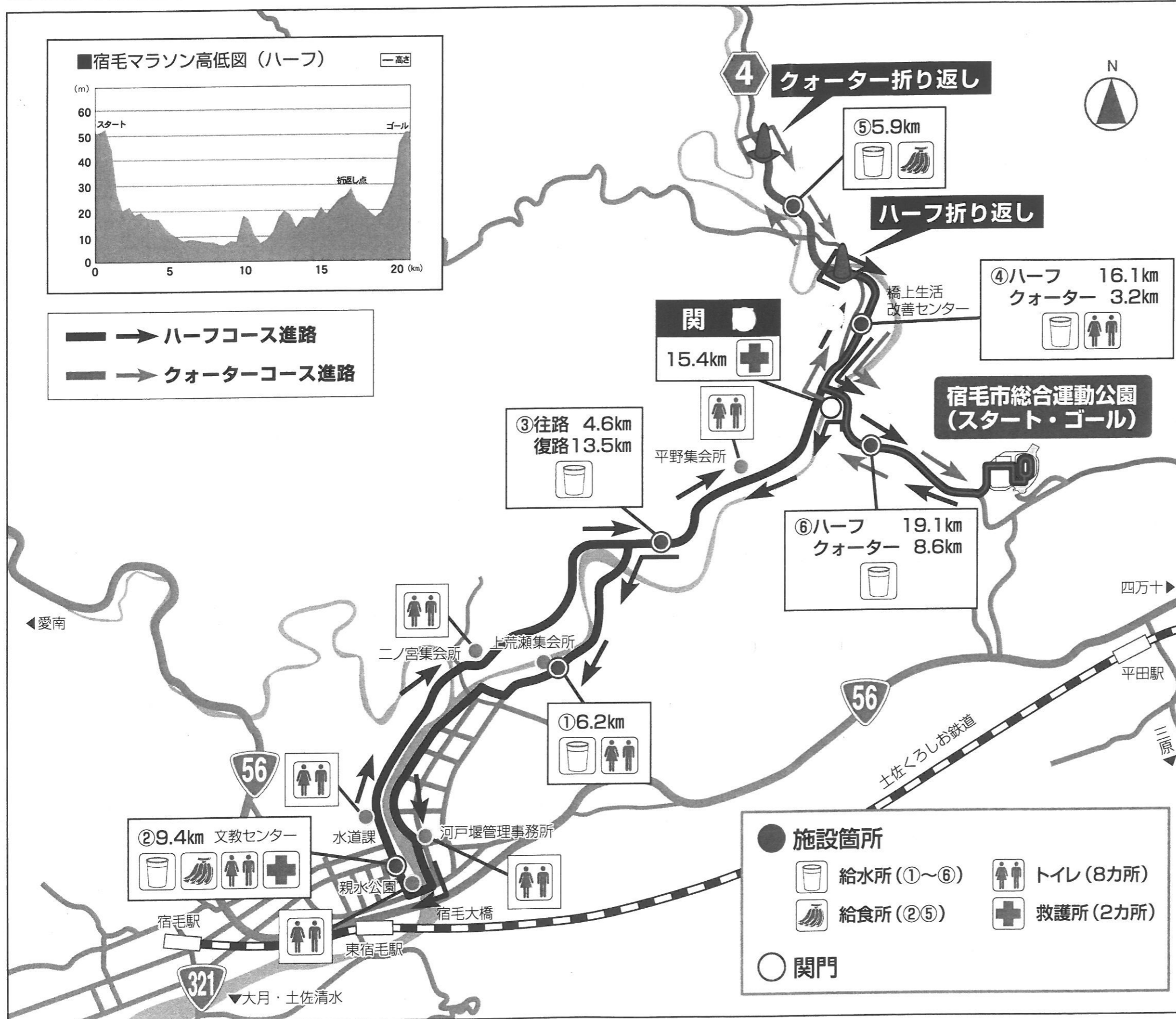


# コース・給水等ポイント一覧



# 給水ポイント一覧

|        | 第1給水      | 第2給水      | 第3給水                   | 第4給水                   | 第5給水        | 第6給水                   | 関門         |
|--------|-----------|-----------|------------------------|------------------------|-------------|------------------------|------------|
| 設置場所   | ハーフ 6.2km | ハーフ 9.4km | ハーフ 往路 4.6km 復路 13.5km | ハーフ 16.1km クォーター 3.2km | クォーター 5.9km | ハーフ 19.1km クォーター 8.6km | ハーフ 15.4km |
| ドリンクほか | ●         | ●         | ●                      | ●                      | ●           | ●                      |            |
| 給食所    |           | ●         |                        |                        | ●           |                        |            |
| 救護所    |           | ●         |                        |                        |             |                        | ●          |

※給水所には、水、スポーツドリンク、梅干し、塩、チョコを用意する予定です。  
 ※給食所には、宿毛小夏、羊かんパン、バナナ、シュークリームなどを用意する予定です。  
 ※救護所は、スタート・ゴール地点となる陸上競技場内にも設置します。

# 制限時間

大会運営上、制限時間を次のように設けます。

【ハーフの部】 180分  
 【クォーターの部】 100分  
 【2kmの部】 20分

# 関門時間

大会運営上、関門時間を次のように設けます。

【ハーフの部】

| 関門 | 距離     | 経過時間   | 閉鎖時刻   |
|----|--------|--------|--------|
|    | 15.4km | 2時間20分 | 11時50分 |

※関門を通過できなかった選手は速やかに競技を中止し、係員の指示に従い、収容車に乗車してください。また、関門以外であっても著しく遅れた場合は競技を中止していただく場合があります。