

Supported by



第4回 沖縄100Kウルトラマラソン

OKINAWA 100K ULTRA MARATHON

2019年12月15日(日)開催

参加のご案内

このたびは「第4回沖縄100Kウルトラマラソン」にお申し込みいただき、ありがとうございました。出発まで、大会ホームページとこの参加のご案内をよくお読みください。みなさまのお越しをお待ちしております。



<http://www.okinawa100k.jp>
QRコードからもアクセスできます。

大会・競技内容に関するお問い合わせ先

沖縄100Kウルトラマラソン実行委員会事務局

〒900-0004 沖縄県那覇市銘苅1-3-13 リッセンビル1F
株式会社アールビーズ内 E-MAIL: okinawa@runners.co.jp

●大会前々日まで

●大会前日・当日のみ

TEL.098-943-6644 TEL.090-3230-6864

(平日10:00~17:00/土・日・祝日・第3金曜日は休業) 大会終了後の連絡はご遠慮ください。

大会中止の判断とその周知について

災害や荒天などにより、主催者が大会を中止もしくはコースの変更・短縮を判断する場合があります。

- ・中止する場合は、当日午前2時に大会ホームページで発表します。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。
- ・レース中に打ち切りやコース短縮を判断する場合は、各エイドステーションにて発表します。

参加にあたって

ランナーストップ返却について 出走しない場合は、総合案内にランナーストップをご返却ください。返却がない場合、実費(1個1,000円/2個2,000円)をご請求いたします。来場しない場合は、同封の返却用封筒にてご郵送ください。

保険について 大会開催中のケガ等に関しては、主催者加入の傷害保険の範囲のみの保障となります(応急処置は主催者で行います)。走行中に気分が悪くなるなど体調に異変を感じた場合、無理をせず近くのスタッフに声をかけてください。

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/特別協賛：日本シグマックス(ZAMST)、ATHLETE Q10/協賛：JAL、JTA

[特別協賛]



[協賛]





100kmの部にご参加のみなさまへ



受付

- 12月14日(土) 13:00 ~ 17:00 会場：与那古浜公園
前日受付会場では、沖縄100Kウルトラマラソン公式練習会の豪華講師陣による、レース攻略クリニックとゲストトークショーを行います。
 - 12月15日(日) 3:30 ~ 4:45
- ※受付はRUN PASSPORTアプリを導入します。

受付でお渡しするもの

- ナンバーカード2枚2組 (背面用には、大会の目標やメッセージなど自由にご記入ください)
- ランナーズチップ2個 (計時用タグ)
- レストステーション用バッグ1枚
- ナンバーシール (レストステーションバッグ貼付用) 1枚
- 荷物預け用荷札 (ナンバーカード印字入り) 1枚
- 安全ピン8本2組 (ナンバーカード用)

※イラストはイメージです。



ナンバーカード(胸)



ナンバーカード(背中)



レストステーションバッグ
W400mm×H600mm

大会当日スケジュール

- 3:15 シャトルバス出発
- 3:30 与那古浜公園駐車場オープン / 受付開始
- 4:00 シャトルバス会場着
- 4:00 会場オープン、会場荷物預かり開始
レストステーション用バッグ預かり開始
- 4:45 レストステーション用バッグ預かり終了
100kmの部 選手整列開始 / 受付終了
- 5:00 100kmの部 スタート
- 15:00 100kmの部 表彰式 (予定)
- 16:00 沖縄民謡ステージ (予定)
- 19:00 制限時間 (全種目)

会場までのアクセス

● シャトルバス

- ・大会当日、那覇市内の下記3カ所よりシャトルバス(有料1,500円)を運行いたします。
- ・乗車場所：ゆいレール・県庁前駅、おもろまち駅、旭橋駅
- ・事前に大会HPより乗車を予約された方のみ、ご利用になれます。3カ所の駅前にはそれぞれスタッフがおり、乗り場をご案内いたします。

● 自家用車、レンタカー

- ・車でお越しの方は、与那原マリーナ駐車場(有料300円)をご利用ください。那覇市中心部から会場まで約10km、車で約40分です。
- ・車載ナビをご利用の方は、「与那古浜公園」を入力してお越しください。

● 公共交通機関

- ・スタート前に運行している公共交通機関はございません。上記以外の場合、タクシーをご利用ください。

当日朝～スタート前

- 現地での日の出時刻
7時10分頃(スタートから2時間10分後)
- 現地での日の入り時刻
17時40分頃(スタートから12時間40分後)
- 沖縄の12月は、日によっては寒暖の差が大きく、大会当日朝に気温が下がった場合、体感温度が一気に下がります。防寒対策はお忘れなくご準備ください。
- 100kmの部参加者には2組のナンバーカードをお渡しします。それぞれ胸と背中に1枚ずつ装着し、残りの2枚はレストステーション用バッグに入れる着替え用ウェアに、あらかじめ装着しておいてください。
- レストステーション用バッグには、事前にナンバーシールを貼ってください。バッグの中には、レース後半で使用する着替えなどを入れておきましょう。このバッグに入れた荷物は、折り返し地点(糸満市役所)で受け取ることができます。
- バッグは口のヒモをしっかりと結び、レストステーションバッグ用トラックにお預けください。バッグに入らない荷物は預けられません。
- レースで使用しない荷物は、スタート会場の与那古浜公園で預けることができます。預ける方は、荷物預け用荷札(ナンバー印字入り)をつけ、荷物預かり所へお持ちください。
- 計時のランナーズチップは、ナンバーカードに同封の装着説明図をご確認のうえ、シューズに装着してください。
- レストステーションでシューズをはき替える予定の方は、そのシューズにもランナーズチップをつけ替えてください。
- **ランナーズチップを片足に2枚重ねて装着すると、記録がとれません。必ず、両足に各1枚ずつつけてください。**

● スタート前に、ハンディライトを配布いたします。

- スタート後、明るくなるまで、配布したハンディライトをご使用ください。使用後のハンディライトは、第9給水所にて回収いたします。
- 走行に12時間以上かかる見込みの方、日の出日の入り時刻を考慮してさらにライトが必要な方は、ご自身でヘッドライトをご持参ください。

レース中

- スタート後、基本的に信号を遵守しての歩道走行となります。一部歩道のないところや、極端に狭いところでは車道を走行しますが、必ず道路の左端を走り、無理な走行はしないでください。

● 関門所

収容関門	地点	地点名	閉鎖時刻
第1関門	26.9km	奥武島いまいゆ市場前	8:50
第2関門	41.3km	平和創造の森駐車場	10:50
第3関門	50.0km	糸満市役所駐車場	12:00
第4関門	59.5km	平和創造の森駐車場	13:30
第5関門	68.2km	南の駅やえせ	14:40
第6関門	81.5km	つきしろ公民館	16:35
第7関門	86.0km	久手堅公民館	17:05
第8関門	91.9km	ファミリーマート佐敷東店	17:55
第9関門	100km	フィニッシュ地点	19:00

- エイドステーション
給水：約2.5km毎 給食：15kmより約10km毎
- 信号のある交差点では、青信号で渡ってください。また、一般車両の出入口では、状況に応じてランナーストップを行いますので、いずれも必ず係員の指示に従ってください。
- スタート前にお預けになったレストステーション用バッグは、折り返し地点の糸満市役所にてお受け取りください。レストステーションでシューズをはき替える場合は、ランナーズチップの装着を確認してください。
- 91.9km地点の給水所にて、ヘッドライトをお持ちでない方には再度ハンディライトを配布いたします。足元には気をつけて走ってください。このハンディライトは、フィニッシュ後に会場にて回収いたします。

フィニッシュ後

- フィニッシュ後は、ランナーズチップ(2個)をご返却のうえ、完走メダル、完走セット、当日記録証をお受け取りください。
- ランフォト+(プラス)を実施します。ご自身のスマートフォンやPCから、ご自身の写真と記録入りの完走証が簡単に作れます(詳細は裏面下部をご参照ください)。
- フィニッシュ後に、軽食(沖縄料理)を提供します。
- 15時(予定)からの表彰式終了後、沖縄民謡ステージを予定しております。どうぞご参加ください。
- 参加賞Tシャツや事前に預けたお荷物は、忘れずにお受け取りください。
- 与那古浜公園から那覇市内へは、15時(予定)より30分おきに20時まで無料のシャトルバスを運行いたします。降車場所は、ゆいレール・旭橋駅→県庁前駅→おもろまち駅の順になります。



50kmの部・ニライカナイラン&ウォークにご参加のみなさまへ



受付

- 12月14日(土) 13:00～17:00 会場：与那古浜公園
- 12月15日(日)

受付会場	50kmの部	糸満市役所 (〒901-0364 沖縄県糸満市潮崎町1丁目1) 9:00～10:30
	ニライカナイラン&ウォークの部	グスクロード公園 (〒901-0605 沖縄県南城市玉城中山) 10:00～11:30

※受付はRUN PASSPORTアプリを導入します。

受付でお渡しするもの

- ナンバーカード1枚(前面のみ)
- ランナーズチップ1個(計時用タグ)
- スタート地点荷物預け用バッグ
- ナンバーシール(荷物預け用バッグ貼付用)
- 荷物預け用荷札(ナンバーカード印字入り)
- 安全ピン4本(ナンバーカード用)

大会当日スケジュール

- 8:30 県庁前(シャトルバス)→糸満市役所
- 9:00 県庁前(シャトルバス)→グスクロード公園
- 8:30 与那古浜公園→糸満市役所行きバス出発
- 9:30 与那古浜公園→グスクロード公園行きバス出発
- 10:45 50kmの部・ニライカナイラン&ウォーク(22.5kmの部)選手整列開始
- 11:00 50kmの部スタート
- 12:00 ニライカナイラン&ウォーク(22.5kmの部)スタート
- 15:00 50kmの部 表彰式(予定)
- 19:00 制限時間(全種目)

ご注意

- 50kmの部スタート会場(糸満市役所)とニライカナイラン&ウォークスタート会場(グスクロード公園)で、フィニッシュ会場(与那古浜公園)行きの荷物をお預かりいたします。荷物を入れる「スタート地点荷物預け用バッグ」には、事前に必ずナンバーシールを貼ってください。フィニッシュ会場の手荷物預かりテントで返却いたします。
- ※なお、ここでお預かりする荷物はスタート前に脱ぐウェア程度のもので、袋に入らない大きさのものはお預かりできません。キャリーバッグなど大きな荷物は、事前に同封の荷札をつけ、フィニッシュ会場(与那古浜公園)の手荷物預かりテントにお預けのうえ、各スタート会場行きのバスに乗車してください。

会場までのアクセス

- シャトルバス
・与那古浜公園より、糸満市役所行きは8:30、グスクロード公園行きは9:30にバス(無料)を運行いたします。糸満市役所までは約40分、グスクロード公園までは約20～25分かかります。県庁前(那覇)からのシャトルバスは予約の方のみご利用になれます。
- 自家用車、レンタカー
・各スタート地点に駐車された場合、与那古浜公園からスタート地点に戻るシャトルバスはありません。与那古浜公園近くの駐車場(有料)に駐車いただき、与那古浜公園からのシャトルバスをご利用ください。
- 公共交通機関
・スタート前に運行している公共交通機関はございません。上記以外の場合、タクシーをご利用ください。

スタート前

- 計時用のランナーズチップは、ナンバーカードに同封の装着説明図をご確認のうえ、シューズに装着してください。
- 50kmの部とニライカナイラン&ウォーク(22.5kmの部)参加者には、ナンバーカードを1枚お渡しします。必ず胸に装着してください。

レース中

- 関門所：50kmの部は、100kmの部の第4～第9関門と、ニライカナイラン&ウォークは、100kmの部の第7～第9関門と、それぞれ同じ閉鎖時刻で運用されますので、ご注意ください。
- 收容関門

收容関門	地点	地点名	閉鎖時刻
第4関門	59.5 km	平和創造の森駐車場	13:30
第5関門	68.2 km	南の駅やえせ	14:40
第6関門	81.5 km	つきしろ公民館	16:35
第7関門	86.0 km	久手堅公民館	17:05
第8関門	91.9 km	ファミリーマート 佐敷東店	17:55
第9関門	100 km	フィニッシュ地点	19:00

- エイドステーション
給水：約2.5km毎
給食：100kmの部と同じ地点(10km毎)
※各エイドステーションにて、開催地2市2町のご当地グルメをご用意しています。

フィニッシュ後

- フィニッシュ後は、ランナーストップ(1個)をご返却のうえ、完走メダル(50kmの部のみ)、完走セット、当日記録証をお受け取りください。
- フィニッシュ後、各スタート会場へ戻るシャトルバスはございませんのでご注意ください。**
- 表彰式は100kmの部・50kmの部で行います。ニライカナイラン&ウォークの表彰はありません。
- 参加賞Tシャツや事前に預けたお荷物は、忘れずにお受け取りください。
- 与那古浜公園から那覇市内へは、15時(予定)より30分おきに20時まで無料のシャトルバスを運行いたします。降車場所は、ゆいレール・旭橋駅→県庁前駅→おもろまち駅の順になります。



ランナーサービス



RUN PASSPORT (ランパスポート) 導入で、ラクラク・スマートに受付♪

沖縄100Kウルトラマラソンでは、RUN PASSPORT(ランパスポート)スマート受付を導入します。大会当日の受付はスマホ画面の提示でOK。専用アプリをダウンロードいただくと、さらに便利でお得にご利用できます!



STEP 01

届いた案内メール中のURLをクリック!

※会員登録された際のメールアドレスに通知が届きます。

STEP 02

参加票をスマホに表示して画像保存(紙に印刷してもOK)

参加票をダウンロードいただき、スマートフォンに画像保存するか、PDFを印刷して会場へお持ちください。

STEP 03

大会の会場受付でスマホの参加票を見せるだけ!

スマートフォンに表示した参加票または紙で出力した参加票をご提示ください。

専用アプリ(無料)をダウンロードすればもっと便利に!

- 参加票が自動でアプリ内に取り込まれます(対象大会のみ)
- 大会会場でチェックインするとRUNマイルが貯まります
- 掲示板機能を使って、大会側から当日もリアルタイムの案内を発信していきます

※RUN PASSPORT参加票発行のご案内は、12月上旬にお申込者様のRUNNET会員登録のメールアドレスに通知させていただきます。

アプリインストールはGoogle PlayかApp Storeにて「RUN PASSPORT」で検索!



iOS 版



Android 版

ランフォド+
写真入り完走証

●会場でのスマートフォンの操作で、写真入りweb完走証(速報)を作成。画像を保存して、ご自宅のPC等から印刷できます。

●大会終了後、下記のQRコードをスマホで読み取り、作成サイトに登録してください。スマホの写真フォルダにあるご自身で撮った写真も選択できます。



※大会当日までアクセスできません

ランナーズアップデート

●大会当日は、ランナーズアップデートでパソコン・スマートフォンから20km毎のタイム、フィニッシュタイムを簡単に閲覧・確認できます。大会HPよりご覧ください。

※記録は速報のため、参考タイムです。正式な記録は大会終了後、約1週間でRUNNETへ掲載予定です。



ランナーの現在地は? 応援navi

●ナンバーや氏名からランナーの位置情報を予測し、地図上に表示するアプリが**応援navi**です。

●100kmの部では、スタートから20km毎と、中間地点、計7カ所です計時したタイムを元に、応援者のパソコン・スマートフォンに選手の位置情報やゴール予測タイムを提供します。



沖縄100Kウルトラマラソン 特別トークショー開催♪

日時：12月14日(土)15:30~16:30
会場：大会会場ステージ前

12月14日(土)に、メイン会場ステージにて国内外のウルトラマラソン、アドベンチャーレースで活躍するコーチ陣による特別トークショーを開催いたします!!
沖縄100Kウルトラマラソンのレース攻略、ウルトラマラソンの走り方など、ここでしか聞けない話が盛りだくさんです。初100kmマラソンの方ももちろん、どなたでもご参加OK!ぜひ、大会前日も大会会場へお越しください!



ゲスト

- ・ 岡田 夏来さん
- ・ 北田 雄夫さん
- ・ いいの わたるさん
- ・ 矢田 夕子さん
- ・ TeamR2 藤井 ちひろさん/桜朋 梨恵さん

※ゲストは予定です。



ZAMSTはすべてのランナーの チャレンジを応援します!



本番に向けたトレーニングは順調でしょうか?

沖縄100Kウルトラマラソンは、今大会よりJAPAN ULTRAMARATHON CHALLENGE SERIES (ジャパンウルトラマラソンチャレンジシリーズ)の対象レースとなりました!

ZAMSTは100kmという過酷なチャレンジをする、すべてのランナーをサポート!

レース当日は、68.2km付近でZAMSTエイドを運営し、サポーターやコンプレッションウェアの貸し出しを行います。製品を通じ、レースに向けた練習やケアのサポートに加えて、レース本番でもランナーの皆さまを完走に向けてサポートいたします! さらに、前日受付の会場では、ジャパンウルトラマラソンチャレンジシリーズのオリジナルグッズを販売いたします。ランナーの皆さまのご来場をお待ちするとともに、ZAMSTは沖縄100Kウルトラマラソンにチャレンジする、すべてのランナーを応援します!

完走するためにはエネルギー補給だけでなく、 エネルギー産生力も意識したい!

今年も
ATHLETE Q10エイド
設置予定!

還元型コエンザイム Q10
ATHLETE Q10
<https://www.athleteq10.com/>



体内の細胞の一つ一つにあるミトコンドリアは、取り入れた糖質や脂肪などの栄養分を分解してエネルギーを生成。その働きにおいて重要な役割を果たしているのが、還元型コエンザイムQ10。負荷の高い運動を行い、多くのエネルギーを消費するアスリートこそ、注目してほしい素材です。

還元型コエンザイムQ10が主成分のATHLETE Q10シリーズには、1粒で100mgの還元型コエンザイムQ10が摂れるローディングに適したソフトカプセルを筆頭に、小腸の唯一のエネルギー源「グルタミン」が入ったパウダータイプ、筋肉の主原料「BCAA」配合のジェル、そして今シーズンからは、128kcalが摂取できるタイプとカフェインが配合されたジェル2種も加わり、トレーニングからレース前・後まで、ランナーをサポートしてくれる充実のラインナップが揃っています。



日本航空では 沖縄「Day+0.5」 キャンペーンを実施中!

沖縄旅行を心ゆくまで楽しむために、想定していた日程に「+0.5日」することで、ゆとりのある旅が生まれます。到着日の夕方や夜、翌日の朝などの時間を有効活用し、ちょっと贅沢な沖縄時間を過ごす旅に出かけませんか。また、「+0.5日」することで、飛行機での移動がリーズナブルになります。羽田からは、午後発のフライトも充実しており、午前便よりも航空券をおトクに購入できます。
<https://www.jal.co.jp/05day/>

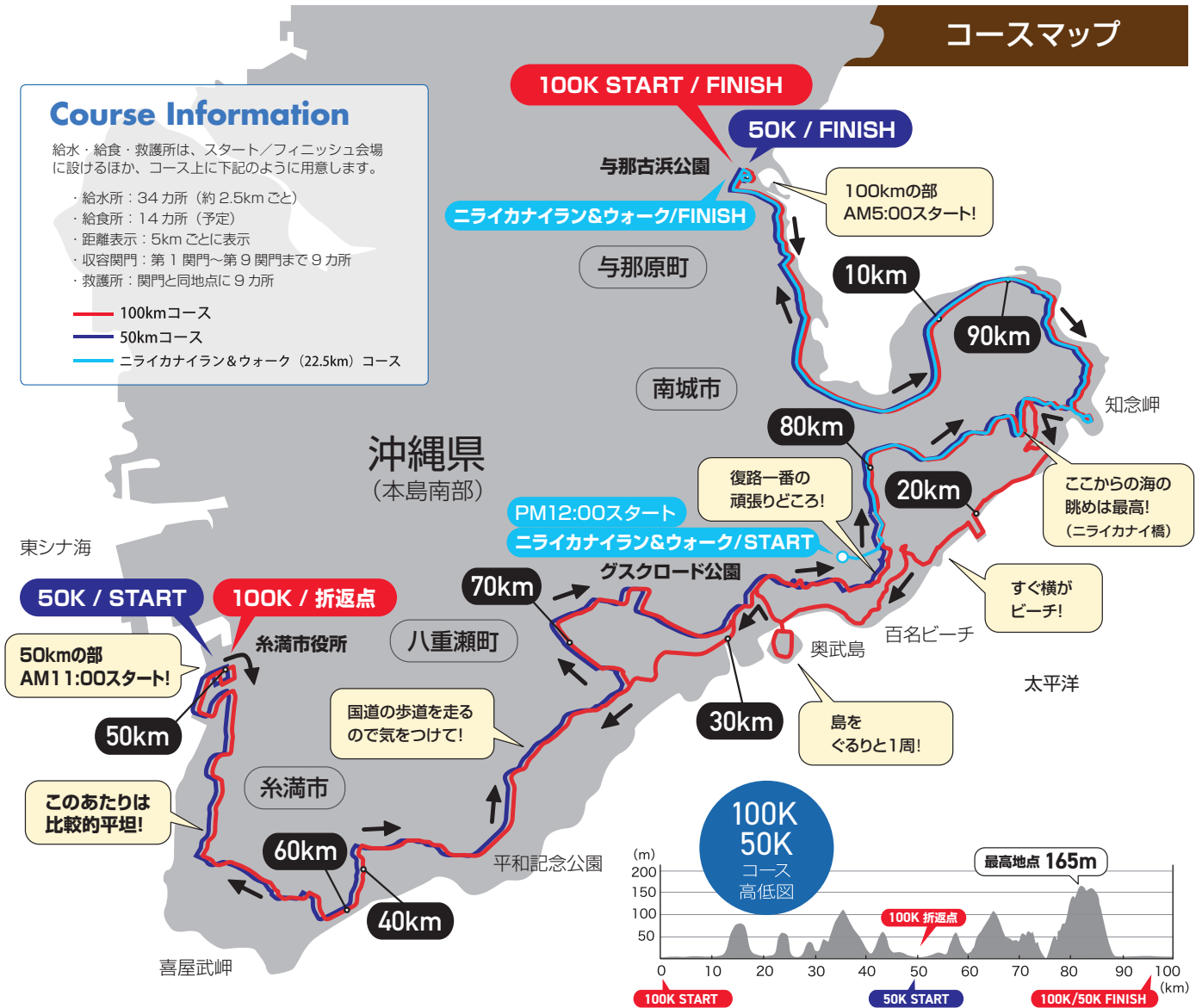
コースマップ

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、コース上に下記のように用意します。

- ・給水所：34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



アクセスマップ



メイン会場の与那古浜公園は、与那原町東浜にある広々とした芝生が特徴の公園です。

- 那覇空港から車で約35分。
- 那覇市内から車で約30分。
- ※南風原北インターから車で約8分。

与那古浜公園

沖縄県島尻郡与那原町字東浜77
マップコード：33 136 052*18



12月の平均気温は18.7℃ !!

暖かいイメージがある沖縄ですが、日によって寒暖の差があるのが特徴です。半袖で過ごせる日もありますが、冷たい北風が吹く日は体感温度が一気に下がります。防寒対策は忘れなく。

●過去3年の12月第3週土日の気象状況（本島中南部）

年	日	最高気温		天気
		最高	最低	
2018	土	21℃	17℃	☀️ 晴れ
	Sat	21℃	17℃	
2017	日	24℃	15℃	☀️ 晴れ
	Sun	24℃	15℃	
2016	土	22℃	16℃	☁️ 曇り時々晴れのち雨
	Sat	22℃	16℃	
2015	日	16℃	14℃	☁️ 曇りのち雨
	Sun	16℃	14℃	
2014	土	21℃	16℃	☀️ 晴れ
	Sat	21℃	16℃	
2013	日	21℃	16℃	☀️ 晴れ
	Sun	21℃	16℃	