



第4回奥武蔵ロングトレイルレース 105K/105Kペア/35K/20K 最終のご案内

「第4回奥武蔵ロングトレイルレース」にエントリーいただき、誠にありがとうございます。最終のご案内です。健康管理に気を付け、万全の状態でご参加ください

関東平野の武蔵野台地が西へ少しずつ登って突き当たった山地が奥武蔵です。

標高 300 ㍍から 1200 ㍍ほどの低山で形成されており、むかしから都心からのハイカーに親しまれ、また数ある名所旧跡へ観光客を集めていますが、2021年、「奥武蔵ロングトレイル 105K」が、飯能市の山間5地区(名栗・原市場・南高麗・吾野・東吾野)の地元住民を中心に、多くの人々の協力を得て完成しました。トレランコースとしてのこのトレイルは、奥武蔵のイメージとは裏腹に累積標高が 8000 ㍍以上、エベレストの標高にも匹敵するほどの、挑戦しがいのあるものとなっています。「挑戦してよかった」と思っていただけのレースになることを願います。そして今年第4回は、「ロング 105K ペア」という種目を加えました。「ロング 105K」が厳しいと言われる中、力を合わせて走り切ることで、多くのランナーに奥武蔵ロングトレイルの魅力を知ってほしいという気持ちからです。「挑戦」の他、「楽しい」も併せて味わってください。

大会期間中の緊急連絡先【5月29日(金)～5月31日(日)】

大会本部 090-9046-5323

レースのリタイアやトラブルの際は、係員にお知らせください。係員が見当たらない状況では、上記の番号にご連絡ください。スタートまでにご自分のスマートフォンに番号をご登録ください。

■アクセス

受付やスタートは埼玉県飯能市の飯能中央公園です。西武池袋線飯能駅から徒歩 20 分、JR 八高線東飯能駅から徒歩 25 分です。飯能駅からはバスをご利用できます。飯能駅北口 2 番乗り場発「西武飯能日高」行き乗車、「OH!!! 天覧山下バス停」下車(始発 6:30)

第4回奥武蔵ロングトレイルレース 105K/105K ペア /35K/20K 本会場/駐車場 (ロング 105K 専用) アクセスマップ



■コースマップの確認

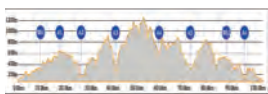
GPXのマップを確認しておいてください。

105K ▶ https://okumusashi105k-race.com/link/Okumusashi_Long_Trail_Race_105K_2025_20250524.gpx

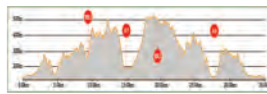
35K ▶ https://okumusashi105k-race.com/link/Okumusashi_Long_Trail_Race_35K_2024.gpx

20K ▶ https://okumusashi105k-race.com/link/Okumusashi_Long_Trail_Race_20K_2025_20250213.gpx

ご自分のランニングウォッチやスマートフォンにダウンロードしてください。



105K
GPX データ



35K
GPX データ



20K
GPX データ

■装備の準備

ロング 105K/ ロング 105K ペアは受付前に装備チェックを行います。当案内の巻末にある必携品リストと携帯推奨品リストをご覧ください。ショート 35K やチャレンジ 20K は受付での装備チェックは行いませんが、同じく当案内に記載の必携品は必ずご持参するようにお願いします。途中、任意の必携品チェックを行います。また給水ポイントやエイドステーションには紙コップの用意がありませんので、各自携帯コップをご持参ください。

■補給食について

各コース共にエイドステーションのご用意はしておりますが、基本、補給食やサプリ等は各自完走できる程度で用意ください。

■選手の宿泊について

ホテル・旅館など宿泊施設は各自でご予約ください。飯能観光協会のホームページから宿の検索ができます。大会前日の飯能周辺の宿泊施設は大変混みあっています。大会側として男性 20 人分を本会場近くの自治会館に用意しました。ご予約が必要です。ご利用にはおひとり様 1,000 円が必要です。

■選手受付

選手のみなさまは事前に奥武蔵ロングトレイルレース公式ホームページ（以下公式 HP）に当最終案内と同時にアップした「ゼッケン引換券」をプリントアウトしてお名前とゼッケン No を記入し、身分証明書（写真付き）と共にお持ちになって受付会場へお持ちください。

ロング 105K/ ロング 105K ペア

5月29日（金）15：00～20：00 飯能中央公園本部テント

■必携品チェック：選手受付の前に必携品チェックを受けてください（巻末の装備表をご覧ください）。

■選手受付：受付時に以下のものをお渡しいたします。

- ・ゼッケンセット（ICチップ付き）
- ・希望者にドロップバッグ
- ・荷物預け用ポリ袋と荷物ナンバー証
- ・参加賞
- ・プログラム
- ・駐車券（エントリー時に事前希望している方）
- ・『力走』（エントリー時に購入希望している方）
- ・メーカーによる試供品、チラシなど

ショート 35K

5月29日（金）15：00～20：00 飯能中央公園本部テント ※29日のロング105K受付時に、ショート35Kの選手も受付できます。

5月30日（土）15：00～20：00 飯能中央公園本部テント

5月31日（日）06：00～07：30 飯能中央公園本部テント ※エントリー時に当日受付を希望した方のみ

■装備チェック：受付での装備チェックは行いませんが、巻末の装備表をご覧の上、必ず携帯してください。

■選手受付：受付時に以下のものをお渡しいたします。

- ・ゼッケンセット（ICチップ付き）
- ・荷物預け用ポリ袋と荷物ナンバー証
- ・参加賞
- ・プログラム
- ・『力走』（エントリー時に購入希望している方）
- ・メーカーによる試供品、チラシなど

チャレンジ 20K

5月30日（土）06：30～09：30 飯能中央公園本部テント

■装備チェック：受付での装備チェックは行いませんが、巻末の装備表をご覧の上、必ず携帯してください。

■選手受付：受付時に以下のものをお渡しいたします。

- ・ゼッケンセット（ICチップ付き）
- ・荷物預け用ポリ袋と荷物ナンバー証
- ・参加賞
- ・プログラム
- ・『力走』（エントリー時に購入希望している方）
- ・メーカーによる試供品、チラシなど

■ゼッケン

ゼッケンは2枚お渡しします。1枚のゼッケンには計測用のICチップがつけられており、スタート、関門通過、フィニッシュを管理します。フィニッシュとリタイアの際は、ICチップを回収しますので係員にお渡しください。ICチップを返却しなかった場合は、実費2,200円を請求申し上げます。また、関門通過は、計測マット通過で管理します。リザルトは、PCやスマホでトレイルサーチから状況をご確認できます。▶QRコード
なお、ゼッケンを取り付ける際は、2枚ともゼッケンが読めるように横位置で装着してください。



トレイルサーチ

■荷物預かり

スタート前にレースに不要な荷物を預かりテントで預かります。その際はご自分のゼッケンと荷物ナンバー証の両方を係員に提示してください。お預けの際は、選手受付でお渡しする荷物ナンバー証を、袋の内側に見えるように入れてください。荷物預かりテントにてお帰りになるまで本会場で保管します。

■ドロップバッグ預かり

ロング105K/ロング105Kペアでは、スタートから59km地点のA4名栗げんきプラザにドロップバッグをデポできますので、選手受付でお渡しする袋を使って30日4時30分からお預かりします。げんきプラザでは不要品を入れて再預かりいたします。げんきプラザでお預かりしたドロップバッグは31日13時ごろに本会場に届きます。リタイアした選手で、その時刻まで待てない方は、着払い発送を承りますので、本会場の本部テントまでおこしください。佐川急便が発送手続きいたします。

■IBUKI GPS 端末の導入

ロング105K/ロング105Kペアでは、レース時の安全対策として、IBUKIを導入します。選手一人ひとりがIBUKI GPS端末を携帯することによりランナーの現在地をライブ配信できるので、レース主催者がランナーのトラブル、異常事態を早くに察知したり捜索にも役立ちます。また、家族や友人も現在地を共有できます。エントリー時にIBUKI GPS端末機をお申し込みの方は、スタート直前に手渡しいたします。端末機はリタイアした場合は本部へ持参し、フィニッシュ時には係員に返却してください。返却されない場合は、14,800円を請求いたします。

レーススタート後、右のQRコードを読み取っていただくことで、選手たちの位置情報を確認することができます。また、IBUKIのGPS端末はトレランパックのハーネス等、受信しやすいところに装着してください。(パックの中に入れてしまうと受信しないことがあります)。

ロング105K選手について、完走24時間以上かかる選手については、名栗げんきプラザエイド(目安STARTから到着13時間以降の選手)からご自分のモバイルバッテリーを使用して、IBUKIの充電切れを防止するため、次のエイド区間(ビジターセンター)までIBUKIの充電を行ってまいります。その際、IBUKIの充電にはTYPE-Cのケーブルが必要になりますのでご準備ください。



■スタート

スタートはショート35Kのみウェーブスタートとなります。

- ▶ロング105K 5月30日(土) 06:00 スタート
- ▶ショート35K(青) 5月31日(日) 08:00 第1ウェーブスタート
- ▶ショート35K(緑) 08:15 第2ウェーブスタート
- ▶チャレンジ20K 5月30日(土) 10:00 スタート

ウェーブスタート15分の差は、そのままフィニッシュに反映しますので、実際の順位と記録上の順位が異なることもあります。



■ レーススケジュール

ロング 105K/ ロング 105K ペア

5月29日(金)	15:00～20:00	装備チェック・選手受付	飯能中央公園本部テント
5月30日(土)	04:30～05:30	荷物預かり ドロップバッグ預かり IBUKI GPS 端末お渡し	飯能中央公園荷物テント
	05:30～	開会式	飯能中央公園
	06:00	スタート	
	07:00～10:00	WA1 東峠給水ポイント	東峠
	09:00～13:00	A1 子ノ権現エイド・救護	子ノ権現駐車場
	13:30(制限時間)	第1 関門(7時間30分) A2 原市場エイド・救護 ※ここからボール使用可能	わんこカフェ
	18:00(制限時間)	第2 関門(12時間) A3 ノーラ名栗エイド・救護	ノーラ名栗
5月31日(日)	03:00(制限時間)	第3 関門(21時間) A4 名栗げんきプラザエイド・救護 ※ドロップバッグ授受、仮眠テント	名栗げんきプラザ
	08:00(制限時間)	第4 関門(26時間) A5 ビジターセンターエイド・救護 ※仮眠スペース	ビジターセンター
	14:00(予定)	表彰式	飯能中央公園
	21:00(8日)～14:00	WA2 阿寺諏訪神社給水ポイント	阿寺諏訪神社境内
	16:00(制限時間)	第5 関門(34時間) A6 長念寺エイド・救護	長念寺境内
	18:00(制限時間)	フィニッシュ(36時間)	飯能中央公園

ショート 35K

5月29日(金)	15:00～20:00	選手受付	飯能中央公園本部テント
5月30日(土)	15:00～20:00	選手受付	飯能中央公園本部テント
5月31日(日)	05:30～07:30	選手受付・荷物預かり	飯能中央公園荷物テント
	07:30～	開会式	飯能中央公園
	08:00～08:15	スタート(ウェーブスタート)	
	09:00～11:00	WA1 東峠給水ポイント	東峠
	16:00(予定)	表彰式	飯能中央公園
	12:30(制限時間)	第1 関門(4時間30分) A7 法光寺(吾野)エイド・救護	法光寺駐車場
	11:00～15:00	WA2 阿寺諏訪神社給水ポイント	阿寺諏訪神社境内
	16:30(制限時間)	第2 関門(8時間30分) A6 長念寺エイド・救護	長念寺境内
	18:00(制限時間)	フィニッシュ(ウェーブ青・10時間)	飯能中央公園
	18:15(制限時間)	フィニッシュ(ウェーブ緑・10時間)	飯能中央公園

チャレンジ 20K

5月30日(土)	06:30～09:30	選手受付・荷物預かり	飯能中央公園本部テント
	09:30～	開会式	飯能中央公園
	10:00	スタート	
	15:00(予定)	表彰式	飯能中央公園
	14:00(制限時間)	第1 関門(4時間) A6 長念寺エイド・救護	長念寺境内
	16:00(制限時間)	フィニッシュ(6時間)	飯能中央公園

◎給水ポイントやエイドを出発するときはロング 105K/ ロング 105K は 1.5ℓ以上
ショート 35K/ チャレンジ 20K は 1ℓ以上の水分を持参するようにしてください

■リタイア

リタイアは、原則各エイドで、計測マットを通過してから係員に申し出てください。その際にICチップをご返却ください。その後は、各エイドの場所柄、本会場への搬送方法が異なります。最寄り駅などへの搬送が多くなりますので、交通費の小銭や交通カードを携帯してください。どうしてもエイドでリタイアできない場合は、コース上にいる係員にその旨を告げ、指示を仰ぐか、大会本部の緊急連絡先（090-9046-5323）へお電話ください。

ロング 105K/ ロング 105K ペアリタイア受付

WA1 東峠	9 km	車で西武線 東吾野駅まで搬送。
A1 子ノ権現	17.5 km	車で西武線 吾野駅まで搬送。
A2 原市場	27 km	路線バス利用。
A3 ノーラ名栗	41 km	路線バス利用。19 時以降は専用車で本会場まで。
A4 名栗げんきプラザ	59 km	専用車で西武線 正丸駅へ。22 時以降は本会場まで。
A5 ビジターセンター	72 km	車で西武線 西吾野駅まで搬送。
WA2 阿寺諏訪神社	87 km	車で西武線 東吾野駅まで搬送。
A6 長念寺	98 km	徒歩で西武線 武蔵横手駅へ。（電車始発以前では専用車で本会場まで）

ショート 35K リタイア受付

WA1 東峠	9 km	車で西武線東吾野駅まで搬送。
A7 法光寺（吾野）	15km	徒歩で西武線吾野駅へ。
WA2 阿寺諏訪神社	19km	車で西武線東吾野駅まで搬送。
A6 長念寺	28km	徒歩で西武線武蔵横手駅へ。

チャレンジ 20K リタイア受付

A6 長念寺	13km	徒歩で西武線武蔵横手駅へ。
--------	------	---------------

なお、エイドにて救護の判断によりこれ以上の山行が難しいと判断した選手にはリタイア勧告をさせていただくことがあります

■応援・私設エイドについて

応援はレースのさまたげにならないようご注意ください。
私設エイドも他の選手などに影響が出ないようにしてください。
特に、コース上や周囲の住居への車の駐車を禁止いたします。
以上のことに注意してぜひ沿道や山道での選手への応援をしてください

■自動販売機・コンビニ利用

レース中、自動販売機やコンビニをご利用いただけます。また本大会では地域活性のため、営業中の飲食店などもご利用できます。

■完走証

ロング 105K、ロング 105K ペア、ショート 35K、チャレンジ 20K とも、完走証はフィニッシュ後にお渡します。
順位に関しては後日リザルトでご確認ください。

■駐車場について

ロング 105K/ ロング 105K ペアの選手用に、29 日 15 時から無料駐車場を 200 台分用意しました。1 ページ目のアクセスマップ上の第 1 駐車場から満車になり次第順に第 2 駐車場に向かいますので、係員の指示に従ってください。また、ショート 35K/ チャレンジ 20K の選手用にはご用意していませんので、恐れ入りますが、飯能市内の有料駐車場をご利用ください。
飯能市には大規模駐車場がないことから、できるだけ電車など公共交通機関をご利用いただき、飯能駅（徒歩 20 分）、東飯能駅（徒歩 25 分）から徒歩で会場までおいでいただきたいと存じます。
また、ロング 105K 選手受付の際は飯能中央公園の本部駐車場に仮で駐車し受付会場までお越しください。受付で駐車券をお渡しします。

■お願い

- レース中はハイカーとの遭遇があると思いますが、その際にはその通行をさまたげないよう配慮ください。追い抜く場合は声掛け、あいさつも忘れないでください。市街地の場合も同様にして歩道通行してください。
- さらに危険な場所は「歩行区間」「滑落注意」の看板をセットしてありますので、走らずに歩いてください。
- レースのコースは居住区域も含まれます。特に山上集落通過は夜間なので、大きな声や音をたてず、騒いだりしないでください。



■ 装備品

トレイルでは身を守るためのものを自分で運びます。自分に合ったものを厳選してお持ちください。

◎=チェックします

必携品	105K 必携	35K 必携	20K 必携
エントリーの際に番号登録した携帯電話	◎	○	○
携帯電話の予備バッテリー	◎		
コースマップ (GPX からウォッチやスマホにダウンロード)	○	○	○
ヘッドランプ2台もしくはヘッドランプ+ハンドライト	◎	○	○
ヘッドランプやハンドライトそれぞれの予備バッテリー	○		
パックに付ける反射テープやフラッシュライト	○		
フード付きレインジャケット (防水・透湿素材で縫い目をシーム加工したもの)	◎	○	○
レインパンツ (防水・透湿素材で縫い目をシーム加工したもの)	◎	推奨	
サバイバルブランケット	◎	推奨	推奨
IBUKI GPS 端末	○		
水分	◎(1.5ℓ以上)	○(1ℓ以上)	○(1ℓ以上)
各自必要な補給食、サプリ	○	○	○
携帯コップ (ペットボトルは不可)	◎	○	○
マイナンバーカードもしくはそれに準ずるもの	○	○	○

携帯推奨品

各自のファーストエイドキット
 リタイア時の交通費 ※リタイアの項参照
 日焼け止めの使用 過度の日焼けはパフォーマンスを下げます
 熱中症や脱水の予防になる、経口補水液、塩分などのサプリや飲食物
 天候の変化に備えた予備ウェア 夜間や雨風による冷えに対する準備

※必携品と推奨品において、大会プログラムと若干の差異がありますが、この最終案内を採用してください。

■ 本会場でのショップ・キッチンカーなど

5月29日(金)15:00～ 31日(日)まで、スタート・フィニッシュ地点の飯能中央公園で各種ショップやキッチンカーなどの営業を行います。選手の方のみならず、家族や友人のみなさまにも楽しんでもらえるよう企画しました。アウトドアメーカー各社の展示。製品を使つての講習会もある他、飯能周辺の、地域性のある食品ブースや最近注目のキッチンカーがいろいろ出店しています。たくさんのご来場をお待ちしています。

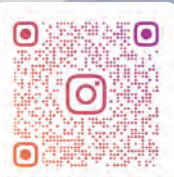
■ 各種メディアで配信中



YouTube で配信中

公式インスタグラム

コースの情報や選手のインタビューなど発信中



OKUMUSASHI_LONG_TRAIL