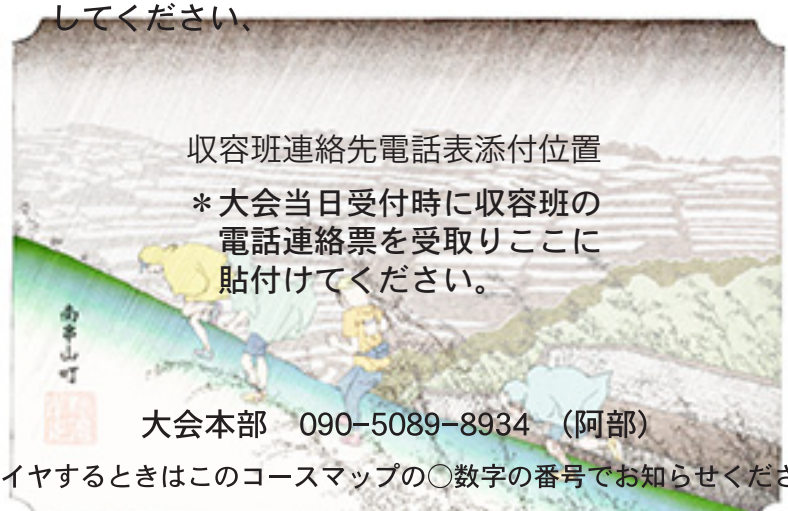
橘湾岸スーパーマラニック273

W276km 部門

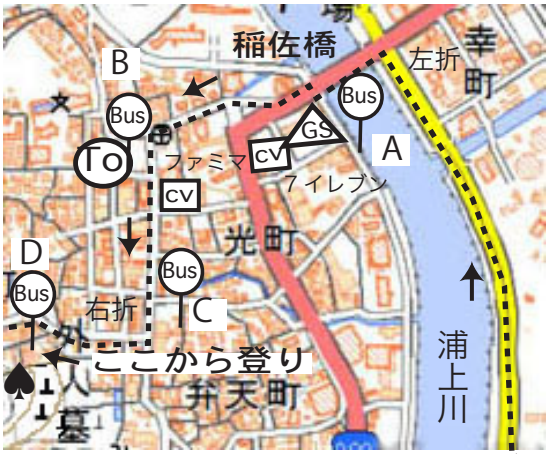
2019年度版
コース図ハンドブック

大会参加者は歩行者です。交通規則を遵守して走行してください。
大会途中体調不良の方は勇気を持ってリタイヤしてください、



大会本部　090-5089-8934　（阿部）

リタイヤするときはこのコースマップの◯数字の番号でお知らせください。



② 稲佐橋付近

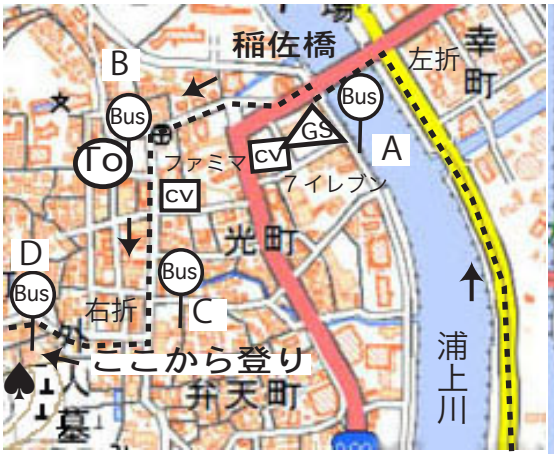
浦上川沿いを稲佐橋へ。2.1km
交番方面へ渡る。右手沿いの道路
を看板標識通り上がり左折。

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。



② 稲佐橋付近

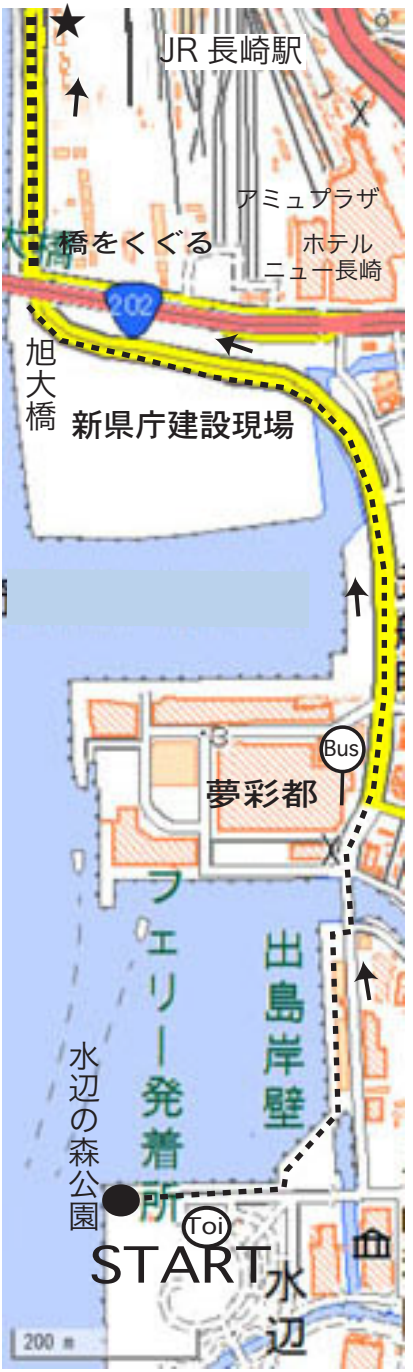
浦上川沿いを稲佐橋へ。2.1km
交番方面へ渡る。右手沿いの道路
を看板標識通り上がり左折。

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

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。

① スタート 水辺の森公園

スタートしたら出島ワーフへ。
大波止経由で新埋め立て地の
新しい道をみちなりに進み
旭大橋の下をくぐる。



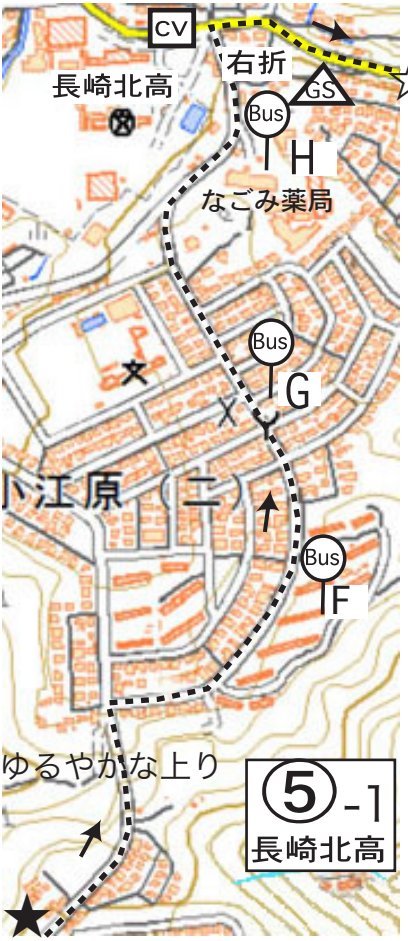
③-1 稲佐山上り

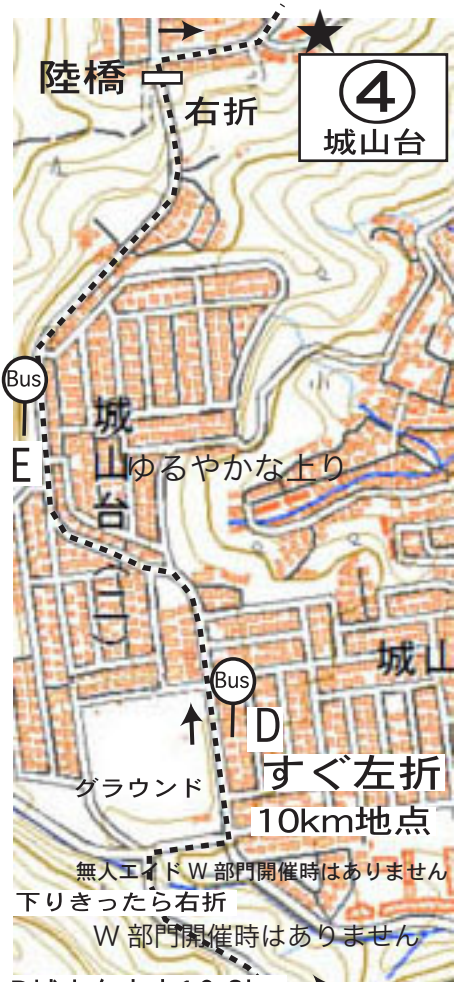
A朝日小入口3.7km
B観光ホテル前4.0km
C稲佐山中腹4.2km

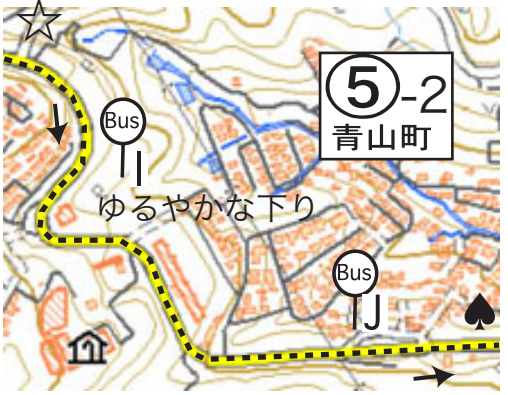
③ -2 稲佐山展望台 CP

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
Bus
長崎本線
赤迫（二）
泉
電車通を行きます。
赤迫16.9km
赤迫（一）
Bus
赤迫電停16.8km
商店街
CV
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
R
CV
Bus
P
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
ファミマ
国道に出る
市電踏切
15km地点
ガードをくぐる
ヤマダ電器
リンガーハット
K
油木町
N
ファミマ
X
江里町
浦上
市立科学館
県立体育館
Y
M
T字路左折
L
平床公園
城栄町
大橋
ビッグN
スタジアム

⑧ 横道交差点 滑石付近

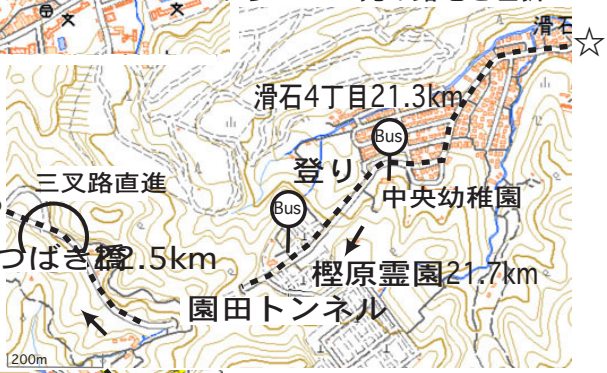
横道交差点（目印は陸橋）を左折。E コースの時津方面に行かないこと。

⑨ 滑石・北陽小

コーセー歯科医院（7 イレブン横）から 200m 先の路地を左折

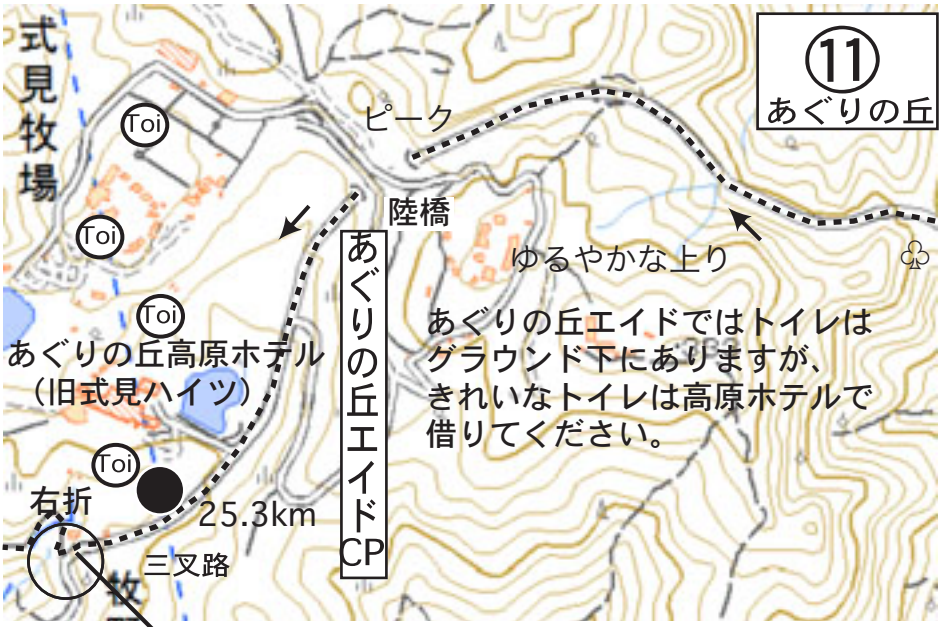
⑩ 樫原霊園付近

滑石四丁目付近から急坂のぼり。あぐりの丘陸橋まで続きます。



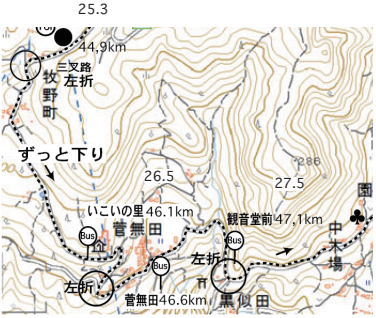
つばき橋の少し先の三叉路交差点で E 部門コースと合流。あぐりエイドまで 2km です。

⑩-2 うさぎ橋付近



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

25.3km
右折
あぐりエイド
牧野町
200
ずっと下り

四杖町
中通
鼻先
中尾
松崎
式見町
GSエネオス
式見漁港
国道202号線へ出る。
Bus
船本かまぼこ
式見
30.7km
角力灘
蝶ヶ崎トンネル

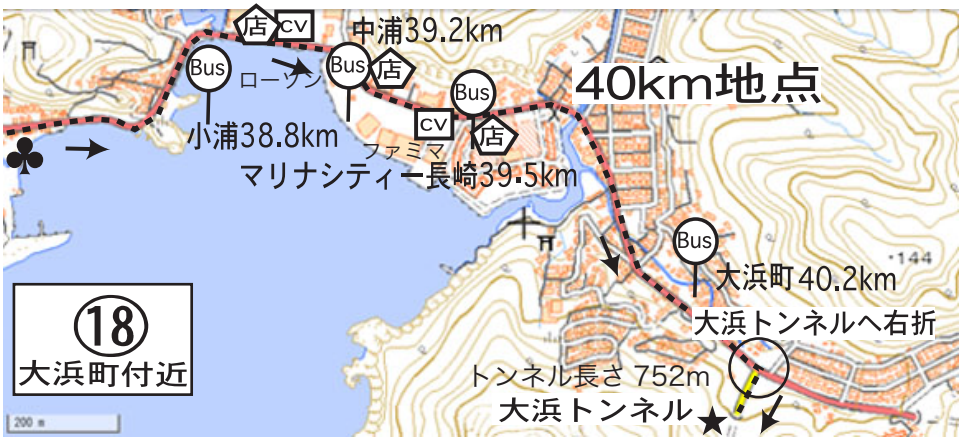
⑬
式見漁港

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。

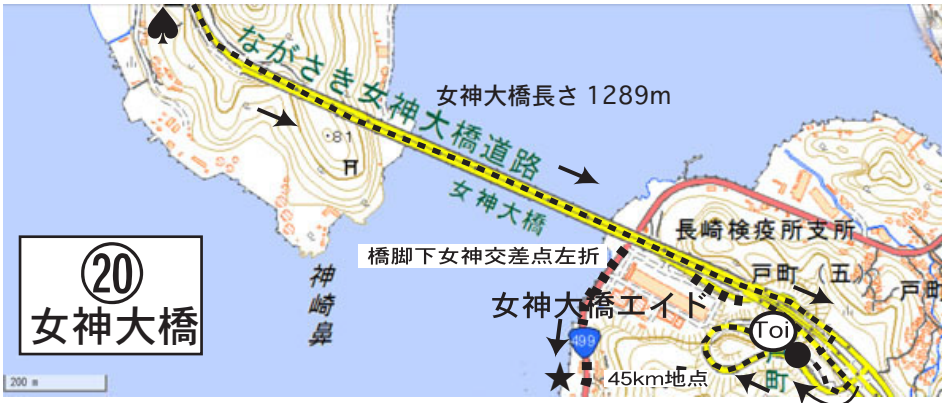
このページはW部門とH部門専用です。

⑭
手熊柿泊付近
トンネル長さ
630m
手熊
Bus
Toi
32.1km
無地エイドはＷ開催時はありません
手熊町
Bus
柿泊
32.5km
Toi
公園
⑮
小江小浦
Bus
弁天白浜
33.4km
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35.1km
cv
ファミマ

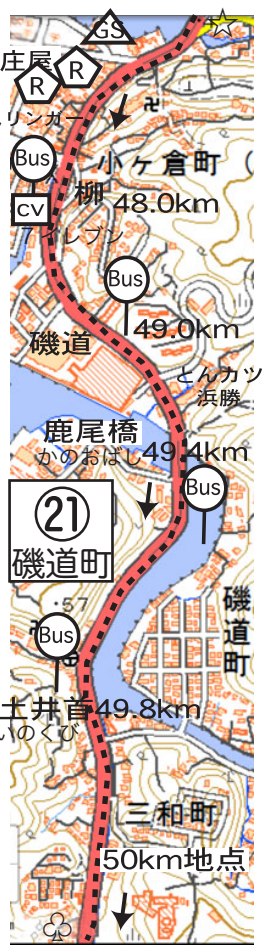
⑯
小江港
35km地点
Bus
小江35.1km
貯木場
小江
登り急坂
Bus
Toi
福田霊園36.8km
無人エイドはＷ開催時はありません
Bus
ゴルフ場入口
37.1km
福田本町
福田本町 38.6km
下り急坂
Bus
Bus
福田38.4km
登り急坂
Bus
福田車庫38km
Toi
海の駅
長崎サンセットマリーナ
200 m
⑰
福田本町


店
CV
中浦39.2km
Bus
ローソン
Bus
店
Bus
40km地点
小浦38.8km
CV
店
ファミマ
マリナシティー長崎39.5km
Bus
大浜町40.2km
大浜トンネルへ右折
トンネル長さ 752m
大浜トンネル
⑱
大浜町付近

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) 41.4km
車道へ行っては
いけません
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
80km部門と合流
車道
Bus
西泊中前42.1km
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
43.5km地点
西立神町
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

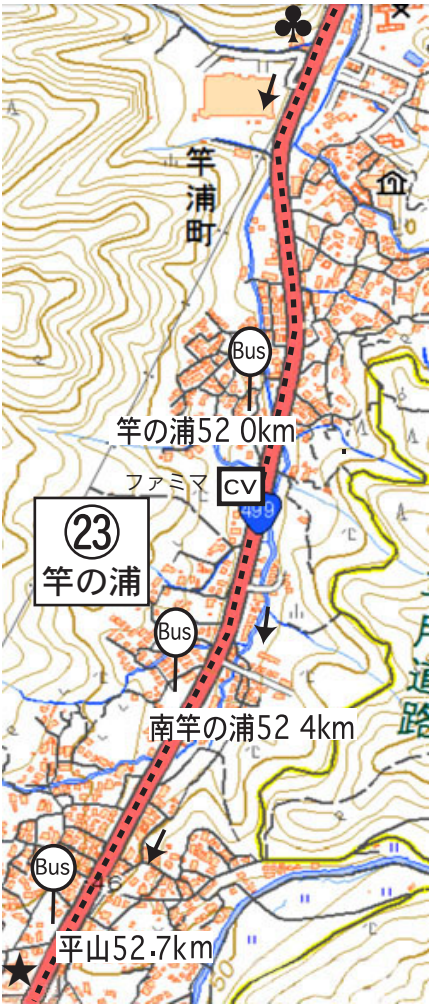

ながさき女神大橋道路
女神大橋長さ 1289m
女神大橋
橋脚下女神交差点左折
長崎検疫所支所
戸町
五
戸町
神崎鼻
女神大橋エイド
Toi
45km地点
⑳
女神大橋

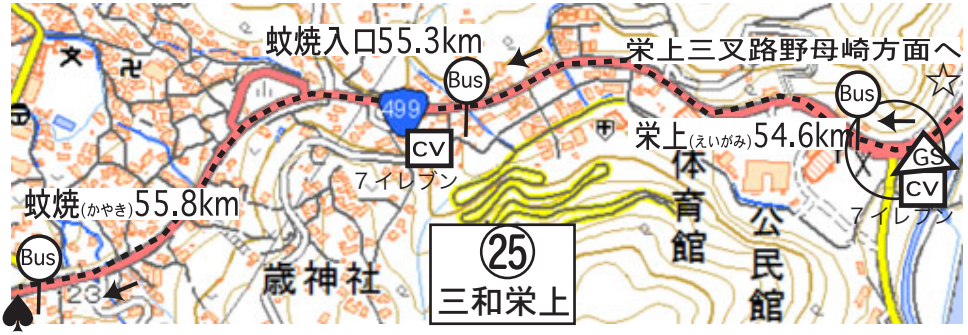
草住町50.2km
鶴見台（二）
ローソン
リンガー
Joiful
鶴見台（一）
南柳田50.5km
柳田町
けいくび
毛井首交差点
江川町
Eコースへ
50.8km
深堀江川交差点
51km地点
イトーヨーカドー
土井の首中前51.3km
ローソン
㉒
江川交差点


庄屋
リンガー
小ケ倉町
柳 48.0km
ローソン
49.0km
磯道
とんかつ浜勝
鹿尾橋
かのおばし49.4km
㉑
磯道町
磯道町
土井首49.8km
どいのくび
三和町
50km地点

魚見山
46.4km
国道499線
46.8km
白崎
魚見岳台場跡長崎台場跡
パチンコ
Pゾーン
濱寿司
極楽寺
上揚
47.2km
ファミマ
⑳-2
小ケ倉
メモリードホール
小ケ倉47.7km

平山台入口53.4km
Bus
平山台
道路拡幅工事中
菅原神社
GS
布巻54.0km
Bus
24
布巻町
道路拡幅工事中
布巻
用道路
Bus
元宮公園 54.4km
布巻町
大川


竿浦町
Bus
竿の浦52 0km
ファミマ
CV
23
竿の浦
Bus
南竿の浦52 4km
Bus
平山52.7km


蚊焼入口55.3km
Bus
栄上三叉路野母崎方面へ
Bus
栄上(えいがみ)54.6km
GS
CV
7イレブン
CV
7イレブン
蚊焼(かやき)55.8km
Bus
歳神社
25
三和栄上
体育館
公民館

27
黒浜付近
Bus
岳路58.2km
Bus
岳路南 58.4km
道路拡幅工事中注意
黒浜59.5km
Bus
黒浜ダム
Eコース伊王島
復路コース
Bus
折山57.2km
26
岳路
(たけろ)付近
Bus
(運動公園)
岳路海水浴場入口57.9km
Toi
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
60km地点
Bus
以下宿(いかやど)
60.8km
夫婦岩
無人エイド
Toi
28
野々串・高浜
後馬 61.7km
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61.8km
高浜62.8km
Bus
前半最後のコンビニ
CV
ファミマ
古里港
Bus
店
店
Toi
高浜海水浴場63.1km

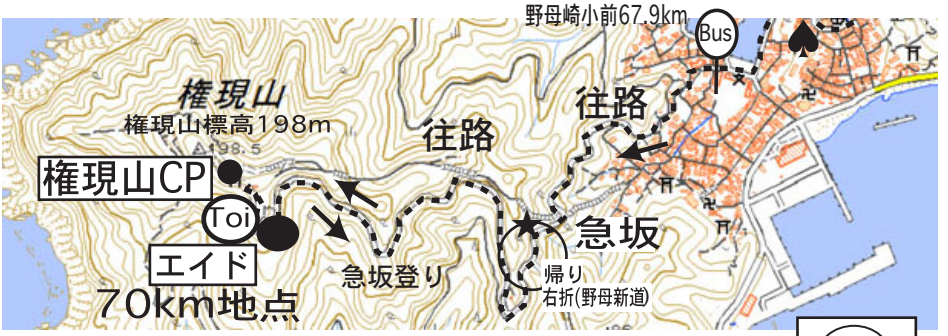
29 南越・古里港

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

関門午前２時

31
権現山
往路

32
権現山
復路
野母新港

33
野母崎海岸

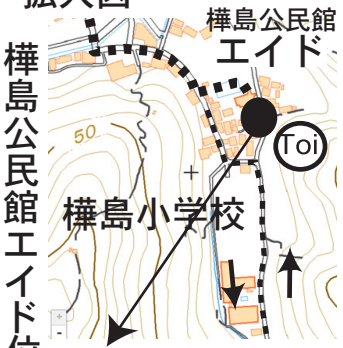
E松原75.8km
(樺島大橋)76.2km
(大漁橋)　76.9km
F水崎　　77.1km
G樺島　　77.7km
(樺島小正門)78km

行き

E松原85.8km
(樺島小正門)83.4k
G樺島　　83.8km
F水崎　　84.3km
(大漁橋)　84.7km
(樺島大橋)85 1km

帰り

拡大図



樺島公民館エイド位置

樺島公民館エイド
往路77.9km
復路83.5km

出発関門復路 二日目午前4時00分

38 39 脇岬港・製氷所

90km地点★

登り急坂

Bus 小泊88.7km

Bus 製氷工場前87.5km

Bus 諸町86.9km(三叉路)

平坦路

脇岬港

弁天山

♣

Bus ☆ 長迫91.5km

△270.0

登り急坂

黒瀬91.0km

Bus 旧サザンパーク亜熱帯植物園入口

＊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

外灯もありません。
真っ暗です。

40 41 井上・黒瀬（旧亜熱帯植物園）

Bus 井上90.3km

井上

★

42 岬木場付近

木場 Bus 岬木場92.8km

自販機

♠

サイクリングロード入口

Toi

無人エイド

Bus 根井路92.2km（ねいろ）

☆

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。

宮崎97.8km

Bus

川原公園前97.5km

Bus

大池

Bus

宮崎町

池田96.8km

44

川原大池

緩やかな下り

43

木場付近

Bus

木場

川原木場95.2 km

95km地点

Bus

木場公民館前94.7 km

Bus

為石公民館前99.6km

Toi

100km地点

登り急坂

Bus

江向99.2km

年崎

Bus

彼浜(あちばま)98.4km

川原本村(かわらほんむら)98.6km

Bus

彼浜(あちばま)98.4km

川原老人の家エイド

蛭子崎

＊着替え中間エイド

ではありません

45

川原・為石漁港

川原老人の家エイド拡大図

彼浜(あちばま)98.4km

Bus

川原老人の家エイド

左前方に入る

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
102.1km
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105.8km
Bus
無人エイドはW部門開催時は
ありません。
千々町
上り急坂
上下激坂注意
144
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

L・W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

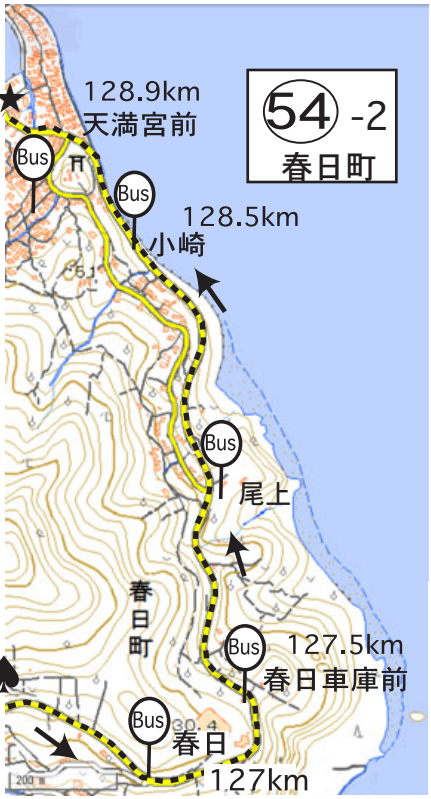
W・H部門出発関門
午前 10:30

茂木支所

茂木支所はM80km部門のエイドで、
LWH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

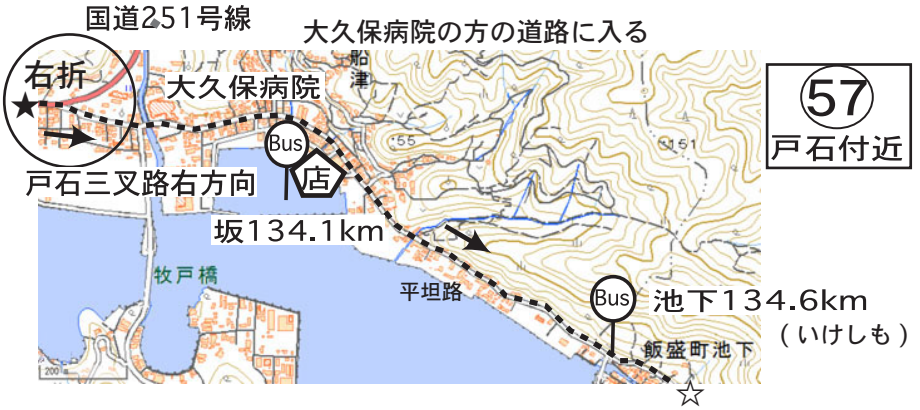
新道・旧道どっちでも可。
同じような坂があと二つあるので、旧道を通過した方が気分転換になるかも。



日見公園（網場町（あば））まで
ちょうど 130km 地点。
あと 43km で小浜中継所です。
またここまでにリタイヤする方も
多いので、ここでしっかり給食し
てリフレッシュすることが肝心
です。

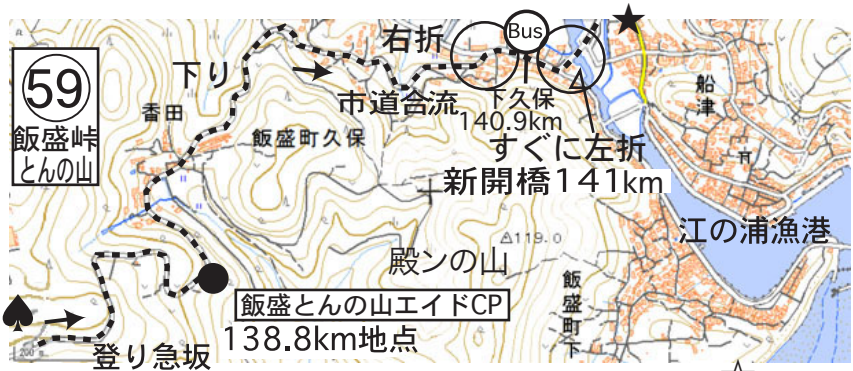
＊スタート時間にかかわず
W・H 部門関門 午後 1 時
超レートスタートの選手は除く

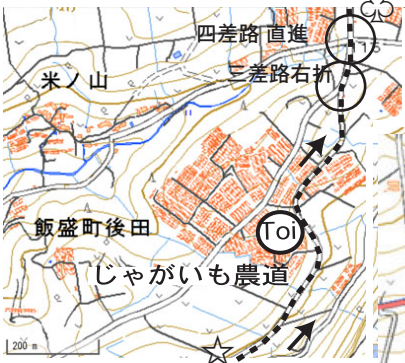
ここでＳ部門と
合流します。



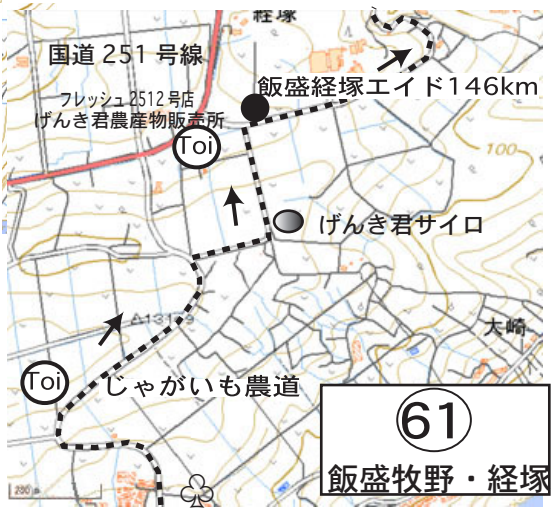
飯盛峠とんの山へは急坂のぼり

後半戦最初の山場です。



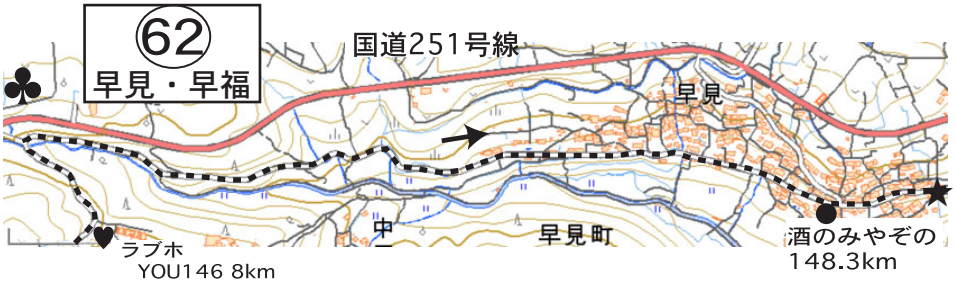


60 -2
飯盛後田



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。

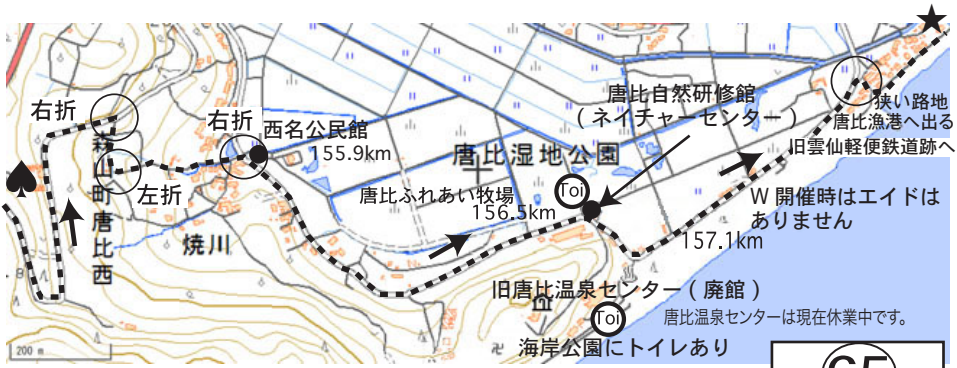
晴天であれば日差しが強烈です
杏仁豆腐のエイドで涼んで
鋭気を回復してください。


62
早見・早福
国道251号線
早見
中
早見町
ラブホ
YOU146 8km
酒のみやぞの
148.3km

国道251号線
有喜漁港
456.0
小さな陸橋
をくぐる
有喜老人ホーム裏
150km地点
無人エイドは W 部門開催時は
ありません
62-2
有喜漁港

有喜橋
151km
CV
店
国道251号線
63
松里町付近
松里町
国道に合流
進行方向右側の
脇道に入る
152.7km
61
チャペルココナッツ
152.2km
国道と分岐
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。

64
唐比付近
うどんや
154.2km
GS
Toi
CV
店
ファミマ
進行方向右側の
ラブホ街に入る
脇道
PAL ホテル
153.4km
脇道から再び国道へ
杉谷本舗
国道251号線
唐比の里
MIYABI
の看板の方へ
155km地点
国道に合流
ラブホ
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。



65 旧唐比温泉

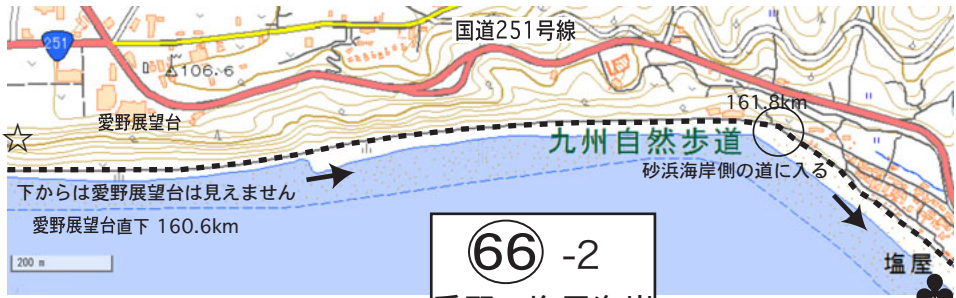
ラブホテル街を抜けて細い山道を右折左折と道がわかりにくくので、ここは看板や矢印を目当てに走行してください。

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

L 部門では唐比エイドと千々石エイドが開設されますが、W 部門ではこの二つのエイドが統合され、次の 67 番の塩屋公民館もしくは千々石海水浴場中央に統合エイドが開設される予定です。

67 千々石海岸

W 部門では塩屋公民館または海水浴場中央付近にエイドが設置されます。W 部門の CP。

L 部門ではここはエイドではありません。

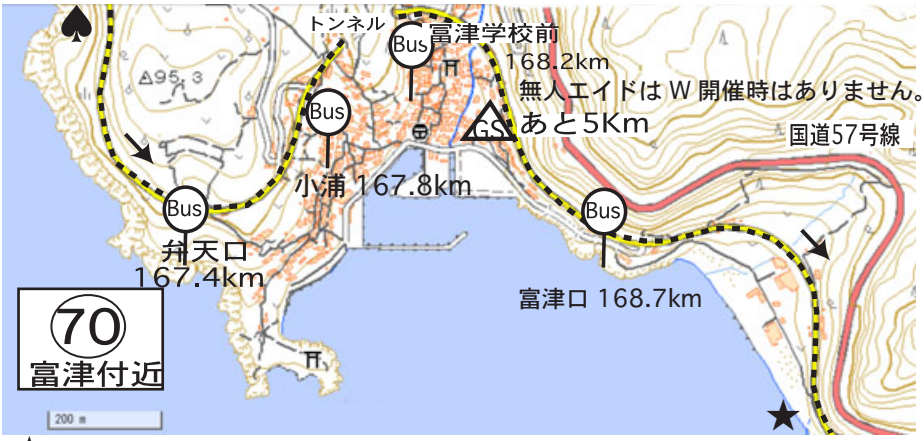
W・H 部門 超レートスタート者除く

関門 18時00分

W 部門では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



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
小浜中継所

南本町公民館
中継地点
仮眠休憩施設

リスタート開始　午後 20 時
リスタート関門　午前 00 時

超レートスタート者 (スタート日 18 時以降) は
翌々日午前 01 時まで随時スタート可

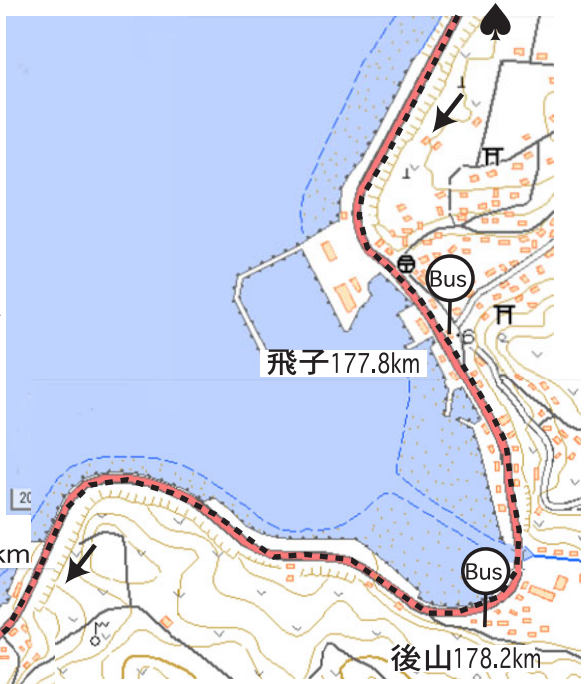
74
雲仙市木指

75

雲仙市
小浜町 飛子
南串山町白頭

（はくとう）

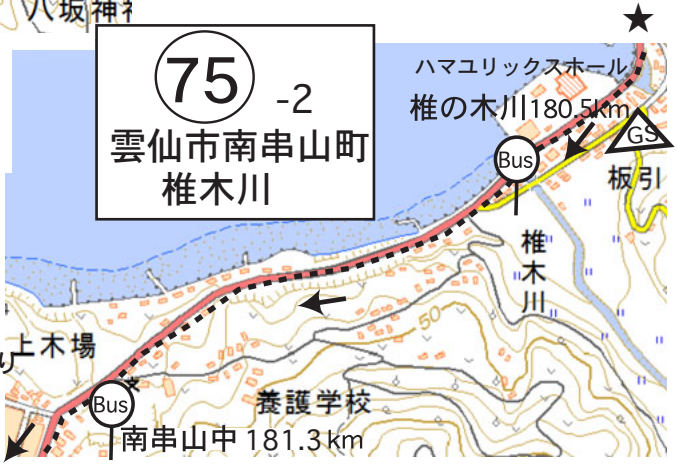
小浜リスタートからここまでの 8km は全くの平たん路で、眠気に注意をして下ださい。



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

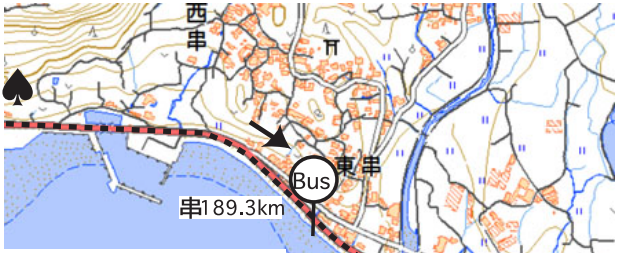
雲仙市南串山町
椎木川

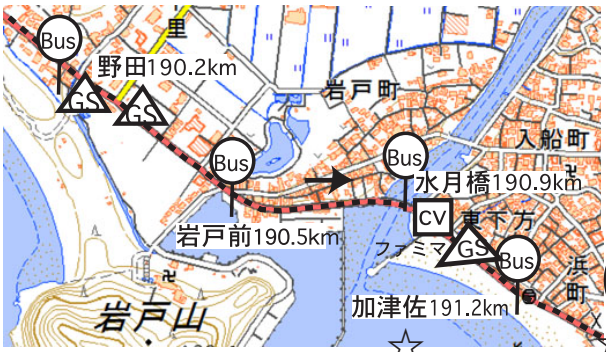


ここからゆるやかな丘のぼり

76
雲仙市
南串山町 市街
田ノ平182.9km
183.3km
海岸に出る手前
赤間183.6km
これより海岸線平坦路
シェッド
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185.8km
両子岩
小津波見
185.2km
津波見エイド
186.9km
79
南島原市
加津佐町・串崎
権太鼻
権田
権田188.1km
西浜
京泊181.5km
水ノ浦
アップダウン
水の浦182.1km
揚182.3km
Bus
GS
Toi
串崎

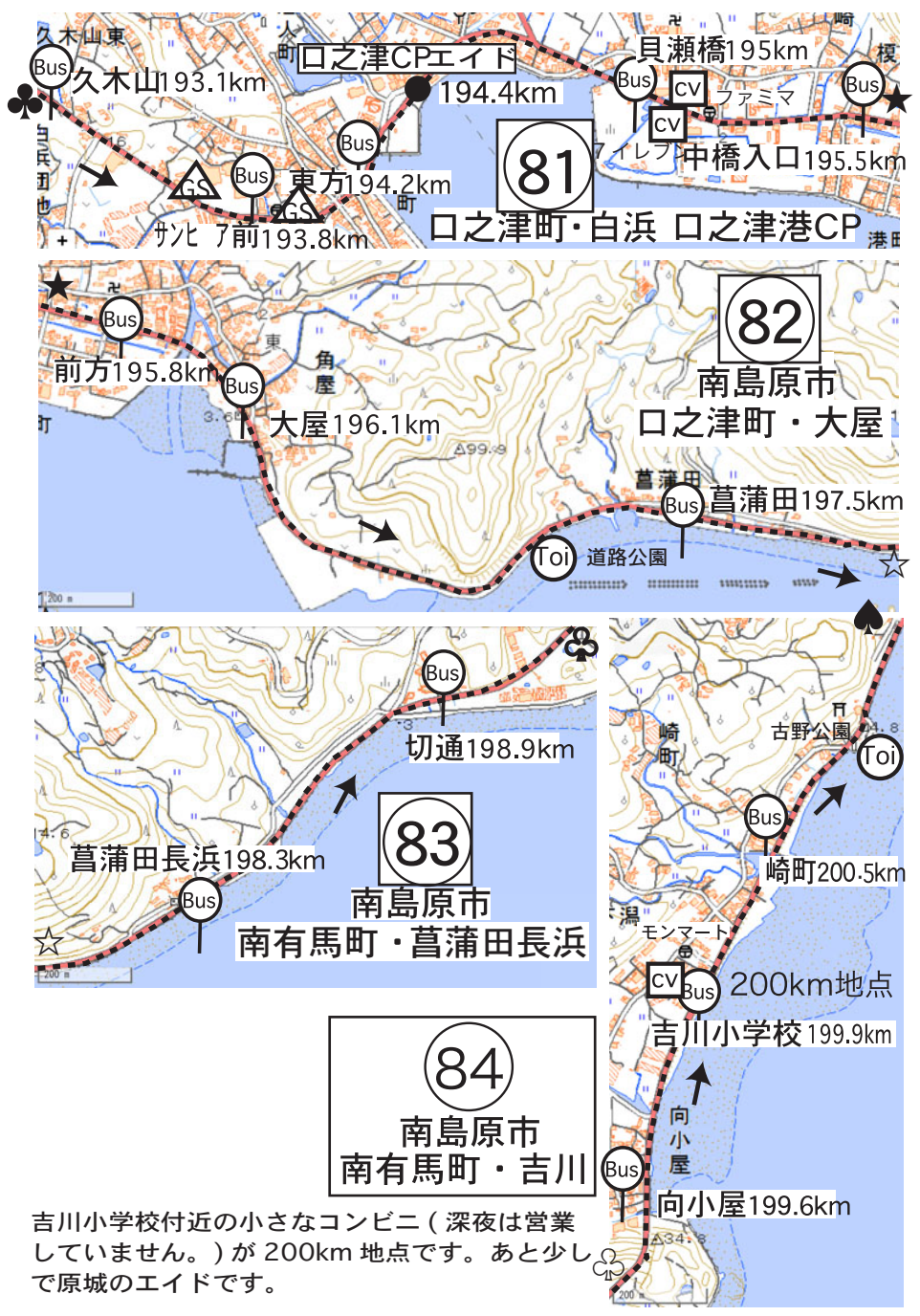
80 南島原市 加津佐町・串





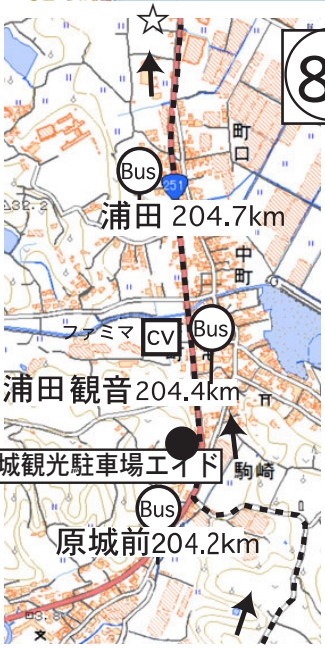
80-2 南島原市 加津佐町市街

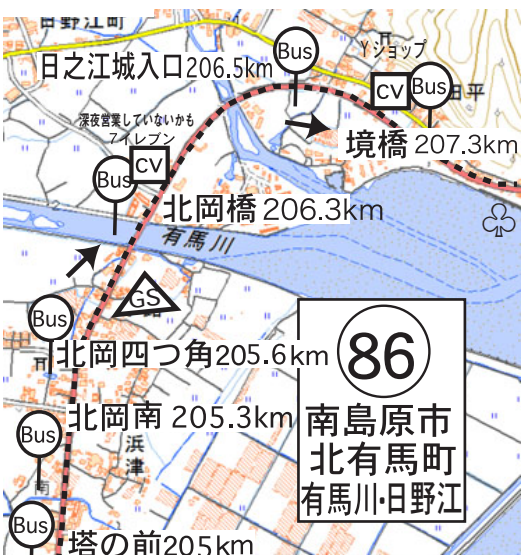
80-3 南島原市 加津佐町・女島



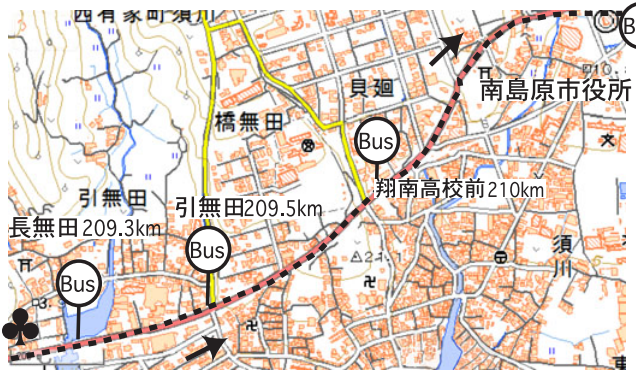
吉川小学校付近の小さなコンビニ（深夜は営業していません。）が 200km 地点です。あと少しで原城のエイドです。

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 201.8km
右折
復路
203.4km
CP
原城跡
Bus
露田201.2km
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
Bus
浦田 204.7km
ファミマ
CV
浦田観音204.4km
原城観光駐車場エイド
駒崎
原城前204.2km

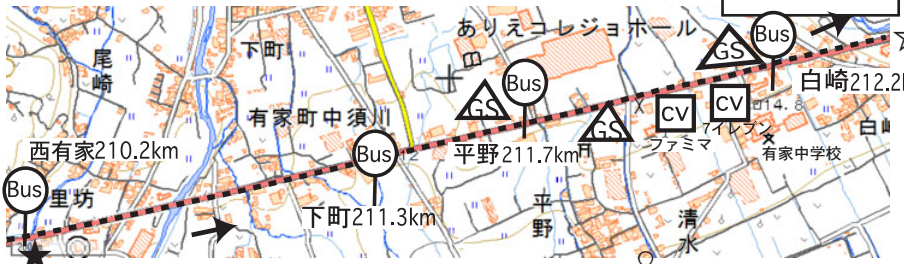

日之江城入口206.5km
Bus
CV
境橋 207.3km
深夜営業していないかも
セイレブン
北岡橋 206.3km
有馬川
GS
北岡四つ角205.6km
86
南島原市
北有馬町
有馬川・日野江
北岡南 205.3km
浜津
塔の前205km

龍石小学校207.7
Bus
龍石207.9km
西浜
西之浦208.6km
GS
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



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。

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
北安徳225.8km
安徳225.5km
アリーナ入口225km
ファミマ
南原 224.7km
道の駅ふかえエイド
224.2km
瀬野局前223.8km
深江老人ホーム223.7km
瀬野223.4km
下瀬野 223km
瀬野追分 222.6km
227.3km
国道交差点
雲仙東登山口227.3km
下川尻227.6km
九十九ホテル前226.8km
秩父が浦 226.4km
中央高校前226.1km
右折
96
島原市
外港
本コース
湧水コース分岐点
湧水コース
Bus
CV
Toi
GS

97 98 島原市・市街

島原城CPエイド・レスト

230.8km

W 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。

■■■■■■■■■■■■■■ 本コース

▥▥▥▥▥▥▥▥▥▥▥▥▥▥ 湧水コース

＊余裕のある方は島原の湧水コースを堪能してください。

湧水名勝 コース上

1　白土湖
2　耳洗い公園
3　水頭の井戸
4　四明荘（湧水庭園）
5　鯉の泳ぐ町
6　萬の泉（飲むと幸せが訪れる）
7　猪原金物店の湧水（速魚川）

コース外

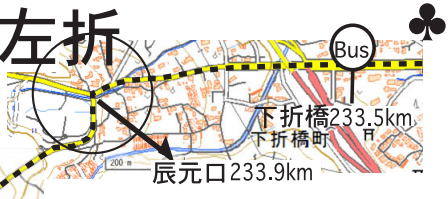
8　ボヌールの湧水
9　しんわの泉
10　ゆとろぎの温泉水

本コース上の湧水

11　広馬場バス停の湧水

湧水コースは本コースより300m ほど長くなります。

99 島原市・折橋町



辰元口交差点
眉山ロード入口
233.9km

登り

緩やかな登り

■眉山ロード標識 235.5km

100 島原市・南千本木 眉山ロード

●千本木湧水 無人エイド 235.7km

エイドの隣が湧水池です。
名水が飲めます。

幸田水産 237km

登り急坂

ここがピーク

ネイチャーセンター入口 238.2km

間違えて右折
しないように

●平成新山展望園地CPエイド

239km

関門時間11:20

ここにはトイレがありません。

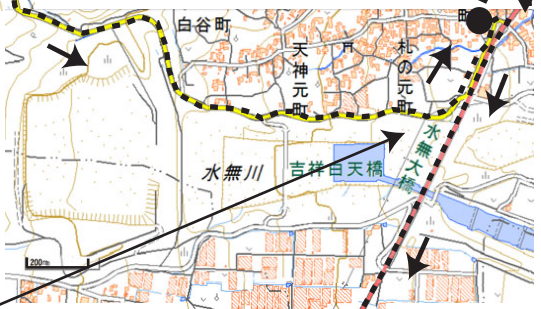
下り急坂

101 島原市・垂木台 平成新山展望園地CP

♠

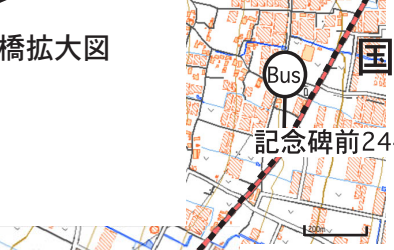
101-2
眉山ロード・北上木場

無人エイド
水無川大橋エイド
243.5km



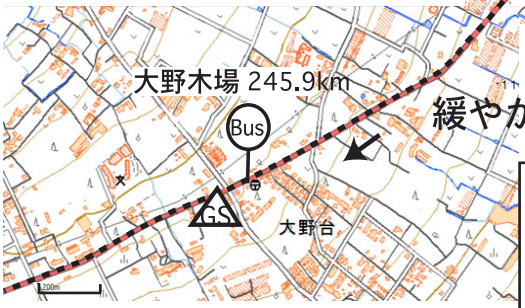
102 島原市 水無川

水無大橋拡大図



国道57号

記念碑前244.5km



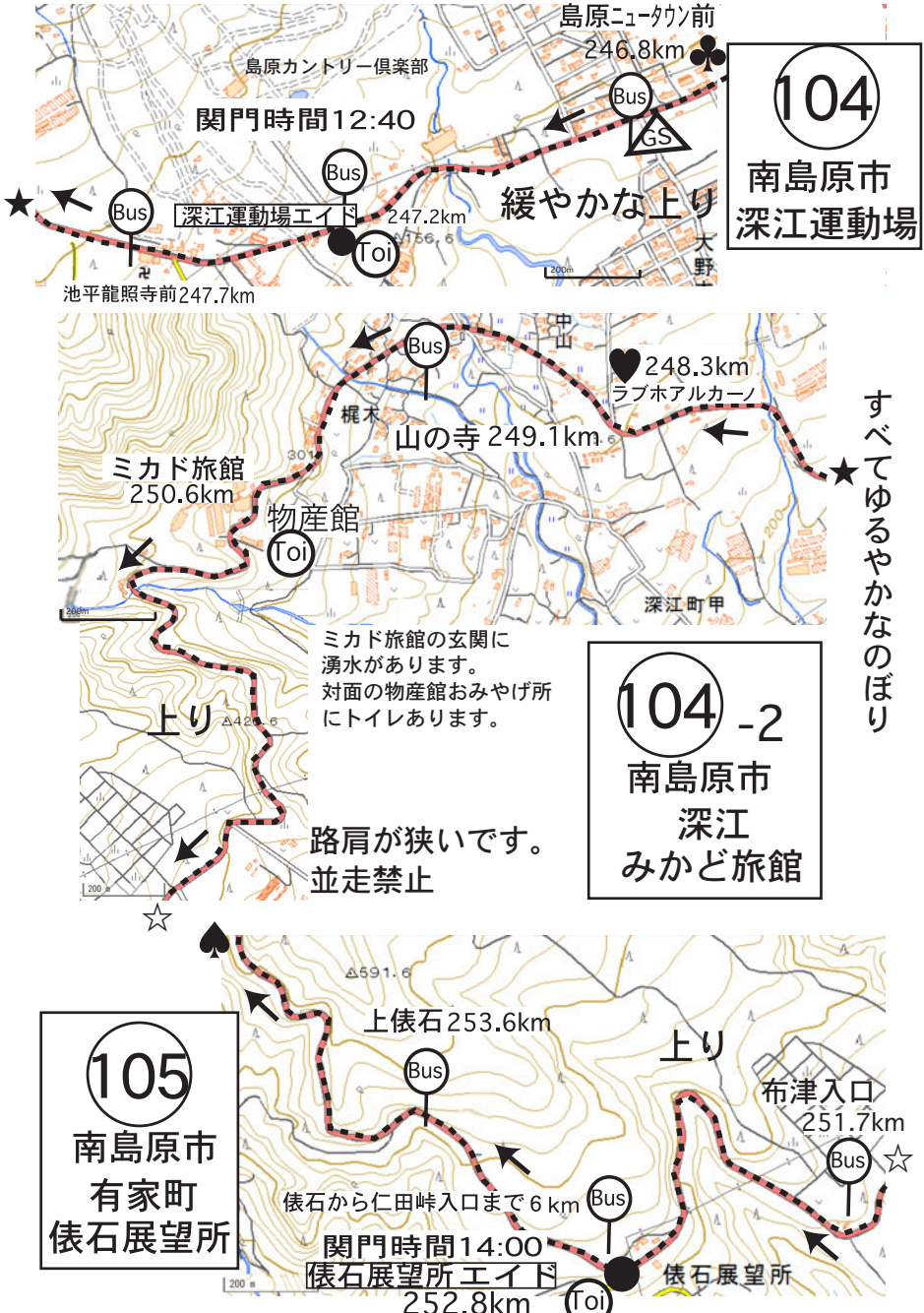
緩やかな上り

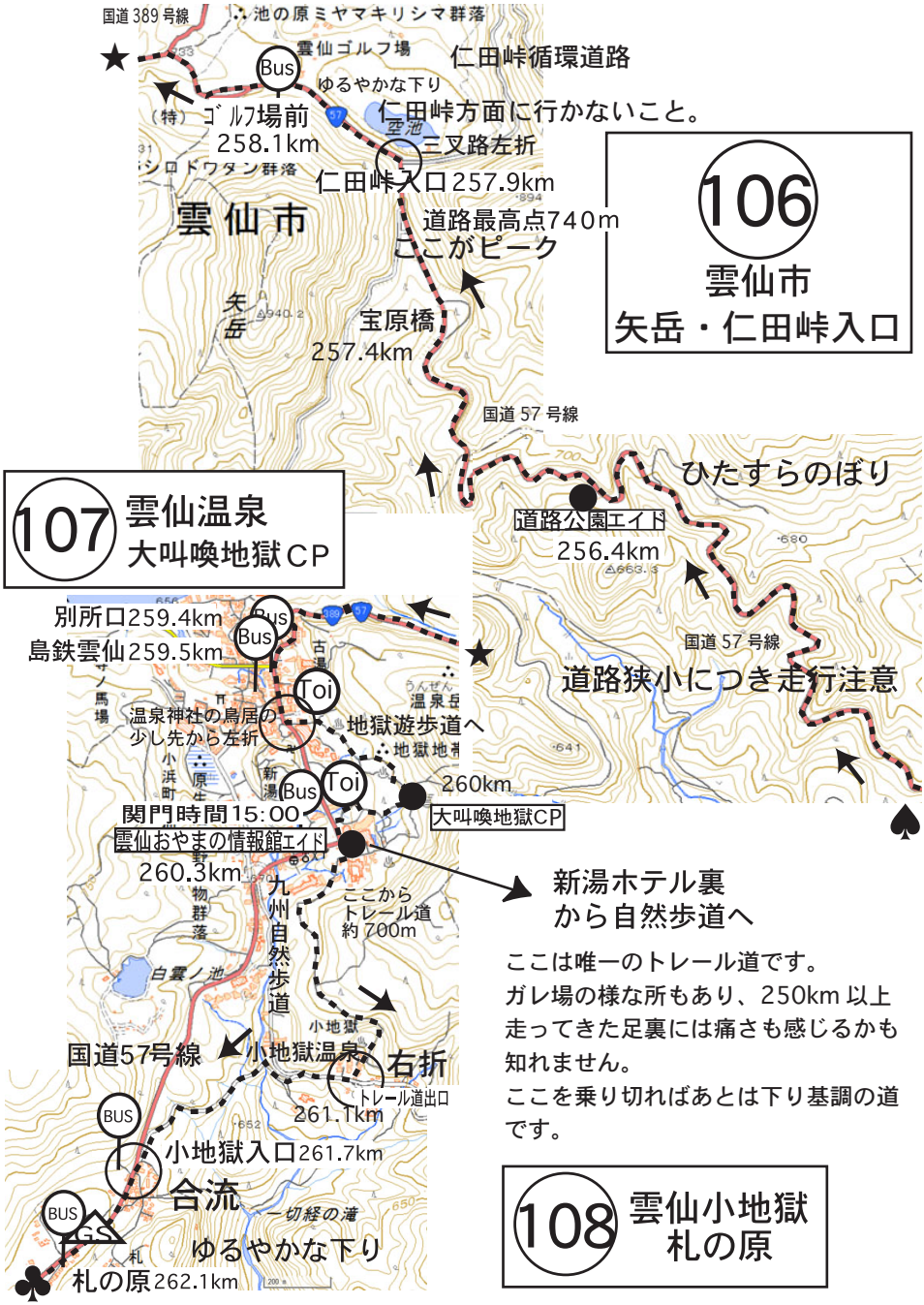
103
南島原市・深江町 大野木場

♣

雲仙温泉手前仁田峠までの 13km の
のぼりがはじまります

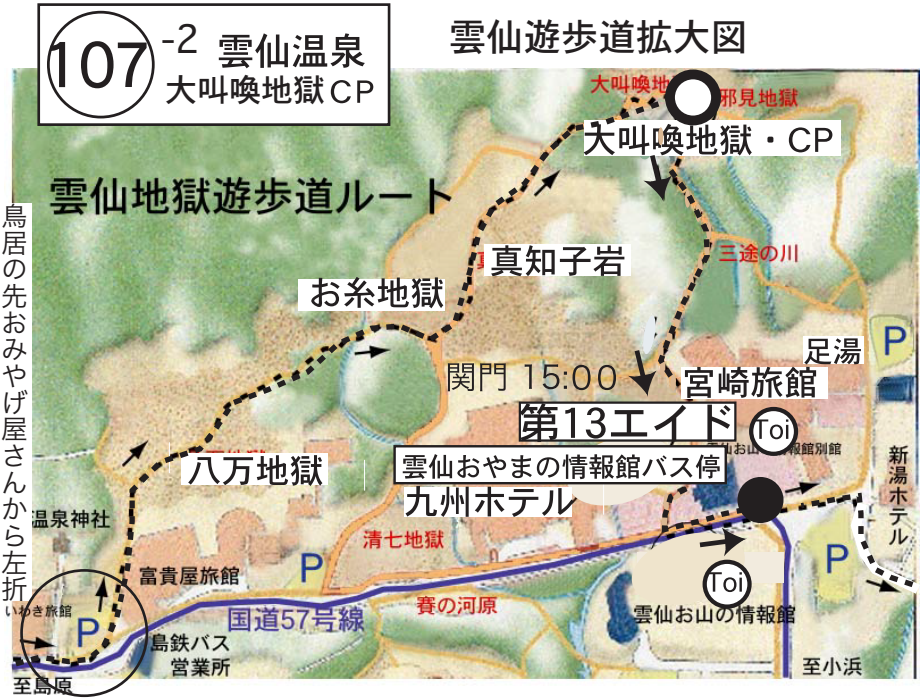
走れない坂ではないのでゆっくりでも走りましょう。


104
南島原市
深江運動場
島原ﾆｭｰﾀｳﾝ前
246.8km
島原カントリー倶楽部
関門時間12:40
Bus
GS
緩やかな上り
深江運動場エイド
247.2km
Toi
池平龍照寺前247.7km
248.3km
ラブホアルカーノ
梶木
山の寺 249.1km
ミカド旅館
250.6km
物産館
深江町甲
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。
上り
路肩が狭いです。
並走禁止
104 -2
南島原市
深江
みかど旅館
105
南島原市
有家町
俵石展望所
上俵石253.6km
上り
布津入口
251.7km
俵石から仁田峠入口まで6 km
関門時間14:00
俵石展望所エイド
252.8km
俵石展望所



ここは唯一のトレール道です。
ガレ場の様な所もあり、250km 以上走ってきた足裏には痛さも感じるかも知れません。
ここを乗り切ればあとは下り基調の道です。

108 雲仙小地獄
札の原



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

111

雲仙市・木場ＣＰ
グリーンロード

112

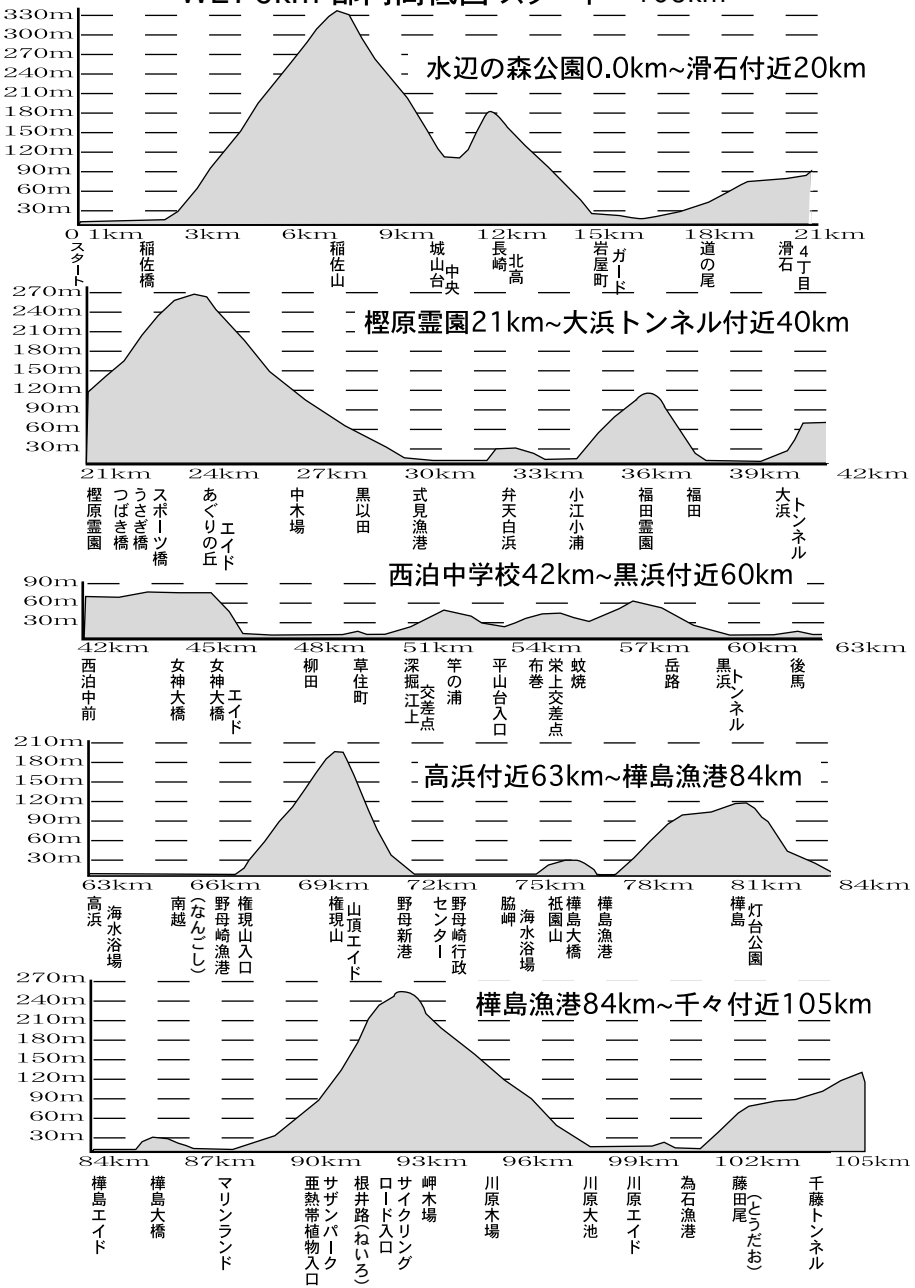
小浜温泉
ゴール
南本町公民館

制

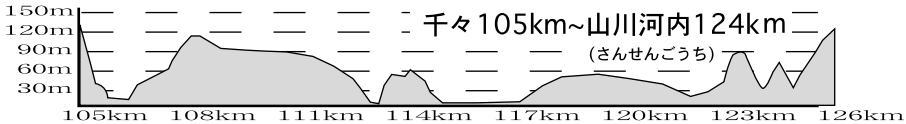
覇

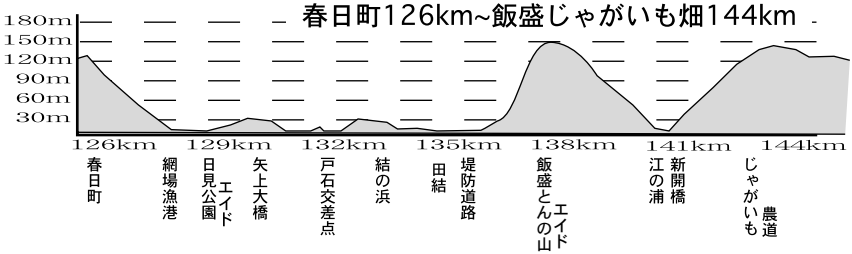
おめでとうございます！
お疲れ様でした。

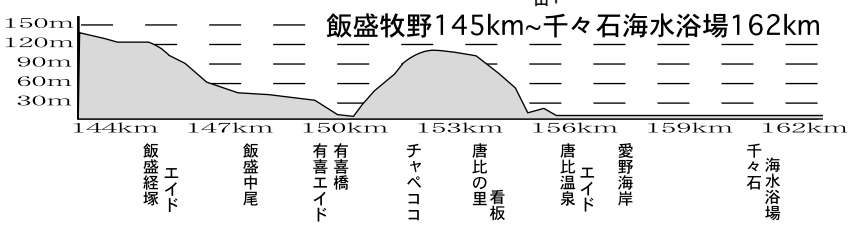
W276km 部門高低図 スタート～105km



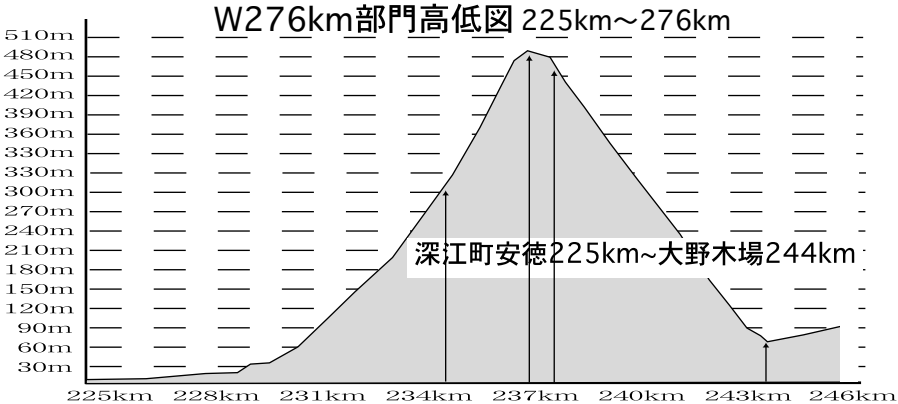
W276km部門高低図105km～225km

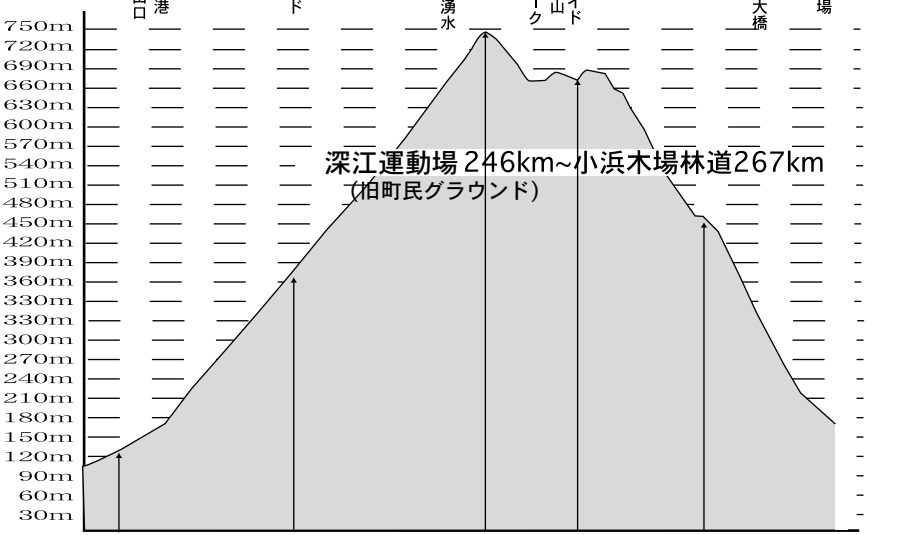


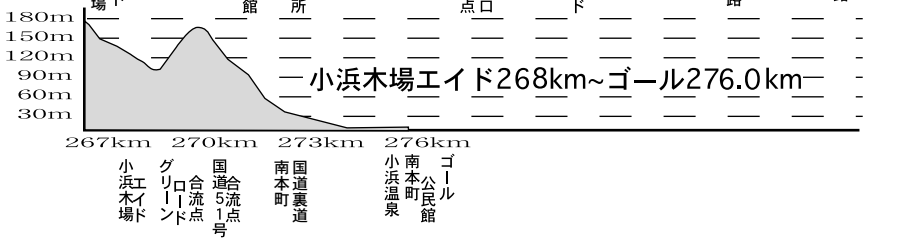




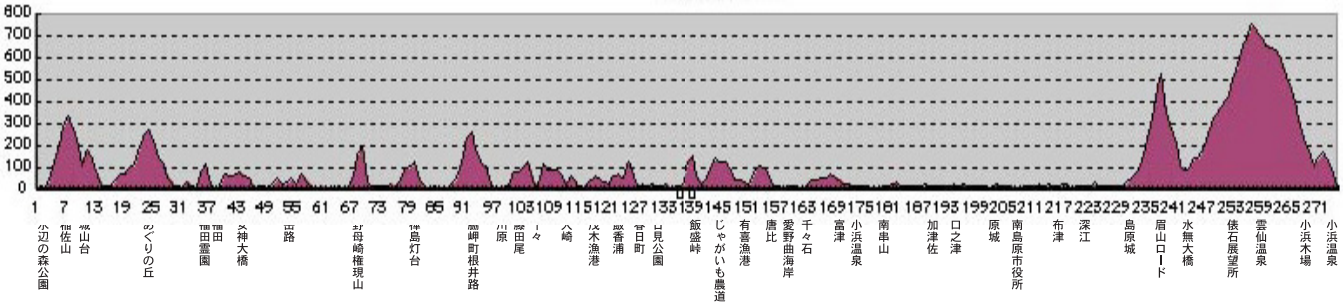
W276km部門高低図 225km～276km



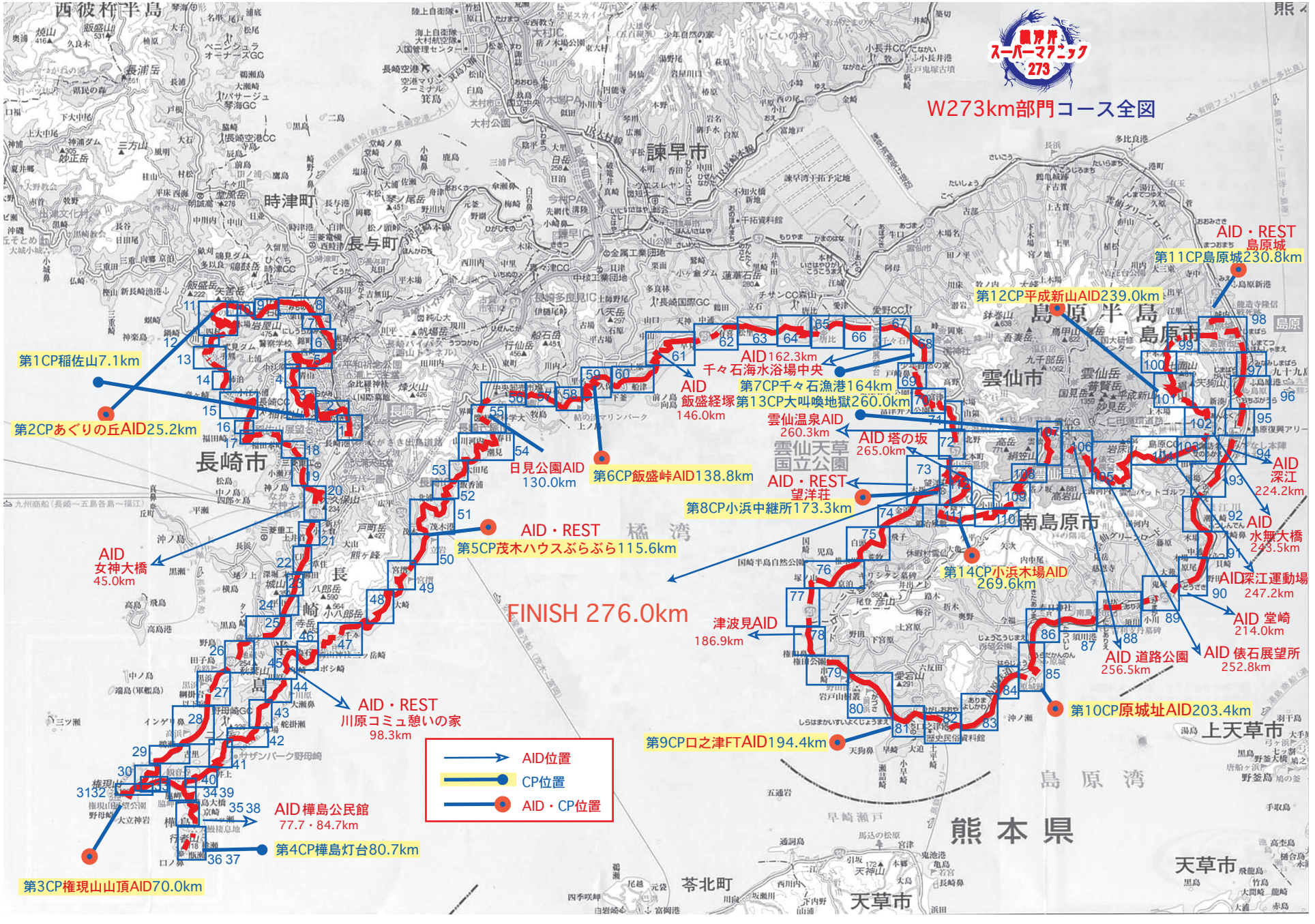




W276km 部門　コース高低全図



MEMO


W273km部門コース全図
FINISH 276.0km
第1CP稲佐山7.1km
第2CPあぐりの丘AID25.2km
第3CP権現山山頂AID70.0km
第4CP樺島灯台80.7km
AID樺島公民館
77.7・84.7km
AID・REST
川原コミュ憩いの家
98.3km
AID
女神大橋
45.0km
AID・REST
第5CP茂木ハウスぶらぶら115.6km
日見公園AID
130.0km
第6CP飯盛峠AID138.8km
AID
飯盛経塚
146.0km
AID162.3km
千々石海水浴場中央
第7CP千々石漁港164km
第13CP大叫喚地獄260.0km
雲仙温泉AID
260.3km
AID 塔の坂
265.0km
AID・REST
望洋荘
第8CP小浜中継所173.3km
第14CP小浜木場AID
269.6km
津波見AID
186.9km
第9CP口之津FTAID194.4km
第10CP原城址AID203.4km
AID 道路公園
256.5km
AID 俵石展望所
252.8km
AID 堂崎
214.0km
AID深江運動場
247.2km
AID
水無大橋
243.5km
AID
深江
224.2km
AID・REST
島原城
第11CP島原城230.8km
第12CP平成新山AID239.0km
AID位置
CP位置
AID・CP位置
長崎市
諫早市
時津町
長与町
雲仙市
島原半島
島原市
南島原市
上天草市
天草市
苓北町
熊本県
島原湾
橘湾
雲仙天草国立公園

CP　チェックポイント

第01CP	007.0km	稲佐山山頂展望台
第02CP	025.3km	あぐりの丘
第03CP	070.1km	権現山山頂展望台
第04CP	080.7km	樺島灯台展望台
第05CP	115.4km	茂木長崎ハウスぶらぶら
第06CP	138.8km	飯盛峠
第07CP	162.3km	千々石海水浴場付近
第08CP	173.3km	小浜中継所
第09CP	194.4km	口之津フェリーT
第10CP	203.5km	原城址天草四郎像
第11CP	230.8km	島原城森岳公民館
第12CP	239.0km	平成新山展望公園
第13CP	260.0km	雲仙大叫喚地獄
第14CP	269.7km	小浜木場

通過記録は1～7のCPでは各自自分で記入のこと。
小浜中継所以降はスタッフが記入します。

小浜温泉中継所 リスタート規則

アーリスタート組　10時　13時

翌日午後23時までリスタートしないと失格

レートスタート組　16時以降

翌々日(零時)までリスタートしないと失格

リスタートは各自の判断で

＊小浜中継所翌日午後20時以前のリスタートはできません。

エイド

はCPもあり

関門時間

スタート	000.0km	出島表門橋	初日スタート各自時間
第01エイド	025.3km	あぐりの丘	
第02エイド	045.0km	女神大橋戸町側	
第03エイド	070.0km	権現山公園	
権現山山頂展望台70.1km CP			二日目午前2時00分(到着)
第04エイド	077.7km	樺島公民館(行き)	
樺島灯台80.7km CP			
第04エイド	083.8km	樺島公民館(帰り)	二日目午前4時00分(出発)
第05エイド	098.5km	川原コミュセンター	二日目午前7時30分(到着)
第06エイド	115.4km	茂木長崎ハウスぶらぶら	二日目午前10時30分(出発)
第07エイド	130.0km	日見公園	二日目午後1時(到着)
第08エイド	138 8km	飯盛香田峠(とんの山)	
第09エイド	146.0km	飯盛経塚	
第10エイド	162.3km	千々石海水浴場	二日目 午後 6 時(到着)
第11エイド	173·3km	小浜中継所	別途解説 ＊リスタートは午後8時から11時までの間
第12エイド	186.9km	津波見バス停	
第13エイド	194.4km	口之津フェリーT	
第14エイド	203·3km	原城址	三日目午前5時(到着) (02:00スタート者は 5 時30分)
第15エイド	215.5km	堂崎付近	
第16エイド	224.2km	深江みずなし本陣	三日目午前 8 時20分(到着)
第17エイド	230·8km	島原城森岳公民館	三日目午前10時(到着)
第18エイド	235 8km	千本木湧水	
第19エイド	239.0km	平成新山展望園地	三日目午前11時20分(到着)
第20エイド	243.5km	水無大橋	
第21エイド	247.2km	深江運動場(大野木場町民グランド)	三日目午後12時40分(到着)
第22エイド	252 8km	俵石展望所	三日目午後 2 時(到着)
第23エイド	256.5km	道路公園	
第24エイド	260.3km	雲仙おやまの情報館バス停	三日目午後 3 時(到着)
第25エイド	265.0km	塔の坂三叉路	
第26エイド	269.7km	小浜木場	三日目午後 4 時10分(到着)
ゴール	276km	小浜南本町公民館	三日目午後5時(なるべく)

制覇！

長崎橘湾岸スーパーマラニック273W部門

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