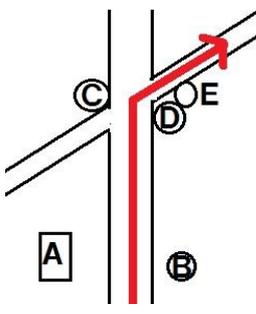


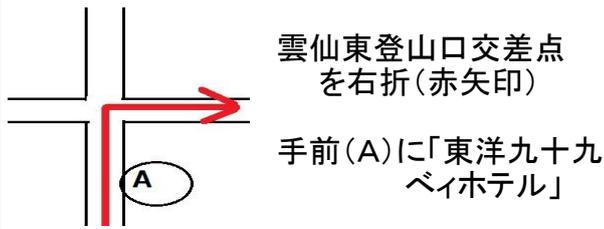


距離 0km	<p>((スタート))</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小浜マリーナ駐車場前 (南本町公民館から350m北)</li> </ul> <p>&lt;待機場所&gt; 望洋荘=9、10、11時、0時スタートの半数 公民館=1、2時、0時スタートの残り半数</p> <p>&lt;スタート時の所持検査&gt; * 必ず携帯しておくもの <b>チェックシート、リストバンド、ヘッドライト、反射板、合羽、マイカップ</b> * その他、必要なもの コースマップ、携帯、小銭、健康保険証 (リストバンドはタイム計測用)</p> <p>&lt;着替え廃止&gt; 中間地点・島原城での着替えは廃止 ただし、島原城で不要になったライトなどは ゴールへ運搬するそうです</p> <p>・スタート時間と選手数</p> <table border="1"> <tr> <td>21時</td> <td>22時</td> <td>23時</td> <td>0時</td> <td>1時</td> <td>2時</td> </tr> <tr> <td>3名</td> <td>10名</td> <td>38名</td> <td>258名</td> <td>42名</td> <td>8名</td> </tr> </table> <p>▲<b>歩道注意:</b> 歩道は半分以上ありません。車が来たら、白線の内側に移動しましょう。</p>	21時	22時	23時	0時	1時	2時	3名	10名	38名	258名	42名	8名
21時	22時	23時	0時	1時	2時								
3名	10名	38名	258名	42名	8名								
2.2	<p>■<b>コンビニ</b> 以後、コンビニは数キロおきにあります。</p>												
6.2	<p>●<b>エイド</b> : <b>白頭バス停エイド</b> <b>エイドでは静かに!</b></p>												
11	<p>&lt;シェッド&gt; ここから5km間に13個のシェッドがある ▲<b>車に注意:</b> シェッド内は特に車に注意 一列走行しましょう</p>												
14	<p>●<b>エイド:</b> <b>津波見バス停エイド</b> トイレ(+) ▲<b>騒音注意:</b> 大声を出さない、静かに!</p>												
16	<p>(加津佐公園) トイレ(+)</p>												
21	<p>★<b>CP①: 「口之津港CP」</b></p>												
28	<p>(古野憩いの広場) トイレ(+)</p>												
29	<p>▲<b>注意: 右折!</b> (原城址へ向かう) 古野憩いの広場から1km先</p> <p>▲<b>この先、騒音注意!</b> 民家の中を走ります、静かに!! 民家の方から注意がありました 足音は小さく、会話は止めましょう。</p> <p>▲<b>注意:</b> 左折するところは3差路に見えますが、 4差路です。左に道があります。</p>												

距離	<p>(↓角の地図)</p>  <p>A: コガ写真館の看板 めだつ B: 大江入口バス停 わかりづらい C: 信号があります D: 209号線の標識 わかりづらい E: 十八銀行の看板 わかりづらい</p>
30	<p>右折してから1.5km道なりにまっすぐ進む 途中で左折しない。下写真に出る。</p>
31	<p>★<b>CP②: 「原城跡CP」</b> 写真A地点</p>  <p>①から入ってきて、右折して②。AにCP。 引き返して③へ行く。 A: CP。天草四郎の銅像がある。 その横の木にCPがある。 B: 前回、エイドがあった場所。 ③を500m下る。途中の三叉路↓は左へ</p> 
32	<p>●<b>エイド: 原城駐車場エイド(新設)</b> 下って国道251号に出た所 ▲<b>このエイドも騒音注意!</b> 大声を出さない!</p>
34	<p>(日野江の里広場) トイレ(+)</p>
38	<p>▲<b>注意:</b> (宮の下交差点の先) 急な上り坂です。車道は狭く危険。 車道の横に歩行者用の道がある。 歩道を行きましょう。</p>
41	<p>▲<b>歩道転倒に注意:</b> この辺の歩道は段差あり。転倒注意!</p>
42	<p>●<b>エイド: 堂崎エイド</b></p>

51 ●**エイド：みずなし本陣深江エイド**  
 << 関門時間=8:20 >>  
 ★この辺で夜が明けてきます

54 ▲**右折！**（島原港に向かう）



55 (島原外港入口)  
 ここから、左折する島原駅前まで2.3km

57 ▲**左折！**（島原城へ向かう）



58 ★**CP③：「島原城CP」** エイド・トイレ  
 <島原駅から先のコース図>  
 太赤丸が「島原城エイド」



左折Bの所は左写真の所を左折する小学校の裏門です

●**エイド：島原城エイド**  
 << 関門時間=10:00 >>  
 ライトなど不要な物を預けられます。  
 ここに着替えを運んでいましたが、今回はありません。



58 (島原武家屋敷) 地図のAの所です



\* 武家屋敷は築城した藩士のための家。400mの町並み。中央には生活用水路

60 (県道58号線に出る)  
 1.3km上り坂をまっすぐ行く。高架をくぐる。

61 ▲**左折！**（まゆやまロードへ入る）



「ここから急坂地獄10km」  
 4km上って(後半2kmは超きつい)  
 6km下る(無理に走らない)



目の前に見える山は「平成新山」

<<地獄の上り坂>>  
 地図A(上り坂入口)からCまでの4km)



63 ●**エイド：千本木湧き水無人エイド**(地図B)  
 後ろに湧き水があります

65 地図C: 最高峰529m  
 平成新山ネイチャーセンター入口がある

<<恐怖の膝破壊下り坂>>  
地図C(最高峰)からE(下り終了)までの6km)



\* 注意！膝に故障のある方は急がない

66 ★CP④「平成新山展望園地CP」  
地図(D) エイド  
<< 関門時間=11:20 >>

71 ●エイド:水無川大橋無人エイド(地図E)  
ここで下り終了  
ここから国道57号線に入る

71 (水無大橋)  
絶景です。立ち止まって鑑賞してください



74 ●エイド:深江運動場エイド トイレ  
<< 関門時間=12:40 >>

<<試練の雲仙温泉11km上り>>  
深江エイドから仁田峠までの11km  
上り坂の連続。車が多い、要注意！



**仁田峠までの距離を知る方法**

道路脇に左写真のような標識あり。  
頂上の仁田峠は198kmですので  
引き算すれば、仁田峠までの  
距離がわかります。

75 (龍照寺の仁王像)

めだちます



78 (ミカド旅館) 対面にお店・トイレ



●仁田峠まで7km

80 ●エイド:俵石展望エイド トイレ(+)

84 ●エイド:道路公園エイド

84 (宝原橋) 頂上まで残り500m

85 (仁田峠入口) 上りやっとならぬ終了です！  
標高755m  
峠の先の三叉路は左折！！

85 (雲仙ゴルフ場入口前)

85 車道が上り下りに分かれています。  
左側(上り道)を行く

86 <<雲仙温泉街>>  
街に入っすぐの三叉路はまっすぐ  
右へ行かない

87 (地獄入口)  
鳥居の50m先から左折する  
鳥居からでも入れるが...

★大叫喚地獄★

赤線のように進む。矢印が貼ってある  
奥の一番高い所をめざす  
観光客がいる所は走らない



●A:地獄入口 B:エイド C:CP⑤  
C:大叫喚地獄CP D:九州自然歩道入口

●1:八万地獄 2:お糸地獄  
3:大叫喚地獄

87 ★CP⑤「大叫喚地獄CP」  
地図C

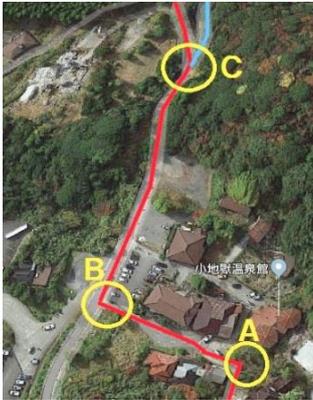
87 ●エイド:雲仙おやまの情報館エイド  
地図B

87 (九州自然歩道)  
地図Dからトレイル道に入ります。700m

●上り坂の距離



88 (トレランの出口・小地獄温泉)



A:トレラン出口  
B:車道にでたら  
右折  
C:150mほど先で  
**三叉路左へ**  
500mも行くと  
車道に出ます

89 (小地獄温泉入口)

Cから500mほど行った所。57号線に出る

89 ▲注意: **左折** 57号線を700m行った所  
389号線に入る



ここから下りが始まる

92 (塔の坂無人エイド) 黄丸の所にエイド

▲注意: **ここから右の道に入る(赤線)**  
**まっすぐ(青線)行かないこと!!**



96 ★CP⑥「小浜木場集会所CP」

●エイド

<< 関門時間=16:10 >>

ココを通過できたら、ゴールは  
17時越えてもOK

97 (目付石大橋・小浜トンネル)

▲注意: **右折して大きな橋を渡る**

100 (57号線に合流・左折する)

100 57号線に入って150m先で赤線のように  
左へ曲がり下りる



101 2kmほど下って、下り終わった所から  
写真の所で右折。タイルの道。



102 タイル道を700mほど行くとAに出ます。  
57号線にでますので左折  
すぐBを左折してゴールまで約1kmまっすぐ



103 (南本町公民館) **ゴール!**

<< 関門時間=17:00+α >>

●ゴール写真を撮ります  
ゼッケン番号がはっきりわかるように  
ゴール手前で身なりを整えてください



●入浴

- ①「おたっちゃん湯」:南本町公民館裏  
脇浜共同浴場、200円
- ②「望洋荘」:400円
- ③「雲仙荘」:宿泊の方のみ

●近くのスーパー

南本町公民館の対面に「ドラッグストア」  
があります。ビール売ってます。

