

このたびは「第3回富士山麓ウイメンズトレイルラン」にお申し込みいただき、ありがとうございます。
大会当日は以下のご案内をよくお読みいただいたうえでご参加ください。



大会の情報は、公式ホームページにて随時更新します！



富士山麓ウイメンズトレイルラン公式ホームページ <https://womenstrailrun.com/>



Mt. FUJI 100



■開催日

2024年5月18日(土)

■会場

「小海公園 芝生広場」

山梨県南都留郡富士河口湖町勝山 3758-1

■スタート・フィニッシュ地点

羽根子山

■交通案内

車

- ・中央自動車道…河口湖 IC から 7km (約15分)
- ・東名高速 ……富士 IC から 58km (約1時間10分)
御殿場 IC から 35km (約45分)
- ・甲府市内から ……35km (約50分)

※当日は高速道路の交通渋滞が予想されますので、お早目のご出発をお願いいたします。

河口湖駅から無料シャトルバスあり (5月18日 8:00~)

電車

- ・東京方面…JR 中央本線で大月駅→富士急行で河口湖駅→シャトルバス (無料 約15分)

例：JR 中央本線…新宿発 5:44→高尾着 6:34
高尾発 6:42→大月着 7:19
富士急行…大月発 7:24→河口湖 8:19
河口湖駅→シャトルバス (無料 約15分)

■宿泊の問い合わせ

勝山民宿組合

〒401-0310 山梨県南都留郡富士河口湖町勝山 341

TEL: 0555-72-3350(9:00~20:00)

詳しくは大会 HP をご覧ください。



■駐車場案内

1カ所100台が駐車可能な無料駐車場を準備しております。**先着順**で駐車していただきますので、係員の誘導に従って駐車してください。

・勝山ふれあいセンター前駐車場(100台)

会場まで徒歩10分。山梨県南都留郡富士河口湖町勝山 4029-5

※駐車台数に限りがございます。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

※会場最寄りの「道の駅かつやま」駐車場への参加者の駐車は厳禁です。

レッカー移動されることがありますので、利用しないでください。レースに参加いただけないこともあります(大会前日受付時を除く)。



■タイムスケジュール

5月17日(金)

18:00 ~ 20:00	前日受付(道の駅 かつやま)
19:00 ~ 19:30	コースブリーフィング (コース紹介・攻略ポイント・見所など)

※場所は前日受付、コースブリーフィングともに、道の駅かつやまで開催します。

5月18日(土)

8:30	受付開始(小海公園 芝生広場)
10:00	開会式(主催者・ゲストあいさつ)
10:30	受付終了 スタート地点へ移動開始
11:00	スタート(ウェーブスタート)
13:00	表彰式
14:30	レース終了

大会に関するお問い合わせ

富士山麓ウイメンズトレイルラン大会事務局

E-mail: friendship@mtfuj100.com (大会事務局)

TEL: 070-1053-6180 (大会本部) 5/17(金) 15:00~20:00、5/18(土) 6:00~16:00のみ

主催：一般財団法人アールビーズスポーツ財団 後援：富士河口湖町 協力：勝山民宿組合、Team RICKA

■開催中止予告ページ

荒天・災害等による開催中止決定の告知については、大会当日5月18日(土)早朝5:30に大会 HP・RUN PASSPORTにてお知らせします。

受付

【受付時間】

5/17 (金) 18:00~20:00 (場所: 道の駅かつやま)
5/18 (土) 8:30~10:30 (場所: 小海公園「芝生広場」受付テント)

【配布物】

- ① ナンバーカード(および安全ピン) ※記録計時用ランナーズチップ入り
- ② 荷物預かり用荷札

- ・ RUNNET 会員登録のメールアドレスに通知した「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を印刷して受付へお持ちください。
※ご家族・お仲間エントリーの場合は、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
- ・ 出走順は、エントリー先着順にウェブ分けしています。スタート地点「羽根子山」へはウェブごとに移動しますので、係員の指示に従い、速やかに指定の場所に集合してください。

※メイン会場「小海公園」よりスタート地点「羽根子山」までの移動(15分程度の登り)があるため、お早めに受付を済ませてください。

当日出走されない方へ

会場にお越しの方は、ランナーズチップを会場内の「大会本部」にご返却ください。
会場にお越しにならない方は、ご郵送ください(大会終了後2週間以内)。

ランナーズチップ返却先

〒152-8532 東京都目黒区原町1-31-9 ランナーズチップ事務局
※ランナーズチップを返却されない場合、実費を請求させていただきます。

スタート時間

スタートは、約30名ずつの10ウェブに分かれています。11:00に第1ウェブがスタートし、以降、順次約2分ごとにスタートする予定です。

- ・ 参加票に参加ナンバー・お名前とともに、スタートウェブを記載しています。
- ・ メイン会場「小海公園」から、ウェブ出走順のグループ単位でスタート地点「羽根子山」に徒歩移動します(所要時間約15分)。係員の指示に従って速やかに集合してください。
- ・ **ご自身のスタートウェブを必ずご確認ください。指定以外のウェブでスタートした場合、記録計時ができません。**

※ 小海公園選手集合時間 ※ 10:15

※ 羽根子山山頂スタート時間 ※ 11:00
(ウェブスタート)

フィニッシュ

フィニッシュ地点はスタート地点と同じ「羽根子山山頂」です。コース途中の関門はありませんが、フィニッシュは14時30分が制限時間です。

給水

三湖台(約7km 地点)に給水所を設置しています。

- ・ 給水所では紙コップ(フタ付き)を準備しております。
- ・ マイカップのご持参にもご協力ください。
- ・ 各自ハイドレーションシステム(給水パック)付バックパックなどを使用し500ml程度のドリンクの携帯や、補給食など行動食の携行をお勧めします。
- ・ 当日は気温が高くなることも予想されます。脱水・熱中症予防のため、大会前日・当日はこまめに水分補給しましょう!

※スタート前・給水所では熱中症、脱水症予防のため必ず給水しましょう!

更衣室

※ 開場時間 ※ 5月18日(土) 8:30~14:00

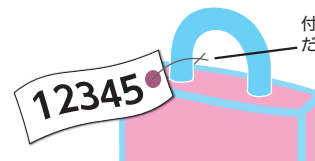
大会メイン会場に設置します。

更衣室内は密を避けるため、人数制限、使用時間の制限をさせていただきます。着替え以外(メイクなど)はお控えください。また、更衣室内の滞在時間を短くするため、事前にナンバーカードを付けたウェアに着替えて来場いただき、更衣室は10分以内でのご利用にご協力をお願いいたします。

荷物預かり

※ 開場時間 ※ 5月18日(土) 8:30~14:00

お荷物預かり所でお渡しする荷札を手荷物に付けて、お預けください。預ける際は、ご自身で指定場所に置いていただくセルフ方式です。貴重品はお預かりできませんので、ご自身で管理をお願いします。荷物受け取り時は、ナンバーカードの提示が必要になります。必ずお持ちください。



※荷札は荷物預かり所でお渡しします。

トイレ

会場内に設置している仮設トイレをご利用ください。
(トイレの位置は、会場案内図(P.5)にてご確認ください)
トイレには消毒液を設置してありますので、手指消毒にご協力ください。

ランナーズチップによる記録計時

- ・ 記録はランナーズチップを使用して計時します。
- ・ **ランナーズチップは、ナンバーカードの裏に装着してあります。**
- ・ ランナーズチップは大会終了後、必ず返却してください。もしご返却されなかった場合は、後日実費(¥2,000)を請求させていただきます場合がございます。

記録

レースはウェブスタートになります。記録はウェブ毎のグロスタイム(各ウェブのスタート時刻より計時を開始し、フィニッシュするまでのタイム)を採用します。

指定以外のウェブでスタートすると記録が計時できませんので、必ずご自身のスタートウェブをお確かめください。

【大会当日】

入賞者のみ掲出します。

※入賞者のみ会場内に記録と順位を掲出します。

※レース当日、フィニッシュ後に web 記録証がダウンロードできます(速報)



【大会終了後】

3~4日後、『ランネット』(<http://runnet.jp/record/>)で大会結果をご覧になれますので、順位はこちらでご確認ください。

表彰式

13:00 開始(予定)

< 表彰対象 >

上位1~3位まで

※表彰対象者は放送でも呼びますが、10分前には「メイン会場」本部前に集合してください。

コース注意事項

コースは前半シングルトラック（一本道）で、後半は並走する二本のトレイルをコースとして設定しています。以下の注意点に十分留意したうえで、走行してください。

★コース誘導看板・誘導員の指示

各分岐点には進行方向を示す誘導看板を設置し、要所には誘導員を配置しています。指示に従い走行してください。一部危険な箇所では減速を誘導員が指示します。必ず誘導員の指示に従い安全な走行を心がけてください。

★キープ・レフト（左側通行遵守）

コースには一部幅が狭い区間があります。追い抜き、すれ違いの場合、ランナー同士でお互い配慮をしあい、走行してください。また折り返しのランナーとすれ違うこともあります。対向するランナーが来た場合、左側通行を遵守してお互い譲り合うようお願いいたします。

★登りのランナーを優先

坂道で対向する場合、競技に支障がない範囲で登りのランナーを優先してください。

★ハイカーを追い抜く場合

コースには一般登山者がいます。すれ違う、追い抜く場合は、登山者に配慮し、必ず歩くようにしてください。

★関門について

日没になってしまうことを避け、皆さまの安全確保のため、給水所（約7km地点）に関門を設けます。各スタート時間より2時間（最終スタートの方は13時20分）で設定します。フィニッシュは14時30分になります。

★リタイア

競技を続行できなくなった場合で、自力で移動が可能な場合は、最寄りの誘導員のいる場所まで移動し、その旨をお伝えください。自力での移動が不可能な場合、周りの参加者にその旨を伝え、参加者は最寄りの誘導員に伝えてください。なお、レース中、自力で動けない参加者を発見した場合には、必要に応じその救助を優先していただきますようお願いいたします。また大会本部の電話番号にご連絡ください。

★自然保護に違反する行為の禁止

レース中、ゴミは必ず各自で持ち帰ってください。違反者はただちに失格となります。全コースにおいて、ストック・杖等の使用は禁止します。

参加者皆さまの責任について

- ・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、スリーパー（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）

注意事項

- ・大会当日は雨天もしくは天候の急変も予想されます。各自雨天時・寒さの対策も十分に行ってください。
- ・地震・風水害・事件・事故・荒天（降雪、降雨、強風、雷等）その他の理由で、大会開催を中止・中断する場合があります。その場合の参加料返金の有無、金額等についてはその都度主催者が判断し決定します。
- ・今回のコース内には危険な悪路もなく、通常のランニングシューズでの走行も可能ですが、転倒・捻挫などの防止のため、トレイルランニング用のシューズ使用をお勧めします。
- ・大会開催中の事故による怪我等に関しては応急の処置のみ行います。必ず、救護テントに申し出てください。
- ・上記の怪我等に関しては主催者加入の傷害保険の範囲内のみの保障になります。それ以上は各自の責任で行ってください。また、健康保険証の持参をおすすめします。
- ・大会参加にあたっては十分なトレーニングを積み、健康状態に留意して参加してください。また、体調不良の際は無理せず、勇気を持って棄権するよう心掛けてください。
- ・競技続行が不可能と判断された参加者は、主催者側の判断で競技を中断させる場合があります。
- ・大会出場中の映像、写真、記事、記録のTV、新聞、雑誌、インターネットへの掲載権は主催者に属します。
- ・ゴミは原則として各自でお持ち帰りいただくようご協力をお願いします。
道の駅かつやまのゴミ箱には絶対にゴミを捨てないようにお願いします。

コースマップ



※MAP上の距離は目安となります。



過去大会の天候・気温

	最高気温	最低気温	平均気温	天気
2021年	15.8℃	8.4℃	11.6℃	雨
2022年	18.5℃	13.2℃	15.3℃	雨
2023年	12.2℃	7.7℃	10.6℃	雨

！ ～この大会、そしてトレイルランをいつまでも楽しめるようにするために～

この『富士山麓ウイメンズトレイルラン』は「富士箱根伊豆国立公園」の中で行われます。このイベントへの出場を機会に富士山麓を走れるよろこび、そして自然に対する感謝の気持ちを今一度考えていただきたいと思います。富士山麓のトレイルランを、これからも永く気持ち良く楽しみ続けられるよう、皆様のご協力をお願いいたします。

- ☐ 走行の際は一般登山客を優先する
- ☐ 給水、補給食のゴミをコース上に絶対残さない
- ☐ ストック、杖の使用は禁止
- ☐ トレイルから外れての走行はしない
- ☐ つづら折り箇所のショートカットはしない
- ☐ トレイル脇の植生は踏んで走らない
- ☐ トレイル脇の草花、樹木の枝を折らない、傷つけない
- ☐ 異なる地域の植物の種子等を持ち込まないよう、洗浄したシューズを使用してください



Point!

会場に着いてからスタートまでの流れ

〈STEP1〉 MAP ④

受付にてナンバーカード（計測チップ付き）、参加賞Tシャツを受け取りましょう。

〈STEP2〉 MAP ②

ウェアにナンバーカードを止めてから着替えよう。

〈STEP3〉 MAP ③

手荷物を預けてください。

荷札を記入台で記入し、手荷物に付け、自分のナンバーカードの末尾番号のエリアに置いてください。

〈STEP4〉 MAP ①

トイレを済ませる。混雑するのでお早めに！！

〈STEP5〉 MAP ⑤

整列時間（10時15分）から、ナンバーカードに記載された番号のスタートブロックに並んでください。
スタート地点までスタッフが誘導します。

※スタートは11時です。詳細はP.2をご覧ください。

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) |

～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、スリーパー（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）。

お問い合わせ先：富士山麓ウイメンズトレイルラン大会事務局 <friendship@mtfujii100.com>