

Produced by Shunako Okamoto  
**FunTrails®**  
https://fun-trails.com/



Supported by  
**NITTOSEIKO**



第3回

Come on, happy friends!  
**2025/4/6**  
Sunday, Fineday!

あやべ水源の里トレイルラン



2025年4月6日(日)開催 あやべ50K 9:00START あやべ15K 11:00START

あやべ50K/51.2km (トレイル率約80%) 累積標高: 2,647m 定員: 500名

あやべ15K/16.7km (トレイル率約55%) 累積標高: 758m 定員: 300名

**主催** あやべ水源の里トレイルラン実行委員会

**企画・運営** FunTrails合同会社

**後援** 京都府 / 綾部市 / 綾部市観光協会 / 海の京都 DMO / 森の京都 DMO / 綾部商工会議所 / 綾部青年会議所  
(予定) 北近畿みらい / 綾部市スポーツ協会 / 京都新聞 / あやべ市民新聞社 / あやべボランティアセンター  
エフエムあやべ他

**運営協力** あやべ水源の里トレイルランサポート委員会  
株式会社 緑土

(綾部市、綾部市観光協会、綾部商工会議所、綾部青年会議所  
綾部市陸上競技協会、あやべ水源の里連絡協議会、奥上林地区自治会連合会  
中上林地区自治会連合会、口上林地区自治会連合会)

FunTrails® official partner **TERREX**



あやべ水源の里トレイルランはUTMB®の参加資格レースとして認定されています。  
50K:3ポイント UTMB Index 3point





# 第3回 あやべ 水源の里トレイルラン

開催: 2025年4月6日(日)  
会場: あやべ温泉特設会場(二王公園グランドゴルフ場)

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→必須装備品、水分、塩分、エネルギーなど
  - (9) 神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	あやべ 15K
距離: 51.2km	距離: 16.7km
累積標高: 2,647m	累積標高: 758m
スタート時刻: 9時00分	スタート時刻: 11時00分
フィニッシュ制限: 20時00分	フィニッシュ制限: 16時00分
制限時間: 11時間	制限時間: 5時間
トレイル率: 83%	トレイル率: 65%

- 【注意事項】
- ※ 関門はエイド到着時刻を基準とします。
  - ※ 関門後 15分以内に出発してください。
  - ※ 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。

- 関門
- トイレ
- 水・ドリンク
- 食事
- お湯
- 救護
- AED

あやべ 50K  
あやべ 15K

**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縁からは、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 時間 15:30

**A3 光野峠 50K** 距離 23km

**A5 笠地藏 50K** 距離 43km 時間 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行末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羽葺(とちぶき)。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、北近畿一円で活躍した彫り物師、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 50K 特設会場 15K** スタート時刻 9:00 制限時刻 20:00  
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 時間 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。

