



# 誰かに語りたくなる100km。

## 沖縄をギュッと詰め込んだコースを 家族や仲間と共有しよう

# 第7回 沖縄100Kウルトラマラソン

## 2024年12月15日(日) 開催 参加のご案内

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.092-476-3307

(平日10:00~17:00/土・日・祝日を除く)

●大会前日・当日のみ

TEL.090-3230-6864

大会前日 10:00~18:00 大会当日 4:00~20:00  
大会終了後の連絡はご遠慮ください。



このたびは「第7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/協 賛：日本シグマックス(ZAMST)

[協賛]





## 100kmの部にご参加のみなさまへ



## 受付 ※なるべく前日14日(土)に受付をお済ませください。

- 12月14日(土) 10:00 ~ 18:00  
会場：琉球新報本社 1F 公開空地あじま〜る
  - 12月15日(日) 4:00 ~ 4:45 会場：与那古浜公園
- ※受付はRUN PASSPORTで行います。詳細はP.9をご覧ください。

受付場所 琉球新報本社1F 広場：沖縄県那覇市泉崎 1丁目 10-3  
住 所 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)
- 給水用ソフトコップ ●参加賞Tシャツ(購入者のみ)

※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 県庁前／県民広場 → 与那古浜公園 シャトルバス出発
- 3:30 おもろまち駅 → 与那古浜公園 シャトルバス出発  
旭橋駅 → 与那古浜公園 シャトルバス出発
- 4:00 各シャトルバス 与那古浜公園到着  
会場オープン／受付開始／手荷物預かり開始  
レストステーションバッグ預かり開始
- 4:45 レストステーションバッグ預かり終了  
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2,000円)を運行いたします。
  - ・乗車場所：ゆいレール・県庁前駅(県民広場) / 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。
  - ・ナビをご利用の方は、「与那原マリーナ」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(P.9参照)、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、希望者にはハンディライト(数量限定)を配布いたします。
- スタート後、明るくなるまで、ご自身のヘッドライトやハンディライトをご使用ください。配布したハンディライトは、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分頃、日の入りは17時40分頃)。

## 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 | 26.9km | 奥武島まいゆ市場前    | 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        | 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 |

100kmの部のレストステーションは糸満南小学校から「糸満市役所」(約250m北側)に変更になりました。



- エイドステーション ※詳細はP.8を参照ください。  
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。足元に気をつけて走ってください。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、完走セットをお受け取りください。
- 記録証はweb記録証になります。また当日ランフォト+(プラス)を実施します。スマートフォンやPCで、自身のレース写真と記録入り完走証が簡単に作れます(詳細はP.9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。
- 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の部にご参加のみなさまへ



50kmの部のスタート地点が糸満南小学校から「糸満市役所」(約250m北側)に変更になりました。

**受付** ※なるべく前日14日(土)に受付をお済ませください。

- 12月14日(土) 10:00～18:00  
会場：琉球新報本社 1F 公開空地あじま～  
(〒900-8525 沖縄県那覇市泉崎1丁目10-3)

●12月15日(日)

**受付会場** **糸満市役所**  
(〒901-0364 沖縄県糸満市潮崎町1丁目1)  
**9:00～10:30**  
※受付はRUN PASSPORTで行います。  
詳細はP.9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)
- 荷物預け用荷札(ナンバー印字入り)
- 安全ピン4本(ナンバーカード用)
- 給水用ソフトコップ
- 参加賞Tシャツ(購入者のみ)

## 大会当日スケジュール

- 9:00 県庁前/県民広場 → 糸満市役所 シャトルバス出発
- 9:30 県庁前/県民広場 → 糸満市役所 シャトルバス到着  
与那古浜公園 → 糸満市役所 シャトルバス出発  
会場オープン/受付開始/手荷物預かり開始
- 9:40 与那古浜公園 → 糸満市役所 シャトルバス到着
- 10:45 50kmの部選手整列開始
- 11:00 50kmの部スタート
- 15:00 50kmの部 表彰式(予定)
- 19:00 制限時間

- スタート会場(糸満市役所)で、フィニッシュ会場(与那古浜公園)行きの手荷物をお預かりします。受付でお渡しした、荷札を付け手荷物預かりテントにお預けください。

※なお、与那古浜公園から糸満市役所へシャトルバスで移動する方は、与那古浜公園の手荷物預かりテントにお預けください。

## 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**にバス(無料)を運行いたします。糸満市役所までは約40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、フィニッシュ地点の**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。
- 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、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、ランナーズチップ(1個)をご返却のうえ、完走メダル、完走セットをお受け取りください。
- 記録証はweb記録証になります。各自スマートフォンでダウンロードしてください(P.9参照)。
- フィニッシュ後、糸満市役所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。
- 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。



## ニライカナイラン&amp;ウォークにご参加のみなさまへ



**受付** ※なるべく前日14日(土)に受付をお済ませください。

- 12月14日(土) 10:00 ~ 18:00  
会場：琉球新報本社 1F 公開空地あじま〜る  
(〒900-8525 沖縄県那覇市泉崎1丁目10-3)

- 12月15日(日)

## 受付会場

## 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.9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)
- ランナーズチップ1個(計時用タグ)
- 荷物預け用荷札(ナンバー印字入り)
- 安全ピン4本(ナンバーカード用)
- 給水用ソフトコップ
- 参加賞Tシャツ(購入者のみ)

## 大会当日スケジュール

- 10:00 県庁前/県民広場 → グスクロード公園 シャトルバス出発  
与那古浜公園 → グスクロード公園 シャトルバス出発  
会場オープン/受付開始/手荷物預かり開始
- 10:30 与那古浜公園 → グスクロード公園 シャトルバス到着  
県庁前/県民広場 → グスクロード公園 シャトルバス到着
- 11:30 ニライカナイラン&ウォーク 受付終了
- 11:45 ニライカナイラン&ウォーク 選手整列開始
- 12:00 ニライカナイラン&ウォーク スタート
- 19:00 制限時間

## ご注意

- 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)行きの手荷物をお預かりします。受付でお渡しした、荷札を付け手荷物預かりテントにお預けください。
- ※なお、与那古浜公園からグスクロード公園へシャトルバスで移動する方は、与那古浜公園の手荷物預かりテントにお預けください。

## フィニッシュ後

- フィニッシュ後は、ランナーズチップ(1個)をご返却のうえ、完走メダル、完走セットをお受け取りください。
- 記録証はweb記録証になります。各自スマートフォンでダウンロードしてください(P.9参照)。
- フィニッシュ後、グスクロード公園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。**
- ニライカナイラン&ウォークの表彰はありません。
- 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。

## 会場までのアクセス

- シャトルバス  
与那古浜公園より、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。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  
スタート地点に駐車された場合、フィニッシュ地点の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。
- 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：100kmの部の第6~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<br>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。



## マイコップ給水について



本年度から大会コンセプトである



## 誰かに語りたくなる 100km。

につながる施策としてマイコップによる給水を実施します。

大幅に変更となりますので事前によくご確認ください。

### 導入の目的

ゴミを減らすことで美しい沖縄の環境を守り、環境負荷軽減につなげます。  
ボランティア数を削減することにつなげ、持続可能な大会運営を目指します。

- 給水所ではマイコップで給水していただきます。コップは受付時にお渡ししますので必ず携行してください。
- 給水所では記録を狙うランナー（上位10名を想定）のみ、紙コップでご提供します。
- 給水所ではジャグからご自身でコップをひねり、給水してください。
- ご自身で既に別のマイコップ、マイボトルをお持ちの方はそちらをご利用いただいても構いません。
- マイボトルを各自でご用意いただき、予め補給しておくことをお勧めします。ご自身の好きなタイミングで給水ができるメリットがあります。

### 誰かに語りたくなる100kmに向けた取り組み

沖縄100Kは環境に配慮した大会を目指し、上記マイコップ給水以外にも様々なことに取り組んでいます。

#### 【フードロスの削減】



エイドでご提供するフードやドリンクは毎年、少なからず余りができます。本大会では余ったドリンクなどをフードバンクに寄付することでフードロスをなくす取り組みを行います。



#### 【ニライカナイラン&ウォークの種目設定】



沖縄100Kでは、100km, 50kmの他にニライカナイラン&ウォークの種目も用意。参加のハードルを下げ、たくさんの方にご参加いただけるよう取り組んでいます。



#### 【ペットボトルリサイクルのTシャツ】



オプションでご購入された参加賞Tシャツは生地にごだわり、BRING Technology™で再生されたポリエステル（BRING Material™）を素材の一部に使用した「コットンタッチポリエステル」を採用いたしました。

ポリエステル100%なのに、まるでコットンのような肌触り。ポリエステルでコットンのようなワタを作り、そのポリエステルワタで糸を紡ぐことでコットンの糸を再現しました。一般的なポリエステル糸に比べてひと手間増やすことで、普段使いでも違和感なく着られる風合いと機能性を両立しました。  
デザインは大会のキャッチコピーである「誰かに伝えたい100km」を英語表記にし、イラストは沖縄らしく、花は「サガリバナ」葉は「芭蕉」をイメージしました。  
また、会場では不要なTシャツの回収を行い、リサイクルに回す取り組みも行います。



#### 【沖縄南部を周るコース設定】



コースとなる沖縄本島南部には多くの戦跡や平和記念公園などが存在し、戦いの爪痕を感じ取ることができます。平和への意識を高めるとともに、海沿いを走ること美しい沖縄の自然に触れ、沖縄の重要な資源である海を守る意識を啓蒙していきます。





## メイン会場(与那古浜公園)会場図

- マリンプラザあがり浜の駐車場に駐車は出来ません。
- 一部テントレイアウトが変更になることもございます。



## 糸満市役所会場図



## グスクロード公園会場図



## 会場までのシャトルバス乗り場

県庁前の県民広場前からは、50kmの部の糸満市役所行き、ニライカナイラン&ウォークのグスクロード公園行きも出発します。







## エイドステーション情報



| エイド      | オレンジ<br>ジュース | スポーツ<br>ドリンク | コーラ | さんびん茶 | 黒糖塩<br>まんじゅう | 干し梅 | 黒糖 | 沖縄そば | 紅いも<br>つちー | 各種<br>おにぎり       | チョコ | 塩タブ<br>レット | パン類       | 果物         | 汁物         | バナナプル | サーター<br>アンダギー |
|----------|--------------|--------------|-----|-------|--------------|-----|----|------|------------|------------------|-----|------------|-----------|------------|------------|-------|---------------|
| メイン会場    |              | ●            |     |       |              |     |    |      |            |                  |     |            |           | バナナ        |            |       |               |
| ① 7.5km  |              |              |     |       |              |     |    |      |            |                  |     |            |           |            |            |       |               |
| ② 10.8km |              | ●            |     | ●     |              |     |    |      |            |                  |     |            | プチ<br>ケーキ | みかん        |            |       |               |
| ③ 12.4km |              |              |     |       |              |     |    |      |            |                  |     |            |           |            |            |       |               |
| ④ 15.3km |              | ●            | ●   | ●     |              | ●   |    |      |            | 塩                | ●   |            |           |            |            | ●     |               |
| ⑤ 18.0km |              |              |     |       |              |     | ●  |      |            |                  |     |            |           |            |            |       |               |
| ⑥ 20.7km |              | ●            |     |       |              |     |    |      |            |                  |     |            | ●         | バナナ<br>みかん |            |       | ●             |
| ⑦ 22.6km | ●            |              |     | ●     |              |     |    |      |            |                  |     | ●          |           |            |            |       |               |
| ⑧ 24.2km |              | ●            |     |       |              |     | ●  |      |            |                  |     |            |           |            |            |       |               |
| ⑨ 26.9km |              |              | ●   | ●     | ●            | ●   |    | ●    |            | ボーク卵<br>じゅーしー    |     |            | プチ<br>ケーキ |            | もずく<br>スープ | ●     |               |
| ⑩ 30.5km |              | ●            |     |       |              |     |    |      |            |                  |     |            |           |            |            |       |               |
| ⑪ 33.0km |              |              |     | ●     |              |     |    |      |            | 塩                |     |            |           | バナナ        |            |       |               |
| ⑫ 35.5km |              | ●            |     |       |              |     | ●  |      |            |                  |     |            |           |            |            |       |               |
| ⑬ 37.0km |              |              | ●   | ●     |              |     |    |      |            |                  |     |            | プチ<br>ケーキ | みかん        |            |       |               |
| ⑭ 39.4km |              | ●            |     |       |              |     | ●  |      |            |                  |     |            |           |            |            |       |               |
| ⑮ 43.3km |              |              |     |       |              |     |    |      |            | 塩                | ●   | ●          | ●         |            |            |       |               |
| ⑯ 44.4km |              | ●            |     | ●     |              |     | ●  |      |            |                  |     |            |           |            |            |       |               |
| ⑰ 47.6km |              |              |     |       |              |     |    |      |            |                  |     |            |           |            |            |       |               |
| ⑱ 50.0km |              |              | ●   | ●     |              |     |    |      |            | ボーク卵<br>ばくだんおにぎり |     |            |           | バナナ<br>みかん |            | ●     | ●             |
| ⑲ 52.9km |              |              |     |       |              |     | ●  |      |            |                  |     |            |           |            |            |       |               |
| ⑳ 56.8km | ●            | ●            |     | ●     |              |     |    |      |            |                  |     | ●          | ●         |            |            |       |               |
| ㉑ 59.8km |              |              |     |       |              |     | ●  |      |            |                  |     |            |           |            |            |       |               |
| ㉒ 61.8km |              | ●            |     | ●     |              |     |    |      |            |                  |     |            | プチ<br>ケーキ |            |            |       |               |
| ㉓ 64.9km |              |              |     |       |              |     |    |      |            |                  |     |            |           |            |            |       |               |
| ㉔ 68.2km |              |              | ●   | ●     |              |     |    |      | ●          | 塩<br>じゅーしー       |     |            |           | みかん        | もずく<br>スープ |       | ●             |
| ㉕ 70.9km |              |              |     |       |              |     |    |      |            |                  |     | ●          |           |            |            |       |               |
| ㉖ 74.3km |              | ●            |     | ●     |              |     | ●  |      |            |                  |     |            |           |            |            |       |               |
| ㉗ 77.1km |              |              | ●   |       |              | ●   |    |      |            |                  |     |            | ●         |            |            |       |               |
| ㉘ 79.4km |              | ●            |     |       |              |     |    |      |            |                  |     |            |           |            |            |       |               |
| ㉙ 81.5km |              | ●            |     | ●     | ●            |     |    |      |            | ボーク卵<br>塩        |     |            |           |            |            | ●     | ●             |
| ㊱ 86.0km |              | ●            | ●   |       |              |     | ●  |      |            |                  | ●   |            |           | バナナ        | もずく<br>スープ |       |               |
| ㊲ 89.8km | ●            | ●            |     | ●     |              |     |    |      |            |                  |     |            |           |            |            |       |               |
| ㊳ 91.9km |              | ●            |     | ●     |              |     |    | ●    |            | 塩<br>じゅーしー       |     |            | ●         | みかん        |            |       |               |
| ㊴ 95.1km |              | ●            | ●   |       |              | ●   | ●  |      |            |                  |     |            |           |            |            |       |               |
| ㊵ 97.7km |              | ●            |     | ●     |              |     |    |      |            |                  |     |            |           |            |            |       |               |
| フィニッシュ   |              | ●            |     |       |              |     |    | ●    |            |                  |     |            |           | バナナ        |            |       |               |

※水は全てのエイドステーションにご用意してあります。

※大会当日変更になる場合がございます。



## 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。



#### 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。

※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。  
RUN PASSPORT参加票はRUNNETのMyページでも確認できます。



詳しい閲覧方法はこちら▶

### 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  
フィニッシュ予測タイムを提供します。



### WEB記録証

●スマートフォンの操作で、WEB記録証(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。



12月の平均気温は18.7℃!!

●過去3年の12月第3週土日の気象状況(本島中南部)

| 2023 | 土<br>Sat | 最高 22.7℃ |  | 曇り時々雨   |
|------|----------|----------|--|---------|
|      |          | 最低 16.0℃ |  |         |
|      | 日<br>Sun | 最高 16.7℃ |  | 曇り時々雨   |
|      |          | 最低 14.0℃ |  |         |
| 2022 | 土<br>Sat | 最高 21.3℃ |  | 雨時々曇り   |
|      |          | 最低 15.7℃ |  |         |
|      | 日<br>Sun | 最高 16.3℃ |  | 曇り時々雨   |
|      |          | 最低 13.1℃ |  |         |
| 2021 | 土<br>Sat | 最高 18.3℃ |  | 曇り時々一時雨 |
|      |          | 最低 14.9℃ |  |         |
|      | 日<br>Sun | 最高 18.7℃ |  | 晴れ一時曇り  |
|      |          | 最低 14.7℃ |  |         |

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。

ザムスト(日本シグマックス株式会社)



## ZAMSTは全てのランナーをサポートします!



[https://www.zamst-online.jp/zamst\\_for\\_running\\_trouble/](https://www.zamst-online.jp/zamst_for_running_trouble/)

ザムストは、引き続きウルトラランナーを応援しています。本番に向けた練習やレース当日の疲労対策として、ZAMSTのサポーターやインソール、アイシング製品等をご活用ください。

受付会場では商品の販売だけでなく足型計測やお悩み相談も行う予定です。是非ブースにもお立ち寄りください!

完走に向けてサポーターを中心とするアイテムを揃えランナーの皆さまをサポートします!

現地で皆様にお会いできることを楽しみにしております!!

