

# 第3回朝霧高原トレイルランニングレース

主催 静岡県立朝霧野外活動センター 後援 富士宮市  
協賛 (有)赤池石油店、富士ヨレランド、(株)スポーツショッパライジ、  
ATC Store、ポータル・エレクトロ・ジャパン(株)、株式会社エビニュー  
協力 オリエンテーリングクラブ サン・スーシ、朝霧ジャンボリーゴルフクラブ、ふもとばら  
上井出財産区、富士宮観光協会、富士宮市振興公社、TREKNAO  
日付 2011年9月4日(日) 招待選手 相馬 剛、望月 将悟、佐藤 光子、柳下 大

## ■ ご挨拶

霊峰富士を望む、朝霧高原にある朝霧野外活動センターは、日中の暑さもいぶん和らぎ、少しずつ秋の雰囲気を感じるようになってきました。

今年度もNPO 法人 M-nop、オリエンテーリングクラブサン・スーシをはじめ、地域の方々のご協力をいただき、今大会を開催できることを感謝申し上げます。また、多くの方々のご参加をいただき、厚くお礼申し上げます。

トレイルランニングレースは、ありのままの大自然をコースにしていることから、自然を堪能できることが大きな魅力です。この朝霧高原トレイルランニングレースでは秋の雄大な富士山を間近に見ながら、自然を大いに楽しんでいただけるものと期待しています。

また、自然の中を走り抜けるトレイルランニングでは、ランナー一人ひとりの環境への配慮が求められています。雄大な富士山の自然をいつまでも楽しむことができるよう、参加者の皆様には、環境への配慮にご協力をお願いいたします。

参加される皆様の目標はそれぞれでありましょが、安全には十分留意され、普段のトレーニングの成果を存分に発揮していただき、有意義な1日となることを願っています。

当日は、多くのボランティアの方々のご協力もいただき、万全の体制で大会運営に望む所存ですが、参加者の皆さまにも円滑な運営にご協力下さいますようよろしくお願い申し上げます。

また、募集に際し、東日本大震災の義捐金の呼びかけをいたしましたところ、現在まで、289,250円のご賛同をいただきました。お預かりした義捐金につきましては全額、日本赤十字社を通じて被災地支援に送られます。

最後に、本トレイルランニングレースの開催にあたり、赤池石油店をはじめ、富士ヨレランド、ATC Store、スポーツショッパライジ、ふもとばら等、地元の方々のご協力をいただきましたことをお礼申し上げます。

朝霧野外活動センター 所長 吉田 大郎

## ■ 招待選手紹介



### ▶ 相馬 剛

第一回朝霧高原トレイルランニングレース優勝者。富士山の見える地を求め、2010年から富士宮市へ移住。妻とランニングをこよなく愛し、時に優しく時に厳しい2児の父。

2009年 朝霧高原トレイルランニングレース 優勝 2010年 信越五岳トレイルランニングレース 優勝

### ▶ 望月将悟

2010年 トランスアルプスジャパンレース 優勝 2010年 OSJ 新城トレイル32km 優勝 2010年 OSJ 安達太良山トレイル 50km 優勝 2010年 長谷川恒夫カップ 4位



### ▶ 佐藤光子

中学時代に陸上競技 800m で全国大会に出場するも、高校・大学時代は腰痛に悩み競技を断念。大学院で運動生理学を学んだ際にポータル心拍計と出会い、長男出産後、30歳からの本格的なトレーニングでフルマラソンの記録を年代別日本一(2005年、42歳)にまで高めた。45歳からはトレイルランニングに参戦し、日本山岳耐久、OSJ おんたけ100キロ、OSJ 新城、北丹沢、三河高原などで入賞。一方で大阪教育大学公開講座やランニング学会などを通して、安全で楽しいランニングの普及活動を幅広く行なっている。1962年生まれ。大阪在住。チーム・ダーティーハニー所属。2008~2010年 日本山岳耐久レ

ース連続入賞。最高2位(2010年)。

### ▶ 柳下大

埼玉県在住。オリエンテーリング兼トレイルランニング選手である。また、両方の要素を持つロゲイニングでは圧倒的な強さを誇っている。今年の夏はフランスで行われるオリエンテーリング世界選手権に出場し、秋以降は再びトレイルランニングにシフトする。

2010年日本山岳耐久レース6位 2011年オリエンテーリング全日本選手権2位 世界選手権代表



## ■ 会場 連絡先

受付・ゴール 県立朝霧野外活動センター (富士宮市根原 1 番地)

スタート 朝霧アリーナ

連絡先 レース前日まで 0544-52-0321 (担当:小西)      レース当日 090-8953-5121 (担当:小西)  
メールアドレス afac@plum.ocn.ne.jp

## ■ 交通手段

### 【公共交通機関をご利用の場合】

#### ▶ 前日

##### <静岡方面より>

新富士駅・富士駅・富士宮駅よりバス  
(富士急静岡バス)に乗車 (富士急ハイランド行き)

もちや遊園地にて下車

もちや遊園地より徒歩 1時間程度 (約 3キロ)

<http://bus.fujikyuu.co.jp/line/jikokuhyo/02.html>

##### <山梨方面より>

富士急ハイランド・富士山駅・河口湖駅よりバス  
(富士急静岡バス)に乗車 (新富士駅行き)

もちや遊園地にて下車

以下、静岡方面に同じ

#### ▶ 当日

当日公共交通機関を利用する場合、受付時間に間に合う  
バスがありませんので最寄り駅よりタクシーをご利用ください

新富士駅 1時間程度 約 8,000 円

富士宮駅 40分程度 約 6,000 円

河口湖駅・富士山駅 1時間程度 約 10,000 円

### 【自家用車をご利用の場合】

東名富士 I.C より西富士道路 国道 139 号線を経由 約 30 キロ

中央道河口湖 I.C より国道 139 号線を経由 約 30 キロ



## ■ 前日講習会 交流会 (すでにお申込みいただいている方のみご参加いただけます)

会場 朝霧野外活動センター 交通については上記参照

時間 [前日講習会] 14:00-16:30 (講師:佐藤光子)

[交流会] 19:00-20:30 交流会と招待選手のお話 (宿泊者のみ。無料)

#### ▶ 講習会内容

ポラール心拍計でトレランレース攻略～心拍+高度計機能を活用して登りと下りの戦略を立てよう～  
ランニングのできる服装とシューズ、ドリンク、筆記用具をお持ち下さい

13時30分～ 受付

14時～ 室内にて心拍計使用方法など説明

14時30分～ 野外活動センター内にてランニング

登り・下り平坦区間での心拍の違いを把握しましょう

データを確認しながらのランニングで、1時間も走り続ける訳ではありません

翌日のレースに差し支えないよう計画しています

15時45分～ 室内にて心拍データ検証、明日のレースの戦略を立てられるか?

16時半 終了

#### ▶ 交流会

招待選手の方々にトレーニング方法、トレイルランニングの魅力その他について紹介していただきます。各地の大会の宣伝コーナーも設けますので、ご自身関わっているレースがありましたぜひご紹介ください。事前にお申し出いただければ、PC とパワーポイント(2007)、液晶プロジェクターも利用可能です。

■ 当日プログラム(スタートまで)

▶ 受付 (6:00~7:30)

野外活動センター本館ホール内です。ホール入り口にゼッケン番号順に選手名とゼッケン番号が掲示してあります(ウェブサイトにも掲載しています)。番号を確認の上、ゼッケン番号順に並んだ各自のエントリーパッケージをお取りください(セルフサービスです)。必要なものはそれに全て入っています。なお、過不足金のある方・その他主催者から連絡が必要な方は、ゼッケンが抜いてあり、その旨の注意書きが入っていますので、受付までお越しください。

▶ 同意書の提出

受付バッグには同意書が入っています。氏名とゼッケン番号を記入の上、受付までご提出ください。本同意書が、抽選会の抽選券となります。

▶ 更衣所

スケート場(体育館1階)と視聴覚室があります。視聴覚室は女子専用です。ゴールするまで荷物を置けます。スタート時刻から最初の選手が戻ってくるまでの時間帯は施設します。

▶ スタート

以下のもの確認の上、スタート10分前までにスタートエリアまでお越しください。

【ゼッケン(確実に見える場所に着用)、SIチップ(計測用。詳しくは競技情報をご覧ください)】

▶ 注意

当日朝6時現在、暴風雨警報発令あるいは局地的集中豪雨、その他自然災害や、東海地震警戒発令、その他公共交通機関の運行中止などの場合は大会を中止する場合があります。

■ 競技情報

▶ 本大会での計時について

本大会では、SI(エスアイ)と呼ばれるチップを利用します。これを各チェックポイント(CP)に設置されたステーションに差し込むことで、通過証明となります。これにより各区間のラップタイムも計測されますので、それを元に登り/平地/下り等自分の弱点を検討することもできます。SIによって正し計時されるよう以下の点にご注意ください。

スタート前に利用方法の練習をしてください。本館ホールに見本のステーションがあります。音と光の合図が出ない場合にはチップに異常がありますので、受付に申し出てください。

スタートの粹入場、各チェックポイントとゴール時に、確実にチェックをしてください。音と光の合図が出た場合には、正常にチェックされたこととなります。

チップを紛失された場合には3000円(実費)を申し受けます。なお、紛失防止のためのゴムひもがエントリーパッケージに入っています。使い方もその場に掲示します。

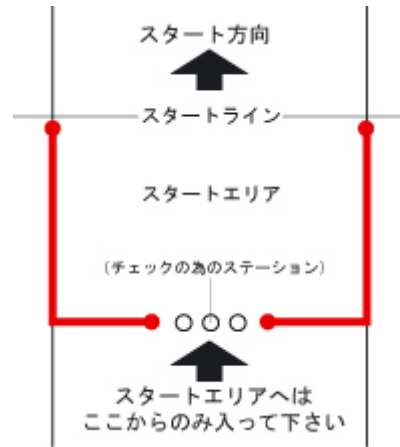
正しチェックされたことが認められない場合には、失格になることがあります。

各コースは以下の表のようにチェックポイントを通ります。チェックポイント通過の際は、必ず往復ともチェックして通過してください。チェックがない場合は失格になります。チェックポイントには複数のステーションが用意されていますが、どのステーションでチェックしてもOKです。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ロング	START	CP1	CP2	CP3	CP4	CP5	CP2	CP1	CP6	CP7	ゴール
ミドル	START	CP1	CP2	CP1	CP6	CP7	ゴール				
ショート	START	CP1	CP6	CP7	ゴール						

▶ スタート

- ・ いずれのクラスも8:00 にスタートします。
- ・ 7時50分より先に、SI をチェックの上スタートの枠にお入りください。スタートでのチェックは未帰還者のチェックに利用します。一度スタート枠に入ったらスタートまで出ることはできません。緊急の場合はスタッフにご連絡ください。
- ・ スタートの枠には目安となるタイムを掲示します。ご自分のタイムにあわせて並んでください。



▶ コース (コース図は次ページ参照)

約4km地点まではセンターを抜ける他は舗装道路です。その後東海自然歩道に入り、本栖湖まで北上します。この部分の一部は一部のダートの林道を除くとトレイルです。木の枝が低い場所、木道を通行する箇所があります。A 沢貯水池以降、竜ヶ岳の山麓を巻きます。滑りやすい木橋や岩がちの部分があります。本栖湖から竜ヶ岳までいきなり約500mを登ります。竜ヶ岳からは比較的急な短い下りです。部分的には悪路があります。下りの途中で、往のコースに合流します。速いランナーはここで終盤のランナーと対面通行になる可能性があります。指定された場所以外は左側通行してください。

その後約10km、東海自然歩道を南下します。一部に牧場と涸れ河を通過する部分、ダートの林道があります。約32km地点から約1.5km、溶岩の涸れ河の中を登ります。足場が悪く特に雨の後は滑りやすいので、ご注意ください。最後は約1km舗装道路を走ってセンターがゴールです。

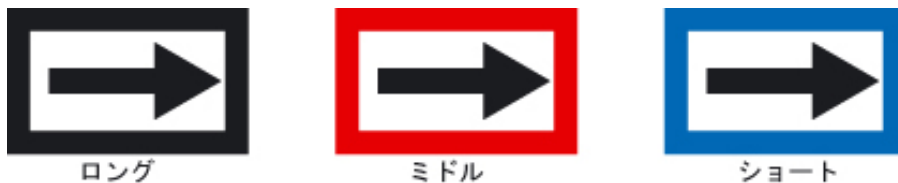
途中、車の通行量のある道路を数回横断します。役員の指示に従い注意して横断してください。もっとも交通量の多い国道139号線は、いずれもアンダーパスで通過しますので、車の通行に無関係に交差できます。

本大会のコースは多くの関係者の許可と厚意により設定しています。コースの大部分は東海自然歩道、竜ヶ岳登山道を利用しています。登山者やハイカーに対して配慮するとともに、役員の指示に従ってください。今後も長体ルートが楽しめるよう以下にご留意ください。また、試走は禁止しませんが、私有地への立ち入り、センター敷地内への無断立ち入りは禁止します。

▶ コース誘導

トレイルは赤/白のテープで誘導しています。またトレイルの分岐点や要所には誘導看板、誘導員がいます。特に分かりにくい場所では、誘導用テープを連続して設置します。

誘導看板はコースによって色分けされています。ロング:黒、ミドル:赤、ショート:青

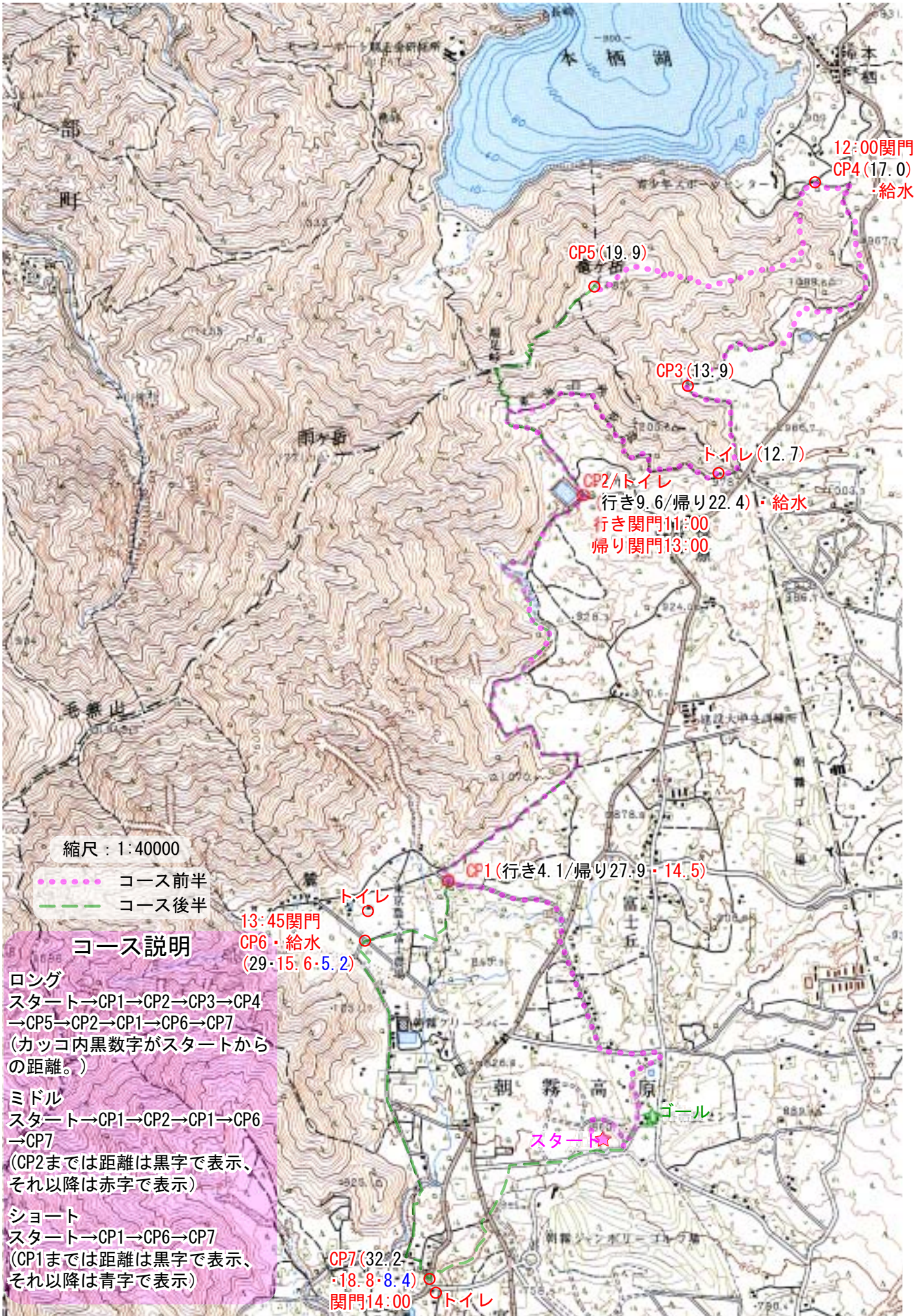


▶ エイドステーション (AS) ・トイレ

ロングコースは4箇所、ミドルコースには2箇所、ショートコースに1箇所エイドステーションがあります。本栖湖は水とスポーツドリンクのみ、他の各エイドでは水とスポーツドリンク、食料(アメ、バナナ等)を提供します。場所は、コース地図を参照してください。本栖湖のエイド位置が去年より200mほど竜ヶ岳寄りに変更になっています。

紙コップの節約にご協力ください。全てのチェックポイントで、水1Lまで補給が可能です。また飲食物は十分用意しますが、後続ランナーへも配慮してお取りください。ごみは必ずエイドステーションのゴミ箱へ捨てるか、ゴールまで持ち運んでください。

トイレは、【ロング】では9.3km地点近く、12.7km地点近く、22.7km地点近く、29km地点近く、32.2km地点近く、【ミドル】は9.3km近く、15.6km地点近く、18.8km地点近く、【ショート】は5.2km地点近く、8.4km地点近くおよびスタート、フィニッシュにあります。



縮尺 : 1:40000

- ..... コース前半
- - - コース後半

### コース説明

#### ロング

スタート→CP1→CP2→CP3→CP4  
→CP5→CP2→CP1→CP6→CP7  
(カッコ内黒数字がスタートからの距離。)

#### ミドル

スタート→CP1→CP2→CP1→CP6  
→CP7  
(CP2までは距離は黒字で表示、  
それ以降は赤字で表示)

#### ショート

スタート→CP1→CP6→CP7  
(CP1までは距離は黒字で表示、  
それ以降は青字で表示)

13:45 関門  
CP6・給水  
(29:15.6・5.2)

トイレ

CP1 (行き4.1/帰り27.9・14.5)

CP2/トイレ  
行き9.6/帰り22.4  
行き関門11:00  
帰り関門13:00

トイレ (12.7)

CP3 (13.9)

CP5 (19.9)

12:00 関門  
CP4 (17.0)  
給水

CP7 (32.2  
18.8・8.4)  
関門14:00

トイレ

スタート★

ゴール

- ▶ 9.3km CP2 (ミドル折返)でのコースレイアウト  
 クラスによりコースが分かります。ご自分の参加クラスの案内に従って下さい

## 9.3km CP2(ミドル折返)レイアウト



- ▶ 6km 付近 コース誘導  
 東海自然歩道から林道に合流した後、再度トレイルに入ります。地元の方の生活路のため、林道をテープ等で塞ぐことが出来ません。コース誘導によく注意下さい。(写真の誘導・看板はイメージです。実際には異なる場合があります。)

## 6km付近 コース誘導



▶ 関門閉鎖

以下のように関門を設けます。関門閉鎖時間をすぎるとそれより先を走ることはできません。車によりゴールまで搬送します。

関門名	チェックポイント	距離	ロング関門閉鎖時刻	ミドル関門閉鎖時刻	ショート関門閉鎖時刻
1	CP2 (往路)	9.6km	11:00	13:00	-
2	CP4	16.7km	12:00	-	-
3	CP2 (復路)	22.4km	13:00	-	-
4	CP6	29.0km	13:45	13:45	-
5	CP7	32.2km	14:00	14:00	14:00

また、関門以外の場所でもスタッフが 15 時までにはゴールできないと判断して止めることがあります。その場合はスタッフの指示に従ってください。

▶ 途中棄権と要救助者への支援

途中棄権の場合、必ず係員に連絡してください。移動可能な場合にはいずれかのエイドステーションまで自力で到着し、係員の指示に従ってください。自力で移動できない場合は、コースからはずれず、最後尾を走る係員（スイーパー）または途中にいる誘導係員の指示にしたがってください。途中棄権の場合も、必ず SI チップを返却してください。SI チップの返却により選手の帰還を確認しています。返却が無い場合は捜索しなければならぬので、ご協力ください。返却していただけなかった場合には 3000 円（実費）を申し受けます。

自力では動けない参加者、その他重大な状況（意識がない、出血等）にある参加者がいた場合、その救助を優先させてください。当該参加者の対応に当たると同時に、近くの誘導員までお知らせください。

▶ ゴール

ゴール閉鎖は 15:00 です。15:00 を過ぎたら近くの誘導員の指示に従ってください。規定時刻を越えて関門に到着した選手、ゴール閉鎖時刻を越えてゴールした選手、ゼッケンをつけずに競技した選手は失格となります。ゴール後は誘導に従い、SI チップの読み取り及び回収をしますので、必ず行ってください。ラップタイムが書かれた完走証をゴール後 20 分後程度を目安に食堂にてお渡しします。ゼッケン提示によってお渡しします。

▶ レースの注意事項

【参加者自身の安全に関して】

- ・ 自分の体調を把握して参加してください。レース中の事故については応急処置、救急機関への連絡などを行います。それ以外の責任は負いません。当日は健康保険証の持参をお勧めします。
- ・ エイドはありますが、その間の走行において十分な水分を携帯してください。
- ・ ストック以外の装備についての制限はありません。ロードとは違う自然環境を走ります。走行に十分注意するとともに、足を保護するテーピングをお勧めします。またグリップ力のあるソールをもつトレイルランニング用のシューズをお勧めします。経験の浅い方は本大会の情報ウェブサイトを参照してください。
- ・ 競技続行が不可能と判断された参加者は、係員が競技を中止させる場合があります。

【自然環境への配慮について】

- ・ ハイキング・トレイルランニング用のストック杖利用は禁止します。
- ・ ゴミの廃棄とトレイルのショートカットを禁止します。ゴミは故意でなくても落ちることありますので、そむらないようご注意ください。

【周辺住民 他活動者への配慮について】

- ・ 登りで幅が狭い区間があります。また、ミドル・ショートクラスの選手をロングクラスの選手が追い抜く場合が考えられます。速度の違うランナーへの配慮と譲り合いの精神を持って競技してください。対向するランナーがきた場合は、指定個所以外は左側通行してください。ハイカーなどがいた場合にも、追い越し行き違いなど声かけてから行って下さい。
- ・ 大会会場、コース、駐車エリアは禁煙です。
- ・ 周囲の参加者に危害や不快感を与えるような装備・服装は禁止します。

【その他】

- ・ レース前、あるいは途中で、天候の悪化などで主催者の判断で競技を中止することがあります。その場合でも参加料は返金しません。参加賞は後日お送りします。不参加の方の参加賞を代理の方が受け取ることができます。ゴール後本部までお申し出ください。
- ・ 上記の禁止事項に違反した選手、不正を行った選手、スタッフの指示に従わなかった選手は失格とし、以降

の競技を中断させ、次回以降の参加を禁止します。

- ・ 大会中の映像、写真、記事等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権は主催者に属します。

#### ■ 競技後の情報

##### ▶ シャワールの利用

センター本館 2 階およびキャンプセンターのシャワーが利用可能です (浴槽は利用できません)。

##### ▶ 成績表

成績表は大会ウェブサイトへ発表します。成績表郵送を希望される場合は、受付にてお申込みください (300 円)。

##### ▶ 周辺の名所

富士ヨレランド 道の駅朝霧高原 もちや遊園地 白糸の滝 など

##### ▶ スポーツ用品の販売等

- ・ スポーツショップアラジン (トレラン用品、その他を展示・販売)
- ・ ポラール・エレクトロ・ジャパン (株) (心拍計など、ポラール社製品の展示・デモ)
- ・ (株)エバニュー (トレランシューズ、アイスパグ等の展示販売)
- ・ 本大会ディレクター村越真とトレラン界の帝王鈴木毅ら共編の「トレイルランニング」(岩波書店)を定価 1900 円のところを大会特価 1700 円で発売しています。レースへの備えから海外のレースへのチャレンジまで、奥深いトレイルランニングの世界を知る好著。

##### ▶ 飲食物の販売について

10 時頃より (株)YSC より釜華豚サンドの販売、(株)グリーンハウスより飲料の販売を予定しています。

##### ▶ 表彰式 抽選会

各クラスの上位の成績はホールへ掲示します。各クラス上位 3 名を表彰します。表彰式は本館前、つどいの広場を予定しています。ショート&ミドルは 11 時 30 分、ロング男子の表彰は 13 時、ロング女子は 14 時に実施予定ですが、競技の進行状況によって変更します。上位 3 名には表彰状および協賛社より賞品を贈呈します。

また、表彰式前後に抽選会を行います。抽選は、同意書により各表彰対象クラスを対象に行いません。その場にいらつやらない場合は、ナンバーを掲示しますので、大会期間中に受付まで取りに来てください。スポンサー提供品や地元名産品などが当たります。

##### ▶ アンケートのお願い

トレイルランニングは、近年普及が著し、反面、他の活動者との摩擦や自然環境への影響が懸念されています。本大会では感想とともにトレイルランナーの意識調査を実施する予定です。トレイルランニングの健全な発展のためにぜひご協力ください。

トレラン・ランニング用品充実

**@alajin**

スポーツショップ アラジン

清水店：静岡市清水区浜田町10-29

静岡店：静岡市葵区昭府1-8-54

WEB店：<http://alajin.shop-pro.jp/> ブログ：<http://alajin.eshizuoka.jp/>

取り扱いブランド

ノースフェイス・サロモン  
ネイサン・グレゴリー  
モントレイル・パワーパー  
ニューハレ・etc

054-353-1323

054-293-9333