

在獨具風情的美景相伴下 享受南國沖繩的慢跑之樂！

沖繩縣內各地舉辦的馬拉松相關活動，
搭配最具特色的跑道路線與沿路熱情加油等，堪稱是多重享受。
邊跑邊享受觀光之樂，定能帶給您新奇的感動。



1
沖繩
馬拉松大賽
的魅力

濱海、眺望美景的橋樑等，路線設計匠心獨具。

蔚藍大海、繽紛花朵、眺望美景的橋樑...等等，無論是海風輕吹舒適怡人的濱海路線，或是上下坡度起伏明顯的山道路線，沖繩擁有圍繞在山光水色中的各種跑道路線。各具特色的馬松拉大賽更是多不勝數，像是「沖繩馬拉松」讓您跑在融合了沖繩與美國文化的大街上，而「伊平屋月光馬拉松」可體驗在星空下與月光掩映中，奔跑在夢幻空間裡的感受。沖繩特有的跑道路線令許多跑者為之著迷，不僅日本人熱衷，就連海外參賽者也年年增加。



2
沖繩
馬拉松大賽
的魅力

感受沖繩文化 加油活動與精美禮物

EISA(沖繩傳統藝能的一種)、小太鼓、以及各種現場表演等，
跑道沿線的熱情加油就像廟會祭典般熱鬧滾滾。招待跑者
品嚐黑糖、甜甜球，甚至是沖繩拉麵的補給站，以及當地
人們熱情的加油鼓舞聲，都讓跑者們的腳步更帶勁。另外，
紀念T恤等參加獎以及完賽獎牌，也讓人好期待。在沖繩
的馬拉松大賽中，還有泡盛酒紀念瓶以及名產組合等獨家
參加獎，甚至是琉球玻璃或陶磁制成的五彩完賽獎牌，為
您在沖繩的奔跑留下美好回憶。

3
沖繩
馬拉松大賽
的魅力

歡樂派對還有會後祭， 與當地人們熱情交流。

可別以為沖繩的馬拉松大賽只要跑到終點就解散了！在大賽
結束後舉辦的派對中，既可以欣賞傳統藝能表演，也能一邊
品嚐沖繩的鄉土料理與泡盛酒，一邊與當地人士交流互動。
除了比賽當中的熱情加油之外，在交流派對和會後祭裡能夠
親身感受溫馨的熱誠招待，這也吸引許多參賽者一再參加也
不膩。大家一同歡樂共舞的Kachashi(沖繩方言，意指全員
即興手舞足蹈)更令人感到與當地人士的零距離。在暢快跑
完馬拉松之後，就盡情徜徉在悠閒又無壓力的沖繩時光中
吧！親身感受明日活力油然而生的奇妙一刻。



AFTER RUN 沖繩小旅遊

運動×觀光 暢遊沖繩加強版！

FOOD



沖繩美食 能量補給！

建議您一定要品嚐的就是沖繩的心靈美食—沖繩拉麵。沖繩當地人各有常光顧的老店，不過發掘新麵店也別有樂趣。沖繩拉麵由於營養均衡，可有效率地攝取氨基酸與碳水化合物，堪稱是上場前進行肝醣超補法(Carbohydrate Loading)的最佳選擇。至於衝刺到終點後想給自己來個獎勵，當然非牛排莫屬了！沖繩深受美國文化的影響，所以街上處處可見牛排館，石垣牛與TOBU牛等各地名牌牛肉，當然都不可錯過！

HEALING



護膚保養與天然溫泉 賽後的優雅呵護

在沖繩各地都可見到按摩舒壓坊，這裡有散發度假風情的護膚保養中心、海景相伴的溫泉，以及海洋深層水的SPA等，在跑完馬拉松後最適合置身在無與倫比的舒適環境裡，消除一身的疲勞。過度燃燒的身體，需要花點時間在按摩的溫柔呵護下恢復冷靜。受到紫外線侵襲的肌膚，恰可運用月桃、扶桑花、黏土等沖繩素材的保養品，給予適度休養。您不妨也來看看有無適合您的護膚服務，在舒適愉悅的享受中，讓身心靈煥然一新！

EVENTS



燃燒旅遊熱情的季節活動 當然是矚目焦點！

既然來到沖繩了，馬拉松以外的活動豈有不體驗之理！沖繩有各式各樣的活動，恰可實現您的願望。在馬拉松季節的1至2月間，全日本最早的櫻花祭就在這裡登場，直到5月為止形成一場「沖繩花卉嘉年華」各種賞花活動將縣內各地妝扮得婀娜多姿。另外，還有賞鯨和鬥牛等各種適合親子同樂的活動。建議您事先掌握當季活動訊息，讓沖繩旅遊更加熱力四射！

DRIVE



彷彿回到老家般 出發兜風去！

應該有許多人到外地參加馬拉松時，在賽前或賽後會出門輕鬆兜個風吧。既不必在乎時間成績，又能隨意擴大行動範圍，正是令人著迷之處。在沖繩兜風旅遊的建議地點，就是連當地人都青睞有加的市場之旅。不但有各種難得一見的島產蔬菜和新鮮水果，還有五顏六色的各種鮮魚，讓您更深入體驗什麼叫做南國沖繩的氣氛。另外，沖繩有許多家時尚的咖啡屋，不但有迷人風景還有使用當地食材制成的甜點等，帶給您豐富又多變的享受，陶醉在沖繩特有的午茶時光中。

Access to Okinawa

前往沖繩的交通方式

- 中華航空 (台北—那霸)
- 復興航空 (台北—那霸)
- 樂桃航空 (台北—那霸)
- 華信航空 (台中—那霸)
- 香港航空 (香港—那霸)
- 港龍航空 (香港—那霸)

《各地→石垣島》

- 成田→1班/天 約3小時30分
- 羽田→3班/天 約3小時10分
- 名古屋→1班/天 約2小時40分
- 關西→3班/天 約2小時30分
- 神戸→1班/天 約2小時40分
- 那霸→23班/天 約1小時

《各地→久米島》

- 羽田→1班/天 約2小時30分
- 《各地→宮古島》
- 羽田→1班/天 約3小時
- 那霸→15班/天 約50分



MARATHON ISLANDS OKINAWA

馬拉松之島—沖繩

無限感動的 沖繩馬拉松大賽 等您來挑戰！



沖繩觀光情報資訊網站

沖繩物語

沖繩物語

搜尋

http://www.okinawastory.jp/tc/

沖繩觀光會議局

沖繩觀光會議局台北事務所
台灣 台北市中山區松江路148號4樓E室 ☎+886-2-2541-1011
沖繩縣產業振興公社 香港辦事處
香港北角英皇道663號泓富產業千禧廣場12樓1211室 鯽魚涌地鐵站C出口
☎+852-2968-1006

Sports Islands
OKINAWA

*實際地理位置與封面地圖所載位置有所差異。

30
大費制霸!
等您來挑戰!

沖繩從秋季到春季，馬拉松大賽一場接一場。有全國性的大型賽事，也有地區性的半馬以及短距離馬拉松等，無論是新手或老手，都能跑得淋漓又暢快。

START

跑在新線
耀春中

舉辦 **4月**
平均氣溫 **21.4度**

1 鹽屋灣一周TRIM馬拉松大賽

在優美風景與沿途加油聲的加持下，全力向前跑。
主辦單位 大宜味村 舉辦月份 4月
舉辦項目
■全馬 (6小時30分)
■23km (3小時10分)
■10km (1小時30分)
■5km (1小時15分)
■3km (1小時)
報名期間 2月中旬-3月中旬 974人 本島
所需時間 自那霸機場出發 約1小時50分鐘 信用卡 匯款

2 古宇利島魔法時光Run in 今歸仁村

Warumi 大橋與古宇利大橋的夕陽令人感動
主辦單位 今歸仁村 舉辦月份 4月
舉辦項目
■半馬(3小時15分)
■11km(1小時30分)
報名期間 12月上旬-2月下旬 3,581人 本島
所需時間 自那霸機場出發 約1小時50分鐘 信用卡 匯款

3 Ayahashi海中道路馬拉松大賽

海風送爽伴您穿越蔚藍大海
主辦單位 Uruma市 舉辦月份 4月
舉辦項目
■半馬(2小時50分)
■10km TRIM (1小時30分)
■3.8km TRIM (50分)
報名期間 1月中旬-2月中旬 10,001人 本島
所需時間 自那霸機場出發 約1小時 信用卡 匯款

4 伊江島一周馬拉松大賽

在盛開著雪白百合的島上一路向前跑
主辦單位 伊江村 舉辦月份 4月
舉辦項目
■半馬(3小時)
■10km (1小時20分)
■5km (45分)
■3km(30分)
報名期間 1月下旬-2月中旬 2,519人 本島
所需時間 自那霸機場至本部港 約1小時30分鐘 信用卡 匯款
自本部港至伊江港 約30分鐘
自伊江港出發 約40分鐘

5 石垣島鐵人三項大賽

世界杯大賽也同時舉辦
主辦單位 石垣市 舉辦月份 4月
舉辦項目
■分齡+接力組 (4小時15分)
游泳 1.5km · 自行車40km · 跑步10km
※2014年大賽停辦。
下屆舉辦的日期與內容均未定。
1,700人 八重山
所需時間 自那霸機場至石垣機場 約1小時 信用卡 匯款
自石垣機場出發 約25分鐘

6 全日本鐵人三項宮古島大賽

成為夏天的鐵人!
主辦單位 宮古島市 舉辦月份 4月
舉辦項目
■游泳3km · 自行車155km
跑步 42.195km (13小時30分)
1,470人 宮古
所需時間 自那霸機場至宮古機場 約50分鐘 自宮古機場出發 約15分鐘 信用卡 匯款

7 海中道路鐵人三項嘉年華in Uruma

左右環海的海中道路就是您的大舞台
主辦單位 Uruma市 舉辦月份 8月
舉辦項目
■一般+接力組(4小時)
游泳1.5km 自行車4.0km 跑步10km
※另有兒童+接力組
700人 本島
所需時間 自那霸機場出發 約1小時 匯款

8 久志20km公路馬拉松大賽

挑戰奧運聖火傳遞之地
主辦單位 名護市 舉辦月份 9月
舉辦項目
■20km(3小時)
127人 本島
報名期間 7月上旬-8月下旬
所需時間 自那霸機場出發 約1小時30分鐘 匯款

9 伊平屋月光馬拉松

在星光閃爍與月光映照下暢快奔跑
主辦單位 伊平屋村 舉辦月份 10月
舉辦項目
■全馬(6小時)
■半馬(3小時30分)
1,084人 本島
報名期間 7月中旬-8月中旬
所需時間 自那霸機場至運天港 約1小時40分鐘 自運天港至仲田港 約1小時20分鐘 自仲田港出發 約35分鐘 信用卡 匯款

10 伊是名88鐵人三項大賽

跑過沖繩的原始風光
主辦單位 伊是名村 舉辦月份 10月
舉辦項目
A組:個人/B組:接力(7小時)
游泳2km 自行車6km 跑步20km
526人 本島
報名期間 6月上旬-6月下旬
所需時間 自那霸機場至運天港 約1小時40分鐘 自運天港至仲田港 約55分鐘 自仲田港出發 約1分鐘 信用卡 匯款

11 久米島馬拉松

高低落差少，新手也大大放心
主辦單位 久米島町 舉辦月份 10月
舉辦項目
■全馬(7小時)
■半馬(3小時30分)
■10km(2小時) ■5km(1小時30分)
1,482人 本島
報名期間 6月下旬-9月下旬
所需時間 自那霸機場至久米島機場 約35分鐘 自久米島機場出發 約30分鐘 信用卡 匯款

舉辦 **2月**
平均氣溫 **17.1度**

21 石垣島馬拉松

挑戰眼前世界公認的絕景
主辦單位 石垣市 舉辦月份 1月
舉辦項目
■全馬 (6小時30分)
■23km (3小時10分)
■10km (1小時30分)
■5km (1小時15分)
■3km (1小時)
報名期間 10月上旬-11月下旬 4,666人 八重山
所需時間 自那霸機場至石垣機場 約1小時 信用卡 匯款
自石垣機場出發 約25分鐘

22 國頭越野跑大賽

在山原森林裡親近大自然
主辦單位 國頭村 舉辦月份 2月
舉辦項目
■24km (4小時)
■12km (2小時)
■6km (1小時)
■健走 6km
1,182人 本島
報名期間 11月上旬-1月上旬
所需時間 自那霸機場出發 約1小時55分鐘 信用卡 匯款

23 名護半程馬拉松

奔跑在染滿櫻紅的山原中
主辦單位 名護市 舉辦月份 2月
舉辦項目
■半馬 (2小時50分)
■10km (1小時20分)
■3km
2,733人 本島
報名期間 10月上旬-12月下旬
所需時間 自那霸機場出發 約1小時15分鐘 信用卡 匯款

24 沖繩馬拉松

體驗美國風
主辦單位 沖繩市 舉辦月份 2月
舉辦項目
■全馬 (6小時15分)
■10km (1小時30分)
■5km (1小時)
■3km TRIM (1小時)
*日本陸上競技聯盟公認路線
14,233人 本島
報名期間 11月上旬-12月上旬
所需時間 自那霸機場出發 約55分鐘 信用卡 匯款

25 鯨海峽渡嘉敷島一周馬拉松大賽

世界聞名的美麗海洋無限延伸
主辦單位 渡嘉敷村 舉辦月份 2月
舉辦項目
■半馬 (3小時30分)
■10km (1小時30分)
■5km (1小時)
■3km TRIM (1小時)
760人 本島
報名期間 11月上旬-12月下旬
所需時間 自那霸機場至泊港 約25分鐘 自泊港至渡嘉敷港 約35分鐘 自渡嘉敷港出發 約1分鐘 信用卡 匯款

26 浪漫海道伊呂島馬拉松

蔚藍海岸路線
主辦單位 宮古島市 舉辦月份 2月
舉辦項目
■20.8km
■14.6km
■7km
■2.3km
(全部路線限時4小時) 954人 宮古
報名期間 11月上旬-12月下旬
所需時間 自那霸機場至宮古機場 約50分鐘 自宮古機場至平良港 約15分鐘 自平良港至佐良港 約15分鐘 自佐良港出發 約15分鐘 信用卡 匯款

27 竹富町山貓馬拉松大賽

歡樂地穿越西表島的大自然
主辦單位 竹富町 舉辦月份 2月
舉辦項目
■23km (3小時20分)
■10km (2小時)
■3km(45分)
1,688人 八重山
報名期間 10月上旬-11月下旬
所需時間 自那霸機場至宮古機場 約1小時 自宮古機場至石垣機場 約40分鐘 自石垣機場至上原港 約45分鐘 自原港出發 約5分鐘 信用卡 匯款

28 東村杜鵑馬拉松大賽

跑完後商店欣賞杜鵑花
主辦單位 東村 舉辦月份 3月
舉辦項目
■20km (3小時)
■5km
■3km
■1.5km
638人 本島
報名期間 1月上旬-2月中旬
所需時間 自那霸機場出發 約1小時50分鐘 信用卡 匯款

舉辦 **8月**
平均氣溫 **28.7度**

舉辦 **9月**
平均氣溫 **27.6度**

舉辦 **10月**
平均氣溫 **25.2度**

19 海洋博公園全國TRIM馬拉松大會

鮮花綻放綠意盎然的公園也在路線之中
主辦單位 本部町 舉辦月份 1月
舉辦項目
■10km TRIM(2小時)
■6km TRIM(1小時30分)
■3.5km TRIM(1小時)
報名期間 10月下旬-11月中旬 5,115人 本島
所需時間 自那霸機場出發 約2小時 信用卡 匯款

18 NAHA馬拉松

沖繩魅力完全展現，縣內最大規模的賽事
主辦單位 那霸市 舉辦月份 12月
舉辦項目
■全馬(6小時15分)
*日本陸上競技聯盟公認路線
報名期間 8月上旬 24,333人 本島 信用卡 匯款
所需時間 自那霸機場出發 約10分鐘 或搭乘單軌電車約10分鐘

17 宜野灣輪騎馬拉松大賽

縣內唯一的輪騎馬拉松大賽 參加輕鬆又自在
主辦單位 宜野灣市 舉辦月份 12月
舉辦項目
■半馬(2小時)
■5km TRIM(1小時30分)
■1.5km TRIM(1小時30分)
報名期間 9月上旬-9月下旬 221人 本島
所需時間 自那霸機場出發 約35分鐘 匯款

16 日本最西端 與那國島一周馬拉松大賽

跑在島上特有的明魅風光裡
主辦單位 與那國町 舉辦月份 11月
舉辦項目
■25km(3小時40分)
■10km(2小時)
報名期間 8月中旬-9月下旬 460人 八重山 信用卡 匯款
所需時間 自那霸機場至石垣機場 約1小時 自石垣機場至與那國機場 約30分鐘 自與那國機場出發 約15分鐘

15 多良間島一周馬拉松大賽

繞著圓形島嶼跑一圈
主辦單位 多良間村 舉辦月份 11月
舉辦項目
■24.3km (3小時30分)
■10km(1小時30分)
■3km(40分)
■5km(50分)
■3.5km(1小時)
837人 宮古 信用卡 匯款
報名期間 9月上旬-10月下旬
所需時間 自那霸機場至宮古港 約50分鐘 自宮古港至多良間機場 約20分鐘 自多良間機場出發 約10分鐘

14 尚巴志半程馬拉松 In南城市大賽

美景綿延，南部地方的超人氣大賽
主辦單位 南城市 舉辦月份 11月
舉辦項目
■半馬 (3小時15分)
■3km(30分鐘)
9,377人 本島
報名期間 7月上旬-8月上旬
所需時間 自那霸機場出發 約40分鐘 信用卡 匯款

13 中部TRIM馬拉松大賽

4路線可任選，參賽最輕鬆
主辦單位 沖繩市 舉辦月份 11月
舉辦項目
■20km TRIM (2小時50分)
■10km TRIM (1小時30分)
■5km TRIM (1小時)
■3km TRIM (1小時)
3,606人 本島
報名期間 8月中旬-9月下旬
所需時間 自那霸機場出發 約45分鐘 信用卡 匯款

12 環保島嶼宮古島馬拉松

呵護地球享受美麗大自然的大賽
主辦單位 宮古島市 舉辦月份 10月
舉辦項目
■全馬(7小時)
■半馬(3小時30分)
941人 宮古
報名期間 7月上旬-9月上旬
所需時間 自那霸機場至宮古機場 約50分鐘 自宮古機場出發 約10分鐘 信用卡 匯款

心情奔放暢快！感動終點等您來！

GOAL



※各大會的資訊為截至2014年1月
※舉辦項目()內為限制時間
※所需時間以從機場至主辦會場的時間為準
※()內的人數為上屆大會的參加人數
※ 本島 本島周邊 宮古 八重山 為地域區分
信用卡 可信用卡付款 匯款 銀行匯款方式付款 付現金 可即付現金