

第15回

富士忍野高原 トレイルレース

15th FUJI OSHINO KOGEN TRAIL RACE
富士山のふもと、名水の里で開催



2024年 **6/2** (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



ショートコースの説明
Short 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

ショートコース

第1ウェーブ **8:20**

第2ウェーブ **8:25**

着陸場

★ 忍野中学校

忍野村民体育館

忍野

グエリア

スタート地点
忍野中学校

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15回 富士忍野高原
トレイルレース
15th FUJI OSHINO KOGEN TRAIL RACE

Mt. FUJI 100
FRIENDSHIP RACE
FUJI OSHINO KOGEN TRAIL

1234 ウェーブ
①

種目 T START 09:00
参加者氏名
緊急・リタイア時連絡先

忍野村観光協会



コース説明資料 (ショート P.1)

コース説明資料 (ショート P.2)



忍野分岐点



コース説明資料 (ショート P.3)

立ノ塚峠
約6km

登りが続きます



全種目
合流注意





第1 給水所 (二十曲峠)



第1エイド
二十曲峠
約8km

- 水
- スポーツドリンク
- バナナ
- 一口まんじゅう
- 塩タブレット
- カリカリ梅



チェックポイント

第1 関門 11:25
スタートから 3時間

コース説明資料 (ショート P.4)



忍野分岐点からフィニッシュへ

コース説明資料(ショート P.5)

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 13:25