

第
14
回

富士忍野高原 トレイルレース

FUJI
OSHINO
KOGEN
TRAIL

14th FUJI OSHINO KOGEN TRAIL RACE

富士山のふもと、名水の里で開催

2023年 **6/4** (日)

種目

ロングコース 約34.6km | ミドルコース 約21.6km | ショートコース 約13.2km

コースガイドダンス

Course Guidance

コース上看板について

ロング Long

FUJI
OSHINO
KOGEN
TRAIL

ミドル Middle

ショート Short

コースの分岐点やわかりにくい場所には上記のような矢印看板を設置しています。矢印の色はロングコースが青、ミドルコースが赤、ショートコースが黄色になります。自分の種目の矢印を確認して走るようにしてください。

コース上の目印について



コースにはマーキングテープが各所にあります。
コースの目印になるので、コーステープが10分以上走っても見当たらない場合は
コースを間違えています。最初に見たテープや矢印の場所まで戻ってください。

もちものについて

※チェックはありません。



- ①水（またはスポーツドリンク）1リットル
 - ※ロングコース
 - ※ミドルコースは500mlくらいを推奨
- ②手袋（岩場用）※ロングコース
- ③素肌を出さない服装（ブヨ、日焼け対策）
- ④レインウェア（寒さ対策、雨天時）
- ⑤トレイルランシューズ ※ロングコース推奨
- ⑥マイカップ ※全種目（給水所にコップがありません）
- ⑦コースマップ



ミドルコースの説明

Middle Course Guide

スタートについて



ウェーブの変更は
できません。
ご自身のウェーブより前の
ウェーブでスタートすると
記録が取れません。

水500mlは
必ず持ちましょう

ミドルコース

第1ウェーブ **7:45**

第2ウェーブ **7:50**

第3ウェーブ **7:55**

着陸場

★ 忍野中学校

忍野村民体育館

忍野

スタート地点
忍野中学校

グエリア

ウェーブ毎の色分けはありません。
ウェーブ番号を確認してください。



第14回 富士忍野高原
トレイルレース
14th FUJI OSHINO KOGEN TRAIL RACE

ULTRA-TRAIL Mt.FUJI
フレンドシップレース

FUJI
OSHINO
KOGEN
TRAIL

1234

ウェーブ
1

種目
参加者氏名
緊急・リタイア時連絡先 070-1042-2066、070-4403-6632、080-9534-3522

忍野村観光協会



コース説明資料（ミドル P.1）

コース説明資料(ミドル P.2)



忍野分岐点



立ノ塚峠

登りが続きます

コース説明資料（ミドル P.3）

コース説明資料（ミドル P.4）

立ノ塚峠
約**5.4**km



コース説明資料(ミドル P.5)

水田の中の道を通り

ため池脇を通り

登り

稜線

第2エイド
二十曲峠
約**6.9**km

チェックポイント
第1関門 **10:55**
スタートから
3時間





大平山

この区間マーキング
テープは分岐のみです

- ・水
- ・スポーツドリンク



第2エイド
大平山
約14km

コース説明資料（ミドル P.6）

第3エイド
笹尾根公園
約**17.8**km
第2関門
13:25

村内の小川沿い

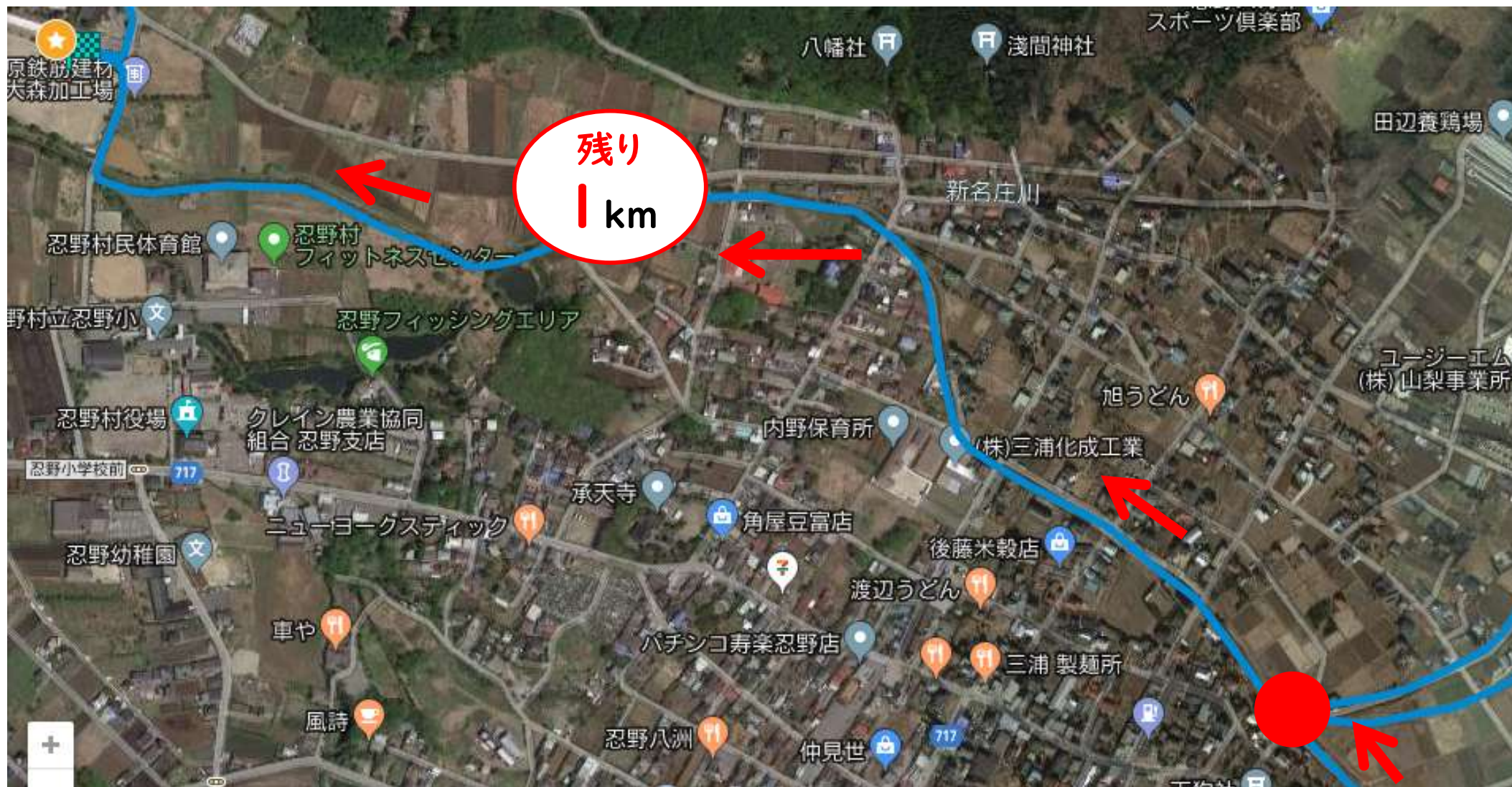
- ・水
- ・スポーツドリンク
- ・バナナ
- ・ドーナツ
- ・塩飴
- ・梅干



くだり林道を走行

稜線に並行する林道を走行

コース説明資料(ミドル P.7)



忍野分岐点からフィニッシュへ

コース説明資料(ミドル P.8)

FINISH

★ 忍野中学校

フィニッシュ地点
忍野中学校

ATM 藤原鉄筋建材
(株)大森工場

コース説明
終了

制限時間 14:15