

成立於1973年，號稱世界上最友善的 Honolulu marathon，它也是全美第四大的馬拉松。每年吸引了約三萬人參加，沒有關門時間限制，也不限制參加人數。是想要一圓馬拉松賽事之夢的最佳選擇！



李武諺 |
超馬跑入生活

最友善的國際馬拉松

夏威夷Honolulu marathon

歡・樂・嘉・年・華





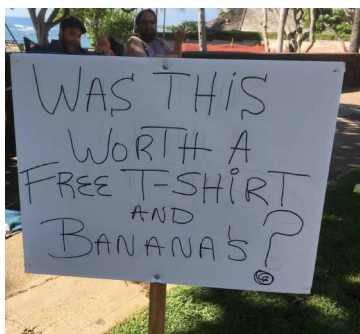
旭日東昇與蓄勢待發的跑者。



夏威夷馬前一天的博覽會，賽事由日本航空公司贊助。



變裝的跑者在人群中，很是吸睛。



創意又幽默的標語，令人莞爾。



老少咸宜、最沒有壓力的馬拉松。



Ala Moana海邊的美麗夕陽。

2015年12月初，我第三次來到度假勝地夏威夷，為了參加號稱世界上最友善的Honolulu marathon，也是全美第四大的馬拉松。它成立於1973年，每年吸引了約三萬人參加，大約有一半的參賽者是日本人。這一場完全沒有關門時間限制，也不限制參加人數。在沒有限時的情況下，自然而然就成了許多一輩子想完成至少一場馬拉松的跑者的最佳選擇，在比賽中，有不少老少婦孺和體形稍壯的選手，這是一般馬拉松賽事上所看不到的情況。

“

自從跑步以來，我的體重減少了幾公斤外，抽血檢查的數字變漂亮一些，體力上也比以前好許多，同時又可以到處遊玩享受大自然環境。我已經參加了**50**多場馬拉松，包括**15**場海外馬。即使參加台灣的馬拉松，也踏遍了以前從來沒有到過的山野、林間小徑，同時體會到溫馨的人情味。尤其在參加海外馬時，除了可以有個不同的度假旅遊外，還認識一些來自各地的外國朋友，順便做點國際外交。期待有更多會員可以一同來參與，增進身心健康外，也可以享受人生的下半場。

”

起 跑 | 歡樂的音樂、輕鬆幽默的主持人、美麗的煙火秀就在Ala Moana Center，開啟了序曲。

路 線 | 從Ala Moana海邊的公園出發 ▶ Honolulu市中心 ▶ Waikiki熱鬧逛街街道 ▶ 上坡到Diamond Head ▶ Honolulu東部郊區 ▶ Hawaii Kai附近折返 ▶ Waikiki's Kapiolani Park終點站

花 絮 | 一路上遇到參賽的名人，拳擊選手、記者、明星和水上芭蕾舞選手…都在攝影師的鏡頭下留下美好回憶。瀟灑著比基尼女郎的熱情、扶老攜幼的溫馨氣氛，宛如一場嘉年華。

終 點 | 除了領取完賽贈品和獎牌外，主辦單位特別安排夏威夷當地原住民勇士和美女與選手合照，別有不同風味。

充滿嘉年華氣氛的夏威夷馬讓人記憶深刻。然而，稍炎熱的天氣與具有上坡的路線，仍有其挑戰性。**42**公里的長度並不短，平時還是要有一定的跑量，才可以輕鬆又快樂地享受這悠然的賽事。

