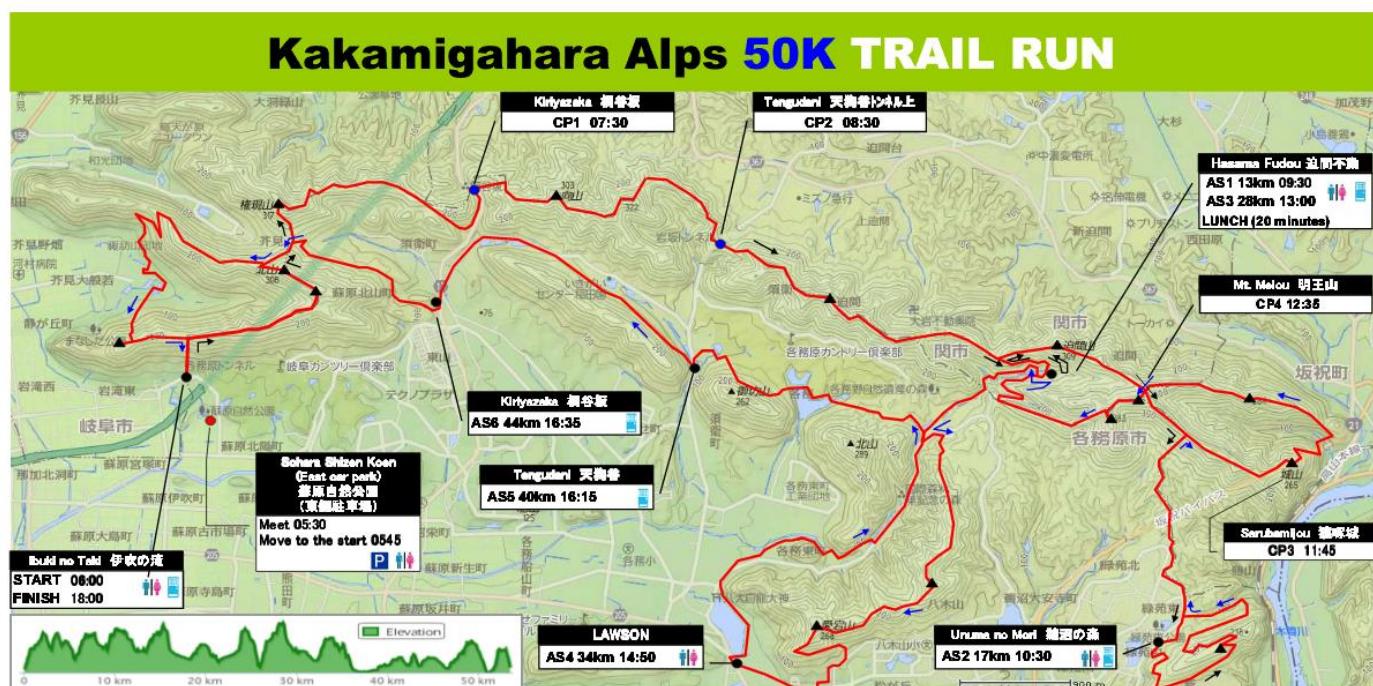


KAKAMIGAHARA ALPS TRAIL RUN PROJECT : KA50K GUIDE

岐阜県各務原市のウルトラトレイルランニングコースです。距離は約52.4キロ、標高差は約2,700メートルです。その中で、トレイルも林道もいろいろな陰しい上り坂や滑りやすい下りがいっぱいあります。間違わないで、ほんとにきついコースだと思います！

一方で、展望台が多いコースだから休憩をしながらいい景色を楽しめます。夏でも冬でも、トレラン仲間と一緒に、各務原の最高のチャレンジを成功するために頑張りましょう！



タイムテーブル

Timetable

| | |
|--------------------------------|-----------------|
| 集合時間 Meeting time | 05:30 蘇原自然公園 |
| スタート地点へ移動 Move to the start | 05:45 |
| START | 06:00 |
| FINISH | 19:00 |





KAKAMIGAHARA
ALPS
TRAIL RUN PROJECT

STAGE 1: 伊吹の滝 → 各務原権現山 → 北山 → どんぐり山（老洞峠）

| | | |
|---|--|---|
|  | <p>蘇原自然公園の東にある駐車場です。</p> <p>・岐阜県各務原市蘇原北山町1丁目</p> <p>ここから歩いて公園を渡り、高速道路の下をくぐります。</p> <p>続いて、伊吹の滝(スタート地点)へ向かいます。</p> <p>(トイレは伊吹の滝の前の公園の左角にあります)</p> | <p>East car park at Sohara Park.</p> <p>From here, cross the park and walk under the expressway.</p> <p>Continue past a small park (which has toilets in the corner) and you'll get to a road in front of the start: Ibuki no Taki.</p> |
|  | <p>伊吹の滝から50Kプロジェクトのコースが始まります。</p> <p>神社の左側から登っていきます。</p> | <p>Ibuki no Taki marks the start of the 50K Project course.</p> <p>The trail begins to the left of the shrine.</p> |
|  | <p>階段の上にはT字路があります。</p> <p>ここを右へ向かいます。</p> <p>東の方へ約1.1キロ直進します。</p> | <p>There's a T-junction at the top of the stairs.</p> <p>Go RIGHT.</p> <p>Follow the trail east for about 1.1km.</p> |
|  | <p>ここを左折します。</p> <p>険しい階段を登ります。</p> <p>各務原権現山の頂上は階段の上にあります。</p> | <p>Turn LEFT here.</p> <p>Climb the steep steps.</p> <p>Kakamigahara Mt. Gongen is at the top of the staircase.</p> |

| | | |
|---|--|---|
|  | <p>次は北山へ向かいます。</p> <p>各務原権現山の展望台の後ろにトレイルがあります。</p> <p>400mぐらい進むと、北山に到着します。</p> | <p>The next stop is Kitayama.</p> <p>Behind Mt. Gongen's observation deck you can see the trail continues.</p> <p>Follow the trail for about 400m and you'll arrive at Kitayama.</p> |
|  | <p>北山頂上にこの看板があります。</p> <p>芥見権現山までの初級コースを通りますので左の方に向かいます。</p> | <p>At the top of Kitayama you'll see this sign.</p> <p>We will use the beginner's route to reach Akutami Mt. Gongen so go LEFT.</p> |
|  | <p>200m下ると、この小さい看板があります。</p> <p>岐阜権現初級コースの方へ右折します。</p> <p>(岐阜権現＝芥見権現)</p> | <p>After descending for about 200m, you'll reach this small sign.</p> <p>Turn RIGHT for Akutami Mt. Gongen.</p> <p>(Gifu Mt. Gongen = Akutami Mt. Gongen)</p> |
|  | <p>約450m走ると、どんぐり山と言う山道に着きます(老洞峠)。</p> <p>目の前は芥見権現山の入口です。</p> <p>ステージ1終了。</p> | <p>After about 450m you'll arrive at a mountain road called "Donguriyama" (aka Oiboratouge).</p> <p>In front of you will be the entrance to Akutami Mt. Gongen.</p> <p>Stage 1 is finished.</p> |

STAGE 2: どんぐり山 (老洞峠) → 芥見権現山 → 桐谷坂

| | | |
|---|--|---|
|  | <p>芥見権現山の入口から陰しい上りを登って行きます。途中、上級コースへ向かう道がありますが、無視してそのまま進んでください。</p> <p>山の上で右折して頂上へ向かいます。山頂に着いたら、そのまま東の方へ向かいます。</p> | <p>Start the steep climb up Akutami Mt. Gongen. Ignore the advanced course option and keep going to the top.</p> <p>At the top, turn RIGHT and continue to the summit. Once there, continue heading east.</p> |
|  | <p>頂上からまっすぐ東へ向かいます。ケルンの所もまっすぐ進みます。</p> <p>山頂から約450m下ると、急右折します。とても分かりにくい所ですが、写真にある通り赤いテープが掛けてあります。(写真の○印)</p> | <p>Along the trail you'll pass a big, stacked pile of rocks. Keep going.</p> <p>After about 450m from the summit you'll get to a sharp RIGHT turn which is very easy to miss. Look for the red tape hanging from the branch.</p> |
|  | <p>間違えなければ、少し行った所にこの看板があります。この後、桐谷坂に向かいますので、そのまま東へ進みます。</p> <p>1. 5kmぐらい東の方へ進みます。二つ三つぐらい分岐点がありますが、上道を進んでください。</p> | <p>If you've gone the right way, you'll soon come to this signpost. Keep going east towards Kiriyaazaka (桐谷坂).</p> <p>Continue going east for about 1.5km. Whenever you get to a fork in the trail, choose the uphill route.</p> |
|  | <p>この後この道に出ます。左折して少し走ると県道17号線(関江南線)に出ます。</p> <p>ここがステージ2の終了です。県道17号線を渡った先にステージ3の入口が見えます。県道17号線を渡る際、車に十分気を付けてください。</p> | <p>Eventually you should come out of the mountain at this road. Turn LEFT and run a bit until you get to Route 17.</p> <p>This marks the end of Stage 2. The entrance to Stage 3 is across the road. <u>Take extreme care crossing Route 17.</u></p> |

STAGE 3: 桐谷坂 → 向山 → 須衛山 → 岩坂峠

| | | |
|---|---|---|
|  | <p>桐谷坂から、階段を上って次の看板まで進みます。</p> | <p>From Kiriyaazaka, climb up the stairs and continue until you get to the following signpost.</p> |
|  | <p>看板を右折します(向山見晴台の方へ)。</p> <p>トレイルをずっと登って行くと向山頂上に到着します。その後、向山見晴台に到着しますので、そのまま進んでください。</p> | <p>Turn RIGHT at the sign post, heading for the Mt. Mukai observation point.</p> <p>Follow the trail and you'll get to the Mt. Mukai summit first, and then the observation point. Keep going along the main trail.</p> |
|  | <p>その後、須衛山頂上に到着します。主道をそのまま左側に進みます。急な下りなので、十分注意してください。</p> | <p>You'll come to the intersection at the top of Mt. Sue. Follow the main trail on the left hand side. Be careful going down the steep descent.</p> |
|  | <p>ここから左にある岩の方へ登ります。</p> <p>岩坂峠まで、ここからずっと主道を進みます。途中に鉄塔があります。そこから下ると岩坂峠に到着します。</p> <p>ステージ3終了。</p> | <p>Head left at this spot、uphill towards the rocks.</p> <p>Continue along the main path from here. You'll reach an electric tower. From there, descend to Iwazaka, the end of this stage.</p> <p>Stage 3 is finished.</p> |

STAGE 4: 岩坂峠 → 金山 → 大岩見晴台 → 多賀坂トンネル → 迫間不動尊

| | | |
|---|---|--|
|  | <p>岩坂峠にこの看板があります。大岩見晴台の方へ向かいます。</p> <p>ずっと行くと金山に、さらに進むと大岩見晴台に到着します。</p> <p>大岩見晴台から次の看板までそのまま進みます(約2.4キロ)。</p> | <p>At Iwazaka, you'll pass this signpost. Continue along the main trail bound for Oiwarimiharudai (大岩見晴台).</p> <p>Continue for about 2.4km through Mt. Kane and Oiwarimiharudai until you reach the following signpost.</p> |
|  | <p>この分岐点で左折します(アルプスハイキングコースの方へ)。</p> <p>主道を進みます。</p> | <p>Turn LEFT at this intersection, heading along the "Alps Hiking Course (アルプスハイキングコース)" trail.</p> <p>Stay on the main trail.</p> |
|  | <p>「アルプスハイキングコース(北コース)」と書かれた看板があり、「トンネル」とか「迫間城跡」とかの看板もあります。「迫間城跡」へ向かいます。</p> | <p>Stay on the main trail, following signposts for "Alps Hiking Course (North Course 北コース)", "Tunnel (トンネル)", and "Hasama Castle Ruins (迫間城跡)".</p> |
|  | <p>多賀坂トンネル上に着いたら、「迫間不動」の看板がありますので、ここを右折して下りていき、トンネルのある車道に出ます。</p> <p>車道ではトンネルを背に、迫間不動の方へ下っていきます(約700m)。</p> <p>迫間不動尊で休憩を取ります。ステージ4終了。</p> | <p>When you arrive at the point above Tagazaka tunnel, turn RIGHT and you'll see a sign for "Hasama Fudou". Head down from the mountain to the road.</p> <p>Run about 700m away from the tunnel to the restaurant at Hasama Fudou. Take a break.</p> <p>Stage 4 is finished.</p> |


STAGE 5: 迫間不動尊 → 多賀坂トンネル → 迫間山 → 「鵜沼の森」看板


| | | |
|---|--|---|
|  | <p>迫間不動尊から多賀坂トンネルに戻って右側の階段を上ります。</p> <p>「明王山見晴台方面」と「迫間城跡」の看板に従います。</p> | <p>Head back towards the tunnel and climb up the staircase on the right.</p> <p>Follow signs for “Mt. Meiou Observation Deck (明王山見晴台)” and “Hasama Castle Ruins (迫間城跡)”.</p> |
|  | <p>1キロぐらい主道を進みます。</p> <p>途中に分岐点があります。上道を選んで進んでください。</p> <p>迫間山頂上もあります。</p> | <p>Continue for about 1km.</p> <p>Each time you come to a fork in the trail, choose the uphill option.</p> <p>You'll pass over Mt. Hasama on the way.</p> |
|  | <p>右の道を進みます。</p> <p>(左でもいいですが、上にある鉄塔の横の狭い道を通ります。右の方が楽に行けます。どちらでも同じ所に行きます。)</p> | <p>Go RIGHT here.</p> <p>(You can go left, but the trail at the top beside the electrical tower is very narrow. Right is the easier route. They both go to the same place).</p> |
|  | <p>左の道を進みます。</p> <p>(右へ行くと、迫間不動に戻ってしまいます。)</p> | <p>Go LEFT here.</p> <p>(Right would just take you back to Hasama Fudou.)</p> |



| | | |
|---|---|--|
|  | <p>右の道を進みます。</p> <p>(左でもいいですが、不要な登りです。どちらでも同じ所に行きます。)</p> | <p>Go RIGHT here.</p> <p>(You can go left, but it's an unnecessary climb. They both go to the same place.)</p> |
|  | <p>ここで色々なトレイルが出てくるので注意してください。「関南アルプスハイキングコース(猿啄城)」と書かれた看板の方へ進みます。</p> | <p>There are a few different routes here. Follow the sign for “Sarubamijou (猿啄城)”.</p> |
|  | <p>約500m進むと、分岐点に着きます。</p> <p>右の方へ進みます。</p> | <p>After about 500m, you'll come to a fork in the trail.</p> <p>Head RIGHT.</p> |
|  | <p>「鵜沼の森」と書かれた看板の方へ進みます。</p> <p>ステージ5終了。</p> | <p>Follow the signpost for “Unuma no Mori (鵜沼の森)”.</p> <p>Stage 5 is finished.</p> |

STAGE 6: 「鵜沼の森」看板 → 鵜沼の森 → 「鵜沼の森」看板

| | | |
|---|---|--|
|  | <p>2. 5キロぐらい南の方へ進み、「鵜沼の森」と書かれた看板の方へ進みます。</p> <p>近く来るとトレイルが多くなります。右側のトレイルを進みます。</p> <p>鵜沼の森で休憩を取ります。</p> | <p>For about 2.5km, head south, following signs for “Unuma no Mori (鵜沼の森)”.</p> <p>When you get closer, there are a lot of trails, keep to the right.</p> <p>Take a break at Unuma no Mori.</p> |
|  | <p>駐車場を渡った先にトレイルがあります。</p> <p>階段を上って、少しだけ行ったところを右折します。</p> <p>階段を上ります。</p> | <p>Cross the park to the trail entrance on the far side.</p> <p>Go up the steps, a little farther then turn RIGHT.</p> <p>Climb the steps.</p> |
|  | <p>右折します。</p> <p>道路を200mぐらい進みます。</p> <p>左側にまた階段があります。この階段も登ります。</p> | <p>Turn RIGHT onto the road.</p> <p>Go for about 200m.</p> <p>On the left you'll come to more steps. Climb up those steps.</p> |
|  | <p>また道路に着きます。</p> <p>道路を渡って「平和観音」と書いている看板を右折します(階段じゃない方)。</p> <p>展望台まで800mぐらい、主道を進みます。</p> <p>途中にある分岐点も、まっすぐ進みます。</p> | <p>You'll come to the road again.</p> <p>Across the road you'll see this “Heiwa Kannon” sign. Don't go up the steps. Instead, take the path to the RIGHT.</p> <p>Stay on this path for 850m to the observation deck.</p> <p>Even at the junction, keep going straight.</p> |

| | | |
|---|--|--|
|  | <p>展望台から東に向かって、この「日本ラインの道」に沿って進みます。</p> <p>道路を左折して、「遊びの広場」と書かれた看板まで道路を下ります。</p> <p>「遊びの広場」の看板を右折します。</p> | <p>Head EAST from the observation deck along the “Japan Rhine” path.</p> <p>Turn LEFT onto the road and run down it until the “遊びの広場” sign. Turn RIGHT at this sign.</p> |
|---|--|--|

| | |
|---|--|
|  | <p>遊びの広場から、右折して林道を東の方に650mぐらい進みます。道が終わったら、左折して主道に沿って森の中を500m進みます。T字路に出ますので左折します。</p> <p>From the “Asobi no Hiroba” park, go RIGHT and run along the forest road for about 650m. At the end, turn LEFT and follow the main trail down through the forest for another 500m. Turn LEFT at the T-junction.</p> |
|---|--|

| | | |
|---|--|---|
|  | <p>この石の道を上まで登って、右折します。</p> <p>ここから、各務原アルプスに戻りますので「アルプスコース」と書かれた看板(いくつかあります)の方へ向かいます。</p> | <p>Go up to the very top of this stone path and then turn RIGHT.</p> <p>Now we'll head back along the same trail we came on to the Kakamigahara Alps, so follow all the signposts for the “Alps” (アルプス).</p> |
|  | <p>ここも左(アルプス)の方へ進みます。</p> <p>鵜沼の森まで来た道をずっと戻っていくと、このステージのスタートに帰れます。</p> <p>ステージ6終了。</p> | <p>Here, too, go LEFT towards the “Alps”.</p> <p>Follow the same trail that brought you to Unuma no Mori all the way back to the start of this stage.</p> <p>Stage 6 is finished.</p> |

STAGE 7: 「鵜沼の森」看板 → 猿啄城 → 猿啄城の登口

| | | |
|---|---|--|
|  | <p>険しい坂を上りきって、この看板まで帰ってきました。</p> <p>左は明王山ですが、猿啄城に行きたいので右へ向かいます。</p> | <p>You should have returned to this signpost at the top of a steep climb.</p> <p>Left would take you to Mt. Meiou, but we want to go to Sarubamijou so go RIGHT.</p> |
|  | <p>1. 3キロぐらい主道を進みます。</p> | <p>Follow the trail for about 1.3km.</p> |
|  | <p>猿啄城に着いたら、左側にある道を下ります。</p> | <p>When you arrive at Sarubamijou, head all the way down the trail to its left.</p> |
|  | <p>この駐車場まで行きます。</p> <p>ステージ7終了。</p> | <p>Continue to this car park.</p> <p>Stage 7 is finished.</p> |

STAGE 8: 勝山の登口 → 勝山電塔 → 明王山 → 金比羅山 → 迫間不動尊

| | | |
|---|--|--|
|  | <p>猿啄城から駐車場まで来ました。よく見ると駐車場の横に勝山への登山口があります。ここから約2.5キロの登りでアルプスコースの最も高い山(金比羅山)に向かいます。</p> | <p>After Sarubamijou, you should be at this car park. If you look closely, you'll see the entrance to Katsuyama here. This is the start of a 2.5km climb up to Mt. Konpira, the highest mountain in the Kakamigahara Alps.</p> |
|  | <p>やがて、ステージ5にあった分岐点に到着します。</p> <p>今回、「明王山」の方へ向かいます。頂上まで階段を上ります。</p> | <p>Eventually you'll return to the same intersection you met in stage 5.</p> <p>This time, climb up the stairs to the top of Mt. Meiou (明王山).</p> |
|  | <p>明王山頂上の向側から下ります。</p> | <p>Head down the far side of Mt. Meiou.</p> |
|  | <p>この階段を下りずにまっすぐ進みます。</p> | <p>Don't go down these steps.</p> <p>Go straight.</p> |

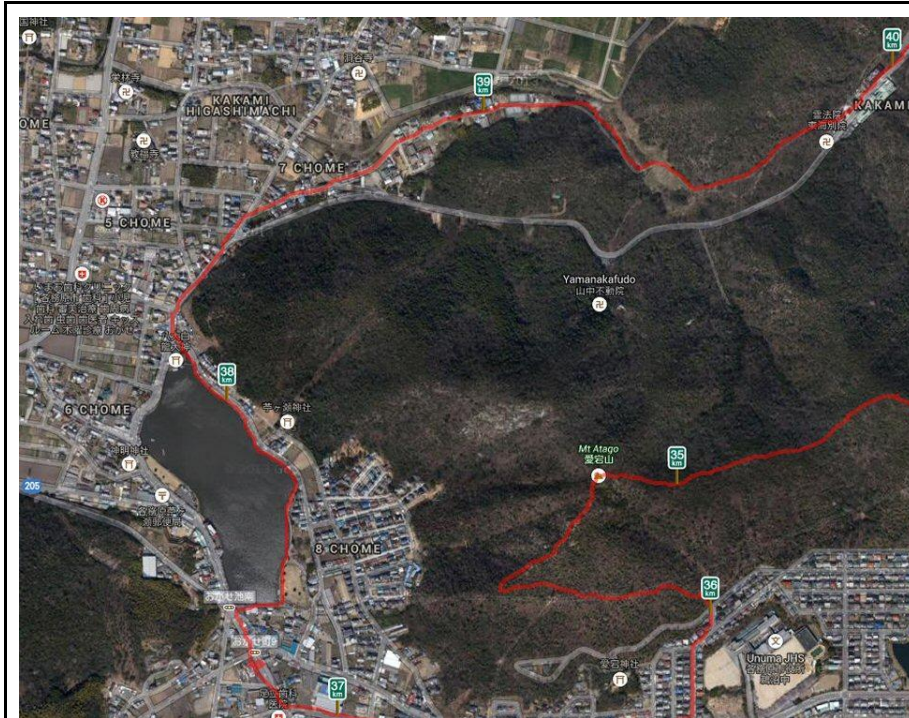
| | | |
|---|--|--|
|  | <p>金比羅山が見えます。トレイルの方を登っていきます。</p> | <p>You can see Mt. Konpira. Follow the trail all the way to the top.</p> |
|  | <p>登りきったところを左折するとすぐに頂上があります。</p> <p>ここから元の道に戻ります。</p> | <p>Turn LEFT at the top of the climb and the Mt. Konpira peak will be right in front of you.</p> <p>From here, return back to the top of the steep climb you just came up.</p> |
|  | <p>「アルプスハイキングコース」と書かれた看板の「大岩見晴台方面」に向かって山を下ります。</p> <p>1キロ以上、トレイルを下ります。</p> | <p>Follow the sign for “Oiwamiharudai” (大岩見晴台方面).</p> <p>A trail over 1km long will bring you down from the mountain.</p> |
|  | <p>トレイルを下ると車道に出ます。階段から車道を右に1キロ行くと迫間不動尊に戻ります。</p> <p>迫間不動尊で休憩を取ります。</p> <p>ステージ8終了。</p> | <p>At the end of the trail, turn RIGHT and a staircase will bring you out onto the road. Turn RIGHT and follow the road back to Hasama Fudou.</p> <p>Take a break.</p> <p>Stage 8 is finished.</p> |

STAGE 9: 迫間不動尊 → 不動の森 → 各務野自然遺産の森 → 八木山 → 愛宕山 → ローソン

| | | |
|---|---|---|
|  | <p>迫間不動尊から駐車場の先にある道を下ります。</p> <p>少しだけ行くと、次の看板があります。</p> | <p>From Hasama Fudou, run through the car park and down this side road, just a short distance until you see the following signpost.</p> |
|  | <p>この看板を右折します。</p> | <p>Turn RIGHT at this sign.</p> |
|  | <p>岩の上に飛び乗って池を渡ります。</p> <p>池の周りを走り、小さい橋を渡って元の道に戻ります。</p> <p>(夏、草が多い時は、ここを止めて先の道へ進んだ方がいいです。)</p> | <p>Hop over the rocks to cross the pond, and run around the pond, over a small bridge and back onto the sideroad you left.</p> <p>(In the summer, if the trail is overgrown with bushes, skip this section and go down the sideroad instead.)</p> |
|  | <p>南の方へ進みます。</p> <p>T字路を右折します。</p> | <p>Follow the road as far south as you can go.</p> <p>Turn RIGHT at the T-junction.</p> |

| | | |
|--|---|--|
|  | <p>そして、左折します。</p> <p>各務野自然遺産の森に入ります。</p> <p>公園の駐車場を600mぐらい走ります。右側にある池を過ぎて行くと公園の入口に到着します。</p> | <p>Then turn LEFT and run south into Kakamino Natural Heritage Forest.</p> <p>Continue running about 600m through the Forest car park, past the pond until you get to the main park entrance and the main road.</p> |
|  | <p>車道を左折して、ロードを200mぐらい北の方へ進むと、右側に八木山の登山口が見えてきます。</p> <p>八木山を登ります。</p> <p>そして、「愛宕山」の看板に従って愛宕山も登ります。</p> | <p>Turn LEFT at the main road and run about 200m north, up the road until you see the entrance to Mt. Yagi on your right.</p> <p>Climbing Mt. Yagi to the top and follow signs for Mt. Atago.</p> |
|  | <p>愛宕山からの下り道、この「すその道」と書かれた看板を左折します。</p> <p>山の登山口まで下ります。</p> | <p>Coming down from Mt. Atago, turn LEFT at this sign (すその道).</p> <p>Follow the trail down and out of the mountains.</p> |
|  | | |
| <p>ローソンまで約1.3キロ、ロードを進みます。</p> <p>ローソンで休憩を取ります。</p> <p>ステージ9終了。</p> <p>Run west for 1.3km to the Lawson convenience store.</p> <p>Take a break.</p> <p>Stage 9 is finished.</p> | | |

STAGE 10: ローソン → 芋ヶ瀬池 → 各務野自然遺産の森



ローソンから芋ヶ瀬池に向かって行き、池の東側で北の方へ進みます。

ここから、各務野自然遺産の森に戻ります。

From Lawson, run towards Ogase pond and go around its east side, heading north.

From here, we'll go back to Kakamino Natural Heritage Forest.



ここをまっすぐ進みます。

(右の車道でも遺産の森に行けますが、ウォーキングコースの方がいいです。)

Go straight here.

(The road to the right goes to the forest, but we will take the walking course instead.)



いくつも「歩行者のみ通行可」と書かれた看板がありますので、それに従って遺産の森に戻ります。

Follow all these “walking course” signs back to the forest.



やがて、各務野自然遺産の森に到着します。

公園に入って、東海自然歩道を左折します。

ステージ10終了。



Eventually, you'll get back to Kakamino Forest.


Go into the park and turn LEFT on the Tokai Nature Trail.

Stage 10 is finished.

STAGE 11: 各務野自然遺産の森 → 東海自然歩道 (迂回路 → 寒洞池) → 天狗谷遺跡

| | | |
|---|---|--|
|  | <p>各務野自然遺産の森から東海自然歩道に入ります。</p> <p>200mぐらい進むと、左側にゲートがありますので、これを通ります。</p> <p>この道で西の方に行ったら寒洞池に行けませんが。。</p> | <p>Run along the Tokai Nature Trail from about 200m from Kakamino Forest.</p> <p>Turn LEFT and go through the gate.</p> <p>You can keep going on this road to Kanbora Pond, but...</p> |
|  | <p>もう少し先にある平行のトレイルに入ります。このトレイルは東海自然歩道の迂回路です。(注意:夏は草が多い)。</p> <p>このトレイルは約700mです。トレイルに沿って出口まで進みます。</p> | <p>A little farther up you can join a parallel trail. This is the Tokai Nature Trail By-Pass. (Note: This trail is difficult to pass in the summer).</p> <p>Follow the trail for about 700m to the exit.</p> |
|  | <p>トレイルが分かりにくい所です。</p> | <p>It's hard to see the trail at this point.</p> |
|  | <p>トレイルが終わったら、また東海自然歩道に出ます。</p> <p>寒洞池を右折します。</p> <p>池とゴルフ場の間を500m進みます。</p> | <p>At the end of the trail, you'll re-join the Tokai Nature Trail.</p> <p>Turn RIGHT at Kanbora Pond.</p> <p>Run for about 500m between the pond and the golf course.</p> |

| | | |
|---|--|---|
|  | <p>池を越えた所の階段を上ります。</p> <p>西の方へ約1キロ行くと狗谷遺跡に到着します。</p> | <p>On the far side of the pond, go up the staircase.</p> <p>Head west for about one kilometer until Tengu Valley.</p> |
|  | <p>「会本」と書かれた看板に従って進みます。</p> | <p>Follow the signpost for “会本”.</p> |





| | |
|---|--|
|  | <p>天狗谷遺跡から、少し南の方に進むと自動販売機があります。道路を渡った先に東海自然歩道の入口が見えます。</p> <p>ステージ11終了。</p> <p>From Tengu Valley, run a little farther south to the vending machine. Across the road you'll see the entrance to the Tokai Nature Trail.</p> <p>Stage 11 is finished.</p> |
|---|--|



STAGE 12: 天狗谷遺跡 → 東海自然歩道 → 奥山ミツ池 → 桐谷坂 (峠喫茶)

| | | |
|---|--|--|
|  | 道を渡って、1. 5キロぐらいトレイルを進みます。 | Cross the road and run about 1.5km up the trail. |
|  | このトレイルの最後はロードに出ます。 ロードを左折します。 | At the end of the trail is a road. Turn LEFT at the road. |
|  | 1. 3キロぐらい、信号がある交差点までロードを進みます。 車に注意。 途中、「奥山ミツ池」を通ります。 Follow the road for about 1.3km until the traffic lights at the big intersection. Be careful of cars. You'll pass the "Three Ponds" while running down the road. | |
|  | この道路は関江南線(県道17号線)です。 信号で関江南線を渡り、南の方に進みます。右側に自動販売機があります。「峠」と言う喫茶店まで進みます。 ステージ12終了。 | This is Route 17. At the traffic lights, cross over to the right hand side of the road. Go south, past a vending machine, until you get to a coffee shop called "Touge" (峠). Stage 12 is finished. |


STAGE 13: 桐谷坂（峠喫茶） → どんぐり山 → 老洞峠

| | | |
|---|---|---|
|  | <p>関江南線（県道17号線）を南の方へ行くと「峠」と言う喫茶店があります。</p> <p>この喫茶店の横の道を、山の方へ向かいます。</p> | <p>Head south along Route 17 and you'll come to a coffee shop called "Touge" (峠).</p> <p>Head back into the mountains on the small road alongside this coffee shop.</p> |
|  | <p>「どんぐり山」と言うウォーキングコースの入口です。</p> <p>1. 7キロぐらい登ります。</p> | <p>This is the entrance to the "Donguriyama" walking course.</p> <p>Run mostly uphill for about 1.7km.</p> |
|  | <p>T字路を左折すると、このシェルターがあります。</p> <p>もう少し登ると老洞峠に到着します。</p> | <p>Turn LEFT at the T-junction and you'll see this shelter.</p> <p>Go uphill a little farther and you'll reach Oiboratouge.</p> |
|  | <p>老洞峠の上で左側の登山口から山に入ります。</p> <p>ステージ13終了。</p> | <p>At the top of Oiboratouge, turn LEFT and climb back into the mountains.</p> <p>Stage 13 is finished.</p> |

STAGE 14: どんぐり山（老洞峠） → 諏訪山

| | | |
|--|--|---|
|  | <p>老洞峠から、ステージ1のトレイルを通して、この看板まで戻ります。</p> <p>でも、北山まで行きません。まっすぐ、諏訪山団地の方に進みます。</p> | <p>From Oiboratouge, head back up the same trail you ran on Stage 1, but only as far as this signpost.</p> <p>Instead of going back up to Mt. Kita, continue straight to Suwayama (諏訪山).</p> |
|  | <p>約1.1キロ進みます。</p> <p>「諏訪山」と書かれた看板を左折します。</p> <p>諏訪山団地までは850mぐらいです。</p> | <p>Run for about 1.1km.</p> <p>Eventually you'll see this sign.</p> <p>Turn LEFT for Suwayama (諏訪山).</p> <p>It's about 850m to the Suwayama housing estate.</p> |
|  | | <p>山から出たら、諏訪山のロードを進みます。山の周りの道路に沿って600mぐらい行きます。</p> <p>林道に入って右折して向こう側の山の方へ進みます。山登口は二つ目の池の右側にあります。</p> <p>ステージ14終了。</p> <p>Run about 600m on roads close the mountains. Run onto the forest road and turn RIGHT. The entrance to the last mountain is to the right of the second pond.</p> <p>Stage 14 is finished.</p> |

STAGE 15: 諏訪山 → 白山神社 → 伊吹の滝 [GOAL]

| | | |
|---|---|--|
|  | <p>最後の山です。</p> <p>上までの距離は約800mです。</p> <p>右へ行くトレイルがいくつかありますが、左側へ進みます。</p> <p>階段を登ります。</p> | <p>The last climb. The distance to the top is about 800m.</p> <p>KEEP LEFT all the way up.</p> <p>Climb the steps.</p> |
|  | <p>上のT字路を右折します。</p> <p>At the top there's a T-junction. Turn RIGHT.</p> | |
|  | <p>西の方へ少し登ると白山神社に到着します。</p> <p>ここから、元のトレイルに戻って約700mまっすぐ進みます。</p> | <p>Climb a little farther west to Hakusan Shrine.</p> <p>From here, head back to the trail and run about 700m straight.</p> |
|  |  | <p>分岐点で右折して、伊吹の滝(ゴール)まで階段を下ります。</p> <p>おめでとうございます！完走！</p> <p>Turn RIGHT at the junction and head down the steps to the Goal at Ibuki no Taki.</p> <p>Congratulations! You've finished!</p> |