

# コース紹介 / 通過予定時刻

km	先頭	後尾	場所
1.0	12:13,21	12:14,42	競技場内バックストレート
2.0	12:16,42	12:19,24	長居公園東北児童公園西側
3.0	12:20,03	12:24,06	長居公園自然史博物館南入口東
4.0	12:23,24	12:28,48	鷹合3丁目18(光和ハイツ前)
5.0	12:26,45	12:33,30	湯里5丁目交差点(ネットヨク南海前)
6.0	12:30,06	12:38,10	中野3丁目7(中山製鋼所中野社宅前)
7.0	12:33,27	12:42,50	今川4丁目6(三菱モーター前)
8.0	12:36,48	12:47,30	杭全1丁目15((株)メイクアップ前)
9.0	12:40,09	12:52,10	舍利寺3丁目12(勝山愛和第3幼稚園前)
10.0	12:43,30	12:56,49	勝山南4丁目3(民団生野前)
11.0	12:46,51	13:01,34	勝山南1丁目1(小泉タイル前)
12.0	12:50,12	13:06,19	堂ヶ芝2丁目5(イズミヤ細工谷店前)
13.0	12:53,33	13:11,04	真田山町2(スーパー大新前)
14.0	12:56,54	13:15,49	森ノ宮中央1丁目(コーヒー薔薇前)
15.0	13:00,15	13:20,33	馬場町3(NTT西日本ビル前)
16.0	13:03,36	13:25,21	大手前1丁目5(大手前病院前)
17.0	13:06,57	13:30,09	北浜東6(中之島美術学院前)
18.0	13:10,18	13:34,58	中之島1丁目2(大阪市役所北側)
19.0	13:13,39	13:39,47	瓦町3丁目5(新生銀行前)
20.0	13:17,00	13:44,36	南船場3丁目北交差点南(三井住友銀行北側)
折返し	13:17,32	13:45,44	新橋交差点
21.0	13:20,21	13:49,40	南本町3丁目6(イトビル前)
中間点	13:20,40	13:50,41	本町3丁目6交差点南
22.0	13:23,42	13:54,44	北浜3丁目8(日本生命ビル北角)
23.0	13:27,03	13:59,48	北浜東4(葎屋橋)
24.0	13:30,24	14:04,53	大手前1丁目(ドーンセンター前)
25.0	13:33,45	14:09,59	馬場町3(NTT西日本駐車場向い側)
26.0	13:37,06	14:12,56	大阪城2(蓮如上人碑前)
27.0	13:40,27	14:17,22	京橋口(追手門小学校前)
28.0	13:43,48	14:20,00	大阪城3(太陽の広場横)
29.0	13:47,09	14:25,00	森ノ宮中央1丁目(JR森ノ宮駅前)
30.0	13:50,30	14:30,00	玉造元町7(マジックバードII前)
31.0	13:53,51	14:35,24	東上町6(JINANBO前)
32.0	13:57,12	14:40,48	勝山4丁目6(NOVA天王寺前)
33.0	14:00,33	14:46,12	勝山北4丁目16(御勝山古墳前)
34.0	14:03,54	14:51,36	田島3丁目2(三井住友銀行北側)
35.0	14:07,15	14:57,00	今林2丁目1(和食さと前)
36.0	14:10,36	15:03,05	今川2丁目10(バイク王横)
37.0	14:13,57	15:09,10	中野4丁目1(阪神高速高架下前)
後5K	14:14,37	15:10,23	中野4-4中野中学南端(平野まもる歯科前)
38.0	14:17,18	15:15,15	湯里6丁目2(ハインスクラウド針中野前)
後4K	14:17,58	15:16,28	湯里6丁目4(城南女子短大前)
39.0	14:20,39	15:21,20	鷹合4丁目12(コートアゼリア鷹合前)
後3K	14:21,19	15:22,33	鷹合3丁目18(てらまえ歯科横)
40.0	14:24,00	15:29,15	長居公園南口
後2K	14:24,40	15:30,41	長居公園自然史博物館南入口東
後1K	14:28,01	15:37,51	長居公園東北児童公園西側
7インッシュ	14:31,18	15:45,15	長居陸上競技場

★この先頭通過予定時刻は2003年大会優勝野口みずき選手の大会記録に基づき算出したもの。  
先頭の1キロ平均は3分21秒。スタート時刻は12時10分。

往路

00:00~  
00:00頃

往路

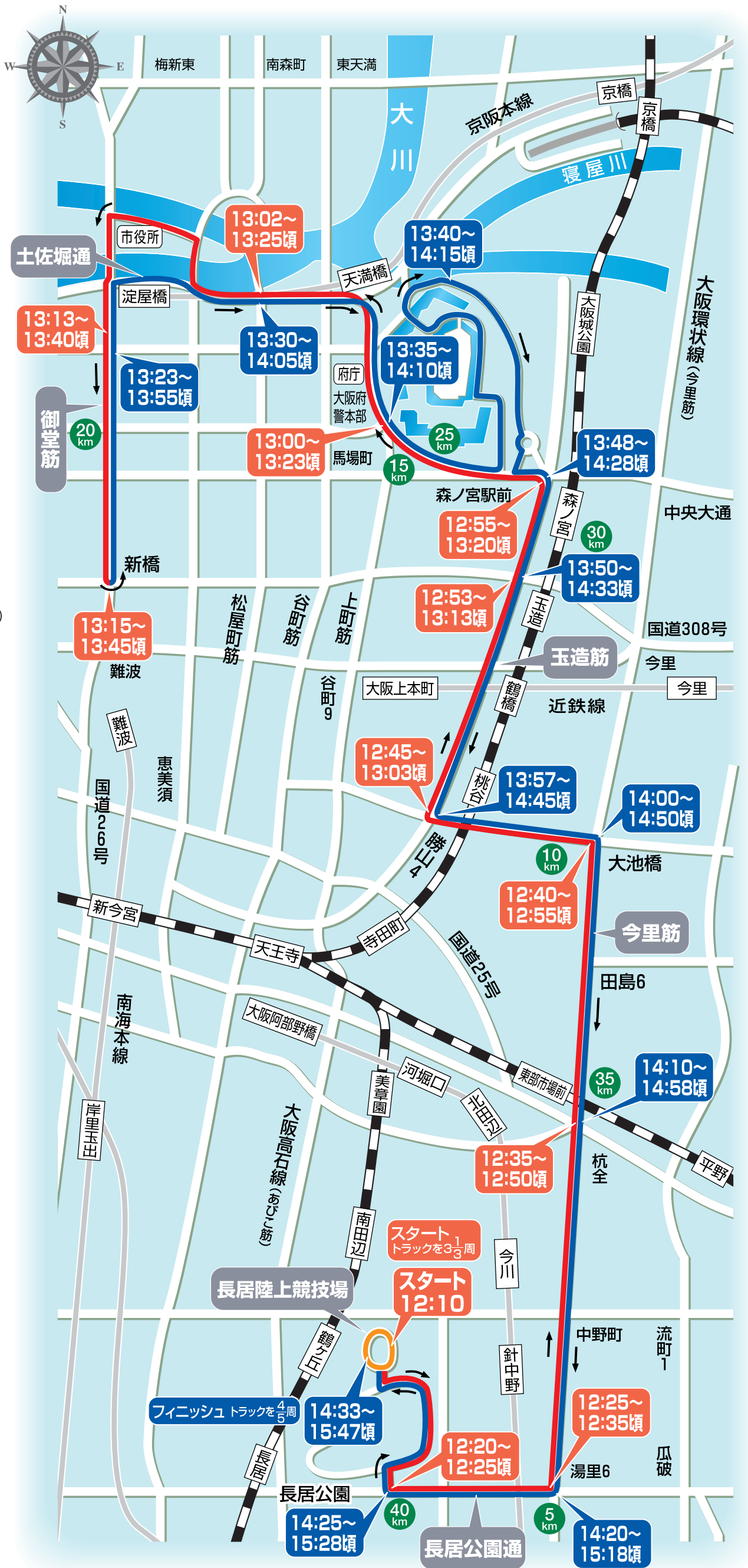
各地点の通過予想時刻

復路

00:00~  
00:00頃

復路

00 km  
スタートからの  
距離



高低図

