



富士山マラソン 2023

Presented By **SPORTS DEPO**

11/26(日)
開催!!

【主催】日刊スポーツ新聞社／富士河口湖町／一般財団法人山梨陸上競技協会／一般財団法人アールビーズスポーツ財団
【共催】一般社団法人日本パラ陸上競技連盟 【主管】山梨陸上競技協会 【特別協賛】スポーツデポ
【協賛】HUAWEI WATCH、フジパン、味の素、ヒップ、アスリートコーラ、フォトクリエイト 【オフィシャルサプライヤー】日本バナナ輸入組合、株式会社蒼天



HUAWEI WATCH



◆◆◆◆◆ 河口湖1周 参加のご案内 ◆◆◆◆◆

この度は「第12回富士山マラソン」にお申込みいただき、ありがとうございます。
この参加案内を大会当日までによくお読みいただいたうえで、ご来場ください。

※有料事前送付をお申込みの方は、アスリートビブス(ナンバーカード)と記録計測用ランナースチップを大会当日、必ずご持参ください!

公式ホームページ <https://mtfujimarathon.com/>



富士河口湖町長
渡辺 喜久男



日刊スポーツ新聞社
代表取締役社長
高田 誠



山梨陸上競技協会
会長
野口 英一



「第12回富士山マラソン」にご参加いただくランナーの皆様、ようこそ富士河口湖町にお越しくださいました。町民を代表して心から歓迎申し上げます。

本年5月に新型コロナウイルス感染症が「5類感染症」に引き下げとなり地域経済復活の兆しが見える中、このように大会が開催できることは、ランナーの皆様をはじめ、各協力機関の皆様、各種団体や大勢のボランティアの方々、大会関係スタッフの皆様のご理解、ご協力の賜物であると心より感謝申し上げます。

さて、本年は、富士河口湖町にとって町制20周年の記念の年に加え、富士山世界文化遺産登録10周年を迎えた年でもあります。このような記念すべき節目に当町では6月に山梨県内で初開催となる400機のドローンを使用したドローンショーを実施しました。これを皮切りに町を代表するハーブフェスティバル・河口湖湖上祭などのイベントや富士山マラソンをはじめとする各種スポーツ大会により、新型コロナウイルス感染症による低迷の続いていた観光復興の足掛かりとなることを願ひ町民及び観光関係者と共に取り組んでおります。

日本国内のみならず、海外のランナーからも大変評価をいただいている富士山マラソンですが、今回新たな試みとして、さらに多くのマラソンファンの方々に楽しんでいただくため河口湖一周コースを新設し、誰もが参加しやすい大会作りを進めております。

今秋の富士山マラソンが、紅葉が残る絶好の季節の中で、美しい景色を眺めながら、昨年も増してランナーの皆様の心に、走ることの喜びや感動が永く刻まれ、機会あるごとに当町を訪れていただく事をご期待申し上げます。

結びに、第12回富士山マラソンに参加されるランナーの皆様が無事完走できることを祈念いたしまして歓迎のことばといたします。

「第12回富士山マラソン」にご参加頂き、ありがとうございます。主催者一同より歓迎申し上げます。富士山マラソンは2012年に36回の歴史を数える河口湖日刊スポーツマラソンが富士山マラソンと大会名称を変え、都市型マラソンとは一線を画す、国際観光地の卓越した景観とエンタテインメント性で「世界一のリゾート・エンタメマラソン」を目標にスタートしました。今年も世界遺産の構成資産である河口湖と西湖のまわりを巡るコースがランナーの皆様をお迎えいたします。過去にはベルリンマラソンスタッフから「世界でもっとも美しいコース」と称された富士山マラソン。海外ランナーからの人気も高く、河口湖、西湖、富士山が一体となって絶景をみせてくれます。その雄大な景色を心ゆくまでお楽しみください。

今大会は、多くの海外ランナーのエントリーも受入れ、コロナ禍前の熱気が戻ってきております。引き続きアスリートファーストで、安全・安心な大会作りに徹します。

エントリー種目はフルマラソン、チャリティファンランに加え、約29キロの河口湖1周を新設し、数あるマラソン大会の中から「富士山マラソン」を選んでいただけるよう取り組みました。大会前日にはウエルカムウォーキングも実施し、ご参加いただく皆様で富士河口湖町で最高の1日をお過ごしいただけるように開催させていただきます。

最後になりますが、大会の開催に当たり、万全の準備、ご協力をいただきました地元・富士河口湖町、競技主管の山梨陸上競技会、地域の交通を指導いただく富士吉田警察署、緊急時の配備をいただく富士河口湖消防署、ならびにご協賛の各社、各協力団体の皆様、そして、ご参加いただく全てのランナーの皆様に厚く御礼申し上げます。ごあいさつとさせていただきます。

今年も初冬の富士北麓地域を舞台に「富士山マラソン」を開催できますことについて、ご支援とご協力をいただいている皆さまに深く感謝申し上げます。

大会は伝統ある「河口湖日刊スポーツマラソン」から衣替えしてスタートしました。富士山の雄大な山体を仰ぎ、冬日に煌めく河口湖と西湖を周回する日本陸上競技連盟公認コースのフルマラソン(42.195km)です。

美しい景観を望むコースは高い評価をいただいております。フルマラソンと、12歳以上が対象の「チャリティファンラン」(約11km)に加え、今年は河口湖を1周する約29kmのコースも新設いたしました。多彩なコースに全国各地、海外からも多くのエントリーをしていただきました。完走や自己記録更新といった各々の目標を達成されますことをお祈りしています。

また、今年は富士山が世界文化遺産に登録されてから10年の節目を迎えました。大会ではチャリティファンランの出場者1名当たり223円を、富士山の環境保全活動基金に寄付しております。ランナーのみならず、大会への出場を通じて世界に誇る霊峰や、構成資産である二つの湖の魅力に触れ、あらためて自然保護や景観保全に対する意識を高める機会にもしていただけたら幸いです。

結びに、多大なご尽力をいただいております富士河口湖町をはじめとする関係団体、関係者の皆さまに重ねて御礼を申し上げ、ごあいさついたします。

タイムスケジュール

11月25日(土)

- 12:00** ①前日受付開始(船津浜平浜)
②参加記念品引き換え
- 14:00** ソニック・ウェルカムウォーキング
- 15:00** ランナー歓迎セレモニー
- 19:00** 前日受付終了

11月26日(日)

- 7:00** 会場オープン
- 7:00** ①当日受付開始(船津浜平浜)
②荷物預け開始 8:30まで ※時間厳守
- 8:15** 交通規制順次開始
- 8:45** 開会式
- 8:45** スタートブロック 入口封鎖
- 9:00** スタート(船津浜平浜)
- 12:45** 表彰式(船津浜平浜)
- 15:00** 競技終了
- 16:00** 荷物返却終了
- 16:30** 駐車場行きシャトルバス最終便
- 17:00** 会場クローズ

安全ピンの回収ボックスを設置します。リユース(再利用)にご協力をお願いします

富士山マラソンは余計なゴミを出さないことを目標に、富士山周辺の環境保護に努めています。アスリートビブス(ナンバーカード)を留める安全ピンのご持参にご協力いただきますようお願い申し上げます。
未使用の安全ピンや、走り終わって不要な方は回収ボックスに入れてください。

ランナー受付について

有料事前発送の方

有料事前発送(アスリートビブス(ナンバーカード)、ランナーズチップ)をお申込みの方は、大会前日・当日の受付はございません。アスリートビブス(ナンバーカード)とランナーズチップは忘れずに必ずお持ちください。

※当日、アスリートビブス(ナンバーカード)・ランナーズチップを紛失、または当日忘れた場合は「アスリートビブス(ナンバーカード)・ランナーズチップ再発行所」にて有料で再発行します。
※再発行料 アスリートビブス(ナンバーカード)：1,000円、ランナーズチップ：1,000円

前日当日受付の方

前日、当日受付の方は、WEBより参加票を印刷、またはスマートフォンで受付に提示してください。
詳細は11月14日(月)にメールでご案内いたします。

お問い合わせ

大会に関するお問い合わせ

「富士山マラソン大会事務局」
(株)アールビーズ 内

～11月24日まで

mtfuj42195@runners.co.jp

11月25日 13:00-19:00
11月26日 6:00-16:30

TEL.0555-72-4911

大会当日救護本部

11月26日 6:00-16:30

TEL.0555-72-4922

宿泊に関するお問い合わせ

富士急トラベル富士吉田支店
富士山マラソン係

TEL.0555-21-1052

メール：fujisanmarathon@fujikyuu-travel.co.jp

営業時間10:00～18:00(土日・祝日は休業)

詳細情報は富士山マラソン公式ホームページにて

<https://mtfujimarathon.com>



フルマラソンご参加の流れ

事前送付(有料)
をお申込みの方

大会会場にて前日
受付をおこなう方

大会会場にて当日
受付をおこなう方

11月15日頃

駐車券事前郵送(申込者のみ)

11月
15日
頃

アスリートビブス
事前郵送(申込者のみ)

11月25日(土) 船津浜平浜

12時～19時
ランナー受付

- ☐ アスリートビブスセット
- ☐ 荷物袋(申込者のみ)
- ☐ 参加記念品(申込者のみ)

5時 駐車場オープン、6時 駐車場シャトルバス運行開始(申込者のみ)

7時～8時30分
ランナー受付

- ☐ アスリートビブスセット
- ☐ 荷物袋(申込者のみ)
- ☐ 参加記念品(申込者のみ)

7時～8時45分 荷物預かり(申込者のみ)

8時45分 スタート整列開始

9時 スタート

15時 フィニッシュ制限時刻

16時30分 駐車場行きシャトルバス最終便

17時 会場クローズ

11月26日(日) 船津浜平浜

アクセス(河口湖駅～会場)



バスツアーのご案内

おすすめ
ポイント

大会当日朝に新宿駅・横浜駅から河口湖駅へ行く直行バスです。
河口湖駅から会場までは歩いて10分! ツアー参加者専用の更衣室、
荷物預かり所もご用意しています!

新宿駅 横浜駅 からの
便利な 目帰りバスツアー!

宿泊ツアーも
ズバリです！

**富士急トラベル
アクセスツアー**

詳細は
こちら



専用荷物預かり&
更衣室が大人気!!

大会当日、バスツアー参加者専用の荷物預かり・更衣室を船津小学校校庭内「船津地区公民館」に開設（無料）しますのでご利用ください。

ご利用の際はツアー案内書の提示が必要となりますので必ずお持ちください。提示のない場合はご利用いただけませんのでご注意ください。手荷物（荷物預け袋）は、船津浜平浜駐車場の荷物預かり所をご利用ください。

開設時間 6:30～16:00

※貴重品はお預かりできません。

TEL : 0555-21-1052 営業時間 : 10:00~18:00(土日、祝日は休業)

事前お申し込みをされた方のみ 駐車場・シャトルバスのご案内

駐車場は事前にお申し込みをされた方のみご利用いただけます。駐車場お申し込みをされていない方は公共の交通手段をご利用ください。



●富士山パーキング

〒403-0005 山梨県富士吉田市上吉田5597-84

●河口湖総合公園駐車場

〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津

●大石公園駐車場

〒401-0305 山梨県南都留郡富士河口湖町大石2525-11

●真如苑(真澄寺別院)駐車場

〒401-0305 山梨県南都留郡富士河口湖町大石字湖中2585-124

●もみじ回廊第1駐車場

〒401-0304 山梨県南都留郡富士河口湖町河口

●河口湖漕艇場駐車場

〒401-0304 山梨県南都留郡富士河口湖町河口

●河口湖南中学校駐車場 ※シャトルバスなし

〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津1164

●河口湖北中学校駐車場

〒401-0304 山梨県南都留郡富士河口湖町河口3210

●FUJI GATE WAY駐車場

〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津字 丸尾6663-1

※河口湖南中学校からは徒歩で移動をお願いします。

※河口湖南中学校を除く各駐車場から会場周辺まで随時シャトルバスを運行します。

駐車場(開門 5:00) シャトルバス運行 往路6:00~7:45 復路12:30~16:30

シャトルバス所要時間

徒歩所要時間

① 富士山パーキング

約 7 分

発着所 A

河口湖商工会

約 11 分

⑧ FUJI GATE WAY

約 15 分

② 河口湖総合公園

約 7 分

発着所 B

③ 大石公園・真如苑

約 15 分

④ もみじ回廊第 1 駐車場

約 10 分

降車

大池公園前

約 10 分

⑤ 河口湖漕艇場前

約 5 分

乗車

大池公園前駐車場

⑦ 河口湖北中学校

約 10 分

徒歩

⑥ 河口湖南中学校

徒歩 約 20 分

指定駐車場は
当日のみ駐車可

違法駐車は
レッカー移動
されます。
ご注意ください。

シャトルバス発着所

◆河口湖商工会

〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津2088-2

◆大池公園駐車場

〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津6713-18

11/26(日) 大会当日の
交通情報はここでチェック!

★iHighway中日本
<https://ihighway.jp/>



★公式ホームページ
<http://mtfujimarathon.com>



★X(旧Twitter)富士山マラソン事務局 @fujij42195
<https://twitter.com/fujij42195>



「@fujij42195」を
フォローしてください。

会場マップ



スタート



フィニッシュ



荷物預け



EXPO
ブース



参加記念品
引換



アスリート
ビブス
引換



着替え/トイレ



救護

EXPOブース

SPORTS DEPO

HUAWEI WATCH

フジパン

amino
VITAL

ProFits

ATHLETE
COLA

富士山マラソンオフィシャルSHOP
(安全ピン回収ボックス)
BRING 衣類回収ブース

立入禁止エリア

表彰ステージ
前夜祭会場

河口湖

会場入場口A

※26日8時～16時封鎖

ファンラン
会場

更衣室
(山澄園)

スタート整列
フィニッシュランナー
サービスエリア

船津浜

平浜

派出所

林作公園

総合インフォメーション

会場入出場口D

会場入出場口C

会場入場口B

※26日8時30分～16時封鎖

河口湖駅

小曲トンネル

ランナー
収容バス
降車場

■過去5年間の気温(℃)

	最高気温	最低気温	平均気温
第7回	12.0	-2.1	4.9
第8回	19.5	9.9	13.6
第9回	9.9	-3.1	2.8
第10回	中止		
第11回	14.6	2.3	7.5

フルマラソンメイン会場(河口湖畔船津・平浜エリア) **着替え・トイレ・荷物預け****当日朝****1 着替え・トイレ**

- 指定の7店舗のお土産屋が更衣所です。
- 売店更衣所・トイレはアスリートビズ(ナンバーカード)の番号で分散しています。
- 各お土産屋の常設トイレおよび仮設トイレを、メイン会場周辺にご用意しています。スタート直前の仮設トイレは特に混みあいますので、お早めの準備をお願いいたします。

利用時間**7:00~16:00**■**服装について** アスリートビズ(ナンバーカード)が見える服装でご参加ください。

※アスリートビズ(ナンバーカード)は一番外側のウェアにつけてください。

●富士山周辺は天候が変わりやすく、急に冷え込むことがあります。3時間以上かかる選手は、長袖シャツの用意をされることをお勧めいたします。また、スタート前のウォーミングアップを怠らないでください。

ランナー以外立入禁止・一方通行エリア

荷物預け・返却エリアはランナー以外立入禁止です。

代理の方による荷物預け・受け取りはできません

荷物預け・返却エリアから直接、メイン会場へ

小曲トンネル

入口

2 荷物預け(事前にお申込みの方のみ)**荷物預け時間****7:00~8:45****荷物返却時間****各自フィニッシュ~16:00**

荷物預かり所でのご注意 荷物を預かるテントに0~9のナンバーがついています。ご自身のアスリートビズ(ナンバーカード)の末尾の数字に荷物を置いてください。出入口ではアスリートビズ(ナンバーカード)を確認いたします。

「荷物預け袋」に、番号を記入したシールを見えるように貼って、ご自身のナンバーと一致する荷物預かりテントに置いてください。

※荷物預け袋以外はお預かりすることができません。貴重品、壊れ物も一切お預かりすることができません。

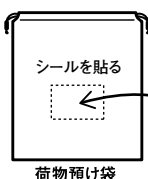
※ランナー以外の代理の方が預けることはできません。

※荷物預かり場所は大変混雑いたしますので、余裕を持ってお越しください。

※一度預けられた荷物はレース終了後まで返却できません。

※当日荷物預けをご希望の方は500円で預けることが可能です。

(総合インフォメーションにて受付)



荷物預け袋

立入禁止エリア

スタート整列:平浜、船津浜

アスリートビブス(ナンバーカード)のスタートブロック
アルファベットをご確認のうえ8:45までに整列してください。



ランナー収容バス降車場

各スタートブロック入口は8:45に閉鎖されます。間に合わなかった場合、最後尾からスタートになります。

総合インフォメーション

フォトスポット

河川湖1周
スタート地点

立入禁止エリア

救護本部

河川湖駅から

スタート時に着ていた防寒具や上着はスタートエリアの回収箱、もしくは約2km地点にある回収箱に必ず捨ててください。
※コース図P.9~10参照

レース中に必要なもの

■アスリートビブス(ナンバーカード)

●一般ランナーは前面に1枚、番号がスタッフからよく見える位置につけてください。

■計測チップ

●ランナーズチップで記録計測を行います。

※ランナーズチップをシューズに正しく装着してください。そうでない場合や、途中で紛失した方は、記録は取れません。

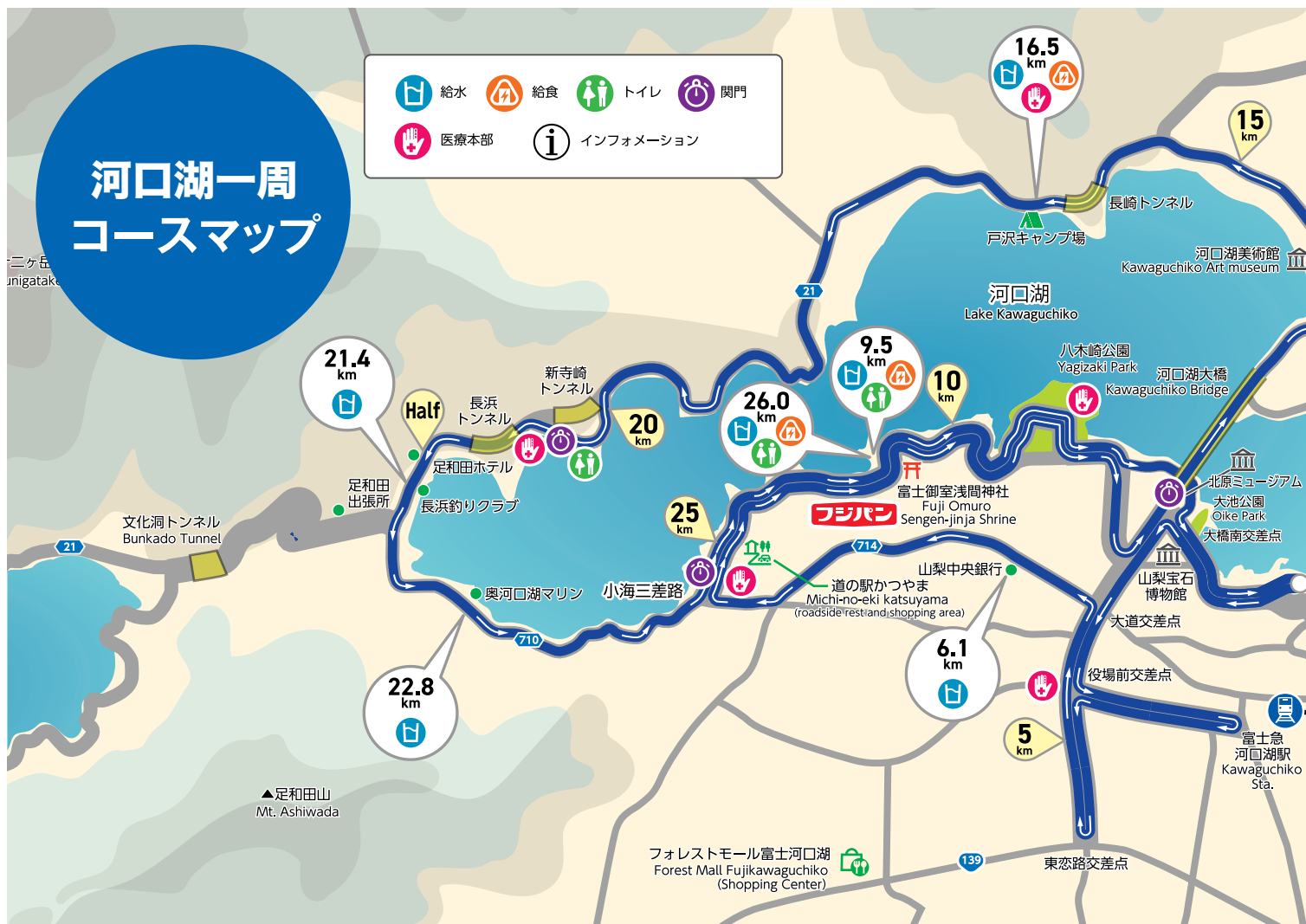
※当日、アスリートビブス(ナンバーカード)、ランナーズチップを紛失または忘れた場合は「アスリートビブス(ナンバーカード)・ランナーズチップ再発行所」にて有料で再発行します。設置場所は25日、26日、両日とも「総合インフォメーション」になります。

■競技規定

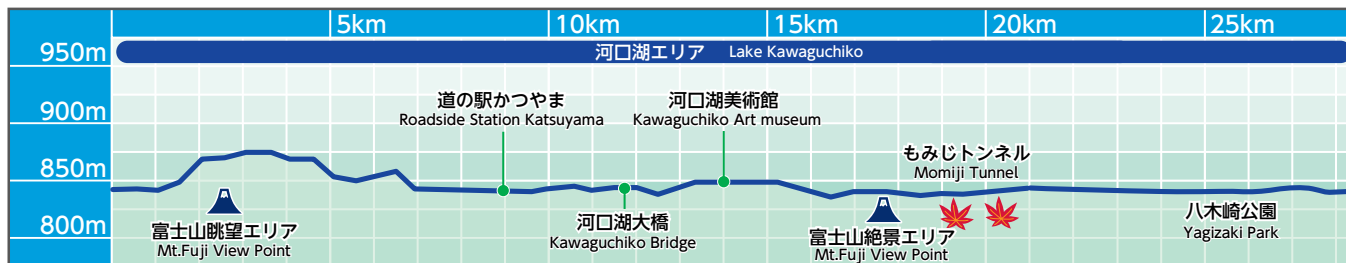
- ①競技規則は2023年度日本陸上競技連盟競技規則及び大会申し合わせ事項によるものとします。
- ②走者は道路の左側を走行してください(一部右側通行有)。
- ③各関門の制限時間超過の走者は競技を中断する。各関門時間は、「関門時刻」項目(P10)を参照ください。
- ④競技の制限時間は出発合図(号砲)から6時間とし、それ以降は競技を打ち切ります。
- ⑤審判員が競技続行不可能と判断した場合、または他の競技者の妨害(背走・変則走等)になると判断した場合、その競技者に競技を中止させることがあります。
- ⑥大会の公式記録は、出発合図からの所要時間とします。
- ⑦伴走は障害等とお持ちの方で、許可されている人以外は禁止します。また車両等の伴走も禁止します。

■注意事項

- ①大会前日は体調管理に努め、レース前、レース中に体調が悪くなったランナーは勇気をもって欠場・リタイアしてください。また具合の悪いランナーを発見した場合、お近くの係員までご連絡ください。
- ②主催者は、傷病や紛失、その他の事故については応急処置を除き一切責任を負いません。
- ③スペシャルドリンク(個人専用ドリンク)の受付は行いません。
- ④所定の給水所以外での給水、給食によって起こったトラブルについては、主催者では責任を負いません。
- ⑤携帯音楽プレーヤーなどを使用して走る際は、スタッフの指示が聞こえる程度の音量でお願いいたします。
- ⑥レース中、写真撮影などで急に立ち止まることは危険です。周囲の状況を見てレースをお楽しみください。
- ⑦トイレ以外での排泄行為が発覚した場合には、失格となります。



◎コース高低図 (河口湖1周約29km)



給水・給食

給水所	山梨中央銀行前	富士御室浅間神社駐車場	ほうとう研究所	戸沢キャンプ場前	長浜釣りクラブ前	奥河口湖マリン	富士御室浅間神社駐車場
距離	6.1 km	9.5 km	13.6 km	16.5 km	21.4 km	22.8 km	26.0 km
給水	スポーツドリンク	水 スポーツドリンク	水 スポーツドリンク	水 スポーツドリンク	水 スポーツドリンク	水 スポーツドリンク	水 スポーツドリンク
給食		バナナ 山梨名産品 フジパン (パンを提供)	チョコレート バナナ お菓子	エネルギーゼリー	山梨名産品 バナナ スペシャル エイド (おたのしみに!)	山梨名産品 バナナ チョコレート	お菓子 バナナ フジパン (パンを提供)

※給水は全て紙コップで提供します。
※給水所の約30～50m先にはゴミ箱が設置されているので、必ずその中に捨ててください。

※大会当日、給食の内容が変更になる場合があります。
※本大会ではパーソナルドリンクの受付はありません。



■距離表示

スタートから21kmまで1km毎に表示いたします。

■計測ポイント

5km、10km、15km、20km、ハーフ（21.0975km）で各個人のタイムが計測できるよう計測マットを設置しております。通過しない場合は、記録がとれず失格になることがあります。距離表示はスタートからハーフ（21.0975km）まで1km毎に表示します。

ハーフ以降の距離表示は残りの距離になります。

■トイレ

会場内およびコース上に、仮設トイレおよび協力施設によるボランティアトイレがあります。

■制限時間

スタート号砲より6時間(午後3:00まで)

※ 事故防止のため、競技終了後のランナーの車道走行を禁止します。

※ 制限時間はグロスタイム(号砲からの計測記録)による時間設定となります。

■関門時刻

- ①大 橋 南 詰 12.1km地点 … 10:57
- ②寺崎漁協駐車場 20.5km地点 … 12:03
- ③道の駅かつやま 24.5km地点 … 14:24

本大会において、レースの安全管理とランナーの危険防止のため、上記のように途中関門を設けます。

- 閉鎖時刻を過ぎた時点でコース上に残っているランナーは、次の関門地点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。収容されたランナーは、河口湖1周メイン会場の「ランナー収容バス降車場」(P.8)で下車します。
- 関門閉鎖前でも、審判員、医療スタッフが明らかに次の関門を通過できないと判断した場合、競技中止を指示することがあります。
- 関門を通過できなかったランナーのアスリートビブス(ナンバーカード)は回収させていただきます。審判員の指示に従ってください。ランナースチップは持ち帰り可能です。

■途中棄権

リタイアするランナーは、手を上げて近くのスタッフに声をかけてください。途中棄権した場合は、フィニッシュエリア(フィニッシュライン)を通過せず、コースアウトしてください。

- 各関門の制限時刻にあわせ、交通規制解除の対象となるコースに最後尾の収容バスを運行いたします。収容バスに追いつかれた場合は途中棄権(失格)扱いとなります。速やかにバスに乗車ください。



■表彰

表彰対象者掲示板に上位成績者の公式リザルトを掲示します。

会場：河口湖畔平浜特設ステージ

表彰対象者へのご案内

種目	表彰時間
一般	
一般総合男子 1位～3位	12:45
一般総合女子 1位～3位	13:00

記録速報(応援ナビ トップラストサービス)

大会公式サイト(パソコン・スマートフォン・携帯)では、5・10・15kmとハーフの通過タイムをアスリートビブス(ナンバーカード)または氏名で検索できるサービスを提供します。

※この記録は速報のため、参考タイムになります。

応援者の方には、参加者の状況確認にもご活用いただけます。

下記すべて大会公式サイトのTOPページバナーより確認できます。

- ① 応援ナビ(応援したいランナーの位置情報、5km 毎通過タイムがわかる)
- ② リーダーボード(トップ 100 のランキングが閲覧可能)
- ③ 先頭・最後尾情報(地図上で先頭ランナーの位置がわかる)

⇒<https://mtfujimarathon.com>



フルマラソン記録証について

大会当日には速報の記録証を大会公式ホームページよりダウンロードできます。
記録確定後(約2週間)には正確な記録と順位の記録証を作成できます。
陸連登録の部で完走された方は、公認記録証としてお使いいただけます。



大会当日(11月26日)電車 運行情報(抜粋)

新宿駅よりJR中央本線特急で約65分、大月駅より富士急行線特急に乗り換え約50分、河口湖駅下車。河口湖駅より会場まで徒歩10分

都心からJR東日本・富士急行線乗り換えで来場可能です。

会場へご来場されときの列車時刻表

(2023年11月現在)

定期列車	東京発 4:59 → 高尾発 6:14 → 大月着 6:51 / 大月発 7:03 → 河口湖着 7:58
	東京発 5:29 → 高尾発 6:42 → 大月着 7:19 / 大月発 7:24 → 河口湖着 8:19

第12回富士山マラソン開催に際し、JR東日本と富士急行線では、新宿・多摩エリアと河口湖を結ぶ臨時電車を運転します。詳しくは「JR時刻表」をご覧ください。JR東日本の駅の窓口、もしくは富士急行線・富士山駅(TEL: 0555-22-7133)へお問い合わせください。

富士山マラソンに合わせた増発列車	列車名	発駅・発時刻	着駅・着時刻	備考
	特急富士回遊89号	新宿 5:21	河口湖 7:15	全車普通車指定席

お帰りの列車時刻表

列車名	発駅・発時刻
特急富士山ビュー特急4号	河口湖 13:13
普通	河口湖 13:30
フジサン特急14号	河口湖 14:01
普通	河口湖 14:19
特急富士回遊36号	河口湖 15:03
トーマスランド号	河口湖 15:20
特急富士回遊88号(富士山マラソン号)	河口湖 15:50
特急富士回遊78号	河口湖 16:25
特急富士回遊44号	河口湖 16:51
普通	河口湖 17:03
特急富士回遊48号	河口湖 17:36

※「特急列車」ご利用には乗車券のほかに特急券が必要です。(河口湖～富士山間を除く)

【注意事項】

- ・当日、列車の遅延により所定の接続ができない場合があります。
- ・指定券を購入された列車について、大会が中止となっても予定どおり運転された場合、指定券の払い戻しにはJR所定の手数料が発生します。あらかじめご了承ください。
- ・当日の運行状況等により、到着時刻が大幅に遅れる場合があります。スタート時刻に間に合わない場合もございますので予めご了承ください。

指定券は 乗車日1ヶ月前の10時00分 から、JR各駅のみどりの窓口又は主な旅行会社、「指定席券売機」「えきねっと」でご購入いただけます。

「特急富士山マラソン号」は全車指定席です。ご予約には「えきねっと」が便利です!

全国のJR線の新幹線・特急列車(一部を除く)のきっぷをお申込みいただける「えきねっと」では、1ヶ月と1週間前から指定席の事前申込が可能です。(会員登録無料: www.eki-net.com)

※事前申込をされても、実際の発売手配は乗車日の1ヶ月前の10時00分からです。満席等の理由により座席をご用意できない場合もあります。

※河口湖駅では「えきねっと」でご予約いただいた指定券の受取はできません。

スポーツデポブースでランナー必須アイテムをゲット！

スポーツデポは、マラソン大会必須アイテムを多数揃えてランナーの皆さんをお待ちしております。

当日は、テーピング、ソックス、キャップなど出走時の必需品を取り揃えております。

また、ラングローブ、ネックカバー、ウインドブレーカーなど豊富な防寒アイテムを取り揃えておりますので、出走前の防寒対策もバッチリ！

ぜひ一度お越しいただき、チェックしてみたいはいかがでしょうか。

さらに、ランナー必須のスポーツデポ限定“アミノバイタル®マラソン完走セット”もご用意しております。お好みのアイテムをゲットし、富士山マラソンを最高のレースにしましょう！

SPORTS DEPO



防寒におすすめ
ラングローブ



防寒におすすめ
ウインドブレーカー



アミノバイタル®
マラソン完走セット

掲載URL(公式オンラインストアやアプリのリンク): <https://store.alpen-group.jp/>



HUAWEI WATCH

ファーウェイは、モファラー氏をアンバサダーに迎えた、高級感のあるデザインとパワフルな性能のランニングウォッチ『HUAWEI WATCH GT 4』を、今月新たに発売しました。

11/25 のマラソン前日と 11/26 の当日にはブース出展し、ウォッチを展示するほか実際に試用していただけます。

また、靴や腰に装着してランニングの詳細なデータが取れる、当社初の小型軽量センサー『HUAWEI S-TAG』も展示します。



Sir Mo Farah
オリンピック 5000M、10000M 二種目男子長距離走金メダリスト



専門的なランニングモニタリング
HUAWEI WATCH GT 4 | HUAWEI S-TAG

フジパンは富士山マラソンのランナーを応援します！

コース途中のエイドとして「黒コッペ」を配布します。

エネルギー補給に

黒コッペ

フジパンで
いちばん
売れてる
菓子パン

※2021年菓子パン部門
出荷量より算出

誕生

昭和 35 年頃（2004 年に復刻発売）

おいしさの
ポイント

沖縄県産黒糖
やわらかい生地とクリームが最高のバランス



エネルギー補給に

1 個あたり エネルギー 521kcal



この子が気になる人は、...

フジパン公式 X (旧 twitter) へ



「アミノバイタル®」が富士山マラソンをサポート！

当日のコンディションを支えるアミノ酸「アミノバイタル® プロ」をはじめとした「アミノバイタル® シリーズ」をスタート前とフィッシュ後にご提供！
さらにレース中のランナーの皆さまもサポートすべく、大会前日・当日にはブースでの特別販売も実施します。



オールスポーツコミュニティから 当日の写真販売サービスのお知らせ！

ALL SPORTS
community

第12回富士山マラソンでは、スタートからフィニッシュまで
オールスポーツコミュニティのプロカメラマンが、みなさまの勇姿を撮影します！
写真は、後日インターネットで閲覧・購入できます。

大会終了後、写真公開通知のメールを希望される方はこちら！
URL: <https://allsports.jp/event/01262683.html>





Palatinose
持続性エネルギー源



ラストまで頑張りたいランナーを応援しています。

『限界の一步先へ アスリートコーラ』

持久系スポーツに適したコーラ

パラチノース配合で効率的に糖分摂取ができ、

天然由来の成分にこだわった身体にやさしい

持久系コーラです。

ぜひブースへお立ち寄りください。

詳しくはこちらへ



ATHLETECOLA



ProFits®

プロ・フィッツ

テーピングといえばプロ・フィッツ! あなたの完走をサポートします!

プロ・フィッツブースでは、あなたの悩みに合わせて無料のテーピングサービスを実施中!
テーピングがレース後半の不安な身体を支えます。気になる方はぜひブースにお立ち寄りください。



#富士山マラソン #fuji42

で富士山マラソンをどんどん拡散してください!
目指すはトレンドでランクイン!



X (旧 Twitter)
@fuji42195



Facebook
@mtfujimarathon



インスタグラム
fujisan_marathon

で検索

体調セルフチェックシート

(提出の義務はありません)

❗ 当日の体温が 37.5℃以上の方は、ご参加できませんのでご了承ください。

下記項目についてひとつでも当てはまる項目があれば、大会参加の可否について、かかりつけの医師と相談してください。

- ☐ 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など)の診断を受けている
- ☐ 突然気を失ったことがある
- ☐ 血縁者に、いわゆる「心臓マヒ」で突然亡くなった方がいる
- ☐ 健康診断を1年以上受けていない

下記項目は心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけの医師に相談し、大会参加までに状態を安定させてください。

- ☐ 血圧が高い(高血圧)
- ☐ 血糖値が高い(糖尿病)
- ☐ コレステロールや中性脂肪が高い(高脂血症)
- ☐ タバコを吸っている

■レース直前 セルフチェック項目

以下項目にチェックをつけてください。全てにチェックがつかない場合は、ペースを落とす、またはレース自体の自重が必要です。トラブル回避には、自己管理が不可欠です。体調に異常を感じたら、救護所に立ち寄る、救護スタッフに声をかける、もしくは勇気を持って棄権するように心がけてください。

- ☐ 朝の体温は平熱でした
- ☐ 朝6時より前に朝食をとりました
- ☐ スタートの30分から1時間前に水分補給しました
- ☐ 前日、飲酒はしていません
- ☐ 前日、睡眠を十分にとれました
- ☐ 走る意欲十分です
- ☐ 下痢はしていません
- ☐ 頭痛はありません
- ☐ 関節の痛みはありません
- ☐ 十分なウォームアップとストレッチをしました