

このたびは「第5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

2026年5月10日(日)

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10日7:00~)

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 5:43→高尾着 6:41
高尾発 6:43→大月着 7:19
富士急行…大月発 7:24→河口湖 8:18
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)※地図内P①参照
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)。

※満車の場合は富士河口湖町役場駐車場をご案内します。



タイムスケジュール

5月9日(土)

14:00 ~ 18:00	前日受付(道の駅 かつやま)
17:00 ~ 18:00	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、道の駅かつやままで開催します。

5月10日(日)

7:30	受付開始(小海公園 芝生広場)
9:00	開会式(主催者・ゲストあいさつ)
9:30	受付終了 スタート地点へ移動開始
10:00	スタート(ウエーブスタート)
12:00	表彰式
13:30	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@mtfujii100.com (大会事務局)

TEL: 070-1053-6180 (大会本部) 5/9(土) 14:00~20:00、5/10(日) 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10日(日)早朝5:00に大会HP・メールにてお知らせします。

会場からスタート地点まで



会場案内図



Point!

会場に着いてからスタートまでの流れ

〈STEP1〉 MAP

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

ウェアにナンバーカードを留めてから着替えましょう。

〈STEP3〉 MAP

記入台で、荷札にナンバーカードの番号を記入し、ナンバーカード末尾の番号エリアに、ご自身で置いてください。

〈STEP4〉 MAP

トイレは大変混雑します。早めに済ませましょう！

〈STEP5〉 MAP

整列時間 (9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ウエーブ列に並んでください。スタート地点までスタッフが誘導します。

※スタートは10時です。詳細はP.3をご覧ください。

受付

【受付時間】

5/ 9 (土) 14:00~18:00 (場所:道の駅かつやま)
5/10 (日) 7:30~ 9:30 (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スチップ入り
- ②参加賞Tシャツ

- ・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、エントリー到着順にウエーブ分けしています。スタート地点「羽根子山」へはウエー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。**

スタート時間

スタートは、約30名ずつの10ウエーブに分かれています。10:00に第1ウエーブがスタートし、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、スタートウエーブを記載しています。
- ・メイン会場「小海公園」から、ウエー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エーブを必ずご確認ください。指定以外のウエーブでスタートした場合、記録が計測できません。**

※ **小海公園選手集合時間** ※ 9:15

※ **羽根子山山頂スタート時間** ※ 10:00
(ウエーブスタート)

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。制限時間は13時30分です。

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帯をお勧めします。**
 - ・**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10日(日) 7:30~14:30

大会メイン会場に設置します。
更衣テント内は譲り合ってください。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10日(日) 7:30~14:30

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.2)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。

ランナースチップによる記録計時

- ・記録はランナースチップを使用して計時します。
- ・**ランナースチップは、ナンバーカードの裏に装着してあります。**
- ・ランナース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く場合がございます。

記録

レースはウエーブスタートになります。記録はウエーブ毎のグロスタイム(各ウエー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。

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

【大会当日】

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・順位なし)
なお、入賞者のみ会場内に記録と順位を掲出します。



【大会終了後】

大会翌日に大会ホームページに掲載します「大会結果」にて正式な記録と順位をご確認いただけます。

表彰式

12:00 開始(予定)

< 表彰対象 >

上位1~3位まで、年代別表彰あり

※表彰対象者は放送でもお呼びしますが、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2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12時20分）で設定します。フィニッシュは13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させ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

レース中に出たゴミはコース上に捨てず、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。

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、クマ出没等）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ケガ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。
- 上記のケガ等に関しては主催者加入の傷害保険の範囲内のみ保障になります。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。保険適用には大会開催日から72時間以内に申告が必要です。
- 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。

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）

クマ対策

- | | |
|-----|--|
| 運営側 | <ul style="list-style-type: none">会場内、給水所の食べ物は前日から外に置いておかない。スタッフには音の出るものを持たせ、熊スプレーを用意できる場合は保持します。山岳エリアのスタッフは前日当日に音の出るものを常に鳴らし、野生動物が出ないようにします。 |
| 参加者 | <ul style="list-style-type: none">試走およびレースでは、下記の注意事項を徹底してください。<ul style="list-style-type: none">●熊鈴の携帯（試走時は必須、レースは推奨）●目立つウエアの着用●食べ物の携帯は匂いが出ないよう密閉すること●朝夕の試走は禁止●大会HPのクマに関する注意喚起を、必ずご確認ください。 |

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
2023年	12.2℃	7.7℃	10.6℃	雨
2024年	25.3℃	6.7℃	16.2℃	晴
2025年	22.5℃	11.8℃	16.3℃	曇りのち晴

！ ～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

出走前の

健康セルフチェックリスト

ランニングイベントの参加者がレース中やゴール後に倒れたという報道を時に見聞きします。

持病や健康診断での異常の有無にかかわらず、大会当日の体調不良や疲労が原因で、予期せぬ症状が現れる場合もあります。スタート前に、今一度ご自身の身体をセルフチェックし、無理なく安全にレースを楽しみましょう！

下記の項目に1つでもあてはまる方は、走ることを控え医師に相談してください。

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 37.5 度以上の発熱がある ※大会当日、発熱がある場合は、出場を見合わせてください。 |
| <input type="checkbox"/> | かぜ症状（頭痛、のどの痛み、咳、鼻水、倦怠感、寒気など）がある |
| <input type="checkbox"/> | 腹痛、下痢、吐き気がある |
| <input type="checkbox"/> | 血圧が高い（5 分間安静にしても最高血圧が 140 以上） |
| <input type="checkbox"/> | 脈が速い、脈に不整がある（5 分間安静にしても脈拍が 90 以上） |
| <input type="checkbox"/> | 運動時以外にも息切れがある |
| <input type="checkbox"/> | 最近、運動をしていて突然の胸痛やふらつきを感じたことがある |
| <input type="checkbox"/> | 2 年以内に心電図の検査で異常を言われたことがある |
| <input type="checkbox"/> | 2 年以内に不整脈やその他の心臓病があると言われたことがある |
| <input type="checkbox"/> | 2 年以内に突然気を失ったことがある |
| <input type="checkbox"/> | 胸や背中の不快感や痛みがある |

以下の項目に1つでもあてはまる方は、慎重にランニングに臨んでください。
特に脱水や寝不足は、突然死の誘因になることがあります。

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | 疲労感が残っている |
| <input type="checkbox"/> | 昨夜の睡眠が充分にとれなかった |
| <input type="checkbox"/> | 朝食や昼食をとれていない |
| <input type="checkbox"/> | 1 年以上検診を受けていない |

なお、喫煙、高血圧、糖尿病、高脂血症、年齢は脳梗塞や心筋梗塞の危険因子と呼ばれています。
医師の相談を受けておられない場合は、早めに受けられることをお勧めします。

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 肥満の傾向にある |
| <input type="checkbox"/> | たばこを吸っている（喫煙） |
| <input type="checkbox"/> | 血糖値が高い（糖尿病） |
| <input type="checkbox"/> | コレステロールや中性脂肪が高い（高脂血症） |
| <input type="checkbox"/> | 50 歳以上である |