



# 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)

## 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ない。

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】

- ※開門はエイド到着時刻を基準とします。
- ※開門後 15 分以内に出発してください。
- ※選手の安否確認のため、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。山頂の稜線からは、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 (大唐内公民館) 50K

距離 29.3km

開門時刻 15:30



### A3 光野峠 50K

距離 23km



### A5 笠地藏 50K

距離 43km

開門時刻 18:00



### Point

#### 国宝 光明寺二王門

##### 【二王門】

長い参道を登り、ふと見上げると緑の木々の中に重厚な佇まいの赤い門が見えてくる。宝治 2 年 (1248) に建立されたと伝わる二王門は、左右に仁王像 (金剛力士像) を置き、寺の中に悪いものが入るのを防ぐ役割を担っている。三間一戸、入母屋造の構造の二重門は格式が高く、屋根は全国的にも珍しい檜葺 (とちぶぎ)。その歴史的価値から、昭和 29 年 (1954) 京都北部唯一の建造物として国宝に指定された。

##### 【光明寺】

推古天皇 7 年 (599) 聖徳太子によって創建されたと伝わっている。1200 年代頃の最盛期には 72 の宿坊を数える大伽藍を君尾山一帯に形成し栄えたが、戦国の動乱や火災により二王門を残し焼失。現在の本堂は、1838 年に再建され、丹波丹後の真言宗本堂の中では屈指の規模を誇る。本堂の底部分にある彫刻は、北近畿一円でも活躍した彫師、中井権次一党によるもので、龍の目にその特色が表れている。

### W1 光明寺駐車場 50K

距離 18.3km



### SF あやべ温泉特設会場 50K

距離 5.1km

制限時刻 20:00

スタート時刻 9:00

制限時刻 16:00



### A1 みと広場 50K

距離 5.1km

制限時刻 15K 5.1km



### A2 山田公民館 50K

距離 10.7km

制限時刻 12:30

制限時刻 15K 10.7km 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

