



富士山麓トレイルラン

このたびは「第5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。ご案内メール本文のお名前の前に記入されている数字が参加者ナンバー（ゼッケンナンバー）となります。当日受付で参加者ナンバーとお名前を申告してください。



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

2011年10月1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



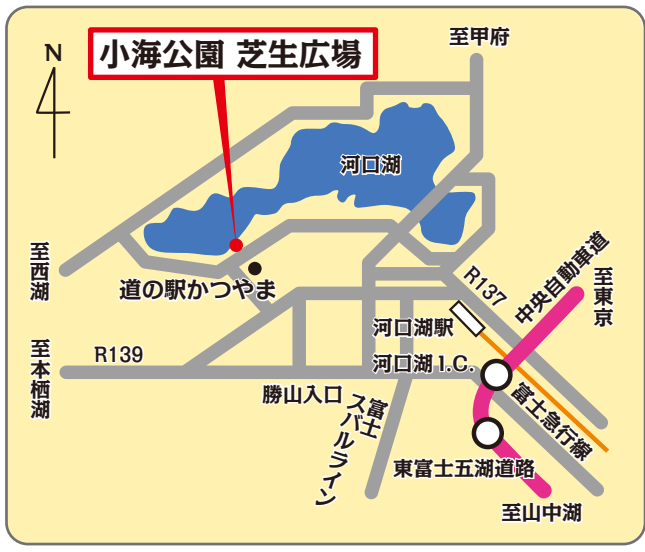
- 中央自動車道…河口湖ICから7km（約10分）
- 東名高速…富士ICから58km（約1時間10分）
御殿場ICから35km（約45分）
- 甲府市内から…35km（約50分）

※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。



- 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 5:38→八王子着 6:26
八王子発 6:35→大月着 7:19
富士急行…大月発 7:22→河口湖 8:12
河口湖駅→タクシー（約10分）



■駐車場案内

2カ所計220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）

メイン会場「小海公園」より河口湖沿いに北へ400m、富士ビューホテルから道を挟んだ湖畔沿い。会場と駐車場の移動には湖畔沿いのウォークトレイルをご利用ください。

【富士ビューホテル】
山梨県南都留郡富士河口湖町勝山 511

②勝山ふれあいセンター前駐車場（120台）

「道の駅かつやま」から小海交差点方向へ500m直進。小海交差点を通過して300mの勝山小・中学校斜め隣。

【勝山ふれあいセンター】
山梨県南都留郡富士河口湖町勝山 4029-5

- ※駐車場に限りがございます。できるだけ公共機関をご利用ください。
- ※①②の駐車場が満車となった場合、大会会場から約2km離れた八木崎公園駐車場へ駐車していただくこととなります。八木崎公園から会場まではバスで送迎します。
- ※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。



！ ~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います。「何事もなかったように自然の中を走り去る」という意識を持って走ってみませんか？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。

- 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

～プロデューサー福田六花さんメッセージ～

<第5回富士山麓トレイルラン>にエントリー頂き、ありがとうございます。富士河口湖町の皆さん、アールピーズ・スタッフ、そしてレースに御参加頂くランナーの皆さんと一緒に作り上げるこのレース、早いもので今年で5回目を迎えることになりました。緊張しつつもとても嬉しく思います。

このレースの目指すものはスピードやテクニックではなく、豊かな自然のなかで汗をかき、山を走る喜びを共有することです。樹々の美しさや雄大な景色、柔らかな土の感触や溢れだすマイナスイオン、こんなものを全身で感じながら気持ち良く走って下さい。

近年トレイルランの普及につれて「自然を破壊しているのではないか、...」と云う厳しい意見を聞くことがあります。自然を守る意識を強く持つことは、トレイルランを愛する者の共通の想いです。山を走ることによって傷ついた自然に気付き、元の美しい姿に戻すことに力を尽くせるのがトレイルランナーだと思います。

このレースを通じて、走ることの喜びを感じ、貴重な自然を守ることの大切さを考える一日になれば、これほど嬉しいことはありません。

福田六花 Ricka Fukuda



福田六花オフィシャルウェブサイト <http://www7a.biglobe.ne.jp/~ricka/>

■タイムスケジュール

7:00	受付開始
9:30	受付終了 ロングコース選手集合 開会式（主催者・ゲスト間瀬ちがやさんあいさつ）
10:15	ロングコーススタート地点整列集合
10:30	ロングコーススタート開始 ショートコース選手集合
10:50	ショートコーススタート地点整列集合
11:06	ショートコーススタート開始
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

【受付時間】7:00～9:30

【配布物】

- ①ナンバーカード（おおよび安全ピン）
- ②記録計測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、**お名前**と参加者案内メールの**参加者ナンバー**を申告してください。
- ・出走順は応募時に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50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4ウエーブに分かれています。11:06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。

- ・参加案内メール本文に参加者ナンバー・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。

【小海公園選手集合時間】

ロング 9:30、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 11:06～

※各ウエーブのスタートが遅れた方は、最終ウエーブからのスタートとなります。それ以降の出走はできませんのでご注意ください。

■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（8km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、フィニッシュ地点で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）・8km地点（西湖民宿村）・13km地点（三湖台折り返し地点）・羽根子山フィニッシュ地点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）・8km地点（西湖民宿村）・西湖民宿村フィニッシュ地点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と柄杓（ヒシャク）を準備しております。
- ・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。

■ランナースチップによる記録計測

- 記録はランナースチップ（無線発信器）を使用して計測します。
- ランナースチップは、必ずシューズに装着してください。**
- ランナースチップが装着されていないと、記録計測はできませんのでご注意ください。ランナースチップを装着せず出走もしくは競技中に落下した場合は失格となり、表彰対象に含まれません。
- シューズにヒモがない場合は、ランナースチップを足首に巻きつけていただくためのマジックベルトをお貸しいたしますので、受付でお申し出ください。
- ランナース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（¥1,500）を請求させていただきます。

■記録

レースは**ウェーブスタート**になります。記録は**ネットタイム（スタートラインを通過してからフィニッシュするまでの実測タイム）**を採用します。

【大会当日】

記録速報板に途中経過を掲出します。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。

※大会当日は記録証の発行はありません。後日、大会ホームページよりダウンロードしてください。

【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。また、記録証（写真入り）をダウンロードできますので、出力してご利用ください。

■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お呼びしますが、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、スーパ碗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。

■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（8km 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させ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

- 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を行います。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持ち帰りいただくようご協力をお願いいたします。

< 大会に関するお問い合わせ >

富士山麓トレイル大会事務局

TEL. 03-3714-1733（大会事務局）

9/30（金）・10/1（土）…TEL. 080-5761-7830（大会本部）

※緊急時以外はお遠慮ください。

〒152-0011 東京都目黒区原町 1-31-9 ラントップ内

■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1日（土）早朝5:30に下記インターネット・携帯サイトでお知らせします。

<http://www.runnet.co.jp/kaisai/fujitrailrun/>

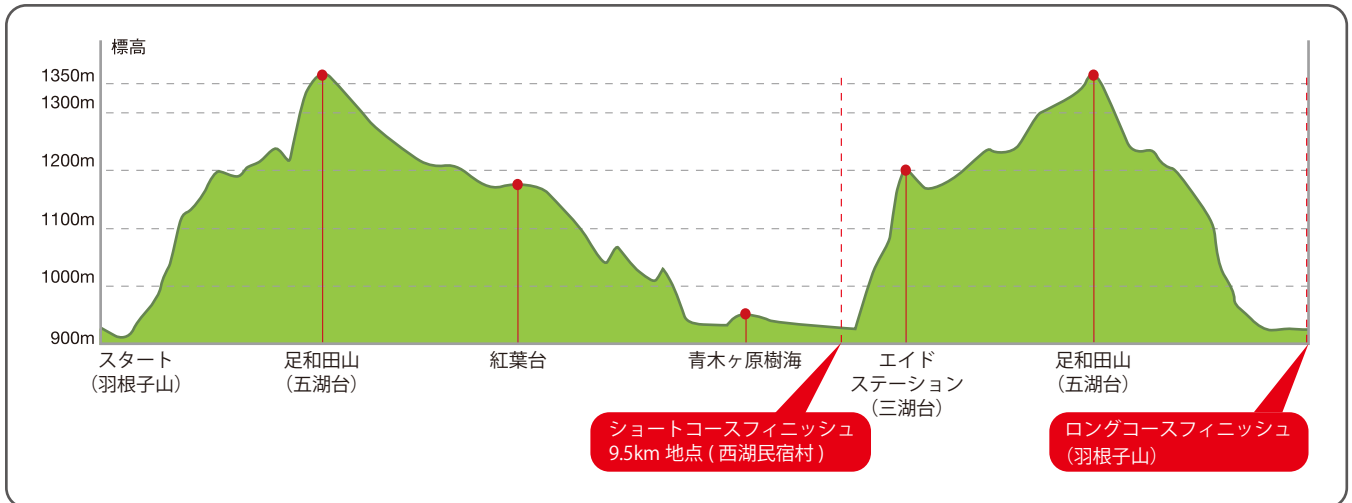
主催：富士山麓トレイル実行委員会

後援：富士河口湖町／南都留陸上競技協会

■コースマップ



■高低図



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。