



南房総100\*75km  
みちくさウルトラマラソン

# コースマップ

100km 75km  
0 100km コース距離  
0 75km コース距離

エイド 関門



100km・75km  
14:00 関門

関門

道の駅鴨川オーシャンパーク

道の駅和田浦WA・O!

道の駅ローズマリー公園

18 南千倉児童遊園

19 道の駅ちくら潮風王国

紀州鉄道房総白浜ホテル前

GOAL  
野島埼灯台



メキシコ記念塔(御宿)

2 折返地点

月の沙漠記念館前

START  
勝浦ホテル三日月

清澄寺

ばしゃや

天津神明宮

守谷海岸

4 八幡岬公園

よつば荘バンガロー村(鵜原理想郷)

おせんころがし

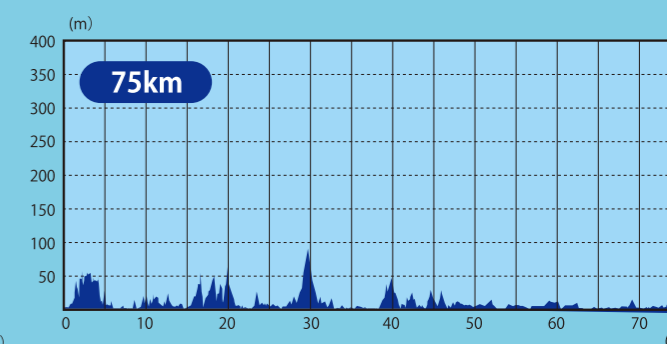
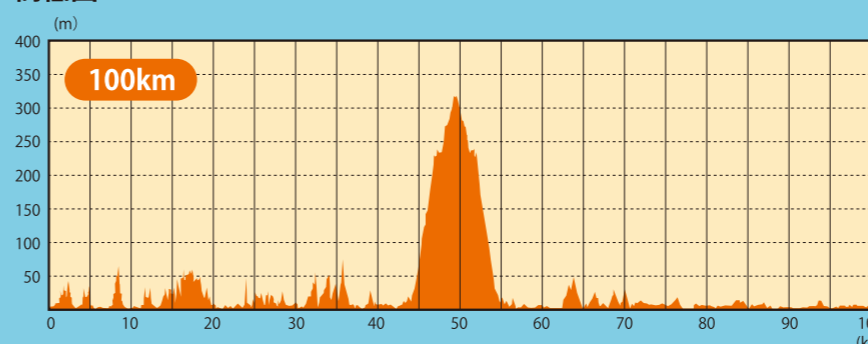
鴨川ホテル三日月

浜茶屋太海



No	エイド名	100 km	75 km	設営時間	No	エイド名	100 km	75 km	設営時間
スタート	勝浦ホテル三日月	0.0	0.0	5:00 ~ 5:00	11	清澄寺	49.7		9:30 ~ 12:30
1	月の沙漠記念館前	6.6		5:10 ~ 7:00	12	ばしゃや	56.1	31.0	7:15 ~ 13:30
2	メキシコ記念塔(御宿)	8.1		5:20 ~ 6:40	13	前原海岸	61.7	36.6	8:15 ~ 14:15
3	月の沙漠記念館	10.0		5:10 ~ 7:00	14	浜茶屋太海	66.1	41.0	8:40 ~ 14:50
4	八幡岬公園	19.0	4.7	5:00 ~ 8:10	15	道の駅 鴨川オーシャンパーク	70.0	44.9	9:00 ~ 15:20
5	よつば荘バンガロー村(鵜原理想郷)	27.4	13.1	6:10 ~ 9:10	16	道の駅 和田浦 WA・O!	76.3	51.6	9:40 ~ 16:15
6	守谷海岸	29.4	15.1	5:50 ~ 9:40	17	道の駅 ローズマリー公園	82.3	57.2	10:10 ~ 17:00
7	おせんころがし	34.7	20.4	6:20 ~ 10:20	18	南千倉児童遊園	87.8	62.7	10:50 ~ 18:00
8	鴨川ホテル三日月	38.0	23.7	6:40 ~ 10:50	19	道の駅 ちくら潮風王国	92.1	67.0	11:10 ~ 18:30
9	天津神明宮	41.4	27.1	7:00 ~ 11:20	20	紀州鉄道白浜ホテル前	96.3	72.1	11:40 ~ 19:00
10	ばしゃや	43.5	29.2	7:15 ~ 11:40	ゴール	野島埼灯台	100.7	75.6	12:00 ~ 19:40

高低図



※コース、距離は変更する場合があります。

エイドメニューは裏面をご覧ください。



南房総100km★75km  
みちくさウルトラマラソン

# エイド情報

※エイドの内容、メニューは変更する場合があります。

No	エイド名	100 km	75 km	団体名	キャッチ	メニュー	設営時間
スタート	勝浦ホテル三日月	0.0	0.0		南房総の旅へいってらっしゃい		5:00 ~ 5:00
1	月の沙漠記念館前	6.6		一般社団法人 オール・ニッポン・レノベーション	御宿うまいもん市	梅干し、ひじき、チョコレート、手作りラスク、 御宿産パッションフルーツジャム、スポーツドリンク	5:10 ~ 7:00
2	メキシコ記念塔(御宿)	8.1		一般社団法人 オール・ニッポン・レノベーション	世界の御宿発信拠点	菜の花のごま和え、わかめの味噌汁、スポーツドリンク	5:20 ~ 6:40
3	月の沙漠記念館	10.0		一般社団法人 オール・ニッポン・レノベーション	御宿うまいもん市	御宿平飼い卵のゆで卵、手作りオレンジピール、 スポーツドリンク	5:10 ~ 7:00
4	八幡岬公園	19.0	4.7	ドリームシップ千葉	マラニック応援し隊	房州ひじき入り卵焼き、季節の野菜のさっぱり漬け、 バナナ、麦茶、スポーツドリンク、ミネラルウォーター	5:00 ~ 8:10
5	よつば荘バンガロー村(鵜原理想郷)	27.4	13.1	清海クラブ	「鵜原の鮑腸餅」	鮑腸餅(手作り鵜原伝統スイーツ)、ワカメ・菜の花和え、 びわゼリー	6:10 ~ 9:10
6	守谷海岸	29.4	15.1	ドリームシップ千葉	マラニック応援し隊	すき焼き風味の雑煮うどん、きゅうりの中華風さっぱり漬け、イチゴ牛乳寒天、 バナナ、麦茶、炭酸飲料、ミルクティー、スポーツドリンク、ミネラルウォーター	5:50 ~ 9:40
7	おせんころがし	34.7	20.4	城西国際大学観光学部	おせんころがし	中華スープ、お菓子、スポーツドリンク	6:20 ~ 10:20
8	鴨川ホテル三日月	38.0	23.7	鴨川ホテル三日月スタッフ	鴨川ホテル三日月	いわし汁、鳥の唐揚げ、スポーツドリンク	6:40 ~ 10:50
9	天津神明宮	41.4	27.1	みのりファーム	TKG(チャレンジイベント有り)	たまごかけご飯、煮玉子、オレンジコンポート、 スポーツドリンク	7:00 ~ 11:20
10	ばしゃや	43.5	29.2	みのりファーム	TKGK(チャレンジイベント有り)	かきたま汁ギョーザの皮入り、ゆで卵、アップルコンポート、 麦茶、スポーツドリンク	7:15 ~ 13:30
11	清澄寺	49.7		清澄ユリの里の会+清澄寺お上人	パワースポット「千年杉」	きゃらぶき、甘納豆、鉄砲漬け、干し梅、スポーツドリンク	9:30 ~ 12:30
12	ばしゃや	56.1	31.0	みのりファーム	TKGK(チャレンジイベント有り)	かきたま汁ギョーザの皮入り、ゆで卵、オムレツ、 アップルコンポート、麦茶、スポーツドリンク	7:15 ~ 13:30
13	前原海岸	61.7	36.6	城西国際大学観光学部	前原海岸	お粥、お菓子、スポーツドリンク	8:15 ~ 14:15
14	浜茶屋太海 ◀ 開門時間 14:00	66.1	41.0	株式会社 Mr. ソテツ	房州鴨川名物おさしみ唐あげ	おさしみ唐あげ、麦茶、スポーツドリンク	8:40 ~ 14:50
15	道の駅 鴨川オーシャンパーク	70.0	44.9	鴨川市農林業体験交流協会	道の駅鴨川オーシャンパーク	ところてん、おにぎり、飲み物、他	9:00 ~ 15:20
16	道の駅 和田浦 WA・O!	76.3	51.6	株式会社南美舎(みなみや)	道の駅和田浦WA・O!	ミニくじら肉まん、フルーツ、チョコレート、コーラ、 お茶、スポーツドリンク	9:40 ~ 16:15
17	道の駅 ローズマリー公園	82.3	57.2	自然の宿「くすの木」スタッフ	道の駅 ローズマリー公園	野菜寿司(レンコン、赤ダイコン、たくあん、菜の花、シイタケ)、 漬物、麦茶	10:10 ~ 17:00
18	南千倉児童遊園	87.8	62.7	芋姉屋(いもねえや)	芋姉屋茶房	自家製二色寒天ゼリー(いちご、いちじく、みかん、びわジャム)、自家製蒸しパン(さつま芋、 ドライフルーツ入り)、沖縄黒糖サターアンダーギー、スポーツドリンク	10:50 ~ 18:00
19	道の駅 ちくら潮風王国	92.1	67.0	たのくろ里山保存会	おんだら山	桜塩漬け入りおむすび、ヨーグルトブルーベリージャムがけ、バナナ、冷凍ブルーベリー、梅干し、お茶、 梅ジュース ※梅ジュース、梅干し、ブルーベリージャム、桜の塩漬けはおんだら山女性の手作りです。	11:10 ~ 18:30
20	紀州鉄道白浜ホテル前	96.3	72.1	白浜のご有志一同	紀州鉄道白浜ホテル前	コーンカップアイス苺のせ、スポーツドリンク	11:40 ~ 19:00
ゴール	野島崎灯台	100.7	75.6	白浜のご有志一同	野島崎灯台	磯汁(イソップピカニ、地元産野菜、根野菜)、ライス、 スポーツドリンク、麦茶	12:00 ~ 19:40

## 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

ゴミは持ち帰りましょう

立ち小便禁止

歩行者を優先しましょう

コンビニたむろ禁止

左側を走り、並走禁止

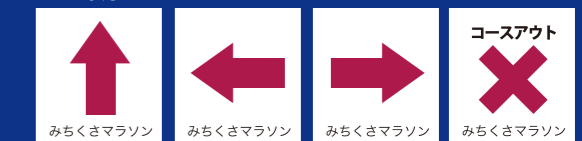
反射タスキを着用しましょう

懐中電灯・ヘッドライトを忘れずに

マナー・モラルを守った行動を

## 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



100kmはオレンジ、75kmはブルーで表示しています。

★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。南房総の美しい自然・景観を守る為、ご協力をよろしくお願いいたします。