

## 沖縄100Kウルトラマラソン完走記



次回は「沖縄特産」エイドに期待!  
大塚芳郎さん  
(65歳・茨城県)

2016年の第1回沖縄100Kウルトラマラソンに参加しました。「前半はほぼ平坦」と思い込んでいたのですが、10km過ぎからはアップダウンの連続で、タフなコースでした。エイドの設置数自体は非常に多く安心できましたが、最初のエイドが7km過ぎは少し遠かったです。できれば5km前後に第1エイドを設置してほしかったです。また、前半の補給食が少なかったと思います。長丁場のウルトラでは、序盤から補給できた方が安心感があります。食べ物の種類や量も可能な限り多くしてほしいですね。次回は「沖縄特産」エイドに期待します。せめて50km地点には、「これぞ沖縄」という食べ物、飲み物を用意してもらえたらと思います。

16年大会は補給食に少し不満がありましたが、また参加したい気持ちでいっぱいです。これからは、「6月は北のサロマ、12月は南の沖縄」が1年の定番レースとなるかもしれませんね。

（月刊ランナーズ 2017年3月号より抜粋）

## 沖縄100Kはここが違います!

### ①ハンディライトと携帯カップを貸与・配布

ハンディライトは事前に貸与され、日の出とともにエイドで回収されます。携帯カップはマイカップとして使用でき、紙カップ削減に役立ちます。



### ②ランナーは基本的に歩道を走る

トップランナーもゲストランナーも一般ランナーも、基本的に歩道を走ります。追い抜く時も追い越される時も、声を掛け合って走ります。



### ③赤信号、みんなで止まれば気にならない?

走路員を務める地元高校生ボランティアの指示に従って、赤信号での停止が義務づけられています。タイムより安全・安心な走りでフィニッシュを目指します。



第2回

# 沖縄100K



2017年12月17日(日)開催  
午前5時スタート

会場: 与那古浜公園 (沖縄県与那原町) 制限時間: 14時間



背中の文字は、ランナーへのエール。  
背中で結ぶ、コミュニケーション。

## 12月なのに、この100kmは温かい。

### TOPICS

#### ニライカナイRUN (22.5km)も開催!



100kmはちょっと無理だけど、せっかく沖縄まで行くのだから走りたい!と思っている方に朗報です。応援を兼ねて同行されるご家族やお仲間向けに、「ニライカナイRUN」

(22.5km)をご用意しました。スタートは、メイン会場とは別のグスクロード公園(沖縄県南城市)。序盤で名所

の「ニライ橋・カナイ橋」を通過し、あとは100kmの部と同じコースを走ってメイン会場に戻ります。午前11時スタートですので、5時スタートの100kmランナーを見送ってからでも十分間に合います。200名限定ですので、お早めにお申し込みください!

#### 大会に関するお問い合わせ先

沖縄100Kウルトラマラソン事務局 (アールビーズ沖縄事業所内)

TEL. 098-943-0022 (平日10:00~17:00/土・日・祝日・第3金曜日は休業)

E-Mail: okinawa@runners.co.jp

#### 大会事務局から

前回大会では、コース前半の補給食が少ないとの声が多くたため、事務局一同、エイドステーションに置く飲食物の種類・量などを見直し、できるだけ地元の名産品をご用意してお待ちしています。乞うご期待!

▶申込期間: 7月21日(金)~10月22日(日)

詳細は  
ホームページにて

沖縄100K  
検索

<http://okinawa100k.jp>

■主催: 沖縄100Kウルトラマラソン組織委員会 (与那原町・南城市・八重瀬町・糸満市・一般財団法人アールビーズスポーツ財団)

■共催: 琉球新報社 ■主管: 沖縄100Kウルトラマラソン実行委員会

エントリーは  
お早めに!!  
(先着順)



一般財団法人  
アールビーズスポーツ財団

ランナーズ

RUNNET

RUNTES

Runners  
Chip



# 沖縄100Kを走りたい6つの理由

Point  
1

## 「トレーニングTシャツ」を全員にプレゼント! (100kmのみ)

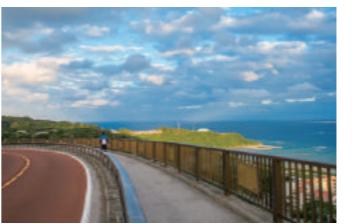


※デザインは昨年のサンプルです。

Point  
2

## 海岸線を眺めながら走るロケーション!

沖縄本島南部エリアの与那原町をスタートし、折り返しの糸満市役所までの海沿いのコースが自慢です。百名ビーチや奥武島の眺めは素晴らしい、コース終盤に通過するニライ橋・カナイ橋も大きな見どころ。沖縄ならではのダイナミックな景色をお楽しみください。



Point  
3

## この時期の平均気温は18.7°C!

沖縄以外のランナーにはうらやましいような気温(といつても朝晩は少々冷え込むことがあります)。雪は降らず寒さに震えることもなく、快適に走ることができます。特に北海道や東北など北国のランナーのみなさんは、ぜひお越しください!!



Point  
4

## 沖縄は、お財布にもやさしい!

大会開催日の前後は航空運賃もお求めやすく、例えば成田空港から那覇空港までは、LCC(格安航空会社)などを利用すれば、片道1万円もかかりません(※注:昨年同時期実績より)。ホテルも1泊で5,000円ぐらいためあります。これを機会に沖縄まで行ってみませんか!



Point  
5

## 完走メダルは「やちむん」です!

いつまでも想い出に残してほしい、そんな思いから完走メダルにもこだわりました。沖縄文化の象徴である「やちむん」(伝統工芸陶器)の完走メダル。大会当日、フィニッシュの喜びあふれる完走者の皆さんに、一つ大切に手渡します。どうぞお楽しみに。



※デザインは昨年のサンプルです。

Point  
6

## 走ったあとは後夜祭で盛り上がろう!

大会メイン会場の与那古浜公園では、ランナーが続々とフィニッシュする夕方から、後夜祭が始まります。一緒に走ってきた仲間と健闘を讃え合いましょう! 沖縄ならではの食べ物とともに、冷たいビールで乾杯! 疲れた身体を癒やし、至福の時をお過ごしください。



## 開催要項

- 大会名: 沖縄100Kウルトラマラソン
- 開催日: 2017年12月17日(日) 午前5時スタート
- 会 場: 与那古浜公園(沖縄県島尻郡与那原町)
- 主 催: 沖縄100Kウルトラマラソン組織委員会(与那原町・南城市・八重瀬町・糸満市・一般財団法人アールビーズスポーツ財団)
- 共 催: 琉球新報社
- 主 管: 沖縄100Kウルトラマラソン実行委員会

- 種 目: 100km/ニライカナイRUN (22.5km)
- 参加資格: 大会当日満18歳以上(高校生は除く)で、各種目とも下記の制限時間内に完走できる走力を有する方(車いすでの参加は不可)
- 制限時間: 100km: 14時間/ニライカナイRUN (22.5km): 8時間
- 参加料: 100km: 18,000円/ニライカナイRUN (22.5km): 4,000円
- 参加定員: 100km: 1,000名/ニライカナイRUN (22.5km): 200名
- 申込方法: インターネットエントリーのみ
- 申込締切: 10月22日(日)(※各部門とも定員に達し次第締切)



# 沖縄は、ランナーにやさしい楽園!!

透き通ったコバルトブルーの海、昔ながらの古民家の集落、サトウキビ畑など沖縄らしい風景が続くこの大会は、前回は北は北海道から南は地元沖縄まで、全国38都道府県のランナーにエントリーしていただきました。

「沖縄って遠いし、行くのに結構お金かかるでしょう?」と思っている方、ちょっとお待ちください!

この時期は閑散期なので、通常よりかなり手軽に行けるのです! 例えば関東圏から沖縄2泊3日、往復航空運賃とホテル代で合計3万円といったプランも十分可能です。

また、飛行機などで移動もあっという間。電車で長時間揺られていくより身体も楽。走る時のスタイルも身軽なウェアでOK! だから沖縄は、ランナーにやさしい「真冬の楽園」なのです。



宿泊情報については、大会HPの「宿泊情報」ページをご覧ください。  
<http://www.okinawa100k.jp/tour/>



## Okinawa 100K Course Map

**START/FINISH**  
与那古浜公園  
AM5:00 スタート!

100kmコース  
ニライカナイRUN  
(22.5km)コース

