

KHHKIX20260507- Kyoto Marathon

【2027京都馬拉松】 世界跑者的夢想舞台～五日

穿越京都地標與熱血終點



行程地圖與航班資訊



航班資訊

| 航班日期 | 航班編號 | 起飛 | 抵達 |
|-------|------------|--------------|--------------|
| Day 1 | 中華航空 CI176 | 高雄小港機場 15:25 | 大阪國際機場 19:00 |
| Day 5 | 中華航空 CI177 | 大阪國際機場 15:25 | 高雄小港機場 22:45 |
| Day 1 | 中華航空 CI172 | 桃園國際機場 14:20 | 大阪國際機場 17:50 |
| Day 5 | 中華航空 CI173 | 大阪國際機場 19:00 | 桃園國際機場 21:15 |

第1天

高雄小港機場 → 關西空港 → 自由夜逛，心齋橋～道頓堀霓虹燈商店街～御堂筋大道～大採購一番～ → 飯店



• KHH高雄小港機場

高雄小港機場是台灣南部主要國際機場，擁有國內線與多條亞洲國際航線，交通便利、設施完善。距市中心僅約20分鐘車程，為旅客前往日本、東南亞等地的重要出發站，輕鬆開啟精彩旅程。



• 關西國際機場

國際機場承載來自全球的航班與旅客，是連接不同國家與文化的交通樞紐。設施完善、服務多元，提供出入境查驗、免稅購物、美食餐飲等功能，是旅程開始與結束的重要節點。



• 心齋橋筋商店街

大阪人氣購物街，全長600公尺，聚集時尚服飾、藥妝、美食與老店，融合傳統與現代風格。白天夜晚皆熱鬧，是體驗大阪購物魅力的必訪之地。



餐食

早餐：XXX / 午餐：XXX / 晚餐：機上空廚+とりかわ権兵衛 泉佐野店



住宿

難波京阪格蘭德飯店 或 同級



特別公告

今日集合於高雄小港機場，搭乘豪華客機日本—關西空港。

第 2 天

搭乘六甲歐風登山纜車 → 【神戶・北野異人館通】浪漫歐風街道散策~風見雞の館(外觀不入內)、萌黃の館(外觀不入內)、日本超人氣星巴克概念店 → 神戶象徵景點~獨特建築與海港景觀~馬賽克廣場・神戶港灣散策 → 飯店



• 六甲枝垂 自然體感展望台

六甲枝垂展望台就像豎立在六甲山上的一顆蒼天大樹般。由建築家三分一博志以“如何能讓建築成為地球的一部分”為主題的作品，以樹木垂枝得意象打造出的網狀結構展望台。非常有特色！



• 北野異人館區

北野異人館的街道，狹窄的坡道上古典、西洋建築櫛比鄰次，其中風見雞之館乃西元1909年德國人設計的歌德式建築，尖塔上的風向鵝是北野的象徵標誌，內廊石柱的曲線與雕飾頗值觀賞。



• Mosaic馬賽克廣場

「UMIE & MOSAIC摩賽克廣場」，這是結合UMIE百貨公司和MOSAIC馬賽克廣場的複合型商城，還有時尚的商店街可逛，光是日式小雜貨鋪和伴手禮店！



餐食

早餐：飯店內享用 / 午餐：神戶牛料理 / 晚餐：神戶牛料理



住宿

難波京阪格蘭德飯店 或 同級

第3天

自由晨訪黑門市場 → 開跑前向「足之神」保佑雙腳健康的足的神社！ 京都護王神社~開運祈福 → 京都典雅神域~平安神宮 →京都市勸業館 みやこめっせ賽場報到，領取參賽物資・參加賞引換時間~賽前熟悉路況 → 飯店



• 黑門市場

有著超過190年歷史的黑門市場，是大阪最具代表性的生鮮與美食市集。約150家店鋪匯集海鮮、和牛、蔬果與現做小吃，吸引無數饕客與觀光客。多樣選擇應有盡有，是感受大阪「食」文化的絕佳去



• 京都護王神社

京都護王神社位於京都御所旁，以祈求足腰健康與旅途平安聞名。神社內可見象徵守護的狛豬雕像，環境幽靜典雅，充滿京都古都氣息，是深受跑者與旅人喜愛的人氣祈福名社。



• 平安神宮

平安神宮為京都代表性神社之一，以鮮紅大鳥居與典雅社殿聞名。神社重現平安京時代建築風格，環境莊嚴優美，四季景色迷人，是感受京都歷史文化與古都風華的人氣名所。



餐食

早餐：飯店內享用 / 午餐：和食・懷石 がんこ 高瀬川二条苑 / 晚餐：豆乳とんしゃぶ 寅太郎



住宿

ホテル日航プリンス京都 或同級

第4天

京都マラソン 2027年2月21日(日)開催~!!

※賽事行程及日期以大會公布為準,本行程僅供參考※



• 京都馬拉松

京都馬拉松為日本極具人氣的城市馬拉松賽事，賽道串聯世界遺產、寺院古街與鴨川風景，在奔跑之中感受京都千年古都魅力。沿途熱情應援與濃厚文化氛圍，更讓跑者留下難忘回憶。

• 馬拉松配速

本表依跑者程度與賽道類型（平路／山路）整理訓練重點，從安全完賽到挑戰 PB，說明配速、體能與上下坡適應策略，協助跑者依賽道特性規劃最合適的訓練方向。

不同跑者，不同賽道，找到最適合你的訓練重點！

| | 平路馬拉松 | 山路馬拉松 |
|-------|---|--|
| 初馬跑者 | 核心目標：安全完賽 <ul style="list-style-type: none">▶ 訓練重心放在基礎期，逐步累積跑量▶ 減少長距離配速跑，改以穩定 LSD 為主▶ 目標是跑完整程，養成能量補給習慣 | 核心目標：適應上下坡 <ul style="list-style-type: none">▶ 增加斜坡跑與下肢基礎肌力▶ 學會控制上下坡的節奏，避免體能過早耗盡▶ 避免過度追求強度，重點放在建立能從容完成坡道的耐力 |
| 挑戰 PB | 核心目標：維持高效配速 <ul style="list-style-type: none">▶ 訓練重心放在建設期與高峯期▶ 大量比賽配速長跑、乳酸閾值訓練▶ 強化補給與配速策略演練 | 核心目標：征服上下坡 <ul style="list-style-type: none">▶ 強化斜坡間歇、下坡離心肌群控制▶ 高峯期在與比賽相似的路線安排模擬長跑▶ 堅守「上坡保守、下坡穩定」策略，才能在後半程維持節奏，跑出最佳表現 |



餐食

早餐：飯店內享用 / 午餐：賽事當天，敬請自理 / 晚餐：賽事結束後精緻餐盒+慶功晚宴~本格燒肉



住宿

ホテル日航プリンス京都 或同級



特別公告

賽事結束後，車上享用精緻餐盒補充能量，回到飯店好好休息，泡湯放鬆身心，傍晚再加入 美味晚餐的時光，享受輕鬆悠閒的夜晚。

第5天

私房秘境推薦：梅影如雲·京都春日震撼落花場景~城南宮賞梅 → 宇伏水 巡禮~月桂冠 旧本社 伏見夢百衆 → 臨空城 RINKU PREMIUM OUTLETS 採購趣 → 抵達關西空港/高雄小港機場



• 月桂冠舊本社（舊總部）

月桂冠舊本社位於京都伏見，是日本知名清酒品牌月桂冠的重要歷史建築。館內保留傳統酒藏風貌與釀酒文化展示，充滿濃厚懷舊氣息，讓旅客深入感受京都伏見悠久的日本酒文化。



• 臨空城 RINKU PREMIUM OUTLETS

臨空城 RINKU PREMIUM OUTLETS 為關西人氣大型Outlet，結合海灣景觀與購物樂趣，是旅程最後自由採購與挑選伴手禮的人氣購物天堂。



• KHH高雄小港機場

高雄小港機場是台灣南部主要國際機場，擁有國內線與多條亞洲國際航線，交通便利、設施完善。距市中心僅約20分鐘車程，為旅客前往日本、東南亞等地的重要出發站，輕鬆開啟精彩旅程。



• 關西國際機場

國際機場承載來自全球的航班與旅客，是連接不同國家與文化的交通樞紐。設施完善、服務多元，提供出入境查驗、免稅購物、美食餐飲等功能，是旅程開始與結束的重要節點。



餐食

早餐：飯店內享用 / 午餐：京都·伏見神聖酒藏 鳥せい本店 / 晚餐：機上空廚



住宿

溫暖的家

參團說明

01. 飯店說明與注意事項

1. 貴賓如單人報名於「團體」最後確認時，仍無法安排2人一室，則需補單人房差（房型以房為主），故需「使用者付費」需自付差價。
2. 觀光型飯店的洋式房型皆為兩張床，少有一張大床，如有需要可做需求，但無法保證，需以當天飯店調整狀況為主。
3. 報名三人同房時，房型都跟團體一樣的標準房大小，第三張床為加床模式（行軍床或沙發床為主），恕無法指定房型。
4. 飯店房型恕無法指定建通房或一家人的房間一定要在隔壁或鄰近，敬請見諒！（安可旅遊會告知導遊，注意並盡力安排，但恕無法保證）。
5. 團體機位的座位排序以航空公司安排為準。
6. 機票開立後無法辦理選票：A.星宇航空、台灣虎航、長榮航空、中華航空等日本各航班。B.所有航空公司飛北海道（千歲、函館、旭川等）。C.所有包機航點皆是全額付費給航空公司（訂金單會載明）。
7. 行程景點、飯店、餐食照片皆為僅供參考，景色或菜色會隨季節、拍攝角度而不同，敬請見諒！
8. 安可旅遊希望各位貴賓旅遊快樂平安！考量旅客自身安全，並顧及同團貴賓旅遊權益，若有慢性疾病、與年滿75歲以上、行動不便等狀況，敬請主動告知，且需有家人或友人同行，方可報名。如未告知身體特殊狀況，以致衍生無法成行或其他問題，旅客須自行承擔責任。
9. 遺失物處理：
如貴賓團體旅遊中過程中有物品遺失發生時，請務必跟領隊填報遺失物申報書並盡可能詳述遺失物發生之時間、地點及外觀等訊息以利協尋，並於追失物尋獲送回台後，由業務窗口轉交時收取「新台幣700元/每件」的聯繫作業處理費用。
 - ❖ 以上處理費用僅限長寬高加總30cm內及重量1公斤內之物品，超過上述限制將另外報價。
 - ❖ 遺失物如為不可開啟、開封並可接觸及目視確認之物品，因有跨國運送上內容物不明確之法律責任，將不處理物流作業，敬請了解。
 - ❖ 如有關稅產生將另外報價。
 - ❖ 協尋及物流作業服務依實際作業時間無法掌握，敬請了解。
10. 日本自組出團行程成團人數為最低10人(含)，除非特別標註說明該團出團人數。

參團說明

02. 行程、交通、餐食、習俗小叮嚀

1. 日本餐食:

❖ 「不再接受個人喜好調整主廚設計的餐食內容」，請貴賓們見諒！好餐廳選擇不易，為維持高品質餐廳水平，將不再因個人喜好因素，要求主廚職人變更食材與烹調，進而讓餐廳不願接受預約，被迫選擇非首選餐廳。

❖ 宗教與過敏因素：不吃「牛」、「豬」、「生魚片」與過敏「甲殼類」、「蛋奶」之貴賓，請於報名時告知服務專員，我們盡能力為您調整餐食內容。

❖ 素食：因飲食文化差異，日本素食者可食用蔥、薑、蒜、奶蛋，湯底也大多使用柴魚或大骨高湯熬煮；貴賓如能接受入境隨俗的日本式素食、台灣蛋奶素者，安可很樂意安排，其他素食模式恕不接受，請諒解！

❖ 日本食之特性：新鮮、少油是日本餐食特色，生冷會席之類是常態。

※ 貴賓個別之特別餐食要求已影響餐廳選擇甚鉅，造成餐廳怕麻煩不願接受預約，為保障大部分貴賓權益，因此不得已做此決定；若有個別特別餐食需求之貴賓，安可建議自組團。

2. 機上餐食特殊需求：請於航班起飛時間7個工作日前向業務提出需求，否則會因作業因素無法變更。

3. 交通：日本國土交通省規定，巴士司機每日行車時間不得超過10小時（從車庫發車時間開始），以防止司機疲勞駕駛所衍生之交通狀況。

4. 國情習俗：溫泉泡湯區，告有張貼禁止身上有紋身旅客進入泡湯，請旅客見諒！如有需要可請導遊幫忙詢問。

5. 因每個地區所使用高級飯店超過數家，故無法全部列舉或當表列飯店客滿時，本公司將會以同等級飯店安排，也請您務必相信安可旅遊會在「消費者權益與公司品牌」，雙責任壓力來妥善安排。

6. 行程內安排參觀之季性景點（如賞櫻、賞花、賞楓、賞雪等），會因當時現場實際狀況或天氣等不可抗力之因素等影響，而適時以專業角度調整適當觀光景點。

7. 出團說明會資料：為維護旅遊品質與貴賓權益，在不變更內容前提下，將依飯店確認後調整並妥善安排路線，最後確認行程，請以說資為準；如於旅遊中因不可抗拒因素，行程調整以導遊安排為主。

03. 護照說明

❖ 持中華民國護照貴賓務必確認（需有身份證號碼），進出日本免簽證，但請確認有效期，從出發日算起，需滿6個月以上。

❖ 役男身份入出國（係指年滿19歲當年1月1日起至年滿36歲當年12月31日止尚未履行兵役義務男子），需蓋兩種章：

1. 護照上加蓋『役男出國核准：（ 年 月 日之前一次有效縣市公所）之章戳』。

2. 護照末頁應蓋「尚未履行兵役義務」戳記，以備機場通關時查驗。

❖ 國軍人員需蓋有兩種章：

1. 出國前需由國防部或其授權之單位核准。

2. 在護照上加蓋『出國核准：（ 年 月 日之前同意出國 字第號核准）之章戳』。

註：如護照有任何特殊狀況，請務必告知服務專員，協助您洽詢相關單位。

台灣入出國及移民署全球資訊網
日本交流協會台灣事務所

參團說明

04. 團費與訂保險說明

1. 團費涵蓋為行程表中所列出之包含項目具領隊合理報酬，其餘未列入項目（含證照），皆屬個人支出。
2. 貴賓繳交訂金後，國外旅遊定型化契約即生效，變更或取消行程依契約內容辦理；尾款請於出發前7日或航空公司通知開票前繳清。
3. 本公司提供600萬履約責任險、500萬旅遊責任險、20萬醫療險（依保險公司年紀限額投保）。海外旅遊平安保險請自行購買。
4. 外站JOIN的貴賓，其旅行業責任保險承保範圍為與「當團領隊會合跟離開」的旅程期間，安可旅遊建議貴賓可以自行再承保全程「旅遊平安險」。（機票與團體進出點、時間點不同簡稱外站Join）
5. 旅行社承保『責任保險』與個人自費承保『旅行平安險』不同！

❖責任保險：旅行業責任保險係在旅行社所安排或接待的旅遊期間內，發生『意外』事故，使旅遊貴賓身體受有傷害因而導致殘廢或死亡或醫療費用時，由保險公司負責給付團員或其受益人，也就是必須為『意外』因素方有理賠。因此，團員因疾病死亡及疾病的醫療費用，則不在本保險保障範圍。

❖旅行平安險：海外旅遊平安保險請『自行購買』。此保險的內容各家保險公司都不同；涵蓋項目也都不一樣，建議請洽各自承保的保險公司。