



富士山麓トレイルラン

このたびは「第13回富士山麓トレイルラン」にお申し込みいただき、ありがとうございます。
大会当日は以下のご案内をよくお読みいただいたうえでご参加ください。



大会の情報は、公式ホームページにて随時更新します！

富士山麓トレイルラン公式ホームページ <http://trailrun-series.jp/>

■開催日

2019年10月5日(土)

■会場

「小海公園 芝生広場」
山梨県南都留郡富士河口湖町勝山 3758-1

■交通案内

■車

- 中央自動車道…河口湖ICから7km(約15分)
- 東名高速…富士ICから58km(約1時間10分)
御殿場ICから35km(約45分)
- 甲府市内から…35km(約50分)

※当日は高速道路の交通渋滞が予想されますので、お早目のご出発をお願いいたします。

■電車

- 東京方面…JR中央本線で大月駅⇒富士急行で河口湖駅⇒タクシー(約10分)

例：JR中央本線…新宿発 5:29⇒八王子着 6:20
八王子発 6:35⇒大月着 7:19
富士急行…大月発 7:26⇒河口湖 8:21
河口湖駅⇒タクシー(約15分)

■宿泊の問い合わせ

勝山観光協会・勝山民宿組合(丸富荘)
TEL: 0555-83-2706(9:00～20:00)
詳しくは大会HPをご覧ください。



～この大会、そしてトレイルランをいつまでも楽しめるようにするために～

この『富士山麓トレイルラン』は「富士箱根伊豆国立公園」の中で行われます。この自然の中を走れる喜び、そして自然に対する感謝の気持ちをこのイベントに参加して今一度考えていただきたいと思えます。これからも永く富士山麓でトレイルランが気持ち良く楽しみ続けられるよう、皆様のご協力をお願い致します。

- 走行の際は一般登山客を優先する
- 給水、補給食のゴミをコース上に絶対残さない
- ストック、杖の使用は禁止
- トレイルから外れての走行はしない
- つづら折り箇所のショートカットはしない
- トレイル脇の植生は踏んで走らない
- トレイル脇の草花、樹木の枝を折らない、傷つけない
- 異なる地域の植物の種子等を持ち込まないよう、洗浄したシューズを使用してください

■駐車場案内

3カ所計250台が駐車可能な無料駐車場を準備しております。先着順で駐車していただきますので、係員の誘導に従って駐車してください。

①富士ビューホテル隣接河口湖畔駐車場(100台)

会場まで徒歩10分。山梨県南都留郡富士河口湖町勝山511

②勝山出張所前駐車場(100台)

会場まで徒歩10分。山梨県南都留郡富士河口湖町勝山4029-5

③富士河口湖町役場駐車場(50台)

会場まで送迎バスあり(10分)。山梨県南都留郡富士河口湖町船津1700

※駐車場に限りがございます。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

※会場最寄りの「道の駅かつやま」駐車場への参加者の駐車は厳禁です。レッカー移動されることがありますので、利用しないでください。

※③は臨時駐車場のため、①②のご利用をお勧めいたします。



<大会に関するお問い合わせ>

富士山麓トレイルラン大会事務局 E-mail: west-tokyo@runners.co.jp (大会事務局)
・10/4(金)15:00～20:00、10/5(土)6:00～16:00のみ TEL.090-4383-7669(大会本部)

主催：富士山麓トレイルラン実行委員会(富士河口湖町、勝山観光協会、一般財団法人アールビーズスポーツ財団)
協力：勝山民宿組合、南都留陸上競技協会、Team RICKA

■開催中止予告ページ

荒天・災害等による開催中止決定の告知については、大会当日10月5日(土)早朝5:30に大会HP・RUN PASSPORTにてお知らせします。

～プロデューサー福田六花さんメッセージ～

第13回「富士山麓トレイルラン」へようこそ

「富士山麓トレイルラン」のコースは足和田山と青木ヶ原樹海、そして河口湖と西湖です。今から14年前、足和田山麓に自宅を建てて生活するようになった私は、春夏秋冬と足和田山と樹海を走る日々を送っています。すべての木や岩を覚えていると云っても過言ではないほど、このトレイルに通い詰めています。この場所には何度走っても飽きる事のない、雄大で繊細で優美な自然があるのです。なかでも初秋の頃の美しさは格別です。

2007年に富士河口湖町の皆さんとアールビーズ・スタッフと一緒に「富士山麓トレイルラン」を立ち上げ、全国から多くのランナーに御参加頂いて今年で13回目の開催を迎えることを、心から嬉しく思います。

このレースの目指すものは、タイムや順位やスピードやテクニックではなく、豊かな自然のなかを走る喜びを共有することです。トレイルレースを走ることを通じて、貴重な自然を守ることの大切さを感じて頂ければ幸いです。柔らかな土の感触に触れ、美しい樹々や苔むした溶岩や富士山や湖を眺め、優しい木洩れ陽に触れて下さい。山のなかにある自然のすべてを感じながら走って下さい。そして自分のなかに眠る野性を呼び覚まして下さい。

スタッフ一同で力を合わせて準備中です。足和田山でお待ちしています。

RUN FOR TOMORROW
福田六花 RICKA FUKUDA



福田六花オフィシャルウェブサイト <http://www.7a.biglobe.ne.jp/~ricka/>

■タイムスケジュール

10月4日(金)

18:00～20:00	前日受付
19:00～19:30	コースブリーフィング

※場所はともに道の駅かつやま（小海公園正面）

10月5日(土)

7:00	受付開始
9:30	受付終了（ロングコース） 開会式（主催者・ゲストあいさつ）
9:50	ロングコース選手集合（メイン会場）
10:00	受付終了（ショートコース） ロングコース選手移動開始
10:30	ロングコーススタート ショートコース選手集合（メイン会場）
10:40	ショートコース選手移動開始
11:10	ショートコーススタート
13:00	表彰式
13:30	バンド「福田六花」LIVE
14:00	お楽しみ抽選会（大じゃんけん大会）
14:30	トレイルラン終了 トレイルラントークショー（申込者のみ） アフターパーティ（申込者のみ）

※アフターパーティについての詳細は大会公式HPでご案内いたします。

■受付

【場所】

小海公園「芝生広場」受付テント

※10/4（金）の受付は、道の駅かつやまにて行います。

【受付時間】

10/4（金）18:00～20:00

10/5（土）7:00～9:30（ショートコースは10:00まで）

【配布物】

- ①ナンバーカード（および安全ピン）
- ②記録計時用ランナーズチップ
- ③荷物預かり用荷札（ロングコースは1枚、ショートコースは2枚）
- ④参加賞（オリジナルマグカップ）

- ・受付窓口で、「RUN PASSPORT(ランパスポート)」の参加票をご提示ください。
- ・出走順は応募時にご登録いただいた申告タイムを基にウエーブ分けしています。スタート地点「羽根子山」へはウエーブごとに移動しますので、係員の指示に従い速やかに指定の場所に集合してください。

※メイン会場「小海公園」よりスタート地点「羽根子山」までの移動(15分程度の登り)があるため、早めに受付を済ませてください。

■スタート時間

【ロングコース】

スタートは、約60名ずつの10ウエーブに分かれています。10:30に第1ウエーブスタート、順次約2分ごとにスタートする予定です。

【ショートコース】

スタートは、約50名ずつの6ウエーブに分かれています。11:10に第1ウエーブスタート、順次約2分ごとにスタートする予定です。

- ・RUN PASSPORTに参加者ナンバー・お名前と共にスタートウエーブを記載しています。
- ・メイン会場「小海公園」から、ウエーブ出走順のグループ単位でスタート地点「羽根子山」に徒歩移動します（所要時間約15分）。係員の指示に従って速やかに集合してください。
- ・**ご自身のスタートウエーブを必ずご確認ください。指定以外のウエーブでスタートした場合、記録計時ができません。**

【小海公園選手集合時間】

ロング 9:50、ショート 10:30

【羽根子山山頂スタート時間】

ロング 10:30～、ショート 11:10～

■フィニッシュ

【ロングコース】

フィニッシュ地点はスタート地点の「羽根子山」です。西湖民宿村(10km地点)に閘門を設けます。13:00を過ぎるとこれより先を走ることはできません。13:00を過ぎてしまった参加者は車両でメイン会場「小海公園」まで搬送します。

【ショートコース】

フィニッシュ地点は「西湖民宿村グランド」です。完走後、フィニッシュ地点よりメイン会場「小海公園」までは、バスでの移動となります(約15分)。ナンバーカードに同封してある「フィニッシュ地点行き荷札」を使用し、フィニッシュ地点に必要な荷物をお預けください。フィニッシュ地点へはスタッフが運び、フィニッシュ後に返却いたします。

■給水

【ロングコース】

羽根子山スタート地点・6km地点(紅葉台)・9km地点(西湖民宿村)・13km地点(三湖台)に給水所を設置しています。

【ショートコース】

羽根子山スタート地点・6km地点(紅葉台)・9km地点(西湖民宿村)に給水所を設置しています。

- ・給水所ではウォータージャグを準備しております。
- ・**給水用のコップ(携帯コップ)は各自でご用意ください。紙コップ等の提供はありません。**
- ・各自ハイドレーションシステム(給水パック)付バックパックなどを使用し、1,000ml程度のドリンク、補給食など行動食の携行をお勧めします。
- ・当日は気温が高くなることも予想されます。脱水・熱中症予防のため、大会前日・当日はこまめに水分補給しましょう!

※スタート前・給水所では熱中症、脱水症予防のため必ず給水しましょう!

■更衣室・荷物預かり

更衣室、荷物預かりはメイン会場「小海公園」内に専用テントを設けております。荷物預かりはナンバーカードに封入されている荷札を荷物に付けてお預けください。**荷物の引換時には必ずナンバーカードをお持ちください。**なお、貴重品のお預かりはできません。各自で保管をお願いいたします。

※ショートコース参加者のみ「フィニッシュ地点行き荷札」も加えてご使用ください。事前にショート・フィニッシュ地点へスタッフが運びますので、フィニッシュ後に必要な荷物をお預けいただくことが可能です。

■ランナーズチップによる記録計時

- ・記録はランナーズチップを使用して計時します。
- ・**ランナーズチップは、ナンバーカードの裏に装着してあります。**
- ・ランナーズチップは大会終了後、必ず返却してください。もしご返却されませんと、後日に実費(¥2,000)を請求させていただく場合がございます。

■記録

レースは**ウェーブスタート**になります。記録は**グロスタイム(各ウェーブのスタート時刻より計時を開始し、フィニッシュするまでのタイム)**を採用します。**指定以外のウェーブでスタートすると記録が計時できませんので、必ずご自身のスタートウェーブをお確かめください。**

【大会当日】

大会終了後、全参加者のタイムを掲出します。

※大会当日、順位は発表いたしません。

※フィニッシュ後に当日 web 記録証がダウンロードできます。

【大会終了後】

3～4日後、『ランネット』(<http://runnet.jp/record/>)で大会結果・大会写真をご覧になれますので、順位はこちらでご確認ください。

■表彰式

13:00 開始(予定)

< 表彰対象 >

ロングコース/ショートコース 男女上位1～3位まで

※表彰対象者は放送でも呼びますが、10分前には本部前に集合してください。

■その他

- ・ミネストローネ、フォカッチャの無料配布(11:30～)
勝山観光協会、富士ビューホテルの協力により、参加選手への無料配布をメイン会場「小海公園」内で行います。
環境への影響を配慮し、紙コップなどの使用を抑えるため、**マイコップ、スプーン、スプーンを必ず持参してください。**また、参加賞のマグカップもぜひご利用ください。
アフターパーティーで参加の方も同様に、マイコップ、皿等をご用意ください。

■コース注意事項

コースは前半シングルトラック(一本道)で、後半は並走する二本のトレイルをコースとして設定しています。また、地元関係者の尽力により、特別に「青木ヶ原樹海」の一部をコースとさせていただきます。以下の注意点に十分留意した上、走行してください。

★コース誘導看板・誘導員の指示

各分岐点には進行方向を示す誘導看板を設置し、要所には誘導員を配置しています。指示に従い走行してください。一部危険な箇所では減速を誘導員が指示します。必ず誘導員の指示に従い安全な走行を心がけてください。

★キープ・レフト(左側通行遵守)

コースでは一部幅が狭い区間があります。追い抜き、すれ違いの場合、ランナー同士でお互い配慮をし、譲り合って競技してください。また折り返しのランナーとすれ違うこともあります。対向するランナーが来た場合、左側通行を遵守してお互い譲り合うようお願いいたします。

★登りのランナーを優先

坂道で対向する場合、競技に支障がない範囲で登りのランナーを優先してください。

★関門

ロングコースについては、西湖民宿村(約10km地点)に関門を設けます。**13:00**を過ぎるとこれより先を走ることではできません。車両でメイン会場まで搬送します。

★リタイア

競技を続行できなくなった場合で、自力で移動が可能な場合は、最寄りの誘導員のいる場所まで移動し、その旨をお伝えください。自力での移動が不可能な場合、周りの参加者にその旨を伝え、参加者は最寄りの誘導員に伝えてください。なお、レース中、自力で動けない参加者を発見した参加者のみなさまには、必要に応じその救助を優先していただきますようお願いいたします。また**救助対応にあたると同時に最寄りの誘導員に速やかにお知らせください。**

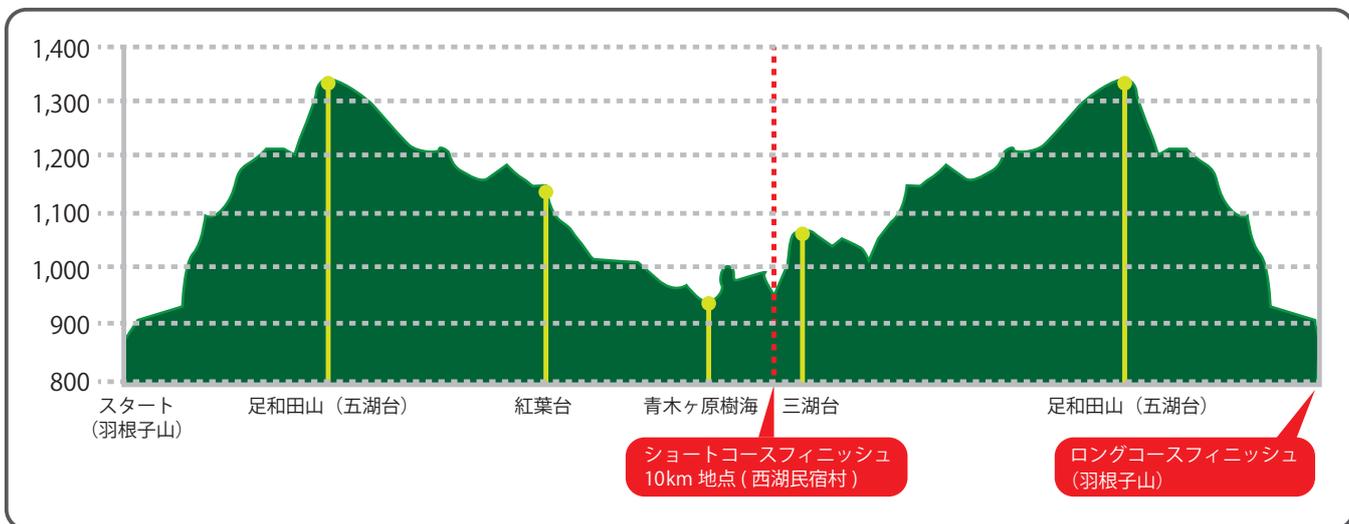
★自然保護に違反する行為の禁止

レース中、ゴミは必ず各自で持ち帰ってください。違反者はただちに失格となります。全コースにおいて、ストック・杖等の使用は禁止します。

■注意事項

- ・本大会は日本トレイルランナーズ協会(大会ガイドライン2017)に準拠して開催します。
- ・大会当日は雨天もしくは天候の急変も予想されます。各自雨天時・寒さの対策も十分に行ってください。
- ・地震・風水害・事件・事故・荒天(降雪、降雨、強風、雷等)その他の理由で、大会開催を中止・中断する場合があります。その場合の参加料返金の有無、金額等についてはその都度主催者が判断し決定します。
- ・今回のコース内には危険な悪路もなく、通常のランニングシューズでの走行も可能ですが、転倒・捻挫などの防止のため、トレイルランニング用のシューズ使用をお勧めします。
- ・大会開催中の事故による怪我等に関しては応急の処置のみ行います。必ず、救護テントに申し出てください。
- ・上記の怪我等に関しては主催者加入の傷害保険の範囲内でのみの保障になります。それ以上は各自の責任で行ってください。また、健康保険証の持参をおすすめします。
- ・大会参加にあたっては十分なトレーニングを積み、健康状態に留意して参加してください。また、体調不良の際は無理せず、勇気を持って棄権するよう心掛けてください。
- ・競技続行が不可能と判断された参加者は、主催者側の判断で競技を中断させる場合があります。
- ・大会出場中の映像、写真、記事、記録のTV、新聞、雑誌、インターネットへの掲載権は主催者に属します。
- ・ゴミは原則として各自でお持ち帰りいただくようご協力をお願いします。
- ・蜂が活動的になるシーズンのためポイズンリムーバーの携帯を推奨します。服装は蜂に襲われやすい黒色のウェアやキャップは着用しないようお願いいたします。また蜂アレルギーのある方は、必ずエピペンを携帯してください。

■コースマップ



■過去4年間の気温 (°C)

	最高気温	最低気温	天気
第9回	25.1	11.4	晴
第10回	18.8	14.6	曇
第11回	21.1	11.0	晴
第12回	14.7	11.6	雨

コース上の自然保護にご協力ください

本大会は、木々の茂る自然の中を走るトレイルレースであり、コースは国の自然保護地域に指定されています。樹木や草花、その他自然物を傷つけることのないよう、充分注意して走ってください。また、ゴミは必ず各自で持ち帰り、決してコース上に捨て置かないでください。美しい自然を保つため、末永い大会継続のため、ご協力くださいますようお願い致します。