

第9回室戸阿南海岸国定公園ウルトラマラソン大会 2026 給水地点(エイド)、距離、関門時間表

番号	設置場所	給水 期間	市町	距離 Km	間隔 Km	給水	軽食	給食	トイレ	備品	関門時間 (時刻)	その他
1	スタート地点 室戸 世界ジオパーク	3:40 4:00	室戸	スタート		水、ス			◎	クーラー・机・イス	スタート 4:00	ジオパーク玄関付近で受付、 開会式のあとスタート
2	中吉石油店前	4:15 4:40	室戸	4.4	4.4	水				クーラー・机・イス		道路左側
3	尾崎ビーチ入口	4:30 5:20	室戸	8.4	4.0	水、ス、コ	○		○	クーラー・机・イス		道路右側 ビーチ用仮設トイレ
4	佐喜浜 東和観光前	4:50 6:00	室戸	12.3	3.9	水			○	クーラー・机・イス		道路左側駐車場空地 500m先佐喜浜八幡宮トイレ
5	淀ヶ磯休憩所 東屋	5:15 6:50	室戸	17.8	5.5	水、ス	○			クーラー・机・イス		道路左側東屋利用
6	ごろごろ休憩所 東屋	5:40 7:10	東洋	23.9	6.1	水、ス、コ				クーラー・机・イス		道路左側東屋利用
7	野根キッチン	5:50 8:00	東洋	26.3	2.4	水、お茶	○	○	○	クーラー・机・イス		道路左側入る 野菜等の産直買所
8	海の駅東洋町 キャンプ場空地	6:10. 8:50	東洋	31.9	5.6	水、ス			◎	クーラー・机・イス		道路右側進入し 駐車場奥のキャンプ場空地
9	道の駅穴喰 観光協会	6:30 9:20	海陽	36.3	4.4	水、ス、コ	○	○	◎	クーラー・机・イス	第一関門 9:20	道路左側海陽町観光協会 前駐車場
10	海部駅前空地	7:00 9:50	海陽	41.5	5.2	水			◎	クーラー・机・イス		道路左側空地 海部駅内トイレ利用
11	café ふくなが 脇駐車場	7:20 10:30	海陽	46.4	4.9	水、ス、コ	○		○	クーラー・机・イス	第二関門 10:30	道路左側 店舗内便所利用
12	さばせ大福前	7:40 11:00	海陽	50.3	3.9	水、お茶		○	○	クーラー・机・イス		道路右側 和菓子屋前空地
13	(株)リバティ 駐車場給水所	8:00 11:40	牟岐	54.6	4.3	水、ス、コ	○		○	クーラー・机・イス	第三関門 11:40	道路左側 リバティ文具店前駐車場
14	サンライン 第四展望台	8:20 12:10	牟岐	59.3	4.7	水、ス、コ	○		◎	クーラー・机・イス		道路から右側に50m程度の 展望台施設利用。
15	サンライン 第三展望台	8:40 12:40	美波	64.1	4.8	水、ス、コ				クーラー・机・イス		道路左側20m程度の展望台 駐車場。
16	サンライン 第一展望台	9:00 13:10	美波	68.9	4.8	水、ス、コ	○		◎	クーラー・机・イス	第四関門 13:10	道路から右側に100m程度の 展望台施設利用。
17	南部県民局 美波庁舎前広場	9:30 13:50	美波	73.9	5.0	水、お茶		○	◎	クーラー・机・イス		道路右側県民局玄関附近利 用。
18	恵比須浜キャンプ村 管理棟前	9:40 14:20	美波	77.8	3.9	水、ス、コ	○		◎	クーラー・机・イス	第五関門 14:20	道路右側 キャンプ場施設前
19	白浜遍路休憩所	10:15 15:00	美波	84.7	6.9	水、ス、コ				クーラー・机・イス		道路右側 遍路休憩所利用
20	田井ノ浜 へんろ休憩所	10:30 15:20	美波	87.6	2.9	水、ス、コ	○	○	○	クーラー・机・イス	第六関門 15:20	道路左側 東屋休憩所利用
21	潮吹展望台公園	11:10 16:00	美波	92.8	5.2	水、ス、コ			◎	クーラー・机・イス		道路から右側に50~100m 坂道を上ると有る
22	阿部 へんろ休憩所	11:45 16:30	美波	97.8	5.0	水、ス、コ	○	○		クーラー・机・イス	第七関門 16:30	道路右側 東屋休憩所利用
23	虻の巣休憩所	12:10 16:50	美波	100.5	2.7	水、ス、コ			◎	クーラー・机・イス		道路左側、虻の巣前広場利 用
24	KILALA入口	12:45 17:30	美波	106.0	5.5	水、ス、コ	○		◎	クーラー・机・イス	第八関門 17:30	道路左側KILALA入口付近
25	寺前 ゲートボール場	13:15 18:00	阿南	110.4	4.4	水、ス、コ			◎	クーラー・机・イス		道路左側空地 約2.k過ぎ左に公民館便所有
26	椿町平松武田邸 給水所	13:50 18:30	阿南	115.0	4.6	水、ス、コ	○			クーラー・机・イス	第九関門 18:30	道路右側 武田氏が機材を用意する
27	かもだ温泉	14:20 19:00	阿南	120.0	5.0	水、ス、コ	○	○	◎	クーラー・机・イス	完走期限 19:00	ゴール及び温泉 休憩用の機材

※ ス：スポーツドリンク、コ：コーラ。軽食はゼリー、みかん、パン、梅干、バナナ。給食はおにぎり等。

コース上には筋肉消炎鎮痛剤スプレーなどは用意しておりませんのであらかじめご了承下さい。

トイレ◎は水洗の中、大規模公衆便所 ○は小規模又は汲み取り式。