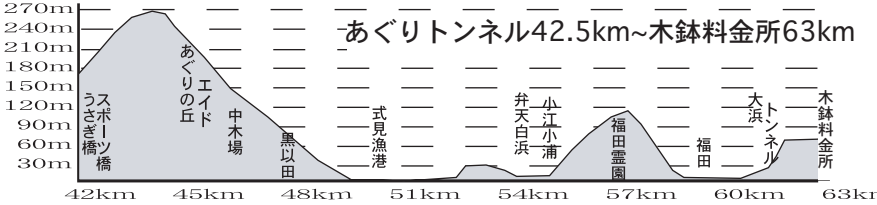
中継点の入浴時の注意点

小浜温泉はどこも高温で有名です。いきなり湯舟に入ると低血圧ショックで失神し溺れることがあります。はじめはシャワーなど体を慣らして入浴してください。

H320km部門高低図

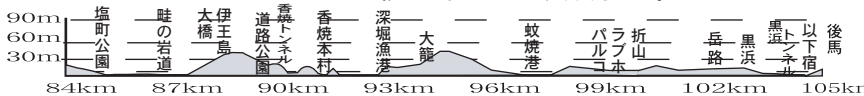




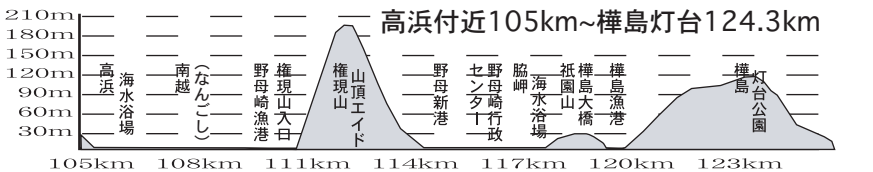


女神大橋63km~伊王島灯台82km

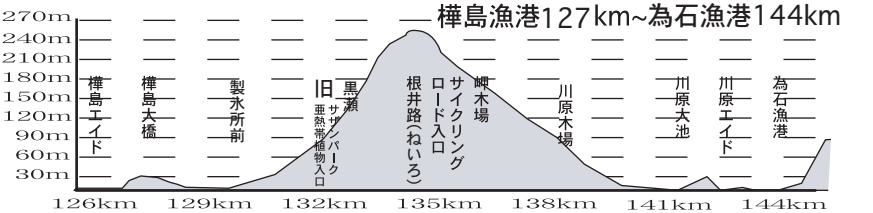
伊王島84km~黒浜トンネル104km



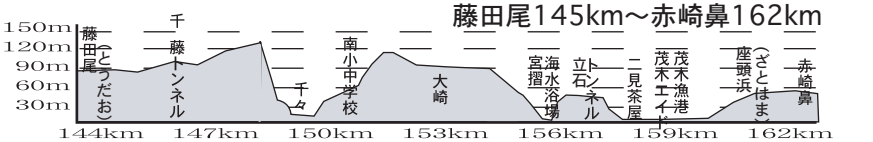
高浜付近105km~樺島灯台124.3km



樺島漁港127km~為石漁港144km

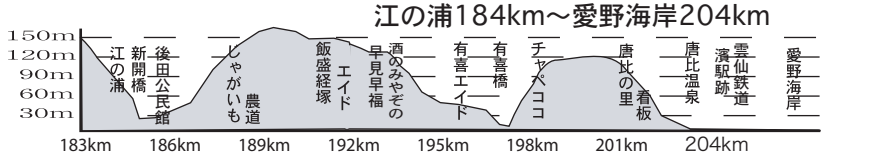


藤田尾145km～赤崎鼻162km



飯香浦165km～飯森峠とんの山182km

江の浦184km～愛野海岸204km



千々石海岸 204km ~小浜南本町公民館216.9km

216.9km

H320km部門前半距離エイド表

長崎市	出島表門橋	00.0km
々	稲佐山中腹付近	05.0km
々	稲佐山山頂ＣＰ	07.0km
々	城山台中央エイド ＊	10.0km
々	岩屋町国道事務所付近	15.0km
西彼杵郡時津町井手園		20.0km
々	時津町日並郷エイド	24.6km
々	時津町日並大橋付近	25.0km
々	時津町日並廣済寺	30.0km
長崎市	鳴見ダムＣＰエイド	32.9km
々	豊洋台手前白川橋付近	35.0km
々	県道28号線鳴見台下	40.0km
々	あぐりの丘ＣＰエイド	45.0km
々	式見漁港入口付近	50.0km
々	小江付近	55.0km
々	大浜トンネル入口	60.0km
々	女神大橋エイド	65.0km
々	南柳田付近	70.0km
々	深堀江上交差点(Eコース)	70.5km
々	香焼本村付近	75.0km
々	伊王島大橋道路公園ｴｲﾄﾞ	77.3km
々	伊王島小学校前付近	80.0km
々	伊王島灯台ＣＰ	82.2km
々	伊王島沖の島祝橋	85.0km
々	伊王島小学校前付近	80.0km
々	伊王島大橋道路公園ｴｲﾄﾞ	88.9km
々	香焼トンネル出口付近	90.0km
々	大籠(おおごもり)バス停ｴｲﾄﾞ＊	95.0km
々	蚊焼農道鯨浜分岐付近	100.0km
々	折山Lコース合流点	100.8km
々	以下宿(いかやど)ｴｲﾄﾞ＊	104.4km
々	野々串後馬付近	105.0km
々	野母崎漁港入口	110.0km
々	権現山山頂ＣＰエイド	113.6km
々	樺島大漁橋付近	120.0km
々	樺島公民館 エイド(往路)	121.5km
々	樺島灯台公園ＣＰ	124.3km
々	樺島公民館エイド （復路）	127.1km

CP９箇所

＊は無人エイドの予定

長崎市	脇岬バス停付近	130.0km
々	脇岬町黒瀬付近	135.0km
々	自転車道入口エイド＊	136.6km
々	川原木場付近	140.0km
々	川原老人の憩いの家エイド	143.0km
々	藤田尾入口手前	145.0km
々	千々バス停 （ｴｲﾄはありません）	150.0km
々	大崎宮摺の間	155.0km
々	茂木長崎ハウスぶらぶらCPエイド（中間着替）	159.2km
々	茂木町	160.0km
々	茂木町片峰付近	165.0km
々	春日町付近	170.0km
々	網場日見公園エイド	173.6km
々	矢上大橋付近	175.0km
諫早市	田結港堤防道路付近	180.0km
々	飯盛峠とんの山ＣＰ ｴｲﾄﾞ	182.4km
々	飯盛町後田公民館 付近	185.0km
々	飯盛町経塚エイド	190.0km
々	松里町付近	195.0km
々	唐比ふれあい牧場付近	200.0km
雲仙市	愛野町曲がり海岸出口	205.0km
々	千々石海水浴場中央ＣＰｴｲﾄﾞ	205.9km
々	小浜町木津岩上付近	210.0km
々	小浜町平松付近	215.0km
々	小浜温泉南本町公民館	216.9km

前半関門地点時間

＊超レートスタート者は関門はなし。

権現山山頂公園 113.6km（到着）
到着関門 二日目午前２時00分
樺島公民館復路 127.1km（出発）
出発関門 二日目午前４時00分
川原老人憩いの家 143km（到着）
到着関門 二日目午前７時30分
茂木ぶらぶら 159.2km（出発）
出発関門 二日目午前10時30分
日見公園 173.6km（到着）
到着関門 二日目午後１時
千々石海水浴場中央 205.9km（到着）
到着関門 二日目午後６時

＊本大会までに関門時間は変わる可能性があります。

73
小浜温泉
小浜スタート

南本町公民館
待機休憩施設

リスタート開始
2 日 20 時から 23 時 30 分まで
リスタート受付で申告し
この間に自由にスタートして可

74
雲仙市木指

75

雲仙市
小浜町 飛子
南串山町白頭

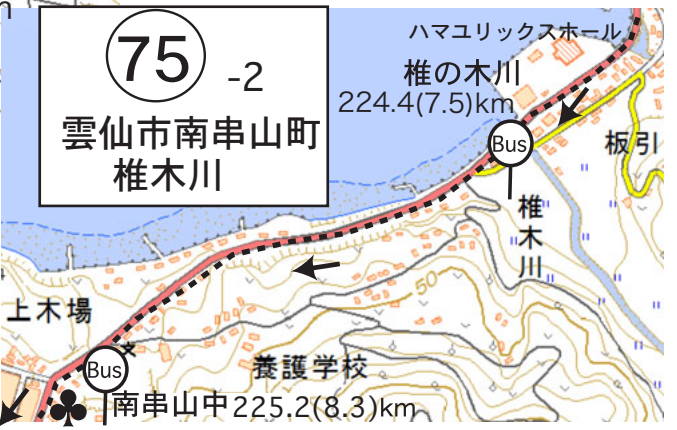
（はくとう）

小浜リスタートからここまでの 8km は全くの平たん路で、眠気に注意をして下さい。

P 部門では白頭バス停に臨時エイドを設置する場合があります。

75 -2

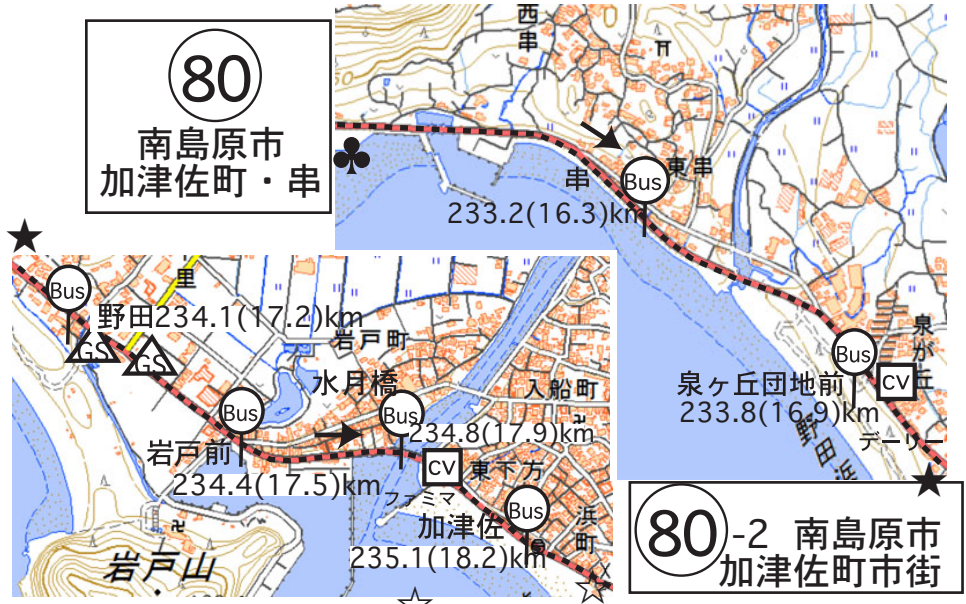
雲仙市南串山町
椎木川



ここからゆるやかな丘のぼり

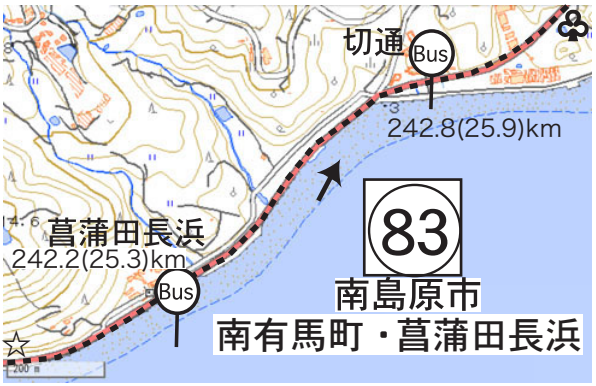
76
雲仙市
南串山町市街
田ノ平
田ノ平 226.8(9.9)km
GS
Bus
10km
海岸に出る手前
赤間 227.5(10.6)km
これより海岸線平坦路
シェッド
西浜
京泊
225.4(8.5)km
水ノ浦
アップダウン
水の浦
226(9.1)km
揚
226.2(9.3)km
77 南島原市加津佐町・小津波見
78 南島原市加津佐町・津波見
八石
229.2(12.8)km
小津波見
229.1
(12.2)km
両子岩
230.9(13.9)km
津波見エイド
西平
権太鼻
権田
232(15.1)km
Toi
79
南島原市
加津佐町・串崎
串崎

80 南島原市 加津佐町・串



80-2 南島原市 加津佐町市街

80-3 南島原市 加津佐町・女島



84

南島原市
南有馬町・吉川

吉川小学校付近の小さなコンビニは深夜営業していません。あと少しで原城のエイドです。

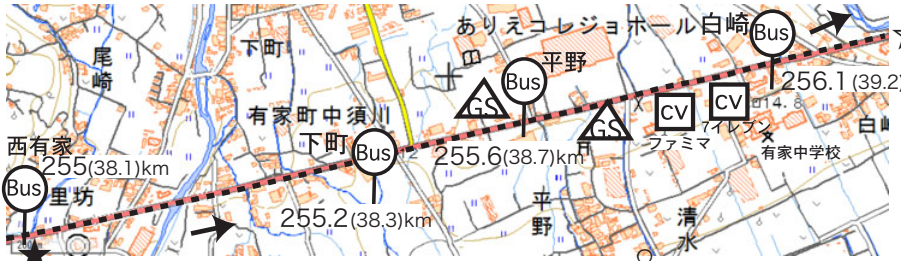
85
南島原市
南有馬町
原城趾CP
（三叉路に見えます。細い路地へ右折）
国道251号線を
245.7(28.8)km
右折
247.3km
川向(30.4)
CP
原城趾CP
Bus
露田
244.4(27.5)km
長崎県屈指の心霊スポットです。霊感のある方はご注意！
85-2
南島原市
南有馬町 浦田
浦田
Bus
248.4(31.7)km
ファミマ
CV
Bus
浦田観音
248.3(31.4)km
原城駐車場エイド
駒崎
原城
Bus
248.1(31.2)km
原城エイド関門
午前5:00(W&H 部門)
…P 部門 am2 時スタート者は 5:30
日之江城入口33.5km
Bus
ショップ
CV
Bus
田平
深夜営業していないかも
7イレブン
CV
Bus
田平
33.9km
北岡橋 33.3km
有馬川
小路
Bus
北岡四つ角32.6km
86
北岡南
Bus
249.2(32.3)km
南島原市
北有馬町
有馬川・日野江
Bus
塔の前
248.9(32.0)km
龍石小学校
251.5(34.7)km
龍石
Bus
Bus
Bus
境橋
GS
西之浦
Bus
251.8(34.9)km
252.5(35.6)km
251.2(34.3)km
87
南島原市 南有家町・西之浦

88

南島原市
有家町・須川

88-2

南島原市
有家町・中須川



堂崎エイド

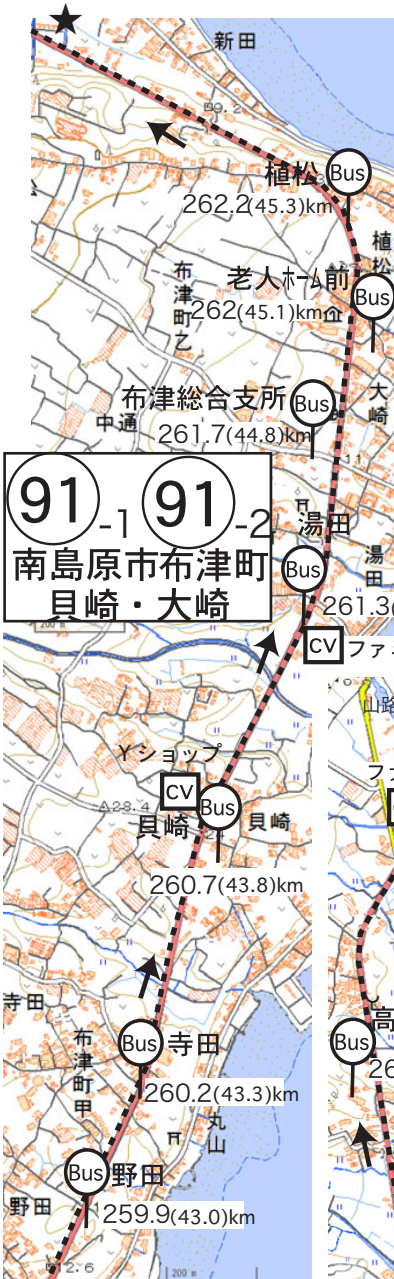
89

南島原市
有家町・蒲河

90

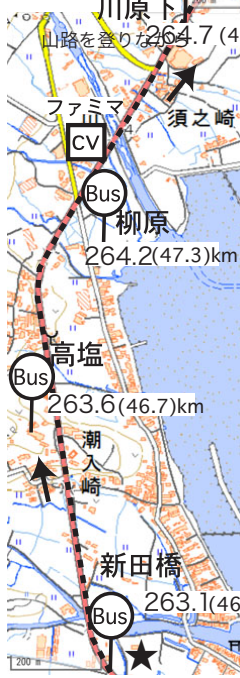
南島原市
布津町・堂崎

地図の上方は常に北の方角になります。



91-1 91-2

南島原市布津町
貝崎・大崎



92 93

南島原市深江町
潮入崎・市場

布津、深江町にはコンビニが適度に営業しています。

布津町に入るころから小さなアップダウンがあります。

94 95

南島原市 深江町
瀬野 ・安徳

みちのえきふかえ関門
午前8:20(W&H 部門)

96
島原市
外港

97 98 島原市・市街　島原城・CP

島原城CPエイド・レスト

274.6(57.7)km

♣ ＷＨ部門関門

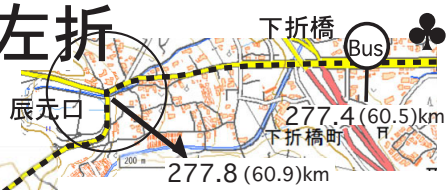
関門時間10:00

ここのコンビニ以降、次のエイドまでトイレがありません。用足しや買い物はここで済ませてください。

■■■

99 島原市・折橋町

左折



辰元口交差点
眉山ロード入口
277.8 (60.9)km

登り

緩やかな登り

眉山ロード標識
279.4 (62.5)km

100 島原市・南千本木 眉山ロード

千本木湧水 無人エイド 279.6 (62.7)km

エイドの隣が湧水池です。
名水が飲めます。

幸田水産
280.9(64.0)km

Toi ここのトイレまで
コースから 800m

登り急坂

101 島原市・垂木台 平成新山展望園地CP

垂木台地森林公園

間違えて右折
しないように

ここがピーク

ネイチャーセンター入口 282.1(65.2)km

平成新山展望園地CPエイド

282.9(66)km

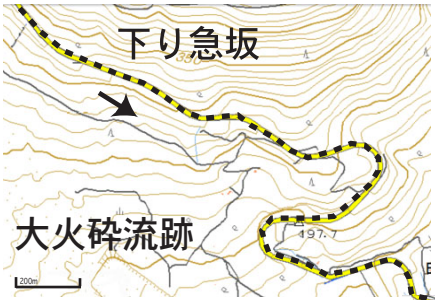
下り急坂

関門時間11:20

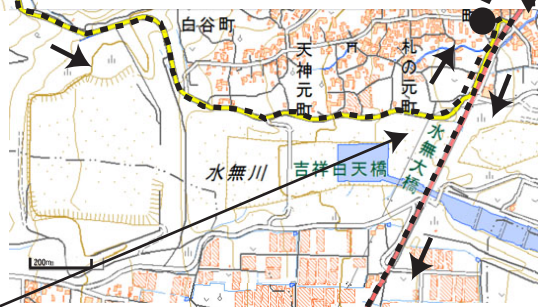
ここにはトイレがありません。

♠

101-2
眉山ロード・北上木場



無人エイド
水無川大橋エイド
287.4 (70.5)km



102
島原市 水無川

水無大橋拡大図

記念碑前 288.4 (71.5)km

緩やかな上り

103
南島原市・深江町 大野木場

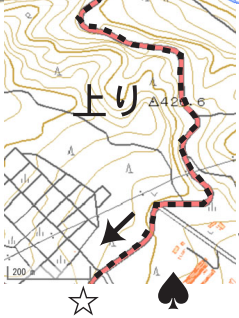
♣

雲仙温泉手前仁田峠までの 13km の
のぼりがはじまります

走れない坂ではないのでゆっくりでも走りましょう。

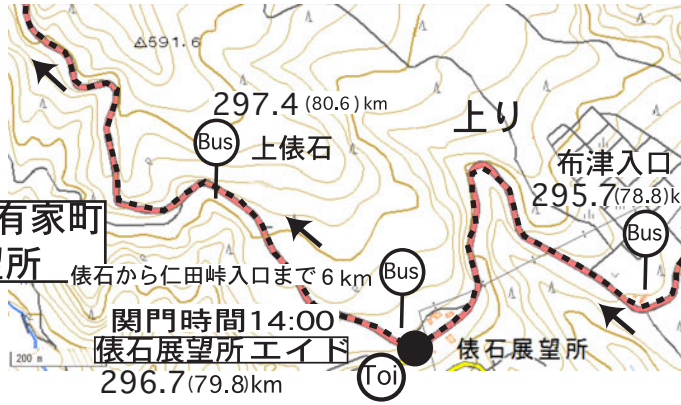
すべてゆるやかなのぼり

ミカド旅館の玄関に
湧水があります。
対面の物産館おみやげ
所にトイレあります。



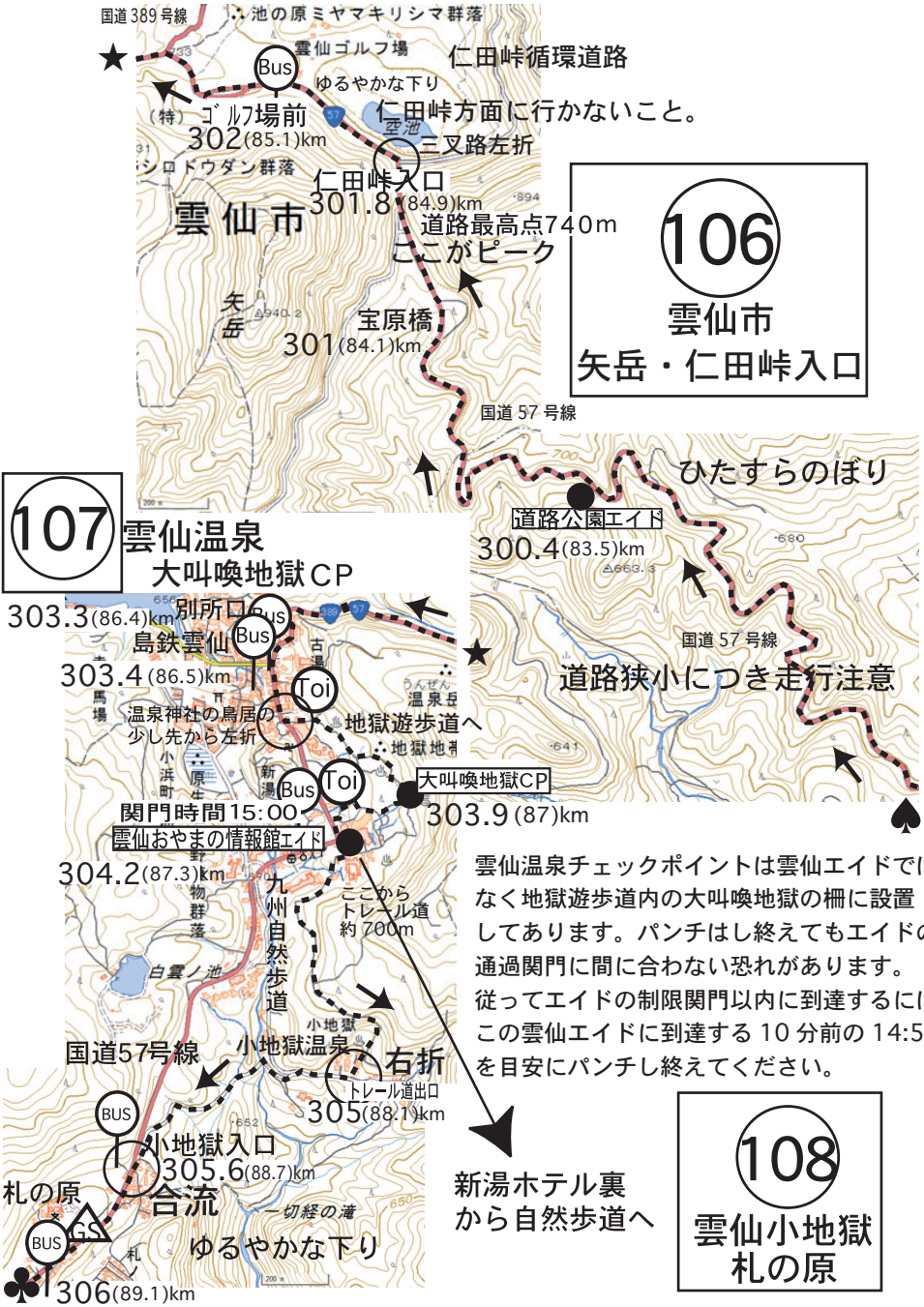
104 -2
南島原市
深江・みかど旅館

路肩が狭いです。
並走禁止

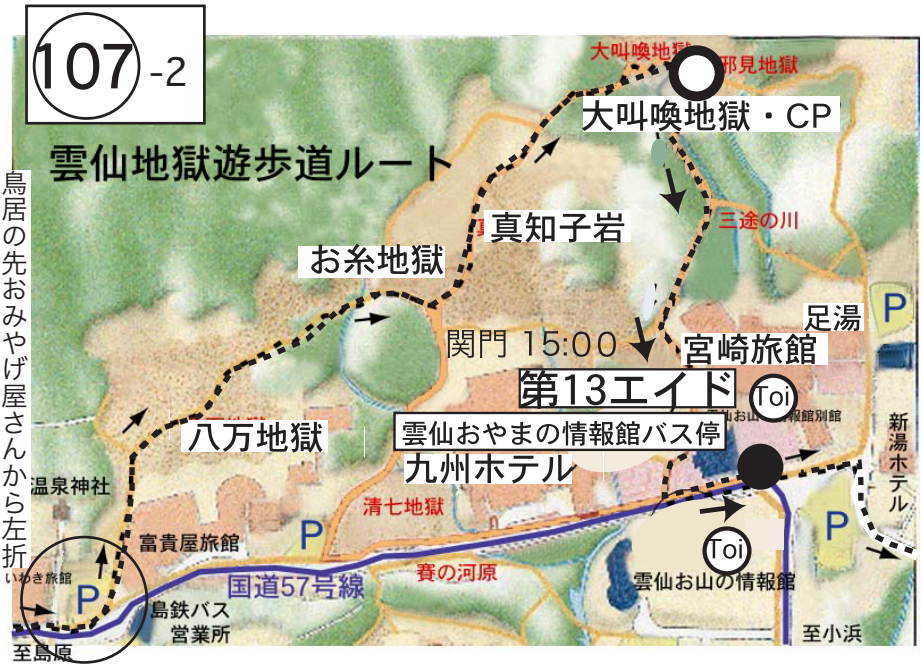


105
南島原市・有家町
俵石展望所

俵石から仁田峠入口まで6km



雲仙温泉チェックポイントは雲仙エイドではなく地獄遊歩道内の大叫喚地獄の柵に設置してあります。パンチはし終えてもエイドの通過関門に間に合わない恐れがあります。従ってエイドの制限関門以内に到達するには、この雲仙エイドに到達する 10 分前の 14:50 を目安にパンチし終えてください。



雲仙温泉チェックポイントは雲仙エイドではなく地獄遊歩道内の大叫喚地獄の柵に設置してあります。パンチはし終えてもエイドの通過関門に間に合わない恐れがあります。従ってエイドの制限関門以内に到達するには、この雲仙エイドに到達する 10 分前の 14:50 を目安にパンチし終えてください。

雲仙エイドの安全な通過完走目安は午後 14:40 分前後。これ以降に通過しても次の最終小浜木場 CP (関門午後 16 時 10 分) には間に合わない恐れがあります。この時間が完走の分かれ目となるでしょう。

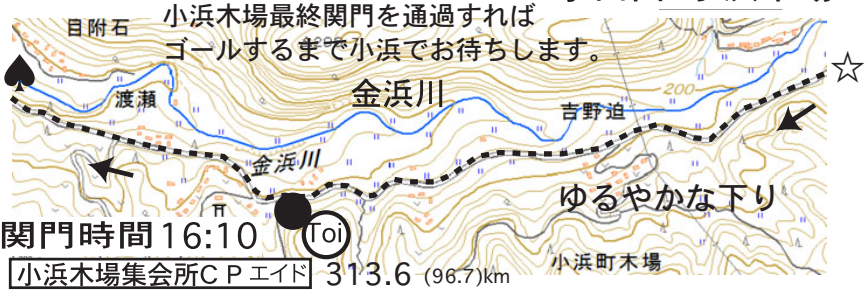
109
南島原市・塔の坂

小地獄温泉の側道から国道 57 号線へ出てしばらくすると大きな三叉路国道 387 号口之津・諏訪の池方面へ左折。みちなりに進み、塔の坂バス停（無人エイド）から林道に右折。

塔の坂の無人エイドを見落とさないように！　まっすぐ行くと諏訪の池方面に出てしまいます。

110
雲仙市
小田山・小浜木場 CP

小浜木場最終関門を通過すれば
ゴールするまで小浜でお待ちします。



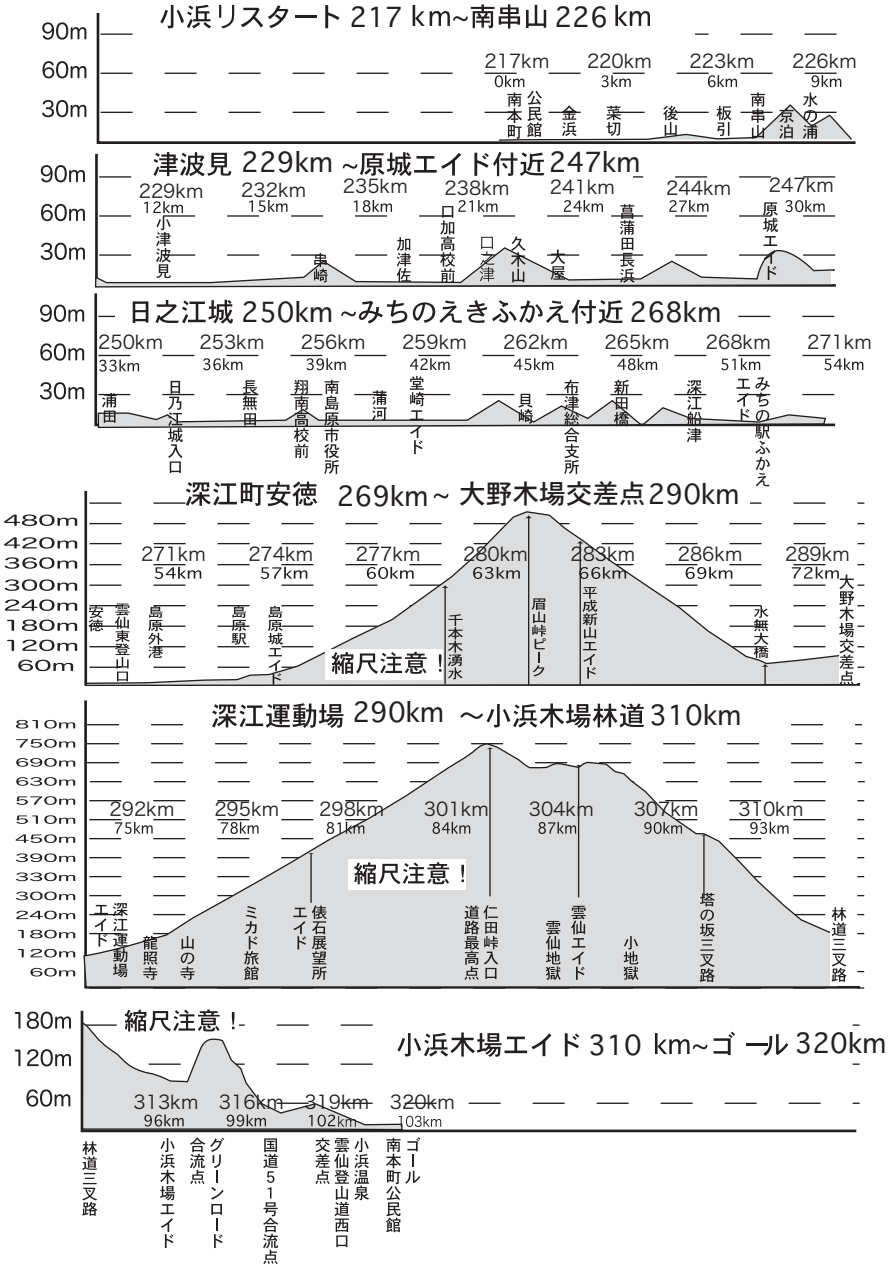
関門時間16:10

小浜木場集会所ＣＰエイド　Toi　313.6 (96.7)km

超制覇！

ゴール後の入浴はまずはシャワーで心臓を馴らす。いきなり高音の小浜の湯は低血圧を招き意識が遠のき湯船で溺れる恐れがありとても危険です。単独で湯船に入らないこと。

H320 部門後半高低図



H320km 後半島原ステージエイド＆CP

H部門のエイド番号	P部門のエイド番号	エイド地点
第 10CP 216.9km	第 0CP	00.0km・・公立病院前駐車場
H部門のリスタート地点は、南本町公民館です。		13.9km・・津波見バス停(両子岩)
第 11CP 238km	第 1CP	21.4km・・口之津FT
第 12CP 247.1km	第 2CP	30.2km・・天草四郎像付近
248.1km		31.2km・・原城 観光駐車場 ◉
関門 午前5時 ←		関門　午前5時30分 ←
H部門 W部門の関門です。		P部門午前02時スタート者用
		41.2km・・堂崎公民館付近
		51.2km・・みちの駅ふかえ付近 ◉
		関門　午前8時20分 ←
第 13CP 274.4km	第 3CP	57.8km・・島原城森岳公民館
H部門 W部門、島原城を午前8時以降にリスタートすると完走に黄信号がともります。		関門　午前10時00分 ←
		62.5km・・眉山ロード千本木湧水 A
第 14CP 282.6km	第 4CP	66.0km・・平成新山展望園地 ◉
		関門　午前11時20分 ←
		70.5km・・水無大橋付近 B
H部門 W部門、深江運動場に午前中に到着しないと完走に黄信号がともります。		74.2km・・深江運動場(町民グラウンド) ◉
		関門　午後12時40分 ←
		79.8km・・俵石展望所 ◉
		関門　午後2時00分 ←
		83.5km・・国道57号道路公園 C
第 15CP 303.9km	第 5CP	87.0km・・大叫喚地獄
H部門 W部門、雲仙温泉を午後2時30分以降にリスタートすると完走に黄信号がともります。関門の午後3時通過は赤信号になります。		87.3km・・雲仙温泉エイド ◉
		関門　午後3時00分 ←
		92.0km・・塔ノ坂三叉路 D
第 16CP 313.6km	第 6CP	96.7km・・小浜木場集会所 ◉
ここの小浜木場エイド関門を通過するとゴール関門はありません。いつまでもお待ちします。ビクトリーロードを噛み締めてください。		関門　午後4時10分 ←
ゴール　319.9km		103.0km・・小浜南本町公民館

◉印の関門に通過できなかったランナーは収容します。

ＡＢＣＤの各エイドは無人エイドの予定です。

超制覇！

長崎橘湾岸スーパーマラニックH320km部門

320kmコース地図

金龍うねる路

令和元年度

2019　11.1(金)～11.3(日)

挑戦するあなたを称えます