

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**34.6**km | ミドルコース 約**21.6**km | ショートコース 約**13.2**km

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



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 **7:50**

第2ウェーブ **7:55**

第3ウェーブ **8:00**

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。





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



コース説明資料(ミドル P.3)

立ノ塚峠
約6km

登りが続きます



全種目
合流注意



コース説明資料(ミドル P.4)

二十曲峠 給水所
二十曲峠

第1エイド 二十曲峠
約8km

内野 永田の中の道を通り

ため池脇を通り

チェックポイント
第1関門 11:00
スタートから3時間

- ・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



登り

稜線

山中湖ビュー
ポイント(飯盛山・大...



コース説明資料(ミドル P.5)

笹尾根公園給水給食所

畑の間の道

第3エイド
笹尾根公園

約19km

第2関門

13:30

- ・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



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.6)



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.7)

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)大森加工場

コース説明
終了

制限時間 14:20