

第12回 わざわざ高知で走ろう

高知龍馬マラソン2026

KOCHI MARATHON2026 RYOMA

「とびやんと」 おもてなし!



高知龍馬マラソン2026の変更点

- ペアリレーの中継所が変更となりました。
- 男子手荷物返却(更衣室)の場所を見直しました。

大会公式X (旧 Twitter)
@ryomamarathon

大会公式サイト
<https://www.ryoma-marathon.jp>

大会オフィシャル
サイト



フルマラソン・ペアリレー・ファンラン共通

フルマラソン・ペアリレー
フルマラソン・ペアリレー
フルマラソン・ペアリレー
フルマラソン・ペアリレー
フルマラソン・ペアリレー
フルマラソン・ペアリレー

事前発送物について P2
スタートまで P3
スタート会場周辺マップ P4
コースマップ P6
フィニッシュ会場周辺マップ P8
WEBサービス P10

フルマラソン・ペアリレー

競技上の注意事項 P12
安全に走るために P13
南海トラフ地震に備えて P13
ファンラン P14
アクセス・その他 P16

副賞・特別賞

副賞・特別賞 P11
副賞・特別賞 P12
副賞・特別賞 P13
副賞・特別賞 P13
副賞・特別賞 P14
副賞・特別賞 P16

2月15日(日) スケジュール

フルマラソン・ペアリレー

6:00 ~ 8:00	当日受付【ペアリレーのみ】(高知県庁前)
6:30 ~ 8:15	手荷物預かり(高知市城西公園・高知県庁前)
7:30 ~ 8:30	スタートブロック整列 (本町5丁目~升形商店街~城西公園)
8:35 ~ 8:45	スタートブロック移動(スタート地点)
8:45 ~ 8:55	スタートセレモニー(スタート地点)
9:00	スタート(県庁前交差点)
13:00	表彰式(GIKENスタジアム【春野陸上競技場】)
16:00	競技終了

ファンラン

6:30 ~ 7:45	当日受付・手荷物預かり(高知市役所前)
7:30 ~ 8:00	整列位置に集合 (小学1年生~18歳未満:高知市役所西側) (車いすを利用している方:高知市役所東側)
8:10 ~ 8:30	スタート位置へ移動(スタート地点)
8:30 ~ 8:35	スタートセレモニー(スタート地点)
8:40	スタート(県庁前交差点)
9:20	競技終了

[フルマラソン・ペアリレー・ファンラン共通] 事前発送物について

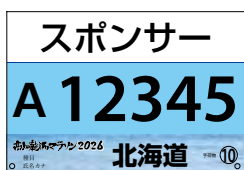
大会前日及び当日の参加賞引換はございません。

※ペアリレー・ファンランは大会当日に出走確認のための受付が必要です。

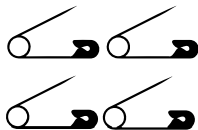
事前発送物

フルマラソン

■アスリートビブスセット



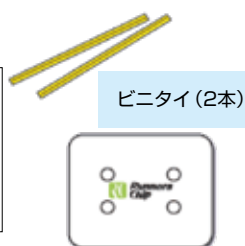
登録の部 2枚
一般の部 1枚



安全ピン(4本)
※登録の部は8本



手荷物シール



ランナーズチップ

■参加賞Tシャツ

■大会ガイド(本紙)

■手荷物袋(1枚)

その他、各種チラシ等。

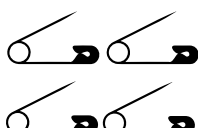
※チャリティエントリーの方は本セット内にチャリティゼッケンも含まれます。

ペアリレー

■アスリートビブスセット



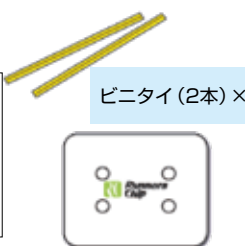
第1・第2走者
1枚ずつ



安全ピン(4本)×2



手荷物シール
(第1・第2走者1枚ずつ)



ランナーズチップ×2

■参加賞Tシャツ(2名分)

■大会ガイド(本紙)

■手荷物袋 白(2枚)

■手荷物袋 青(1枚)

※別途ペア用ガイドあり
その他、各種チラシ等。

代表者の方に一式送付しております。

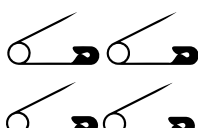
※アスリートビブス及び手荷物シールは第1走者と第2走者で異なりますのでご注意ください。

ファンラン

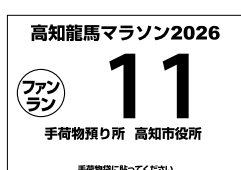
■アスリートビブスセット



2枚



安全ピン(8本)



手荷物シール

■手荷物袋(1枚)

■大会ガイド(本紙)

その他、各種チラシ等。

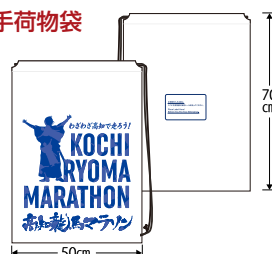
参加賞Tシャツ



大会ガイド(本紙)



手荷物袋



その他

- ・マクドナルド コーヒー無料券
- ・オレンジリボン
- ・フォトクリエイトチラシ 等



[フルマラソン・ペアリレー] スタートまで

スタート

2月15日(日) 9:00 (県庁前電停前交差点)

フィニッシュ

2月15日(日) 16:00 制限時間 7 時間 (GIKENスタジアム【春野陸上競技場】)

過去3年間の気象情報

年 月 日	天 気	最高気温	朝9時の気温
2023/2/15	曇	7.3℃	4.3℃
2024/2/15	雨	15.7℃	13.7℃
2025/2/15	曇	12.8℃	6.4℃



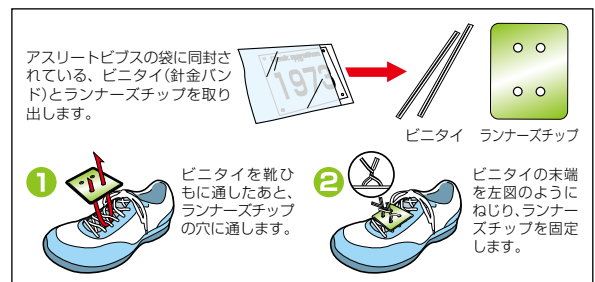
アスリートビブス(ナンバーカード)

- アスリートビブスは一般の部は1人1枚です。正面からはっきり見える位置(胸部)に付けてください(※登録の部は1人2枚となりますので、胸部と背中につけてください)。
- アスリートビブスには氏名と部門が印字されていますので、事前発送物の受取時にご自身のものであることを必ず確認してください。なお、他人に譲渡して出走することは、一切認めません。記載されているアルファベットはスタートブロックです。当日は指定のブロックに整列してスタートしてください。
- 雨天時に雨具等を着用する際は、アスリートビブスが見えるような物をお選びください。
- チャリティゼッケンをお持ちの方は、手書きで応援メッセージや目標などを自由に記入ください。
- チャリティゼッケンは背中に付けてください。ただし、登録の部では装着して走ることはできません。
- アスリートビブス裏面に記載していただく「緊急連絡先」は緊急時に速やかに対応できるよう、必ずご家族など参加者自身ではない方の連絡先を記載してください。
- 裏面に記載いただく情報は個人情報となりますので、お取り扱いには十分ご注意ください。

ランナーズチップ(記録計測発信器)

- ランナーズチップにより記録計測を行います。
- アスリートビブスの袋に同封されているチップを必ずシューズに付けて出走してください。付け忘れや、シューズ以外に付けて出走すると記録の計測ができませんので、ご注意ください。
- 棄権や途中收容された場合は、必ずチップを係員に返却してください。
- 計測ポイントはスタート地点、5km地点から5km毎と中間地点及びフィニッシュ地点です。
- アスリートビブス、チップを忘れた場合は、再発行に手数料がかかります(各500円)。
- レースに出場しない場合は、同封の返却封筒を使用し、大会事務局までご返却ください。

ランナーズチップ装着方法



アスリートビブス

チャリティゼッケン

裏

スポンサー A12345 北北海道	スポンサー 氏名・種目名に間違いがないかご確認ください。	記入欄 手荷物預かりトラック番号	必ずご記入ください
---------------------------------------	--	----------------------------	------------------

★手荷物預け所について

手荷物預け所は種目によりわかれています。アスリートビブスに記載の会場にお越しください。(P4・5をご確認ください)

[フルマラソン・ペアリレー] スタート会場周辺マップ



ヘルプデスク

アスリートビブス (ナンバーカード) や計測チップ忘れの対応等を行います。

- 2月14日(土) 13:00~18:00 … 東洋電化中央公園
- 2月15日(日)

6:00 ~ 8:30 フルマラソン …… 城西公園

6:00 ~ 8:00 ペアリレー …… 高知県庁

大会当日は混雑が予想されますので、ご用の方はできるだけ前日にお越しください。

ペアリレー当日受付

タスキをお渡しします。詳しくは別紙「ペアリレーご参加の皆様へ」をご確認ください。

手荷物預かり(6:30~8:15)

大会当日、手荷物預け所にてお預かりした手荷物は、フィニッシュ会場(男性：運動広場A・女性：雨天走路[GIKENスタジアム【春野陸上】])まで運搬します。手荷物は手荷物袋に入れて、アスリートビブスの袋に同封された手荷物シールを貼付して該当する番号の手荷物トラックにお預けください。ペアリレーは別紙「ペアリレーご参加の皆様へ」をご確認ください。

更衣室

スタート会場に更衣室は設置しません。あらかじめ走れる服装に着替えてご来場ください。



★手荷物預り袋について

- 貴重品はお預かりできません。自己管理にご協力をお願いします。
- 手荷物袋から飛び出る可能性のある物（長い傘など）や、はじめから袋に入っていない物（スーツケースなど）は一切お預かりできません。
- 壊れやすいものは絶対に預けないようにしてください。破損時の補償は致しかねます。

- ・マラソン
- ・ペアリレー
- ・ファンラン



- ・ペアリレー
(第2走者上着用)

- ※ 2026 大会より事前発送いたします。
- ※ タスキは受付時にお渡しします。



スタートブロックへの整列

ブロックへの整列時間 … 7:30 ～ 8:30

スタートセレモニー …… 8:45 ～ 8:55

- アスリートビブスに記載のアルファベットのブロックに整列ください。
- 各ブロックの入口はブロック最後方にあります。
- 8:35にブロック毎にスタート地点に移動します。
- ブロックへの集合、整列に間に合わなかった方は、最後尾ブロック(Gブロック)からのスタートになります。
- 指定のブロックより前のブロックからスタートすることは、安全管理上認めません。
- 集合時間に著しく遅れた場合は、スタートできないことがありますのでご注意ください。

留意事項

- 当日スタート会場付近に駐車場はありません。一般の有料駐車場をご利用ください。
- 当日スタート会場付近は7:00より交通規制が始まり、車両の通行ができなくなります。スタート会場周辺マップに記載の降車推奨エリアをご利用ください。

[フルマラソン・ペアリレー] コースマップ

記載距離は全てフルマラソンの距離です。

給 水 所

	地 点	水	麦茶	スポーツドリンク	おもてなし
1	5.1km	○		○	
2	7.2km	○			
3	9.8km	○		○	バナナ、リープル
4	11.8km	○			羊羹、飴
5	15.1km	○	○	○	ちくわ、きゅうり
6	17.3km	○			チョコ、ミックスキャロット
7	19.0km	○		○	パン
8	22.1km	○			ちくきゅう、トマト、スーパーごっくん、なすゼリー
9	24.5km	○		○	土佐そうめん
10	27.1km	○	○		パン、コーラ
11	29.4km	○		○	ごっくん馬路村
12	32.2km	○	○		かつおめし
13	35.1km	○		○	梅なし、飴
14	37.9km	○			パン、コーラ
15	39.7km	○		○	バナナ

※12月中旬時点での情報です。大会当日までに変更になることがあります。
※おもてなしは数に限りがあります。

ト イ レ

地 点	地 点
1 0.8km	15 22.2km
2 1.8km	16 23.4km
3 2.5km	17 24.5km
4 4.2km	18 25.8km
5 5.1km	19 27.1km
6 7.2km	20 29.6km
7 8.8km	21 30.6km
8 9.8km	22 31.8km
9 12.3km	23 33.8km
10 13.2km	24 35.1km
11 15.2km	25 35.7km
12 16.9km	26 37.8km
13 17.1km	27 38.7km
14 18.9km	28 39.7km

収 容 関 門

地 点	閉鎖時刻
1 5.02km	10:00
2 8.5km	10:31
3 13.2km	11:11
4 17.0km	11:45
5 18.9km	12:04
6 22.0km	12:38
7 25.8km	13:17
8 29.6km	13:56
9 33.8km	14:40
10 37.5km	15:19
11 41.2km	15:58

※最終関門を通過すれば、制限時間(7時間)を超えても完走証や完走メダルをお渡しします。

救 護 所

地 点	距離地点	地 点	距離地点
1 高知県庁	スタート	11 境界堤防	24.5km
2 コバシ発達支援センター高知	5.1km	12 甲殿交差点	25.8km
3 坂ノ松トンネル北側	9.8km	13 春野町漁協	27.1km
4 蛸の森トンネル北側	11.4km	14 文庫鼻トンネル西側	28.3km
5 土佐の百姓家交差点	13.2km	15 仁淀川河口大橋東詰	29.4km
6 鰻の成瀬南国店	15.1km	16 新居緑地公園前	31.1km
7 高知新港入口西	17.3km	17 三洋工業前	39.7km
8 ローソン仁井田一窪店	19.0km	18 春野運動公園多目的広場	フィニッシュ
9 種崎自動車教習所	ペアリレー中継地点	19 GIKENスタジアム【春野陸上】	フィニッシュ
10 花海道公衆トイレ前	22.1km		

※上記内容は、変更になる場合がございます。

応援者の方へ

レース中、お車でスタート会場からフィニッシュ会場へ向かう方は、この応援者ルートA・Bをご利用ください。

応援者ルートA

駐車場：春野総合運動公園駐車場

応援者ルートB

臨時駐車場：高知競馬場駐車場

フィニッシュ会場まで無料シャトルバスを運行します。
10:30~17:30 (約15分毎)

応援者ルートC

臨時駐車場：高知競馬場駐車場

花海道(愛宕病院分院)まで無料シャトルバスを運行します。
9:30~12:45 (約15分毎)



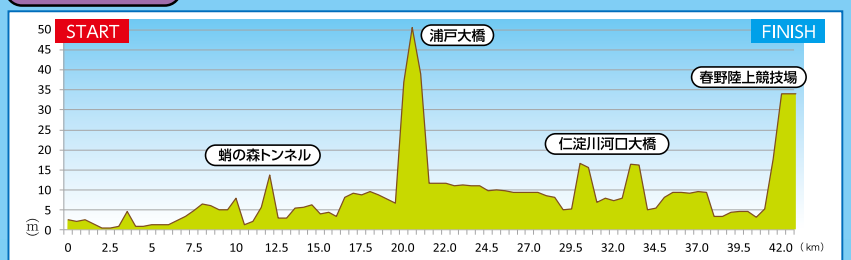


★絶景ポイント①
浦戸大橋を渡ると、龍馬も眺めた太平洋の大パノラマ。前半の疲労が吹き飛びます！この景色を見逃したら、いかなぜよ！

凡 例

	マラソン・ペアリレーコース
	国 道
	ト イ レ
	給 水 所
	収 容 関 門
	救 護 所
	A E D

コース高低差図



ランナーの方へ

センターコーンより右側はコースではありません。コーン左側を走行するようにしてください。



[フルマラソン・ペアリレー] フィニッシュ会場周辺マップ





無料シャトルバス乗り場

大会当日

<高知駅(停留所)行き>

11:30~13:00(30分間隔) 13:05~18:00(5分間隔)

県庁前、大橋通、堺町〔中央公園前〕、高知駅

※所要時間は約30分です。

<高知競馬場行き>

10:30~17:30(15分間隔)

※15分間隔で運行 ※所要時間は約15分です。

※所要時間は道路状況により異なります。

※ランナー以外の方も無料で利用できます。

ランナーエリア

★フィニッシャータオル

フィニッシュ後、大会オリジナルスポーツタオルをお渡しします。

★ランナーズチップ返却

シューズに付けたランナーズチップを返却箱に必ず返却してください。

★完走証

当日は紙の完走証を発行します。

※登録の部で公認記録証を必要とされる方は、後日、資格審査のうえ発行します。

詳細につきましては、NPO法人高知陸上競技協会まで。

E-mail kaaf56@yahoo.co.jp

TEL 088-841-9940 (月~金 午前10時~午後1時)

★完走メダル

フィニッシュ後、完走メダルをお渡しします。

★フィニッシュ後ランナーサービス

ゆずジュース「ごっくん馬路村」や、塩けんぴ等をお渡しします。

おもてなし広場

高知県の地場産品販売や、かつおのたたき、つみれ汁等の無料配布でおもてなしをします。また、ランニンググッズ及び各種飲食物等の販売も予定しています。応援の方も是非お越しください。

賞品お渡し所

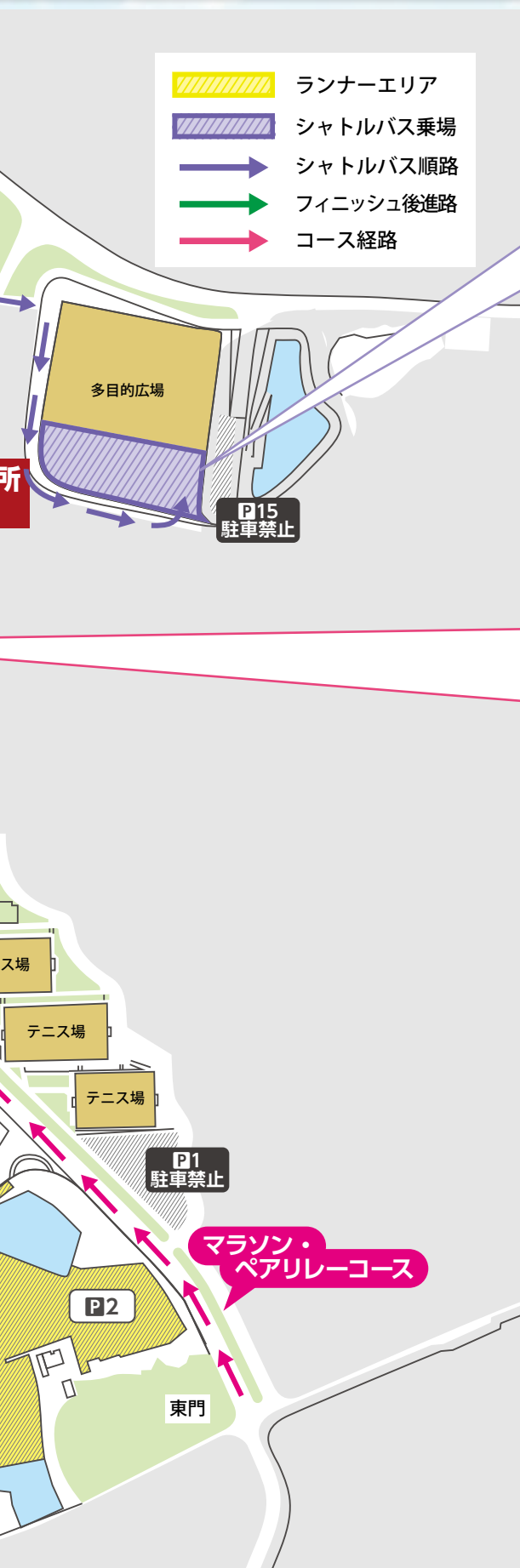
高知龍馬マラソン2026では、特別賞として完走されたランナーの中から抽選で高知県の特産品をプレゼントします。フィニッシュ後、完走証と一緒に当選通知をお渡ししますので、当選していたら完走証を持って賞品お渡し所へお越しください。

表彰エリア

2月15日(日)13:00より、フィニッシュ会場表彰エリアにて表彰式を行います。表彰対象の方は、12:45までに表彰対象者集合場所にお越しください。

★表彰対象者 ・総合男女各1~10位

- 各年代(29歳以下、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上)の男女各1~3位の方は13:00より賞品お渡し所にて表彰品をお渡しします。順位は完走証にてご確認ください。表彰状は後日お送りします。



[フルマラソン・ペアリレー] WEBサービス

応援 navi



(スマートフォン・タブレット・PC に対応。携帯電話は対応しておりません。)

計測データから予測したランナーの位置情報をアプリや WEB サイトの地図上で確認できるサービスです。

細かな操作方法などは、大会ホームページをご覧ください。

応援したいランナーのナンバーもしくは氏名を入力し、選択すると予測情報がコース上に表示されます。

無料版では最大4人、プレミアムプラン(500円/月)に登録された方は最大50人まで同時にランナーを表示することが出来ます。



PCサイト

高知龍馬マラソンはマラソンチャレンジカップ (MCC) に参加しています。



全国約100の人気フルマラソン(MCC)・ハーフマラソン(HMCC)・ウルトラマラソン(MCC100)大会が連携し「マラソンに挑戦する人すべてを応援する」プロジェクトです。

※主催：一般財団法人アールビーズスポーツ財団

詳しくは、MCC公式HPをご覧ください。
<https://www.marathon-cc.com/>

MCC 参加大会に出場したランナーには、下記のような特典があります。

- ① 賞金総額200万円のMCC年間大賞を実施。応援者やボランティアも対象。
- ② 自己ベスト達成者、年間自己ベスト達成者、初マラソン完走者、男子サブ3・女子サブ3.5達成者に「MCC 特別記録証」を発行。
- ③ 「大会ごと1歳刻みランキング」を発表。すべての年齢において男女別1位のランナーにはランナースポイント(RUNPO)を贈呈。

※②～③はダウンロードシステムになります。

大会公式 SNS



X (旧Twitter)



YouTube

「高知防災アプリ」インストールのお願い

「高知県防災アプリ」は高知県が開発・運用しており、気象情報や避難情報、河川水位や土砂災害の危険度など避難の判断に必要な情報を自動的にプッシュ通知でお知らせします。

アプリの詳細やインストールはこちら

<https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2020040200015/>



スポン! KOCHI

※高知県スポーツツーリズム課が運用する、県内のスポーツ情報をまとめたコンテンツです。



公式HP



Instagram



YouTube



facebook





[フルマラソン・ペアリレー] 副賞・特別賞

副賞 フルマラソンで総合入賞・年代別入賞された方に高知県の特産品等をプレゼントします

会社名等	提 供 品
一般社団法人 安芸市観光協会	安芸市特産品詰め合わせ
旭食品 株式会社	輸入菓子詰め合わせ
芋舗芋屋金次郎	おつかいもの
和建设 株式会社	ナミテラス芸西 ペア宿泊券
高知県アンテナショップ まるごと高知	まるごと高知 元気！詰め合わせセット
高知県菓子工業組合（山西金陵堂）	土佐の名産お菓子各種
コーラルフルーツ農場	土佐文旦箱入り
JA 高知県 香美地区 香美営農経済センター 山北果樹出荷場	せとか箱入り
株式会社 城西館	天日塩キャラメルパウンドケーキ
ソトデザイン 有限会社	キャップ+ウェア
土佐文旦振興対策協議会	土佐文旦箱入り
へんろいし饅頭	へんろいし饅頭
株式会社 まこと	土佐の詰め合わせセット
明神水産 株式会社	薫焼き鰹たたきセット
有限会社 米沢サンゴ店	珊瑚ストラップ・ブレスレット

特別賞 完走されたランナーの中から抽選で高知県の特産品をプレゼントします

※フィニッシュ後、完走証と一緒に当選通知をお渡ししますので、当選したら完走証を持って総合案内へお越しください。

会社名等	提 供 品
三昭紙業株式会社 三彩事業部	フェイスリー エイジングケアマスク
四国特紙 株式会社	白檀の香り トイレットロール 1ロール
JA 高知県 新居支所メロン部会	メロンプリンセスニーナ
株式会社 東栄化成	ゼッケン留めランナップ
土佐茶振興協議会	土佐の釜炒り茶+土佐茶オリジナルクリアーボトル500ml 土佐の烏龍茶+土佐茶オリジナルクリアーボトル500ml 土佐の紅茶+土佐茶オリジナルクリアーボトル500ml
土佐和紙 ペーパー・ラボ	BOXティッシュ
直七の里 株式会社	直七でまドレッシング
株式会社 西島園芸団地	ドレッシング3種セット×3セット
有限会社 ニシモト	はりまや橋バウム 高知県産生姜入りたまごかけ醤油
天然温泉 はるの湯	ペア温泉招待券
株式会社 村の駅ひだか	もへいくんのおやつ
松田医薬品 株式会社	入浴剤3包セット

五十音順（※副賞・特別賞は変更の可能性があります。）

**高知龍馬マラソン
参加者割引サービス**

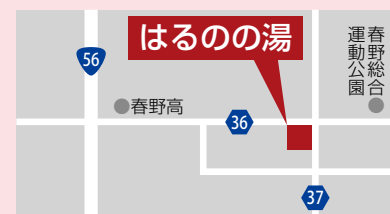
あじさい街道にほんのり咲いたお湯処

天然温泉 **はるの湯** ※当日のみ有効

通常 大人700円 → **350円**

〒781-0304 高知県高知市春野町西分3546
TEL 088-894-5400 FAX 088-894-5722
<http://www.harunonoyu.co.jp/>

※アスリートビズをフロントへ提示ください。



競技上の注意事項

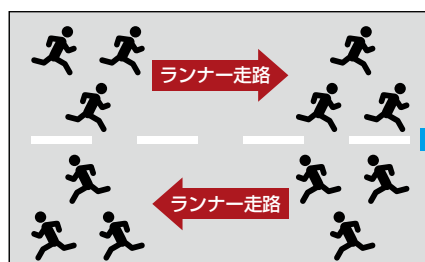
- 交通・警備、競技運営上コースに11箇所の関門を設けています（P6・7参照）。閉鎖時間までに関門を通過できなかったランナーは競技終了となります。競技終了となった方は、係員の指示に従い、収容バスに乗車してください。
- 各関門までに明らかに通過できないと判断される場合は競技の中止を命じることがあります。
- レース中に他のランナーに迷惑となる行為（自撮り棒、旗、杖等を持っての走行）はご遠慮ください。危険と判断した場合は失格となる場合があります。
- 緊急車両が通行する場合は、**緊急車両が優先**です。往復走行区間では道路の端に寄ってください。（場合によっては走ることを停止させる場合もあります）

片側走行区間



※車両は右側通行、ランナーは左側走行

往復走行区間



※通常時は車両は通りません



※緊急時には車両は道路中央を走行、ランナーは道路の端に寄ってください

- イヤホンでの音楽を聴きながらの走行は、周囲の音が聞こえず危険です（救護車両や緊急車両等が通ります）ので、お控えください。
- 主催者が設置した給水所以外での給食・給水については、主催者は一切の責任を負いません。

大会スタッフについて

- 大会スタッフは以下のようなウェアを着用しています。

大会事務局・陸上協会審判員 各部署リーダー



救 護



スタッフ・ボランティア



何かありましたらお気軽にお声がけください。



安全に走るために

- 大会当日は気温が高く（低く）なることも予想されます。競技に適した服装でご参加ください。
- 競技前、競技中に体調が悪くなった場合は競技を中止してください（棄権する勇気を持ちましょう）。
- 脱水を防ぐために水分を摂取しましょう。
☆レースを走る前からこまめに水分補給をしましょう。
☆レース中は30分に1回は水分補給をしましょう。
☆水だけでなくスポーツドリンクも摂りましょう（電解質の摂取）。
- 大会前日は十分な睡眠を取りましょう。
- レース中、走れなくなったら



- ➔ 近くの救護所へ行く
- ➔ 近くの救護車へ乗る
- ➔ 収容バス（関門・最後尾）に乗る
- ➔ 大会スタッフに申し出る（救護車等の手配）

★救護所（19箇所）、メディカルカー（24台）、収容バス（15台）には医師もしくは看護師、大会スタッフが常駐・乗車しています。

- 倒れている人を発見した時は、近くの大会スタッフを呼んでください。可能ならば救急車を呼ぶ、心肺蘇生を行うなどご対応をお願いします。

南海トラフ地震に備えて

万が一一大規模地震が起こった時には、直ちに競技を中止し、大会スタッフの指示に従い安全な場所へ避難しましょう。

コース上の高知市・南国市・土佐市での想定

1) 強く、長い揺れ

最大で震度7の強い揺れが想定されています。
また、体に感じる揺れが3分以上続く恐れがあります。

地震発生！



揺れたらまず、大事な頭を守り、揺れが収まれば直ちに避難を開始しましょう。



2) 早く襲来する津波

地震発生から早いところでは10分程度で、津波が押し寄せます。

揺れが収まれば、直ちに避難を開始しましょう。



津波発生！



近くの避難場所（高台、避難ビル等）へ避難し、安全が確認されるまで待機しましょう。

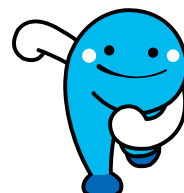
★コース近くの避難所をまとめた「避難マップ」を公開しておりますので、大会HPより事前にご確認ください。

※コースをエリア毎に区切りそれぞれのエリアの最寄り避難所を掲載しています。



避難マップ

安全確認は大事やきね！



[ファンラン]

事前発送について

P2をご確認ください。

当日受付(出走前チェック)実施について

当日受付(出走前チェック)を実施しますので必ずお越しください。
その際アスリートビブスの提示をお願いします。

スケジュール

- 6:30 ~ 7:45 当日受付・手荷物預かり
- 7:30 ~ 8:00 整列位置に集合(小学1年生~18歳未満:高知市役所西側 車いすを利用している方:高知市役所東側)
※出走確認スタッフのチェックを必ず受けてください。
- 8:10 ~ 8:30 スタート位置へ移動(スタート地点)
- 8:30 ~ 8:35 スタートセレモニー(スタート地点)
- 8:40 スタート(県庁前交差点) 制限時間40分 9:20終了 ※途中関門あり(約1.1km地点9:00)
- 9:20 競技終了

会場周辺図





集合からスタートまで

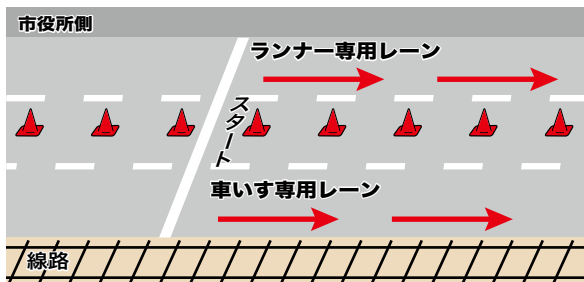
<小学1年生～18歳未満の方>

- ・8:00までに高知市役所西側へ整列ください。

<車いすをご利用の方>

- ・8:00までに高知市役所東側へお集まりください。
- ・8:10になりましたら係員がスタート地点まで誘導します。

●スタート時のレーン分けについて



スタート時の安全確保のため、車いすとランナーのレーンを分けています。

- 車いす専用レーンは、車いすの種別の特性に配慮し、レーサー・競技用・電動・生活用・その他の車いすの順でスタートしていただきます。

アスリートビブス

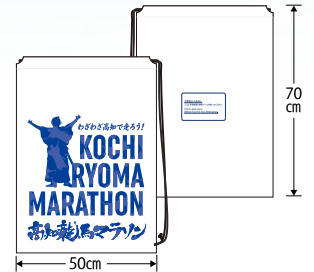
- 1人2枚です。1枚は正面から見える位置(胸部)に付けていただき、もう1枚は背中につけてください。

※ファンランは記録計測はありません。



手荷物預かり

大会当日、高知市役所にてお預かりします。お預かりした荷物はフィニッシュ会場(東洋電化中央公園)まで運搬します。7:45までにお預けください。手荷物は、アスリートビブスの袋に同封された手荷物シールを貼付してお預けください。貴重品はお預かりできません。



更衣室

スタート会場に更衣室は設置しません。あらかじめ走れる服装に着替えてご来場ください。

◇身体障がい者用トイレ

スタート地点：高知市役所内

フィニッシュ地点：東洋電化中央公園内

留意事項

- 安全を確保するため関門を設けています。9:00の時点ではりまや橋交差点(スタートから約1.1km)に達していない方は歩道へ移動いただきます。
- 他のランナーに迷惑となる行為(旗・のぼりなど)は禁止とします。主催者の指示・指導に従ってください。
- アスリートビブスセットの中に伴走者ゼッケンを1枚入れています(事前に申請があった方のみ)。伴走者に必ずお渡しし、つけてもらってください。
- レース中に万が一大規模地震が起こったときには、直ちに競技を中止し、大会スタッフの指示に従い安全な場所に避難しましょう。



安全に走るために

- 大会当日は気温が高く(低く)なることも予想されます。レースに適した服装でご参加ください。
- レース前、レース中に体調が悪くなった場合はレースを中止してください。(棄権する勇気を持ちましょう)
- 脱水を防ぐために水分を摂取しましょう
☆レースを走る前からこまめに水分補給をしましょう。
- 大会前日は十分な睡眠を取りましょう。
- レース中、走れなくなったら、大会スタッフに申し出てください。



