

前回大会からの変更点

給水所

第12給水所

【旅館あけぼの荘】▶【流石薬局】

※詳細はP9～10の「コースマップ」、P11の「関門・給水所インフォメーション」ををご確認ください。

早朝・夜間走行

[FUJI 5LAKES 118km][FUJI 4LAKES 100km]は早朝・夜間の走行があります。走路が大変暗くなりますので、安全確保のため、ハンドライト、ヘッドライト等をご用意ください。合せてナンバーカードに同封されている反射シールをご使用ください。

マイカップ・マイボトル

当大会ではマイカップ・マイボトルを推奨しています。※詳しくはP8をご確認ください。

参加案内

大会当日は、参加案内一式を忘れずにお持ちください。ナンバーカードの再発行には1,000円かかります。計測タグの再発行には500円かかります。また、計測タグを装着していないランナーは失格となります。

開催可否

大会の開催・中止に関する発表は、下記の日程と方法で行います。

決定日時／4月22日(土) 21:00

※開催発表後、大会開催に支障が出る場合、適宜情報をお知らせします。

発表方法

大会公式ホームページ／大会公式フェイスブック

前夜祭

日 時：4月22日(土) 17:00～19:00

会 場：レストラン シルバンズ

参加費：4,000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)

チャレンジ富士五湖 前夜祭

検索

http://www.fujikyu-travel.co.jp/free/?no=47

※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、よく睡眠をとり、飲酒を控えるなど、事前の体調管理をしっかりおこなってください。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。ご注意ください。

◇高血圧 ◇高血糖 ◇高脂血症 ◇ニコチン依存症
◇肥満(BMI値25以上)

選手説明

選手説明は大会公式ホームページの選手説明動画にて公開します。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。事前に必ずご確認ください。

※選手説明動画は、大会公式ホームページにて4月初旬頃からご覧いただけます。

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
第26回	2016年4月24日	0.0mm	11.7℃	16.6℃	9.0℃	2.1m/s
第25回	2015年4月19日	0.0mm	9.9℃	18.0℃	0.8℃	1.5m/s
第24回	2014年4月20日	1.0mm	3.9℃	5.8℃	1.3℃	1.4m/s

出典:気象庁ホームページ

荷物の預け方

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、大会主催者は一切責任を負いません。

- ①ナンバーカード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てください。
- ③荷物置場に荷物をお預けください。

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 山中湖駐車場」(16.9km)で脱ぎ捨てられるサービスです。※FUJI 3LAKES 71kmは対象外となります。

- 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、スタッフからお受け取りください。
- 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入し荷物をお預けください。

コース上荷物サービス(富士北麓公園体育館前)

下記、指定の給水所に着替えを置くことが出来ます。本案内に同封の「荷物袋」へ荷物を入れてください。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、責任は負いません。

- ①ナンバーカードに同封されている「荷物シール」を「荷物袋」に貼ってください。
例)右記図
- ②大会当日、富士北麓公園体育館前でお預けください。
- ③FUJI 5LAKES 118kmはA・B 2ヶ所、FUJI 4LAKES 100km、FUJI 3LAKES 71kmはAのみ1ヶ所、お預けになれます。
- ④一度預けた荷物の取り出しは出来ません。
※行き先が種目により異なりますのでご注意ください。
※足和田出張所【復路】での荷物の取り出しはできません。

給水所名		足和田出張所【往路】	本栖湖県営駐車場
記号		A	B
通過距離	FUJI 5LAKES 118km	56.4km	75.0km
	FUJI 4LAKES 100km		
	FUJI 3LAKES 71km	27.5km	
荷物袋のひも・荷物シールの色		青	赤



荷物の受取り方

コース上での荷物受取り

- ①会場で預けた荷物を指定の給水所でお受け取りください。
- ②使用後の衣服等を返却場所にお預けください。

会場での荷物受取り

- ①レース後、荷物置場でナンバーカードを提示してください。スタッフがナンバーカードの確認を行います。
- ②ナンバー毎の該当場所に置かれていますので、ご自身で荷物を回収してください。

※ナンバーカードが無いと荷物置場へは入れませんので、紛失しないようご注意ください。
※途中リタイア者への荷物返却は、17:30以降になります。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、荷物置場にて後日発送のサービスを行っております。(着払い)

参加賞・アーリー特典の受取

大会会場(富士北麓公園体育館)内にて、参加賞・アーリー特典の引換えを行います。本案内に同封の「参加賞引換証・アーリー特典引換証」を必ずご持参ください。サイズの変更はできませんので、予めご了承ください。
※当日引換えをされなかった場合は大会事務局までお問い合わせください。
発送を希望する方は着払いにて発送します。

引換受付時間:4月23日(日) 2:30～19:30
アーリーエントリー対象者:2016年11月7日(月)までにエントリーされた方

スタートブロック時刻

ナンバーカードと計測タグは必ず装着してください。

▼各種目のスタート時刻です。下記、表の通りにスタートしてください。

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 118km	4:00～	男子	0001～	青
		女子	2001～	
FUJI 4LAKES ① 100km	4:30～	男子	3001～	白
		女子	3701～	
FUJI 4LAKES ② 100km	4:45～	男子	4001～	黄
		女子	4701～	
FUJI 4LAKES ③ 100km	5:00～	男子	5001～	ピンク
		女子	5701～	
FUJI 3LAKES 71km	7:00～	男子	7001～	緑
		女子	8001～	

FUJI 4LAKES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。
- スタートブロックを間違えた場合は、正しく記録が取れないため失格となりますのでご注意ください。

※スタートブロックは申告タイム順になります。スタートブロックの変更は出来ません。

スタート整列時刻／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。

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
集合時刻	3:45～	①4:15～ ②4:30～ ③4:45～	6:45～
スタート式	3:50～	①4:20～ ②4:35～ ③4:50～	6:50～

競技

走行・距離表示

- 大会中、コース上は交通規制をしておりません。道路を横断する際や信号通過の際は車に気を付けて走行してください。信号無視や不十分な左右確認は命に関わります。必ず、道路交通法を遵守してください。
- コース上には段差や、狭くなる箇所があります。注意して走行してください。
- 距離表示は2.5kmごとと42.195km地点に表示し、残り5km地点からは、残り距離を1kmごとに表示します。
- 安全管理上、正確な位置から表示がずれている場合があります。あらかじめご了承ください。

計測タグの装着方法

- 2枚の計測タグは必ず両足のシューズに1枚ずつしっかりと装着してください。正しく装着していない場合は、記録や順位が出ませんので、スタート前に必ず装着確認を行ってください。装着方法につきましてはナンバーカードに同封されている装着説明をご覧ください。その他、ご不明な点がございましたら「総合案内」までお越しください。

ナンバーカードを付ける位置

- 1枚を安全ピン等でしっかりと胸に装着してください。1枚は予備となります。予備のナンバーカードは着替えなどにご使用ください。
 - 必ずナンバーカードが見えるようにしてください。視認できない場合、大会スタッフが走行を止め、確認させていただく場合がありますのでご了承ください。(右図参照)
- ※ナンバーカードは折り曲げたり、切ったりせず装着してください。



表彰

- 各種目の入賞対象は以下の通りです。

種 目	性 別	表彰対象
FUJI 5LAKES 118km	男子	1 位～6 位
	女子	
FUJI 4LAKES 100km	男子	
	女子	
FUJI 3LAKES 71km	男子	
	女子	

各種目の1位～3位のランナーはステージにて表彰を行います。4位～6位のランナーには表彰品の授与のみを行います。また、年代別表彰を各年代1位～3位で行います。年代別表彰は表彰式を行わず、約1ヶ月後対象者に表彰状を送付し表彰に代えさせていただきます。

救護

- 各救護所は、救命処置を優先した体制で運営され、大会中の傷病については応急処置のみを行います。それ以上の処置は原則行いません。また傷病に係る責任は負いかねますのであらかじめご了承ください。
- 救護所には家庭用常備薬(胃腸薬、感冒薬、湿布など)の用意はありません。また、コールドスプレー、消炎鎮痛剤等での処置も行いません。
- 当日は天候が急変する場合があります。各自で雨・防寒対策を十分に行ってください。

服装

- 仮装等についての禁止事項
参加ランナーはもとより、大会に関わる全てのみなさんが楽しく安全に参加できるよう仮装についての注意事項を設けます。下記事項を遵守してご参加ください。
 - ・政党名や宗教名を記載したタスキやウェアを身に着けること
 - ・主催者が認めていない特定の商品をPRする内容の掲示物などを身に着けること
- その他主催者が他の参加者等の迷惑になると判断した場合は、大会への参加を認めず、レース開始後であっても走行中止を指示することがあります。またこれに対する異議は一切認めません。良識をもって楽しく大会にご参加ください。



完走証

- 完走証は制限時間内完走者に、当日フィニッシュ後に会場でのみ発行します。(後日発送は行いません)なお、失格者(制限時間後にフィニッシュされた方)、リタイア者には発行しません。
- 時間差スタートを採用しているため、完走証に順位の記載はございません。順位は、後日大会公式ホームページにてご確認ください。

大会当日ランナーズアップデート

ランナーズアップデートは、リアルタイムで記録をインターネットで閲覧できるサービスです。

<http://runnet.jp/record/m/>



大会規則・注意事項

- 本大会は、日本陸上競技連盟競技規則に準じて開催します。
 - 日本陸上競技連盟に認定されたコース、および認定された大会ではありませんのであらかじめご了承ください。
 - 大会中の走行は原則、左側通行となります。道路交通法を遵守し走行してください。なお、コース誘導員の指示がある場合にはその指示に従って走行してください。
 - 荒天その他の理由により、大会を一時中断もしくは短縮・延期・中止する場合があります。その場合でも参加料の返金等は一切行いません。
 - 大会不参加、またいかなる理由があっても、参加料及び参加に際しかかった費用等の返金は一切行いません。
 - お申込み時より住所が変更になっている場合は、大会事務局までご連絡ください。ランネットでお申込みの場合はマイページにて修正ください。エントリー締切前に修正された場合は事務局への連絡は必要ありません。
 - レース出場に際しては十分なトレーニングを行い、同封の健康チェックリストを必ずご確認のうえ、自己の責任においてレースに参加してください。
 - 体調が悪い場合は、決して無理をせず出走を辞退してください。レース中でも体調に異常を感じたら、無理をせず、勇気をもって棄権するよう心掛けてください。
 - 参加料には、大会規定のマラソン保険加入費が含まれています。
 - 大会参加中の死亡、傷害(ケガ等)、事故について、見舞金が支給される場合があります。大会終了後、大会事務局までご連絡ください。
 - 大会の映像は主催者及び共催者の許可なく第三者がこれを使用すること(インターネット上において画像や動画を配信することを含む)はお断りさせていただきます。使用したい場合は、大会事務局までお問合せください。
 - ごみは分別し、それぞれ指定のごみ箱へ捨ててください。
 - 会場エリア、コース上は全て禁煙です。
 - 政治的、宗教的な主張または広告宣伝等を目的とした行為は禁止します。
 - スタート会場およびフィニッシュ会場では、周辺住民や施設へのご迷惑となりますので、野宿等は禁止します。
 - 携帯音楽プレーヤーなどを使用しての走行は、緊急車両のサイレンや放送が聞こえなくなる他、周囲の音が聞き取れず大変危険ですのでご注意ください。
 - 所轄警察署の指導に基づく、ランナーや応援者の安全管理上、自動車や自転車等によるコース上での応援や伴走、サポートを禁止します。今後の大会の存続にもかかわりますので、ご理解・ご協力をお願いします。主催者は、ルールを守らず指示を無視して起きた事故への責任は一切負いません。
- 【個人情報等の取り扱いについて】
- (1)主催者及び共催者は、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を順守し個人情報を取り扱います。なお、取得した個人情報は、プログラム編成及び作成、記録発表、公式ホームページその他大会運営及び必要な連絡等に利用します。
 - (2)本大会はテレビ放送及びインターネットで動画配信を行うことがあります。
 - (3)大会の映像・写真・記事・個人記録等は、主催者、共催者及び主催者・共催者が承認した第三者が大会運営及び宣伝等の目的で大会プログラム・ポスター等の宣伝材料、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌・インターネット等の媒体に掲載することがあります。

持ち物チェックリスト

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 当案内一式 | ☐ 腕時計 |
| ☐ 飲料 | ☐ 防寒着 |
| ☐ ハンドライト・ヘッドライト | ☐ 健康保険証(コピー可) |
| ☐ ポケットティッシュ | ☐ マイカップ、マイボトル |
| ☐ 携帯電話 | ☐ _____ |
| ☐ 帽子 | ☐ _____ |
| ☐ 手袋 | ☐ _____ |
| ☐ 絆創膏 | ☐ _____ |
| ☐ ランニングウェア | ☐ _____ |
| ☐ ランニングシューズ | ☐ _____ |



お問い合わせ

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。

- 大会前当日【4月22日(土)・23日(日)】
TEL:090-4000-9066
- 大会前当日以外
TEL:0120-846-024(営業時間／平日10:00～17:30)
FAX:0463-70-6266
E-mail:fuji5@r-wellness.com
- 宿泊・直行バス
TEL:0555-21-1052(営業時間／平日10:00～17:30)
FAX:0555-23-4309
URL:www.fujikyu-travel.co.jp

チャレンジ富士五湖

検索

関門

FUJI 5LAKES 118km	スタート (経過時間)	関門① (2時間10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	山中湖駐車場	富士北麓公園上	足和田出張所	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	0km	16.9km	38.7km	56.4km	75.0km		98.9km	113.1km	118.3km
時 刻	4:00	6:10	8:45	11:00	13:30		16:25	18:15	19:00

FUJI 4LAKES① 100km	スタート (経過時間)	関門① (2時間10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	山中湖駐車場	富士北麓公園上	足和田出張所		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	0km	16.9km	38.7km	56.4km		72.2km	80.6km	94.8km	100km
時 刻	4:30	6:40	9:15	11:30		14:00	15:30	17:45	18:30

FUJI 4LAKES② 100km	スタート (経過時間)	関門① (2時間10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	山中湖駐車場	富士北麓公園上	足和田出張所		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	0km	16.9km	38.7km	56.4km		72.2km	80.6km	94.8km	100km
時 刻	4:45	6:55	9:30	11:45		14:15	15:45	18:00	18:45

FUJI 4LAKES③ 100km	スタート (経過時間)	関門① (2時間10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	山中湖駐車場	富士北麓公園上	足和田出張所		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	0km	16.9km	38.7km	56.4km		72.2km	80.6km	94.8km	100km
時 刻	5:00	7:10	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20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	足和田出張所		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	0km		9.8km	27.5km		43.3km	51.7km	65.9km	71.1km
時 刻	7:00		8:20	10:45		13:30	15:00	17:05	18:00

- 大会運営上、上記の地点で関門閉鎖を行います。関門閉鎖後は走行を続けることはできません。なお、時間内に関門地点に到達した場合でも、各種目関門閉鎖後10分以内にスタートしない場合は失格となります。
- 関門閉鎖後、コースに残っているランナーは大会スタッフの指示に従って、次の関門地点もしくはエイドで収容バスに乗車するか、最後尾の収容バスに乗車してください。
- 関門閉鎖前でも、大会スタッフが明らかに閉鎖時刻までに到達できないと判断した場合もしくは、走行不可能と判断した場合、走行中止を指示することがあります。



ULTRAMARATHON

WORLD HERITAGE SERIES & GEOPARK SERIES

世界遺産シリーズ ジオパークシリーズ

世界遺産シリーズ ～あなたの走りが、世界遺産を守る～

この大会はユネスコ協会連盟を通じて世界遺産の保護保全に寄与します。世界遺産を走るウルトラマラソンだからこそ、世界遺産を後世に伝えるためにも保全活動を応援いたします。

▼ 優勝したあなたの名前が、アンコールの地に刻られます

大会及び参加者からの寄付の証としてアンコール遺跡近郊の銘板に大会名と代表者（優勝者）の名前が刻まれ、ウルトラマラソン優勝者の名誉がアンコールの地に残ります。

ジオパークシリーズ ～雄大な自然をあなたの走りで守る～

ウルトラマラソンの 100km はフルマラソンのようにタイムを競う思考より、フルマラソンの愛好者が更なる自分への挑戦レベルを高める意識の高いランナーが多いことも特徴です。また、制限時間が長時間に及ぶことから「景観が優れているコース」が人気のポイントともなります。ただ走るのではなく、参加料の一部が NPO 法人日本ジオパークネットワークを通じ寄付されることによって「大地の公園」ジオパークの、活動の普及保全につながります。ランナーにとって、それは誇りであり、走らせていただいている地域への還元にもなります。

マイカップ・マイボトル

「ウルトラマラソン世界遺産シリーズ」を通じて、環境に配慮する大会づくりを行っていきます。マイカップ化は大量のごみを少しでも減らすという環境を意識した活動であり、マイボトル化は「こまめな給水」ができ、ランナー自身の安全にも繋がります。たくさんのボランティアに支えられている負担をすこしでも軽減し、地域に愛される大会を目指します。今大会から対象エイドでマイカップ・マイボトルを使用している選手へのみスペシャルドリンクを提供します。

▼スペシャルドリンク提供場所（予定）

会場給水、みさきキャンプ場、足和田出張所、本栖湖県営駐車場、旧精進小学校、西湖公民館、河口湖ステラシアター
※その他数か所のエイドで自由に水を補給できるセルフサービスも行います。

世界遺産・ジオパークシリーズランキング

世界遺産・ジオパークシリーズ各大会（全 5 大会）の対象種目で総合ランキングを行います。各大会終了後に完走タイムが総合ランキングに追加されシリーズ全大会終了後に最終総合ランキングが発表されます。上位入賞者、飛び賞の方には賞品の贈呈、世界遺産・ジオパークシリーズ各大会への招待などをご用意しております。年間を通してウルトラマラソンのシリーズをお楽しみください。

詳細は、「世界遺産・ジオパークシリーズ」で検索！ <http://www.r-wellness.com/world/>



THE NORTH FACE はウルトラマラソン世界遺産シリーズ・ジオパークシリーズを応援しています。

