

2026収容閥門【7時間ペースランナー】

	地 点	次閑門までの距離	閉鎖時間	通過時間	次通過時間への必要ペース
スタート	県庁前交差点	0.0km	5.0km		9:16 0:08:48
第1閑門	旧はるやま前	5.0km	3.5km	10:00	10:00 0:08:51
第2閑門	タマホーム前	8.5km	4.7km	10:31	10:31 0:08:41
第3閑門	土佐の百姓家	13.2km	3.8km	11:11	11:11 0:08:56
第4閑門	東部運送	17.0km	1.9km	11:45	11:45 0:10:00
第5閑門	サンゴセンター	18.9km	3.1km	12:04	12:04 0:10:00
第6閑門	花海道公衆トイ先	22.0km	3.8km	12:38	12:35 0:10:00
第7閑門	甲殿交差点(往路)	25.8km	3.8km	13:17	13:13 0:10:00
第8閑門	仁淀川大橋東詰(往路)	29.6km	4.2km	13:56	13:51 0:10:00
第9閑門	仁淀川大橋東詰(復路)	33.8km	3.7km	14:40	14:33 0:10:00
第10閑門	甲殿交差点(復路)	37.5km	3.7km	15:19	15:10 0:10:00
第11閑門	春野総合運動公園東口	41.2km	1.0km	15:58	15:47 0:10:00
FINISH	GIKENスタジアム	42.2km		16:12	15:59 0:12:00