

第37回「ツール・ド・おきなわ2025」

沖縄本島一周サイクリング

全体地図及び昼食・休憩・小休止場所

休憩所 / 小休止



トイレ



水分



補給



昼食

昼食会場

最新コースはHPを
ご確認ください

START/FINISH
21世紀の森体育館

1日目 FINISH
2日目 START
かりゆしビーチ

恩納村
140.6km地点
安富祖小学校
【休憩】



トイレ

水分

補給

今帰仁村
20.8km地点
古宇利島の駅ソラハシ
【休憩】



トイレ

水分

補給

大宜味村
41.5km地点
大宜味村農村活性化センター
(旧道の駅おおぎみ) 【休憩】
打ち切り地点AM10:00



トイレ

水分

補給

昼食

国頭村
93.5km地点
アダガーデンホテル
【休憩】



トイレ

水分

補給

昼食

国頭村
77.3km地点
奥やんばるの里
【昼食】



トイレ

水分

補給

昼食

国頭村
101.6km地点
道の駅やんばる
パイナップルの丘 安波
【休憩】



トイレ

水分

補給

昼食

東村
126.6km地点
福地川海浜公園 【休憩】
打ち切り 15:30



トイレ

水分

補給

昼食

名護市
151.9km地点
わんさか大浦パーク 【休憩】
打ち切り 17:00
回収バス最終時間 ~ 18:30



トイレ

水分

補給

昼食

うるま市
25.3km地点
ローソンうるま石川東恩納店
【休憩】



トイレ

水分

補給

昼食

うるま市
43.9km地点
平安座交差点付近エイド
【休憩】



トイレ

水分

補給

昼食

西原町
76.1km地点
西原マリンパーク
軽スポーツ広場
【休憩】



トイレ

水分

補給

昼食

北谷町
106.8km地点
北谷フィッシャリーナ
交流緑地 【昼食】



トイレ

水分

補給

昼食

沖縄本島一周サイクリング 通過制限時間と休憩箇所

各エイドポイント(⑦、⑪、⑫、⑬、⑭、⑮、⑯)はオープン／クローズ時間が決まっておりますので注意してください。

通 過 地 点	距離／km	区間距離	先頭	休憩	最後尾	休憩	足切 目安時間	誘導先	備考
○名護市民会館	0.0 km	km	7:00		7:30		8:00		スタート
①伊佐川(西)	5.5 km	5.5 km	7:12		7:47		8:00		左折
505号線合流	8.1 km	2.6 km	7:18		7:55		8:10		左折
③タイラ自動車右折	13.3 km	5.2 km	7:29		8:03		8:10		右折
④248号線合流	14.4 km	1.1 km	7:32		8:07		8:15		右折
⑤248号線→110号線左折	16.1 km	1.7 km	7:35		8:12		8:20		左折
⑥110号線→247号線 (古宇利大橋へ)	17.9 km	1.8 km	7:39		8:18		8:25		左折
⑦古宇利島の駅ソラハシ (休憩所)7:30~9:00	21.0 km	3.1 km	7:46	0:05	8:28	0:10	8:30		休憩
走行再開	21.0 km		7:51		8:38		8:40		
⑧110号線合流	23.8 km	2.8 km	7:57		8:46		9:00		左折
⑨NsGarage右折	24.9 km	1.1 km	8:00		8:50		9:00		右折
⑩真喜屋交差点左折	29.9 km	5.0 km	8:11		9:06		9:10		左折
⑪大宜味村農村活性化センター (休憩所)8:30~10:30	41.8 km	11.9 km	8:37	0:05	9:43	0:10	10:00		休憩
走行再開	41.8 km	0.0	8:42		9:53		10:10		
⑫奥やんばるの里 (昼食)10:00~12:30	77.7 km	35.9 km	10:02	0:30	11:47	0:30	12:15		昼食
走行再開	77.7 km	0.0	10:32		12:17		12:45		
⑬アダガーデンホテル (休憩)11:00~13:30	93.9 km	16.2 km	11:08	0:05	13:08	0:10	13:20		休憩
走行再開	93.9	0.0	11:13		13:18		13:30		
⑭バイナップルの丘安波 (休憩)11:30~14:00	102.1 km	8.2 km	11:31	0:05	13:44	0:10	13:50		休憩
走行再開	102.1 km	0.0	11:36		13:54		14:00		
⑮福地川海浜公園 (休憩)12:30~15:30	127.0 km	24.9 km	12:32	0:05	15:12	0:10	15:30		休憩
走行再開	127.0 km	0.0	12:37		15:22		15:40		
⑯わんさか大浦パーク (休憩)13:30~17:00	152.4 km	25.4 km	13:33	0:05	16:43	0:10	17:00		休憩
走行再開	152.4 km	0.0	13:38		16:53		17:15		
⑰二見トンネル上左折	154.7 km	2.3 km	13:43		17:00		17:20		左折
⑱松田(北) 右折	162.6 km	7.9 km	14:01		17:25		18:15		左折
⑲かねひで喜瀬ビーチパレス (1日目ゴール)	172.2 km	9.6 km	14:22		17:55		18:20		
			(27km/h)		(19km/h)				

沖縄本島一周サイクリング 通過制限時間と休憩箇所

各エイドポイント(⑪、⑯、㉓、㉔)はオープン/クローズ時間が決まっておりますので注意してください。

通 過 地 点	距離／km	区間距離	先頭	休憩	最後尾	休憩	足切 目安時間	誘導先	備考
○幸喜公園(2日目スタート)	0.0 km	km	7:00		7:15		7:20		スタート
①おんなサンセット海道(旧58号)へ右折	9.9 km	9.9 km	7:22		7:49		8:00		右折(2段階右折)
②うんな中学校前交差点 直進	15.5 km	5.6 km	7:34		8:09		8:15		直進
③屋嘉交差点 右折	20.5 km	5.0 km	7:45		8:27		8:30		右折
④赤崎交差点 左折	22.7 km	2.2 km	7:50		8:35		8:45		左折
⑤カヨウ眼科 左折	24.1 km	1.4 km	7:53		8:40		8:45		左折
⑥基地フェンスに沿って左折	30.3 km	6.2 km	8:07		9:01		9:10		左折
⑦T字路 右折	32.1 km	1.8 km	8:11		9:08		9:10		左折
⑧県道8号合流 左折	33.0 km	0.9 km	8:13		9:11		9:15		左折
⑨金武湾口入口 左折	33.5 km	0.5 km	8:14		9:13		9:15		左折
⑩海中道路入口 左折	38.7 km	5.2 km	8:26		9:31		9:40		左折
⑪平安座エイド 8:30～10:00	43.9 km	11.8 km	8:37	0:05	9:49	0:10	10:00	折り返し	休憩
走行再開	43.9 km		8:42		9:59		10:10		
⑫海中道路入口直進	49.2 km	5.3 km	8:54		10:18		10:20		直進
⑬川田交差点	54.2 km	5.0 km	9:05		10:36		10:40		左折
⑭渡口交差点	62.5 km	8.3 km	9:23		11:05		11:15		左折
⑮小那覇交差点	73.8 km	11.3 km	9:49		11:45		12:00		左折
⑯西原あがりさき公園 (休憩所) 9:45～12:15	76.0 km	2.2 km	9:53	0:05	11:53	0:10	12:00		休憩
走行再開	76.0 km	0.0	9:58		12:03		12:15		
⑰与那古浜公園交番側交差点	77.7 km	1.7 km	10:02		12:09		12:20		左折
⑱331号線合流	78.1 km	0.4 km	10:03		12:10		12:20		右折
⑲上間交差点	83.1 km	5.0 km	10:14		12:28		12:40		直進
⑳旭橋交差点	87.9 km	4.8 km	10:25		12:45		13:00		右折
㉑牧港交差点(陸橋下)	96.0 km	8.1 km	10:43		13:13		13:30		左折
㉒サンセットリゾート美浜交差点	104.6 km	8.6 km	11:02		13:44		14:00		左折
㉓北谷フィッシャリーナ交流緑地 (昼食) 11:00～14:30	105.0 km	0.4 km	11:03	0:10	13:45	0:30	14:00		昼食
走行再開	105.0	0.0	11:13		14:15		14:30		
㉔58号合流	106.0 km	1.0 km	11:15		14:19		14:30		左折
㉕仲泊(南)おんなサンセット海道へ	122.2 km	17.2 km	11:53		15:19		15:30		左折
㉖58号線(旧道)→58号線(新道)へ	129.1 km	6.9 km	12:09		15:44		16:00		左折
㉗58号線(新道)→58号線(旧道)へ	129.8 km	0.7 km	12:10		15:46		16:00		左折
㉘瀬良垣海岸T字路	135.5 km	5.7 km	12:23		16:06		16:15		左折
㉙安富祖小学校 (休憩) 12:30～16:30	138.6 km	8.8 km	12:30	0:05	16:17	0:10	16:30		休憩
走行再開	138.6 km	0.0	12:35		16:27		16:30		
㉚許田インターチェンジ高架下自転車道路	147.3 km	8.7 km	12:54		16:58		17:15		左折
㉛21世紀の森体育館(2日目ゴール)	154.6 km	7.3 km	13:10		17:24		17:45		右折
			(27km/h)		(17km/h)				