

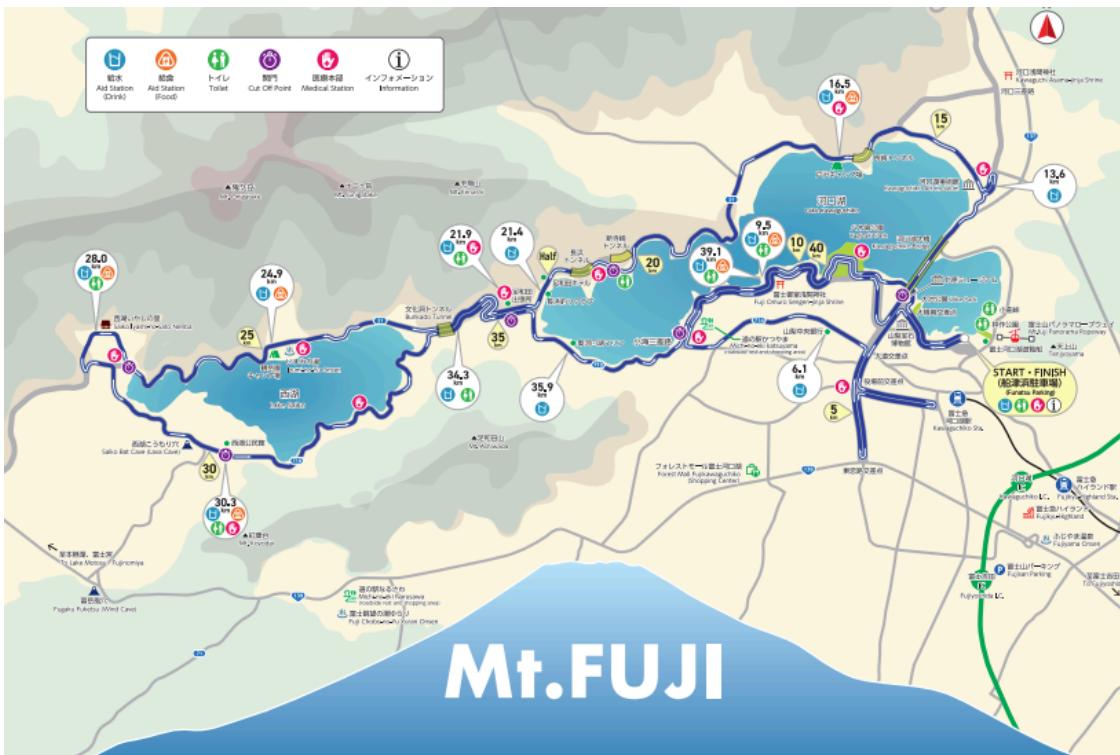
KHHNRT20260121-MARATHON_

【2026富士山馬拉松】挑戰自己的極限 ～五日

世界遺產富士山馬拉松！前所未有的體驗！



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

第1天

高雄小港機場/桃園國際機場 - 成田空港 - 採購一番【Aeon購物商圈】美思伯樂富士河口湖店
- 飯店 富士山 · 本栖溫泉~三泊最愜意



• 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。



• 成田國際機場/新東京國際機場

位於日本千葉縣成田市的國際機場，與羽田機場並列為東京兩大聯外機場。占地1,111公頃，擁有3座客運航廈，客運流量居日本第二位，貨運吞吐量則居日本第一、全球第九。



• Aeon購物商圈

日本最有名的購物商場之一【AEON】AEON在日本是即普遍又特別的存在，匯集了大約40~200間專門裏面應有盡有，舉凡日式藥妝店、電器、美食街等等..只要您想要的這裏都找的到。



• 富士本栖湖 本栖Motosu Phoenix

本栖湖是富士五湖中，最為清幽、神秘的湖泊。日本千元鈔票背面中，富士山的風景畫（湖畔之春），正是攝取本栖湖湛藍湖面上，富士山雄偉的倒影。



餐食

早餐：機上空廚 / 午餐：AS 日式風味拉麵 / 晚餐：飯店一泊二食(懷石饗宴/百選自助餐)



住宿

富士本栖 Motosu Phoenix Hotel 或 同級



特別公告

帶著輕鬆的心情集合於桃園小港機場，辦理出境手續後，搭乘客機直接飛往成田。

第2天

賽場報到・參加賞引換時間～賽前熟悉路況 - 河口湖環湖之路~大石公園 - 富士山・本栖溫泉

※賽事行程以大會公佈為準，本行程僅供參考※



• 富士山馬拉松配速

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。

• 大石公園

大石公園位於河口湖北岸，是欣賞富士山與花海的絕佳地點。每年夏季盛開的薰衣草與四季花卉，與壯麗富士山同框成為絕美畫面。園內設有步道、展望台與富士山資訊館，是人氣十足的湖畔公園。

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 ►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 ►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 ►訓練重心放在建設期與高峰期 ►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 ►強化斜坡間歇、下坡耐力肌群控制 ►高峰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：飯店自助享用 / 午餐：甲州ほうとう小作 / 晚餐：壽海～經典日式壽喜燒鍋



住宿

富士本栖 Motosu Phoenix Hotel 或 同級



特別公告

本日大會指定報到時間：13：00~19：00 至比賽博覽會地點辦理報到、領取物資及號碼布。晚餐請盡情享用儲備明日賽事體力。今日請儘早休息以迎接大賽。

第3天

第15回 富士山 馬拉松 2026年12月13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※



• 富士山馬拉松-第15回

富士山馬拉松以河口湖為舞台，賽道環繞湖畔展開，沿途可近距離欣賞富士山壯麗景色，結合運動挑戰與自然美景，是日本最具代表性的景觀型馬拉松賽事之一。



餐食

早餐：飯店自助享用 / 午餐：敬請自理 / 晚餐：飯店一泊二食 (升等和牛火鍋)



住宿

富士本栖 Motosu Phoenix Hotel 或 同級



特別公告

• 中文名稱：富士山馬拉松2026 • 英文名稱：Mt. Fuji International Marathon 2026 • 日文名稱：第15回富士山マラソン • 比賽地點：日本山梨縣富士河口湖町船津 • 比賽日期：2026年12月13日 (星期日) • 報名日期：未公告 • 比賽項目：全馬(42 km)、17 km(繞河口湖一圈)、11 km

第4天

本栖千元景點~本栖湖 - 招財貓聖地~豪德寺 - 新宿Alpen TOKYO大採購 - 飯店



千元景點~本栖湖

本栖湖是位於山梨縣的富士五湖之一，以高透明度（本州第一）及未開發的自然景觀聞名，也是現行日幣1000元紙鈔背面「逆富士」的取景地。



• 豪德寺

豪德寺是東京著名的招財貓發源地，寺內擺滿大大小小的招財貓，景象相當療癒。環境清幽寧靜，兼具祈福意義與拍照魅力，是感受東京在地文化的特色寺院。



• 新宿 Alpen TOKYO

Alpen TOKYO 位於新宿核心地段，是日本大型運動用品旗艦店，匯集高爾夫、戶外與各式運動裝備，品牌齊全、空間寬敞，是運動迷採購與體驗最新裝備的熱門據點。



餐食

早餐：飯店自助享用 / 午餐：和風定食 / 晚餐：方便逛街，敬請自理



住宿

成田日航酒店 或 同級

第5天

睡到自然醒~成田機場伴手禮大採購 - 高雄小港機場/桃園國際機場



• 成田國際機場/新東京國際機場

位於日本千葉縣成田市的國際機場，與羽田機場並列為東京兩大聯外機場。占地1,111公頃，擁有3座客運航廈，客運流量居日本第二位，貨運吞吐量則居日本第一、全球第九。



• 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。



餐食

早餐：機上空廚 / 午餐：X / 晚餐：X



住宿

溫暖的家

參團說明

O I. 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(含短照),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,明日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. 旅行社承保保責任保險』與個人自費承保『旅行平安險』不同!

◆責任保險: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,周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:海外旅游平安保险請「自行購買」。此保險的內容各家保险公司都不同;涵蓋項目也都不一樣,建議請洽各自承保的保險公司。

O 2. 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期計的餐食內容」·諸貴賓們漆解!好餐贈送揮不易,為抵持高品質的餐效水平,將不再因個人喜好因家,要求主房聯人變更食材與烹調,施而讓餐廳不願接受預約,被迫選擇非首選餐廳。

◆宗教與通敏因素:不吃「牛」、「痛」、「生魚片」與過教「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:因效食文化#,日本素食者可食用恩、虽、禁、奶蛋,湯底也大多使用东鱼或大骨高湯熬煮;黃寅如能接受入境路的日本式素食食食台灣蛋奶家者,精日很意安排,其他素食#食恕不接受,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。

※貴賓銅別特別餐食要求已影響餐商爆基年,造成餐磨怕麻烦不願接受預約,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類寅,晴日建議自組同。

2. 機上餐食特殊需求:請於航起33時間7個工作日前向微笑幕務提出需求,否則會因作業因家無法愛更·

3. 交通:日本周土交通省規定,巴士司機每日行车時間不得超過10小時(從車庫發來時開始)以防止司機疲勞駕駛所衍生之交通狀況。

4. 同情習俗:溫泉泡湯區,告有張貼禁止身上有收身放客施入泡湯,請旅客兄諒!如有需要可請等避幫忙詢問。

5. 因每伽地區所使用高級做店超過數家,故無法全部列舉或當表列飯店滿時,本公司將會以同等級饭店安排,也請您務必相信精日旅游合在「消費者種益與公司品牌」,雙責任壓力來妥善安排。。

6. 行程內安排多錢之季的性景點(如質樓、賞号等),合因学网场城货陈犹或天氣等不可抗力之因素等影響,而進時以專業角度調整建當觀光景點。

7. 出网說明合資料:為獨激旅建品質與貴賓權益,在不變更內容前提下,將依效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;如於旅游中因不可抗拒因家,行程調整以等遊地安排為主。

參團說明

O3. 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,造成不便,敬請諒解。
3. 報名3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貼。B.所有航空公司飛北海道(千歲、函館、旭川等)
7. 行程景點、飯店、餐食照片皆為提供參考,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. 選失物處理:
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」的聯票作業處理費用。
 - ❖ 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确之法律責任,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,破請了解。
10. 日本自出周行程成團人數為最低10人(含),除非特別標說明法關出周人數

O4. 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」章記,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,請務必告知微笑服務專員,協助您洽詢相關單位。