

前回からの変更点

ナンバーカードの事前発送

- ナンバーカードを事前発送いたします。  
※アーリーTシャツ引き換えについては、P5をご確認ください。

時間差ブロックの追加

- 歩道の安全確保の為、FUJI 4LAKESの部(100km)において時間差スタートを実施いたします。
- 3ブロックに分けてスタートいたします。  
※詳細は、P6をご確認ください。

スタート時刻・関門時刻の変更

- コース変更に伴い、スタート時刻・関門時刻を変更しております。  
※詳細は、P6～7をご確認ください。

コースの変更

- 全種目一部コースが変更しております。  
※詳細は、P8～9のコースマップをご確認ください。(大会HPには、動くルートマップが用意されています。)

種目名の変更

- 開催25周年を記念し、種目名が変更となりました。
- ◆チャレンジの部→  
FUJI 5LAKESの部(118km)
- ◆レギュラーの部→  
FUJI 4LAKESの部(100km)
- ◆ビギナーの部→  
FUJI 3LAKESの部(71km)

関門所の増加

- 7関門→8関門(START/FINISH含む)  
※詳細は、P7の関門情報、P8～9のコースマップをご確認ください。

給水所の増加

- 27給水所→31給水所(会場給水含む)  
※詳細は、P10の給水所情報をご確認ください。

前夜祭会場の変更

- 「富士桜高原麦酒 レストラン・シルバンズ」にて、前夜祭を開催いたします。  
※詳細は、下記「前夜祭」をご確認ください。

※大会前日の選手説明会はございません。

※アーリーTシャツ・参加賞については事前配布となっておりましたが、当日配布となりました。ご了承ください。

開催可否

天変地異などの事象により、大会の中止もしくはコースを変更する場合がございます。

大会当日の開催可否については、下記の方法にて行います。

●開催可否告知方法

■インターネット

4月18日(土) 21:00

大会公式ホームページ→ <http://www.r-wellness.com/fuji5/>

大会公式Facebook→ <https://www.facebook.com/fuji5.lakes>

地震等の天変地異・風水害・荒天・事件・事故等により大会が中止となる場合、原則として参加料は返金しません。表記事項以外でも主催者が、大会開催中止を決定する場合がありますが、その場合も同様に返金はいたしません。

選手説明

レースの諸注意・アドバイス等、大会に出場する上で重要な情報となっています。大会開始前に必ずご確認ください。

※選手説明は、大会公式ホームページで4月初旬頃よりムービー配信予定です。

前夜祭

日時 4月18日(土) 17:00～19:00

場所 富士桜高原麦酒 レストラン・シルバンズ

参加費 3,800円(食事・飲み放題付)

申込み 富士急トラベルHP(先着順にて受付中)

(<http://www.fujiyama-tour.jp/challenge-fuji5lakes.html>)

※ご家族や応援の方との参加も可能です。



事前の健康管理について

- 大会の参加に際しては、よく睡眠をとる、飲酒を控えるなど、事前の体調管理をしっかり行ってください。また事前に健康診断の受診やかかりつけの医師への相談の上、大会にご参加ください。
- 以下のうち、該当するものが1つでもあれば、心停止のリスクが高くなると言われています。
  - ◇高血圧                      ◇高血糖                      ◇高脂血症
  - ◇ニコチン依存症          ◇肥満(BMI値25以上)

過去3年間の気象状況

大会回数	開催日	降水量	平均気温	最高気温	最低気温	平均風速	最大風速	日照時間
24th	2014年4月20日	1.0mm	3.9℃	5.8℃(14:00時点)	1.3℃(6:00時点)	1.4m/s	2.9m/s(8:00時点)	0h
23rd	2013年4月21日	3.0mm	3.6℃	7.6℃(15:00時点)	1.0℃(4:00時点)	2.6m/s	5.0m/s(18:00時点)	0h
22nd	2012年4月22日	7.0mm	6.4℃	8.7℃(13:00時点)	3.4℃(5:00時点)	1.7m/s	3.8m/s(13:00時点)	0h

### 持ち物チェックリスト

- |                                    |                               |                                      |                          |
|------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 当封筒一式     | <input type="checkbox"/> 帽子   | <input type="checkbox"/> 防寒着         | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 飲料        | <input type="checkbox"/> 手袋   | <input type="checkbox"/> 健康保険証(コピー可) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ハンディライト   | <input type="checkbox"/> 絆創膏  | <input type="checkbox"/> ウェア         | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ | <input type="checkbox"/> 時計   | <input type="checkbox"/> 走り切る気持ち     | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話      | <input type="checkbox"/> シューズ |                                      | <input type="checkbox"/> |

### 荷物

#### ●会場荷物置場

(富士北麓公園体育館メインアリーナ)

レース中に使用しない荷物を体育館にてお預かりいたします。貴重品等に関しては、各自で管理してください。紛失・損失があった場合は大会主催者側は一切責任を負いません。

#### 受付方法

- 1 ナンバーカード袋に同封されている荷札を取り出してください。
- 2 預けたい荷物に荷札を取り付けます。外れないようにしっかり取り付けるようにしてください。
- 3 大会当日、会場内の荷物置場に荷物をお預けください。
- 4 それでは、いってらっしゃい!!

#### 返却方法

- 1 荷物置場でナンバーカードを提示してください。ナンバーカードが無いと返却が出来ませんので、途中で紛失しないように気を付けてください。
- 2 スタッフがナンバーカードを確認して、荷物の返却をいたします。
- 3 お疲れさまでした!!

#### ●コース上荷物サービス

(受付:富士北麓公園体育館前トラック)

指定の給水所に着替えを置くことが出来ます。同封してある「荷物袋」に荷物を入れるようにしてください。

トラックにて輸送する為、破損しやすい物はいれないようご注意ください。破損した場合、責任は負いかねます。

#### 受付方法

- 1 同封の「荷物袋」に「荷物シール」を貼ってください。
- 2 お忘れになった方は、体育館内の総合案内にて受け取るようにしてください。
- 3 大会当日、富士北麓公園体育館の前にトラックが配置されておりますので、行き先を間違えないようお預けください。
- 4 FUJI 5LAKESの部(118km)は2ヶ所、FUJI 4LAKESの部(100km)FUJI 3LAKESの部(71km)は1ヶ所に預けられます。
- 5 一度預けた荷物の取り出しは出来ませんので、お気を付けてください。

地点名	西浜小中学校	本栖湖県営駐車場
記号	A	B
通過距離 118km	56km	75km
通過距離 100km/71km	56km/27km	/
ひもの色	青	赤

### 脱ぎ捨てサービス

スタート時、着用していたウェアを「第1関門撫岳荘キャンプ場」(19km)で脱ぎ捨てられるサービスです。

#### 手順

- 1 給水所内に脱ぎ捨てコーナーがあります。
- 2 「白いひもの荷物袋」を配布しておりますので、スタッフから受け取ってください。
- 3 脱ぎ捨てるウェアを荷物袋に入れて、ご自身のナンバーを荷物袋に記載してください。
- 4 お預りしたウェアは荷物置場で返却いたします。

※FUJI 3LAKESの部は対象外となります。

### アリーTシャツの引き換えについて

大会会場(富士北麓公園体育館)内にて、アリーTシャツの引き換えを行っております。

同封の「アリーTシャツ引換証」をご持参の上、アリーTシャツ引換所で交換してください。

サイズ変更は出来ませんので、予めご了承ください。

引換可能時間: 4月19日(日) 2:30~19:30

対象: 2014年10月31日までにエントリー申し込みをされた方

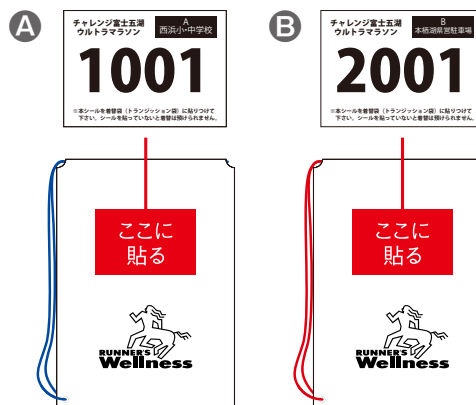
※当日引き換えをされなかった場合、発送を希望する方は着払いとさせていただきます。

#### コース上荷物での受取方法

各地点の荷物は往路の1度のみ受け取り可能です。受け取った後は、必ず返却トラックへご自身で入れるようにしてください。

#### 使用后返却方法

コース上で返却された荷物は、荷物置場で返却します。途中でリタイアした選手の荷物返却は17:30以降となります。交通状況などにより、返却が遅れる場合があります。お急ぎの場合は、荷物受付にて後日発送のサービスを行っております。(着払い)



### スタート式

集合時間を目処に、スタート場所へ整列してください。スタート式は下記、集合時間後に行います。

場所 富士北麓公園陸上競技場

種目	FUJI 5LAKESの部	FUJI 4LAKESの部	FUJI 3LAKESの部
集合時間	3:45~	①4:15~ ②4:30~ ③4:45~	6:45~

### スタート

ナンバーカードとランナーズタグは必ず装着してください。スタート時は暗いため、ペンライトやハンディライト・ヘッドライトをご持参ください。オフィシャルブースにてペンライトを販売します(数量限定)

種目	スタート時刻	性別	ナンバー	ナンバーカードの色
FUJI 5LAKESの部 (118km)	4:00~	男子	1 ~ 1200	赤
		女子	2001 ~ 2200	
FUJI 4LAKESの部 (100km) ①	4:30~	男子	3001 ~ 3700	青
		女子	6001 ~ 6100	
FUJI 4LAKESの部 (100km) ②	4:45~	男子	4001 ~ 4700	紫
		女子	6301 ~ 6450	
FUJI 4LAKESの部 (100km) ③	5:00~	男子	5001 ~ 5600	緑
		女子	6501 ~ 6700	
FUJI 3LAKESの部 (71km)	7:00~	男子	7001 ~ 7800	黄
		女子	8001 ~ 8400	

- 各種目のスタート時刻が変更になりました。上記、表の通りにスタートしてください。

#### FUJI 4LAKESの部のスタート順について

- 本大会は、時間差スタートを採用しております。必ずご自身のスタートブロックを確認して間違えないようスタートしてください。
  - スタートブロックは、上記表で確認出来ます。
  - スタートブロックを間違えた場合は、失格となりますので注意してください。
- ※スタートブロックの変更は出来ません。

### レース中の救護対応について

**会場** 富士北麓公園体育館／富士北麓公園陸上競技場

**コース上** 撫岳荘キャンプ場／西浜小中学校／旧精進小学校 西湖公民館

- 上記、関門に救護所を設置しております。さらに、モバイルAED隊とバイクAED隊がコース上を巡回しております。
- 競技中に気分や体調に不安を感じた時点で、無理はせず競技を中止してください。
- 体調が悪そうな参加者を見つけた場合は、119番通報をする前にナンバーカードに記載されている大会本部(TEL:0555-21-2772)に連絡してください。但し、意識が無い等、緊急を要する場合は119番通報をしてください。
- 救護所及びコース上では、応急手当は行いますが、競技を続行するためのマッサージ・冷却スプレー・湿布・テーピングは行いません。

### トイレ

各給水所に設置しております。その他、使用可能な常設トイレもございますので、屋外での排泄行為はお止めください。(詳しくはP10のトイレ情報をご確認ください)

### 伴走者登録

- 障がいのある方で単独走行が困難な方は、伴走者をつけることができます。
- 伴走者登録を大会当日、富士北麓公園体育館内にある総合案内にて必ず行ってください。伴走ゼッケンをお渡しいたします。
- 伴走者登録をしないで走行した場合、マラソン保険の対象外となります。
- 伴走者の単独走行を発見した場合は走行を中止していただきます。
- 伴走者はランナーに対して2名まで登録可能です。中継ポイントは各自安全な場所で行ってください。  
※2名同時で伴走することは禁止しています。

### リタイアする場合

- リタイアは関門所で行ってください。関門締切時刻以外でのリタイアについても最寄りの関門所まで行き、申告をしてください。
- 会場への搬送バスは発車時刻が決められております。到着が遅れる場合がありますが、予めご了承ください。
- 無理はせず、体調が悪い際は早めのリタイアをしてください。
- 会場に着きましたら富士北麓公園大駐車場のリタイア受付テントにて、ランナーズタグと交換で参加賞をお渡しします。事前にランナーズタグの取り外しを行ってください。

### 記録計測について

- ランナーズタグを使用し、10km毎にラップタイムを計測します。計測地点は安全確保を最優先とするため、正確な10km毎の地点から前後している区間がありますので、予めご了承ください。
- ランナーズタグは2枚封入されています。両足に1枚ずつ装着してください。予備ではございません。装着方法については、同封されている説明書をお読みください。
- 次の方は、制限時刻内で完走しても記録が出ない場合があります。ご注意ください。  
①ナンバーカード・ランナーズタグを正しく装着せずに出走された方  
②ナンバーカード・ランナーズタグを途中で紛失した方
- ランナーズタグは、フィニッシュ付近で回収いたします。大会に参加できなくなった場合は、同封のタグ返却用封筒にてご返却ください。紛失または返却されなかった場合は、実費(500円)を請求いたします。
- 大会当日に返却を忘れてしまった場合は、大会終了後1週間以内に同封のタグ返却用封筒にてご返却ください。

### 保険について

主催者は、大会開催中スポーツ傷害保険に加入します。競技中、事故・怪我をした場合、保険が適用される場合がございますので、大会終了後、事務局までご連絡ください。保険内容については次の通りです。

- ※死亡・後遺障害：100万円
- 入院日額：3,000円
- 通院日額：1,500円

関門情報

- 競技運営上、関門を設置しております。
- 各関門閉鎖時刻までに到達出来なかった場合は、その時点でリタイアとなります。
- 関門閉鎖時刻までに間に合った方でも閉鎖後10分を過ぎても関門で止まっている方はリタイアと見なし収容バスに乗っていただきます。

FUJI 5LAKES 118km	スタート (経過時間)	関門① (2時間30分)	関門② (4時間45分)	関門③ (7時間00分)	関門④ (9時間30分)	関門⑤	関門⑥ (12時間25分)	関門⑦ (14時間15分)	フィニッシュ (15時間00分)
地点	富士北麓公園	撫岳荘 キャンプ場	富士北麓公園上	西浜小中学校 (往路)	本栖湖県営 駐車場(往路)	/	西湖公民館	河口湖ステラシアター	富士北麓公園
距離(約)	0km	19km	38km	56km	75km		98km	113km	118km
時刻	4:00	6:30	8:45	11:00	13:30		16:25	18:15	19:00

FUJI 4LAKES 100km①	スタート (経過時間)	関門① (2時間30分)	関門② (4時間45分)	関門③ (7時間00分)	関門④	関門⑤ (9時間30分)	関門⑥ (11時間00分)	関門⑦ (13時間15分)	フィニッシュ (14時間00分)
地点	富士北麓公園	撫岳荘 キャンプ場	富士北麓公園上	西浜小中学校 (往路)	/	旧精進小学校	西湖公民館	河口湖ステラシアター	富士北麓公園
距離(約)	0km	19km	38km	56km		72km	80km	95km	100km
時刻	4:30	7:00	9:15	11:30		14:00	15:30	17:45	18:30

FUJI 4LAKES 100km②	スタート (経過時間)	関門① (2時間30分)	関門② (4時間45分)	関門③ (7時間00分)	関門④	関門⑤ (9時間30分)	関門⑥ (11時間00分)	関門⑦ (13時間15分)	フィニッシュ (14時間00分)
地点	富士北麓公園	撫岳荘 キャンプ場	富士北麓公園上	西浜小中学校 (往路)	/	旧精進小学校	西湖公民館	河口湖ステラシアター	富士北麓公園
距離(約)	0km	19km	38km	56km		72km	80km	95km	100km
時刻	4:45	7:15	9:30	11:45		14:15	15:45	18:00	18:45

FUJI 4LAKES 100km③	スタート (経過時間)	関門① (2時間30分)	関門② (4時間45分)	関門③ (7時間00分)	関門④	関門⑤ (9時間30分)	関門⑥ (11時間00分)	関門⑦ (13時間15分)	フィニッシュ (14時間00分)
地点	富士北麓公園	撫岳荘 キャンプ場	富士北麓公園上	西浜小中学校 (往路)	/	旧精進小学校	西湖公民館	河口湖ステラシアター	富士北麓公園
距離(約)	0km	19km	38km	56km		72km	80km	95km	100km
時刻	5:00	7:30	9:45	12:00		14:30	16:00	18:15	19:00

FUJI 3LAKES 71km	スタート (経過時間)	関門①	関門② (1時間15分)	関門③ (3時間45分)	関門④	関門⑤ (6時間30分)	関門⑥ (8時間00分)	関門⑦ (10時間05分)	フィニッシュ (11時間00分)
地点	富士北麓公園	/	富士北麓公園上	西浜小中学校 (往路)	/	旧精進小学校	西湖公民館	河口湖ステラシアター	富士北麓公園
距離(約)	0km		9km	27km		43km	51km	66km	71km
時刻	7:00		8:15	10:45		13:30	15:00	17:05	18:00

完走証

大会当日、会場内にて完走証を発行いたします。フィニッシュ後、発行所に必ずお立ち寄りください。後日発行はいたしません。完走証は最終記録のみの印字となります。順位とラップについては、大会翌日以降、大会ホームページでご確認ください。

表彰

- 各種目(男女別)で1位～6位までが表彰対象となります。
- 表彰式は、各種目の6位までの順位が確定してから概ね30分後に開始する予定です。
- 年代別表彰は各年代の6位までが対象となります。対象者には、表彰状を大会終了後、1ヵ月ほどで郵送いたします。
- グループトライアル表彰は各年代の6位までが対象となります。対象者には、表彰状を大会終了後、1ヵ月ほどで郵送いたします。

連絡先

大会全般に関するお問い合わせは、下記までお願いします。

- 4月18日(土)～19日(日)  
TEL:090-8587-8448 (携帯電話)
- 上記期間以外  
TEL:0120-846-024 FAX:0463-70-6266  
㈱ランナーズ・ウェルネス内 チャレンジ富士五湖大会事務局  
〒259-0111 神奈川県中郡大磯町国府本郷438  
E-mail: fuji5@r-wellness.com  
HP: http://www.r-wellness.com/fuji5 [大会公式HP]

