

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



ロングコースの説明

Long 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1リットルは
必ず持ちましょう

ロングコース

第1ウェーブ **7:20**

第2ウェーブ **7:25**

第3ウェーブ **7:30**

第4ウェーブ **7:35**

第3ウェーブ **7:40**

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(ロング P.1)



START

コース説明資料(ロング P.2)

鳥居峠

着陸場

★忍野中学校

忍野村民体育館

忍野小 ★

忍野フィッシングエリア



コース説明資料(ロング P.3)



第1給水所 (大ガス峠)

- ①水
- ②スポーツドリンク



コース変更箇所です。
狭いトレイル(登山道)もある
ので、無理な追い越しや、
前の選手が滑ってしまう場
合もあるので間隔を保って
走りましょう。

コース説明資料(ロング P.4)

子の神分岐点

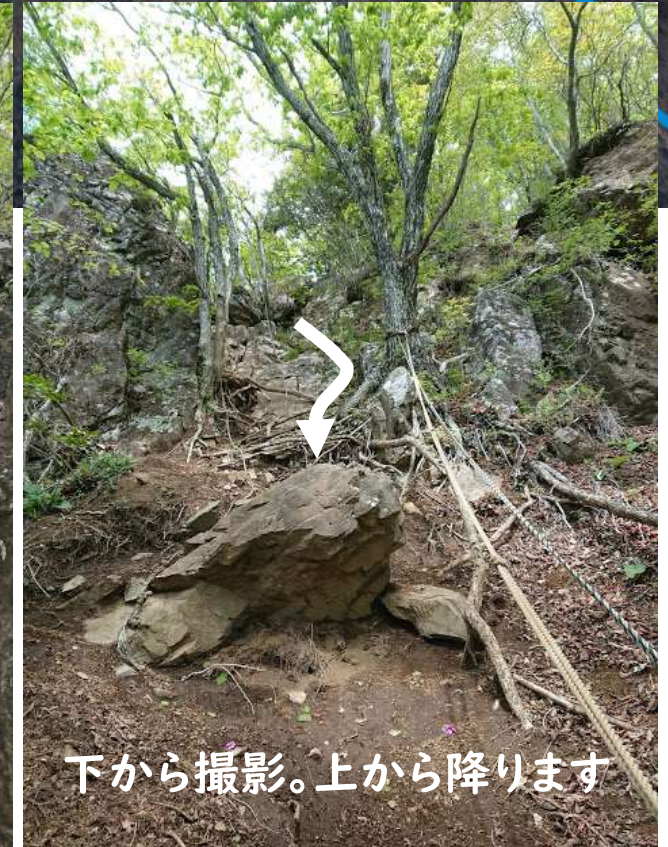


岩場
危険地帯

杓子山

杓子山
約6km

登り



下から撮影。上から降ります



立ノ塚峠
約9km



全種目
合流注意

コース説明資料(ロング P.5)



- ・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



第2エイド
二十曲峠
約**10.5**km

二十曲峠 給水所

二十曲峠

チェックポイント

コース説明資料(ロング P.6)

コース説明資料(ロング P.7)

二十曲峠 給水所

二十曲峠

二十曲峠

内野 永田の中の道を通り

ため池脇を通り

登り

山中湖ビュー
ポイント(飯盛山・大...

稜線





笹尾根公園給水給食所

この区間マーキング
テープは分岐のみです

大平山 給水所

第3エイド
大平山
約18km

- ・水
- ・スポーツドリンク



コース説明資料(ロング P.8)

笹尾根公園給水給食所

畑の間の道

第4エイド
笹尾根公園
約22km
第1関門
13:10

- ・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 (ロング P.9)



忍野分岐点

忍野分岐点
約**23.5**km



1回目の忍野分岐点
に到着。次は
「立ノ塚峠」に登ること
意識しましょう。



コース
説明資料
(ロング P.10)

立ノ塚峠
(2周目)
約**27**km



ロングコースはここで
タスキ(2周目の証明)を
受け取ってください。



コース説明資料
(ロング P.11)

コース説明資料 (ロング P.12)

チェックポイント



2回目の二十曲峠から下山した後はフィニッシュ方向に進みます(1周目と異なります)

第5エイド
二十曲峠
約**29.5**km

二十曲峠 給水所

二十曲峠



- ・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





忍野分岐点2回目でフィニッシュへ

コース説明資料(ロング P.13)

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 16:00