



第11回

富士山原始林トレイルラン in 精進湖・本栖湖

参加のご案内



「第11回富士山原始林トレイルラン in 精進湖・本栖湖」にお申し込みありがとうございます。

今年も富士山原始林トレイルランの季節がやってきました。このレースのメインステージは富士山北西麓に広がる富士山原始林です。青木ヶ原樹海と呼ばれるこの森の大半は、今から1200年近く前は「セの海」と呼ばれる大きな湖でした。西暦864年（貞観6年）、富士山北西麓の寄生火山（長尾山）から大規模な噴火が発生しました。2年あまり続いた噴火で流れ出た大量の溶岩は、森林を焼き払い、湖を埋めつくしました。貞観の大噴火から長い歳月をかけて、30平方キロメートルに及ぶ広大な溶岩流の上に来たのが青木ヶ原樹海です。溶岩流の上に来たこの森は、多彩な植生と苔むした溶岩が、世界でも有数の美しい森をつくりあげています。

私は2002年に富士河口湖町に移住したことをキッカケに、トレイルランに深く没入することになりました。そして大好きになったのが樹海トレイルです。15年ほど前には地図を片手に樹海トレイルを走り回る日々が続きました。ネガティブなイメージで語られることの多かった青木ヶ原樹海で、その当時トレイルランを愉しむのは私ひとりでした。樹海の美しさ、素晴らしさを知ってもらいたいと願い、2009年に立ちあげたのがこのレースです。レース開催を重ね、多くのランナーに神秘的な樹海の美しさを知って頂くことが出来ました。

昨年（2018年）の第10回大会より、ロングコースを延長し、富士五湖の北側に連なる御坂山塊がコースに加われました。精進湖畔から阿難坂峠～三方分山～パノラマ台～烏帽子岳を走り抜けてから、樹海トレイルを走る24キロのコースになりました。ショートコースは樹海トレイルを中心とした16.5キロのコースです。

レース開催を迎える頃は紅葉が始まり、富士山原始林は1年で最も美しい季節を迎えます。息を弾ませて豊かな森のなかを走り、貴重な自然を守ることの大切さを考える1日になれば幸いです。

「富士河口湖町」「精進湖観光協会」の皆さんと力を合わせて準備をすすめ、皆様のお越しをお待ちしています。楽しみましょう!!



福田六花
(富士山原始林トレイルラン・プロデューサー)
RUN FOR TOMORROW



開催日	2019年(令和元年)10月20日(日)
開催地	山梨県富士河口湖町「精進湖」「本栖湖」「烏帽子岳」「三方分山」「精進山」「パノラマ台」周辺
主会場	富士河口湖町旧精進小学校
名称	第11回富士山原始林トレイルラン in 精進湖・本栖湖
主催	富士山原始林トレイルラン実行委員会 (構成団体：富士河口湖町、精進湖観光協会)
協力	富士吉田交通安全協会本栖支部、Team RICKA ほか
後援	富士河口湖町観光連盟、フジ虎ノ門病院グループ ほか

天候不良等による
開催可否の広報について

大会当日 5:00 頃広報予定
公式サイトに情報を掲載します

※中止の場合のみ広報します

<http://trailrun-series.jp/genshirin/index.shtml>



1. 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 2019>に準拠して開催します
2. コースは全て、環境保全のために定められる自然公園法による「国立公園」指定区域内です
3. コースでは競技中であっても一般歩行者が優先となります。歩行者と出会ったときは道を譲ること
4. 富士山地域の植生を守るため、競技用シューズ、一般の履き物についても良く洗浄しておくこと(外来生物の種子などを持ち込まないため厳守)
5. コースを損傷し、又は破損する行為を禁ずる
6. コース内に木材、土砂等の物件を置き、通行に支障を及ぼす行為を禁ずる
7. コース上の植物、土砂等の採取行為を禁ずる
8. コース上の駐車行為を禁ずる
9. 参加者は、一部コースで国道を走行するが、歩道を走るようにする(国道300号、進行方向の右側歩道)
10. 給水、補給食のゴミをコース上に絶対残さない
11. トレイルから外れての走行は厳禁とする
12. ストック、杖の使用は禁止する
13. レース中はコース上のスタッフの指示に従ってください
14. 以下の携帯品を持って参加することを推奨する
ポイズンリムーバー(ハチ対策として) / 熊鈴(クマ対策として)
水(500ml以上) ロングは必携 / スマートフォン(位置情報を特定出来る)

禁止行為を発見したら、
その場で失格となります!

コースを外れて森林に立ち入るなどの行為があった場合、監督官庁より次年度開催の許可が得られなくなります。美しい自然を守ることを常に念頭に競技を行いましょう

- ★給水箇所は、途中2箇所に設置します
- ★給水所に頼るのではなく、各自で十分な水分、補給食を携行してください! **ロングコースは500mlの水分を必携品とします。**
- ★コース上の誘導は、最小限の人員配置となりますので、各自で十分に安全確保に配慮し、余裕を持ったペースで走行すると共に、携帯電話など(一部電波圏外有り/特にソフトバンクは圏外多し)の連絡手段を確保してください。最長で3km程度誘導員の配置がない区間があります
- ★主催者では、怪我等について必要と思われる応急処置を施しますが、それ以上の医療処置は各自で受診してください
- ★蜂の活動が活発になる季節であり、蜂に襲われやすい黒いウェアの着用は避けることが望ましい
- ★蜂アレルギーの方は、必ずご自身のエピペンを携帯してください

10月19日(土)	14:00	受付開始(旧精進小学校体育館)	<ul style="list-style-type: none"> ●シャトルバス 河口湖駅前発 15:00 ※送迎車停車場(ロータリー右側) 出発(復路はありません) ●富士急バス 河口湖駅発 ※駅前バスターミナル出発・所要時間約40分 *鳴沢・精進湖・本栖湖周遊バス「精進湖民宿村」下車 13:35、15:35 *路線バス 本栖湖/新富士駅行き「精進湖入口」下車 13:35、14:05、15:05、15:35、16:35、18:05
	16:00	歓迎の夕べ(旧精進小学校体育館/18:00終了) トークショー、コンサート、 山梨県産ワインのふるまい、抽選会	
	18:00	受付終了	
10月20日(日)	6:30	受付開始(旧精進小学校体育館)	<p>大会当日のシャトルバスはありません (富士急電鉄などの公共交通機関の場合、スケジュールに間に合いません)</p> <p><復路> ●シャトルバス 河口湖駅行き 12:30 - 14:30 過ぎ ※旧精進小学校付近出発</p> <ul style="list-style-type: none"> ●富士急バス 河口湖駅行き *鳴沢・精進湖・本栖湖周遊バス「精進湖民宿村」発 12:31、14:31、16:31 *路線バス 河口湖駅/富士山駅行き「精進湖入口」発 11:30、12:30、13:11、14:21、14:30、15:11、15:58、16:30
	7:30	受付終了	
	7:40	開会式(スタート地点)	
	8:00	ロングコース スタート!	
	9:10	ショートコース(第1ウエーブ) スタート!	
	9:20	ショートコース(第2ウエーブ) スタート!	
	10:30	ロング第1 関門(根子峠)	
	12:30	ロング第2 関門(県道71号線)	
	12:30	ショート関門(県道71号線)	
	12:30	表彰式(旧精進小学校グラウンド)	
	14:00	制限時間(ロング&ショート)	

※受付にはRUNNETの「マイページ」にアップされるインフォメーションページを印刷して持参されるか、携帯電話の画面を提示してください。

過去3年間の気象条件

	天候	最高気温	最低気温	平均
2016年	晴れ	20.0℃	3.5℃	11.5℃
2017年	雨	13.2℃	9.2℃	11.3℃
2018年	晴れ	17.6℃	3.4℃	9.5℃

ショートコーススタート時間とナンバーカードの色について (※今年よりウエーブスタートになりました)

第1ウエーブ 白

第2ウエーブ 水色

10月19日(土)「歓迎の夕べ」について


大会前日には、トークショーやライブなど盛りだくさんの「歓迎の夕べ」を開催します。
10月19日(土)の14時～18時の間にも受付が可能です。
前日からお越し頂き、雄大な自然を堪能し、精進湖、本栖湖を味わい尽くしてください!

トークショー 福田六花 × 吉住友里

吉住友里氏(ずーみん)プロフィール

【主な実績】

- 2016・17年 スカイランニング日本シリーズ、VK シリーズチャンピオン
- 2016・17年 スカイランニングアジア選手権 VK 優勝
- 2017年 トランスブルカニア VK(世界戦)優勝、富士登山競走(山頂コース)優勝
- 2018年 STY 女子優勝(男女総合5位)
- 2019年 ロッテワールドタワースカイラン 3位、スペイン トランスブルカニア VK 優勝、ギリシャ オリシポス VK 2位





主会場（旧精進小学校）へのアクセス

●自動車の場合(中央道経由)

中央道河口湖線「河口湖インターチェンジ」から、国道 139 号を西進。約 15 キロほど進むと大きな陸橋となり、程なく「赤池」交差点があり、右手に精進湖が見えます。その先、約 700 メートル程で左手に「精進湖民宿村」が現れますので、左折し、民宿村の中に入ってください。約 200 メートルほど進み突き当たりを右折し、その先 250 メートル程先の左側に旧精進小学校の入口があります。

●自動車の場合(東名道経由)

東名高速「富士インターチェンジ」から、西富士道路、国道 139 号を北進。約 35 キロ程進むと「本栖」交差点があり、その後カーブが続き、約 2 キロ程進むと、右手に「精進湖民宿村」が現れますので、右折し、民宿村の中に入ってください。約 200 メートルほど進み突き当たりを左折し、その先 250 メートル程先の右側に旧精進小学校の入口があります。

●車輛駐車についての注意事項

自動車は、旧精進小学校のグラウンドに駐車していただけます。他の参加者や関係者の安全確保、敷地内に段差があること、グラウンドを荒らさないためにも、徐行で進んでください。また、**スペースが狭いことや自然環境への配慮のため、車両数を抑えましょう。出来るだけ乗り合わせなどをお願いします。**

●シャトルバスについて

富士急行河口湖駅構内の送迎車停車場から出発します。

出発時刻 10月19日(土) 15:00(往路のみ)

●路線バスについて(河口湖駅発)

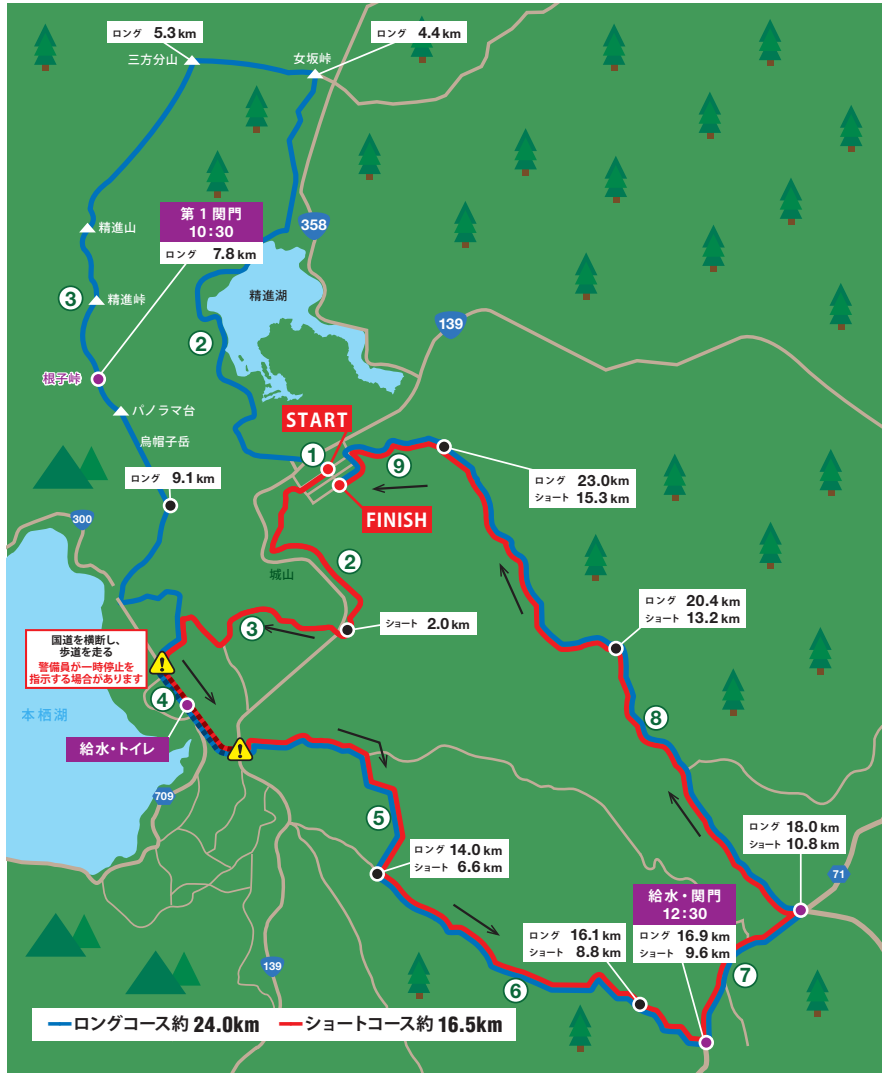
P2参照

なお、大会当日(10月20日)、鉄道、路線バス、高速バス等の公共交通機関を利用した場合、受付時間には間に合いません。また会場に向かうシャトルバスは、大会当日(10月20日)は運行しません。ご注意ください!

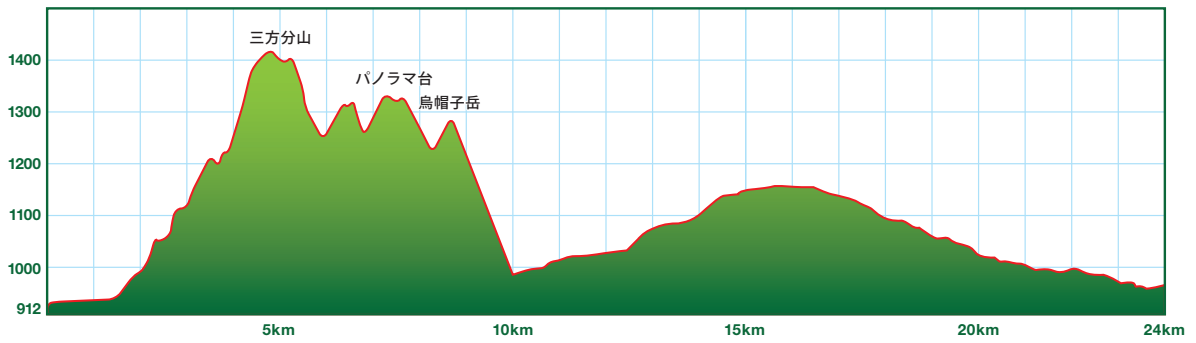




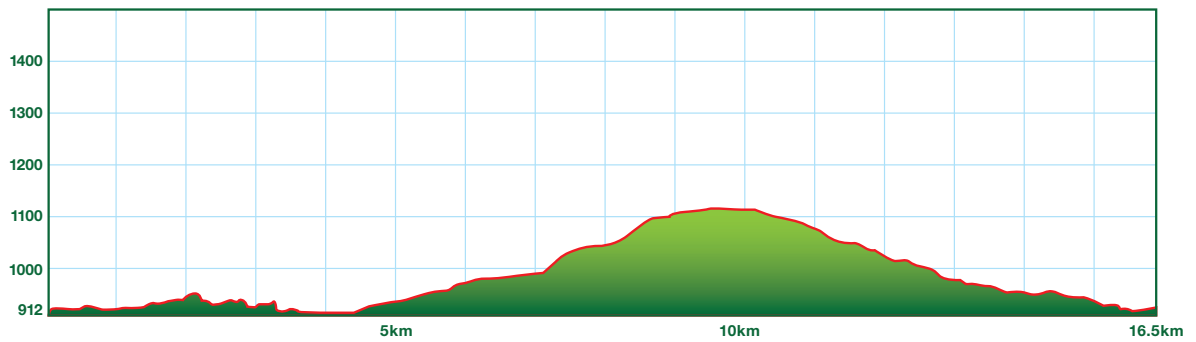
コース図・高低図



●ロングコース高低図



●ショートコース高低図





ロングコース解説

- 競技距離** 約 24km
- 高低差** スタート地点：標高約 920m / 最高地点：標高約 1422m (三方分山山頂)
- スタート** 精進民宿村内 一斉スタートとなります。
- 誘導** コースは国立公園内となりますので、**道標などは最低限の設置となります。**誘導員も配置しますが、選手自身で十分にコースを理解していただくようお願いいたします。
- 給水所** コース上には、2箇所設置します。距離にして約 12km (本栖県営駐車場) と 16.9km 地点 (県道入口) です。水を配置します。紙コップなどのゴミは給水所に設置するゴミ袋に捨ててください。
- トイレ** 給水所を配置する本栖県営駐車場のトイレ (チップ制)
- 走路状況**
- ①**スタート直後**
精進湖民宿村内、精進湖畔沿い道路は、一般のアスファルト舗装路です。
- ②**女坂峠～烏帽子岳下り**
登山道を走ります。「山登り」になり、**途中には岩場も含まれますので転倒や滑落には十分に注意してください。**コースが狭いので、譲り合いの精神で進んでください。**根子峠に第 1 関門があります。(10 時 30 分)**
- ③**烏帽子岳からの下り**
烏帽子岳山頂では、是非富士山の眺望を確認してください。晴れていれば素敵な富士山が見られるはずですが、下りのルートは比較的走りやすいコースです。平地に降りたら、ハイキングコースを抜け、空き地 (旧本栖ロッジ跡地) に出たら**すぐに国道を横断**します。誘導員の指示に従い、安全を確認してから横断してください。
- ④**国道 300 号 (右側歩道)**
国道に出たら、**右側の歩道を走行**します。途中、県道を横断するので、誘導員の指示に従い安全を確認してから横断してください。さらに「本栖交差点」を通過します。国道 139 号の下をくぐる地下道を走ります。入口が分かりにくいので、誘導看板の指示に従ってください。
- ⑤**本栖林道**
緩やかな登りが続き走りやすいコースです。1km ほどで、誘導員の指示に従い、右折します。この区間は道がわかりにくいので、誘導員の指示に従い、慎重に進んでください。
- ⑥**本栖みち**
分かりやすい林道ですが誘導員の配置は少ないので、「**自身の安全は自身で守る**」という意識を持って体調管理には十分な注意を払ってください。
- ⑦**県道 71 号の路側**
アスファルト舗装の**一般県道の左側路側**を走ります。路側線のコーンの内側を走ってください。(交通規制なし)
- ⑧**精進口登山道**
樹海内の登山道です。前半は未舗装です。後半は舗装路になりますが、一般車輛の通行はほとんどありません。
- ⑨**東海自然歩道**
精進口登山道から左折して、東海自然歩道に入ります。ほぼ平坦です。東海自然歩道から出て、民宿村内の舗装路に出たら、フィニッシュはもうすぐです。交通規制を行っておりませんので左側通行をお願いいたします。



ショートコース解説

- 競技距離** 約 16.5km
- 高低差** スタート地点：標高約 920m / 最高地点：標高約 1150m (県道 71 号)
- スタート** 精進民宿村内 **2ウエーブに分割してスタート**します。
- 誘導** コースは国立公園内となりますので、**道標などは最低限の設置となります。**誘導員も配置しますが、選手自身で十分にコースを理解していただくようお願いいたします。
- 給水所** コース上には、2箇所設置します。距離にして約 3.8km (本栖県営駐車場) と 9.6km 地点 (県道入口) です。水を配置します。紙コップなどのゴミは給水所に設置するゴミ袋に捨ててください。
- トイレ** 給水所を配置する本栖県営駐車場のトイレ (チップ制)
- 走路状況**
- ①**スタート直後**
精進湖民宿村内は、一般のアスファルト舗装路です。
- ②**東海自然歩道 (前半)**
ほぼ平坦な樹海内のコースです。途中国道 139 号をくぐる地下道がありますが、簡易照明しかありませんので、足下には十分な注意をはってください。
- ③**東海自然歩道 (後半)**
樹海を抜け、空き地 (旧本栖ロッジ跡地) に出たら**すぐに国道を横断**します。誘導員の指示に従い、安全を確認してから横断してください。
- ④**国道 300 号 (右側歩道)**
国道に出たら、**右側の歩道を走行**します。途中、県道を横断するので、誘導員の指示に従い安全を確認してから横断してください。さらに「本栖交差点」を通過します。国道 139 号の下をくぐる地下道を走ります。入口が分かりにくいので、誘導看板の指示に従ってください。
- ⑤**本栖林道**
緩やかな登りが続き走りやすいコースです。1km ほどで、誘導員の指示に従い、右折します。この区間は道がわかりにくいので、誘導員の指示に従い、慎重に進んでください。

⑥本栖みち

分かりやすい林道ですが誘導員の配置は少ないので、「自身の安全は自身で守る」という意識を持って体調管理には十分な注意を払ってください。

⑦県道71号の路側

アスファルト舗装の一般県道の左側路側を走ります。路側線のコーンの内側を走ってください。(交通規制なし)

⑧精進口登山道

樹海内の登山道です。前半は未舗装です。後半は舗装路になりますが、一般車輛の通行はほとんどありません。

⑨東海自然歩道

精進口登山道から左折して、東海自然歩道に入ります。ほぼ平坦です。東海自然歩道から出て、民宿村内の舗装路に出たら、フィニッシュはもうすぐです。交通規制を行っておりませんので左側通行をお願いいたします。

記録計測／表彰

●公式記録

今大会では、ランナーズチップを利用したタイム計測を行います。チップは受付時にお渡しします。必ず、指定方法を守って取り付けしてください。

●チップの返却

計測用のチップは、フィニッシュ後必ず返却してください。また、スタートしない場合、途中棄権した方も、必ず返却してください。

●記録証

完走された方には、フィニッシュエリア付近で記録証を配布しますので、受け取ってください。 ※後日郵送はいたしません。

●表彰

表彰は、ロングの部、ショートの部それぞれの男子1位～3位、女子1位～3位の合計12名です。

お食事

会場周辺には、コンビニエンスストアなどはありません。フィニッシュされた後、名物「精進湖ポーク丼」を選手には無料で提供いたします。是非ご賞味ください！会場内にブースは出店します。(お土産、飲み物など)

荷物預かり／更衣スペース

受付会場(旧精進小学校)の体育館内で参加者の皆様のお荷物を預かります。また、体育館内に更衣スペースを設けますのでご利用ください。

大会に関する問合せ先

大会事務局

山梨県南都留郡富士河口湖町船津1700番地 富士河口湖町役場 観光課内
富士山原始林トレイルラン実行委員会

電話：0555-72-3168 FAX：0555-72-2817

mail：kanko@town.fujikawaguchiko.lg.jp

大会期間中の 主催者緊急連絡先

080-1600-6137

事務局担当：吉村／大会当日のみ利用可能、
大会終了後の連絡はご遠慮ください

