

沖縄100Kウルトラマラソン

OKINAWA 100K ULTRA MARATHON

12月18日(日)開催 参加のご案内

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)／協賛：JAL、JTA

このたびは「第5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す。
この参加案内を大会当日までによくお読みいただいたうえで、ご参加ください。

大会参加者体調チェックへの入力、もしくは本案内P.7の「健康チェックシート」を
プリントアウトして、ご記入のうえで来場ください。

大会公式ホームページ

<https://www.okinawa100k.jp/>


新型コロナウイルス感染症拡大防止特別参加規約

①以下の事項に該当する場合は、参加の見合わせを求めます。

- ・37.5度以上の発熱がある場合
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある場合
- ・普段より咳、痰がある場合、咽頭痛などの症状がある場合
- ・味覚、嗅覚に異常を感じる場合
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる場合
- ・糖尿病などの基礎疾患があり、当日の体調に不安のある場合
- ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航または当該在住者との濃厚接触者がある場合

②大会運営は以下の対策を行います。

- ・会場にトイレはありますが、使用前後に際して主催者が指示する手指その他の消毒方法に従っていただきます。
- ・スタッフは常時マスクを着用します。
- ・特に参加者と対面するスタッフはフェイスシールドと手袋を着用します。
- ・更衣室はないため、各自更衣ポンチョやバスタオルを用意するなど来場服装等も工夫してください。
- ・スタート前に検温を行う場合があり、37.5度以上の方は出走をお断りし、会場からの退場を求めます。
- ・会場、コースともエイドステーションでの給水、給食の手渡しは行いません。
- ・途中収容された場合は、主催者指定の手指消毒とマスクを着用いただきます。

③参加者は走行中以外の会場内ではマスクを着用してください(スタート整列時含む)。

④来場する応援者は常時マスクを着用してください。

⑤会場にゴミ箱はありません。必ず各自ゴミはお持ち帰りください。

⑥こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください。

⑦他の参加者、主催者スタッフとの距離(できるだけ1m以上)を確保してください(障がい者の誘導や介助を行う場合を除く)。

⑧イベント中に会場やコースにおいて大きな声で会話、応援をしないでください。

⑨感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者およびスタッフの指示に従ってください。

⑩イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに連絡し、同時に濃厚接触者の有無についても報告してください。

⑪後日参加者、大会関係者の中から感染者が出た場合には、保健所などの聞き取り調査に協力していただく場合があります。

⑫参加者および同居人が開催日の2週間前以降に、発熱や感冒症状で病院受診や服薬等がある場合は参加をご辞退ください。その際、大会開催前に事務局へご連絡いただきました方には、参加料は参加賞発送などの諸経費と返金手数料を差し引き、RUNPO(=ランナースポイント)にて返還いたします。

⑬参加者および同居人が開催日の2週間前以降に、感染拡大している地域や国に訪問した場合は参加をご辞退ください。この際、大会開催前に事務局にご連絡いただきました方には、参加料は参加賞発送などの諸経費と返金手数料を差し引き、RUNPO(=ランナースポイント)にて返還いたします。

⑭緊急事態宣言等発令下でも、政府や自治体の定めるガイドラインに則り、開催の可否を判断していきます。

[特別協賛]

[協賛]



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

TEL.098-943-6644

大会前日・当日のみ

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。



100kmの部にご参加のみなさまへ



受付

- 12月16日(金) 13:00～18:00 会場(金～土 共通会場)
- 12月17日(土) 9:00～18:00 パレットくもじ2F 広場
- 12月18日(日) 3:30～4:45 会場：与那古浜公園

※受付はRUN PASSPORTで行います。詳細はP.4をご覧ください。

受付場所 住所 パレットくもじ：沖縄県那覇市久茂地1丁目1番1号
与那古浜公園：沖縄県島尻郡与那原町東浜77

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(県庁前広場前)
- 3:30 シャトルバス出発(おもろまち駅、旭橋駅)
- 4:00 シャトルバス会場着
- 4:00 会場オープン/健康チェック・受付開始
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：往復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

- 大会当日は入力済みの「健康チェック」画面、もしくは本案内P.7の「健康チェックシート」をご記入のうえ、会場でご提示、ご提出ください。

- 現地の日の出時刻 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、日中は気温が高くなる場合もございます。当日の気温を確認し、暑さ対策(キャップの着用や小まめな水分補給)もご準備ください。
- 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。
- 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には、ヘッドライトのご持参を推奨します(日の出は7時10分ごろ、日の入りは17時40分ごろ)。

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。

●収容関門

収容関門	地点	地点名	閉鎖時刻
第1関門	26.9 km	奥武島いまいゆ市場前	8:50
第2関門	41.3 km	平和創造の森駐車場	10:50
第3関門	50.0 km	糸満市役所駐車場	12:00
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：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、ランナースト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、ランナーストップ(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(詳細は次ページ下部をご参照ください)。
- フィニッシュ後に、軽食(沖縄そば)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時までシャトルバスを運行いたします。シャトルバスご利用の方は事前にHPからチケットをご購入ください。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16日(金)・17日(土) 13:00～18:00

会場:パレットくもじ (〒900-0015 沖縄県那覇市久茂地1丁目1-1)

- 12月18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で行います。詳細はP.4をご覧ください。

受付でお渡しするもの

- ナンバーカード1枚(前面のみ)
- ランナーストップ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 与那古浜公園→糸満市役所行きバス出発
- 9:00 糸満市役所 健康チェック開始
- 9:45 県庁前(シャトルバス)→グスクロード公園
- 10:00 与那古浜公園→グスクロード公園行きバス出発
- 10:30 グスクロード公園 健康チェック開始
- 10:45 50kmの部選手整列開始
- 11:00 50kmの部スタート
- 11:45 ニライカナイラン&ウォーク(22.5kmの部)選手整列開始
- 12:00 ニライカナイラン&ウォークスタート
- 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9:00、グスクロード公園行きは10:00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(大会HPより可)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無料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

- 計時用のランナーストップは、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。

●収容関門

収容関門	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、ランナースチップ(1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。
- 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時まで有料シャトルバスを運行いたします。有料シャトルバスをご利用の方は事前にチケットをご購入ください。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) 利用で、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) システムでの受付をいたします。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

ランフォト+ 写真入り完走証

- レース終了後、スマートフォンでランフォト+にアクセスすれば、カメラマンが撮影した写真入りWeb完走証(速報)を会場ですぐに作れます。

- 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。



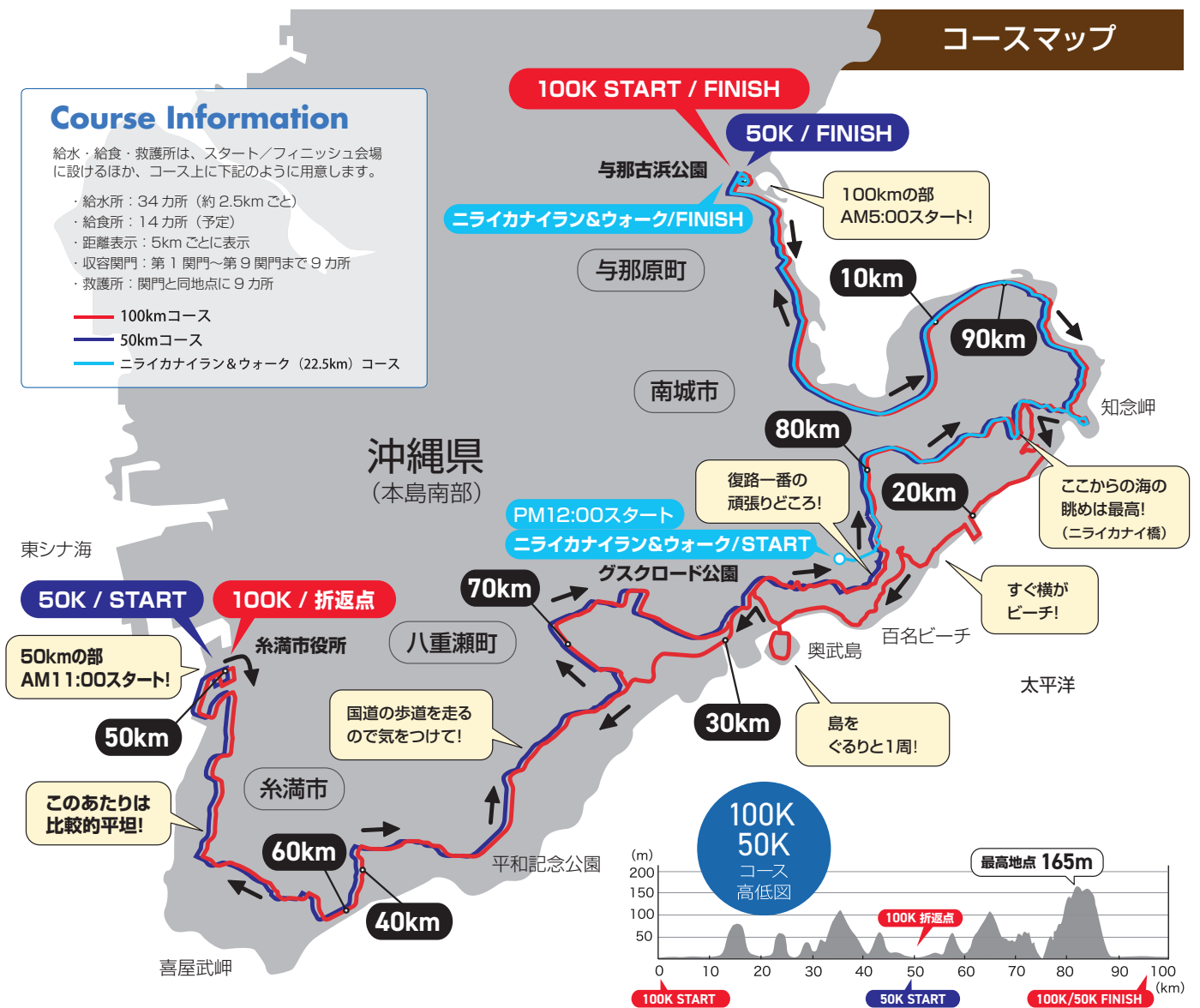
コースマップ

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



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。防寒対策はお忘れなく。

●過去3年の12月第3週土日の気象状況（本島中南部）

2021	土	最高 18.3℃	曇り時々一時雨
	Sat	最低 14.9℃	
	日	最高 18.7℃	晴れ一時曇り
	Sun	最低 14.7℃	
2020	土	最高 19.5℃	曇り時々雨
	Sat	最低 16.8℃	
	日	最高 19.4℃	曇り
	Sun	最低 16.8℃	
2019	土	最高 22.5℃	晴れ
	Sat	最低 15.9℃	
	日	最高 23.7℃	晴れ
	Sun	最低 17.2℃	

大会参加者 健康チェック手順

手順 1 12月9日(金)「第5回沖縄100Kウルトラマラソン健康チェックのご案内」メールを受信し、メール内のURLをクリックする

メールが届かない場合は、大会公式サイトに検索ページがあります。
「メールアドレス」、「生年月日」を入力すると参加者情報が表示され、「発行」ボタンをクリックすると「手順2」のページに進みます。

■メール本文(イメージ)

◆◇
第5回沖縄100Kウルトラマラソン 健康チェックのご案内
◆◇

沖縄 走太郎 様

この度は、第5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す。

■下記URLをクリックし、案内に従い健康チェックの登録をお願いします。

氏名：沖縄100Kウルトラマラソン
種目：100km
http://web.runpassport.jp/auth?trid=01218_202212/18_01&id=97&sid=*****

このURLをクリックして健康チェックページへ

手順 2 右図の通り操作し、健康チェックへ進む

※健康チェックページはブックマークできません
入力時は毎回「手順1」から実行をお願いします

■URLクリック後に表示されるページ



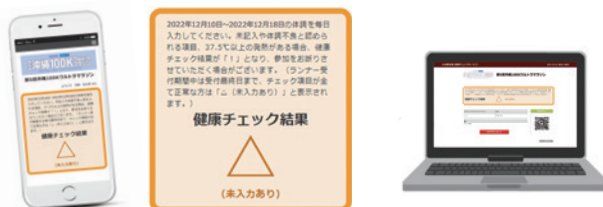
■健康チェックへ進む前のページ



手順 3 12月10日(日)～18日(日)大会当日までの健康チェック(12項目)、体温(0.1℃単位)を入力する

※毎日入力してください

手順 4 健康チェック結果を確認



※大会前日時点では、「△(未入力あり)」と表示されていれば問題ありません
※大会当日まで入力していただくと「○」の表示になります

■健康チェック入力ページ

大会参加者 健康チェックサービス

第5回沖縄100Kウルトラマラソン

ようこそ 沖縄 走太郎 さん

2022/12/10 の健康チェック

【質問1】
のどの痛みがある ☐ はい ☒ いいえ

【質問2】
咳(せき)がでる ☐ はい ☒ いいえ

【質問10】
発熱に類似がある(40.1℃以上) ☐ はい ☒ いいえ

【質問11】
解熱剤など上記症状を緩和させる薬の服用 ☐ はい ☒ いいえ

【質問12】
体温 ℃ ※半角数字
※小数第2位まで記入

※本項目は日本陸上競技連盟の公式サイト「第5回沖縄100Kウルトラマラソン」の健康チェックシート(第2版)に基づいて作成されています

大会当日:12月18日(日)

受付会場で提示するスマートフォンの画面またはパソコン画面を印刷した紙を準備する

- 検温に並ぶ前に準備をお願いします。
- スマートフォンは画面を下にスクロールすると受け付け時に必要なQRコードが表示されます。
- 受付日(12月16日 or 17日)時点では「△」と表示されます。大会当日まで健康チェックをし、その結果が「○」になることを確認してください。

スマートフォン、印刷した紙を忘れた場合は、
受付会場内にある『ランナーヘルプデスク』
で対応します。

■スマートフォンの場合



画面はイメージです

「RUNNET健康チェック」を利用していない方

提出日：12月18日

【大会当日提出必須書類】

受付時に必ず提出をお願いします

新型コロナウイルス
感染症についての

健康チェックシート

1つでも異常のある方、当日の体温が37.5℃以上の方は、参加が出来ませんのでご了承ください。

検温チェック
スタッフがチェックします。

☐

本チェックシートは新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。本チェックシートに記入いただいた個人情報については、厳正なる管理のもとに保管し、健康状態の把握、来場可否の判断および必要なご連絡のためにのみ利用いたします。

また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除き、ご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。

ただし、大会会場にて感染症患者またはその疑いがある方が発見された場合に、必要な範囲で保健所等に提供することがあります。

ナンバー	
氏 名	
連絡先 (電話番号)	
同意のチェックを入れてください。 ☐ 個人情報の取得・利用・提供に同意する	

↓ 該当項目にあてはまる場合はチェックを入れてください。

チェックリスト		日付	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	大会前日 12/17	大会当日 12/18
1	のどに痛みがある									
2	咳(せき)が出る									
3	痰(たん)が出たり、からんだりする									
4	鼻水(はなみず)、鼻づまりがある									
5	頭が痛い									
6	体にだるさなどがある									
7	発熱の症状がある									
8	息苦しさがある									
9	味覚異常(味がしない)									
10	嗅覚異常(匂いがしない)									
11	体温 体温は大会1週間前～当日まで 毎日記入してください。		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
12	薬剤の服用 解熱剤を含む上記症状を緩和させる薬剤									

公益財団法人日本陸上競技連盟「新型コロナウイルス感染症についての体調管理チェックシート」より

※新型コロナウイルスワクチン接種による副反応(倦怠感や発熱など)は記載の必要はありません。

- ・ 走行時以外はマスクの着用をお願いします。
- ・ 待機時もソーシャルディスタンスの確保をお願いします。
- ・ 大会2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合、必ず大会事務局へご連絡をお願いします。

お問い合わせ先：沖縄100K ウルトラマラソン大会事務局<okinawa@runners.co.jp>

68.2km地点で

 **沖縄100K**
ウルトラマラソン

ZAMSTエイドを運営します!

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

ZAMST 

サポーターや コンプレッションスリーブ 等の貸し出しを行います!

貸し出し製品例



EK-1



EK-3



RK-1 Plus



サイズスリーブ



Pressione
COMPRESSION SLEEVE
ARM



Pressione
COMPRESSION SLEEVE
CALF