

番号	設置場所	給水期間	市町	距離 Km	間隔 Km	給水	軽食	給食	トイレ	備品	関門時間 (時刻)	その他
1	佐喜浜中学校 グラウンド		室戸	スタート		水、ス、コ			◎		スタート 5:00	八幡神社で安全祈願の後 中学校グラウンドよりスタート
2	淀ヶ磯休憩所 東屋	5:20 5:40	室戸	4.8	4.8	水						道路左側東屋利用
3	ごろごろ休憩所 東屋	5:40 6:30	室戸	10.8	6.0	水、ス、コ						道路左側東屋利用
4	野根キッチン	5:50 6:50	東洋	13.1	2.3	水	○		○			道路左側 野菜等の産直買所
5	海の駅東洋町 キャンプ場空地	6:15 7:30	東洋	18.6	5.5	水、ス、コ			◎			道路右側 駐車場奥のキャンプ場空地
6	道の駅穴喰 観光協会	6:30 8:00	海陽	22.4	3.8	水、ス、コ	○	○	◎	クーラー・机・イス		道路左側海陽町観光協会 農水産物直売所有
7	遊遊NASA入口 遍路休憩所	6:50 8:45	海陽	28.0	5.6	水				クーラー		道路右側駐車場有 へんろ休憩所利用
8	蛇王運動公園内 東屋	7:15 9:30	海陽	33.4	5.4	水、ス、コ	○		◎	クーラー	第一関門 9:30	道路右側 公園東屋利用
9	さばせ大福	7:30 10:15	海陽	38.3	4.9	水、お茶		○	○			道路右側 和菓子、食堂利用
10	(株)リパティ 駐車場給水所	7:50 10:45	牟岐	42.5	4.2	水、ス、コ	○		○	クーラー・机・イス	第二関門 10:45	道路左側 リパティ文具店前駐車場
11	サンライン 第四展望台	8:10 11:20	牟岐	47.1	4.6	水、ス、コ	○		◎	クーラー・机・イス		道路右側展望台施設利用。
12	サンライン 第三展望台	8:30 12:00	美波	51.8	4.7	水				クーラー・机・イス		道路左側展望台駐車場。
13	サンライン 第一展望台	8:45 12:40	美波	56.5	4.7	水、ス、コ	○		◎	クーラー・机・イス	第三関門 12:40	展望台施設利用。
14	南部県民局 美波庁舎前広場	9:00 13:10	美波	61.4	4.9	水		○	◎	クーラー・机・イス		県民局玄関附近利用。
15	恵比須浜キャンプ村 管理棟前	9:30 13:40	美波	65.2	3.8	水、ス、コ	○		◎	クーラー・机・イス	第四関門 13:40	道路右側 キャンプ場施設前
16	白浜遍路休憩所	10:00 14:30	美波	72.0	6.8	水				クーラー・机・イス		道路右側 遍路休憩所利用
17	田井ノ浜 へんろ休憩所	10:20 14:50	美波	74.8	2.8	水、ス、コ	○	○	○	クーラー・机・イス	第五関門 14:50	道路左側 東屋休憩所利用
18	潮吹展望台公園	10:40 15:30	美波	79.9	5.1	水			◎	クーラー		道路から右側に50~100 m 坂道を上がると有る
19	阿部 へんろ休憩所	11:00 16:10	美波	84.8	4.9	水、ス、コ	○	○		クーラー	第六関門 16:10	道路右側 東屋休憩所利用
20	虻の巣休憩所	11:10 16:30	美波	87.3	2.5	水			○	クーラー・机・イス		道路左側ヘリポート前 空地利用机椅子必要
21	KILALA入口	11:30 17:10	美波	92.5	5.2	水、ス、コ	○		◎	クーラー・机・イス	第七関門 17:10	道路左側KILALA 入口付近机椅子必要
22	寺前 ゲートボール場	11:50 17:40	阿南	97.1	4.6	水			○	クーラー・机・イス		道路左側 机椅子必要
23	椿町平松武田邸 給水所	12:10 18:20	阿南	101.6	4.5	水、ス、コ	○			クーラー・机・イス	第八関門 18:20	道路左側 武田氏が機材を用意する
24	かもだ温泉	12:30 19:00	阿南	108.0	6.4	水、ス、コ	○	○	◎	クーラー・机・イス	完走期限 19:00	ゴール及び休憩用の機材 及び机椅子が必要。

※ ス：スポーツドリンク、コ：コーラ。 軽食はゼリー、みかん、パン、梅干、バナナ。 給食はおにぎり等。

コース上には筋肉消炎鎮痛剤スプレーなどは用意しておりませんのであらかじめご了承ください。

トイレ◎は水洗の中、大規模公衆便所 ○は小規模又は汲み取り式。