

週末はソウルで旅ラン！

マラソンも、カフェも、グルメも楽しむ韓国旅ランの魅力



金曜の夜、仕事を終えて羽田へ。約 3 時間後にはソウルに到着し、週末を韓国で過ごして月曜に帰国する——そんな旅程が無理なく組めることから、近年は海外マラソンを目的にソウルを訪れ、「旅ラン」を楽しむランナーが増えている。

その舞台のひとつが、毎年 11 月に開催される JTBC ソウルマラソンだ。参加者約 3 万人を集める韓国最大級の市民マラソンで、フルマラソンに加えて 10km の部も実施。「海外レースに興味はあるけれど、いきなりフルはハードルが高い」というランナーにも親しまれている。

韓国では今、「走ること」がカルチャーになっている

K-POP や韓国コスメ、韓国ドラマなど、常に新しいトレンドを発信し続ける韓国。近年、そのトレンドのひとつとして存在感を増しているのがランニングだ。

ソウルではランニングクルーへの参加やイベント開催が活発になり、若い世代を中心に「走ること」がライフスタイルとして定着しつつある。お気に入りのウェアを着て仲間と街を走り、その様子を SNS で発信する。ランニングは競技というより、カルチャーとして楽しまれている。



スタート前から写真撮影や交流を楽しむ参加者たち。韓国ではランニングをライフスタイルとして楽しむ文化が広がっている。

韓国最大級 3 万人規模のランニングイベント

JTBC ソウルマラソンは、韓国を代表する大規模大会のひとつ。参加者数は約 3 万人にのぼり、フルマラソンと 10km の部が開催される。スタート会場には最新のランニングウェアに身を包んだランナーが集まり、大会全体に若々しい雰囲気が漂う。

レース当日は沿道に多くの応援が集まり、音楽が流れ、街全体がお祭りのような空気に包まれる。海外レースという少し身構えてしまうかもしれないが、この大会には競技会というより"ランニングフェスティバル"のような楽しさがある。



秋色に彩られたソウルの街を約 3 万人のランナーが埋め尽くす。

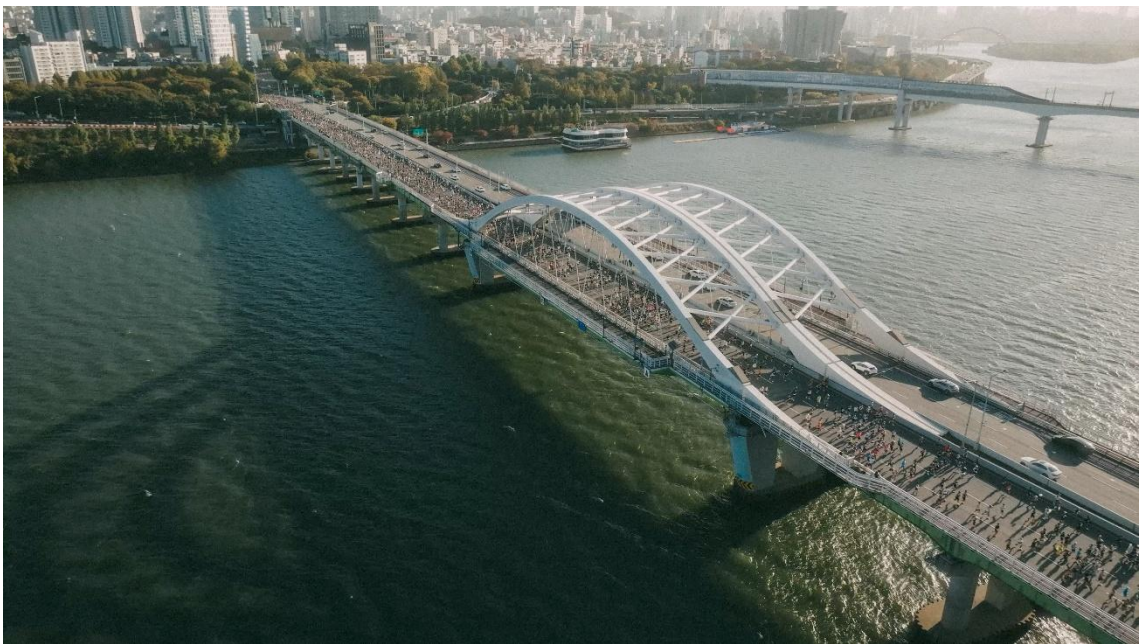
ソウルの街を駆け抜ける特別な体験

フルマラソンはワールドカップ公園をスタートし、オリンピック公園へ。10km は汝矣島公園を目指す。

広い幹線道路がランナーのために閉鎖されるため、普段は車が行き交うソウル中心部を自分の脚で駆け抜けることができる。漢江の景色、高層ビル群が並ぶ都市風景、観光だけではなかなか味わえないソウルの表情を感じられるのも、この大会の魅力。沿道から飛んでくる「ファイティン！」の声援も、海外レースならではの思い出になる。



東大門周辺などソウルを代表する風景の中を走れる。



漢江を渡るダイナミックなコースは、ランナーだけが味わえる景色。

「走るだけじゃない」が旅ランの魅力

せっかくソウルへ行くなら、レースだけで終わるのはもったいない。旅ランの魅力は、その街を丸ごと楽しめることにある。たとえば、以下のようなプランも可能だ。

土曜日：大会受付&トレンド巡り

聖水（ソンス）

近年のソウル旅行で外せない人気エリア。古い工場や倉庫を改装したカフェやギャラリー、韓国発ブランドのショップが立ち並び、「韓国のブルックリン」とも呼ばれている。

明洞

韓国コスメ好きなら外せない定番スポット。オリーブヤングをはじめ、パック、ティント、ヘアケア用品、サプリメントなど最新アイテムが並ぶ。レース後のごほうび探しにもぴったり。



コスメやグルメ、ショッピングが集まる明洞は女性ランナーにも人気。

チムジルバン

受付を終えたら韓国式スパへ。サウナや大浴場でリラックスしながら、「終わったら焼肉行こう」なんて話をする時間も旅ランならではの楽しさ。

完走したら韓牛で乾杯

待っているのは韓国グルメ。おすすめは、韓牛焼肉、サムギョプサル、冷麺、ビビンバなど。42.195km の後なら、少し食べ過ぎても気にならない。完走を祝う食事もまた、旅ランの大切な思い出になる。

月曜日也有給を取りたいくなる

旅ランの楽しさはレース翌日にも。筋肉痛の脚でのんびり歩く北村韓屋村。韓屋を眺めながら立ち寄るカフェで旅行中に撮った写真を見返しながらコーヒーを嗜む。大会参加そのものが思い出になるのがソウル旅ランの魅力だ。



北村韓屋村（Bukchon Hanok Village）は、朝鮮時代の伝統家屋「韓屋」が残るソウル有数の観光エリア。

3泊4日モデルプラン

日程	テーマ	行程
金曜日	ソウル入り	・ 仕事終わりに羽田出発 ・ ソウル到着 ・ 明洞で夕食 ・ ホテル泊
土曜日	大会受付&トレンド巡り	・ 大会受付 ・ 聖水カフェ巡り ・ 韓国ブランド散策 ・ 明洞ショッピング ・ チムジルバン
日曜日	レース本番&完走祝い	・ マラソン出走 ・ 完走メダルで記念撮影 ・ 韓牛焼肉で乾杯 ・ 漢江公園で夜景散歩
月曜日	街歩き&帰国	・ 北村韓屋村散策 ・ 安国エリアでカフェ巡り ・ 最後のショッピング ・ 帰国

大会概要

開催日

2026 年 11 月 1 日（日）

定員

30,000 人

参加料

- ・ フルマラソン : 26,500 円
- ・ 10km : 21,700 円

制限時間

- ・ フルマラソン : 5 時間 10 分
- ・ 10km : 2 時間 55 分

エントリー

<https://runnet.jp/entry/runtes/user/pc/competitionDetailAction.do?raceId=391313&div=1>

写真提供 :

JTBC SEOUL MARATHON

ソウル観光財団 (Seoul Tourism Organization)