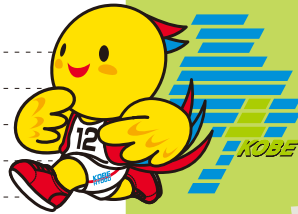
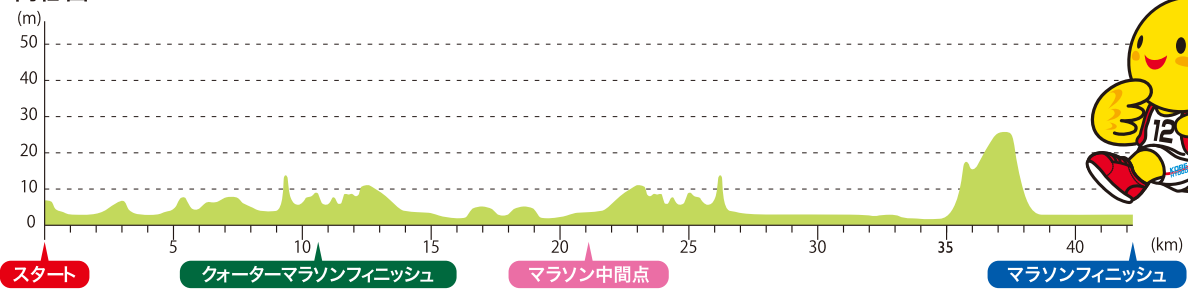


高低図



緊急車両通行へのご協力をお願い

コース内幅員の関係で、緊急車両通行の際は、ランナー停止措置をとる場所があります。係員の指示に従って緊急車両優先通行にご協力ください。また、コース内で緑色のコーンが設置してある場所は、緊急車両優先通行帯となっています。一部狭くしてある部分も、AEDモバイル隊が自転車走行するレーンとなっていますので、進入しないようにしてください。ご協力お願いいたします。

ランナー  
STOP

折り返し地点  
明石海峡大橋  
(県立舞子公園付近)

一ノ谷プラザでは、クォーターマラソンのフィニッシュを迎えます。クォーターマラソンに出場している人は、須磨駅を過ぎると右側に寄りください。フルマラソンに参加の方は、そのまままっすぐ走りましょう。ここからは、海岸沿いに走ります。天気にもよりますが、風が強くなってきますのでしっかり走りましょう。

クォーターマラソン  
フィニッシュ  
(須磨浦公園)

このカーブは、このコースでの最大の狭いカーブです。道幅も狭く、90度に曲がるので、スピードを落とし、流れに乗って曲がるようにしましょう。JR新長田駅の高架を右折する時も、非常に狭いところを鋭角に曲がります。十分な注意を払ってください。ここを曲がれば、左手に、鉄人28号が見えます。

JR沿いは、小さな起伏があります。いよいよ国道2号に出できます。ここは、車線とは逆向きに走っていくので、変な感じがするかも知れません。

15kmを過ぎると福田川交差点を左折。漁港道路に入っていきます。短い区間ですが、起伏が小さいながらも連続しています。また、海に面した道路を通りますので、強い風に注意してください。マリニピア神戸前では、かなりの応援があると思います。まもなく折り返しです。この道路に入ったとたん、明石海峡大橋がどんどん近づいてきます。そういった景色も楽しみながら頑張ってください。国道2号を曲がる際には、ランナーがすれ違います。交差点では十分に注意をしてください。

海岸線に別れを告げ、賑わいのあるところに戻ってきます。沿道の応援に元気をもらって、後半戦に備えてください。

このあたりは、往路がJR沿いとなるためトイレを設置できません。4kmほどトイレのない区間が続きますので、心配な方は須磨浦公園で行くようにしてください。須磨浦公園を過ぎると、非常に道幅が狭くなり、前と詰まってくるかも知れません。疲れないように、淡々とリズムを刻んでマイペースで走ってください。くれぐれもコースからはみ出すことがないようにお願いします。万が一緊急車両が通ることになれば、車両を優先させて頂きますので、ご協力の程よろしく申し上げます。

折り返しは、明石海峡大橋の手前。雄大な景色を楽しみながら、走りましょう。折り返しとはいってもまだ中間点には達していません。気持ちを強くもって、後半戦に臨んでください。

いよいよ中間点。ペース配分はいかがでしょうか。ここからしばらくの間は、行きと同様、単調なコースです。復路は、道幅も狭くなりますが、ペースを考えて頑張ってください。

緊急車両通行時には、ご協力お願いいたします。

※各給水所ではコース手前のテーブルほど混雑します。できるだけコース奥のテーブルからコップを取ってください。  
※沿道の店舗のトイレは使用しないでください。 ※給水・給食等のゴミは、ゴミ箱にお入れください。

スタート  
(神戸市役所前)

柴町通を走ってきて、中央郵便局前を右に曲がります。150mくらいで、元町6丁目交差点を鋭角に左に曲がります。ここは、非常に曲がりにくいポイントになっていますので、スピードを上げすぎず、前の人について行くような形で大きく曲がってください。

JR神戸駅の高架をくぐって多聞通に入ります。ここは、一気に開けてくるところで、ここで自分のペースを作って走っていきましょう。

スタート地点は、神戸市役所前。国際会館を左折し、神戸市中心部のビルの谷間を縫っていきます。道幅は、スタート時とほぼ同じです。国際会館左折のカーブは90度。元町1丁目から大丸前までは斜めに走っていきます。柴町通にはいるところはやや狭くなっています。

神戸大橋をおりてくると、いよいよラスト4kmです。長い下りは大丈夫でしたか?ここからは、しおさい公園に入り、港神戸を満喫しながらラストスパートです。景色は良いのですが、海のそばを走ることになり、風が強ければ波のしぶきがかかることも…。こも景色で気持ちを紛らせて踏ん張りましょう。小さい曲がり角が多いので、すべったり、転んだりしないよう、気を付けて走りましょう。しおさい公園を抜ければ、ラスト2.2kmです。

長い道のりでした。皆さんお疲れ様でした。いよいよフィニッシュゲートです。笑顔でフィニッシュしてくださいね。フィニッシュ後は、流れに沿って配布物を取り、また計測チップをはずし、手荷物を受け取って更衣場所へ向かってください。お帰りの際は、市民広場のイベントを楽しんでください。

フィニッシュ  
(市民広場付近)  
EXPO

このコース最大の難関でもあり、楽しみでもある?浜手バイパスの上りにさしかかります。ここは、自動車専用道路になっており、このマラソンでしか走ることはできません。しかも、最初の150m位で一気に10m以上、上っていくので、かなりきつく感じることでしょ。しかし、この上りを克服できれば、神戸大橋の一番高いところに出できます。眺望エリアとしての眺めは最高のものが感じられること間違いなしですから、力強く一歩一歩頑張ってください。同時に海上にある橋の上になるので、風も強くなってきます。しっかり踏ん張ってください。十分なトイレなど置けない場所もあります。給水、給食も含め、よく考えて走りましょう。

30kmを過ぎてくると、精神的にもきつくなってきます。ホームズスタジアムの周りは応援も多く、気分転換を図りながら走ってください。

須磨海浜水族園を過ぎてくると、下町エリアに入っていきます。ここからが踏ん張りどころです。原則、日曜日営業休みどころが多く、やや寂しい区間になります。そろそろ疲れが出てくる頃です。気持ちを強く持って、後半戦に臨んでください。足がつる人が出てくるところでもあります。

区間	関門場所	給水	スポーツドリンク	水	給食	救護所	トイレ
1~2km							●
2~3km							●
3~4km							●
4~5km							●
5~6km		5.1km 給水	●	●		●	●
6~7km	水笠通公園前(6.1km)						●
7~8km	日吉町5丁目(7.1km)	7.5km 給水		●		●	●
8~9km							●
9~10km		9.6km 給水		●			●
10~11km	須磨一ノ谷プラザ(10.6km)					●	●
11~12km		11.0km 給水	●	●		●	●
12~13km							●
13~14km		13.7km 給水		●			●
14~15km							●
15~16km							●
16~17km		16.5km 給水	●	●		●	●
17~18km	舞子公園東(17.6km)					●	●
18~19km		18.9km 給水		●			●
19~20km							●
20~21km	垂水下水処理場前(20.8km)	21.0km 給水	●	●	●	●	●
21~22km							●

区間	関門場所	給水	スポーツドリンク	水	給食	救護所	トイレ
22~23km							●
23~24km							●
24~25km		24.2km 給水		●			●
25~26km	須磨駅前(25.5km)					●	●
26~27km							●
27~28km		27.2km 給水	●	●	●		●
28~29km							●
29~30km							●
30~31km		30.0km 給水		●			●
31~32km	和田岬駅前(31.6km)					●	●
32~33km		32.6km 給水	●		●	●	●
33~34km							●
34~35km	湊小学校前(34.2km)	34.2km 給水	●	●	●	●	●
35~36km							●
36~37km							●
37~38km		37.1km 給水		●	●	●	●
38~39km	神戸学院大学前(38.5km)					●	●
39~40km		39.7km 給水	●	●			●
40~41km							●
41~42km							●

- 救護所
- 給水
- 給食 パナナ
- 給食 その他