



第15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15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

このたびは、富士山原始林トレイルランにお申込みいただきありがとうございます。私はトレイルランに親しむようになって、国内外の様々なトレイルを走りましたが、一番好きなトレイルはこのレースのメインステージであ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、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年月をかけて、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。

一般的にはネガティブなイメージで語られることの多い青木ヶ原樹海ですが、樹海の実しさ、素晴らしさを知ってもらいたいと願い、2009年に富士山原始林トレイルランを立ちあげました。以後レース開催を重ね、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。<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。<ロングコース>は樹海トレイルに加えて御坂山塊（阿難坂峠～三方分山～パノラマ台～烏帽子岳）を走る24キロのコースです。

「富士河口湖町」「精進湖観光協会」「アールピース」「Team RICKA」のメンバーで力を合わせて準備をすすめています。レース開催を迎える10月中旬には紅葉が始まり、富士山原始林は1年で最も美しい季節を迎えます。木洩れ陽のなかで息を弾ませて豊かな森を走り、貴重な自然を守ることに大切さを考える1日になれば幸いです。秋の富士山原始林で皆さまにお目にかかるのをたのしみしています。



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	2023年(令和5年)10月15日(日)
種目 (スタート時間)	ロングコース(約24km、8:00)、ショートコース(約16.5km、9:00)
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、一般財団法人アールピーススポーツ財団)
協賛	フジ虎ノ門病院グループ、On、メダリスト
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

- 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 2023>に準拠して開催します
- 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
- 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
- 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)
- コースを損傷、又は破損する行為を禁ずる
- 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
- コース上の植物、土砂等の採取行為を禁ずる
- コース上の駐車行為を禁ずる
- 一部コースで国道を走行するが、その際は歩道を走ること(国道300号、進行方向の右側歩道)
- 給水、補給食のゴミをコース上に絶対残さない
- トレイルから外れての走行は厳禁とする
- ストック、杖の使用は禁止する
- 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
- 必携装備 ドリンク 500ml 以上(ロング、ショートともに必携)/スマートフォン(主催者緊急連絡先登録 080-1600-6137)
- 推奨装備 ポイズンリムーバー(ハチ対策)/熊鈴(クマ対策)/トレイルランニング専用シューズ

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)

★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。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！

★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、ケガ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のため、蜂に襲われやすい黒いウェアの着用は避けてください

★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14日(土)	14:00	受付開始 (旧精進小学校体育館)	<ul style="list-style-type: none"> ●大会前日シャトルバス 河口湖駅前発 15:00 (無料予約不要) ※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 ※歓迎の夕べ 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15日(日)	6:30	受付開始 (旧精進小学校体育館)	<p>大会当日の往路会場行き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 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!	
	9:00	ショートコース (第1ウエーブ) スタート!	
	9:10	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)	

過去4年間の気象条件 ※2020年は、大会を開催していません。

	天候	最高気温	最低気温	平均
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℃
2022年	晴れ	21.6℃	12.7℃	16.2℃

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 9:00

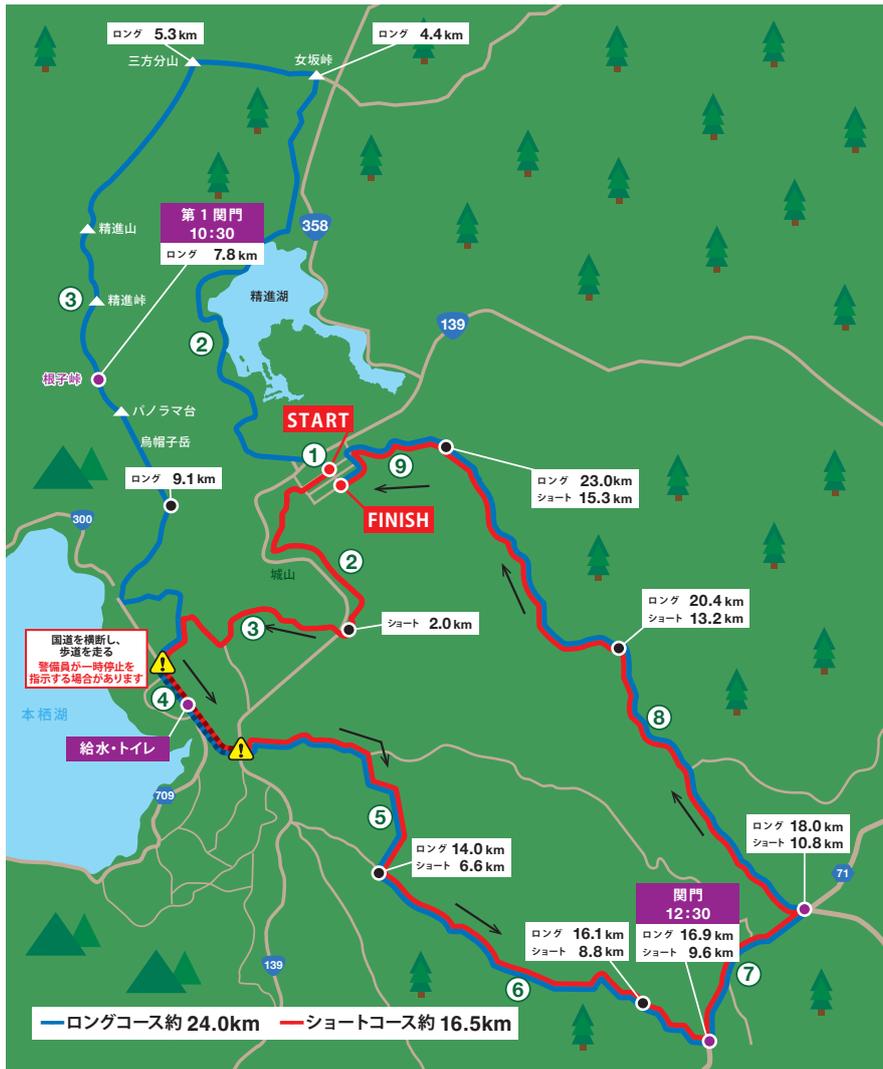
第2ウエーブ 水色
スタート時間 9:10

大会前日、「歓迎の夕べ」について 参加無料 (申込不要)

ソフトドリンク、山梨県産ワイン等、ウェルカムドリンクをご提供 (食事のご提供はございません)。
前夜祭として、コースブリーフィング、トークショー、プロデューサー福田六花氏 LIVE、じゃんけん大会を実施します。



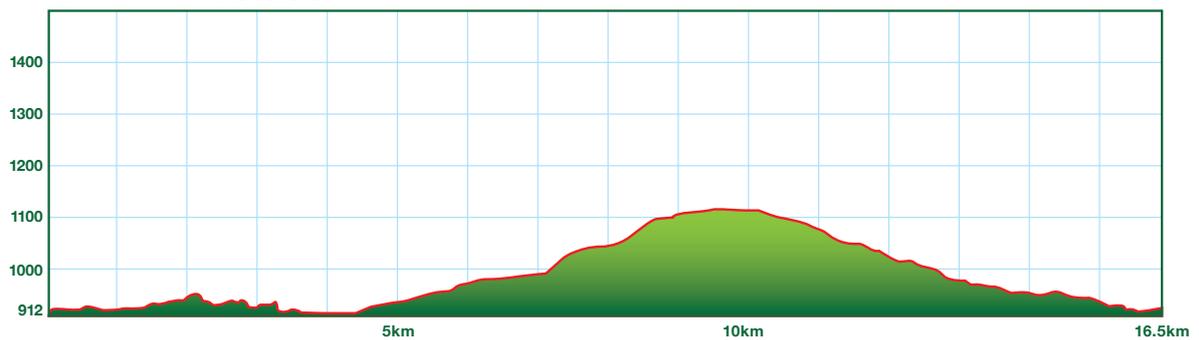
コース図・高低図



●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します。
- 給水所** コース上約 12km (本栖県宮駐車場) 地点に 1 カ所、水、メダリスト (紙コップで供給) を設置します。コップやゴミは給水所のゴミ袋に捨ててください。**マイカップのご持参にもご協力ください**。
- トイレ** 給水所を配置する本栖県宮駐車場のトイレ (チップ制)
- 走路状況** (番号は P.4 コースマップと連動しています)
- 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、晴れていればすばらしい富士山の眺望が堪能できます。下りのルートは比較的走りやすいコースです。平地に降りて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します。
- 給水所** コース上約 3.8km (本栖県宮駐車場) 地点に 1 カ所、水、メダリスト (紙コップで供給) を設置します。コップやゴミは給水所のゴミ袋に捨ててください。**マイカップのご持参にもご協力ください**。
- トイレ** 給水所を配置する本栖県宮駐車場のトイレ (チップ制)
- 走路状況** (番号は P.4 コースマップと連動しています)
- 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らってください。
- 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。同封の説明書どおり、正しく装着してください。

●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

完走された方は、WEB ページより記録証をダウンロードいただけます。
※紙での配布はありません。



●表彰

表彰は、ロングコース、ショートコースそれぞれ男子 1 位～3 位、女子 1 位～3 位です。



飲食について

会場周辺には、コンビニエンスストアなどはありません。
会場内にケータリング(バナナドリンク、パフェ、コーヒー)が
出店する予定です。



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(平日 9:00 ~ 17:30)

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：west-tokyo@runners.co.jp

大会当日の 主催者緊急連絡先

080-1600-6137

事務局担当：吉村

大会当日(6:00 ~ 16:00)のみ利用可能。

大会終了後の連絡はご遠慮ください。

～緊急時の対応について～

- ・コース上でリタイヤできるのは緊急時、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、スーパー(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、ウェア等)。

体調セルフチェックシート

(提出の義務はありません)

! 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お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な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。

体調について以下の症状がないことを確認します

1. のどの痛み
2. 咳(せき)が出る
3. 痰(たん)が出たり、からんだりする
4. 鼻水(はなみず)、鼻づまりがある
※アレルギーは除く
5. 頭が痛い
6. 体にだるさなどがある
7. 発熱の症状がある
8. 息苦しさがある
9. 味覚異常(味がしない)
10. 嗅覚異常(匂いがしない)
11. 体温が 37.5℃以上の日があった
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：富士山原始林トレイルラン 大会事務局 <west-tokyo@runners.co.jp>