색다른 풍경 속에서 남국 오키나와를 달리자!

오키나와 각지에서 개최되는 마라톤 관련 이벤트는
특징있는 코스와 길가의 응원 등 즐기는 방법도 가지가지.
관광 기분으로 달리면서 신선한 감동을 만날 수 있습니다.

1 오키나와의 마라톤 대회의 매력

해안, 절경이 바라보이는 다리 등 독특한 코스

푸르른 바다, 화려한 꽃들, 절경이 바라보이는 다리... 바닷바람이 기분 좋은 해안 코스부터 기복이 심한 산 코스까지, 오키나와에는 풍광명미한 경치로 채색된 다양한 코스가 있습니다. 오키나와와 미국 문화가 섞인 거리를 달리는 〈오키나와 마라톤〉, 별빛 하늘과 밝은 달빛 아래서 환상적인 공간을 달리는 〈이헤야 문라이트 마라톤〉 등 특색 있는 대회도 즐비. 일본뿐만 아니라 해외 참가자도 매년 증가하고 있으며 오키나와 특유의 코스는 수많은 주자들을 매료시킵니다.

2 오키나와의 마라톤 대회의 매력

오키나와 문화를 즐길 수 있는 응원과 기념품

에이사와 파란쿠(작은 북), 라이브 공연 등 길가의 응원은 축제 분위기 만점. 흑설당과 사타안다기(튀김 과자), 오키나와 소바를 나눠주는 에이드 스테이션, 주민들의 뜨거운 성원이 선수들의 등을 밀어줍니다. 기념 T셔츠 등의 참가 상과 완주 메달도 즐거움 중 하나. 오키나와의 대회에서는 아와모리 기념 보틀과 특산품 세트 등과 같은 오리지널 참가상, 류큐유리와 도자기로 제작된 컬러풀한 완주 메달도 있으며 오키나와를 달린 추억을 새겨드립니다.

3 오키나와의 마라톤 대회의 매력

만남의 파티, 뒷풀이로 주민들과 교류하자

오키나와의 대회는 골인으로 끝나지 않습니다! 대회가 끝난 뒤에 열리는 파티에서는 전통 예능을 감상하거나 향토 요리와 아와모리를 맛보면서 지역과의 만남을 즐길 수 있습니다. 레이스 중의 응원뿐만 아니라 따뜻한 환대를 피부로 느낄 수 있는 만남의 파티와 뒷풀이는 리피터에게 꾸준한 인기. 전원이 춤추는 카차시(오키나와의 춤)은 지역 주민과 하나됨을 느끼게 합니다. 마라톤을 완주한 후에는 천천히 흘러가는 오키나와 시간에 몸을 맡겨 보십시오. 내일의 활력이 샘솟는, 그런 한때를 체험하십시오.

AFTER RUN 오키나와의 쁘띠 여행

스포츠 × 관광으로 오키나와를 보다 만끽!

FOOD

오키나와 푸드로 파워 충전!

꼭 먹어봐야 할 것은 오키나와의 소울 푸드인 오키나와 소바. 오키나와인들은 각자 단골집이 있으며, 새로운 소바 가게를 찾아내는 것도 즐거움 중 하나. 오키나와 소바는 영양 밸런스가 좋고 아미노산과 탄수화물을 효율적으로 섭취할 수 있기 때문에 대회 전 카보로딩에도 최적입니다. 그리고 마라톤 완주 후의 포상으로는 단연 스테이크! 미국 문화의 영향을 짙게 받은 오키나와에는 거리 곳곳에 스테이크 하우스가 있습니다. 이시가키소와 모토부소 등 각지의 브랜드 소도 체크해 보시길.

EVENTS

여행에 흥을 돋우는 시즌 이벤트에 주목!

오키나와에 온 이상 마라톤 이외의 이벤트도 즐기고 싶다! 그런 희망을 이루어주는 행사가 오키나와에는 많이 있습니다. 마라톤 시즌인 1월부터 2월까지 일본에서 제일 이른 벚꽃 축제가 개최되고, 5월까지는 '오키나와 꽃의 카니발'로서 오키나와 곳곳이 꽃 이벤트로 화사하게 장식됩니다. 고래 관찰 투어와 투우 등 자녀와 함께 즐길 수 있는 이벤트도 다수. 게절 이벤트를 미리 체크해서 오키나와 여행을 더욱 활동적으로 만들어 보십시오.

HEALING

에스테틱과 천연온천에서 우아한 애프터 케어를

릴렉제이션 시설이 곳곳에 산재한 오키나와에서는 리조트 느낌이 물씬 풍기는 에스테틱과 바다가 보이는 온천, 해양심층수 스파 등 마라톤이 끝난 후에도 최상의 환경에서 피로를 풀 수 있습니다. 과열된 몸은 시간을 들여 부드럽게 마사지하면서 진정시키고, 자외선에 손상된 피부는 월도와 히비스커스, 구차(점토) 등 오키나와산 재료로 만든 코스메틱으로 치유합니다. 좋아하는 힐링 메뉴를 찾아내어 여유롭고 즐겁게 리프레시 하십시오.

DRIVE

오키나와인이 된 기분으로 드라이브를 나서자

마라톤을 전후로 여행지에서 한가로이 드라이브를 즐기는 사람도 많을 터. 시간에 구애 받지 않고 자유롭게 행동 범위를 넓힐 수 있는 것도 매력적입니다. 그런 드라이브 여행으로 추천하는 곳이 주민들에게 인기인 시장 구경. 신기한 섬 야채와 신선한 과일, 컬러풀한 물고기가 즐비한 시장에서는 남국 오키나와의 분위기를 물씬 느낄 수 있습니다. 오키나와에는 세련된 카페도 많아서 아름다운 풍경과 오키나와 식재료로 만든 디저트 등 즐기는 방법도 다양. 오키나와 특유의 티타임을 보낼 수 있습니다.

Be. Okinawa.
오키나와관광 웹사이트 오키나와 이야기 검색
http://kr.visitokinawa.jp

Sports Islands OKINAWA
오키나와스포츠 관광정보 스포츠 아일랜드 오키나와 검색
http://www.okinawasportsisland.jp

오키나와 관광 컨벤션뷰로
(우)100-772 서울시 중구 무교로 21 더익스체인지서울빌딩 6층
TEL : (02) 318- 6331

※ 표지의 지도는 실제 위치와 다릅니다.

MARATHON ISLANDS OKINAWA

마라톤 아일랜드 오키나와

성 원

절 경

환 대

만 남

대자연

감동 가득한 오키나와 레이스에 도전하자!

26 대회 개최!

오키나와에서는 가을부터 봄까지 마라톤 대회가 줄줄이 이어집니다. 전국구의 빅 이벤트와 지역 밀착형 하프 마라톤, 단거리 마라톤 등 초보자부터 상급자까지 폭넓게 즐길 수 있습니다.

개최 **1월** 평균 기온 **17.0**도

16 해양박공원 전국 트림 마라톤 대회

꽃과 녹음이 우거진 공원과 복복 기로수를 달린다

지역명 모토부정 개최월 1월
종목
■10km 트림(2시간)
■6km 트림(1시간 30분)
■3.5km 트림(1시간)
신청기간 10월 하순~11월 중순 5,005명 본도
소요시간 나하 공항에서 약 2시간 신용카드 입금

15 구니가미 트레일 런닝

오키나와 최초의 드레일 런 한바루의 삼림 테라피 코스를 달린다

지역명 구니가미촌 개최월 12월
종목
■19km(개인·단체)(4시간 30분)
■12km(3시간 30분)
■트레일 워킹 8km(3시간 30분)
신청기간 6월 초순~9월 하순 1,189명 본도
소요시간 나하 공항에서 약 1시간 50분 신용카드 입금

14 NAHA 마라톤

오키나와의 매력이 가득, 일본 굴지의 인기를 자랑

지역명 나하시·허에바루정·아에세정·이토만시·도미구스쿠시
개최월 12월
종목
■풀(6시간 15분)
※ 일본육상경기연맹 공인코스
신청기간 7월 초순~7월 하순(추첨) 27,697명 본도
소요시간 나하 공항에서 약 10분 또는 모노레일로 약 10분 신용카드 입금

개최 **12월** 평균 기온 **18.7**도

13 기노완 휠체어 마라톤 대회

기복이 적은 오키나와 유일의 휠체어 마라톤

지역명 기노완시 개최월 12월
종목
■하프(2시간)
■3.5km(1시간 30분)
■1.5km 트림(1시간 30분)
신청기간 9월 초순~9월 하순 249명 본도
소요시간 나하 공항에서 약 35분 입금

섬 사람들과의 교류도 여행의 묘미!

12 일본 최서단 요나구니지마 일주 마라톤 대회

국경의 섬의 웅대한 자연을 체감하는 상쾌한 런

지역명 요나구니정
개최월 11월
종목
■25km (3시간 40분)
■10km(2시간)
459명
신청기간 6월 중순~8월 하순 아에야마
소요시간 나하 공항에서 이시가키 공항까지 → 약 1시간 → 이시가키 공항에서 요나구니 공항까지 → 약 30분→ 요나구니 공항에서 약 15분 신용카드 입금

11 다라마지마 일주 마라톤 대회

복복 기로수의 평평한 코스 작은 섬을 한 바퀴 빙글

지역명 다라마촌
개최월 11월
종목
■24.3km(3시간 30분)
■10km(1시간 30분)
■5km(50분)
■3km(40분)
■3.5km 워킹(1시간) 422명
신청기간 미야코
소요시간 나하 공항에서 미야코 공항까지 → 약 50분 → 미야코 공항에서 다라마 공항까지 → 약 20분→ 다라마 공항에서 약 10분 신용카드 입금

10 쇼하시 하프 마라톤 in 난조시 대회

니라이카나이 다리에서 바라보는 절경 류큐 왕의 이름을 딴 인기 대회

지역명 난조시
개최월 11월
종목
■하프(3시간 15분)
■3km(30분)
나라이카나이 다리에서 바라보는 절경
10,793명
신청기간 7월 초순~8월 초순 본도
소요시간 나하 공항에서 약 40분 신용카드 입금

9 중부 트림 마라톤 대회

가족이랑 친구랑 마이 페이스 런 선택 가능한 4코스로 부담 없이 참기

지역명 오키나와시·우루마시
개최월 11월
종목
■20km 트림 (2시간 50분)
■10km 트림 (1시간 30분)
■5km 트림(1시간)
■3km 트림(1시간) 4,232명
신청기간 8월 중순~9월 하순 본도
소요시간 나하 공항에서 약 45분 신용카드 입금

개최 **11월** 평균 기온 **22.1**도

기분상쾌! 감동의 골을 향해 달려라!

18 이시가키지마 마라톤

일본 최남단 풀 마라톤 출발은 이시가키 섬에서

지역명 이시가키시
개최월 1월
종목
■풀(6시간 30분)
■23km (3시간 20분)
■10km (1시간 30분) 4,251명
신청기간 10월 초순~10월 하순 아에야마
소요시간 나하 공항에서 이시가키 공항까지 → 약 1시간→이시가키 공항에서 약 25분 신용카드 입금

17 미야코지마 100km 와이도 마라톤 대회

강호 선수들이 도전하는 오키나와 최장 코스! 체력의 한계에 도전

지역명 미야코지마시 개최월 1월
종목
■100km(14시간)
■50km(7시간) ■23km(4시간)
■10km(2시간 30분) ■2km(1시간)
신청기간 9월 초순~11월 하순 1,513명 미야코
소요시간 나하 공항에서 미야코 공항까지 → 약 60분 →미야코 공항에서 약 25분 신용카드 입금

야호!

개최 **2월** 평균 기온 **17.1**도

19 NAGO 하프 마라톤

만개한 벚꽃놀이 런닝 한걸음 빨리 봄의 기운을 느껴라

지역명 나고시
개최월 2월
종목
■하프 (2시간 50분)
■10km (1시간 20분)
■3km 2,766명
신청기간 11월 초순~12월 중순 본도
소요시간 나하 공항에서 약 1시간 15분 신용카드 입금

26 나고우라 마라톤

새로운 대회! 오키나와 본도 최장의 100km 등장

지역명 나고시 개최월 3월
종목
■100km(14시간) ■70km(10시간)
■풀(6시간 30분)
■시민 역전(공원내 1주 5km × 4구간)
신청기간 미정 본도
소요시간 나하 공항에서 약 1시간 15분 신용카드

25 난부 트림 마라톤 대회

누구에게나 열려 있는 풍부한 종목이 인기의 비밀

지역명 이토만시 개최월 3월
종목 ■20km 트림(3시간)
■10km 트림(1시간 30분) ■5km 트림(1시간)
■10km(2시간) ■3km 트림(40분) ■휠체어 5km 트림 (1시간 30분)
■3km 트림(40분) ■패밀리 3km 트림(1시간)
신청기간 11월 초순~2월 중순 8,345명 본도
소요시간 나하 공항에서 약 15분 신용카드 입금

개최 **3월** 평균 기온 **18.9**도

1 아야하시 해중 로드 레이스 대회

긴 만에 떠있는 섬들을 잇는 해중도로를 건너는 바람이 되어

지역명 우루마시
개최월 4월
종목
■하프(2시간 50분)
■10km 트림 (1시간 30분)
■3.8km 트림(50분) 7,805명
신청기간 1월 중순~2월 초순 본도
소요시간 나하 공항에서 약 1시간 신용카드 입금

개최 **4월** 평균 기온 **21.4**도

완주할거야~

2 이에지마 일주 마라톤 대회

이에지마 랏수를 바라보며 백합꽃 피는 섬을 오로지 달린다

지역명 이에촌
개최월 4월
종목
■하프(3시간)
■10km(1시간 20분)
■5km(45분)
■3km(30분) 2,580명
신청기간 1월 하순~2월 하순 본도주변
소요시간 나하 공항에서 오로부 항까지 → 약 1시간 30분→오로부 항에서 이에 항까지 → 약 30분→이에 항에서 → 약 4분 신용카드 입금

파란색 프레임은 하프 마라톤

20 오키나와 마라톤

가데나 기지를 달리며 아메리칸 분위기를 체험

지역명 오키나와시·우루마시·기타나카구스쿠촌
개최월 2월
종목
■풀(6시간 15분)
■10km (1시간 20분)
※ 일본육상경기연맹 공인코스 14,184명
신청기간 11월 초순~12월 초순 본도
소요시간 나하 공항에서 약 45분 신용카드 입금

오키나와의 경치를 바라보며 달리는 것도 즐거워요~

21 도카시키 마라톤 기념 대회

고래 해협의 아름다운 바다가 바라보이는 기복이 심한 난코스

지역명 도카시키촌
개최월 2월
종목
■하프 (3시간 30분)
■10km(1시간 30분)
■5km(1시간)
■3km 트림(1시간) 678명
신청기간 11월 초순~12월 하순 본도주변
소요시간 나하 공항에서 도마리 항까지 → 약 25분 → 도마리 항에서 도카시키 항까지 → 약 35분→ 도카시키 항에서 → 약 1분 신용카드 입금

22 로망해도·이라부지마 마라톤

기분 좋은 바닷바람을 맞으며 아름다운 섬 해안선을 그저 달린다

지역명 미야코지마시
개최월 2월
종목
■20.8km
■14.6km
■7km
■2.3km
(전체 코스 제한 시간 4시간) 970명
신청기간 11월 초순~12월 하순 미야코
소요시간 나하 공항에서 미야코 공항까지 → 약 50분→ 미야코 공항에서 위캉리 항까지 → 약 15분→ 위캉리 항에서 사진마리 항까지 → 약 35분→ 사진마리 항에서 → 약 15분 신용카드 입금

23 다케토미쵸 야마네코 마라톤 대회

아열대 원시림이 우거진 이리오모테 섬에서 초보자도 부담 없는 평면 코스

지역명 다케토미정
개최월 2월
종목
■23km (3시간 20분)
■10km(2시간)
■3km(45분) 1,344명
신청기간 10월 초순~11월 하순 아에야마
소요시간 나하 공항에서 이리오모테 공항까지 → 약 1시간→ 이시가키 공항에서 이리오모테 항까지 → 약 40분→ 이시가키 항에서 우에하라 항까지 → 약 40분→ 우에하라 항에서 → 약 5분 신용카드 입금

24 히가시손 철쭉 마라톤 대회

철경을 향해 난코스를 역주 레이스 후에는 철쭉 축제

지역명 히가시촌
개최월 3월
종목
■20km(3시간)
■5km
■3km
■1.5km 861명
신청기간 12월 초순~1월 하순 본도
소요시간 나하 공항에서 약 1시간 50분 신용카드 입금

마이 페이스로 달릴 수 있는 트림 마라톤도 좋다!

사탕 양다기 드세요~

3 고우리지마 매직아워 RUN in 나키진촌

하루 중 가장 아름다운 저녁 무렵에 와루미 대교와 고우리 대교를 질주

지역명 나키진촌 개최월 4월
종목
■하프(3시간 15분)
■11km(1시간 30분) 2,927명
신청기간 12월 초순~1월 하순 본도
소요시간 나하 공항에서 약 1시간 40분 신용카드 입금

신록 속을 달려요~

4 시오야만 일주 트림 마라톤 대회

장수 마을 어르신들의 성원 속에서 힘차게 만 을 트림 런

지역명 오기미촌 개최월 4월
종목
■9.5km(1시간 30분)
■5km(1시간 15분)
■3km(1시간)
신청기간 2월 중순~3월 중순 1,012명 본도
소요시간 나하 공항에서 약 1시간 50분 신용카드 입금

개최 **9월** 평균 기온 **27.6**도

5 구시 20km 로드 레이스 대회

올림픽 성화와 인연이 있는 땅에서 40년 이상의 역사가 있는 대회

지역명 나고시 개최월 9월
종목
■20km(3시간)
신청기간 7월 초순~8월 하순 108명 본도
소요시간 나하 공항에서 약 1시간 30분 입금

타코라이스 먹고 힘내서 완주~

개최 **10월** 평균 기온 **25.2**도

6 이헤야 문라이트 마라톤

보름달이 환하게 비추는 섬길. 여성 러너에게 인기 있는 나이트 런

지역명 이헤야촌
개최월 10월
종목
■풀(6시간)
■하프(3시간 30분)
신청기간 7월 중순~8월 중순 1,099명 본도주변
소요시간 나하 공항에서 운천 항까지 → 약 1시간 40분→ 운천 항에서 이헤도마리 항까지 → 약 1시간 20분→ 이헤도마리 항에서 → 약 5분 신용카드 입금

7 구메지마 마라톤

기복이 적어 초보자도 안심. 좋은 기록으로 시상대에 오르자

지역명 구메지마정 개최월 10월
종목
■풀(7시간)
■하프(3시간 30분)
■10km(2시간) ■5km(1시간 30분)
신청기간 6월 하순~9월 하순 1,329명 본도주변
소요시간 나하 공항에서 구메지마 공항까지 → 약 35분 → 구메지마 공항에서 → 약 30분 신용카드 입금

8 에코 아일랜드 미야코지마 마라톤

미야코 블루에 매료되다! 지구를 생각하는 에코 대회

지역명 미야코지마시
개최월 10월
종목
■풀(7시간)
■하프(3시간 30분)
신청기간 6월 중순~9월 중순 1,261명 미야코
소요시간 나하 공항에서 미야코 공항까지 → 약 50분 → 미야코 공항에서 → 약 10분 신용카드 입금

분홍색 프레임은 풀 마라톤

※ 각 대회 기록은 2014년 9월 22일 시점의 정보
※ 종목의 ( ) 안은 제한시간
※ 소요시간은 나하 공항에서 주요 장소까지 걸리는 대략적인 시간
※ (참가 인원)은 지난 대회의 수
※ 본도 본도주변 미야코 아에야마 는 지역 구분

신용카드 신용카드로 지불 가능 입금 은행 입금 현금 현금 지불