



# 四万十川中流沿いを走る 42.195kmの片道コース!!

二つの沈下橋を渡る、高低差100mのゆったりした下りの片道コースです。



## 駐車場等のご案内

当日お車でご来場の方は、右図の駐車場をご利用下さい

- P1** からスタート会場まで徒歩約10分
- P2** からスタート会場まで徒歩約8分
- P3 P4** からスタート会場まで徒歩約5分

注：駐車場でのご事故、事件に関して、主催者は一切責任を負いませんのでご了承下さい。また、ゴミなどは各自お持ち帰り下さい。



## ACCESS



### 車を利用した場合(高速道路利用/航路利用)

- 神戸淡路鳴門自動車道/瀬戸中央自動車道から高知道・四万十町中央(窪川)
- 松山道・三間ICから一般道(約1時間45分)
- 八幡浜港から一般道(約2時間30分)
- 宿毛港から宿毛道路経由一般道(約1時間30分)

### 鉄道を利用した場合(JR山陽新幹線・岡山→JR土讃線→窪川)

- [窪川駅までの所要時間]
- 東京駅から：約8時間
  - 新大阪駅から：約6時間
  - 博多駅から：約6時間
  - 高知駅から：約1時間

### 飛行機(高知龍馬空港)を利用した場合

- 高知龍馬空港までの所要時間
- 羽田から：約1時間15分
- 大阪から：約45分
- 福岡から：約55分
- 高知龍馬空港から窪川までの所要時間
- レンタカー・高知道利用：約1時間15分
- 空港バス(高知駅からJR)：約1時間45分

### 高速バスを利用した場合

- 京都・大阪・神戸方面から窪川駅経由のバスが運行されています。
- [窪川駅までの所要時間] ●京都から：約10時間
- 大阪から：約7.5時間
- その他、各地から高知駅行きや宇和島行きのバスも運行されています。

※出発前には道路情報・公共交通機関の運行状況などを十分に調べてください。

# 14th Shimanto River Sakura Marathon



**3.27 日 9:00a.m. START** 定員:1,600名様(申込先着順)  
**2021.11/20(土)全国一斉ランナー募集スタート!** お申し込みについてのお問い合わせは  
 申込期間:2021年11月20日(土)~2022年1月20日(木) ※2022年1月20日(木)までとなっていますが、定員になり次第締め切らせていただきますので、ご注意ください!  
 下記大会公式サイトからお願いします。

お問い合わせ 四万十川桜マラソン大会実行委員会事務局(NPO法人くぼかわスポーツクラブ) 〒786-0043 高知県高岡郡四万十町本堂 405-4  
 tel:0880-24-1177(10:00~18:00※月曜・12/28~1/5休) E-mail sakuramarathon@shimanto.tv  
 大会公式サイト <http://shimantoriver-sakuramarathon.jp/>  
 大会フェイスブック <https://m.facebook.com/四万十川桜マラソン大会-144461732421163/>  
 主催:四万十川桜マラソン大会実行委員会/共催:四万十町・四万十町教育委員会 ■後援(予定):高知県・高知県スポーツ協会・日本航空高知支店・高知新聞社・毎日新聞高知支局・朝日新聞高知総局・読売新聞高知支局・NHK高知放送局・RKC高知放送・KSSさんさんテレビ・KUTVテレビ高知・高知ケーブルテレビ・(株)エフエム高知

# 2022 Shimanto River Sakura Marathon

## 14th 四万十川桜マラソン

# 走ル旅

2022.3.27<sup>日</sup>  
9:00 START  
42.195km



🌸 参加申し込み 🌸 申込期間：2021年11月20日(土)～2022年1月20日(木)

🌸 大会内容についてのお問合せ先 🌸

2022年1月20日(木)までとなっていますが、定員になり次第締め切らせていただきますので、ご注意ください!

お申し込みはインターネットから ※専用郵便振替払込用紙からのエントリーはできません。

① RUNNETが、大会公式サイト <http://shimantoriver-sakuramarathon.jp/> から!

🌸 RUNNET会員登録方法、エントリー方法が分からない方は、RUNNETサイトに詳しい操作方法を記載していますのでご参照ください。

② ◆コンビニ払い：各コンビニ指定の支払い方法をご案内いたします。指定の入金締め切り日までにお支払いください。

② ◆クレジットカード払い：ご指定のクレジット会社から、指定の期日に合計金額が引き落としになります。  
※エントリー手数料として385円がかかります。

③ 参加案内送付(本人確認書(誓約書)・体調管理チェックシート・参加賞引換証・同封) ※大会の3週間前までに送付  
大会1週間前になっても届かない場合は右記【四万十川桜マラソン大会実行委員会事務局】までご連絡ください。

定員1,600名

大会参加費  
¥7,000

## 🌸 第14回 四万十川桜マラソン大会要項 🌸

【開催日】 2022年(令和4年) 3月27日(日) 9:00 a.m.スタート

【大会日程】 3月26日(土) 13:00～18:00 大会前日受付/検温  
3月27日(日) 6:30～ 8:20 大会当日受付/検温/荷物預かり  
※本大会はワンウェイコースです。スタート会場で荷物を  
お預かりし、ゴール会場まで運搬いたします。なお、ゴール  
会場でのスムーズな荷物お渡しのため、8:20に運搬トラ  
ックが出発しますので、時間内に必ず預けてください。  
9:00 競技スタート(第1ウェーブスタート)  
9:10 // (第2ウェーブスタート)  
15:10 レース終了(制限時間:最終ウェーブスタートから6時間)

※密を避けるため、開会式は行いません。(表彰式は行う予定です)スタート整列時も含め、  
会場内ではマスクを着用してください。(レース中は外していただいで結構です)

【受付】 ■大会前日に受付をされる選手■

《体調管理チェックシート確認テント》

①ワクチン接種証明書もしくは陰性証明書の提示 ★1

②検温・体調管理チェックシート提出

③体調管理チェックシート返却

※大会当日のチェック項目があるため一度返却します。  
当日来場時にあらためて最終提出してください。

《受付会場(体育館)内》

④受付エントリーカード【本人確認証・誓約書・参加賞引換証】提出

▶▶▶大会当日

《体調管理チェックシート確認テント》

①検温・体調管理チェックシート最終提出

②検温済みリストバンド配布:体調管理チェックシート提出証明になります。

※受付会場外に設けている「体調管理チェックシート確認テント」で確認す  
るため、受付会場(体育館)内に再入場する必要はありません

■大会当日に受付をされる選手■

《体調管理チェックシート確認テント》

①ワクチン接種証明書もしくは陰性証明書の提示 ★1

②検温・体調管理チェックシート提出

③検温済みリストバンド配布:体調管理チェックシート提出証明になります。

《受付会場(体育館)内》

④受付エントリーカード【本人確認証・誓約書・参加賞引換証】提出

★受付時の重要事項(必ずお読みください)

・★1 ワクチン接種証明書もしくは陰性証明書の提示について  
ワクチン接種証明書(2回接種済)もしくは陰性証明書(3月20日から大会日までの  
期間に実施のPCR検査もしくはPCR検査キットによる検査結果)の持参が必要です。  
(各証明書の持参は必須ですが、紛失や持参忘れの場合、証明書をあらかじめ携帯  
電話などで撮影したものを提示することも可能です。但し、本人確認ができるもの  
に限ります) 持参忘れ、または提示ができない場合は出走できません。

・受付会場(体育館)内の指定場所で最終検温を行います。

・受付に必要な「体調管理チェックシート、エントリーカード、参加賞引換証」は参加出場  
案内に同封し大会の3週間前までに送付します。

・原則、ランナー本人以外の受付会場内への入場はできません。やむを得ず受付会場内  
に入場される場合は、ワクチン接種証明書(2回接種済)もしくは陰性証明書(3月20  
日から大会日までの期間に実施のPCR検査もしくはPCR検査キットによる検査結果)  
の提示が必要です。(各証明書の持参は必須ですが、紛失や持参忘れの場合、証明書を  
あらかじめ携帯電話などで撮影したものを提示することも可能です。但し、本人確認  
ができるものに限ります) 持参忘れ、または提示ができない場合は入場できません。

【コース】 四万十川マラソンコース 窪川中学校(スタート)→ふるさと交流センター(ゴール)

・本大会のコースは道路使用を認可されたコースですが、占用利用ではありませんので、大会開催中も一般車両がコース上を通行します。一般車両の通行の妨げになるような横列走行、集団走行、飛び出しはしないよう安全に十分注意してレースに参加してください。

・3名以上(横列走行)が横に並んで走ることがないようにしてください。

・ツバなどを吐く行為は禁止です。

・可能な限りソーシャルディスタンスを保つように走ってください。

・途中で棄権される場合はお近くのスタッフに声をかけてください。

【スタート】 スタート待機時の密集を避けるために、ウェーブスタートになります。各グル  
ープは待機時に前後1mの間隔を保った状態で整列いただき、そのままスター  
トラインを通過していただきます。

※ナンバーカードは申告予想タイム順に附番しています。

※ご自身のグループでスタートできない場合は、最終ウェーブスタートから  
スタートしてください。

【制限時間】 6時間(最終ウェーブスタートから)

【開門時間】 最終ウェーブスタートから3時間30分(25km地点)

【競技規則】 日本陸上競技連盟規則を基本とし大会規定により行います。

【新型コロナウイルス感染防止特別要項】

【記録速報】 滞留を防ぐためゴール会場での記録張出と記録証発行はいたしません。

・【記録証】 ・本大会はウェブ記録証になります。(大会当日は、ウェブスタートを採用  
しているため順位が入りません。順位確定後に順位入りしたものがダウン  
ロードできるようになります)  
・グロスタイムはウェブごとの号砲を基準とします。順位判定はグロスタ  
イムで行います。

【参加定員】 1,600名(申込みの先着順)

【参加料】 7,000円 ※参加料とは別にエントリー手数料が別途385円かかります。

【部 門】 ①男子18～29歳以下 ②男子30～49歳以下 ③男子50歳以上  
④女子18～49歳以下 ⑤女子50歳以上

【申込方法】 インターネット(大会オフィシャルサイトまたは、RUNNETからお申込みください)  
※専用郵便振替払込用紙からのエントリーは出来ません。  
(RUNNET会員登録方法、エントリー方法については、RUNNETサイトにて詳  
しい操作方法を記載していますのでご参照ください)

【申込期間】 2021年11月20日(土)～2022年1月20日(木) ※定員になり次第締切

【参加資格】 ①ワクチン接種証明書(2回接種済)もしくは陰性証明書(3月20日から大会日  
までの期間に実施のPCR検査もしくはPCR検査キットによる検査結果)の持  
参が必要です。(各証明書の持参は必須ですが、紛失や持参忘れの場合、証  
明書をあらかじめ携帯電話などで撮影したものを提示することも可能です。  
但し、本人確認ができるものに限ります) 持参忘れ、または提示ができな  
い場合は出走できません。  
②マラソン(42.195km)を完走できる健康な方  
③大会当日18歳以上(高校生は除く)  
④18歳以上20歳未満の方については保護者の承諾書(署名、捺印)が必要です。  
⑤視覚に障害のある方は伴走者をお願いします。  
⑥大会運営上、車椅子での参加はできませんのでご了承下さい。

【参加賞】 オリジナルタオルと地場産品

【表 彰】 男女各総合6位まで・各部門3位まで・  
特別賞(四万十賞男女各70歳以上の3位まで)

【送 迎】 ゴール地点からスタート地点までシャトルバス有り

【記録集】 有料版(500円・送料込) ※スタート会場にてお申し込みください。後日  
郵送いたします。★大会ホームページよりダウンロードも可能(無料)

●ワクチン接種証明書(2回接種済)もしくは陰性証明書(3月20日から大会日までの期  
間に実施のPCR検査もしくはPCR検査キットによる検査結果)の持参が必要です。(各  
証明書の持参は必須ですが、紛失や持参忘れの場合、証明書をあらかじめ携帯電話など  
で撮影したものを提示することも可能です。但し、本人確認ができるものに限ります)  
持参忘れ、または提示ができない場合は出走できません。

●本大会における「新型コロナウイルス感染症対策」は、別添『新型コロナウイルス感染  
防止特別参加規約』で定め対応いたします。

●申込を行う際、別添『誓約事項』に承諾したうえでお申込みください。

●地震、風水害、降雪、事件、事故、疾病等、主催者の責によらない事由、また、新型  
コロナウィルス感染症の感染状況により大会をやむを得ず中止した場合、参加料の  
返金はいたしません。(参加賞を発送いたします)

●大会参加者は、コロナ感染症防止対策の観点から接触確認アプリ(COCOA)のインス  
トールにご協力ください。

●年齢、性別等の虚偽申告、申込者本人以外の出場(代理出走)は出来ません。それらが発  
覚した場合、出場、表彰の取り消し、次回以降の資格はく奪等、主催者の決定に従っ  
てください。また、主催者は、虚偽申告、代理出走者に対して救護、返金等一切の責  
任を負いかねますのでご了承下さい。

●マラソンのスタート順は、申込時の予想タイム順とします。申込者は必ず予想タイム  
を申告してください。

●指定コースを離れた場合は、棄権したものとみなしますのでご了承下さい。

●大会開催中は、現場の走路監察員等の指示に従ってください。(競技中、緊急車両  
の通行等により走者を停止させ、車両の通行を優先させる場合があります)

●天候によって一部コースが変更になる場合があります。

●事前に医師による健康診断を受けるなど、各自の責任においてご参加ください。

●参加者は健康保険証を持参してください。

●競技中に身体の異常を感じた場合、直ちに競技を中断してください。

●審判員(スタッフ)の判断により、競技続行不可能と判断した場合は競技を中止して  
いただく場合がございます。

●大会開催中のケガ等に関しては、主催者加入の傷害保険の範囲のみの保障となります。  
(応急処置は主催者で行います)

●大会中の不慮の疾患や生命に関する重大な事故、また盗難・紛失について、主催者は  
責任を負いませんので、各自の責任において管理してください。

●大会開催中の映像・写真・記事・記録等が新聞、雑誌、テレビ、インターネット等に  
使用される場合がございますのでご了承下さい。

●使用、掲載にあたっては掲載権、肖像権を主催者に一任していただくことになりま  
すのでご了承下さい。

●①関門の規定時間:25km地点で最終ウェーブスタートから3時間30分を過ぎた場合は  
失格となり、競技中止となります。

②ゴールの制限時間:最終ウェーブスタートから6時間までにゴールできなかった場合  
は失格となり、スタッフの判断で競技を中止していただく場合があります。  
※①②いずれの場合も完走記録証は発行できませんのでご了承下さい。

●主催者は当規約に則して開催いたします。

●定員に達し次第、入金先着順にて締め切ります。定員を超えた場合は、参加料から返  
金手数料を差し引いた金額を返金いたします。

●競技者は係員の誘導指示に従い、車道の左端を走ることを基本とする。ただし、道路  
状況や緊急時などやむをえない事情がある場合はこの限りではありません。また、係員  
の指示に従わなかった場合、当該選手を失格とする場合がございます。