

場所	総距離 [km]	区間 [km]	到着	休憩 [分]	出発	ペース [m/km]	区間 [分]	備考	関門
スタート: 蕨岡中	0.0	5.0	---	---	5:30	7.2	36	スタート	
5キ口	5.0	5.0	6:06	0	6:06	7.2	36		
10キ口	10.0	3.0	6:42	1	6:43	7.5	23		
竹屋敷	13.0	2.0	7:05	0	7:05	8.0	16		
15キ口	15.0	5.0	7:21	0	7:21	8.5	43		
20キ口	20.0	1.0	8:03	1	8:04	8.5	9		
堂ヶ森の峠	21.0	4.0	8:12	10	8:22	7.2	29	おにぎり	
25キ口	25.0	5.0	8:50	0	8:50	7.5	38		
30キ口	30.0	2.0	9:27	1	9:28	7.5	15		
四万十川合流点	32.0	3.0	9:43	0	9:43	7.5	23		
35キ口	35.0	1.6	10:05	0	10:05	7.5	12		
昭和大橋	36.6	2.4	10:17	0	10:17	7.5	18		10:55
小野大橋	39.0	1.0	10:35	0	10:35	7.5	8		
40キ口(第2部)	40.0	4.0	10:42	1	10:43	7.8	31		
四万十川ライダーズイン	44.0	1.0	11:14	10	11:24	7.8	8	おにぎり 42km	
45キ口	45.0	5.0	11:31	0	11:31	7.8	39		
第8給水所	50.0	3.8	12:10	1	12:11	7.8	30		
半家沈下橋?	53.8	1.2	12:40	0	12:40	7.8	9		
55キ口	55.0	1.8	12:49	0	12:49	7.8	14		
橋の折り返し点	56.8	3.2	13:03	0	13:03	7.8	25		13:45
60キ口	60.0	2.2	13:27	1	13:28	7.8	17		
カヌー館	62.2	2.8	13:45	10	13:55	7.8	22	おにぎり	14:29
65キ口	65.0	5.0	14:16	0	14:16	7.8	39		
70キ口(第3部)	70.0	1.5	14:55	1	14:56	8.0	12		
第4関門	71.5	3.5	15:08	0	15:08	8.0	28		15:41
75キ口	75.0	4.7	15:36	0	15:36	8.0	38		
第5関門	79.7	0.3	16:13	5	16:18	8.0	2		16:45
80キ口	80.0	5.0	16:20	1	16:21	8.2	41		
85キ口	85.0	0.3	17:02	10	17:12	8.2	2	おにぎり	
第32給水所	85.3	1.8	17:14	0	17:14	8.2	15		
第6関門	87.1	2.9	17:28	0	17:28	8.2	24		17:46
90キ口(第4部)	90.0	0.9	17:51	1	17:52	9.0	8		
第35給水所	90.9	2.6	18:00	0	18:00	9.0	23		
佐田沈下橋(人気)	93.5	0.5	18:23	0	18:23	9.0	5		
第7関門	94.0	1.0	18:27	0	18:27	9.0	9		18:46
95キ口	95.0	5.0	18:36	0	18:36	9.0	45		
ゴール: 中村高	100.0	2.7	19:21	---	---	---	---		19:30