



富士山麓トレイルラン



このたびは「第18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 <https://trailrun-series.jp/>

■開催日

2024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15分 料金は1,500円ほど)

例：JR中央本線…新宿発 5:46→高尾着 6:36
高尾発 6:42→大月着 7:19
富士急行…大月発 7:25→河口湖 8:18
河口湖駅→タクシー(約15分)

■宿泊の問い合わせ

勝山民宿組合
〒401-0310 山梨県南都留郡富士河口湖町勝山 341
TEL: 0555-72-3350(平日 9:00～20:00)
詳しくは大会HPをご覧ください。



■駐車場案内

3カ所計300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勝山ふれあいセンター前駐車場(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(100台～)

会場までバス移動(8時30分・9時発のみ)

山梨県南都留郡富士河口湖町 1700

④ミュージアム第2駐車場

会場までバス移動(9時発のみ)

山梨県南都留郡富士河口湖町小立



※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。レースに参加いただけない場合もあります(大会前日受付時を除く)。



<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)
大会当日用TEL: 070-1053-6180 (大会本部) ・10/4(金)15:00～20:00、10/5(土)6:00～16:00のみ

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、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18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にエントリー頂きアリガトウございます。2007年に立ち上げたこのレースは、今年で18回目の開催を迎えます。晴天だったり、雨が降ったり、コースが一部変更になったり、世界選手権の予選として開催したり、コロナ渦で中止になったりと色々なことがありましたが、「美しい自然のなかを愉しく走ってもらいたい」というコンセプトはまったく変わりません。

トレイルランニングレースと云えば、50km、100km、100mileと長い距離を全身全霊をかけて走るレースが多いのですが、このレースはトレイルランニング歴の長い上級者と、初心者が同時に愉しんで頂けるような運営を心がけています。

コースは河口湖南岸の足和田山と青木ヶ原樹海です。今から21年前に僕が初めて走り、ホームコースとなったトレイルが足和田山です。激登り、緩やかに駆け上る稜線、美しい原生林、神秘的な樹海、富士山を臨む絶景、樹々の隙間から見える湖の碧、ロング18km、ショート10kmのコースに、トレイルランの遊びがたくさん詰まっています。

富士河口湖町、勝山観光協会、勝山民宿組合、RBS、Team RICKAのメンバーと力を合わせて毎年運営しています。今年も多くのランナーをお迎えできることを、心から嬉しく思います。

雄大で繊細な自然のなかで、息を弾ませて全身を動かしましょう。自分を解き放って下さい。足和田山でお待ちしています。



RUN FOR TOMORROW
福田六花 Rikka Fukuda
富士山麓トレイルラン・プロデューサー

■タイムスケジュール

10月4日(金)

18:00～20:00 前日受付、19:00～コースブリーフィング

※場所は、道の駅かつやまです。

10月5日(土)

7:00	当日受付開始
9:30	当日受付終了(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	当日受付終了(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(ウエーブスタート) 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
11:15～	ショートコーススタート(ウエーブスタート)
13:00	表彰式
13:30	バンド「福田六花」LIVE・トークショー・ じゃんけん大会
14:00	トレイルラン終了
15:00	アフターパーティー開始
16:00	アフターパーティー終了
16:30	駐車場バス最終

※アフターパーティーは事前申込制(有料)です。

■受付

【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)

【場所】

10/4(金) 道の駅かつやま

10/5(土) 小海公園「芝生広場受付テント」

【配布物】

- ①ナンバーカード(安全ピン持参にご協力ください)
- 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(大会オリジナルマグカップ)

・会員登録メールアドレス宛にお送りしたURLから参加票をダウンロードいただき、受付窓口で、スマホまたは出力した紙でご提示ください。

※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】10:30～

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】11:15～

スタートは、約50名ずつの6ウエーブに分かれています。11:15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。

※スタート地点にトイレはありません。会場で済ませてから移動してください。

- ・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。
- ・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」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(ウエーブスタート)】

ロング 10:30～、ショート 11:15～

■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)に関門を設けます。13:00を過ぎると関門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「西湖民宿村グラウンド」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)・9km地点(西湖民宿村)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)に給水所を設置しています。

・給水所では紙コップを準備しておりますが、マイカップの持参にご協力ください。

※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500ml程度のドリンクの携帯を必須とします。また、補給食など行動食の携行をおすすめします。

・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

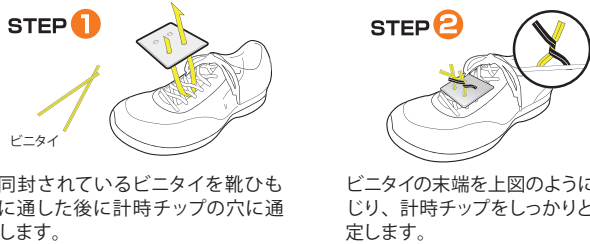
更衣室、荷物預かりはメイン会場「小海公園」内に専用 TENT を設けております。荷物預かりはナンバーカードに封入されている荷札を荷物に付けてお預けください。**荷物の引換時には必ずナンバーカードをお持ちください。**なお、貴重品のお預かりはできません。各自で保管をお願いいたします。

※ワンウェイのショートコース参加者のみ、「フィニッシュ地点行き荷札」もご利用いただけます。

■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、シューズに装着をお願いします。**
- ランナーズチップは大会終了後、必ず返却してください。もし返却されませんと、後日、実費(¥2,000)を請求させていただく場合がございます。

ランナーズチップ(計時用チップ)



ランナーズチップはナンバーカードに同封しています。取扱説明書を十分にお読みいただき、シューズに装着してください。左右どちらのシューズに装着しても問題ありません。**レース後は必ずご返却ください。**

■記録

レースはウエーブスタートになります。記録はグロスタイム(各ウエ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。

指定以外のウエ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エーブをお確かめください。

※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 男女各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。

■フードサービス

12:00 ~

勝山観光協会、富士ビューホテルの協力により、参加選手へフィニッシュ後にミネストローネ、フォカッチャの提供をします。

※ナンバーカードをご提示ください。

■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いています。以下の注意点に十分留意したうえ、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。また、一部危険な箇所では誘導員が減速を指示します。必ず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。ランナー同士でお互い配慮し、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、左側通行を遵守する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。

★ハイカーを追い抜く場合

コースには一般ハイカーがいます。すれ違う、追い抜く場合は必ず歩いてください。

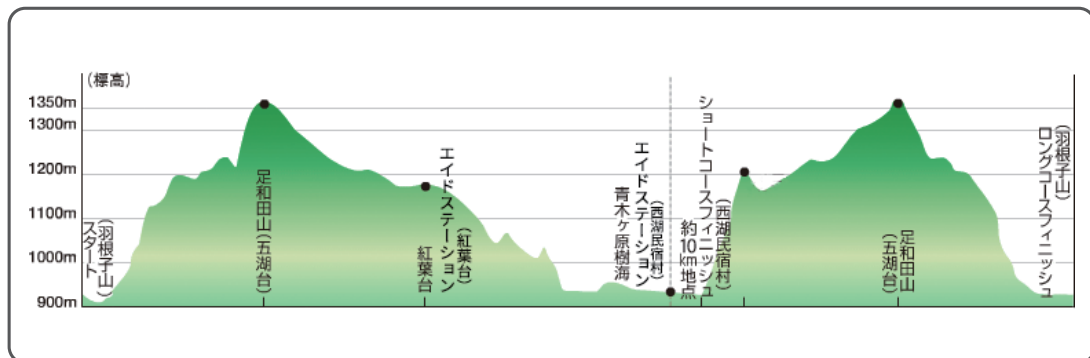
★関門

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はできません。車両でメイン会場まで搬送します。

■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 2024)に準拠して開催します。
- 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すすめします。
- 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のみ保障になります。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。**道の駅かつやまのゴミ箱には絶対にゴミを捨てないようにお願いします。**
- 蜂が活動的になるシーズンのためボ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、必ずエビペンを携帯してください。

■コースマップ



■過去3大会の気温

	最高気温	最低気温	天 気
第15回(2021)	23.3℃	8.4℃	晴/くもり
第16回(2022)	24.2℃	10.1℃	晴
第17回(2023)	25.3℃	17.1℃	晴

～緊急時の対応について～

- ・コース上でリタイアできるのは緊急時、またはケガなどにより自力で移動できない場合のみです。本部に連絡をし、その指示に従ってください。
- ・自力移動が難しく、なおかつ本部への連絡ができない場合、コース上（確実に見える範囲）に留まってください。コース上に留まる限り、スパー（最後尾スタッフ）等が確実に発見できる確率は大きくなります。また車が入れない場所への救護までに1時間以上の時間を要します。待機できるように上着などをお持ちください。
- ・主催者は参加者が予測・制御できないリスクを最小限にとどめるよう準備しますが、レース中の危険を避け、自身の安全を守るのは参加者皆さまの責任です。そのため、ケガや天候の悪化（風、雨など）に対応できるよう準備をお願いします（飲み物、補給食、ウエア等）。

！ ～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。

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いたします。

- | | |
|--|--|
| ☐ 走行の際は一般登山客を優先する | ☐ トレイル脇の植生は踏んで走らない |
| ☐ 給水、補給食のゴミをコース上に絶対残さない | ☐ トレイル脇の草花、樹木の枝を折らない、傷つけない |
| ☐ ストック、杖の使用は禁止 | ☐ 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 |
| ☐ 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 |

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、充分注意して走行ください。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、未永い大会継続のため、ご協力くださいますようお願いいたします。

体調セルフチェックシート

(提出の義務はありません)

！ 以下に該当項目がある方は、参加に関して慎重にご判断ください。

☐ ご自身の体調について、以下チェックして大会にご参加ください。

- | | |
|---|--|
| ☐ 1. のどの痛み | ☐ 7. 発熱の症状がある |
| ☐ 2. 咳(せき)が出る | ☐ 8. 息苦しさがある |
| ☐ 3. 痰(たん)が出たり、からんだりする | ☐ 9. 味覚異常(味がしない) |
| ☐ 4. 鼻水(はなみず)、鼻づまりがある
※アレルギーは除く | ☐ 10. 嗅覚異常(匂いがしない) |
| ☐ 5. 頭が痛い | ☐ 11. 体温が 37.5℃以上の日があった |
| ☐ 6. 体にだるさなどがある | ☐ 12. 薬剤の服用
(解熱剤を含む上記症状を緩和させる薬剤) |

お問い合わせ先：富士山麓トレイルラン 大会事務局 <west-tokyo@runners.co.jp>