

海拔 0mからのヒルクライム

# 沖の島アドベンチャーラン 2011(マラソン&ウォーク)

\* 今年を通算 10 回目の記念大会。参加者全員に記念Tシャツをプレゼントします。

**開催日** 高知県宿毛市沖の島全域  
2011年10月22日(土) 交流会(前夜祭)、23日(日) マラソンレース、ウォーキング

**開催内容**  
交流会(前夜祭) … 参加者、島民、スタッフを交えて、郷土芸能の披露や昨年の大会(マラソン)の様相を上映するなど、参加者と地域住民との交流を図ります。(定員があります)  
マラソンレース … 海拔 0mの弘瀬港をスタート、島をほぼ一周し、妹背山の山頂(404m)を経由して、スタート地点の弘瀬港をゴールとするコース(約 25km)。コースは舗装路、石段、林道、登山道など変化に富んでいます。(時間制限あり)  
ウォーキング … 弘瀬港をスタートし、弘瀬集落を抜ける登山道で、妹背山山頂を目指します。登頂後は登山道、林道にて小松に下り、海岸線を通って弘瀬港へ。(約 12km)

**参加定員** 100名 マラソン 高校生以上 60名、ウォーク 小4生以上 30名、応援・付添い 10名  
小・中生は、要同伴者

**参加費** マラソンクラス(6,500円)、ウォーククラス(5,500円)、付添い・応援(4,500円) 小・中生は半額  
いずれも往復の船賃、昼食代、保険料、記念Tシャツを含みます。

**宿泊・交流会** 宿泊 6,500円 小・中生は5,500円 …交流会(夕食)費も含みます。但し飲み物は別 …当日の支払いとなります。小さな島ですので、宿泊・交流会の定員は50名までとさせていただきます。

<b>日程</b> 22日(土)	14:00 宿毛市片島港(定期船棧橋)集合	23日(日)	6:30 宿毛市片島港(定期船棧橋)集合
	15:30 沖の島到着		9:00 開会式、スタート
	18:00 交流会		15:00 閉会式、沖の島出発
			16:30 片島港到着

**申込み先** 10月18日(火)まで(定員に達し次第、締め切ります)に、参加申込書と参加費を添えて下記に申し込んで下さい。(郵便振替:口座番号 01650 0 58212、口座名称 アドベンチャーラン実行委員会)  
宿毛市中央公民館(8:30~17:00) 〒788-0001 宿毛市中央2-7-14 0880-63-2618  
(<http://www.gallery.ne.jp/~seike33-genki/>)

**コース予定図**  
ウォーク(約 12 km)…弘瀬港 登山道 御先祖 妹背山頂 登山道 林道 小松 白岩岬 弘瀬港  
マラソン(約 25 km)…弘瀬港 白岩岬 母島 小松 長浜 玉柄 仏ヶ峠 妹背山頂 小松 弘瀬港

