



第8回 富士山原始林トレイルラン in 精進湖・本栖湖 (旧森林浴トレイルラン)

参加のご案内



ごあいさつ

「第8回富士山原始林トレイルラン in 精進湖・本栖湖」にエントリー頂きありがとうございます。全国から多くのランナーを迎えるにあたって、「富士河口湖町」「精進湖観光協会」「本栖湖観光協会」と力をあわせて準備を進めてきました。

このレースのメインステージは富士山原始林(青木ヶ原樹海)です。西暦864年の噴火で流出した大量の溶岩の上に出来た原始林は、多様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。この貴重な原始林のなかでレースを開催出来ることを、心から嬉しく思います。レース開催を迎える頃には紅葉が始まり、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。

スタッフ一同、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)



大会概要

開催日	2016年(平成28年)10月16日(日)
開催地	山梨県富士河口湖町「精進湖」「本栖湖」「烏帽子岳」周辺
主会場	富士河口湖町旧精進小学校
名称	第8回富士山原始林トレイルラン in 精進湖・本栖湖 (旧森林浴トレイルラン)
主催	富士山原始林トレイルラン in 精進湖・本栖湖実行委員会 (構成団体：富士河口湖町、精進湖観光協会、本栖湖観光協会)
協力	富士吉田交通安全協会本栖支部 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>



注意事項

1. 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
2. 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
3. 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)
4. コースを損傷し、又は破損する行為を禁ずる
5. 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
6. コース上の植物、土砂等の採取行為を禁ずる
7. コース上の駐車行為を禁ずる
8. 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号線、進行方向の右側歩道)
9. 給水、補給食のゴミをコース上に絶対残さない
10. トレイルから外れての走行は厳禁とする
11. ストック、杖の使用は禁止する
12. 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)

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、補給食を携帯してください!

★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

10月15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 13:40、15:50 *路線バス 本栖湖/新富士駅行き「精進湖入口」下車 13:40、14:08、14:58、15:50、16:38、18:08
	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 <small>ぜひご参加ください!</small>	
	19:00 受付終了	
10月16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 - 13:30 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 12:26、14:36 *路線バス 河口湖駅/富士山駅行き「精進湖入口」発 11:36、12:25、13:11、14:11、14:35、15:11、15:51
	7:45 開会式 (旧精進小学校グラウンド)	
	8:00 受付終了	
	8:30 ロングコーススタート! (旧精進小学校前/8:30、8:40、8:50の3ウェーブ)	
	9:10 ショートコーススタート! (旧精進小学校前)	
	11:20 途中関門時間 (ロング 11.8km 地点/ショート 9.6km 地点)	
	11:30 表彰式 (旧精進小学校グラウンド)	
13:00 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。

ロングコースウェーブスタート時間とナンバーカードの色について (※ウェーブの変更はできません)

第1ウェーブ 8:30 「青」

第2ウェーブ 8:40 「黄」

第3ウェーブ 8:50 「緑」

宿泊について

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15日(土)の14時～19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!

大会当日は、受付、スタートの時間が早いため、公共交通機関だけの来場はできません。また、自家用車利用の場合も高速道路が渋滞する可能性が高くなっています。余裕を持ってご参加いただくために、前泊をオススメしています。

各宿泊施設では、「富士山原始林トレイルラン参加者特別料金」にて皆様をお待ちしております。おいしい山の幸盛りだくさんの夕食もたのしみですね!お申し込みの際に「トレイルランに参加する!」旨をお申し付けください。

●民宿 宿泊料金

●旅館 宿泊料金

<p>宿泊予約方法</p> <p>【予約先】精進湖民宿組合</p> <p>電話 : 0555-87-2405 (9時～19時)</p> <p>FAX : 0555-87-2401</p> <p>mail : fujimi1@mfi.or.jp</p>	<p>1人 1部屋</p>	1泊 2食付き 1人 7,000円	<p>1人 1部屋</p>	1泊 2食付き 1人 8,000円
		1泊 朝食付き 1人 5,500円		1泊 朝食付き 1人 6,000円
	<p>2人以上 相部屋</p>	素泊まり 1人 4,500円	<p>2人以上 相部屋</p>	素泊まり 1人 5,000円
		1泊 2食付き 1人 6,500円		1泊 2食付き 1人 7,500円
		1泊 朝食付き 1人 5,000円		1泊 朝食付き 1人 5,000円
		素泊まり 1人 4,000円		素泊まり 1人 4,000円

トレイルラン専用シューズ レンタルサービス(有料)

全 60足 (22.5～29.0cm) 500円/1日
前日&当日受付(先着順)となります。

トレイルラン専用シューズをお持ちでない方、
また新しいモデルを試してみたい方は是非ご利用ください!

【問い合わせ先】080-6544-6150 (協力:トレイルランテストセンター)

トークショー 加藤淳一 × 福田六花

トレイルシューズの使い方、
そして原始林の走り方

加藤淳一氏プロフィール
トレイルランテストセンター代表。忍野トレイル、道志村トレイル、ハセツネ 30K などで優勝。トレランギアを語らせたら日本一(世界一?)!





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きます。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15日(土) 15:00(往路のみ)

●路線バスについて(河口湖駅発)

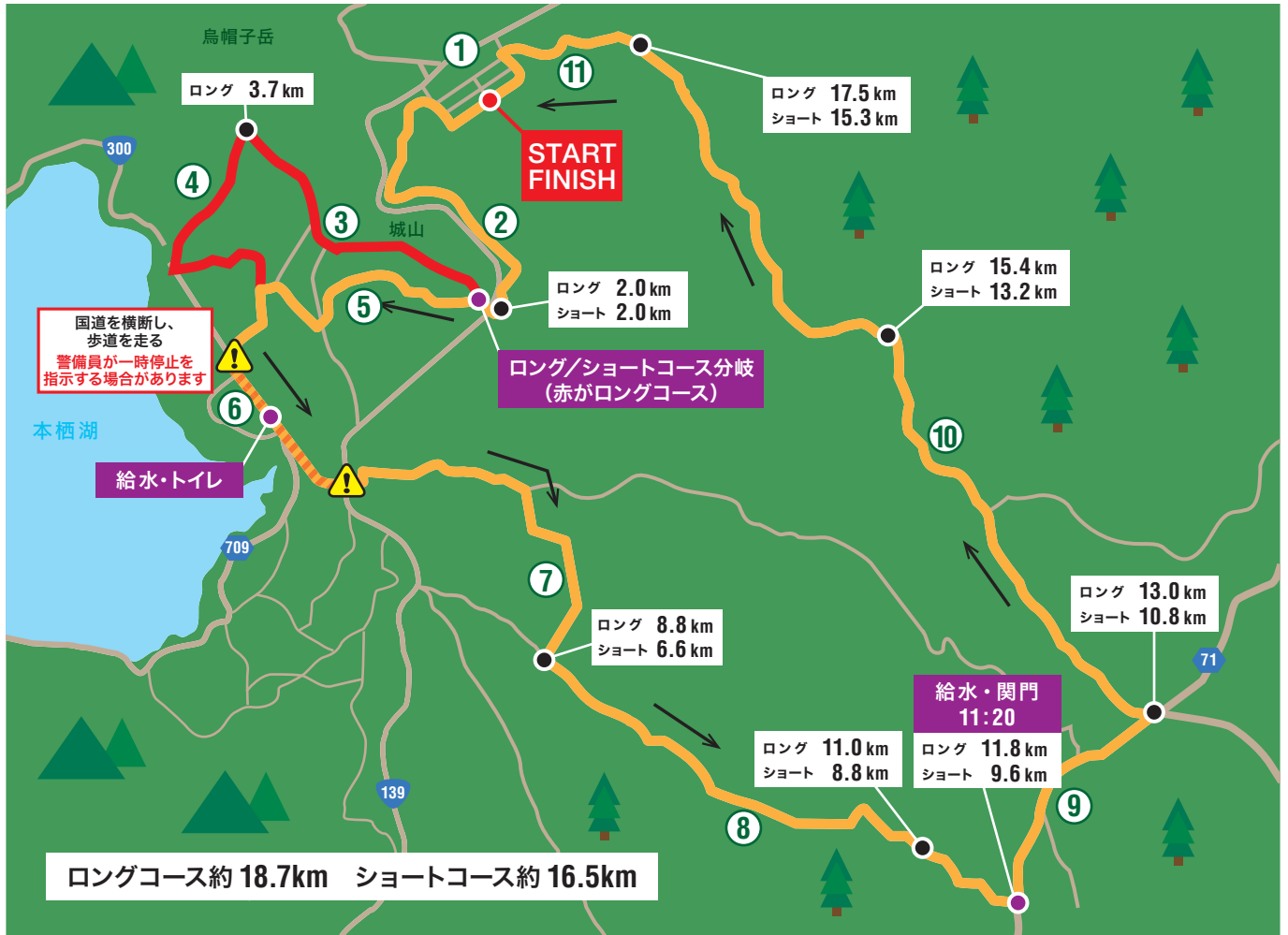
P2参照

なお、大会当日(10月16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16日)は運行しません。ご注意ください!

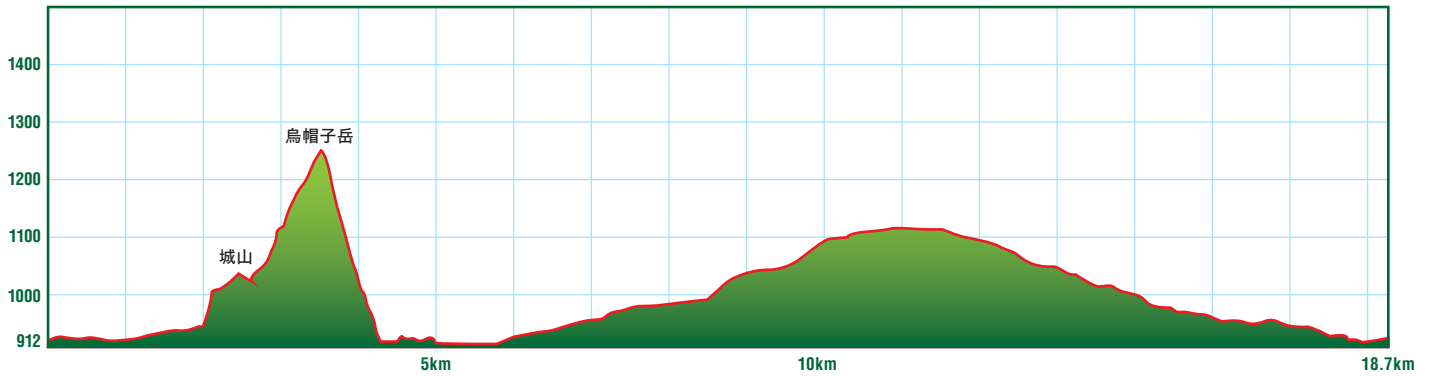




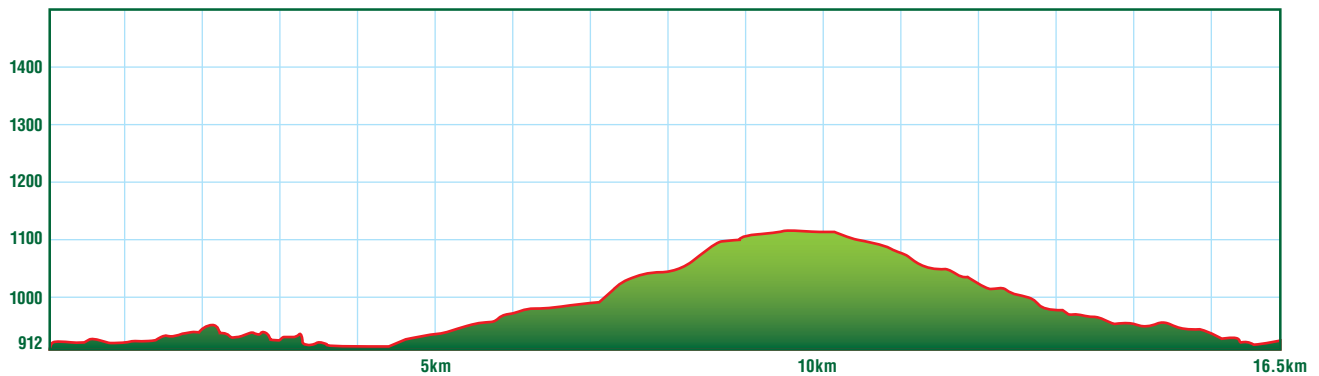
コース図・高低図



●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 18.7km
- 高低差 スタート地点：標高約 920m / 最高地点：標高約 1257m(烏帽子岳山頂)
- スタート 旧精進小学校前 **3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 6km(本栖県営駐車場)と 11.5km 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

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。地下道を出てすぐにショートコースとの分岐があり、右に折り返すように城山への登山道に入ります。

③城山～烏帽子岳登り

城山までは登山道を走ります。「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。

④烏帽子岳からの下り

烏帽子岳山頂では、必ず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。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。

⑥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、誘導員の指示に従ってください。

⑦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。

⑧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。

⑨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)

⑩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。

⑪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。

走路状況説明文の番号は、P4 の地図の番号と符合します



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 旧精進小学校前 一斉スタートとします。
- 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 9.3km 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。地下道を出てすぐにロングコースとの分岐がありますが、ショートコースは直進します。

⑤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。

⑥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、誘導員の指示に従ってください。

⑦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。

走路状況説明文の番号は、P4 の地図の番号と符合します

⑧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。

⑨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)

⑩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。

⑪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、精進湖の名物「鹿肉キーマカレー」を無料で提供いたします。是非ご賞味ください!

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 in 精進湖・本栖湖実行委員会

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・藤野/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)

