



ULTRA-TRAIL Mt.FUJI



GOLDWIN



ウルトラトレイルマウントフジ 2023 (ULTRA-TRAIL Mt. FUJI 2023) (第11回大会) 参加のご案内

開催日：2023年4月21日(金)～23日(日)

開催場所：富士山麓

(静岡県富士市、富士宮市、山梨県身延町、鳴沢村、富士河口湖町、富士吉田市、忍野村、山中湖村)

主催：ウルトラトレイルマウントフジ実行委員会(NPO法人富士トレイルランナーズ倶楽部、マウントフジ共同事業体)

共催：富士市、富士宮市、身延町、鳴沢村、富士河口湖町、富士吉田市、忍野村、山中湖村、御殿場市、裾野市

❗ 別紙 誓約書の提出をお忘れなくお願いします。

富士山麓を舞台とする日本最大のトレイルランニングレース、ウルトラトレイルマウントフジにエントリーいただき、ありがとうございます。

注意事項や案内などを記載した本書をよくお読みいただいたうえで、ご参加ください。

本大会はWEB ナンバーカード(BIB)引換証によるペーパーレスの受付を導入しています。

大会前日の受付はスマホ画面またはQRコードを印刷して受付にご提示ください。

タイムテーブル

FUJI			場 所
20日(木)	13時～18時	選手受付	富士急ハイランドコニファーフォレスト
21日(金)	12時～14時15分	荷物預け(有料・事前申込)、ドロップバッグ預け*	富士山こどもの国
	14時00分	開会式	//
	14時30分	スタート(第1ウェーブ)	//
	14時45分	スタート(第2ウェーブ)	//
	15時00分	スタート(第3ウェーブ)	//
23日(日)	11時～	表彰式、閉会式	富士急ハイランドコニファーフォレスト
	11時30分	制限時刻	//

*各ウェーブスタート時間の1時間前が荷物、ドロップバッグ預けの締め切りとなります。

*9時～12時まで、富士急ハイランドコニファーフォレスト(フィニッシュ会場)でも荷物、ドロップバッグを預けることができます。

KAI			場 所
21日(金)	13時～18時	選手受付	富士急ハイランドコニファーフォレスト
22日(土)	9時～10時	荷物預け(有料・事前申込)	富士急ハイランドコニファーフォレスト
	10時30分	開会式	//
	11時00分	スタート	//
23日(日)	7時00分	制限時刻	富士急ハイランドコニファーフォレスト
	9時～	表彰式	//

大会中止・中断・イベント内容の変更・コース変更の基準について

下記の理由により主催者が大会の開催、継続が困難であると判断した場合は、大会内容の変更、中止または中断します。大会開催日を延期することはありません。

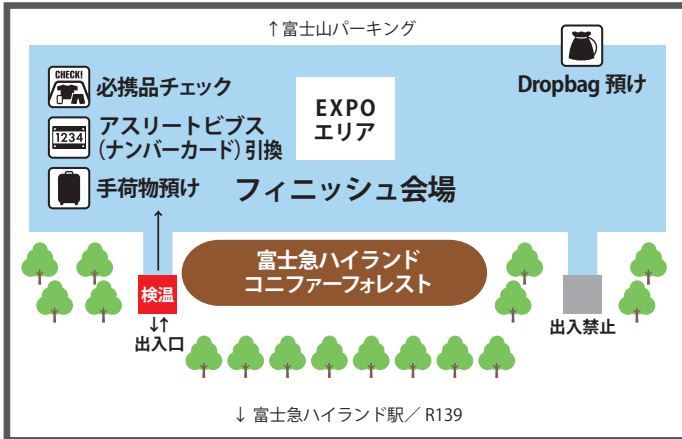
1. 気象警報発令時。
2. コース途中の崖崩れ、落石など、選手とスタッフの安全を確保できないと判断された場合。
3. 災害時。東海地震予知情報 警戒宣言、東海地震注意情報 発令時など。
4. 荒天下などで選手通過によって自然環境を損なう可能性がある場合。
5. その他、主催者が中止すべきだと判断した場合。
6. 大会中止の判断は大会当日午前6時までに大会公式サイトで発表します。スタート後に大会の中断を発表する場合は、選手それぞれの登録された携帯電話番号にSMS(ショートメール)でも配信します。


選手受付 (ナンバーカード (BIB) 引換・必携品チェック) ご案内

 FUJI: 4月20日(木)のみ
 KAI: 4月21日(金)のみ

・選手受付に必要なもの

- ①ナンバーカード (BIB) 引換証 (スマートフォンで QR コードの画面提示もしくは印刷して紙で提示)
- ②顔写真入り ID (身分証明書)
- ③誓約書兼体調管理誓約書


富士急ハイランド コニファーフォレスト
 山梨県富士河口湖町・富士吉田市新西原 5-6-1

 ■前日受付時間 (FUJI):
 4月20日(木) 13時~18時

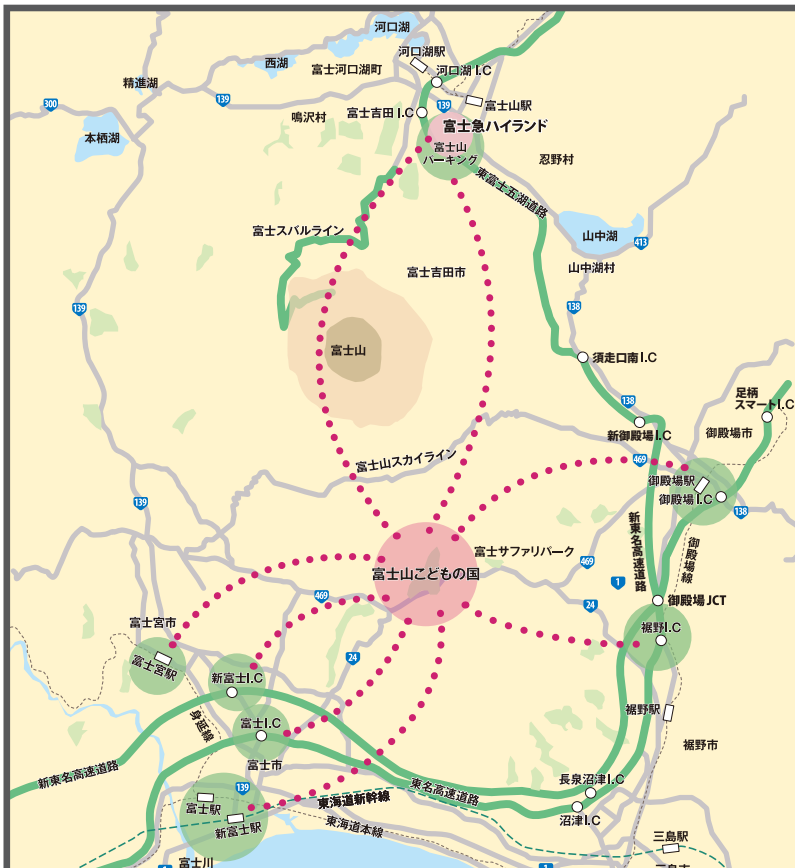
 ■前日受付時間 (KAI):
 4月21日(金) 13時~18時

■アクセス: P.4 参照



(Google map)

★4月21日(金) 9時~12時で
 荷物(有料・事前申込)、ドロップバッグを
 預けることができます。(FUJI 選手対象)


アクセス (富士山こどもの国スタート会場)


- 新東名高速 [新富士 I.C.]、東名高速 [富士 I.C.] または [裾野 I.C.] ⇒ 富士山こどもの国 正面ゲート駐車場
- 新東名高速 [新富士 I.C.] から県道 24 号 ~ 国道 469 号 経由、富士サファリパーク 方面へ約 30 分
- 東名高速 [裾野 I.C.] から国道 469 号 経由、富士サファリパーク 方面へ約 15 分

【注意事項】

※富士山こどもの国に駐車したままスタートして、フィニッシュ地点富士急ハイランド コニファーフォレストから富士山こどもの国へ車を取りに戻りたい方は富士急ハイランド~こどもの国バスの事前予約が必要です。(22~23日 富士急ハイランド コニファーフォレスト 発)

※富士山こどもの国スタート会場への駐車には大会専用駐車券が必要です。選手 1 名につき 1 枚、必ず公式サイトからダウンロードをして、見えるところに提示してください。

※スタート会場 (富士山こどもの国) へのアクセスは公式サイトをご確認ください。

<http://www.ultratrailmtfuji.com/access/>




スタート会場図 (富士山こどもの国)


 FUJI RUNNER FUJI ランナー	 TOILET トイレ	 INFORMATION インフォメーション	 DROP BAG ドロップバッグ	 BAGGAGE STORAGE 手荷物預かり所
---	--	---	---	---

- ※前日から駐車場に入って、車中泊することはできません。
大会当日以外、立ち入り禁止です。4月21日(金)午前9時以降に園内駐車場にお入りください。
- ※会場入場時に「ナンバーカード(BIB)」を提示してください。
お忘れの場合、有料になります(830円)。
- ※フィニッシュもしくはリタイア後に、富士山こどもの国に車を取りに戻る場合は、
午前9時～午後5時の富士山こどもの国の営業時間内をお願いします。

アクセス（富士急ハイランド〔コニファーフォレスト〕）

※富士山こどもの国へは公共交通機関での移動は出来ません。
 ※富士急ハイランド駅からはフィニッシュ会場までは徒歩 25分程です(約 1.6km)。



有料駐車場 ①
富士山パーキング
 (旧称 県立富士北麓駐車場)
 (事前申込者のみ・有料)

有料駐車場 ③
富士急ハイランド 特設駐車場
 (事前申込者のみ・有料)

前日受付・フィニッシュ会場
富士急ハイランド コニファーフォレスト

① 富士山パーキング
 (事前予約者のみ・有料)
 (フィニッシュ会場から徒歩15分)

富士北麓公園アクセス



有料駐車場 ②
富士北麓公園 (事前申込者のみ・有料)

駐車場利用可能期間
4月20日(木)11:00～23日(日)14:00

事前申込いただきました富士北麓公園駐車場のご利用の方は、事前に郵送します駐車券を必ずお持ちいただき、駐車場入口の警備員にお見せいただき、車のフロントガラスの外から見える位置に置いてください。

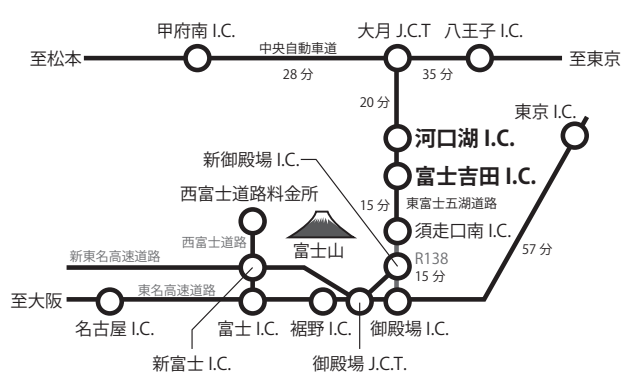
駐車場利用者は以下の時間帯で駐車場から富士急ハイランドコニファーフォレスト(フィニッシュ会場)までの無料シャトルバスをご利用いただけます。駐車場での車中泊はできません。

富士北麓公園駐車場発 富士急ハイランド コニファーフォレスト発

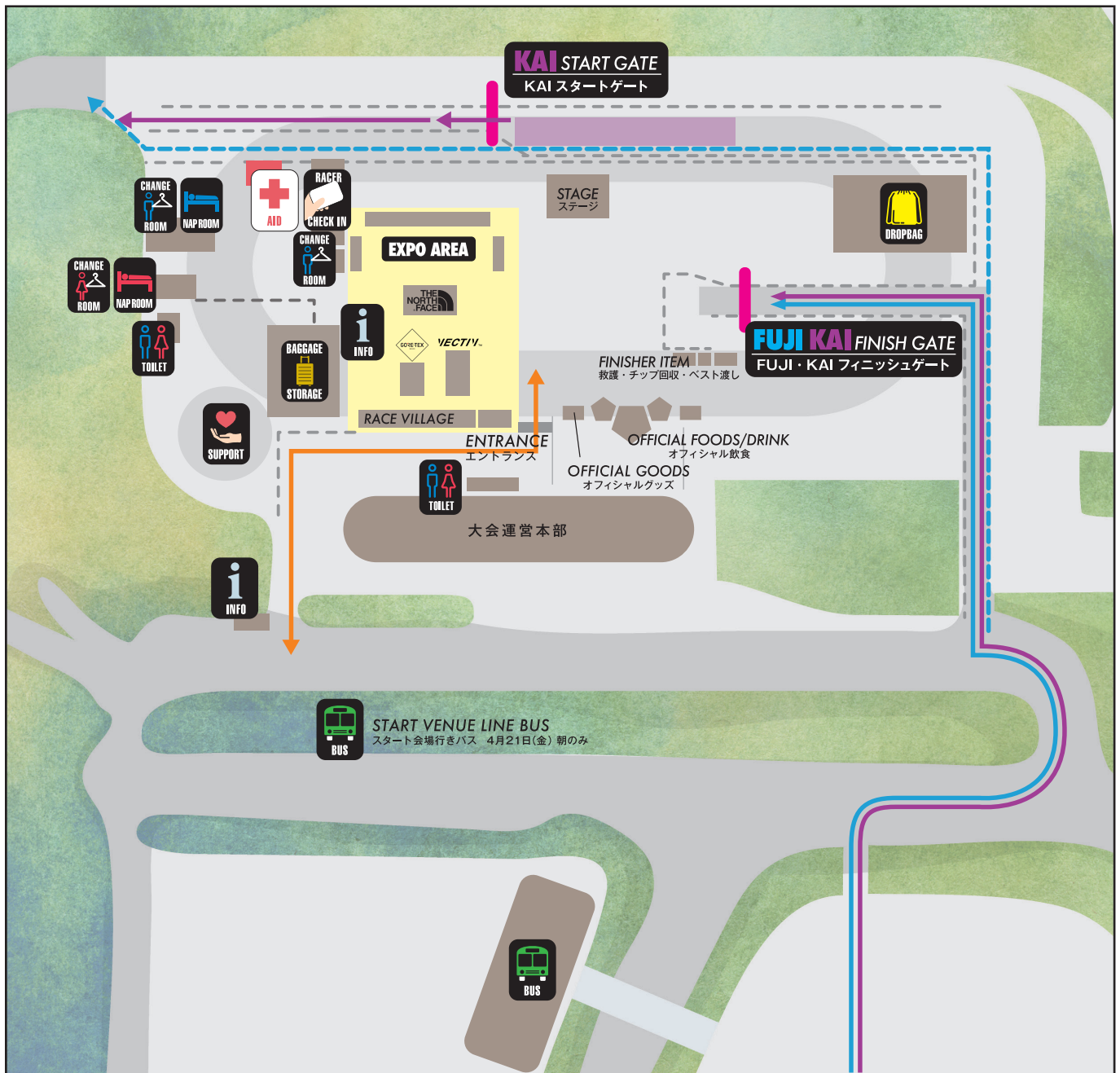
日時	始発	最終
4月20日(木)	12:00	19:00
4月21日(金)	9:00	19:00
4月22日(土)	7:00	22:00
4月23日(日)	7:00	14:00

※20～21日は約30分間隔に、22～23日は約1時間間隔で運行。

【車でお越しの方】 河口湖 I.C.・富士吉田 I.C. までの経路



フィニッシュ会場図 (富士急ハイランド [コニファーフォレスト])



- | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|
| FUJI FINISHER
FUJI フィニッシャー | TOUR BUS
リタイアバス
ツアーバス | TOILET
トイレ | DROP BAG
ドロップバッグ | CHANGE ROOM (MEN)
男子更衣室 |
| KAI START
KAI ランナー | CHANGE ROOM (WOMEN)
女子更衣室 | INFORMATION
インフォメーション | BAGGAGE STORAGE
手荷物預かり所 | NAP ROOM
仮眠所 |
| GENERAL WALKING PATH
一般歩行区間 | | | | |
| KAI スタート待機場所 | | | | |

※前日および大会終了後、駐車場で車中泊をすることはできません。
また会場周辺は、環境省の計画書によりキャンプ場以外でのテント泊、キャンプは禁止されています。

※宿泊について
フィニッシュ地点の富士急ハイランド(コニファーフォレスト)には仮眠所、一時休憩所はありません。万が一、ケガや体調不良でリタイアされた場合、宿泊が必要な場合もありますので、宿泊場所は各自確保してください。

※河口湖駅からの無料シャトルバス運行はありません。

選手受付からスタートまでの流れ **当日受付はありません。**

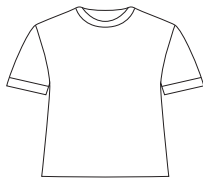
大会前日 (20日)	<p>①受付……事前にお送りするメールをご確認いただき、受付にてナンバーカード(BIB)引換証のQRコードをご提示ください。また、公式サイトから誓約書・体調管理誓約書を印刷・記入いただき、顔写真入りID(身分証明書)とあわせてご持参ください。</p> <p>②必携品チェック……必ず受けてください。P.9~10に記載する必携品が揃っていない場合、以下の手続きを行うことができません。装備の総量は、スタート時には1ℓ以上の水を含め2kgを超えるようにしてください。</p>
大会当日 (21日)	<p>③準備……トイレを済ませてください。</p> <p>④ドロップバッグ預け 荷物預かり(事前申込・有料)……一度預けた荷物は、フィニッシュするまで受け取ることはできません。 ※各ウェーブスタート時間の1時間前がウェーブ毎の荷物預かりの締め切りとなります。</p> <p>⑤スタートエリア整列……15分前までに整列してください。</p>

受付でお渡しするもの



- ※識別しやすいように上半身前面と背面につけてください。ビブベルトに装着してもかまいません。
- ※下半身につけたり、折りたたんでサイズを小さくしてつけることはできません。
- ※安全ピンは各自ご持参ください。(当日お忘れの場合は、受付にも用意しています)。

ナンバーカード(BIB): 1人2枚



参加賞Tシャツ

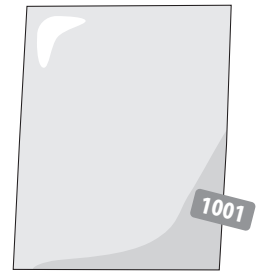
サイズ: 50cm×70cm



ドロップバッグ&シール(FUJIのみ)

※1人1枚

サイズ: 90cm×100cm(90リットル)



荷物預け用ビニール袋&シール(有料・事前申込)

※1人1枚

荷物預かり

FUJI

21日(金) 12時~14時15分 富士山こどもの国で荷物預かりトラックに預けてください。フィニッシュ会場へ運びます。**※各ウェーブスタート時間の1時間前がウェーブ毎の荷物預かりの締め切りとなります。返却はフィニッシュ会場(富士急ハイランド コニファーフォレスト)で行います。※手荷物は事前申込者のみ(有料)。**

21日(金)9時~12時までは、フィニッシュ会場(富士急ハイランド コニファーフォレスト)でも預けることができます。

KAI

22日(土) 9時~10時 富士急ハイランドコニファーフォレストの荷物預かり所で預けてください。

- 自分のナンバーが記入された荷物シールを見えるところに貼り、ビニール袋の口をむすんでお持ちください。(預ける荷物は1人1個まで)
- 貴重品はお預かりできません。
- 返却の際はナンバーカード(BIB)と照合します。ナンバーカード(BIB)を必ずご持参ください。
- ビニール袋に入りきれない荷物には当日荷札をお渡します。

※手荷物は事前申込者のみ(有料)。

ドロップバッグについて(FUJIのみ)

- ドロップバッグは1人1枚です。「F5 富士急ハイランド」に運びます。
 - レース途中の「F5 富士急ハイランド」で、スタート前に預けた荷物(ドロップバッグ)を受け取ることができます。
 - ドロップバッグには必ずドロップバッグ用シールを貼りつけ、口の紐をしっかり結んでドロップバッグトラックに預けてください。
 - 「F5 富士急ハイランド」で、そこまでの区間で使い終わった用具などをドロップバッグに入れることもできます。
 - レース終了後、「F5 富士急ハイランド」にてドロップバッグを返却します。
- ※ドロップバッグも21日(金)9時~12時までは、フィニッシュ会場(富士急ハイランド コニファーフォレスト)でも預けることができます。

基本ルール

1. 以下の事項を理解し、責任を負うことを本大会参加の基本条件とします。
2. 本大会に参加する選手は、競技中であっても日本国内の法律、自治体の法例、また一般社会正義に基づく活動責任を負います。
3. FUJIは山岳地を含む自然の中を一昼夜以上も走り続ける競技です。主催者は選手が予測・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選手の責任です。そのため、選手は予測されるトラブルや天候の悪化(低温、強風、雨や雪など)に対応できる技術・知識、装備、体力、自己管理能力を備えていることが求められます。また、その対応の結果には選手自身が責任を負います。アウトドアにおいて事故に遭遇した選手の最も近くにいるのは選手です。他の選手の安全を守ることに貢献することがすべての選手に期待されます。
4. レースコースはマーキングテープ、指示看板などで誘導されています。さまざまな自然環境の下で誰に頼ることなくこれらをたどり、ルートを維持することは選手の責任です。また、ルートを外れた場合は地図などを使い、自力でルートに戻ることも選手の責任です。ルートを外した場合、緊急事態でない限り、本部の緊急番号に電話をすることは避けてください。その電話は、他の誰かが本当に必要な通話をすることを妨げる可能性があります。
5. レース前、レース中に主催者から提供される公式情報を確認することも選手の責任です。本競技規則に沿ってなされる指示に従ってください。
6. 選手は常に自然環境と、トレイルを共有する他者を尊重してレースを行ってください。
7. 競技が適切に行われるように、主催者は可能な用具・用品の準備、コース整備を行い、必要に応じて各所にスタッフを配置します。また、救助および医療援助体制を準備します。
8. 応急処置を行う救護所はすべてのエイドステーションにあり、医師または看護師が待機しています。ただし、エイドステーションで行うのは応急処置だけです。

競技規則

参加条件と選手の責任

競技規則に従わないときやこれらの注意を怠ったときには、その場で失格となったり、レースタイムに1時間、3時間、もしくは6時間のペナルティタイムが加算されることがあります。また、次年度からの参加を断ることがあります。

自然保護について

1. 全コースにおいてストックの使用を禁止します。また、ストックの代わりとなる木の枝などの使用も禁止します。
2. コース内で仮眠することを禁止します。これは、自然環境に対する影響が大きく、しかも「緊急救護を必要としている」と間違われる可能性があるためです。
3. コースの角をショートカットするなど、トレイルからはずれることを禁止します。自然保護上必要な箇所には、追い越し禁止その他の制限を設定します。
4. コース上および全区域で動植物、菌類、岩石などを採取、損傷させることを禁止します。
5. ゴミは絶対に捨てないでください。
6. 用便は各エイドステーションのトイレを利用してください。止むを得ないときは携帯トイレを使用し、紙を使った場合は必ず持ち帰ってください。
7. 外来種子の持ち込みを防ぐとともに、居住市街地の植生を高山地帯へ持ち込まないため、事前に靴底を洗浄したシューズを持参してください、またその靴でスタートしてください。スタッフの指示に従って用意されたブラシで靴底の泥や植物種子を落としてください。
8. 主催者は大会開催にあたって、安全面で問題ない場合でも、トレイルの状況が多数の参加者の利用に耐える事ができないと判断した場合、歩行区間の設定やコースの変更、大会中止の判断をすることがあります。

他者と地域への配慮について

1. ケガ、病気などで身動きできない選手や大会関係者と遭遇した場合は、その救助を優先し、救護本部へ連絡してください。救護本部の電話番号はナンバーカード(BIB)に明記してあります。また、本部連絡の際は可能な限りその選手のナンバーを確認し、それを伝えてください。ナンバーが分からない場合は性別や服装の色などを確認してください。これは本部による対応をスムーズにするためです。
2. コース内で横になっている、あるいはしゃがみ込んでいる選手を見つけたときには、必ず声をかけて体調、症状を確認してください。救護が必要な場合はその作業を優先し、救護本部へ連絡してください。

3. コースは本大会が占有をしているわけではありません。一般利用者（登山者、ハイカーなど）に配慮しその通行を妨げてはいけません。追い越し禁止区間では選手だけでなく、一般利用者を追い越すことも禁止します。また、追い越し禁止区間外でも一般利用者を追い抜く場合は、道幅の広い安全な場所で、速度を落とし、歩いて追い抜いてください。追い抜くとき、すれ違うときには挨拶を忘れないでください。同様の原則は市街地でも適用されます。歩道のある道路では必ず歩道を通行してください。
4. コース上に存在するすべての建造物などに傷をつけないよう注意してください。
5. コースには私有地など、通常は立ち入りが禁止されている特別な区域があります、指定されたコース以外には絶対に立ち入らないでください。
6. コース周辺には居住区域があることを認識し、大きな音をたてたり騒いだりしないでください。熊鈴禁止区間では、熊鈴が鳴らないようにしてください。
7. 感染予防の観点から、可能な範囲で周囲の人と距離を空けてください。林道や道路などで他の競技者との間隔が確保できる場面では、前の人の呼気の影響を避けるため、並走やあるいは斜め後方に位置取ることを奨励します。
8. 感染予防の観点から、競技中に唾や痰を吐かないでください。

誘導、救助および医療援助について

医師と救護者には、これ以上競技を続けられない選手に競技を中止させる（棄権もしくは失格させる）権限があります。医師もしくは救護者に競技の中止を宣告された際は、IC チップをスタッフに返却してください。その際、ナンバーカード (BIB) にリタイアだとわかる印をつけることがあります。

ICチップについて

1. IC チップと地面に敷いた計測マットにより、選手の記録測定、出走人数と完走人数の確認、および各エイドステーションやチェックポイントの通過確認を行います。
2. IC チップは 1 人 2 枚です。必ず左右のシューズに 1 枚ずつ装着してください。
3. IC チップを重ねて装着しないでください。
4. **IC チップは各自でフィニッシュ会場内の「IC チップ回収箱」へ入れてお帰りください。**
5. 棄権した選手、失格となった選手は、IC チップを各エイドステーションのリタイア受付に返却してください。

関門と計測について

1. 関門間際に到着する選手の安全を図るために、関門時刻はエイドステーションの入口と出口のふたつを設けます。それぞれ指定の時刻までに通過（関門に入る・関門を出る）できない場合は失格になります。
2. エイド出口を出ても、入口関門時刻前であれば、そのエイドに戻ることができます。エイドに戻るとき、そして再びエイドを出るときには、専用の通路を使って必ずスタッフにその旨を伝えてください。この場合、出口関門時刻前にエイドを出ないと失格になります。
3. 天候やコースの状況、レースの進行状況によって関門時刻を変更する事があります。その際はエイドステーションの公式掲示板、登録された携帯電話番号へ SMS などでお知らせします。

コース上の誘導と案内について

1. 主催者は土地所有者および管理者の許可を得て、必要最低限のマーキングテープや表示看板を設置します。マーキングテープは特に迷いやすい場所を除き、およそ 100m に 1 本の間隔で設置します。マーキングテープが 200m 以上進んでも見当たらないときには、コースを間違えています。来た道に戻ってコースに復帰してください。
2. 主催者は、選手が予測、制御できないリスクを最小限にとどめるようにコースを準備します。危険箇所には印をつける、ロープを張るなどしてリスクの低減を図っています。選手はそれらの指示に従ってください。主催者が必要と判断した場所にはスタッフやガードマンが立ち、選手の安全を確保するために交通整理を行いますので指示に従ってください。
3. 安全のためにスタッフやガードマンが立ち、選手を誘導している箇所でも、マーキングテープや看板を確認して正しいコースをたどることは選手の責任です。
4. 追い越し禁止区間、その他の制限を設定する案内が設置された区間ではその指示に従ってください。
5. レース開始後に選手に伝えなければならない情報は、エイドステーション、ウォーターステーションの公式掲示板に掲示します。特に重要な情報は、登録された携帯電話番号へ SMS でも配信します。エイドステーション、ウォーターステーションで公式掲示板や SMS などを確認することは選手の責任です。

リタイア（棄権）について

1. レースを続ける自信が持てず、レース途中で棄権する場合はエイドステーションのスタッフにリタイアの申告をしてください。**※原則、F3 身延町本栖湖、F8/K3 二十曲峠ではリタイアできません。**
2. 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。救護本部に連絡をし、その指示に従ってください。
3. 自力移動が難しく、なおかつ救護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。

緊急時は下記大会本部電話番号まで連絡をすること

080-7700-6975(救助本部)

※4月21日(金)14:30～

080-4138-3184(救護本部：救護が必要な場合)

080-7700-6180(大会本部：その他問い合わせ)

※救助、救護本部の電話番号はナンバーカード(BIB)に記載があります。

装備について

1. 装備の総量はスタートのとき、そしていずれのエイドステーションを出るときにも 2 kgを超えていなければなりません。さらにコース上すべての場所において 1 kg以下になってはいけません。
2. レース途中で必携品のチェックを行うことがあります。必携品が欠けていた場合はその場で失格になることがあります。
3. 必携品ウェアの保温性、防水性などのレベルは、選手自身の責任で決定してください。選手自身が選択し届け出たウェアを主催者はその選手の必携ウェアと判断します。
4. 全ての装備は、持つだけでなく使い方を身につけておいてください。

※今年の大会は新型コロナウイルス感染防止対策のため、仮眠所および救護所等で防寒のための毛布は提供しません。それを踏まえた防寒対策をしてください。

必携品

1. 詳細コースマップ。大会公式サイトに掲載されている詳細図を紙にプリントしてください(*1)。
2. エントリーの際に番号を届け出た携帯電話。救護本部の電話番号(ナンバーカード(BIB)に明記してあります)を登録し、番号非通知にせず十分に充電し、主催者からのSMSによる緊急連絡を受けられる状態にしておいてください。
3. 携帯コップ(150cc以上)。エイドステーションに紙コップの用意はありません。
4. 水。スタートおよび各エイドステーション、ウォーターステーションを出発するときには1ℓ以上持っていなければいけません。
5. 食料。
6. ライト2個、それぞれの予備電池。低温では電池の寿命が短くなります。
7. 点滅ライト。夜間の一般公道で後方からの走行車輛に認識されやすいよう、ザックなどにつけてください。
8. サバイバルブランケット(130cm以上×200cm以上)もしくはエマージェンシーヴィヴィ。
9. ホイッスル。
10. テーピング用テープ(80cm以上×3cm以上)(*2)。
11. 携帯トイレ(*3)。
12. 雨天に備えてフードつきレインジャケットとレインパンツ。どちらも〈ゴアテックス〉あるいはそれと同等の防水、透湿機能を持ち、縫い目をシームテープで防水加工してあるもの。
13. 保温のためのフリースなどの長袖シャツ。綿素材は認められません(*4)。
14. 保温のための足首までを覆うズボンあるいはタイツ。または膝までを覆うタイツと膝までを覆うハイソックスの組み合わせ。いずれも綿素材は認められません(*5)。
15. 保温のための手袋、耳までを隠す帽子(*6)。
16. 鼻と口を覆い飛沫拡散を防止できるマスク2枚。布製の場合は2層以上のもの(ウレタン製のみは不可)。
17. ファーストエイドキット(絆創膏、消毒薬など)。
18. 保険証(コピーは不可です)。
19. 配布されるICチップ2枚、ナンバーカード(BIB)2枚。
20. 以上の必携品とP.10にて紹介する「特に勤める携帯品」を収納できるザックまたはバッグ。

- *1 地図データを携帯電話などにダウンロードしておいても、それをマップとして認めないことにしました。電池切れ、通信・表示不良などで使えない可能性があるからです。必ず紙にプリントした詳細図を用意してください。雨天時でも使えるように透明なビニール袋などに入れてください。
コースでの利用条件下でも地点番号が確実に読めるものしか認めません。
*1面A4以上のサイズを奨励
 - *2 骨折などケガの救急処置のためだけでなく、装備(ザックのストラップなど)が壊れたときの補修など、多くの用途にも使える強いテープです。
 - *3 使用した場合は次のエイドステーションで未使用のものとの交換できます。
 - *4 保温のための上半身の衣料は「暖かい空気の層」を作ることができる起毛したミッドウエアと称されるフリースやウール、薄手のダウンなどのことです。薄手のアンダーウェアは認められません。
 - *5 保温のための下半身衣料は=A. 足首までを覆うズボン、B. 足首までを覆うタイツ、C. 丈の短いタイツとハイソックスのことです。
 - *6 ウール、ポリエステル製ニットキャップなどのこと。
- ※ 必携品とは最低限の装備のことです。この厳しいレース環境で、二昼夜走り続けることを認識し、自らの安全と健全な体調を確保するために、さらに必要と思われる装備を加えてください。
- ※ コース上で疲労、ケガなどで動けなくなった場合、主催者は連絡を受けてから3時間以内に現場に到着できるように活動しますが、要請が多数重なったときや、現場がコースを外れているとき、悪天候のときはその限りではありません。救助隊が到着するまでに6時間以上もかかることもあります。寒風や氷雨の中で6時間コース上で待機しなければならないことも想定して、装備を選んでください。

●特に勧める携帯品について

必携品のリストは、全ての選手にとってこのレースを走るために十分な装備ではありません。各選手の技量や身体能力、当日の気候によって必要な装備は違います。各自必要な装備を見極め、追加して携帯してください。また、事前にそれらを着用して氷点下気温の高山、大雨の中での長時間におよぶランニングなどを体験し、それらのウェアがほんとうに自分のカラダを守ってくれるのか否かを知っておきましょう。以下は特に勧める携帯品のリストです。

- | | | |
|------------------|----------|----------------------------|
| 1. トレイルランニングシューズ | 4. 着替え | 7. 筆記用具 |
| 2. コンパス | 5. 日焼け止め | 8. 現金 |
| 3. 熊鈴 (*1) | 6. ワセリン | 9. 消毒用の除菌ティッシュやアルコールスプレーなど |

*1 熊鈴は昼夜を問わず、近隣住民にとって非常に不愉快な騒音です。住宅地は熊鈴禁止区間として「熊鈴禁止」の看板を設置しますので、鳴らないようにしてください。

その他の遵守事項・禁止事項等

1. 「ウルトラトレイルマウントフジ 2023 新型コロナウイルス感染防止のための運営方針」を遵守してください。
2. 外部取り込み対応イヤホン以外の使用を禁止します。
3. 不正行為をすること(乗り物の使用、代走、その他法律、条例に抵触する行為)を禁止します。

主催者の責任と義務

選手の故意ではないコース上の器物破損(対動植物、対物の事故、トレイルの崩壊など)に対して責任を負います。

エイドステーションと私的サポートについて(※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため内容を変更する可能性があります。)

1. エイドステーションに入る際は必ず手指消毒を行ってください。
マスクは必携し、近い距離(2m以内)で会話する場合は着用を奨励します。
2. 可能な範囲で人との距離を空けてください。
3. KAIの出場者は私的サポートおよび仮眠所の利用を禁止いたします。
4. 仮眠所・救護所では新型コロナウイルス感染防止のため、防寒用の毛布は提供しません。
5. 仮眠所は F4 富士河口湖町精進湖と F6 忍野以外では屋外テント内となり利用時間は1時間以内となります。また混雑時に密集・密閉状態を避けるために一時的に利用人数を制限する場合があります。スタッフの指示に従ってください。
6. FUJIの出場者は F2 麓、F4 富士河口湖町精進湖、F5 富士急ハイランド、F7 山中湖きららでのみ私的サポートを行うことができます。詳細なルールは公式サイトに掲載しています「サポーター注意事項」をご確認ください。

※「ウルトラトレイルマウントフジ 2023 新型コロナウイルス感染防止のための運営方針」・競技規則・注意事項は下記ページをご確認ください。

<http://www.ultratrailmtfuji.com/about/rules/>



エイドステーション・仮眠施設

※各エイドステーションには上記の飲食物とは別に各自治体の名物食のおもてなしを行う箇所があります。詳細は表をご確認ください。

FUJI	エイドステーション名	所在地	距離	オフィシャルエイド施設・サービス	関門
START	富士山こどもの国	富士市	0km	トイレ +	
F1	富士宮	富士宮市	23.8km	トイレ + 救護所 飲み物 関門 リタイア 食べ物 サポート トロップバッグ 仮眠施設 おもてなし	21日 I N 20:20 OUT 20:30
F2	麓	富士宮市	51.0km	トイレ + 救護所 飲み物 関門 リタイア 食べ物 サポート トロップバッグ 仮眠施設 おもてなし	22日 I N 4:50 OUT 5:00
F3	身延町本栖湖	身延町	61.3km	トイレ + 救護所 飲み物 関門	22日 I N 8:50 OUT 9:00
F4	富士河口湖町精進湖	富士河口湖町	73.1km	トイレ + 救護所 飲み物 関門 リタイア 食べ物 サポート トロップバッグ 仮眠施設 おもてなし	22日 I N 13:20 OUT 13:30
F5	富士急ハイランド	富士河口湖町・富士吉田市	96.4km	トイレ + 救護所 飲み物 関門 リタイア 食べ物 サポート トロップバッグ 仮眠施設 おもてなし	22日 I N 14:20 OUT 14:30
F6	忍野	忍野村	112.4km	トイレ + 救護所 飲み物 関門 リタイア 食べ物 サポート トロップバッグ 仮眠施設 おもてなし	22日 I N 19:50 OUT 20:00
F7	山中湖きらら	山中湖村	124.7km	トイレ + 救護所 飲み物 関門 リタイア 食べ物 サポート トロップバッグ 仮眠施設 おもてなし	22日 I N 22:50 OUT 23:00
F8	二十曲峠	忍野村	138.2km	トイレ + 救護所 飲み物 関門	23日 OUT 3:30
F9	富士吉田	富士吉田市	150.0km	トイレ + 救護所 飲み物 関門 リタイア 食べ物 サポート トロップバッグ 仮眠施設 おもてなし	23日 I N 6:50 OUT 7:00
FINISH	富士急ハイランド (コニファーフォレスト)	富士河口湖町・富士吉田市	164.7km	トイレ + 救護所	23日 I N 11:30

KAI	エイドステーション名	所在地	距離	オフィシャルエイド施設・サービス	関門
START	富士急ハイランド	富士河口湖町・富士吉田市	0km	トイレ +	
K1	忍野	忍野村	16.1km	トイレ + 救護所 飲み物 関門 リタイア 食べ物 サポート トロップバッグ 仮眠施設 おもてなし	
K2	山中湖きらら	山中湖村	28.4km	トイレ + 救護所 飲み物 関門 リタイア 食べ物 サポート トロップバッグ 仮眠施設 おもてなし	22日 I N 18:20 OUT 18:30
K3	二十曲峠	忍野村	41.9km	トイレ + 救護所 飲み物 関門	
K4	富士吉田	富士吉田市	53.7km	トイレ + 救護所 飲み物 関門 リタイア 食べ物 サポート トロップバッグ 仮眠施設 おもてなし	23日 I N 1:50 OUT 2:00
FINISH	富士急ハイランド (コニファーフォレスト)	富士河口湖町・富士吉田市	68.4km	トイレ + 救護所	23日 I N 7:30



※エイドステーションは関門時刻を過ぎると、出発することも戻りすることもできません。 ※トイレは全エイドステーションにあります。
 ※エイドステーションには基本、入口、出口にそれぞれ関門があります。入口の関門に間に合わなかった方もエイドステーションはご利用いただけます。
 ※ハイドレーションパック等への大量の供給は水のみとさせていただきます。ご協力をお願いいたします。

飲食物一覧

	F1 富士宮 FUJINOMIYA	F2 麓 FUMOTO	F3 身延町本栖湖 MOTOSUKU	F4 富士河口湖町精進湖 SHOJIKO	F5 富士急ハイランド Fuji-Q Highland	F6/K1 忍野 OSHINO	F7/K2 山中湖きらら YAMANAKAKOKIRARA	F8/K3 二十曲峠 NIJUMAGARI	F9/K4 富士吉田 FUJIYOSHIDA
地元おもてなしメニュー		富士宮やきそば 大福もち	みのぶまんじゅう	田舎ぞうすい			豚汁		吉田のうどん
水	●	●	●	●	●	●	●	●	●
お湯	●	●		●	●	●	●	●	●
メダリスト(クエン酸飲料) MEDALIST	●	●		●	●	●	●	●	●
コココーラ COCA COLA	●	●		●	●	●	●	●	●
粉飴ジェル				●		●			
エナジーバー MANA BAR		●							
いちごみるくキャンディー					●		●		●
塩飴	●			●		●		●	●
チョコレート	●			●		●		●	●
塩羊羹					●		●		●
チーズおかき					●		●		●
煎餅				●		●		●	●
バナナ	●	●		●	●	●	●	●	●
みかん				●			●		●
ドーナツ	●	●		●		●	●	●	●
パン					●		●		●
おにぎり				●			●		●
コーヒー	●	●		●	●	●	●		●
紅茶	●	●		●	●	●	●		●

レース中のバス運行および選手の輸送について

今回の大会では応援者、サポーター用のバスは運行しません。

駐車について

1. フィニッシュ会場である富士急ハイランドに車で来る場合は、必ず大会専用有料駐車場(事前予約)または、富士急ハイランド駐車場(1日2,000円・午前0時切替)をご利用ください。
富士急ハイランド周辺での違法駐車は厳禁です。絶対にお止めください。
2. 富士山こどもの国は大会専用駐車券が必要です。選手1名につき1枚、選手用を事前に公式サイトよりダウンロードをし、見えるところに提示してください。

大会をつくり運営するのは大会本部だけでなく、ボランティア、選手、応援のみなさんです。
マナー、ルールを守り、ウルトラトレイルマウントフジを世界に誇れる大会に共に育てていきたいと願っております。
また地元住民・施設の方々のご迷惑にならないよう、ご配慮もお願いいたします。

表彰について

<表彰式 (FUJI)>

日時：4月23日(日)11時～ 場所：富士急ハイランド コニファーフォレスト (山梨県富士吉田市)

<表彰式 (KAI)>

日時：4月23日(日)8時～ 場所：富士急ハイランド コニファーフォレスト (山梨県富士吉田市)

<表彰対象 (FUJI, KAI 共通)>

男子総合1～10位、女子総合1～10位

<年代別表彰 (FUJI, KAI 共通)> ※大会当日の年齢

ニューヒーロー (29歳以下で顕著な成績の選手男女各1名)

ベテラン (40～49歳) 男女1位～3位 *総合入賞した選手は表彰対象外

マスター (50歳～59歳) 男女1位～3位 *総合入賞した選手は表彰対象外

レジェンド (60歳以上) 男女1位～3位 *総合入賞した選手は表彰対象外

特別ルール

1. 本年のコース上にはフィニッシュ手前約1.7km(富士急行富士急ハイランド駅横)地点に踏切があります。
現地スタッフおよび列車通行時遮断機の警告音がなりましたら必ず止まってください。
尚、列車通行時間はレースタイムに加算されます。
2. 本年はフィニッシュラインの通過時のタイム(グロスタイム)で順位が決まります。2022年のフィニッシュ手前順位確定地点はありません。

完走賞・記録について

<完走賞>

完走者には、フィニッシュ後に会場でフィニッシャー・グッズをお渡しします。

<記録>

完走者はフィニッシュタイム入り速報記録証をフィニッシュ後WEBからダウンロードできます。

※当日記録の貼り出しはありません。PCまたは携帯から、応援naviまたはリーダーボードで自分や友人のタイムを検索できます。ただし、**応援naviの予測通過タイムは標高差などは加味していません**ので予めご了承ください。

大会公式サイトに随時記録アップ、更新しますのでご参照ください。

※当日お渡しするものは後日発送いたしません。代理の受取りは参加賞のみお渡しすることができます。

※後日大会公式サイトに通過記録入りの全記録を掲載します。また正式順位のWEB記録証もダウンロードできます。

応援navi

https://runnet.jp/ouen_navi/ultratrailmtfuji2023.php

公開：4月21日(金)正午～4月30日(日)23:59



リーダーボード

https://leaderboard.runnet.jp/?tri=02524_20230421_01

公開：4月21日(金)正午～4月30日(日)23:59

