

エイドNO	エイド名称	エイドの距離(100k)	先頭ランナー通過予想時刻 荒天時(赤字)	最終ランナー通過予想時刻	集合時間	集合場所	ゴール本部からの距離(km)	ゴール本部からの所要時間(分)	エイドまでのルート	ボランティア基本内容 ドリンク・エイド食の提供・声援	エイドNO	リタイア者搬送	その他内容
①	見晴台	4.7k	5:18	5:44	4:48		11.4	22		エイド食はなし	①		眼下に那智湾・勝浦湾を一望できる絶景ポイント
②	那智高原	10.1k	5:40	6:35	5:10		12.3	23	平野バス→那智高原下→那智高原	○	②		コース内の最高地点(海拔569m)から約4k行った那智高原
③	南平野三差路	13.9k	5:52	7:11	5:22		8.5	14			③		行きは元気いっぱい停車場線を下って行きます
④	新停車場線	18.5k	6:10	7:54	5:40		13.1	28	南平野三差路→新停車場線		④		「行きはよいよい帰りはづらい」7k続く細い下りと上り
⑤	井鹿会館	21.7k	6:22	8:24	5:52		11.3	14			⑤		地元の尾鷲家を中心にホットなエイド
⑥	ゴルフ練習場	24.2k	6:32	8:47	6:02		8.8	10			⑥		「熊野走らんかい」が提供するみかんエイド
⑦	中里会館	26.9k	6:43	9:12	6:13		9.2	10			⑦		今年はスープを提供します
⑧	長井集会所	29.3k	6:53	9:34	6:23		11.6	13			⑧		預かり荷物が受け取れます。ランナー同行ボランティアも大活躍。
⑨	出合橋(出愛橋)	31.5k	7:02	9:55	6:32		13.8	16			⑨		愛が芽生えるエイド?「出愛橋」
⑩	西中野川トンネル	35.1k	7:17	10:29	6:47		17.4	21			⑩		コース上の短いトンネルを抜けるとエイドであった。小説にも出てくるような魅惑のエイド
⑪	熊瀬川	39.5k	7:35	11:10	7:05		21.8	28	市屋インター→長井集会所→熊瀬川		⑪		茶がゆとお茶が美味しいエイド
⑫	久保宅	42k	7:47	11:34	7:17		16.0	31	平野バス→小阪下→円満地→久保宅		⑫		久保夫妻のホスピタリティーをもらって残りの2.3kを上ります
⑬	田垣内	44.3k	7:59	11:56	7:29		19.5	34	平野バス→口色川→田垣内		⑬		前半の名物エイドの一つ。地元の後呂さんを中心に上りの疲れを癒してくれます
⑭	口色川三差路	48.1k	8:17	12:32	7:47		15.7	25	平野バス→口色川		⑭		盛り沢山な内容のエイドでおもてなし
⑮	円満地公園	50.9k	8:30	12:58	8:00		14.1	26	平野バス→小阪下→円満地		⑮		○ 円満地公園のエイド。半分経過(50.9k)でここからが脚力の見せどころ
⑯	小阪下三差路	53.7k	8:43	13:24	8:13		11.3	20	平野バス→小阪下		⑯		熱い地元の方々が精一杯ランナーをサポート 荒天時はここで折返し&ショートカット
⑰	平野バス停	56.2k	8:55	13:48	8:25		8.8	15			⑰		行き帰りのランナーが交錯する関門エイド。ショートカットの判断もここで
⑱	小阪上先折返し	58.7k	9:04	14:06	8:34		11.3	20			⑱		
⑲	平野バス停	61.2k	9:19	14:36	8:49		8.8	15			⑲		
⑳	小阪下三差路	63.7k	9:30	14:40	9:00		11.3	20			⑳		
21	熊瀬川	65.9k	9:39(9:00)	14:58	9:09		21.8	28			21		
22	西中野川トンネル	70.3k	9:58(9:22)	15:33	9:28		17.4	21			22		
23	出合橋(出愛橋)	73.9k	10:14(9:39)	16:02	9:44		13.8	16			23		
24	長井集会所	76.1k	10:24(9:52)	16:20	9:54		11.6	13			24		
25	中里会館	78.5k	10:35(10:05)	16:27	10:05		9.2	10			25		
26	ゴルフ練習場	81.2k	10:48(10:20)	16:51	10:18		8.8	10			26		
27	井鹿会館	83.7k	11:00(10:33)	17:15	10:30		11.3	14			27		
28	新停車場線	86.9k	11:18(10:55)	17:52	10:48		13.1	28			28		
29	新停車場線②	89.7k	11:33(11:09)	18:20	11:03		10.3	21			29		ここで少し充電して最後の上り1.8kを克服しましょう
30	南平野三差路	91.5k	11:43(11:20)	18:38	11:13	南平野	8.5	14			30		
31	井関手前	94.5k	11:56(11:36)	18:55	11:26	本部	5.5	6			31		ゴールまでの最終関門。そろそろ暗くなってまいります
32	井関三差路	97.2k	12:07(11:50)	19:15	11:37	本部	2.8	4			32		ゴールまであと2.8k。今年もここ最終エイドの位置が反対側(川側)になります