

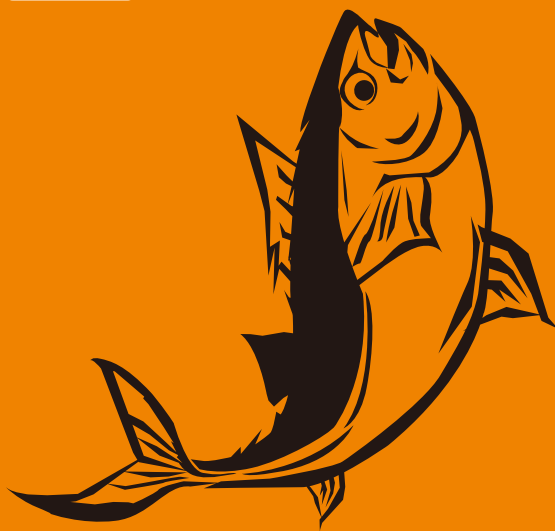
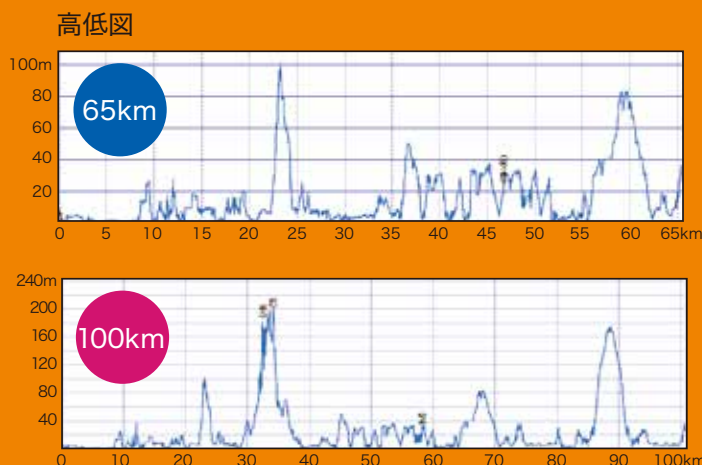
横須賀・三浦 100km・65km コースマップ

みちくさウルトラマラソン

— 100km — 65km
0 100km コース距離 ■ エイド ■ 関門
0 65km コース距離



No	エイド名	100km	65km	設営時間
スタート	横須賀ヴェルニー公園	0		
1	ポートマーケット	1.7		5:00 ~ 10:00
2	馬堀(市民プール)	5.8		5:30 ~ 10:30
3	観音崎	9.7		6:00 ~ 11:00
4	燈明堂	17.0		6:30 ~ 12:00
5	神明公園	21.4		7:00 ~ 12:30
6	野比海岸	26.0		7:30 ~ 13:00
7	武山	28.9		7:50 ~ 9:30
8	三浦海岸	38.8	30.3	9:00 ~ 15:00
9	劔崎	45.8	37.3	9:30 ~ 14:45
10	城ヶ島	53.9	45.4	10:15 ~ 16:00
11	三崎港	60.3	51.8	11:00 ~ 16:45
12	引橋	66.7	58.2	11:30 ~ 17:00
13	ソレイユの丘	73.5		12:00 ~ 16:00
14	西行政センター	77.8		12:30 ~ 16:30
15	佐島公園	80.8		13:00 ~ 17:00
16	立石公園	84.1 91.8		13:15 ~ 18:15
17	湘南国際村西公園	89.6		13:30 ~ 18:00
18	ゴール ソレイユの丘	100	65.0	12:00 ~ 20:00



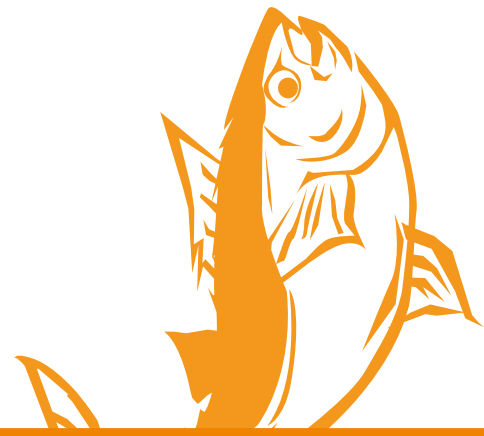
コースマップ、エイドは変更する場合があります。

横須賀・三浦100km*65km エイド情報

みちくさウルトラマラソン

1	ポートマーケット 酔処と愉快的仲間たち	スタートしてすぐだから…[ひとくちサイズ]で手軽に食べてね♪ カナッペ気分で♪色々ティップ[ひとくち]パン!、 フルーツ缶詰、お菓子、お新香
	100km 1.7 65km 5:00 ~ 10:00	設置時間
2	馬堀(市民プール) チームやっちゃん	今年は白玉、給食も風景も堪能してね!(^_^)v 白玉ランド(お汁粉、きな粉、ゴマ、みたらし)、ポテトサラダ、玉子焼き、スティックパン、 漬物類、コーラ、ラッキー給食(フルーツポンチ、杏仁豆腐、マンゴープリン)
	100km 5.8 65km 5:30 ~ 10:30	設置時間
3	観音崎 三浦半島地区ビジネス異業種交流会	Mic'21スペシャルエイド 猿島わかめ入り刺身こんにやく、老舗の横須賀ソフトフランスパン、 カットバナナ
	100km 9.7 65km 6:00 ~ 11:00	設置時間
4	燈明堂 株式会社サンライズサービス	Mic'21スペシャルエイド 寿司屋が作る特製いなり寿司
	100km 17.0 65km 6:30 ~ 12:00	設置時間
5	神明公園 野菜とフルーツエイド!!	久里浜のがんばりじいといじわるばあさん達 カステラ、プチ大福、ミートボール、あいがもロース、 朝づけ野菜、フルーツ各種
	100km 21.4 65km 7:00 ~ 12:30	設置時間
6	野比海岸 かまくRUN	今年も海軍カレーパンと塩キャベツで決まり! 海軍カレーパン、塩キャベツ、炭酸ジュース
	100km 26.0 65km 7:30 ~ 13:00	設置時間
7	武山 武山地域の応援団	山登りご苦労様エイド あめ、ちょこ、バナナ
	100km 28.9 65km 7:50 ~ 9:30	設置時間
8	三浦海岸 みのりファーム・浜茶屋太海	みのりファームのTKG & 浜茶屋太海のおさしみ唐揚げ みのりファーム:TKG(たまごかけご飯)、おしんこ 浜茶屋太海:おさしみ唐揚げ(新鮮なお魚の唐揚げ)
	100km 38.8 65km 30.3 9:00 ~ 15:00	設置時間
9	劔崎 カレスのなかまたち	松輪の豆腐エイド 松輪のゴマ豆腐・杏仁豆腐、しおキャベツ、せんべい、おかし、麦茶
	100km 45.8 65km 37.3 9:30 ~ 14:45	設置時間
10	城ヶ島 NPO法人 ハーベスト・きくな	ホッと一息 癒やしのエイド・ハーベスト・きくな パウンドケーキ、クッキー、ラスク、ハーブティー
	100km 53.9 65km 45.4 10:15 ~ 16:00	設置時間
11	三崎港 合資会社宮田屋	三崎港和菓子エイド だんご、あん玉、揚げ餅、ぬれあんず、和三盆クッキー(ココア)、 漬物類(梅干し、浅漬け等)
	100km 60.3 65km 51.8 11:00 ~ 16:45	設置時間
12	引橋 特定非営利活動法人 三浦はまゆう	引橋エイド 天草100%ゼリー、りんご、自家製梅干しおにぎり、 ごまおにぎり、ぶっかき氷
	100km 66.7 65km 58.2 11:30 ~ 17:00	設置時間
13	ソレイユの丘 酔処と愉快的仲間たち	愛す(アイス)エイド アイス(チョコ・ストロベリー・ブルーベリー)、麦茶
	100km 73.5 12:00 ~ 16:00	設置時間
14	西行政センター みちくさタコ&ゴリラ	杏・マン(あん・まん)エイド 杏仁豆腐、マンゴープリン、プチアンドーナツ、梅干し
	100km 77.8 12:30 ~ 16:30	設置時間
15	佐島公園 酔処と愉快的仲間たち	細い路地を入れてきてね♪ ひとくちジャムサンド、水ようかん、お新香、お菓子、ジュース類
	100km 80.8 13:00 ~ 17:00	設置時間
16	立石公園 演劇集団トムランド	夕日スポットエイド フルーツポンチ、その他
	100km 84.1 91.8 13:15 ~ 18:15	設置時間
17	湘南国際村西公園 演劇集団トムランド	ようこそ!! 地獄坂へ ドリンクバー、どら焼き
	100km 89.6 13:30 ~ 18:00	設置時間
18	ソレイユの丘 南伊豆町ウルトラマラソン実行委員会	おめでとう完走エイド マグロ漬け丼、他
ゴール	100km 100 65km 65 12:00 ~ 20:00	設置時間

エイドの内容は変更する場合があります。



マナーガイド

マナーを守れないランナーは失格とさせていただきます。

信号は守りましょう

左側を走り、並走禁止

マナー・モラルを守った行動を

歩行者を優先しましょう

ゴミは持ち帰りましょう

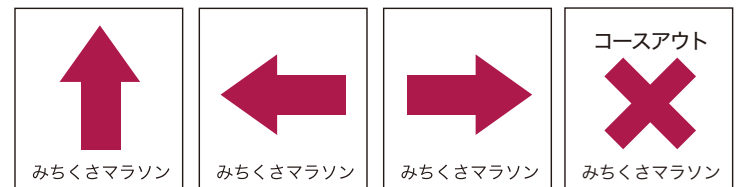
立ち小便禁止

コンビニたむろ禁止

懐中電灯・ヘッドライトを忘れずに

コース表示・キロ表示について

コース表示



上記の矢印の方向に進んでください

キロ表示



5キロごとに表示が
ございます。

100kmはオレンジ、65kmはAB共通でブルー表示しています。

★危険な場所や誤りやすい場所以外は誘導員がいませんので各自で地図をご覧ください



お願い マイカップを持参してください

今大会はエコの観点から、各所の給水・給食場所での紙コップを用意せず、参加ランナーの方々にマイカップをご持参頂く事にいたしました。三浦半島の美しい自然・景観を守る為、ご協力をよろしくお願いいたします。

