



第3回奥武蔵ロングトレイルレース 105K/35K/20K 最終のご案内

「第3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 ㍎から 1200 ㍎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 ㍎以上、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3回は、「チャレンジ 20K」という 20km の種目を加えました。「ロング 105K」が厳しいと言われる中、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【6月13日(金)～6月15日(日)】

大会本部 090-1684-5160

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。(別紙地図参照) 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)

■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

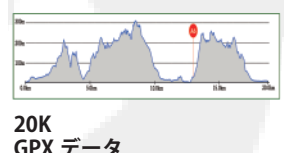
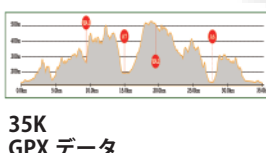
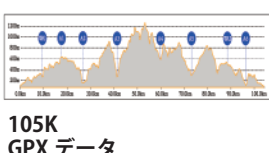
ご自分のランニングウォッチやスマートフォンにダウンロードしてください。

昨年も参加された方は、105K に関してはコースに変更がございますので特によく確認してください。

105K 変更点①権次入峠からノーラ名栗まで下降→→権次入峠から棒ノ折山頂を経由し名栗湖まで尾根を下降

変更点②武川岳からロードに下降してから名栗げんきプラザまで→→武川岳から直接名栗げんきプラザへ下降

変更点③正丸峠奥村茶屋にぶつかったら左折して茶屋の裏手を通過→→奥村茶屋にぶつかったら右折して茶屋の表側を通過



■装備の準備

ロング 105K 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推奨リストをご覧ください。35K と 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。特に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。

35K・20K に参加している選手のうち、明らかに必携品不携帯と思われる選手について、レース途中の関門・エイドまたはコースマーシャル等で必携品チェックを行います。その際、必携品をお持ちでない場合、その場で失格とさせていただきます。

■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、サプリ等は各自完走できる程度でご用意ください。

■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 30 人分を本会場近くの自治会間に用意しました。ご予約が必要です。ひだまり山荘までお電話ください。042-974-1988
※本年度は昨年まで用意していた小学校等の宿泊施設の用意がございません。

■荷物預かり

スタート前にレースに不要な荷物を預かります。105K と 35K に関しては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。20K に関しては飯能市民会館小ホールにて預かり保管します。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。

■ドロップバッグ預かり

ロング 105k では、スタートから 63km 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 14 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 15 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。

■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「ゼッケン引換書」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）と共にをお持ちになって受付会場へお持ちください。

ロング 105K

6 月 13 日（金）15：00 ～ 20：00 飯能市民会館小ホール

■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（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）



ショート 35K

6 月 13 日（金）15：00 ～ 20：00 飯能市民会館小ホール ※13 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。

6 月 14 日（土）15：00 ～ 20：00 飯能市民会館小ホール

6 月 15 日（日）06：00 ～ 07：30 飯能中央公園受付テント ※エントリー時に当日受付を希望した方のみ

■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（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

チャレンジ 20K

6 月 15 日 08：30 ～ 10：30 飯能中央公園受付テント

■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（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

■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



トレイルサーチ

■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（イエローゼッケン） | 6 月 14 日（土） | 06:00 スタート |
| ▶ショート 35K（ブルーゼッケン） | 6 月 15 日（日） | 08:00 第 1 ウェーブスタート |
| ▶ショート 35K（グリーンゼッケン） | | 08:15 第 2 ウェーブスタート |
| ▶チャレンジ 20K（ピンクゼッケン） | 6 月 15 日（日） | 11:00 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

6月13日(金)	15:00～20:00	装備チェック・選手受付	飯能市民会館小ホール
6月14日(土)	04:30～05:30	荷物預かり	飯能中央公園荷物テント
		ドロップバッグ預かり	
	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	わんこカフェ
		※ここからポール使用可能	
	18:00(制限時間)	第2関門(14時間) A3 ノーラ名栗エイド・救護	ノーラ名栗
6月15日(日)	03:00(制限時間)	第3関門(22時間) A4 名栗げんきプラザエイド・救護	名栗げんきプラザ
		※ドロップバッグ授受、仮眠所(バンガロー)	
	08:00(制限時間)	第4関門(27時間) A5 ビジターセンターエイド・救護	ビジターセンター
		※仮眠スペース	
	14:00(予定)	表彰式	飯能中央公園
	21:00(14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

6月13日(金)	15:00～20:00	選手受付	飯能市民会館小ホール
6月14日(土)	15:00～20:00	選手受付	飯能市民会館小ホール
6月15日(日)	06:00～07:30	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(ウエーブスタート)	
	09:00～11:00	WA1 東峠給水ポイント	東峠
	12:30(ブルーゼッケン制限時間)	第1関門(4時間30分) A7 吾野エイド・救護	法光寺駐車場
	12:45(グリーンゼッケン制限時間)	第1関門(4時間30分) A7 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
	16:00(予定)	表彰式	飯能中央公園
	16:30(ブルーゼッケン制限時間)	第2関門(8時間30分) A6 長念寺エイド・救護	長念寺境内
	16:45(グリーンゼッケン制限時間)	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(ブルーゼッケン制限時間)	フィニッシュ(10時間)	飯能中央公園
	18:15(グリーンゼッケン制限時間)	フィニッシュ(10時間)	飯能中央公園

チャレンジ20K

6月15日(日)	08:30～10:00	選手受付・荷物預かり	飯能中央公園荷物テント
	10:30～	開会式	飯能中央公園
	11:00	スタート	
	14:00(制限時間)	第1関門(3時間) A6 長念寺エイド・救護	長念寺境内
	16:00(予定)	表彰式	飯能中央公園
	17:00(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1.5ℓ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（090-1684-5160）へお電話ください。

ロング 105K 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	43 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	63 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	78 km	車で西武線 西吾野駅まで搬送。
WA2 阿寺諏訪神社	90 km	車で西武線 東吾野駅まで搬送。
A6 長念寺	99 km	徒歩で西武線 武蔵横手駅へ。

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 吾野	15km	徒歩で西武線吾野駅へ。
WA2 阿寺諏訪神社	18.5km	車で西武線東吾野駅まで搬送。
A6 長念寺	28.5km	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。また、近隣住居やハイカーに対する配慮を十分に行い、特に夜間は鳴り物禁止、ハンドライトやヘッドランプ等の使用にも気をつけてください。私設エイドも他の選手に影響が出ないように注意する他、近隣住居・施設・ハイカーにも配慮をお願いします。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、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 の選手用に、13 日 15 時から無料駐車場を 300 台分用意しました。別紙地図上の駐車場 1 から満車になり次第順に駐車場 2 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 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。受付後に指定の駐車場にとめてください。

■マナー遵守のお願い

■レース中はハイカーとの遭遇があると思いますが、その際にはハイカー優先を心掛け、その通行をさまたげないよう配慮ください。追い抜く場合は先行するハイカーへの声掛け、あいさつを忘れずに行い、左右どちらから追い抜くかを明確に伝えましょう。前方からのすれ違いも必ず歩いて行い、その際のお礼を忘れないでください。市街地の場合も同様にしてください。

■レースのコースは居住区域も含まれます。居住区域では日中・夜間問わず熊鈴や鳴り物、集団でのおしゃべりや大声の禁止特に山上集落通過は夜間になる場合があるので注意してください。

■夜間走行中、居住区域の建物にハンドライト・ヘッドランプを向けないようにお願いします。



■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)	○	○	○
ヘッドランプやハンドライト	◎	○	○
ヘッドランプやライトの予備バッテリー	◎		
バ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
ココヘリ	◎	推奨	推奨
水分 (1.5 L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)	◎	○	○
健康保険証	○	○	○

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。

■トレランエキスポ

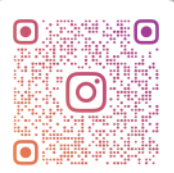
6月14日(土)13:00～ 15日(日)、スタート・フィニッシュ地点の飯能中央公園でエキスポを行います。選手の方のみならず、家族や友人のみなさまにも楽しんでもらえるよう企画しました。アウトドアメーカー各社の展示、製品を使っの講習会もある他、飯能周辺の、地域性のある食品ブースや最近注目のキッチンカーがいろいろ出店しています。たくさんのご来場をお待ちしています。

■各種メディアで配信中



YouTube で配信中

公式Instagram
 コースの情報や選手の
 インタビューなど発信中



OKUMUSASHI_LONG_TRAIL