ようこそ長崎県へ

変わらずコロナ・インフルエンザ感染対策防止策にご協力ください。

事前送付する書類、 備品は 最終案内書・受付葉書・ハンドマップ・チェックシート・手荷物荷札・結束バンド・ゼッケン・参加賞 T シャツ・安全ピン・他に W/H 部門には途中着替えのドロップ袋が入っています。

はじめに（重要）

当大会はウルトラマラソンではなくウルトラマラニックです。速さを競う大会ではありません。

行政関係の交通整理などは全くありません。すべて自己管理と自己責任において、この大会に臨んで下さい。

当大会の趣旨

この大会はどの種目でも、普通のランナー（フル４～5 時間30分で完走できる）が少し時間や距離を 伸ばす練習をしすれば必ず完走できるように設計された大会です。是非ハイパー＆ダブル部門に挑戦してみてください。あなたのランニング観が豊かなものになるでしょう。

★交通法規は遵守！

1. 道路の路側帯以内を行くこと。参加ランナーは歩行者と一緒です。
2. 交差点や信号のあるところは信号を遵守すること。
3. 道路の反対側に渡る時は横断歩道のあるところまで行きそこを渡ること。
4. 歩道があるところは、必ず歩道を行くこと。
5. 夜間走行の時間帯は背面に反射蛍光テープ＋チカチカライトを装着すること。
6. 夜間走行の時間帯はヘッドランプを装着すること。
7. 国道では並走しないこと（長崎市市街地　小浜温泉市街地）

※あなたは単なる歩行者 です。 特別な存在ではありません。自分の身は自分で守らねばなりません。

※いくら速く走って頂いても構いませんが、くれぐれも交通法は遵守して下さい。

※ 夜間走行装備(ライト,　反射板など)をしていなければスタートを認めません。

100 円ショップ　などで すべて揃えること　ができます。スタート時に所持検査します。

上記の約束に反する行為が目に余る場合をスタッフが発見した場合、赤旗を振り即失格とし収容します。

受付票の点検確認

この受付けハガキの内容をチェック

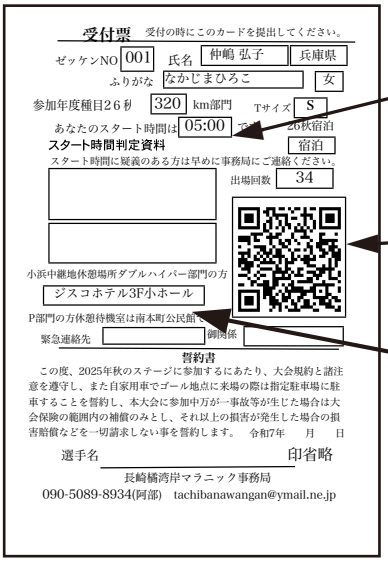
氏名・ゼッケンナンバー・参加部門・スタート時間・T シャツサイズ・宿泊などの間違いがないか確認をしてください。もし間違いがあれば至急ご連絡ください。緊急連絡先は必ずご記入ください。

受付での参加チェック

大会前日あるいは当日受付期間中 NIH. W 部門の方は県庁第一別館跡地に、P 部門の方は小浜町南本町公民館で右の受付票を提出し QR コードの読取をしてもらってください。

受付時に参加賞 T シャツをももらってください。

この受付票はがきを送付いたします。



スタート時間を記入しています。

このQRコードを受付で読み取ります。

ハイパー・ダブル部門の小浜中継休憩場所です

スタート時間を確認してスタート時間に疑義がある時はに連絡してください。

tachibanawangan@ymail.ne.jp　090-5089-8934　**11/10 までに**

H ハイパー部門の通常スタートは 20 日午前 7 時

W ダブル部門の通常スタートは 20 日午後 1 時（13:00）

P ペニンスラ部門の通常通常スタートは 22 日午前 00 時です。

アーリースタートは練習しても早くならない人あるいは高齢者を完走させるための制度です。

初参加の方は特別の事情がない限り通常スタートですが、 どうしても通常スタートより早いアーリスタートをご希望の方はその理由が必要です。 地理が不案内だからという理由や早く帰途につきたいから午前中のフライトやフェリーに間に合わせたいという理由では、 変更できません。

＊３ページにスタート時間の目安があります。

2026 年度秋の橘湾岸マラニック W,H, 島原半島ステージ要項

2026 秋の橘湾岸マラニックにエントリーありがとうございます。
どうぞ心ゆくまで長崎市、 諫早市、 島原半島の晩秋をお楽しみください。

受付スタート　W276km 部門　H320km 部門

受付時間　長崎市県庁跡地　令和 8 年 11 月 19日 (金) の前日受付時間　正午～18時まで。
11 月 20 日 (土) 午前4時～各スタート時間の1時間前まで
スタート　長崎市出島表門橋公園　令和 7 年 11 月 20 日 (金) 午前 5 時＆午前7時＆午前 9 時＆午前 10 時
＆午前 11 時＆午後 12 時＆午後 13 時＆午後 14時＆午後 16 時＆18 時
＊　各々のランナーの実力に合わせたスタート方式です。

今回は前日受付あります。 **(P 部門の前日受付は 19~20 日は**旧県庁第一別館跡地でできます。)
P 部門の 21 日の受付は雲仙市南本町公民館になります・

受付スタート場所　今回も受付場所は江戸町公園の隣です。

受付場所 : 旧県庁第一別館跡地（長崎市江戸町２２　）　　スタート場所 : 出島表門橋（出島町６６）



＊JR 長崎駅から大波止方面へ徒歩 15～20 分
＊市内電車　長崎駅方面から 1 番系統「崇福寺」行「大波止前」で降車、 徒歩 3 分
＊ 長崎バス「長崎駅」より野母崎方面のすべてのバス乗車可。 バス停「中央橋」「江戸町」「出島表門橋」徒歩3分

ご注意、今回の受付迷われたらとりあえず江戸町公園にお越しください。来たらすぐ隣です。

受付スタート　P103km 部門

受付場所 : 南本町公民館（雲仙市南本町 7-13）



受付スタート場所

スタート場所 : 南本町公民館付近 (雲仙市)

受付時間　　雲仙市小浜町南本町公民館前
令和 8 年 11 月 21 日 (土) 午後 14 時から
～各スタート時間の1時間前まで
スタート　雲仙体育館第 3 駐車場付近
11 月 21 日 (土) 午後 20 時＆午後 21 時＆午後 22 時＆午後 23 時　　11 月 22 日 (日) 午前 0 時＆午前 1 時＆午前 2 時

スタート前休憩待機場所

南本町公民館 11/21 正午以降です。

今回は 南本町公民館はＰ部門の方スタート前休憩場所になります。 大部屋が男子、 小部屋が女子の休憩場所です。 スタート前までここで仮眠も可能ですが、 大勢の方が待機されますので、 一人で場所を占有しないように部屋の角の方から順に同じ方向に整列してください。 占有が目に余る場合は寝ていても起きていただいて整列し直すよう注意いたします。 また、 感染症防止のために選手たちが密集した場合は気温が下がっても換気のために窓を開放し換気をする場合があります。

スタート時間決定の目安です

御注意！　スタート時間のご要望は極力お聞きしますが、必ずしも御希望のスタート時間の意に添えない合があります。
WもしくはH部門の選手たちのスタート時間は過去の湾岸マラニックの実績に基づいており、大会事務局が決定します。

H320 部門

特別処置午前4時スタート者、原則65歳以上のランナー

11/20日(金)午前5時(アーリー)・・過去Hハイパーをリタイヤして完走していない方、E部門を35時間以上かけて完走された方、もしくは事務局が認めたの方。
11/20日(金)午前7時(正規)・・E部門を33時間以上かけて完走された方、もしくは事務局が認めたの方。
11/20日(金)午前9時(レート)・・E部門を33時間以内で完走された方、
11/20日(金)午前11時午前11時(超レート)・・E部門を30時間以内で完走された方、
11/20日(金)午後13時~17時(超々レート)・・準スーパーランナー用スタート
11/20日(金)午後18時(超々々レート)・・スーパーランナー用スタート。

W276 部門

11/20日(金)午前7時(超アーリー)・・過去W部門を2回以上DNFして完走経験のない方。
11/20日(金)午前10時(アーリー)・・L部門を27時間以上かかる方。
11/20日(金)午後13時(正規)・・L部門を25時間以上~27時間以内で走破された方、初W部門参加の方で他の大会で速い実績のある方。
11/20日(金)午後16時(レート)・・L部門を25時間以内で走破された方、サブスリー・サブテンそれに近い方で他の大会で実績のある方。
11/20日(金)午後18時以降(超レート)・・スーパーランナー用スタート。

P103 部門

11/21日(土)午後20時(超々々アーリー)・・事務局の認めた選手と男子80才、女子75才以上の選手。制限時間20~21時間
11/21日(土)午後21時(超々アーリー)・・事務局の認めた選手と男子75才、女子70才以上の選手、年齢に関係なく2回以上連続リタイヤの方、制限時間20時間
11/21日(土)午後22時(超アーリー)・・事務局の認めた選手と70才以上の選手、女子65才以上で前回リタイヤの方、制限時間19時間
11/21日(土)午後23時(アーリー)・・65才以上の方と年齢に関係なく前年リタイヤの方。制限時間18時間
11/22日(日)午前00時(正規)・・初参加の方(65才以上の選手を除く))、フル4~5時間前後の方。　制限時間17時間
11/22日(日)午前01時(レート)・・100kmのサブテンクラスの方または年齢に関係なく過去14時間30分以内の選手。制限時間16時間
11/22日(日)午前02時(超レート)・・100kmのサブナインクラスの方または年齢に関係なく過去13時間以内の選手。制限時間15時間

＊年齢が65才以上でも走力のあるランナーは00時から02時までのスタートしか選べません。＊実力ランナーの方でも故障中の方や、病気上がりのリハビリ参加の方、ご相談ください。

受付時(全部門)

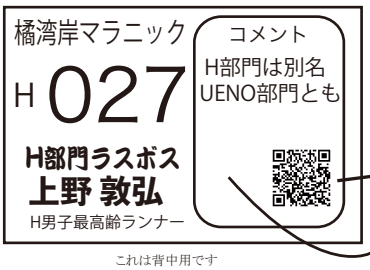
※ 事前に送付したハガキ大の受付票
捺印は入りません。
スタート時間を変更した人は受付で確認をもらうこと

・受付する時に受付票ハガキをご提出ください。
・受付時に、緊急連絡先及びスタートト時間を確認します。
・受付時に配布するもの:
受付でお渡しするものは、大会案内書、ゼッケン、パンチシート、ハンドマップ、荷札、結束バンド、参加賞のT シャツです。

・エイドやチェックポイントや距離確認はコースマップをご覧になってください。必ずコースマップとチェックシートと携帯電話を持って走行してください。

＊手荷物は受付時でなくスタート直前に預けてください。

★ゼッケン :H320km、W276km、P103km部門のすべて胸用背用1枚づつです。(H,W部門の方は恐竜体育館。茂木.小浜中継点で着替える時はゼッケンを付け替えてください。)背面用には各自コメントを書く欄を設けていますので、事前にコメントを考えておいてスタート前までに記入してアピールしてください。受付場所にマジックペンを用意しています。
このコメントなどを見て声掛けをして新たな輪を広げてください。



これは背中用です

今回は通過記録をとスタッフによる手書きとゼッケンのQRコードの読取と選手自身が直接通過表に書き込む三通りの方法を併用致します。(P部門は手書き記入はありません。)場所によってはスマホ等で読取を行いますが読めないことやトラブルが考えられますがその時は手書きで行いますので何卒ご協力のほどをお願いします。完走証の即時発行はできません。後日郵送になります。

QRコードをエイドなどで通過読み取りをしますので、読み取りやすいようゼッケンをつけてください

自由にコメントやイラストを書く。

パンチシート＆チェックポイント

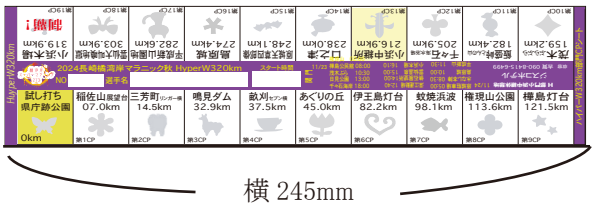
★完走証明:本大会は 通過証明する為に、チェックポイントにて、チェックする方式です。

＊H部門では19ヶ所、 W部門では15ヶ所、 P部門では6ヶ所でシートにすべてパンチしなければ 完走とは認められません。

公園の柵，樹木，エイドの建物やテントなどに設置

チェックシート　　H部門

前回のサンプルです。



W シート
縦　70mm
幅　200mm

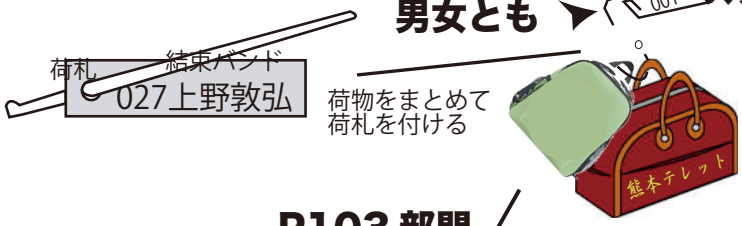
P シート
縦　50mm
幅　175mm



手荷物預け

H320 W276 部門
スタート県庁跡広場

男女とも





各部門とも受付時ではなく
スタート直前で預ける。
各自スタート指定時間の 30 分前よりお越しください。
スタート時に再度ゼッケンの QR コードを読込ます。

ハイパー恐竜体育館、ダブルぶらぶら行きドロップは一緒にここでお預かりします。
P103km 部門 ,H ハイパー W ダブルの小浜以降後半途中着替えドロップの設定はありません。

バックパック、 リュックタイプのサイドポケットには物をを入れない様にしてください。トラックの中で荷物が飛び出し、 紛失するおそれがあります。

P103 部門



南本町公民館待機場所に荷札表をつけスタッフの指示の場所においてください。
スタート場所は公民館横 あるいは駐車場です

諸注意・お知らせ事項その 1

★ H･W部門スタート :走力実力スタート制にしてどなたもエイドが行き渡るようにしています。もし事務局が読み違いをして速い選手を早いスタートにしている場合があるかもしれません。その時は必ず11/10までに申し出ててスタート修正申告をしてください。(1.2ページ参照)。

★携帯すべきもの : コースマップ, チェックシート(この案内書に同封しています。), 携帯電話, 健康保険証、小銭.**マイコップ**などエコ運動でエイドには紙製コップは置いておりません。

★通過証明チェックポイント :全部門全コースに通過チェック箇所を設けています。全パンチシートにパンチをしていなければ完走とみなされません。(下記参照)。必ずコースマップを持って走り、分岐点で迷ったら必ず見て確認すること！！23年度春の大会から新設されたチェックポイントがあります。(三箇所)

★H･W部門のトイレ情報:H320km W276km部門の方は野母崎半島の夜間走行時間帯はトイレ箇所に留意してください。 トイレのある所は、自転車道入口(H136.6km W92.5km)、中間エイドの川原憩いの家エイド (H143km W98.3km)、茂木ハウスぶらぶら(H159.2km W115.6km),茂木バス停、茂木支所前にローソンがあります。そこから100m先のきずな道路公園にもあります。そこから日見公園(H173.6km W130km)までの間にはトイレがありません。日見公園近くにはローソン、ファミマ、セブンイレブンのコンビニがあります。
＊全部門のじゃがいも農道(H189km W145km)には二箇所トイレがあります。
＊トイレ情報・エイド情報・距離確認などは同封のハンドコースマップを活用してください。

★H&W部門の中継点手前のご注意 ;ゴール手前3kmの北村付近で国道251号線と合流します。合流してからは海側の歩道を走行していただきますが、3km先の南本町公民館は道路の**走路進行方向の**左側にあります。この国道を横断せねばなりません。横断する時は必ず横断歩道のある所で横断してください。雲仙登山道西口交差点以降の3箇所の横断歩道をお渡りください。＊特にこの部分の国道は直線が長いので、車両がスピードを出していますので、十分な注意が必要です。雨天の場合は特にご注意ください。

★H&W部門の小浜中継点の案内ご注意 ;9ページに各部門男女別の休憩所、お風呂などの詳細を記しています。

★全部門の原城侵入口付近ご注意 :ハイパーダブル部門の選手の皆さんは慣れていますが、特に初参加のP部門の方はご注意ください。夜間なので矢印、チカチカライトで表示してありますが気付かない選手が多く、毎年ここの入り口に気づかず行きすぎて迷う人が出ますので、地図でよく確認をお願いします。

★ゴール地点では写真を撮ります。
完走証作成のため、 必ず前面ゼッケンナンバーが見えるようにして写真に写ってください。
途中リタイヤし再度レースに参加した方で小浜ゴールに到達した方はゴール写真を撮ることはできません。
これは完走者に対して敬意は払っていただくためです。

★大会中の写真の肖像権帰属 : 大会本部にあることをご承知おきください。

★保険関係:万が一のケガなどの場合に備えて健康保険証をご持参ください。当大会は事故に備えてマラソン保険に加入しています。(ボラの方も対象) 保険適用はスタートしてからゴールするまでの怪我や熱中症などでの通院入院に対応します。
※ 通院入院が対象なので、緊急病院などで治療を受けた場合の初診費用などの立替をするものではありません。
※ ゼッケンに赤十字マークの入っている方は医療従事者か救急救命講座受講者のランナーの方です
レース中に危急事態に陥ったランナーに遭遇した場合は、緊急蘇生措置の御協力をお願いします。

★ゴール後の入浴について :脇浜共同浴場(おたっしゃん湯)か望洋荘が直近の浴場です。ゴールに地図で掲示しています。22日ゴール後の入浴は各自のご負担になります。

★宿泊者と宴会出席者 : ジスコホテルになりました。 22 日ゴール後にゴール受付にて案内します。
〒854-0513 長崎県雲仙市小浜町南本町 145-2 0120-878-777 (ここは 22日 ハイパー部門の男女中継休憩基地になります。)

★緊急救急病院 ・長崎みなとメディカルセンター (長崎市常盤町) 電話 095(822) 3251
・長崎友愛病院 (長崎市蚊焼) 電話 095(892) 06301 長崎北徳洲会病院 (長崎県西彼杵郡長与町) 電話095-813-5800
・公立新小浜温泉病院 (雲仙市), 電話 0957(74) 2211 ・長崎県島原病院 (島原市), 電話 0957(63) 1145

諸注意・お知らせ事項その 2

★私設サポート：ご家族やご友人が選手の為に車で私設サポートをなさっても結構です。 但し、 車の停車位置などはくれぐれも交通障害や選手の走行に邪魔にならないような所で行ってください。 なお、 国道 499 号線の主要国道での私設エイドは禁止です。 また、 選手は雨の場合でも車内に入らないでください。 車内に入って休憩や着替えなどをして、 審判員に発見された場合は即失格となります (公平を期すため。 緊急避難を除く)。

ここ お願い

H&W 部門選手の応援ご家族および応援のお友達についてのお願い。 選手の皆様、 応援者の方にご通知ください。

家族やランニングサークルの私設応援隊の皆様が沿道や要所で応援してくださるケースが増えており、 大会としてはまことに結構なことと歓迎をしており容認する姿勢に変わりがありません。 しかしながら、 深夜の休憩エイドにその応援の皆様が集結して、 騒々しさに寝静まっているエイド休憩施設周辺の住民の皆様に大変な迷惑を及ぼしている事態が発生しております。 住民の環境を守るために、 次の箇所の立寄りを禁止させていただきます。

野母崎脇岬周辺の集落　樺島公民館エイド　川原老人の家エイド　茂木ハウスぶらぶら
南串山町丙小津波見付近　南有馬町原城入口の住宅街・・応援者立寄り禁止

★車で来場される方へ

①前日にゴール地点の駐車場に車を置きに来られて、 路線バスあるいは島鉄＆JR で長崎市の県庁跡地のスタート地点に戻る。 H/W 部門の受付会場では駐車場がありません。。 長崎に車を駐められる方はゴール地点が雲仙市小浜町体育館周辺なので、 ゴールしたら長崎市まで戻らなければなりません。 ゴール地点には指定駐車場 (無料) がありますが、 あらかじめゴール地点に車を置いておく方が無難かもです。 ゴール駐車場位置図は 9 ページにあります。

②長崎市の有料駐車場に車を置かれる方は、 ゴール後、 路線バスあるいは島鉄＆JR で長崎に帰る方法があります。 (10 ページ 小浜 BS 発県営バス時刻表参照) **今回はゴール地点の駐車場は雲仙小浜体育館第 2 と 第 3 駐車場の予定です。**

駐車場※ゴール地点（南本町公民館横）の駐車場は使えません。

※ここに駐車できるのは「サポート車両」の掲示がある車両のみです。

★参加者および応援のご家族が利用できる駐車場は、(当日、 案内看板あり)。

下記の通り部門別に分けて駐車場を使用しますのでレース前に自家用車やレンタカーを事前に停める方は下記の指示するところに駐車してください。

ハイパーダブル部門の出場選手応援関係者の駐車場は

11/19日午前 10時から 23 日正午の間　→雲仙小浜体育館第 3 第駐車場の予定

p103km 部門の出場選手応援関係者の駐車場は　**11/21 日午前 10時からから 22 日午後10時まで**

→雲仙小浜体育館第 2 駐車場の予定

10 ページの地図参照してください。

その場所以外には絶対に停めないでください。 小浜教育委員会からの厳しいお達しがあり、 今後勝手に、 ゴール地点の公共施設駐車場に駐車するなどの問題が起きるとこの大会自体が開催できなくなります。 もし大会参加者がこの決まりを破り、 駐車したのを発見された場合は、 違反した参加者は本大会の失格を宣言し、 この大会の以降の参加を認めません。 応援に来られる方にも周知徹底をお願い致します。

当大会は選手、 応援の方はもちろんのこと、 地元の皆様のご理解と御協力がないと大会は成立できません。
今後の円滑な運営のために、 上記の注意事項は是非お守りしていただきたくお願い申し上げます。

エイド内容

前回のエイド内容

＊本大会のエイド食はなるべく手作りの長崎郷土食をお出ししたいと考えています。
＊その日の天候、また諸般の事情によりエイドの内容が変わる場合があります。
＊H 部門 W 部門部門には前半無人エイドは基本的にありません。唐比エイドと千々石集会所エイドを統合して千々石海水浴場エイドを開設します。有喜エイドありません。

H320 部門
- 時津久留里エイド (23.5km)・・パン＆スープ
- 鳴見ダムエイド (32.9km)・・・おにぎり冬瓜鶏スープほか
- 伊王島大橋往路 (77.3km)・・・ゼリー
- 伊王島大橋復路 (88.9km)・・・角煮ちゃんぽん
- 大籠エイド (無人 95km)・・・飲料

H320 部門 W276 部門
- あぐりの丘エイド (H45,W25km)・・汁物・おにぎり
- 女神大橋エイド (H65,W45km)・・長崎うどん
- 恐竜体育館エイド (H113.6,W70km)・・ゲバブ＆スープ
- 樺島公民館 (H121.5or127.1km,W80or86km)・・カレーライス
- 川原コミュエイド (H143,W99.6km)・・水ぎょうざ。チャーハン
- 茂木ぶらぶらエイド (H159.2,W115.6km)・・五目ラーメン
- 日見公園エイド (H173.6,W130km)・・クラムチャウダー・おにぎり
- 飯盛峠とんの山 (H182.4,W138.8km)・・・ぼたもち
- 飯盛経塚 (H190,W146km)・・・・杏仁豆腐ほか
- 千々石海水浴場中央 (H205.9,W162.3km)・・ パスタ
- 小浜中継所 (H216.9,W173.3km)・・・・スープカレー

H320 部門 W276 部門 P103 部門
- 津波見エイド (H230.5,W186.9,P13.9km)・・果実
- 口之津 FT エイド (H238,W194.4,P21.4km)・・ゼリー
- 原城エイド (H247.8,W204.2,P31.2km)・・中華粥
- 堂崎付近 (H257.8W214.2,P41.2km)・・汁物
- みずなし本陣前エイド (H267.8W224.2,P51.2km)・・カステラ
- 島原城エイド (H274.4W230.8,P57.8km)・・豚汁おにぎり
- 千本木湧水 (H279.1W235.5,P62.5km)・・飲料
- 平成新山園地エイド (H282.6W239,P66km)・・ゼリー他
- 水無大橋 (H287.1W243.5,P70.5km)・・飲料
- 深江運動場エイド (H291.4W247.8,P74.2km)・・クリームシチュー
- 俵石展望所エイド (H296.4W252.8,P79.8km)・・ぜんざい
- 道路公園 (H300.1W256.5,P83.5km)・・飲料
- 雲仙お山の情報館 (H303.9W260.3,P87.3km)・・そうめん
- 塔の坂 (H308.6W265,P92.0km)・・飲料
- 小浜木場 (H319.6W276,P96.7km)・・果実

関門時間　**H320km 部門**　江川交差点　70.5km　関門設定なし。　ここ重要

恐竜体育館エイド　111.5km　21 日午前2時 00 分までに到着しないと失格。 23 日午前 00 以降は恐竜体育館玄関前になります。
07:00 スタートから 19:00 時間　09:00 スタートから 17:00 時間　11:00 スタートから 15:00 時間　13:00 スタートから 13:00 時間

樺島公民館復路　127.1m　21 日午前 4 時 00 分までに出発しないと失格
07:00 スタートから 21:00 時間　09:00 スタートから 19:00 時間　11:00 スタートから 17:00 時間　13:00 スタートから 15:00 時間

川原老人憩いの家エイド　143.0km　21 日午前 7 時30 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 24:30 時間　09:00 スタートから 22:30 時間　11:00 スタートから 20:30 時間　13:00 スタートから 18:30 時間

茂木ハウスぶらぶら　159.2km　21 日午前 10 時 30 分までに出発しないと失格
07:00 スタートから 27:30 時間　09:00 スタートから 25:30 時間　11:00 スタートから 23:30 時間　13:00 スタートから 21:30 時間

日見公園エイド　173.6km　21 日午後 13 時 00 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 30:00 時間　09:00 スタートから 28:00 時間　11:00 スタートから 26:00 時間　13:00 スタートから 24:00 時間

千々石海水浴場エイド　205.9km　21 日午後 18 時 00 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 35:00 時間　09:00 スタートから 33:00 時間　11:00 スタートから 31:00 時間　13:00 スタートから 29:00 時間

小浜南本町公民館中継所　216.9km　21 日午後 23 時 00 分までに再出発しないと失格
07:00 スタートから 40:00 時間　09:00 スタートから 38:00 時間　11:00 スタートから 36:00 時間　13:00 スタートから 34:00 時間

以上前半戦の関門の対象は 11/20　07:00　09:00　のスタートの選手です。11:00 以降の超々レートスタートの選手は対象になりません。しかし小浜南本町公民館をリスタートしてから以下の関門時間は 11:00 以降の超々レートスタートの選手にも対象となりますので、ご注意ください。

＊W 部門 H 部門茂木前半中間点でのリスタート特別ルールのお願い。

茂木ぶらぶらでは W.H 部門でアーリー、正規のスタート選手が想定より早い時間に到着した場合は、W16 時スタート者あるいはハイパー選手の先頭者が到着するまではリスタートできません。しかし先頭者が午前 4 時 30 分までに到着しない場合はその時刻を持ってリスタートできます。

小浜途中休憩基地の場所　＊部門別男女別でそれぞれ違う場所です。

ハイパー部門の男子及びハイパー・ダブル部門の女子　（案内地図 9 ページ）

小浜中継所は手前 300m の所のジスコホテルです。預けた手荷物はジスコホテルに搬入しています。そこで食事をとり、後半戦に備えて休憩仮眠してください。入浴もこのホテルの大浴場をお使いください。

ダブル部門の男子

雲仙小浜体育館が 休憩食事場所となります。預けた手荷物は雲仙小浜体育館に搬入しています。シャワーが 1f に完備しておりますが、入浴希望の方はジスコホテルの大浴場をお使いください。ジスコホテルは国道の向こう側にあります。　（＊雲仙小浜体育館は会議室と多目的室が休憩仮眠場所となります。）

この中継基地までにリタイヤする方はリタイヤ者はリスタート地点の南本町公民館で 22 日の午後 22～翌朝 2時まで休憩できます。男女ともども午前2時以降ジスコホテルに移っていただきます。小浜南本町公民館後半戦リスタートは 11/22 午後20時～23時の間にスタートしなければ失格となりますが、20 時以前のスタートにはできませんが、ハイパー部門で過去のリタイヤ者（初挑戦者は除外します）で未だ完走のない方は 19:00 スタート を認める場合もあります。

原城観光駐車場エイド　248.1km　22 日午前 5 時 00 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 46:00 時間　09:00 スタートから 44:00 時間　11:00 スタートから 42:00 時間　13:00 スタートから 40:00 時間

みちの駅ふかえ前エイド　268.1km　22 日午前 8 時 20 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 49:00 時間　09:00 スタートから 47:20 時間　11:00 スタートから 45:20 時間　13:00 スタートから 43:20 時間

島原城文化会館前エイド　274.4km　22 日午前 10 時 00 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 51:00 時間　09:00 スタートから 49:00 時間　11:00 スタートから 47:00 時間　13:00 スタートから 45:00 時間

平成新山展望園地エイド　282.6km　22 日午前 11 時 20 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 52:20 時間　09:00 スタートから 50:20 時間　11:00 スタートから 48:20 時間　13:00 スタートから 46:20 時間

深江運動場（町民 G）エイド　290.8km　22 日午後 12 時 40 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 53:40 時間　09:00 スタートから 51:40 時間　11:00 スタートから 49:40 時間　13:00 スタートから 47:40 時間

俵石展望所エイド　296.4km　22 日午後 14 時 00 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 55:00 時間　09:00 スタートから 53:00 時間　11:00 スタートから 51:00 時間　13:00 スタートから 49:00 時間

雲仙お山の情報館前エイド　304.2km　22 日午後 15 時 00 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 56:00 時間　09:00 スタートから 54:00 時間　11:00 スタートから 52:00 時間　13:00 スタートから 50:00 時間

小浜木場集会所エイド　313.6km　22 日午後 16 時 10 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 57:10 時間　09:00 スタートから 55:10 時間　11:00 スタートから 53:10 時間　13:00 スタートから 51:10 時間

小浜南本町公民館ゴール　319.9km　22 日午後 17 時 00 分　この時間を過ぎても失格になりません。
07:00 スタートから 58:00 時間　09:00 スタートから 56:00 時間　11:00 スタートから 54:00 時間　13:00 スタートから 52:00 時間

＊各部門とも以上の時間に上記の地点を通過できなかったら失格として収容します。途中、リタイヤする時はなるべきエイドでリタイヤを申し出てください。収容隊がコース上では深夜のため見つけるのが困難になる場合があります。やむなくコース場でリタイヤする時はコースマップに記載されているまる囲みの数字番号でお知らせください。

関門時間

P103km 部門

原城観光駐車場エイド　30.9km　22 日午前 5 時 00 分までに到着しないと失格　＊02 時スタート者の関門も 05 時です。

20:00 スタートから 8:00 時間　21:00 スタートから 8:00 時間　22:00 スタートから 7:00 時間　23:00 スタートから 6:00 時間　00:00 スタートから 5:00 時間　01:00 スタートから 4:00 時間　02:00 スタートから 3:00 時間

みちの駅ふかえ前エイド　50.9km　22 日午前 8 時 20 分までに到着しないと失格

20:00 スタートから 12:20 時間　21:00 スタートから 11:20 時間　22:00 スタートから 10:20 時間　23:00 スタートから 9:20 時間　00:00 スタートから 8:20 時間　01:00 スタートから 7:20 時間　02:00 スタートから 6:20 時間

島原城文化会館前エイド　57.5km　22 日午前 10 時 00 分までに到着しないと失格

20:00 スタートから 14:00 時間　21:00 スタートから 13:00 時間　22:00 スタートから 12:00 時間　23:00 スタートから 11:00 時間　00:00 スタートから 10:00 時間　01:00 スタートから 9:00 時間　02:00 スタートから 8:00 時間

平成新山展望園地エイド　65.7km　22 日午前 11 時 20 分までに到着しないと失格

20:00 スタートから 15:20 時間　21:00 スタートから 14:20 時間　22:00 スタートから 13:20 時間　23:00 スタートから 12:20 時間　00:00 スタートから 11:20 時間　01:00 スタートから 10:20 時間　02:00 スタートから 9:20 時間

深江運動場 (町民 G) エイド　73.9km　22 日午後 12 時 40 分までに到着しないと失格

20:00 スタートから 16:40 時間　21:00 スタートから 15:40 時間　22:00 スタートから 14:40 時間　23:00 スタートから 13:40 時間　00:00 スタートから 12:40 時間　01:00 スタートから 11:40 時間　02:00 スタートから 10:40 時間

俵石展望所エイド　79.5km　22 日午後 14 時 00 分までに到着しないと失格

20:00 スタートから 18:00 時間　21:00 スタートから 17:00 時間　22:00 スタートから 16:00 時間　23:00 スタートから 15:00 時間　00:00 スタートから 14:00 時間　01:00 スタートから 13:00 時間　02:00 スタートから 12:00 時間

雲仙お山の情報館前エイド　87.0km　22 日午後 15 時 00 分までに到着しないと失格

20:00 スタートから 19:00 時間　21:00 スタートから 18:00 時間　22:00 スタートから 17:00 時間　23:00 スタートから 16:00 時間　00:00 スタートから 15:00 時間　01:00 スタートから 14:00 時間　02:00 スタートから 13:00 時間

小浜木場集会所エイド　96.4km　22 日午後 16 時 10 分までに到着しないと失格

20:00 スタートから 20:10 時間　21:00 スタートから 19:10 時間　22:00 スタートから 18:10 時間　23:00 スタートから 17:10 時間　00:00 スタートから 16:10 時間　01:00 スタートから 15:00 時間　02:00 スタートから 14:00 時間

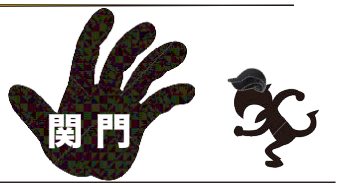
小浜南本町公民館ゴール　102.7km　22 日午後 17 時 00 分　この時間を過ぎても失格になりません。

20:00 スタートから 21:00 時間　21:00 スタートから 20:00 時間　22:00 スタートから 19:00 時間　23:00 スタートから 18:00 時間　00:00 スタートから 17:00 時間　01:00 スタートから 16:00 時間　02:00 スタートから 15:00 時間

＊小浜木場を通過したランナーはゴール 17:00 を過ぎてもゴールするまでお待ちします。

全部門リタイヤ時のご注意

地図の〇で囲んである番号でお知らせください。



H.W 部門前半　収容に時間がかかります。

各部門の関門地点を出発あるいは到着できなかったら失格として収容します。途中、リタイヤする時はコースマップに記してある地図の〇で囲んである番号でお知らせください。　収容班の電話番号はハンドマップの表紙に記載しています。

途中リタイヤした時は次の場所や時間帯によって収容場所が分散されます。

リタイヤするとリタイヤした地点に収容車が到着する時間、仮の収容施設までの移送とそこでの待機時間、次の茂木ぶらぶらまでの移送と待機時間、茂木ぶらぶらからの小浜ゴールまでの待機時間と移送時間全てに相当な時間がかかります。そこをよくご理解してレースにお臨みください。

まずスタートして 20 日（初日）午後 23 時までにリタイヤされた方は選手の荷物はまだ長崎市内にありますので、県庁跡地に収容隊が連れ帰って荷物をお渡しして、そこで解散となります。また県外の選手で宿泊するところがない方は茂木ぶらぶらにお連れし、そこで翌日まで休養していただき朝に解散、または希望者は他のリタイヤ者とともに小浜ゴールまでお連れします。

21 日午前 0 時以降にリタイヤされた方は、樺島公民館までお連れしそこで翌朝 6 時ごろまで休養してもらいます。そこには個人の荷物はありませんのでご注意ください。そして 21 日午前 6 時過ぎまでにに茂木ぶらぶらへ移送します（ここには個人の荷物を移送してあります）。ここの茂木で解散するか、あるいは希望者は小浜ゴールへ他のリタイヤ者と共にゴール移送します。

20 日 23 時以降から 21 日午前 6 時までににリタイヤされた方は、樺島公民館あるいは川原憩いの家までお連れしそこで翌朝 6 時ごろまで休養してもらいます。そこには個人の荷物はありませんのでご注意ください。そして 21 日午前 6 時過ぎに茂木ぶらぶらへ移送します。茂木ぶらぶら（H159.2kmW115.6km）までにリタイヤされた方はそこで休養していただき、この場所以前でリタイヤされた選手を含めて随時荷物を受け取って解散してください。21 日茂木以降日見公園までにでリタイヤした場合は、そのまま収容し日見公園まで移送します。そこでリタイヤ者を集積して集合して小浜ゴールへ移送します。（個人荷物はすでに小浜ゴールへ移送してあります。）長崎ハウスぶらぶら直近のバス停『観音下』 長崎駅前行き (令和 8 年 4 月改訂？) ~~07:43　08:13　09:18　11:38　13:33　15:33　16:30~~ （祝日ダイヤ）

ただし日見公園エイド以降小浜中間点までの間にリヤイヤされた方は荷物を小浜まで運んでいますので小浜まで来ていただかなくてはいけません。収容車でお運びします。

P 部門&H.W 部門後半

小浜温泉から島原城手前までに夜間リタイヤされた方はリタイヤ地点からスタッフの車でスタートゴール地点の南本町公民館に寄り一旦手荷物を受け取りジスコホテルまで移送し明け方まで休んでもらいます。また島原城ではマイクロバスの中で休憩していただく予定です。島原城以降にリタイヤされた方は俵石エイドあるいは雲仙エイドに移送しある程度の人数を集約しますので少し待っていただくことになります。バックやポーチの中にはウインドブレーカーなどの防寒着を必ず用意してください。約 1 時間以上のインターバルがあります。雲仙エイドで食事などして待っていてください。マイクロバスでインターバル移送します。

関門時間　**W276km 部門**

恐竜体育館エイド　67.9km　21 日午前2時 00 分までに到着しないと失格。
07:00 スタートから 19:00 時間　10:00 スタートから 16:00 時間　13:00 スタートから 13:00 時間　16:00 スタートから 10:00 時間

樺島公民館復路　83.5km　21 日午前 4 時 00 分までに出発しないと失格
07:00 スタートから 21:00 時間　10:00 スタートから 18:00 時間　13:00 スタートから 15:00 時間　16:00 スタートから 12:00 時間

川原老人憩いの家エイド　98.7km　21 日午前 7 時30 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 24:30 時間　10:00 スタートから 21:30 時間　13:00 スタートから 18:30 時間　16:00 スタートから 15:30 時間

茂木ハウスぶらぶら　115.6km　21 日午前 10 時 30 分までに出発しないと失格
07:00 スタートから 27:30 時間　10:00 スタートから 24:30 時間　13:00 スタートから 21:30 時間　16:00 スタートから 18:30 時間

日見公園エイド　130.0km　21 日午後 13 時 00 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 30:00 時間　10:00 スタートから 27:00 時間　13:00 スタートから 24:00 時間　16:00 スタートから 21:00 時間

千々石海水浴場エイド　162.3km　21 日午後 18 時 00 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 35:00 時間　10:00 スタートから 32:00 時間　13:00 スタートから 29:00 時間　16:00 スタートから 26:00 時間

小浜南本町公民館中継所　173.3km　21 日午後 23 時 00 分までに再出発しないと失格
07:00 スタートから 40:00 時間　10:00 スタートから 37:00 時間　13:00 スタートから 33:00 時間　16:00 スタートから 30:00 時間

以上前半戦の関門の対象は 11/20　07:00　10:00　13:00 のスタートの選手です。しかし小浜南本町公民館をリスタートしてから以下の関門時間は 16:00 以降の超々レートスタートの選手にも対象となりますので、ご注意ください。

＊W 部門 H 部門茂木前半中間点でのリスタート特別ルールのお願い。

茂木ぶらぶらでは W.H 部門でアーリー、正規のスタート選手が想定より早い時間に到着した場合は、W16 時スタート者あるいはハイパー選手の先頭者が到着するまではリスタートできません。しかし先頭者が午前 4 時 30 分までに到着しない場合はその時刻を持ってリスタートできます。走力のある選手が 7 時以前にスタートした場合茂木ぶらぶらでかなりの時間待たされることになります。

＊走力のある選手が茂木ぶらで仮眠を取るため、いち早く茂木ぶらに到着する超アーリースタートの 7 時選択はできません。これは選手間の公平を考えてのもので7時スタート者は何回かリタイヤを繰り返している選手と高齢者ランナーのためにあるものです。ただし、何度も完走をした方で今回は野母崎をゆっくり観光ランをしたいという理由や病気怪我のリハビリランの理由であれば、相談に応じます。

小浜途中休憩基地　＊部門別男女別でそれぞれ違う場所です。（案内地図 9 ページ）

ダブル部門の男子

雲仙市小浜体育館に到着したらで荷物を受け取り体育館で食事をしてください。また後半戦に備えて体育館で仮眠をとってください。シャワーは館内にあります。入浴されたい方は国道向こう側のジスコホテルになります。

ダブル部門の女子（ハイパー部門の女子も）

南本町公民館手前 300m の所ジスコホテルの 3F 小ホールが途中休憩所になります。ここが仮眠室で食事場所となります。入浴もここのホテルのお風呂になります。（案内地図 9 ページ）

雲仙市小浜体育館でリタイヤする方はここで当日の 22 時まで休憩できます。午後 22 時になりますと手荷物を持ってジスコホテルに移動していただきます。）後半戦リスタートは 11/22 日小浜南本町公民館に移動し手荷物を持って移動し午後 20 時～00 時の間にスタートしなければ失格となりますが、20 時以前のスタートはできません。

原城観光駐車場エイド　203.3km　22 日午前 5 時 00 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 46:00 時間　10:00 スタートから 43:00 時間　13:00 スタートから 40:00 時間　16:00 スタートから 37:00 時間

みちの駅ふかえ前エイド　224.2km　22 日午前 8 時20 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 49:00 時間　10:00 スタートから 46:00 時間　13:00 スタートから 43:00 時間　16:00 スタートから 40:00 時間

島原城文化会館前エイド　230.8km　22 日午前 10 時 00 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 51:00 時間　10:00 スタートから 48:00 時間　13:00 スタートから 45:00 時間　16:00 スタートから 42:00 時間

平成新山展望園地エイド　239.0km　22 日午前 11 時 20 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 52:20 時間　10:00 スタートから 49:20 時間　13:00 スタートから 46:20 時間　16:00 スタートから 43:20 時間

深江運動場（町民 G）エイド　247.2km　22 日午後 12 時 40 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 53:40 時間　10:00 スタートから 50:40 時間　13:00 スタートから 47:40 時間　16:00 スタートから 44:40 時間

俵石展望所エイド　252.8km　22 日午後 14 時 00 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 55:00 時間　10:00 スタートから 52:00 時間　13:00 スタートから 49:00 時間　16:00 スタートから 46:00 時間

雲仙お山の情報館前エイド　260.3km　22 日午後 15 時 00 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 56:00 時間　09:00 スタートから 53:00 時間　13:00 スタートから 50:00 時間　16:00 スタートから 47:00 時間

小浜木場集会所エイド　269.7km　22 日午後 16 時 10 分までに到着しないと失格
07:00 スタートから 57:10 時間　10:00 スタートから 54:10 時間　13:00 スタートから 51:10 時間　16:00 スタートから 48:10 時間

小浜南本町公民館ゴール　276.0km　22 日午後 17 時 00 分　この時間を過ぎても失格になりません。
07:00 スタートから 58:00 時間　10:00 スタートから 55:00 時間　13:00 スタートから 52:00 時間　16:00 スタートから 49:00 時間

＊各部門とも以上の時間に上記の地点を通過できなかったら失格として収容します。途中、リタイヤする時はなるべくエイドでリタイヤを申し出てください。収容隊がコース上では深夜のため見つけるのが困難になる場合があります。やむなくコース場でリタイヤする時はコースマップに記載されているまる囲みの数字番号でお知らせください。