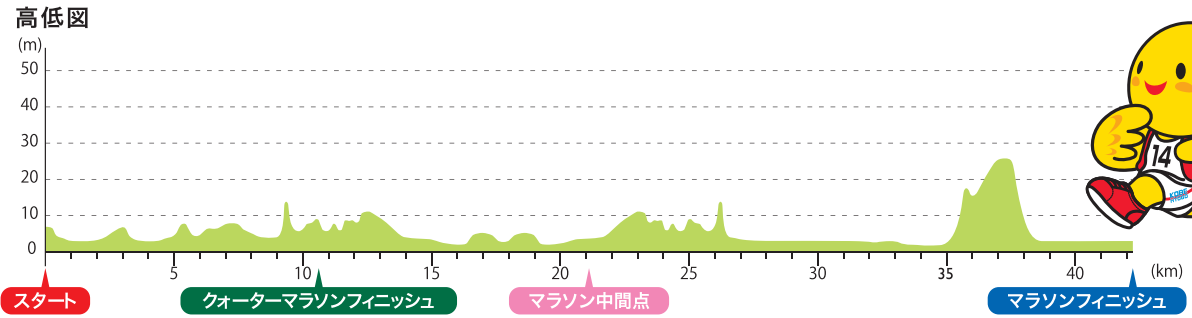


コースガイド(高低図・給水・給食・救護所・注意箇所)



**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、自転車AED隊が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。

ランナー走行停止旗

**ランナーSTOP**

緊急車両通行時には、ご協力お願いいたします。



**クォーターマラソンフィニッシュ**  
(須磨浦公園)

**折り返し地点**  
明石海峡大橋  
(県立舞子公園付近)

**マラソン中間点**

- 救護所
- 給水
- 給食

コースガイド	
①	「神戸市役所」前がスタートになります。スタート後、150mほど進むと「国際会館前交差点」を90度左折します。道幅はスタート時とほぼ同じですが、1kmポイントの手前から道幅がやや狭くなります。
②	「神戸中央郵便局前交差点」を右折し、150mほどで、「元町6目交差点」を鋭角に左折します。スピードを上げ過ぎず、前のランナーについて行くような形で大きく曲がってください。
③	「JR神戸駅」の高架をくぐり、道幅が一気に開けてくる場所ですので、自分のペースを確認してください。
④	西市民病院前を左折します。ここは緊急車両路線の関係で大きく回るようになりますので、無理なコース取りは避けてください。5kmポイント付近で1回目の給水所があります。
⑤	徐々に道幅が狭くなっていきますので、歩道にはみ出さないよう注意してください。
⑥	「水笠通3目交差点」は、コースで最も道幅の狭いカーブとなります。狭いうえに90度に左折しますので、スピードを落として、流れに乗って曲がってください。 「JR新長田駅」の高架を右折する時も道幅が狭いので、十分に注意してください。曲がると左手に阪神・淡路大震災復興のシンボル「鉄人28号」のモニュメントが見えます。
⑦	「JR鷹取駅」前は小さなカーブが続きますので、スピードの上げすぎには注意してください。手前で2回目の給水所があるので、気温が高いときなどは早めに給水をしてください。
⑧	JRの線路沿いは小さな起伏が続きます。いよいよ「国道2号」に入っていきます。
⑨	「一ノ谷プラザ」でクォーターマラソンはフィニッシュを迎えます。クォーターマラソンのランナーは「須磨駅」を過ぎると右側にお寄りください。フルマラソンのランナーは、そのまま真っ直ぐ走ってください。海沿いを走りますので、天候によっては風が強くなります。また、海からは漁船団の応援もあります。

⑩	4kmほどトイレの無い区間が続きますので、心配な方は「須磨浦公園」でトイレに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、前のランナーが詰まってくる場合がありますので、前方に注意してください。マイペースで走り、コースからはみ出さず無事ゴールを目指してください。万が一、緊急車両が通る場合は、車両を優先し、ランナーを停止することがあります。ご協力よろしくお願いします。
⑪	15kmを過ぎ、「福田川交差点」を左折して小さな起伏が連続している「漁港道路」に入ります。海に面した道路になりますので、強い風に注意してください。折り返し地点の「明石海峡大橋」がどんどん近づいてきますので景色も楽しみながら走ってください。「国道2号」はランナーがすれ違いますが、交差点等では十分に注意してください。
⑫	折り返しは、「明石海峡大橋」の袂ですので、雄大な景色を楽しんでください。まだ中間点には達していません。気持ちを強く持って後半戦に臨んでください。
⑬	いよいよ中間点です。しばらくの間は、往路と同様に単調なコースとなりますのでペースを考えながら走ってください。また、21.2km地点で1回目の給食ポイントがありますので、エネルギー補給をしてください。※後続のランナーのために取り過ぎには注意してください。
⑭	海岸線を離れ、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。
⑮	「須磨海浜水族園」を過ぎ、下町エリアに入ります。疲れが出てくる頃ですが、まだ30km手前です。ここからが踏ん張りどころです。
⑯	30kmを過ぎると精神的にも厳しくなってきます。「ノエビアスタジアム神戸」周辺は沿道応援イベントもありますので、気分転換を図りながら走ってください。また、32.8kmと34.4km地点の給食ポイントでしっかりとエネルギー補給をしてください。※後続のランナーのために取り過ぎには注意してください。
⑰	コース最大の難関である「浜手バイパス」にさしかかります。最初の150mで一気に10m以上も登ります。ここは自動車専用道路なので、神戸マラソンでしか走ることはできません。ここを克服すれば「神戸大橋」の一番高いところに出られます。眺めは最高ですが、橋の上は風も大変強くなりますので注意してください。
⑱	「ポートアイランド」に入り、いよいよラスト約4kmです。「しおさい公園」に入り、港町神戸を満喫できる風景が広がり、海からはランナー応援放水もあります。風が強ければ波しぶきがかかることがあります。小さい曲がり角が多いので、転倒しないよう気をつけてください。
⑲	長い道のり、みなさんお疲れ様でした。いよいよ「フィニッシュゲート」です。最高の笑顔でフィニッシュしてください。フィニッシュ後は流れに沿って配布物を受け取り、計測チップを外して手荷物を受け取ってください。「市民広場」ではイベントも開催されていますので、お帰りの際はぜひお立ち寄りください。