富士山原始林 in精進湖・本栖湖 since2009 トレイルラン

第18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

Mt.FUJI 100 FRIENDSHIP RACE

富士山原始林トレイルランへようこそ

第18回 富士山原始林トレイルランにエントリー頂きアリガトウございます。

富士山の北西麓にひろがる富士山原始林は、僕の大好きなトレイルです。今から1200年前、富士山北西麓には「剗の海」（せのうみ）と呼ばれる大きな湖がありました。西暦864年（貞観6年：平安時代）に富士山が噴火し、流れ出た大量の溶岩で「剗の海」の大半は埋まりました。30平方キロにおよぶ溶岩が冷えて、その上に土が堆積し、そこに出来たのが青木ヶ原樹海です。針葉樹と落葉樹が混合する世界でも有数の美しい森が形成されました。樹海の両端にある西湖と精進湖は、わずかに残った「剗の海」の名残です。

2003年、僕は初めて樹海トレイルを走りました。苔むした溶岩、多彩な植生、柔らかな木漏れ陽、溢れだすマイナスイオンに魅せられ、神秘的な樹海のトリコになりました。

2009年に富士河口湖町、精進湖観光協会、アールビーズと力を合わせて、富士山原始林トレイルランを立ち上げました。当初は樹海トレイル（東海自然歩道、本栖林道、精進口登山道）のみのレース（現在のショートコース）でしたが、2018年からは御坂山塊の阿難坂峠、三方分山、パノラマ台、烏帽子岳などを含むロングコースを作りました。多くのランナーに美しく安全なトレイルを走って頂きたいと思い、Team RICKA のメンバーと15年以上整備と清掃を続けています。

今年も富士山原始林トレイルランに多くのランナーをお迎え出来ることを嬉しく思います。樹海は1年で最も美しい季節を迎えようとしています。息を弾ませ、自分の鼓動と大地の波動をリンクさせて下さい。今まで感じたことのない、生涯忘れられない、素敵な旅を愉しんで下さい。秋の樹海でお待ちしています。

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

Thank you for registering for the 18th Fujisangenshirin (Mt. Fuji Primeval Forest) Trail Run. A massive eruption of Mt. Fuji in 864 AD produced vast amounts of lava that filled in a large lake at the mountain's northwestern foot. Over time, soil accumulated atop this cooled lava—covering an area of 30 square kilometers—to create the Aokigahara Jukai (Sea of Trees), one of the world's most beautiful forests. When I first ran through the Aokigahara Jukai in 2003, I was instantly captivated by its mystical atmosphere. In this race, you will have the opportunity to run through this stunning forest. For over 15 years, We have dedicated myself to maintaining and cleaning the trails to ensure a safe and beautiful running experience.
Please look forward to an extraordinary journey—an unforgettable experience unlike anything you have ever known. We look forward to welcoming you.

大会概要

開催日	2026 年（令和 8 年）11 月 1 日（日）
種　目（スタート時間）	ロングコース（約 22km、8:00）、ショートコース（約 13.8km、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
主会場	富士河口湖町旧精進小学校
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、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
https://trailrun-series.jp/genshirin/

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 2026＞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、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. 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）
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. 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）
15. 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31日(土)	14：00	受付開始（旧精進小学校体育館）
	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
11月1日(日)	6：30	受付開始（旧精進小学校体育館）
	7：30	受付終了
	7：30	開会式（旧精進小学校体育館）
	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号手前）
	12：30	**ショート関門**（県道71号手前）
	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）

●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（ブルーライン）
「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

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）

＜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(ブルーライン)
「精進湖民宿村」発
10：51、11：51、12：51、14：51、16：51

＊路線バス 河口湖駅行き「精進湖入口」発
10:50、11:50、12:50、13:52、14:50、15:52、16:50

受付（ナンバーカード引換について）

大会事務局からの「ナンバーカード引換券」の郵送はございません。RUNNETよりメールでお送りする「参加票発行案内」から参加票をダウンロードいただき、スマートフォンに保存するか、PDFを印刷して会場へお持ちください。

※メールはお申込代表者様のRUNNET会員登録のメールアドレスに通知いたします。

過去3年間の気象条件

	天候	最高気温	最低気温	平均
2023年	晴れ	19.9℃	5.8℃	10.9℃
2024年	晴れのち曇	18.5℃	6.8℃	12.9℃
2025年	晴れのち曇	18.4℃	5℃	11.5℃

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

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と軽食をご提供。
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。

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。

●車輌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

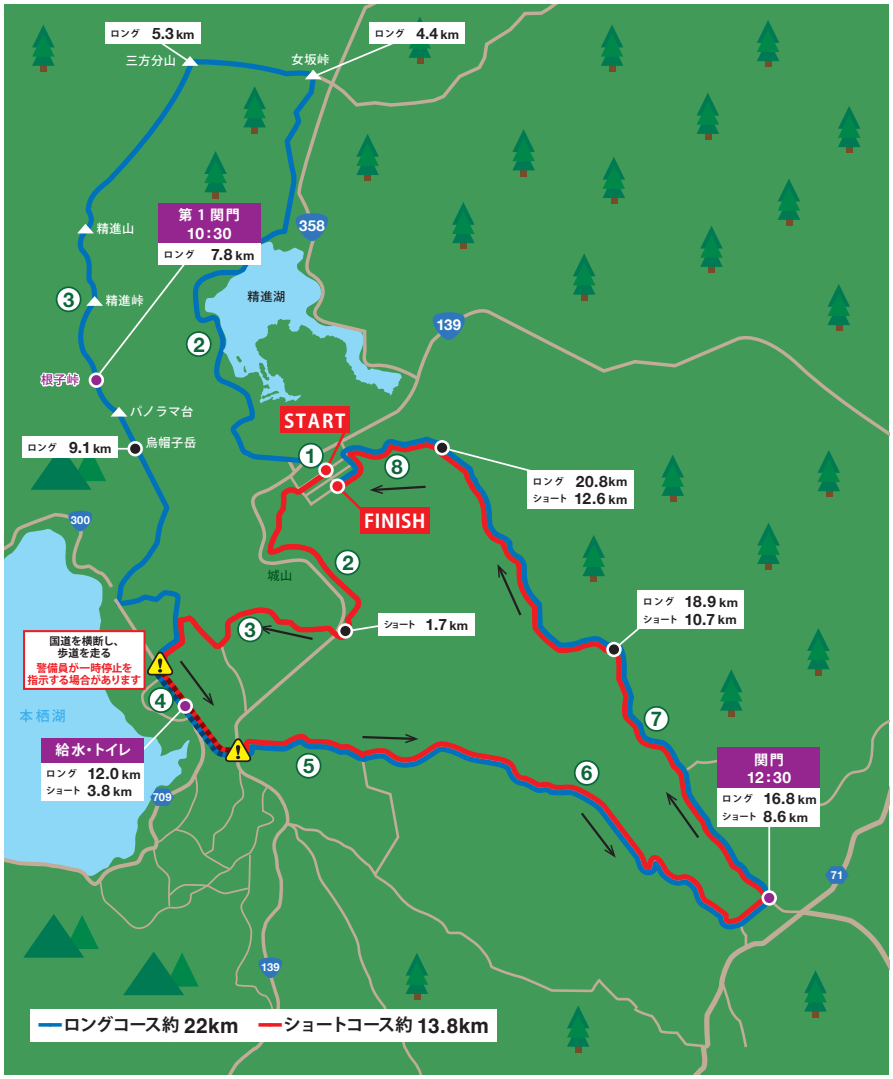
富士急行河口湖駅北口ロータリーに出て
右手の送迎車停車場から出発します。
出発時刻　10月31日（土）15：00（往路のみ）

●路線バスについて（河口湖駅発）

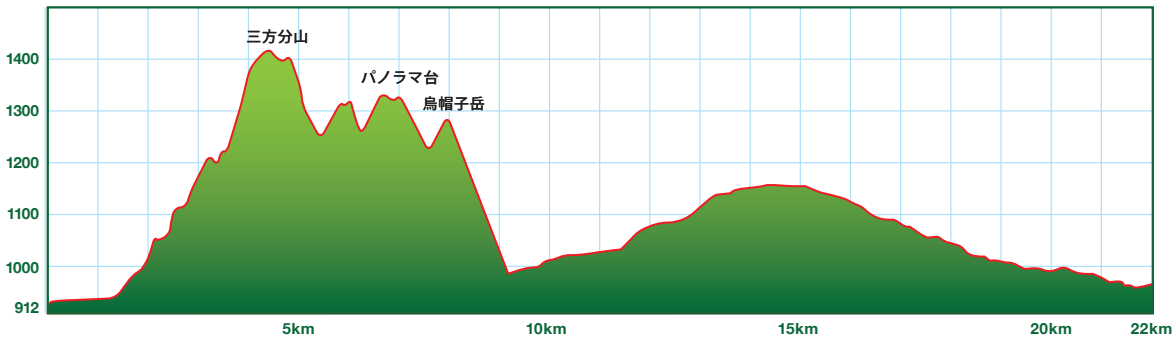
P2参照

なお、大会当日（11 月 1 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（11 月 1 日）は運行しません。ご注意ください！

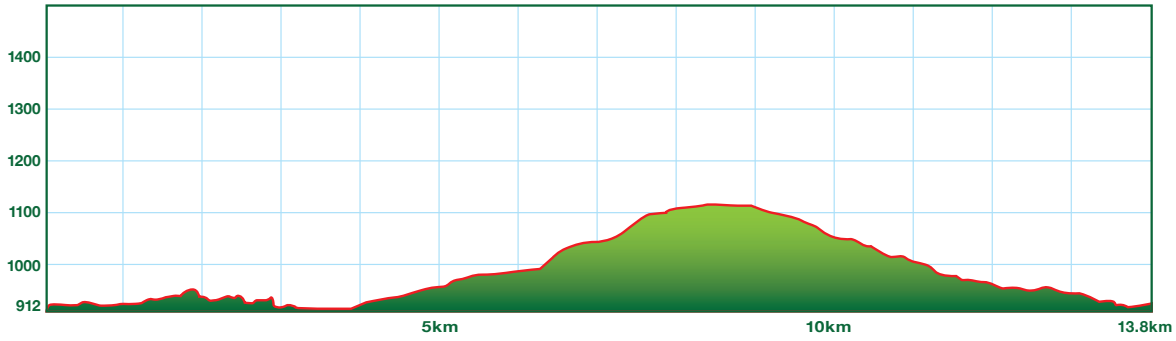
コース図・高低図



●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 22km
●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御願いします。
●給 水 所　コース上約 12km（本栖県営駐車場）地点に 1 カ所、水、メダリスト（紙コップで供給）、塩バナナを設置します。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営駐車場のトイレ（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本栖樹海の中のみち
やや分かりにくいトレイルです。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精進口登山道
樹海内の登山道です。精進口登山道入口に第２関門があります。（12 時 30 分）前半は未舗装です。後半は舗装路になりますが、一般車輌の通行はほとんどありません。

⑧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 13.8km
●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御願いします。
●給 水 所　コース上約 3.8km（本栖県営駐車場）地点に 1 カ所、水、メダリスト（紙コップで供給）、塩バナナを設置します。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営駐車場のトイレ（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樹海の中のみち
やや分かりにくいトレイルです。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精進口登山道
樹海内の登山道です。精進口登山道入口に第1関門があります。（12 時 30 分）前半は未舗装です。後半は舗装路になりますが、一般車輌の通行はほとんどありません。

⑧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。ウエーブスタートのため、順位入り記録証は大会翌日にダウンロードできます。

●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
東京都目黒区原町1−31−9 （株）アールビーズ内
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、スイーパー（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、ウエア等）。

体調セルフチェックシート

（提出の義務はありません）

下記項目についてひとつでも当てはまる項目があれば、大会参加の可否について、かかりつけの医師と相談してください。

□心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など）の診断を受けている
□突然気を失ったことがある
□血縁者に、いわゆる「心臓マヒ」で突然亡くなった方がいる
□健康診断を1年以上受けていない

下記項目は心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけの医師に相談し、大会参加までに状態を安定させてください。

□血圧が高い（高血圧）
□血糖値が高い（糖尿病）
□コレステロールや中性脂肪が高い（高脂血症）
□タバコを吸っている

■レース直前　セルフチェック項目

以下項目にチェックをつけてください。全てにチェックがつかない場合は、ペースを落とす、またはレース自体の自重が必要です。トラブル回避には、自己管理が不可欠です。体調に異常を感じたら、勇気を持って棄権するように心がけてください。

□朝の体温は平熱でした
□朝6時より前に朝食をとりました
□スタートの30分から1時間前に水分補給しました
□前日、飲酒はしていません
□前日、睡眠を十分にとれました
□走る意欲十分です
□下痢はしていません
□頭痛はありません
□関節の痛みはありません
□十分なウオームアップとストレッチをしました

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＞