

本州から3~4時間  
「南の島の100kmの旅」に  
出かけませんか?

Supported by  

第4回 沖縄100Kウルトラマラソン  
2019年12月15日(日)開催



【特別協賛】

【協賛】



# この大会の8っのお勧めポイント

Point  
1

## 海岸線を眺めながら 走るロケーション!

100kmの部は、沖縄本島南部エリアの与那原町をスタートし、中間点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を堪能し、折り返してから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です。



Point  
2

## 50kmと22.5kmの 部もあります!

100kmは走れないという方、いつかは100kmに挑戦したいと思っている方は、50kmの部にチャレンジしてみませんか? 100km参加者の応援で来る方も、せっかくなので、ニライカナイラン&ウォーク(22.5km)に参加し、絶景をお楽しみください!



Point  
3

## この時期の 平均気温は18.7℃!

沖縄以外のランナーにはうらやましいような気温(といっ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、ぜひお試しください!!



Point  
4

## 12月の沖縄は、 旅行代金も魅力!

大会が開催される12月初旬は、沖縄への航空運賃が通常期やハイシーズンに比べるととてもリーズナブル。JALやJTAの航空便を利用すれば、全国からのアクセスがよく、便数も豊富なので、とても便利で快適に旅ができます。

航空券+宿泊手配は、  
JALダイナミックパッケージで。  
大会HPからもアクセスできます。

<http://okinawa100k.jp/lodging/>

Point  
5

## 完走メダルは 「やちむん」です!

いつまでも思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、100kmの部と50kmの部の完走者の皆さんに、1つ1つ大切に手渡しします。



Point  
6

## 走ったあとは 沖縄民謡で盛り上がる!

大会メイン会場の与那古浜公園では、ランナーがフィニッシュする方から、沖縄民謡が流れます。一緒に走ってきた仲間とカチャーシー(沖縄の踊り)で健闘を讃え合いましょう! 沖縄ならではの食べ物を前に、冷たいビールで乾杯!



Point  
7

## ナンバーカードに メッセージ!

ナンバーカード(背面)には、自己紹介や意気込み、メッセージなどが自由に書けます。沿道の声援がより身近になり、ランナー同士の思いをつなぐきっかけにもなりますので、ぜひメッセージを書いて走ってください!



Point  
8

## 初めてでも安心の 100K練習会!

今年から新たに、東京と大阪で「沖縄100K」参加のための練習会を開催。初めての方でも安心してエントリーできるよう、講義と実践で学ぶことができます。同じ思いを持つ仲間にも出会えますので、ぜひご参加を!



新企画!

# 100km練習会を開催!

東京

大阪

今年は「沖縄100K練習会」を開催します。(有料)

ウルトラマラソンで有名な豪華講師陣をコーチに迎え、全5回(予定)の座学や距離走・時間走を予定しています。初ウルトラの方はもちろん、記録を狙う方、走る仲間が欲しい方にとっても最適。ウルトラマラソンの走り方や補給方法、レース対策など、いろいろと学べる内容になっていますので、ぜひご参加を!

詳細は、大会HPに掲載していきますので、ご確認ください!

詳細はこちら

沖縄100K

検索



## ▼開催スケジュール ※下記は変更する場合があります。

回	日程	会場	講師/講義・実技内容
1	7月27日(土) 7月28日(日)	大阪 東京	大林僚さん トレーニング計画、体づくり、アイテム
2	8月31日(土) 9月1日(日)	大阪 東京	岡田夏来さん トレーニングアイテム講義+20km走
3	9月28日(土) 9月29日(日)	大阪 東京	北田雄夫さん 講義+4時間走
4	10月16日(水) 10月17日(木)	大阪 東京	いのわたるさん レースペース、レース対策グッズ
5	11月16日(土) 11月17日(日)	大阪 東京	矢田夕子さん 仕上げの6時間走

## 開催要項

■大会名: 沖縄100Kウルトラマラソン

■開催日: 2019年12月15日(日)

■会場: 与那古浜公園(沖縄県島尻郡与那原町)

■主催: 沖縄100Kウルトラマラソン実行委員会

(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

■種目と詳細

種目	スタート時刻	制限時間	参加料	参加定員
100km	5時	14時間	18,000円	1,500名
50km	11時	8時間	10,000円	500名
ニライカナイラン& ウォーク(22.5km)	12時	7時間	4,000円	200名

■参加資格: 大会当日満18歳以上(高校生は除く)で、各種目とも上記の制限時間内で完走できる走力を有する方(大会運営の安全管理面上、車いすでの参加はできません)

■申込方法: インターネットエントリーのみ

■申込締切: 10月20日(日)※各部門とも定員に達し次第締切

■参加受付: 前日・当日受付(沖縄県与那原町与那古浜公園)

■参加賞: 100km・50kmの部は大会オリジナルTシャツと記念品、ニライカナイラン&ウォークの部は記念品のみ

■完走賞: 100km・50kmの部は完走証とメダル、ニライカナイラン&ウォークの部は完走証のみ

## 注意事項



### 1 ヘッドライト持参が便利

100kmのスタートは日の出前なので、ヘッドライトの持参をお勧めします。レース終盤もタイムによっては日没後となるので、ライトがあれば安心です。



### 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、基本的には歩道を走ります。ルールを守り、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・安心な走りで行走を目指します。

## 「こんな景色、見たことない!」

尾崎 隆さん(記録: 12時間12分07秒/44歳・東京都/月間走行距離300km)

前回  
参加ランナーの

声



昨年の沖縄100Kには、監督兼マネージャーである妻の提案で参加を決めました。地元の人やボランティアの方々は、おおらかで優しいですし、のんびりとした雰囲気の中、エイドも地元の食べ物がたくさん出ていて期待通りの大会でした。思ったより暑かったのですが、エイドでは何度も頭から水をかけてもらって、とても助かりました。

そして今でも鮮明に思い出すのは絶景の海。レース終盤に通るニライ橋カナイ橋からの風景、あれは本当に素晴らしかったです。高いところから眼下に広がる海岸線は、今まで見たことのない景色でした。アップダウンの疲れも吹っ飛び、ここからまた元気が出て最後まで走り切れたような気がします。ぜひもう一度参加したいですね。

# Okinawa 100K Course Map



## Course Information

給水・給食・救護所は、スタート/フィニッシュ会場に設けるほか、コース上下記のように用意します。

- ・給水所：36カ所（約2.5kmごと）
- ・給食所：14カ所（予定）
- ・距離表示：5kmごとに表示
- ・収容関門：第1関門～第9関門まで9カ所
- ・救護所：関門と同地点に9カ所

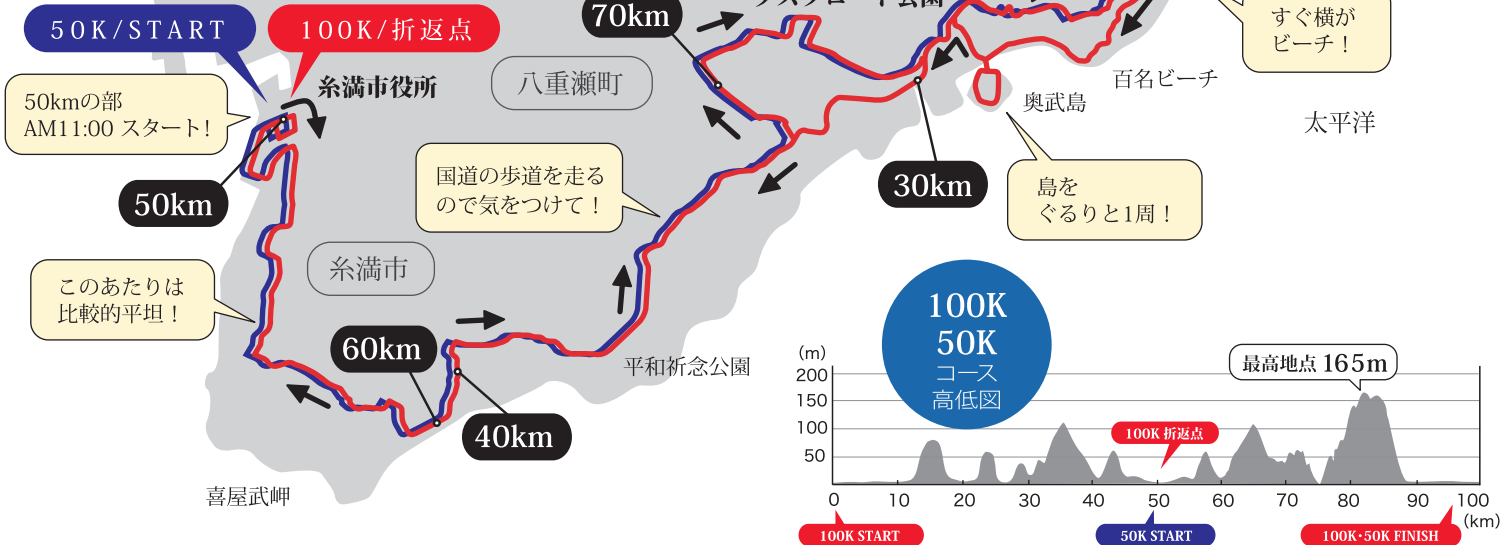
- 100kmコース
- 50kmコース
- ニライカナイラン&ウォーク (22.5km) コース

### シャトルバス情報

那覇市内からスタート会場までのシャトルバスについては、大会HPをご確認ください。

東シナ海

沖縄県  
(本島南部)



## 沖縄名産 グルメエイド

本大会では、コース上のエイドで2市2町の特産品を提供しています。昨年は、与那原町で「沖縄そば」「ひじきじゅーしー」、南城市で「ウコン干し梅」「チーズフレ」「もずくスープ」、八重瀬町で「スイートポテトタルト」、糸満市で「油味噌おにぎり」「もろみ酢」などが並びました。今年はさらに多くの特産品を提供予定です！走るのももちろん、コース上の「グルメエイド」も、ぜひお楽しみに。



## 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: 098-943-6644 (平日10:00~17:00/土・日・祝日・第3金曜日は休業)  
E-Mail: okinawa@runners.co.jp

エントリーはコチラから

大会HP

<http://okinawa100k.jp/>

