



# 第4回 あやべ 水源の里 トレイルラン

開催: 2026年4月5日(日)  
会場: あやべ温泉特設会場(二王公園グラウンドゴルフ場)

## Discover The FunTrail Run

関係する人・地域も楽しめる大会。選手だけではなく、環境に優しく、ハイカーとトレイルを共有し、スタッフも楽しめる。人と地域が一体となり盛り上がる大会を目指す。

### 【必須】山のルール・マナー (FunTrails ポリシー)

- (1) ゴミを絶対に落とさない。ゴミ専用のポケットを用意しましょう。
- (2) ゴミを1つは拾う。山に入る度に少しずつ山がキレイになります！
- (3) 挨拶2回。10m手前で1回、すれ違う時もう1回。感謝を込めて。
- (4) ハイカー優先。『お先にどうぞ』の気持ちを忘れずに。
- (5) ハイカーを抜くとき、すれ違う時は歩く。走っていると恐怖感を与えます。
- (6) トレイルを外れない。植物を踏まないように。
- (7) ヘッドホン厳禁。注意喚起や挨拶が聞こえず危険。自然の音を楽しみましょう！
- (8) 自分の命を守る装備を持参。必携装備品、水分、塩分、エネルギーなど。
- (9) 寺社仏閣へ敬意の気持ちを持つ。心の中で感謝。
- (10) 山への感謝の気持ちを忘れずに。

入山前に「お願いします」下山時は「ありがとうございました」

### あやべ 50K

距離: 51.2km  
累積標高: 2,647m  
スタート時刻: 9時00分  
フィニッシュ制限: 20時00分  
制限時間: 11時間  
トレイル率: 83%

### あやべ 15K

距離: 16.7km  
累積標高: 758m  
スタート時刻: 11時00分  
フィニッシュ制限: 16時00分  
制限時間: 5時間  
トレイル率: 65%

### 【注意事項】

- ※開門はエイト到着時刻を基準とします。
- ※開門後 15 分以内に出发してください。
- ※選手の安全確認のため、競技終了時には必ず計測用タグを回収します。
- ※計測用タグの未回収が確認された際は、該当選手の無事が確認されるまで大会本部より電話連絡（緊急連絡先含む）いたします。
- ※電話連絡不通の際は警察、消防、山岳救助隊による遭難捜索対象となり費用は選手負担となります。
- ※計測用タグ紛失時は実費請求（2,200 円税込）します。



### Point

#### 三国岳

標高 616m の三国岳は、京都府と福井県の県境に位置し、丹波、丹後、若狭の三国を隔てています。山頂の後線からは、右側には東舞鶴市街や舞鶴港、左手には丹波の山々という大パノラマが楽しめる。

### Point

#### 老富から三国岳

「水源の里トレイルレース」のために古道を整備復活させた本コース最大の難所。急登もあり、頑張った先には絶景が待っている。

### W2 木和田林道 50K

距離 37.5km

### A4 老富 50K

距離 30km 制限時刻 15:30

### A3 光野峠 50K

距離 23km

### A5 笠地蔵 50K

距離 43km 制限時刻 18:00

### W1 光明寺駐車場 50K

距離 18.3km

### SF あやべ温泉特設会場 50K 15K

スタート時刻 9:00 20:00  
制限時刻 11:00 16:00

### A1 みと広場 50K 15K

距離 5.1km 5.1km

### A2 山田公民館 50K 15K

距離 10.7km 10.7km  
制限時刻 12:30 15:30

### Point

#### シデ山

昔、シデ山は屋根の素材として貴重なカヤ（茅）を得るための場所だった。そんな昔の懐かしい風景を思い起こしながら登れる山。平成 28 年には「京都丹波高原国定公園」に編入。かつての広大なカヤ場は現在、癒しの雑木林になっている。

### 高低図

