

第32回



四万十川

四万十川の自然と清流を守る

ウルトラマラソン



2026 10.18^{SUN}

START ▶ 100km / 5:30
60km / 9:30

参加申込期間 【先着】受付順で定員に達し次第締め切りとします。

6.1 Mon 20:00 ▶ 6.30 Tue

お申し込みはインターネットから ※専用振替用紙での申し込みはありません

<https://shimanto-ultra.jp/> <https://runnet.jp/>

■主催：幡多地区陸上競技協会・四万十市・四万十町

■協賛（予定）： Stay STRONG



RUNNET Runners Chip MCO Marathon Challenge Cup

四万十川ウルトラマラソンでは参加料の一部を清流保全のための四万十市四万十川清流保全基金と四万十町ふるさと支援寄付金に寄付いたします。

大会要項（抜粋）

開催日

2026年10月18日(日)

参加賞引換

100kmの部 /
10月17日(土) 11:00~18:00(四万十市民スポーツセンター)
※前日のみとし、当日の参加賞引換は行いません。

60kmの部 /
10月17日(土) 11:00~18:00(四万十町十和体育館)
10月18日(日) 7:00~8:30(四万十町こいのぼり公園前)
※アスリートビブス(ナンバーカード)、計測チップ、参加案内等は
9月下旬にRUNNETご登録の住所へ郵送します。

スタート時間

100kmの部 / 5:30(四万十市立旧藤岡中学校前)
60kmの部 / 9:30(四万十町こいのぼり公園前)

主催

幡多地区陸上競技協会、四万十市、四万十町

後援(予定)

NPO法人高知陸上競技協会、高知県、国土交通省四国地方整備局
中村河川国道事務所、四万十市教育委員会、四万十町教育委員会、
(公財)四万十市スポーツ協会、大正・十和スポーツクラブ、西土佐
体育協会、(公財)高知県観光コンベンション協会、(公財)高知県ス
ポーツ協会、高知新聞社、読売新聞高知支局、毎日新聞高知支局、
朝日新聞高知総局、NHK高知放送局、RKC高知放送、KUTVテレビ
高知、KSSさんさんテレビ、FMはたらんど

協力(予定)

陸上自衛隊第50普通科連隊、四万十市区長会、十和地区区長連絡
協議会、中村商工会議所、四万十町商工会、四万十市西土佐商工会、
(一社)四万十市観光協会、(一社)四万十町観光協会、(株)西土佐
四万十観光社、(一社)中村青年会議所、十和連合青年団、西土佐連
合青年団、四万十市中村連合婦人会、四万十市連合婦人会西土佐
支部、四万十町連合婦人会十和支部、四万十市商店街振興組合連
合会、四万十市民憲章推進協議会、中村ロータリークラブ、四万十
ライオンズクラブ、四万十市食生活改善推進協議会、JTB、東武トップ
ツアーズ 他

主管

幡多地区陸上競技協会、四万十川ウルトラマラソン実行委員会

協賛(予定)

パラチノース(DM三井製糖)、
幡多信用金庫、四国銀行、
高知銀行、第一コンサルタ
ンツ、建設マネジメント四
国、国沢建設、高知信用金
庫、四国電力、四国電力送
配電、大塚製薬、ストロング
ハート 他



種目

100km(陸連公認コース)
60km(非公認)

定員

100kmの部 / 1,600名
60kmの部 / 500名
※受付先着順となります。定員に達した時点で締め切りといたします。
※定員は変更になる場合があります。

競技規則

2026年度日本陸上競技連盟競技規則、並びに本大会申し合わせ事
項により行います。

参加資格

- レース当日満18歳以上(高校生は除く)で各種目とも制限時間内
に完走できる走力を有する者。
- 100km登録の部への参加は2026年度日本陸上競技連盟登録者
に限ります。
※100km登録の部に申し込む際は、申込時にJAAF ID番号(11桁)の記載が
必要です。
- 車椅子での参加はできません。

制限時間

100kmの部 / 14時間(号砲より)
60kmの部 / 10時間(号砲より)

関門

※荒天・道路改良等によりコースを一部変更した場合は関門位置・
時間等を変更する場合があります。

100kmの部		
関門	距離	閉鎖時刻
第1関門	36.6km	10:55
第2関門	56.5km	13:54
第3関門	61.8km	14:36
第4関門	71.3km	15:40
第5関門	79.5km	16:42
第6関門	86.9km	17:48
第7関門	93.9km	18:46
第8関門	100km (フィニッシュ)	19:30

60kmの部		
関門	距離	閉鎖時刻
第1関門	16.5km	13:54
第2関門	21.8km	14:36
第3関門	31.3km	15:40
第4関門	39.5km	16:42
第5関門	46.9km	17:48
第6関門	53.9km	18:46
第7関門	60km (フィニッシュ)	19:30

表彰

- 100km総合 男女別1~8位
・表彰式にて表彰状、トロフィー、特産品の授与を行います。
- 60km総合 男女別1~8位
・表彰式にて表彰状、トロフィー、特産品の授与を行います。
- 100km総合年代別・60km総合年代別 男女別1~3位
・大会後日、表彰状、記念品、特産品の郵送を行います。
※年代別区分は男子29歳以下、30歳~69歳(5歳毎)、70歳以上
女子29歳以下、30歳~64歳(5歳毎)、65歳以上
※完走者全員に完走メダルを贈ります。

備考

参加料の一部を清流保全の
ための四万十市四万十川清
流保全基金と四万十町ふる
さと支援寄付金に寄付いた
します。



参加申込（申込方法・大会参加までの流れ）

申込期間

ふるさと納税枠：2026年4月24日(金)10:00～6月30日(火)

※定員に達した時点で申込を締め切ります。

一般枠：2026年6月1日(月)20:00～6月30日(火)

※定員に達した時点で申込を締め切ります。

定員

100kmの部／1,600名、60kmの部／500名

参加料

100kmの部／22,000円、60kmの部／17,000円

申込方法

「RUNNET」または「ふるさと納税ポータルサイト」から申込が可能です。

専用振替用紙の申込はありません。

パソコンまたはスマートフォンから右記のURLにアクセスし、大会ホームページに従ってお申し込みください。



二次元バーコードを使うと、申込サイトに簡単にアクセスできます。

大会ホームページより

<https://shimanto-ultra.jp/>

エントリー手数料

RUNNET：参加料合計の6%
ふるさと納税：各納税サイトにてご確認ください。

第32回大会より「ふるさと納税エントリー」開始！

一定額以上のご寄附をいただいた方に、「ふるさと納税枠」として、第32回（2026年）四万十川ウルトラマラソンの出走権・エントリー料減額特典を進呈します！

本大会を、これからも思い出に残る大会として継続していくため、ランナーの皆様が安心・安全に参加できる運営体制の維持・強化を目的に、寄附を募集します。

地域とともに、心を込めた大会づくりを続けていくため、皆様の温かいご支援をお願いいたします。

申込から大会までの流れ

申込開始まで

あらかじめRUNNETの会員登録をお済ませください。

ふるさと納税エントリーの場合

4/24(金)申込受付開始。6/30(火)申込受付締切。
納税サイトにて入金を確認でき次第、事務局よりRUNNETの専用エントリーURLを送付します。
※RUNNETへの会員登録が必要です。
※出走には納税後、RUNNETでの申込が必要です。
※定員に達した時点で申込を締め切ります。

一般エントリーの場合

6/1(月)20:00申込受付開始。
6/30(火)申込受付締切。
※定員に達した時点で申込を締め切ります。

※エントリー方法により期間が異なりますのでご注意ください。

9月下旬

アスリートビブス(ナンバーカード)、計測チップ、参加案内等送付

10月17日(土)・18日(日)

参加賞引換(参加賞、手荷物袋等の配布)

※100kmの部は17日(土)のみです。大会当日の参加賞引換は行いません。

10月18日(日) 大会当日

申込規約

大会申込に際して、参加者は下記の申込規約に同意の上、必要事項をご記入ください。

- 自己都合による申込後の種目変更・キャンセル・権利譲渡・名義変更はできません。また、過剰入金・重複入金の返金はいたしません。
- 地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等、主催者の責によらない事由で大会が中止となる場合、参加料・手数料については、中止を決定した時点で実際にかかった費用等を勘案して返金の有無・金額等を決定します。
- 私は、心疾患・疾病等なく、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会に臨みます。傷病・事故・紛失等に対し、自己の責任において大会に参加します。
- 私は、大会開催中に主催者より競技続行に支障があると判断された場合、主催者の競技中止の指示に直ちに従います。また、その他、主催者の安全管理、大会運営上の指示に従います。
- 私は、大会開催中に傷病が発生した場合、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過などについて、主催者の責任を問いません。
- 私は、大会開催中の事故・紛失・傷病等に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行いません。
- 大会開催中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険の範囲内であることを承知します。
- 私の家族・親族・保護者(参加者が未成年の場合)は、本大会への参加を承諾しています。
- 年齢・性別等の虚偽申告、申込者本人以外の出場(代理出走)はいたしません。それが発覚した場合、出場・表彰の取り消し、次回以降の資格はく奪等、主催者の決定に従います。また、主催者は、虚偽申告・代理出走者に対して救護・返金等一切の責任を負いかねます。
- 移動応援はいたしません。もし発覚した場合、失格・表彰の取り消し、次回以降の資格はく奪等主催者の決定に従います。また移動応援に関して事故等発生しても主催者の責任は問いません。
- 大会の映像・写真・記事・記録等において氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載・利用されることを承諾します。また、その掲載権・使用権は主催者に属します。
- 大会申込者の個人情報の取り扱い、別途記載する主催者の規約に則ります。
- 上記の申込規約の他、主催者が別途定める大会規約に則ります(齟齬がある場合は大会規約が優先します)。

個人情報の取り扱いについて

主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、プログラム、新聞への折り込みチラシ、記録通知、関連情報の通知、次回大会の案内、大会協賛・協力・関連各団体からのサービスの提供、記録発表(ランキング等、広報誌、大会ホームページ)に利用いたします。また、主催者もしくは委託先から申込内容に関する確認連絡をさせていただくことがあります。

コースマップ



※荒天・道路改良等によりコースを一部変更する場合があります。

2025年大会データ		2025.10.19開催		◎気象データ ※13:00時点 天候/曇り 気温/27.4℃	
	スタート人数	完走者数	優勝タイム		
100km男子	1,312	821	6時間49分20秒		
100km女子	291	176	7時間47分15秒		
60km男子	323	276	4時間07分49秒		
60km女子	156	128	5時間19分53秒		

関門	※ ()内はスタート号砲からの時間
100kmの部	関門1 36.6km地点 (5時間25分) 関門2 56.5km地点 (8時間24分) 関門3 61.8km地点 (9時間6分) 関門4 71.3km地点 (10時間10分) 関門5 79.5km地点 (11時間12分) 関門6 86.9km地点 (12時間18分) 関門7 93.9km地点 (13時間16分)
60kmの部	関門1 16.5km地点 (4時間24分) 関門2 21.8km地点 (5時間6分) 関門3 31.3km地点 (6時間10分) 関門4 39.5km地点 (7時間12分) 関門5 46.9km地点 (8時間18分) 関門6 53.9km地点 (9時間16分)

一参加者へのお願い

移動応援は選手が危険です

コースには非常に狭い部分があります。選手のご家族の方、友人等の移動応援はレース運営、選手の安全確保の面で大きな支障となっていますので、自動車・自転車等での移動応援は厳禁とします。応援はスタート会場、フィニッシュ会場をお願いいたします。

なお、移動応援については競技役員による車両ナンバーの確認等を実施し、発覚した場合は該当選手を失格とします。

また移動応援による事故については、大会主催者は一切の責任を負いません。

交通規制を行っています

本大会では、スタート会場や交通量の多い場所で交通規制を行っています。選手の方は道路の左側を走行し、自動車等の通行にくれぐれもご注意ください。

- レース中、大会で許可した人以外の伴走は受けられません。
- 顔が認識できない服装(覆面等)での参加は認められません。



大会に関するお問い合わせ先

四万十川ウルトラマラソン 事務局 TEL.0570-062-063

(平日 10:00~17:00 ※第3金曜日は除く)