



第14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14回「富士山原始林トレイルラン in 精進湖・本栖湖」へようこそ

＜富士山原始林トレイルラン＞お申込み頂きありがとうございます。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「七の海」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、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、巨大な湖の大半を埋めつくし、わずかに残った湖が西湖と精進湖になりました。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出来たのが青木ヶ原樹海です。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。

2002年に富士河口湖町に移住した私は樹海に魅了され、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（まだスマホのない時代でした）。ネガティブなイメージで語られること多い青木ヶ原樹海ですが、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、多くのランナーに樹海の神秘的な美しさを知って頂くことが出来ました。

2018年（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りました。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、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に大切さを感じる1日になれば幸いです。「富士河口湖町」「精進湖観光協会」「RBS」「Team RICKA」のメンバーで力を合わせて準備をすすめています。秋の原始林で皆さまにお目にするのを楽しみにしています。

全世界、そして国内のCOVID-19感染がなかなか落ち着きません。出来る限りの感染対策を施した上でのレース開催になります。不自由を感じることもあるかもしれませんが、何卒ご理解とご協力をお願いします。



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



大会概要

開催日	2022年（令和4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」「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14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）
協賛	フジ虎ノ門病院グループ、On
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 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. 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 2022＞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）はロング、ショートともに必携／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1箇所に設置します（食べ物はありません）

★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！ロングコースとショートコースともに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

大会スケジュール

10月15日(土)	14:00	受付開始(旧精進小学校体育館)	●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、15:35、17:38
	16:00	前夜祭 ※「歓迎のタベ」は本年は開催しません。 コースブリーフィング、トークショー、LIVE、じゃんけん大会	
	18:30	受付終了	
10月16日(日)	6:30	受付開始(旧精進小学校体育館)	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) <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 ●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 10:31、14:31、16:31 *路線バス 河口湖駅／富士山駅行き「精進湖入口」発 13:31、14:30、15:31、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)	

RUN PASSPORT(ランパスポート)によるペーパーレスの受付を導入しています。大会前日の受付はスマホ画面をご提示ください。専用アプリをインストールしてご利用ください(インストール無料)。掲示板機能を使って、大会側から当日もリアルタイムの案内を発信していきます。
※アプリインストールは GooglePlay または App Store で「RUN PASSPORT」を検索。)



iOS



Android



過去4年間の気象条件

	天候	最高気温	最低気温	平均
2017年	雨	13.2℃	9.2℃	11.3℃
2018年	晴れ	17.6℃	3.4℃	9.5℃
2019年	晴れ	20.5℃	13.1℃	15.6℃
2021年	晴れ	16.0℃	0.2℃	7.4℃

※2020年は中止

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

第1ウエーブ 白
スタート時間 9:10

第2ウエーブ 水色
スタート時間 9:20

「歓迎のタベ」について

本年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。
前夜祭として、コースブリーフィング、トークショー、LIVE、じゃんけん大会を実施します。

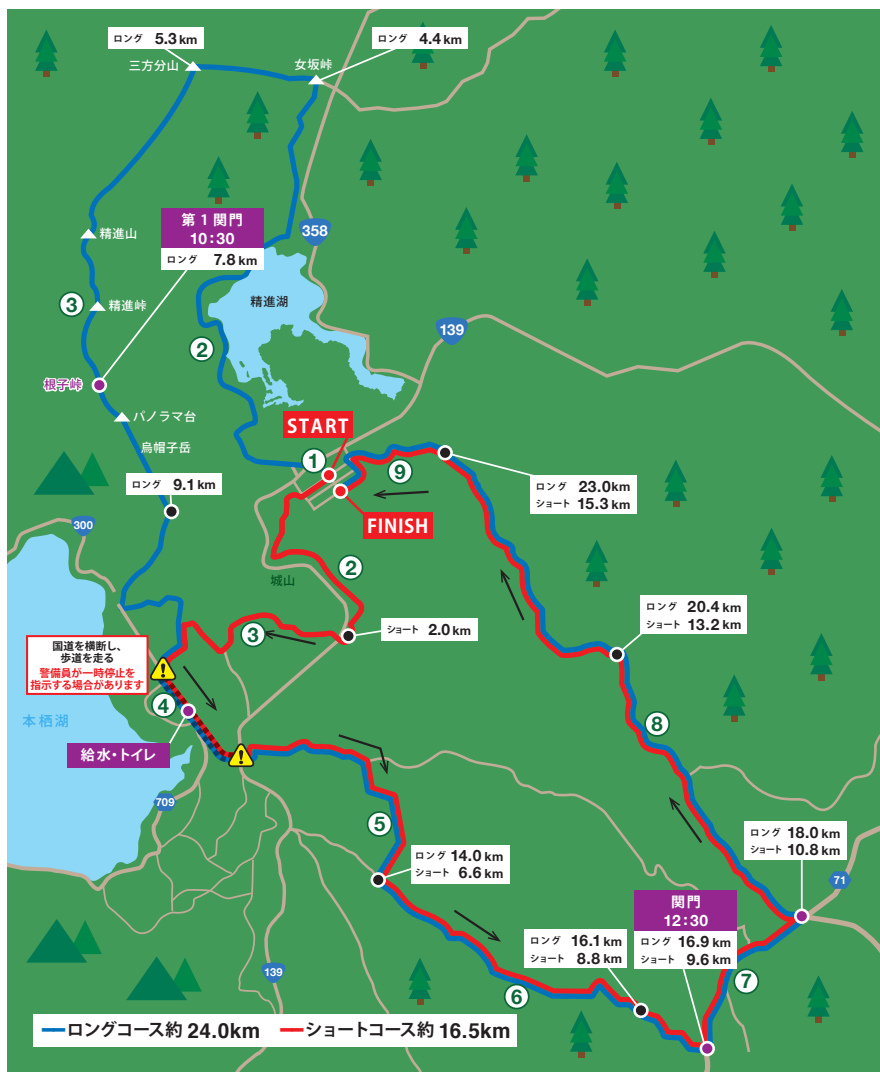


中央道河口湖線「河口湖インターチェンジ」から、国道 139 号を西進。約 15 キロほど進むと大きな陸橋となり、程なく「赤池」交差点があり、右手に精進湖が見えます。その先、約 700 メートル程で左手に「精進湖民宿村」が現れますので、左折し、民宿村の中に入ってください。約 200 メートルほど進み突き当たりを右折し、その先 250 メートル程先の左側に旧精進小学校の入口があります。

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。



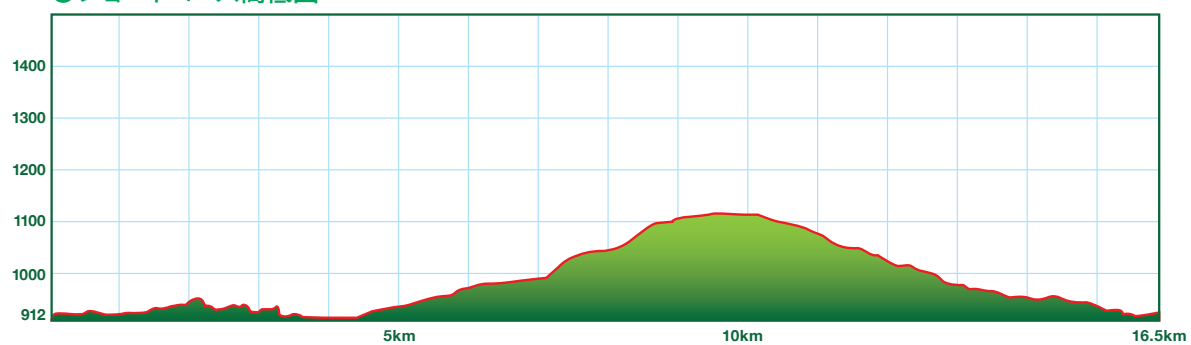
コース図・高低図



● 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、1箇所設置します。距離にして約 12km (本栖県営駐車場) です。水、メダリスト (紙コップ) を配置します。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。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 ウェ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、1箇所設置します。距離にして約 3.8km (本栖県営駐車場) です。水、メダリスト (紙コップ) を配置します。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、WEB ページよりダウンロード出来ます。※紙での配布はありません。

●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。表彰式は行いません。



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。

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
富士山原始トレイルラン実行委員会

電話：0555-72-3168 FAX：0555-72-2817

mail：west-tokyo@runners.co.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

《新型コロナウイルス感染拡大防止のためのお願い》

- 2022年10月8日(土)以降(大会1週間前以降)、以下の事項に該当する場合は、参加の見合わせを求めます。
 - 発熱(37.5℃以上)および感冒症状が出た場合、また同居家族、職場同僚など身近な人等に同様の症状があった場合。
 - 体調がよくない場合(大会当日に選手本人の体温が37.5℃以上の発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)。
 - 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合。上記①～②に該当する場合、大会開催前に事務局へご連絡いただきました方には参加賞郵送費や返金手数料を除き、RUNPO=RUNNETポイントにて返金します。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること。
- 他の参加者、主催者スタッフとの距離(できるだけ2m以上)を確保すること(障がい者の誘導や介助を行う場合を除く)。
- イベント中に会場やコースにおいて大きな声で会話、応援等をしないこと。
- 感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示にしたがうこと。
- イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに連絡し、同時に濃厚接触者の有無についても報告すること。

《感染症対策について》

- 以下の対策を行った上で、大会を開催いたします。
ご協力をお願いいたします。
- スタッフは常時マスクおよびフェイスシールド等を着用します。
 - 選手は競技中以外常時マスク等目鼻口を覆うものの着用をお願いします(応援者の方は常時マスク着用をお願いします)。
 - 受付で消毒、検温を行い、問題がない方はご入場をいただけます。
※体温は37.5℃以上の方は参加できません。また会場に入ることもできません。
 - 大会前1週間の検温、当日の「新型コロナウイルス感染症についての誓約書」の提示または提出を義務付けます(応援者含む)。
 - スタートは選手同士の間隔を確保します(1m以上間隔をあける)。
 - 給水は紙コップで水、スポーツドリンクでの提供です。食べ物は個包装のお菓子を置きます。紙コップは必ず所定のゴミ箱に捨ててください。
 - 声出し応援、唾はき、喫煙など迷惑行為は、会場内全ての場所で禁止します。
 - 応援者も選手同様の検温、感染症対策を徹底してください。
マスク着用においても声を出しての応援は、ご遠慮ください。
ハイタッチなども禁止します。

以上のことを遵守出来ない場合、失格となる場合があります

P8の誓約書を必ず提出してください。

新型コロナウイルス感染予防のため下記のご協力をお願いします。

富士山原始林トレイルラン 新型コロナウイルス対策事前チェック

1 大会前までに

- ☐ 事前に大会HPの「新型コロナウイルス感染症防止特別参加規約」のご確認をお願いします。

2 来場時に

- ☐ 来場の際は、マスク着用をお願いします。
- ☐ 受付時に「新型コロナウイルス感染症についての誓約書」のご提出をお願いします。
- ☐ 来場者には全員に検温を実施します。
- ☐ 検温時に37.5℃以上の方はご参加をお断りさせていただきます。また会場に入ることもできません。

3 大会中

- ☐ 走行時以外は、マスク着用にご協力をお願いします。
- ☐ スタートでは1～2mの間隔をあけて整列をお願いします。
- ☐ 常に、ソーシャルディスタンスの確保をお願いします。
- ☐ トイレご利用時は、手洗い、アルコール消毒の徹底をお願いします。

4 大会終了後

- ☐ 大会終了後は速やかに解散をお願いします。 ※同会場での打ち上げは禁止いたします。
- ☐ ゴミは各自お持ち帰りをお願いします。

来場時の検温の際、必ず提出をお願いします。

新型コロナウイルス感染症についての誓約書

❗ 当日の体温が 37.5℃以上の方は、ご参加できませんので、ご了承ください。

本誓約書は新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。本誓約書に記入いただいた個人情報については、厳正なる管理のもとに保管し、健康状態の把握、来場の可否の判断および必要なご連絡のためにのみ利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。但し、大会会場にて感染症患者またはその疑いがある方が発見された場合に必要範囲で保健所等に提供することがあります。

☐ 個人情報の取得・利用・提供に同意する

以下、必ずご確認のうえ、チェックを入れてください。

☐ 体調について10月8日より大会当日まで以下の症状がないことを確認します

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 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) |

☐ 参加に際して以下の項目を遵守いたします

- 以下の事項に該当する場合は、参加の見合わせをします。
 - 体調がよくない場合(大会当日に選手本人の体温が 37.5℃以上の発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる場合(10月に入り発熱や感染症状で受診や服薬等がある場合)
 - 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施します。
- 他の参加者、主催者スタッフとの距離(できるだけ 2m 以上)を確保します(障がい者の誘導や介助を行う場合を除く)。
- イベント中に会場やコースにおいて大きな声で会話、応援等をしません。
- 感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示にいたします。
- イベント終了後 2 週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに連絡し、同時に濃厚接触者の有無についても報告します。

本人氏名 (署名欄)	※未成年者は保護者が記入	ナンバーカード
連絡先 (電話番号)	※同上	保護者記入欄 (未成年者のみ)

- ❗
- ◎走行時以外はマスクの着用をお願いします。
 - ◎ソーシャルディスタンスの確保をお願いします。
 - ◎大会 2 週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合、必ず大会事務局へご連絡をお願いします。
- お問い合わせ先：富士原始林トレイルラン 大会事務局 <west-tokyo@runners.co.jp>