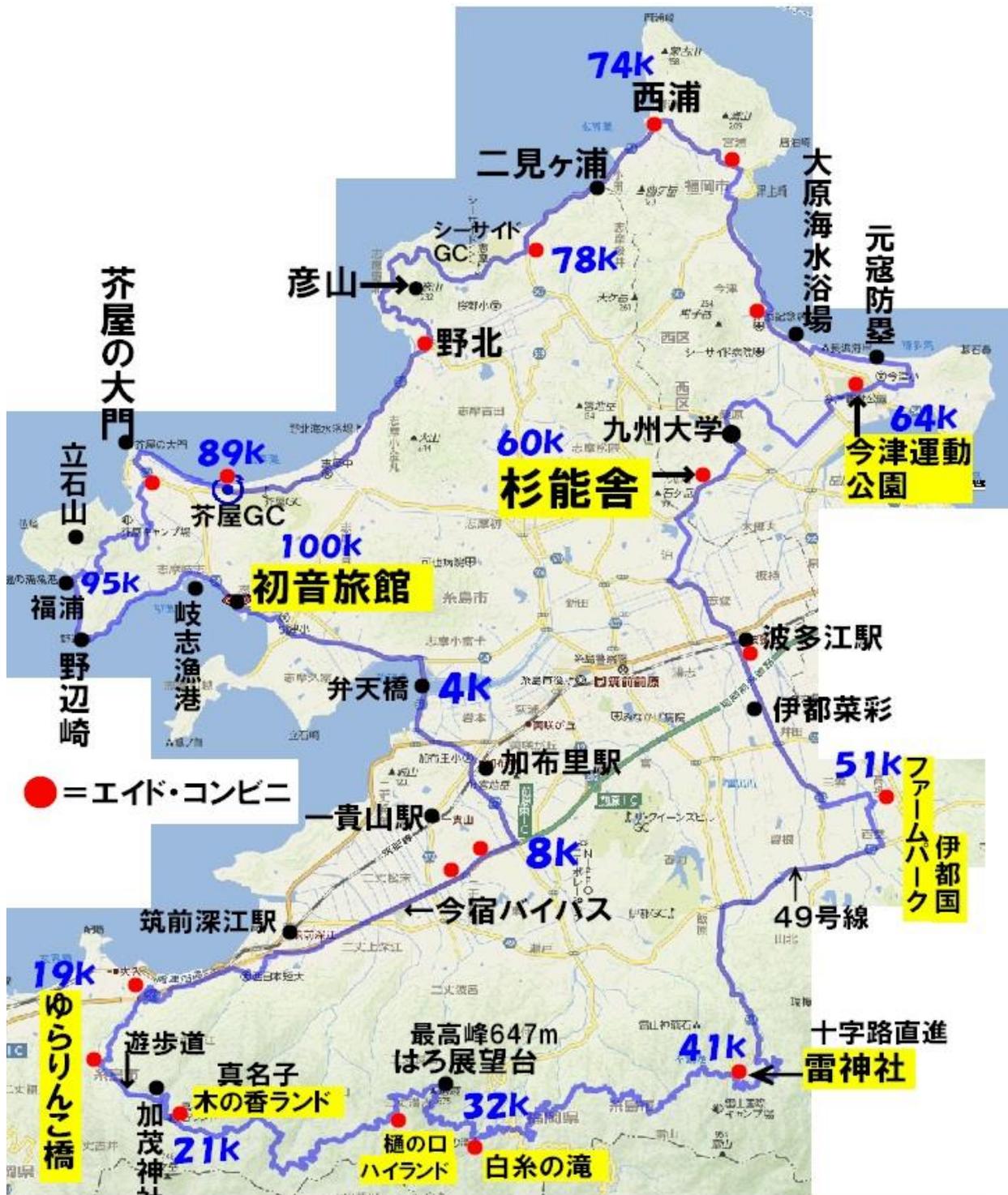


伊都国100kmマラニック・完踏ガイド

2018.9.14 改訂

A. Ueno @ Kumamoto



距離 *「ギリギリタイム=これ以上遅れると完踏が難しくなる時刻」

0 (初音旅館 裏の浜辺)
 km ●スタートは午前5時
 ●スタート時の注意:
 ・午前5時でまだ真っ暗です。ヘッ電が必要なのは7km(5時50分)までです。持たない人は走行注意。持ってる人についていく。

1 ■車道(54号線)に出るまで、5回曲がる。
 道知らない方は先頭を行かないこと。



2 ■2km、3kmで右折



4.3 (弁天橋) 右側を走行すること

5 (加布里駅前まで) ■5回曲がる



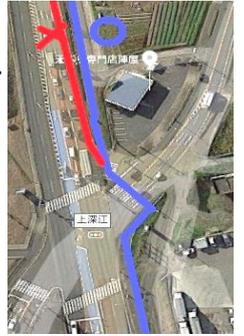
5.7 (踏切)

5時37分、48分に電車が通過します。バーが下り数分間待たされます。
 *5時37分の踏切クリア法:
 キロ5分20秒ぐらいでぶっ飛ばせば下りる前に通過可。
 数秒で遅れると、目の前でバーが下りてしまいます、ぜひ挑戦を!



8.3 (今宿バイパス) ★コンビニ2軒あります
 バイパスに入ったら右折
 この辺から明るくなり、ヘッ電が要らない。

11 (上深江交差点)
 ここから道路右下の細い道に移動します
 青線を行います。赤線は×
 以前あったコンビニはありません



12 ■注意(左折してバイパスの下をくぐる)
 くぐったら、すぐに右折 青線を行う



13 ■注意(突き当りを左折、次の突き当り右折)



青線のように行く

14 ■注意
 400mも行くと
 三叉路。右へ
 青線のように行く



14 (老人施設ふる里)
 老人保健施設の横を通り、
 Aを右へ、Bで
 鋭角に左へ!!
 黄線を行う
 ●以後、バイパスの横を走る



16 ■注意
 右へ大きく曲がるカーブ道。手前に右に行く道があるが、こっちは×



黄線を行う

17 (下り終わった所)
エイドあり
 ここから左折
 上りの始まり



17 ゆらりんこ橋まで2km上り
途中の三叉路は右へ行く

19 (ゆらりんこ橋)
●注意: 数百m手前から橋は見えるが、近づくと見えなくなる

■注意: 左へ曲がる
 まっすぐ(Xの方)
 行かないこと



橋の手前にエイド
<ギリギリタイム>
7時半

● 橋を渡ったら、左上に行く、登山道。



19 (登山道) 終点の加茂神社まで25分かかる
●注意: 途中、三叉路があるが、右へ行く。
 右側の川に沿っていくこと。川から離れて
 左上に行かないこと！！

20 (加茂神社)
 神社入口→
 神社の先は
 ダート道が続く

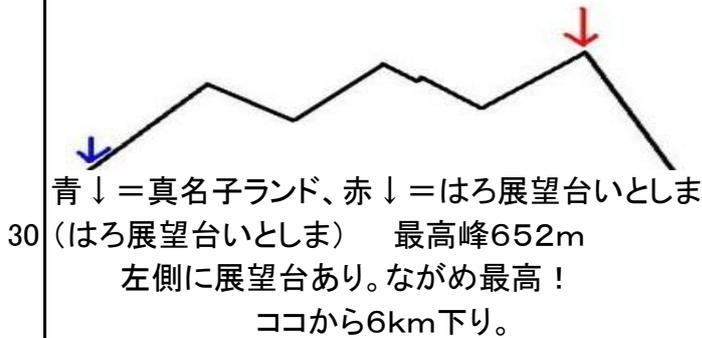


21 (真名子木の香ランド)
大エイド(朝食をとりましょう)
<ギリギリタイム=8時>

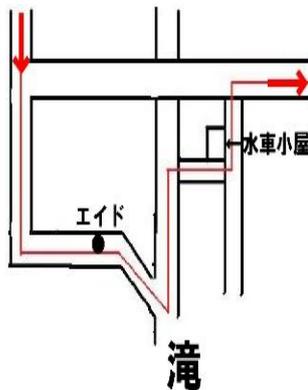


27 (樋ノロハイランド)
エイド

<真名子ランドから最高峰の29.7kmまで>
 8.4km、この間3回のアップダウンがある



32 (白糸の滝)
 展望台から2.8km先
エイドあり
<ギリギリタイム=9時半>
 (ここから出る道のり)



- ・ 滝の方に行き、左に下りて行く
- ・ 右側に水車小屋が見えるので、そっちへ行く
- ・ 車道に出たら右へ

34 (白糸の滝から1km先)
■注意

下りが続きます。Aで広い道に出ます、ここ左。
 数10m先のBで右の狭い道に入ります



36 (上の場所から2.4km)
 ここからまた上りが2.8km続く

■注意: ここに左に下りる道があるが、
 右側の上る道の方へ行く

39 ここから下り。

41 (雷神社)いかづきじんじゃ

■注意: 神社の交差点はまっすぐ行く。
 左に曲がらない！



41 (雷神社から400m下った所)

■注意: 三叉路は左へ行く

44 (雷神社から2.7km下った所)

■車道に出たら右折。3km下り。



47 (山を終え49号線に出る ■右折)



50 (西堂交差点) ■左折 <ここが中間点>



51 (ファームパーク伊都国)
西堂から900m先(A)で右折
博物館先(B)から左折
Cで右折して橋を渡る

エイドに入る

エイドが済んだら、出てすぐ
右に曲がり、突き当たり(D)
を左折

<ギリギリタイム=11時45分>



52 (563号線に入る)

上のDから500mほど行って、右折

55 (伊都菜彩)

バイパスの下・踏切を通過

57 ■注意(右折)

池の横を右折するが、池の表面が草で覆
われ畑に見えるので注意
右折して右折して右折



60 (杉能舎)すぎのや

大エイドです

必ず立ち寄って
1杯飲んでください



<ギリギリタイム>

13時までにはスタートしないとゴール×

13時以後では87km(第1関門)でワープ
させられます。

*ここで止められる方へ: 18時半までに
初音旅館(12kmある)に着かないといけ
ませんので、酔っぱらい歩行を考えて、
15時までには出発してください

●金賞受賞の「アンバーエール」、ホップの香り
最高「ベールエール」、ほろ苦味の「スタウト」
各1杯500円。小銭を持っていきましょう
ソーセージ、ピザ、カレーもあります。

*注意: 3杯飲むと
やる気がなくなります
2杯でやめましょう
ここでやめる方は
何杯でもどうぞ!



■<杉能舎→今津運動公園> 7回曲がる



- ・A=杉能舎出て300mで三叉路左へ
- ・B=大きな道路に出たら左折、九大の前を通る
- ・C=700m行って右の道へ、九大の裏に行く
- ・D=すぐ右折する。先の四つ角はまっすぐ行く



- ・E=500m先を左折
- ・F=T字路左折
- ・G=すぐ右折すると、今津運動公園へ

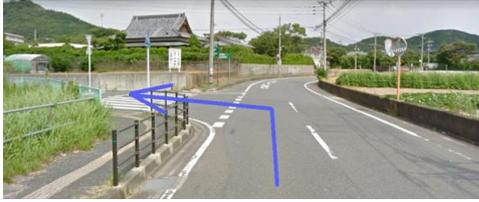
64 (今津運動公園) エイド

<ギリギリタイム=13時半>

<今津運動公園から海岸沿いまでの道>



- ・A=道路を横切ってまっすぐ
- ・B=突き当り右折
- ・C=Bから300m先を左折



- ・D=3つに道が分かれている。真ん中の一番狭い道へ(青線を行く)



- ・E=海岸に出たら、赤線のところは海岸沿いの浜辺を走る

66 (元寇防塁) やや海岸沿いにあります。鑑賞してってください

- * 鎌倉時代に造られた元の襲撃を防御するために造られた防壁1kmあります



67 海の家のようなものがあります。そこから左へ左へ曲がって54号線に入り右折

69 ■注意(右折)



54号線に出て1.3kmにお店があります。そこを右折(青矢印・A・エイド)先の神社を回ってBで元の道に戻りますAをまっすぐ行かないこと!

70 (ざうおバーベキューガーデン)
(宇宙船のような歯科医院)



71 ■注意(左の道を上って行く)



黄線を行く、赤線に行かない! 急な上り坂

72 ■注意(54号線に出たら左!)

ここを右へ行った人がいます左です!



72 (コンビニ) 上の曲がってから300m先にある

74 (海岸に出る)エイドがあります

ここから4km海岸沿いを走ります

75 (海の家・サーフィン海岸)



75 (夫婦岩)

77 ●注意(志麻シーサイドカントリークラブへ右折)

<ギリギリタイム=15時15分>

これ以上遅れては危険

ゴールまで3時間ちょっとかかる



★ここから6kmの彦山越え

80 (別荘群) この辺が最高峰、あと下り



83 (野北) 山を下りて来た所・エイド

54号線に出たら右へ

84 ここからまた海岸沿い

芥屋ゴルフ場CPまで5.4km
海岸沿いを行く

89 (芥屋ゴルフ倶楽部 横 関門)

● **第一関門: 17時 ギリギリタイム 16:45**



● 堤防の上を1.3km走る。風・波が強い



先端が「芥屋の大門がある岬」

90 (芥屋のエイド)

91 漁港の中は黄線
のように行く



92 (立石山上り口) 手前にエイド

● **第二関門 17:40**

< **ギリギリタイム 17:15** >



● 立石山越え 3.5km **33分**ほどかかる
2kmで最高峰、下り1.5km

95 (福浦) 山を下りて海岸に出る 左折

< **ギリギリタイム 17:45** >

ゴールまで5km、普通に走っても40分はかかる



98 (残り2.5kmの海岸沿いから見たゴール)
赤矢印がゴールの初音旅館



99 (ラストの浜辺走り)

● 浜辺への入り方



- ・港内は道なりに進む(青線)
- ・駐車場(我々が車を停めている所)の前を通る
- ・突き当たり(A)でガードレールを乗り越えて、先に進み、海岸に出る(下の写真の黄線)



● **注意** 浜辺は途中、流水にえぐられて、通れないようになっていることがあります。その時は膝まで海水に浸かって **渡ってください**。



100 (初音旅館)ゴール

18時半までには着くように!
宴会に遅れないように!



< **ギリギリタイム表** >

距離	ポイント	ギリギリタイム	関門時間
0km	初音旅館	5:00	
19km	ゆらりんこ橋	7:30	
21km	真名子エイド	8:00	
32km	白糸の滝	9:30	
41km	雷神社	10:30	
51km	ファームパーク	11:45	
59.5km	杉能舎再出発 最低時間	13:00	
64km	今津運動公園	13:30	
66km	元寇防塁	13:45	
78km	志摩シーサイド	15:15	
87km	芥屋ゴルフ	16:45	17:00
90km	立石山登り口	17:15	17:40
95km	福浦	17:45	
100km	初音旅館		18:30