



## 2024年度改訂版

### M80km部門コース図ハンドブック

大会参加者は歩行者です。交通規則を遵守して歩道を走行してください。

気分が悪かったり体調がおかしいと思った時は勇気を持ってリタイアしてください。

途中リタイアされる時は下記の収容班に電話連絡しこのコースマップの番号で位置をお知らせください。

収容班連絡先電話番号

**090-8415-6499**

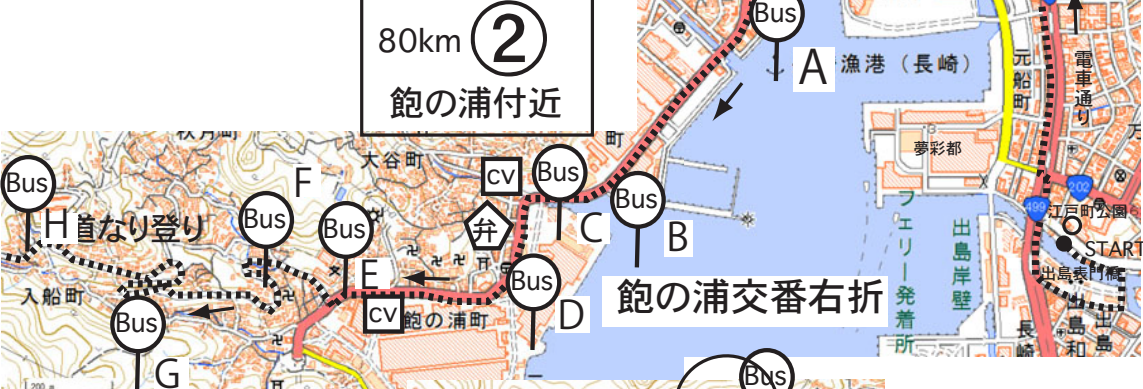
収容班隊長 古賀

大会事務局 090-5089-8934 (阿部)



80km **①**  
 スタート  
 出島表門橋

スタート直後、出島和蘭商館跡を一周。宮川外科医院前へ玉江橋交差点を渡る。大波止交差点を電車通り左側へ  
 電車通り沿いに長崎駅方面へ。旭大橋東口交差点まで直進しそこを左折。



80km **②**  
 飽の浦付近

- A旭町棧橋前 2.2km
- B三菱電機前 2.5km
- C三菱研究所 2.9km
- D水の浦 3.1km
- E飽の浦 3.5km
- F大曲 4.4km
- G秋月町入口 4.7km
- H上の坂 5.0km

福田方面に行かない  
 三叉路左折  
 入船ヶ丘 5.3km



80km **③**  
 木鉢焼却場前  
 女神大橋入口

173km部門コースと合流  
 三叉路合流  
 西泊中前 8.1km

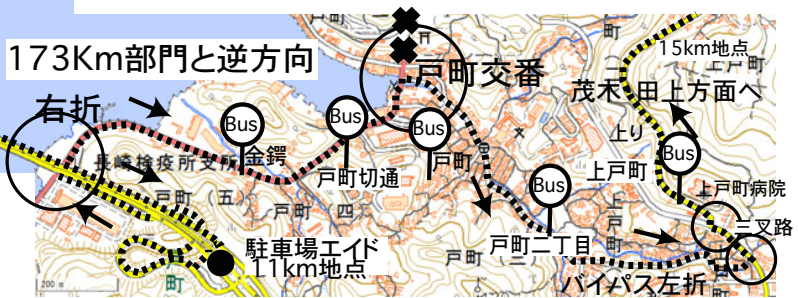


女神大橋戸町側がエイト  
11km地点。  
橋脚下、女神交差点を右折。  
国道499号線を900mほど  
長崎方面へ。金罫(きんつば)  
バス停12.4km戸町トンネル  
直前の戸町交番三叉路を右折。

80km **4**  
女神大橋  
戸町付近

戸町切通 12.7km  
戸町二丁目 13.4km  
上戸町 14.6km

戸町交番から住宅街の狭い道路を  
抜けると南部バイパスへ出て左折。  
すぐに三叉路を田上茂木方面へ。  
約1kmで二本松バス停左折。  
鍋冠山公園CPへ。



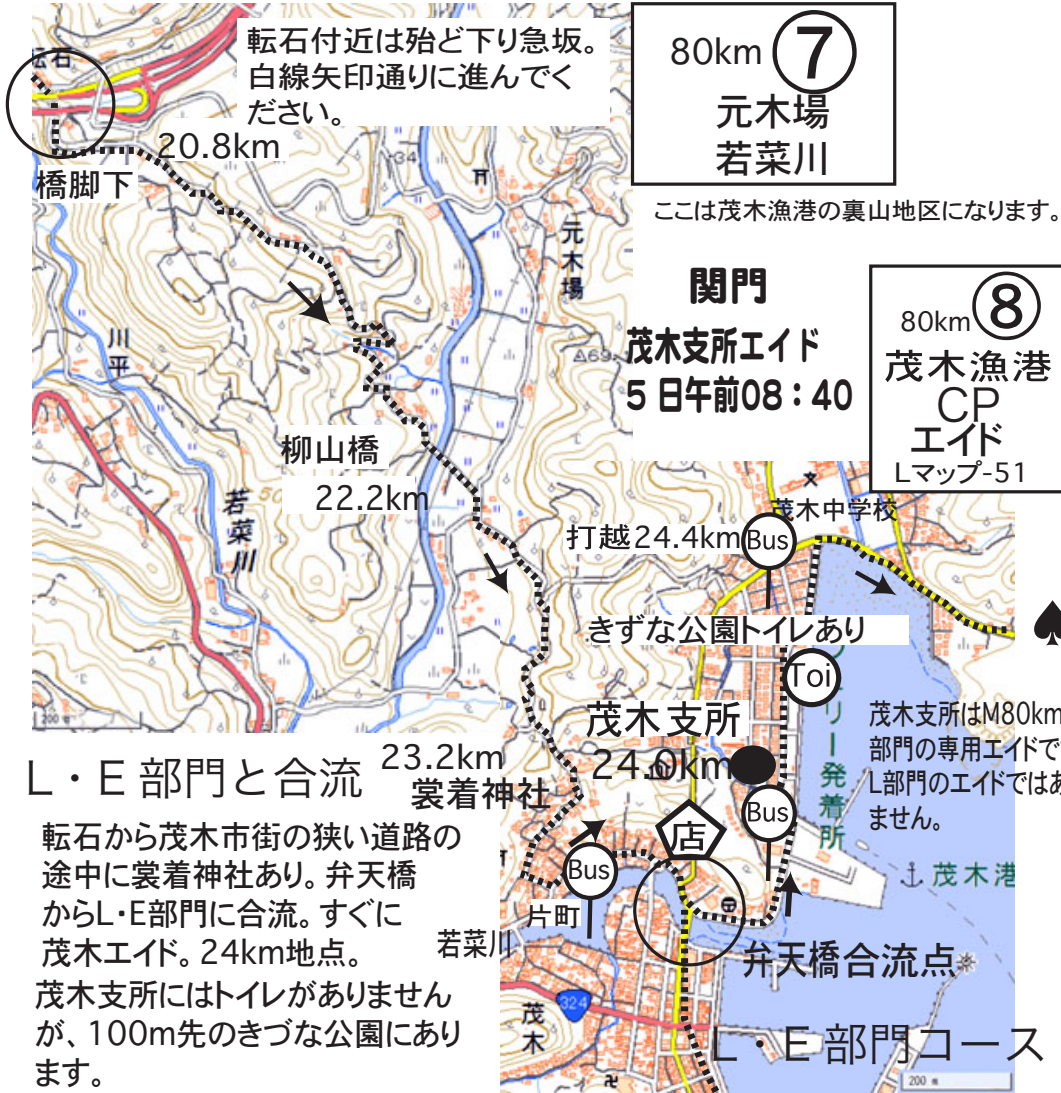
80km **5**  
鍋冠山・長崎南高



長崎霊園下 17.6km  
八景町 18.6km  
長崎南高裏門 18.9km  
上小島5丁目 19.3km  
国立長崎病院前 19.5km  
田上(たがみ) 19.8km  
転石(ころびし) 20.1km

ここは外環状道路沿い。  
左側が眺め良い。長崎南高、  
国立病院経由、田上交差点を  
右折。0.4kmで左の転石方面  
の側道へ入る。ホテル古都が  
目印。

80km **6**  
田上交差点  
転石





80km ⑨  
赤崎鼻付近  
Lマップ-52



80km ⑪  
潮見町  
Lマップ-54



80km ⑩  
飯香浦  
いかのうら  
Lマップ-53

★ 新道は少し距離が長くなる旧道は急坂上りがあります

地図の順序を間違わないように

ここは大きなアップダウンの繰り返しです。

新道・旧道どちらでも可。  
同じような坂があと二つあるので、旧道を通じた方が気分転換になるかも。



前半戦を終え、  
中盤戦に入ります。  
ここでしっかり給食  
してリフレッシュす  
ることが肝心です。

80km **12**  
網場日見公園  
エイド  
Lマップ-55

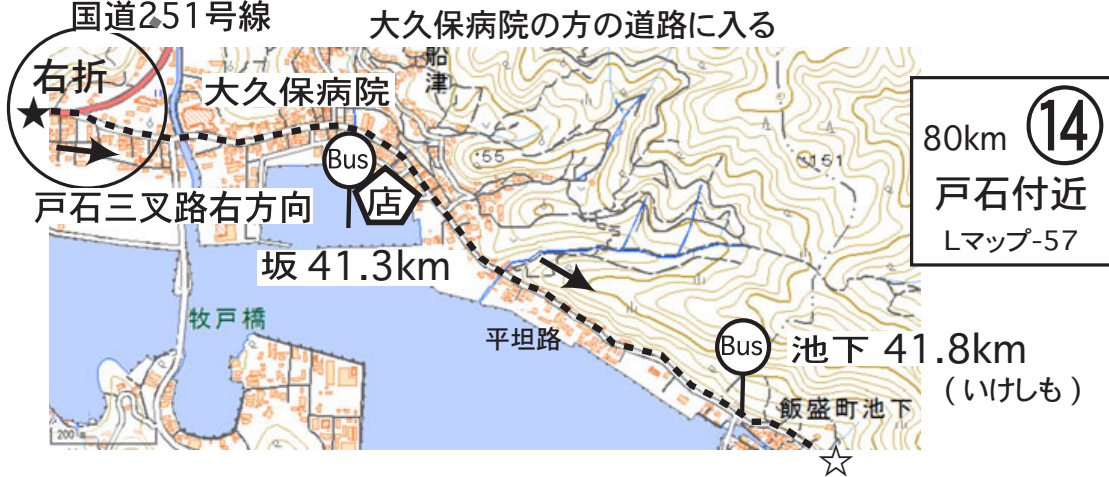
**日見公園  
関門時間**

**\*スタート時間にかかわらず  
M部門関門 10時30分**

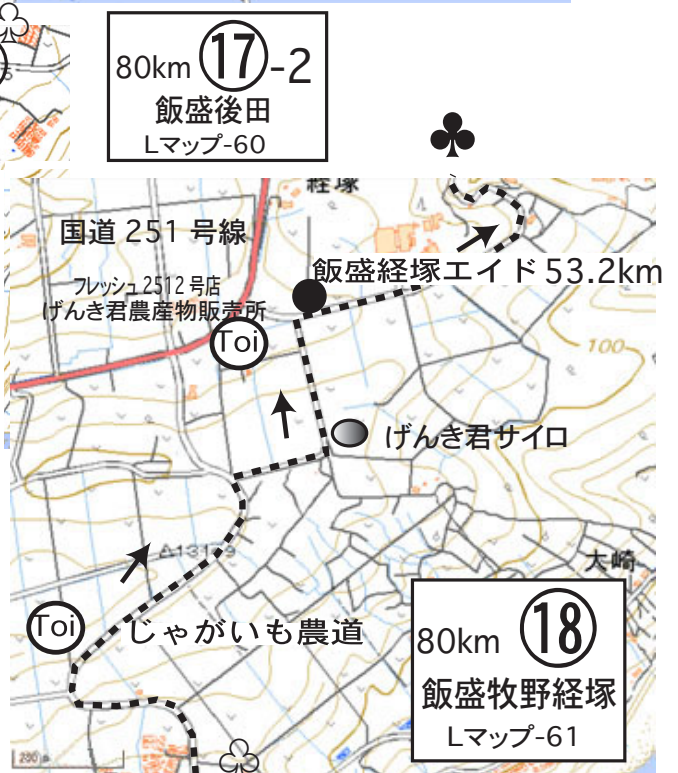
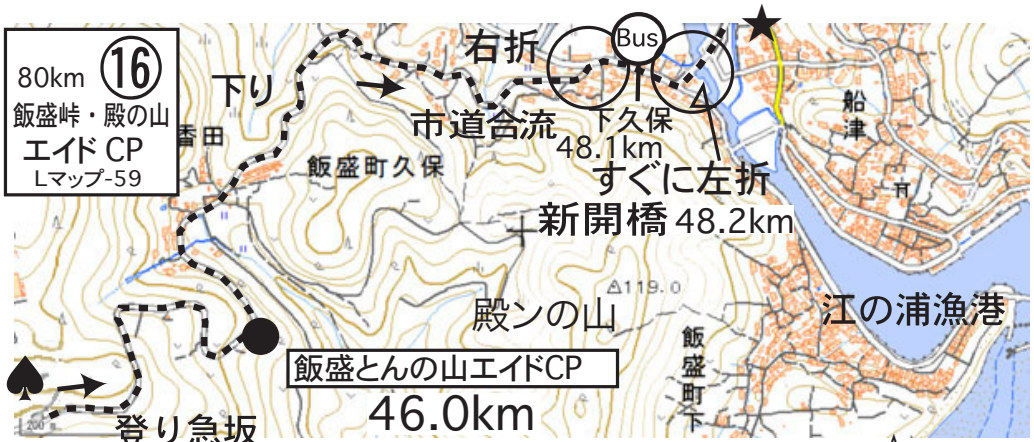
80km **11**-2  
春日町  
Lマップ-54



地図の順序を間違わないように



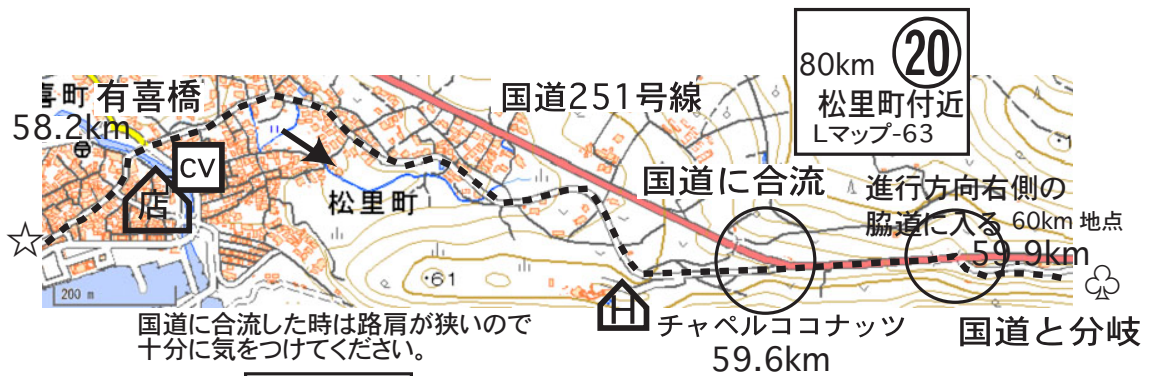
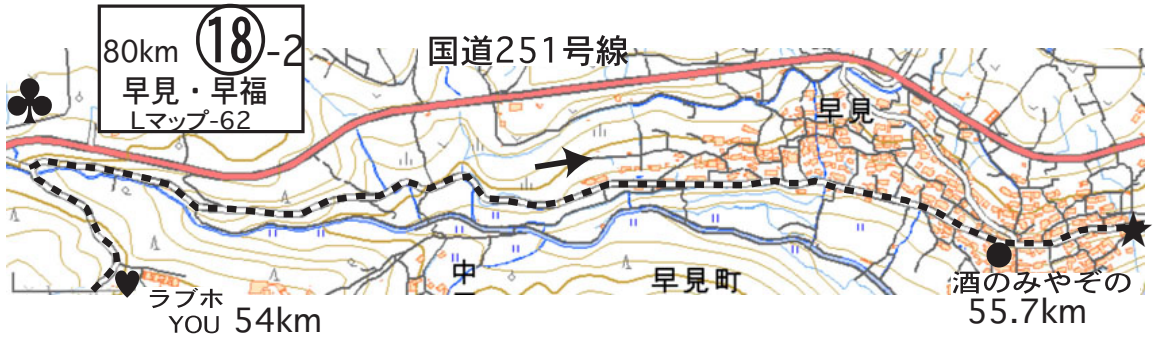
飯盛峠とんの山へは急坂のぼり  
中盤戦最初の山場です。

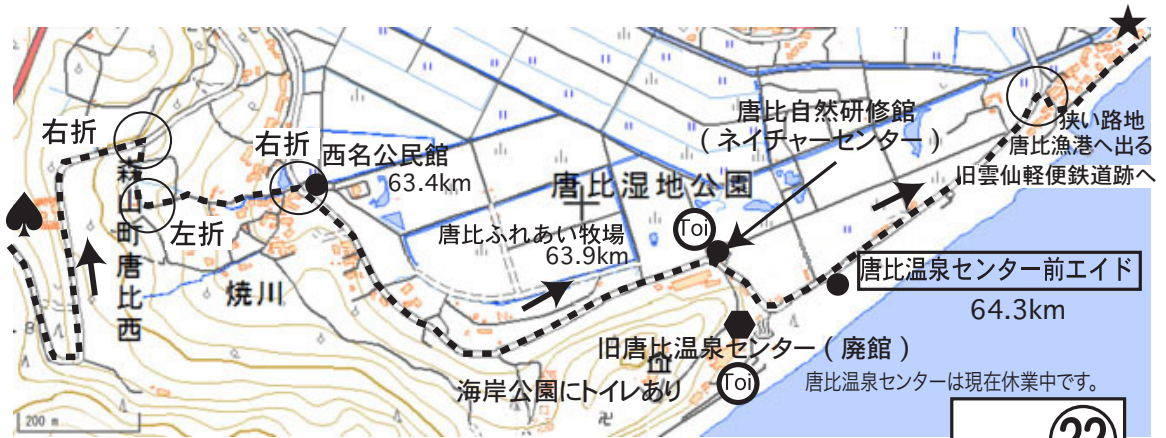


じゃがいも農道ではトイレが二か所と経塚エイド近くにフレッシュ店という農産物販売所にトイレがあります。

晴天であれば日差しが強烈です杏仁豆腐のエイドで涼んで鋭気を回復してください。







ラブホテル街を抜けて細い山道を右折左折と道がわかりにくので、ここは看板や矢印を目当てに走行してください。

**関門4日午後14時30分**

唐比自然研修館の開館中はトイレを貸してもらえます。10時から16時くらいか？

旧唐比自温泉センターの海岸側には公園トイレがありますので、利用してください。

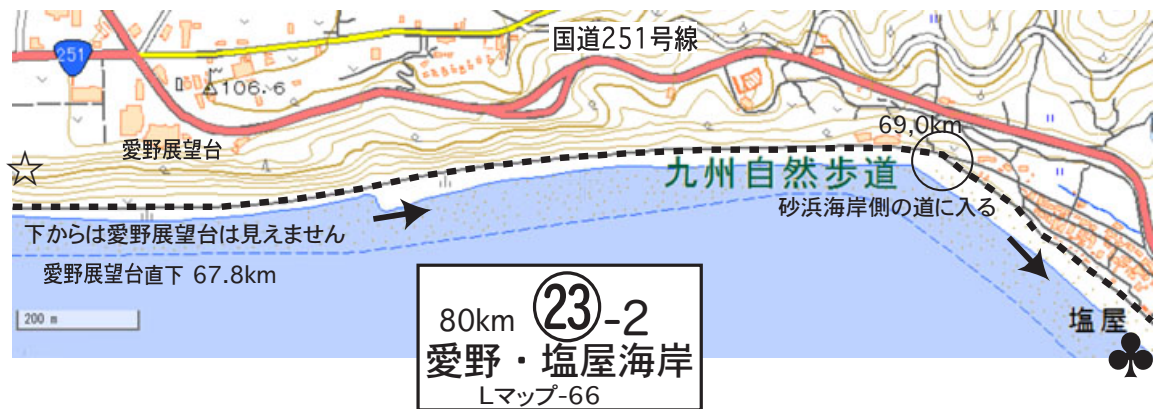
80km **(22)**  
旧唐比温泉  
Lマップ-65



80km **(23)**  
曲 (まがり) 海岸  
Lマップ-66

脱水注意!! ペットボトル飲料を携行されたほうがいいでしょう。

曲・愛野海岸はずっと平坦です。約3km。快晴であれば日差しを遮るものは何もあります。暑さ、日焼け対策が必要です。



80km **(23)-2**  
愛野・塩屋海岸  
Lマップ-66

M部門ではこの平坦路の走りが関門にかかるかどうかの一番のポイントです。千々石最終関門に間に合うためには、15時台後半にこの海岸に侵入された方は気力で走ってください。

80km **(24)**  
千々石海水浴場  
Lマップ-67

日本の自然 100 選にも選ばれている千々石海水浴場。が、2017 年夏から海水浴場の閉鎖が決まった。砂が減少の一途を辿り、ゴロタ石が目立つようになって浴客の安全が護れなくなったためらしい。残念なことですが、変わらぬ風景を愛で砂浜の潮騒を聞きながら走行してください。



80km **(25)**  
千々石漁港  
Lマップ-68

千々石漁港  
70.9km  
千々石CP

釜  
千々石町乙  
狭い路地を上がり  
道路に出る

トンネル

トンネル

☆ 千々石漁港 71.1km

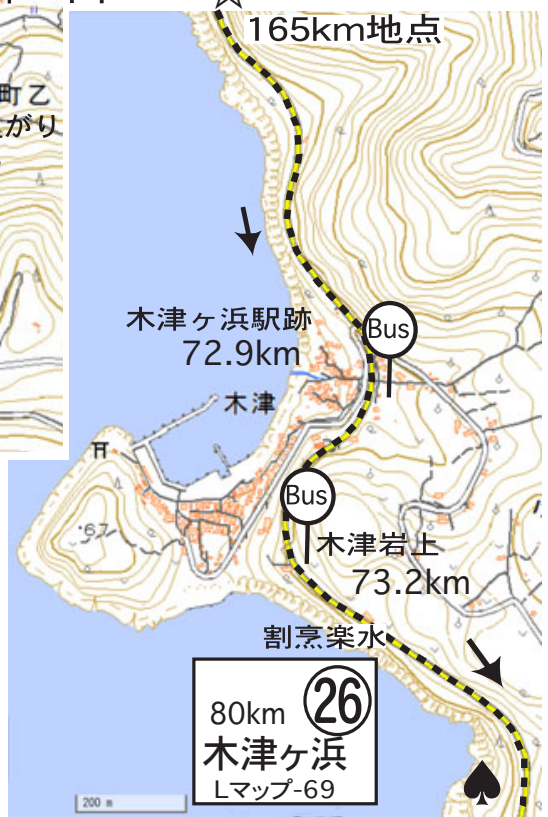
路地拡大図

距離は短い  
が壁の様な急坂

ここから路地  
釜バス停  
71.5km

**M 部門最終関門地点です。**  
**4 日午後 15 時 40 分**

②⑥～②⑦までは緑のトンネルと呼ばれ旧雲仙軽便鉄道の線路跡でもあり当時のままの可愛いトンネルや駅のホーム跡などもあります。



80km **(26)**  
木津ヶ浜  
Lマップ-69

木津ヶ浜駅跡  
72.9km

木津岩止  
73.2km

割烹楽水



石合浜（いしごうはま）公園は長崎県高校駅伝のスタート地点であり聖地です。



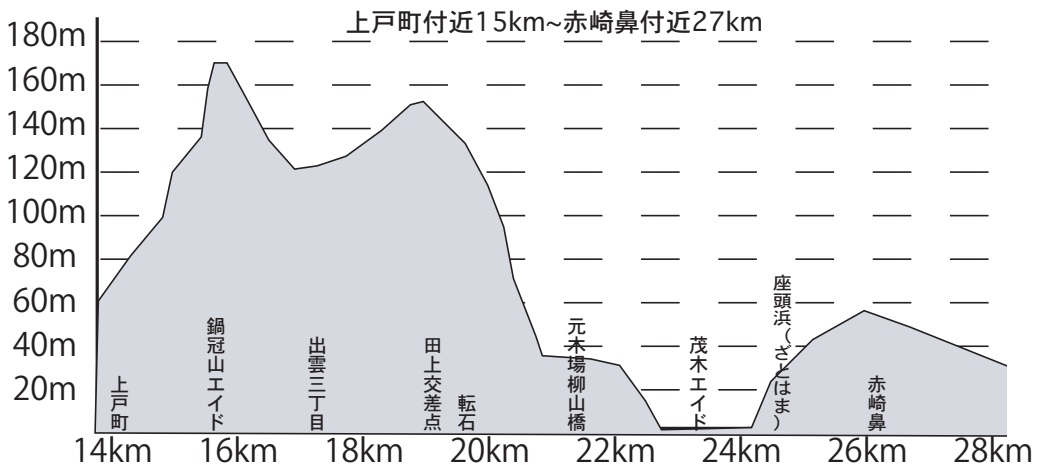
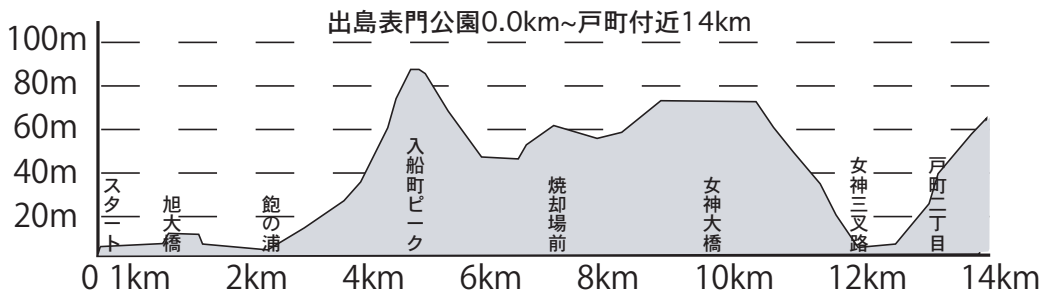
80km **30**  
**小浜温泉**  
**南本町公民館**  
**ゴール地点**  
**Lマップ-73**

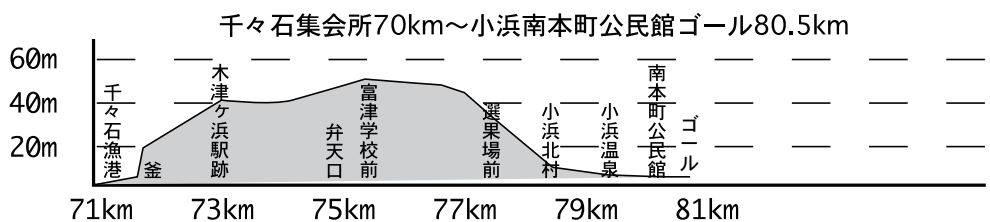
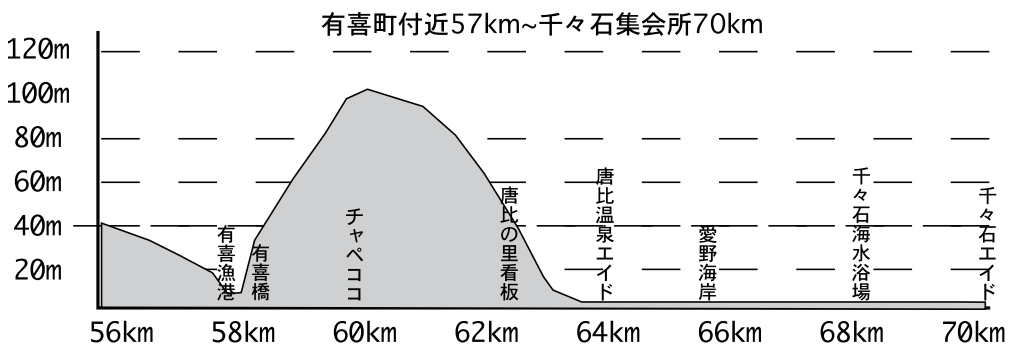
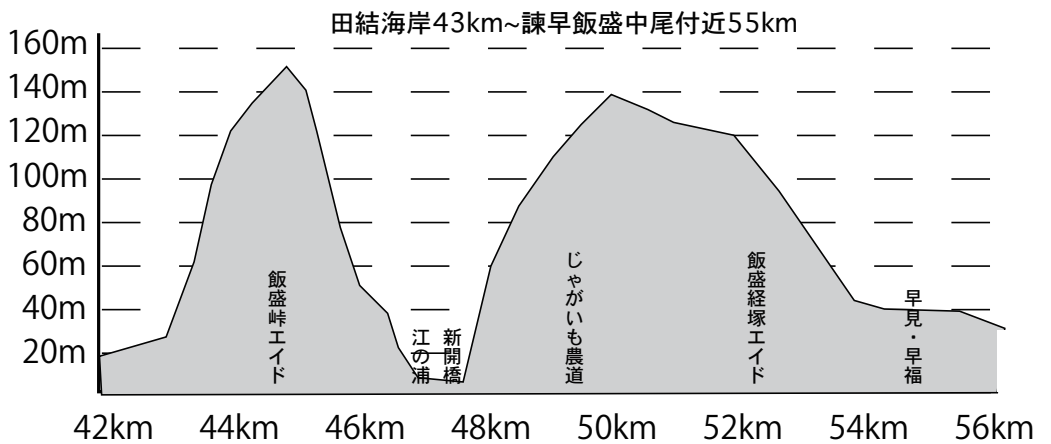
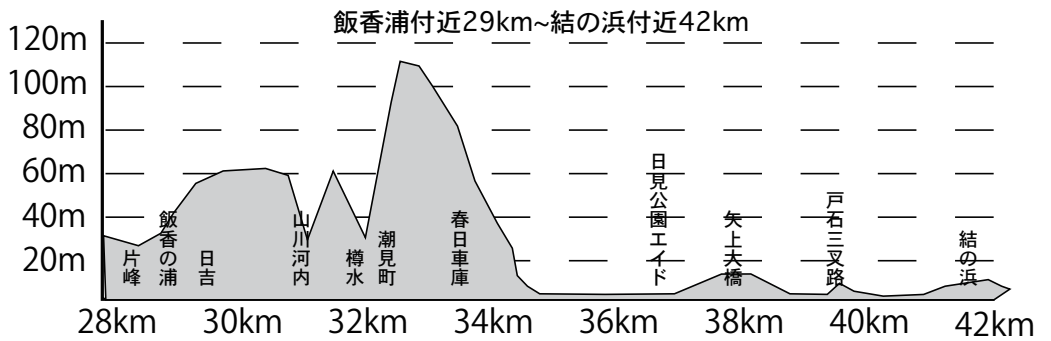
北村付近からゴールに向かって国道の右側を走るようになりますが、ゴールの南本町公民館は道路の左側にあります。西登山口の三叉路付近から信号が三か所ありますので、いずれかを渡り左側を走行してください。

ゴールしたら選手の荷物は南本町公民館にゼッケン順に並べていますので各自受け取ってください。

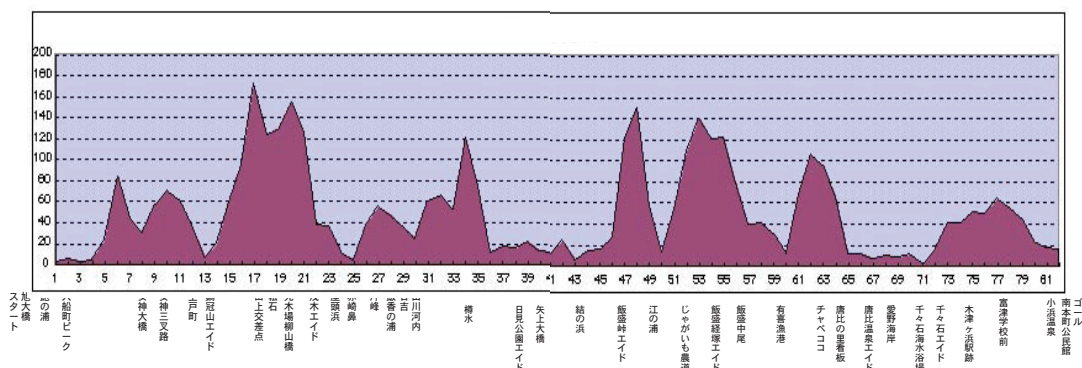


### M80km部門コース高低図





## M80km部門コース 高低表全体図



長崎橋湾岸マラニックの真髄！

金龍うねる路276kmがあなたのご登場を待っています。



W部門にエントリーするにはL173あるいはE217部門の完走が条件です。

## 80km部門の参加者の方。

80km部門は前半から激しいアップダウンの連続です。そのかわり長崎ならではの眺望が楽しめます。女神大橋や鍋冠山公園からの眺めを是非お楽しみください。

24.0kmの茂木エイドから173km部門、37.2kmの網場日見公園からは55km部門の参加者と合流します。お互いに励まし合って楽しくランニング致しましょう。

トイレは女神大橋、鍋冠山公園、茂木ぎづな公園、日見公園、戸石のファミマ、唐比のファミマやセルフガススタンド、千々石海水浴場途中のファミマ、千々石漁港c p及びその隣の公園、などが使えます。ガソリンスタンドは休日店休が多いのであてになりませんので用足しは早めにある所で済ませておいてください。

晴天になりますと65km過ぎからの愛野海岸道路はまともに日射しにさらされます。熱中症対策は充分に取られますようお願いいたします。

最後にこの大会はマラニック大会です。交通整理要員も案内も沿道の応援もありません。交通ルールを守りながらご自分の安全は確保して走行するのが大前提です。今後の大会がスムーズに開催できるように無事故で終わられますようお願い申し上げます。

それでは参加選手の皆様、長崎橋湾岸路をお楽しみくださいませ。

### 記号説明

-  コンビニエンスストア
-  レストランや食堂
-  弁当屋
-  スーパーや個人店舗
-  ガソリンスタンド
-  トイレ
-  ホテル
-  ラブホテル



樺島灯台