

第22回

FUNRIDE



# Mt.富士ヒルクライム

2026年6月6日(土)受付  
6月7日(日)開催

□会場 山梨県富士北麓公園(富士吉田市)～富士スバルライン～山梨県側富士山五合目

## 参加のご案内

### INDEX

開催可否について	P.1
タイムスケジュール	P.2
大会前日について	P.3
大会当日について	P.7
コースマップ	P.17
フィニッシュ地点マップ	P.18
下山・帰路の走行ルート	P.19
その他ご案内	P.20～

注意!!フィニッシュ地点の五号目は6月でも5°C前後になることがあります。  
五号目行き荷物には必ず防寒着を入れてください。

### 開催可否のお知らせ

大会の開催可否の最終判断は、  
大会当日4:00に大会HPで  
お知らせいたします。

◎第22回Mt.富士ヒルクライム大会ホームページ  
<https://www.fujihc.jp>



### 前日、当日のお問い合わせ

TEL 070-1051-1524

⚠️ こちらの電話は6月6日(土)7:00～18:00、6月7日(日)4:00～16:00の  
2日間のみつながります。

- 主催 Mt.富士ヒルクライム大会実行委員会  
(構成団体 山梨県自転車競技連盟、山梨県サイクリング協会、富士吉田市陸上競技協会、山梨日日新聞社 山梨放送、一般財団法人アールピーススポーツ財団)
- 後援 環境省、山梨県、山梨県教育委員会、富士吉田市、富士河口湖町、鳴沢村、山中湖村、忍野村、道志村、富士山をきれいにする会、財団法人日本サイクリング協会、富士吉田市外二ヶ村恩賜県有財産保護組合、鳴沢・富士河口湖恩賜県有財産保護組合、富士五湖観光連盟、富士山五合目観光協会、富士山五合目国際観光協会、朝日新聞社、日刊スポーツ新聞社、UTY テレビ山梨、エフエム富士
- 協力 山梨県道路公社、富士急グループ、富士観光開発株式会社、南都留郡陸上競技協会、都留市陸上競技協会、富士吉田スポーツ協会、富士ふれあいの村





## 大会前日 2026年6月6日(土)

- 8:00 駐車場オープン (4ページをご覧ください)、シャトルバスの運行は9:00～
- 9:00 サイクルエキスポ開始
- 10:00 受付・五合目行き荷物預かり開始 (防寒着を必ず預けてください)
- 18:00 受付・五合目行き荷物預かり・サイクルエキスポ終了

## 大会当日 2026年6月7日(日)

- 4:00 駐車場オープン (各指定駐車場)
- 6:00 第1、第2スタート、整列開始
- 6:15 スタートセレモニー
- 6:30 第1スタート (主催者選抜クラス男子)
- 6:32 第2スタート (主催者選抜クラス女子)
- 6:35 VIPスタート
- 6:40～7:10 第3スタート
- 7:10～7:40 第4スタート
- 7:40～8:10 第5スタート
- 8:10～8:40 第6スタート
- 8:40～9:10 第7スタート
- 10:45 表彰式 (予定)

第3～第7スタートは、各スタートの中で混雑をなくすため、ウェーブスタートにします。スタートの詳細はP11をご確認ください。

下山グループは、フィニッシュ後の下山待機場所の整列順に、主催者側で割り振らせていただきます。

### 下山スケジュール

- |       |         |
|-------|---------|
| 8:30  | 第1グループ  |
| 8:45  | 第2グループ  |
| 9:00  | 第3グループ  |
| 9:15  | 第4グループ  |
| 9:30  | 第5グループ  |
| 9:45  | 第6グループ  |
| 10:00 | 第7グループ  |
| 10:15 | 第8グループ  |
| 10:30 | 第9グループ  |
| 10:45 | 第10グループ |
| 11:00 | 第11グループ |
| 11:15 | 第12グループ |
| 11:30 | 第13グループ |
| 11:45 | 第14グループ |
| 12:00 | 第15グループ |
| 12:20 | 第16グループ |

- 11:00 第1関門制限時間 (10.5km地点)  
最終スタート後1時間50分
- 11:20 第2関門制限時間 (17.2km地点)  
最終スタート後2時間10分
- 12:00 フィニッシュ地点制限時間 (24km地点)  
最終スタート後2時間50分
- 13:45 交通規制解除

- ⚠️ 表彰式は主催者選抜クラス男女1～3位、各年代別1～3位、ブライテストホープ首位(男女)、山岳スプリット首位(男女)をステージ上で表彰いたします。主催者選抜、各年代別の入賞は1～6位です。
- ⚠️ 下山は順路に従って会場にお戻りください。会場では「吉田のうどん」をご用意しています。ナンバーカードについているチケットを係の者に渡してお召し上がりください。
- ⚠️ 今回、記録証は紙の記録証になります。またフィニッシャーリングは計測タグと引き換えでお渡しします。その際、記録証の提示をお願いします。(後日、HPよりWEB記録証の発行も可能となります)
- ⚠️ 盗難防止のため受付で配付する車体シールをトップチューブにお貼りください。



### 駐車場

#### 駐車場オープン

##### 大会前日

6/6 (土) 8:00~20:00 大会前日の駐車場は富士急ハイランド第3P、富士山パーキング、鐘山スポーツセンターグラウンドのみとなります。どちらの駐車場も受付会場までの巡回バスがございませぬ。大会前日は駐車券は必要ありません。空きのある駐車場に駐車してください。(駐車場は5ページを参照してください)

##### 大会当日

6/7 (日) 4:00~15:00 各指定駐車場 ※駐車券が必要です。

警察の指示により、駐車場の渋滞を緩和するため、あらかじめ駐車場を指定させていただきます。係員の指示に従い、指定の駐車場に駐車してください。指定された駐車場以外では駐車できません。また、駐車券のない方は駐車できません。

※大会当日の駐車券は、前日受付時にナンバーカードと一緒にお渡しします。

※各駐車場については、案内メールに掲載および、前日に受け取った駐車券の裏面をご覧ください、各自の駐車場の場所を必ず確認してください。

### バス送迎について

大会前日(6/6)のみ富士山パーキング、富士急ハイランド、鐘山スポーツセンターグラウンドから送迎バスが運行します(運行時間9:00~18:00)。

※バスに自転車は持ち込めませぬ

※大会当日(6/7)はバス送迎はございませぬので、ご注意ください。

### 選手受付 6/6 (土) 10:00~18:00

**場所** 富士北麓屋内練習走路(富士ウッドストレート) ※代理受付は可能です。

**配布物** ナンバーカードセット、参加賞等(公式Tシャツをご購入された方は受付時にお渡しいたします)

**受付方法** ①届いた案内メール中のURLをクリック!

②参加票(QRコード)をスマホ上に発行して保存(紙に印刷してもOK)

③大会の会場受付でスマホの参加票を見せるだけ!

※案内メールは5月25日(月)に1回目、6月3日(水)に2回目を配信予定です。

送付元は「RUN PASSPORT WEB(send@runpassport.jp)」です。

自転車でご来場の方は大駐車場にサイクルラックをご用意しております。貴重品等の管理はご自身でお願いいたします。

### 五合目行き荷物預かり 6/6 (土) 10:00~18:00

**五合目行き荷物預かり**(お預かりは前日6/6(土)のみとなります)

大駐車場にて行います。先に受付会場となる富士北麓公園屋内練習走路(富士ウッドストレート)にて選手受付をお済ませいただいた後、受付で配布します五合目荷物預け袋を指定のカゴにお預けください。

選手受付時にお渡しする「荷物預け袋」の、表と裏の所定の位置2カ所に「手荷物シール」を貼ってください。

※荷物は荷物預け袋のみ1人につき、1袋だけお預かりします。荷物預け袋のサイズは縦60cm、横40cmです。

※大会当日に五合目行き荷物預かりは承りませぬのでご注意ください。

※下山用の防寒着を必ずお預けください。

# 前日受付(土曜日)の 富士北麓公園には選手専用駐車場がありません。 お車での直接来場はできませんのでご注意ください。

下記、案内をお読みいただき巡回バスまたは徒歩、自転車でご来場ください。

6月6日(土)の前日受付は**18:00**まで行っております。  
以下の方法でお車を各駐車場へ駐車させてから受付会場へお越しください。

## お車での直接来場禁止



受付会場に向かうには



### 1 富士急ハイランド駐車場 第3P

〒403-0017 山梨県富士吉田市新西原5-6-1

### 富士山パーキング(富士北麓駐車場)

〒403-0005 山梨県富士吉田市上吉田 字剣丸尾5597-84

### 鐘山スポーツセンターグラウンド

〒403-0005 山梨県富士吉田市上吉田5-6200

河口湖I.C.下車、約5分。  
P7の地図をご確認ください。



随時運行

運行時間 9:00~18:00



まずは駐車場へ!

お車はシャトルバス  
運行付き駐車場か、  
宿泊場所の駐車場に  
駐車し、受付会場へ  
お越しください。

### 2 宿泊場所の駐車場



OR



## 受付会場 富士北麓公園

〒403-0005  
山梨県富士吉田市上吉田 立石5000



受付時間

OPEN

10:00

CLOSE

18:00

受付は18時まで行っておりますので、  
ご予約にあわせてお越しください。



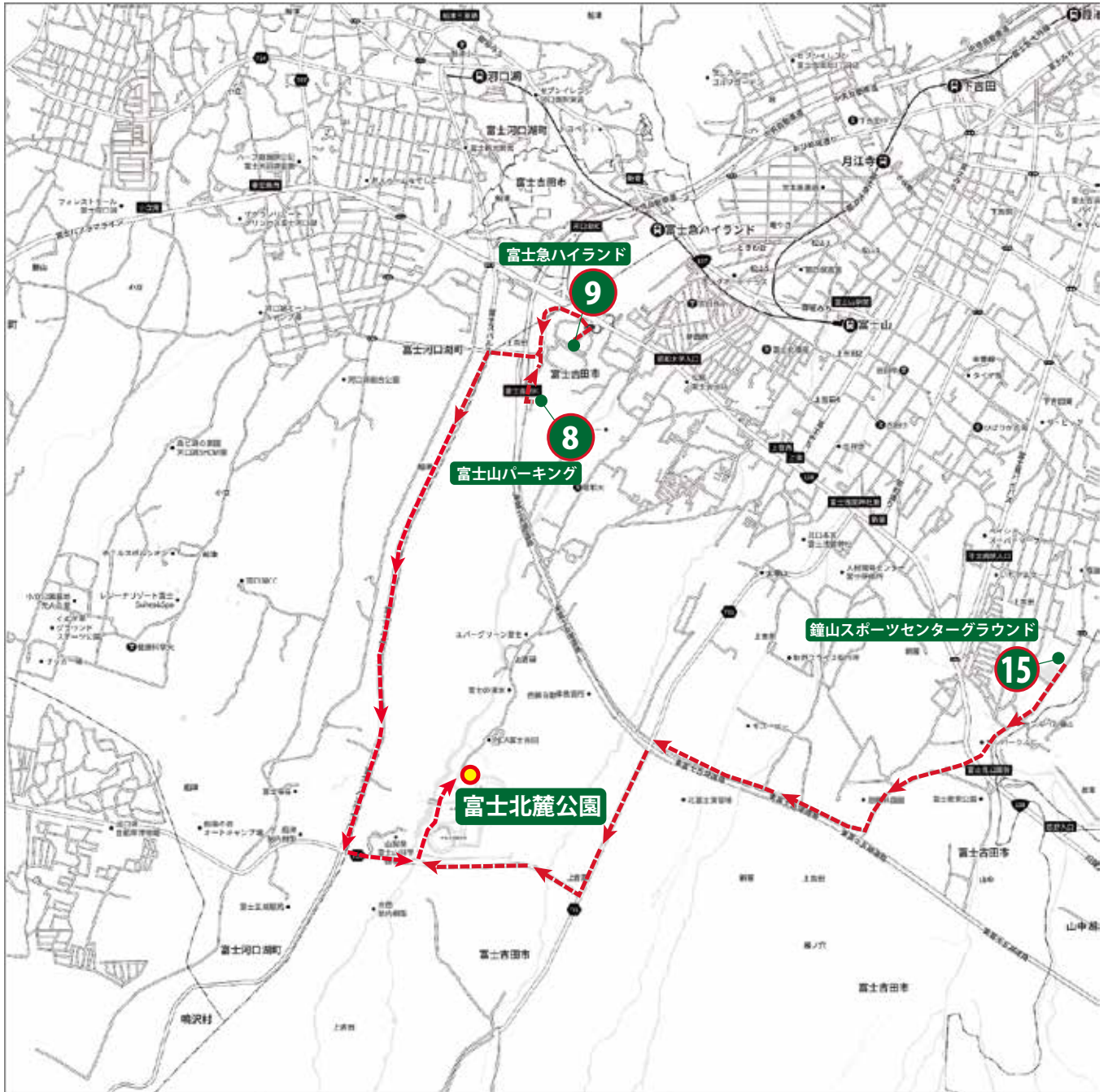
## CAUTION!

### 自転車で移動する際のお願い

駐車場また宿泊場所から大会会場(受付会場)への自転車移動の場合は  
**必ずヘルメット着用**のうえご来場ください。



### 受付日駐車場マップ シャトルバスルート



駐車場オープン時間

富士山パーキング・富士急ハイランド第3P駐車場・鐘山スポーツセンターグラウンド：8:00～20:00

富士北麓公園には駐車できません。

「富士山パーキング」、「富士急ハイランド第3P駐車場」、  
「鐘山スポーツセンターグラウンド」のいずれかをご利用ください

前日6/6 (土) は、駐車券は必要ありません。

☆富士急ハイランド駐車場ご利用の場合、入口を間違い料金を支払った場合返金できませんのでご注意ください。

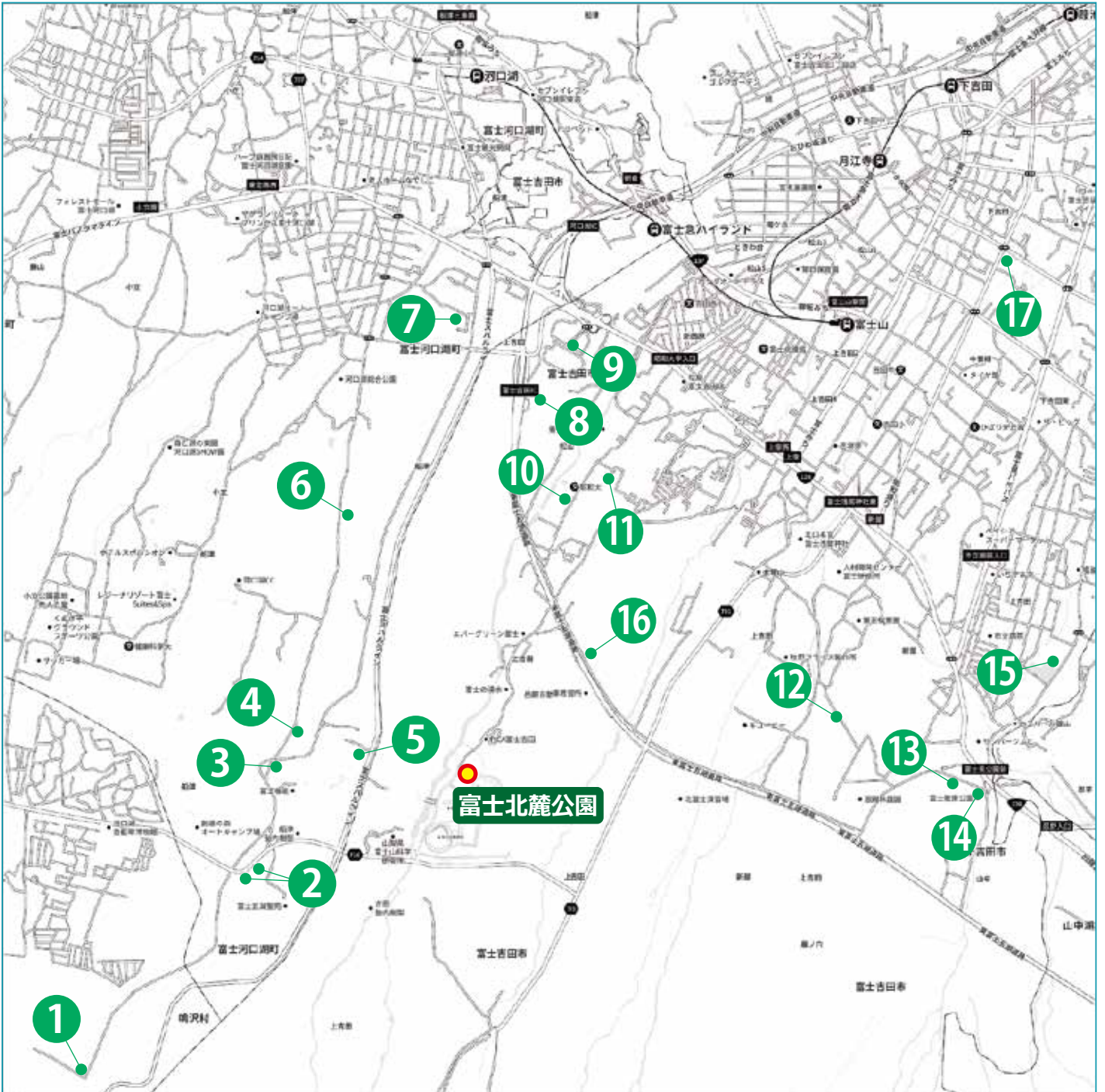


# 大会当日 6/7 (日)

## Information



### 大会当日駐車場マップ (駐車券が必要です)



NO	選手駐車場
①	全国育樹祭記念広場
②	富士五湖聖苑臨時駐車場
③	松山油脂河口湖工場
④	一水工業河口湖テクニカルセンター
⑤	ドギーパーク
⑥	松山油脂山梨物流センター
⑦	富士ふれあいセンター
⑧	富士山パーキング
⑨	富士急ハイランド
⑩	昭和医科大学
⑪	シチズン時計マニュファクチャリング

NO	選手駐車場
⑫	恩賜林庭園桜並木道路
⑬	富士吉田市立看護専門学校
⑭	富士散策公園
⑮	鐘山スポーツセンターグランド
⑯-2	富士山パーキング
⑰-2	富士急ハイランド
⑰	奈良紙器
⑰	富士吉田市役所
合計	



**!** スタート会場は富士北麓公園大駐車場となります。  
以下のフローをご確認の上、大駐車場よりお入りください。

### スタートまでの流れについて

**1** 富士北麓公園大駐車場より入場

**2** レース当日に荷物預りが必要な方は、スタート会場内の荷物預かり場所（大駐車場）で、出走前にお預かりします。  
**!** ここでお預かりした手荷物は五合目には運びません。下山後、ご自身で取りに来てください。

**3** 導線に従ってスタート地点にお進みください。スタートはスタッフの指示に従ってください。  
**!** 富士北麓公園では待機ができません。必ずご自身のスタート時間にお越しください。  
**!** スタートは必ずご自身のスタートブロックからスタートしてください。指定ブロックより前からのスタートは絶対におやめください。フライングが判明した場合、失格など、相応の措置を取る場合があります。  
**!** スタートから1.3kmの記録計測開始地点・胎内交差点まではパレード走行です。  
**!** 胎内交差点までは交通規制を実施しておりますが、左側をゆっくり走行してください。  
**!** 走行を開始したらコース上などで立ち止まらずに進んでください。

### 応援者インフォメーション

■バス送迎について（バスへの自転車の持ち込みはできません）

富士北麓公園 体育館 メインアリーナ行き

大会前日 6/6 (土) 10:00~20:00 富士山パーキング・富士急ハイランド第3P駐車場

◆応援バスについて（要予約）

ご希望の方は、大会HPからお申し込みください

<往路>

5:45集合、6:00出発 富士山パーキングより、富士山五合目行きのバスが出発します。五合目には7:15頃着予定です。

※スタート会場の富士北麓公園からは出発しません。ご注意ください。

<復路>

13:00 富士山五合目より富士山パーキング行きのバスが出発します。





### フィニッシュ後会場全体図 (富士北麓公園)



6月7日 (日) 大会当日 / 会場全体図 / フィニッシュ後



## スタートスケジュール 大会当日のスタートについて

今大会より第3スタート以降はスタート直後の混雑を緩和するためスタート方法を変更いたします。

### ●第1スタート(男子選抜クラス)、第2スタート(女子選抜クラス) 参加者について

当日6:00より整列開始になります。

6:00以降「スタート」位置に整列可能です。

第1スタートの方が前方、第2スタートの方は後方にお並びください。

### ●第3スタート以降の参加者について

招集エリア(整列待機場所)を設けます。招集エリア入り口は1か所ございます。

各スタート毎にスタート待機エリアに入ることができる時間は下記のように決まっています。

以下の時間より前にはスタート待機エリアには入れませんのでご注意ください。

第3スタート(ゼッケンにAと記載)	6:00以降
第4スタート(ゼッケンにBと記載)	7:00以降
第5スタート(ゼッケンにCと記載)	7:30以降
第6スタート(ゼッケンにDと記載)	8:00以降
第7スタート(ゼッケンにEと記載)	8:30以降

スタート待機エリア入り口ではスタッフが配置され、進入可能かどうかを確認します。

(ゼッケンに印字されているアルファベットで判断します。)

スタート待機エリアに入った選手はスタート列1~8のいずれかの位置からスタートいただきます。

各スタート内で8ウェーブに分かれてスタートを行い、ウェーブは3分間隔でスタートいたします。

9:10以降はスタートできませんのでご注意ください。

### ●プライオリティゼッケンをお持ちの方について

Mt.富士ヒルクライム セルフチャレンジ~One month to go~にご参加された方において

条件達成された方については6/6(土)の受付時にプライオリティゼッケンをお渡しいたします。

プライオリティゼッケンを着用されている方はプライオリティスタート待機エリアへ進入が可能となり、

ご自身のスタートの第1ウェーブからの出走が可能となります。以下プライオリティスタート待機エリアへ進入が可能となる時間です。

#### ■プライオリティスタート待機エリア入場可能時刻

第3スタート(ゼッケンに「A」表記)	6:00以降
第4スタート(ゼッケンに「B」表記)	6:40以降
第5スタート(ゼッケンに「C」表記)	7:10以降
第6スタート(ゼッケンに「D」表記)	7:40以降
第7スタート(ゼッケンに「E」表記)	8:10以降

プライオリティスタート待機エリアには特別なウォームアップエリアをご用意します。

【実施時間】 6:00~8:55(最終受付 8:45)

#### 【使用可能モデル】

- ・KICKR ROLLR(2台)
- ・Zwift Ride with KICKR CORE2(1台)

※Zwift RideはShimano SPD-SLペダルのみ対応

#### 【ご利用について】

- ・同時にご利用いただける人数は最大3名となります
- ・混雑時は整理券制となる場合があります
- ・多くの方にご利用いただくため、混雑時はお一人様10分程度を目安とさせていただきます
- ・天候等の状況により、内容変更または中止となる場合があります



# スタートスケジュール 大会当日のスタートについて

## スタートエリア会場図（富士北麓公園大駐車場）



# 大会当日 6/7 (日)

## Information



### ◎スタート

**第1～第2スタート** 6時より整列が開始されます。スタート15分前には整列完了をお願いします。スタート開始合図に合わせ一斉スタートとなります。

※スタート後、記録計測開始地点まではパレード走行です。先導車の追い越しは禁止です。

**第3～第7スタート** ご自身のスタート時間内（30分間）の中でスタートしてください。

**会場荷物預かり** 大会当日にスタート会場（大駐車場）の会場内荷物預かり所にて5:30よりお預かりいたします。12ページのマップをご確認ください。

※五合目には運びません。フィニッシュ後、預けた場所と同じ場所でお受け取りください。

### ◎関門閉鎖時刻

**第1 関門** 9.4 km地点 閉鎖時刻 11:00

**第2 関門** 17.2 km地点 閉鎖時刻 11:20

**フィニッシュ地点** 24 km地点 閉鎖時刻 12:00

⚠️関門閉鎖時刻までに通過できない場合は、走行中止とします。その場合は、係員の誘導に従い、すみやかに走行を終了してください。

⚠️関門からは、收容車に乗車し、五合目まで上がり荷物を受け取ってからバスで下山します。

⚠️関門閉鎖時刻後にコース上を走行している（関門まで到着していない）選手は收容車に乗車いただきます。

### ◎フィニッシュ後（五合目での荷物受け取り）

係員の誘導に従って荷物をお受け取りください。

ナンバーカードによって受け取る場所が異なります。

第2駐車場 1～8200

第1駐車場 8201～10676

荷物を受け取ったら、速やかに着替え等を行い、下山待機場所へ移動してください。

五合目の敷地内は大変混雑します。速やかな下山にご協力をお願いします。計測タグは下山後、会場にてフィニッシャーリングと引き換えに回収いたします。

### ◎下山について

フィニッシュ後はスタッフの誘導に従い、すみやかに下山の準備をお願いします。準備が出来次第、整列順にグループで下山していただきます。

⚠️危険防止のため、個人で下山することは禁止いたします。

- ・下山開始地点はフィニッシュ地点より2 km程下った場所となります。
- ・下山最終グループの12:20に下山スタートできない選手、および下山の体力が残っていない選手につきましてはバスでの下山となります。
- ・下山グループの先頭と最後尾には**下山リーダー**がつきます。先頭の**リーダー**を追い越したり、最後尾の**リーダー**より遅れることはできません。
- ・下山時は必ず道路左側（左端）を走行してください。道路右側からは走行中の選手が上がってくるため、カーブは特に注意してください。
- ・下山途中でトラブルが発生した場合は、**下山リーダー**もしくは**下山コントロール隊**に合図してください。
- ・スバルライン最後の右カーブ（胎内交差点）とメイン会場に入る際の右カーブは、スピードが出て非常に危険です。十分に減速して曲がるようにしてください。

#### ●下山リーダー

下山隊の先頭と最後尾に配置される先導、最後尾役です。**ビブスとヘルメットキャップ**を着用します。下山リーダーの指示には必ず従ってください。下山リーダーが下山コントロール隊を束ねて、安全に下山できるように走行します。

#### ●下山コントロール隊

参加者の有志による「下山コントロール隊」が下山リーダーのフォローをします。**ヘルメットキャップのみ**を着用しているのが目印です。コントロール隊は先頭リーダーと共に押さえ役をします。また、走行路の中央線寄り（進行方向右側）を走行し、参加者が中央線を越えないようにします。

※P14の**下山フォーメーション**を必ずご確認ください。

#### リタイアについて／バスで下山される方へ

走行中、何らかのトラブルによりコース途中でリタイアする場合は、コース上のスタッフに申し出てください。リタイア時は、收容車に乗り換えて五合目まで上がり、收容車で下山となります。

※下車および自転車の返却は、富士北麓公園内の大駐車場となります。

# 大会当日 6/7 (日)

## 下山フォーメーション



下山の方法を守って参加者同士、安全に走りましょう

下山は1グループ400～500名が列をなして下山します。

途中で止まったの衣服着用は大変危険を伴います。事前に防寒対策をしてから下山スタート地点にお越しください。

STAFFビブスを着用した「下山先頭・最後尾リーダー」、セーフティーキャップを着用した「下山コントロール隊」が、参加者の皆様に囲うように配置され安全に下山できるようペースや走行ラインをコントロールします。

- ・先頭リーダーを追い越したり、最後尾リーダーより遅れることはできません。
- ・中央線沿いを走行するコントロール隊より左側を走行してください。

声かけをしましょう

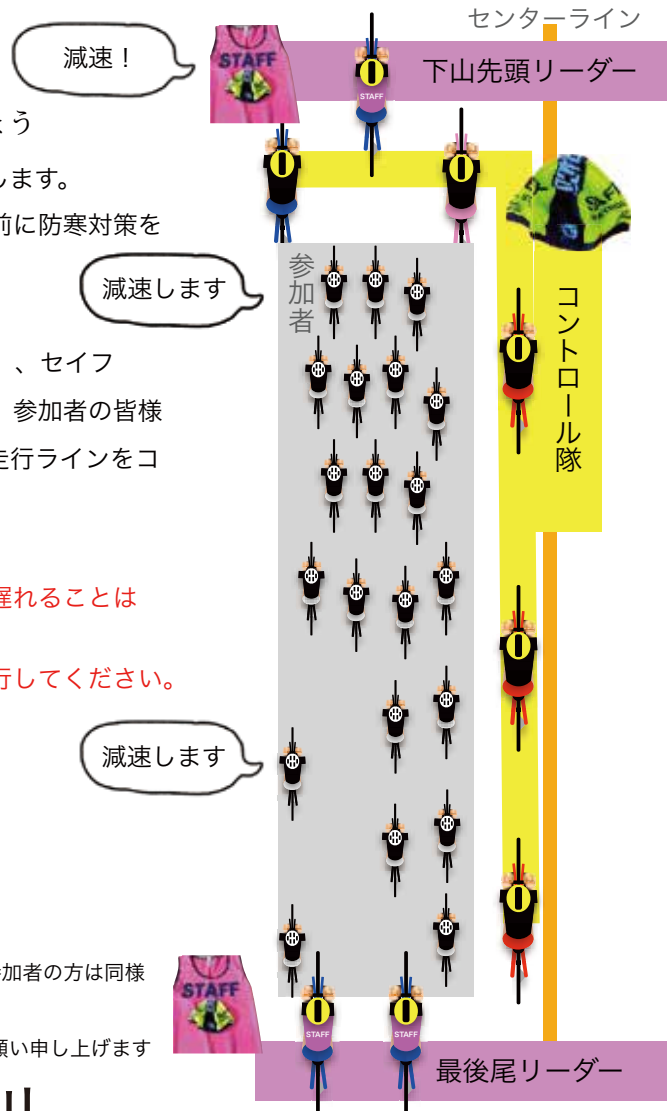
「出発します！」

「減速」

「止まります」

など、都度下山リーダーが注意喚起を行うので、近くを走行する参加者の方は同様に声かけにご協力をお願いします。

無事に下山するまでが富士ヒルです！ 皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます



## 下山安全4大原則

①

### センターラインを越えない

反対車線には、上っている参加者がいます



②

### 急減速・急ハンドルNG

集団下山中、上っている知人を発見しても急にセンターライン側に寄る、停まるなどはおやめください



③

### 止まる時は大きな声で「止まります」

「手や首が痛い」「トイレに行きたい」など、止まりたい時は減速と区別するために大きな声で伝えましょう



④

### 集団下山が不安な方はコース左側へ

集団走行や下りが苦手な方は、下山整列のときあらかじめ路肩に止まりやすい「左側」に寄ってください





### ◎記録計測

- ・メイン会場の富士北麓公園から胎内交差点（約1.3km地点）までを移動区間とし、胎内交差点から富士スバルライン五合目（フィニッシュ）までのネットタイムにて計測いたします。主催者選抜クラスは同記録計測地点からグロスタイムにて計測します。
- ・記録計時用タグは足首へ取りつけてください。
- ・記録計時用タグは会場地点で、フィニッシュリングと引き換えに必ず返却してください。未返却の場合は、4,000円を請求いたします。
- ・大会当日は速報記録を公開、後日HPにて記録を公開いたします。
- ・ゼッケンを忘れた方への再発行はできませんのでご注意ください。ゼッケンを忘れると、ご参加いただくことができなくなります。

### ◎表彰対象

- ・主催者選抜クラス男女 1～6位
- ・年代別男女 1～6位
- ・山岳スプリット賞（19～20km地点間の最速タイム）男女各1位
- ・ブライテストホープ賞（22歳以下の最速タイム）男女各1位

表彰式は10:45を目安によりステージにて行います。（記録計測の状況により、表彰時間が前後する可能性があります。）フィニッシュ後、各自でご確認いただき、下山後ステージ前にお集まりください。主催者選抜クラス及び年代別ともに1～3位までステージに登壇いただきます。4～6位の方はステージ横の式典窓口までお越しください。

※ブライテストホープ賞に関して、主催者選抜クラスはグロスタイム、一般クラスはネットタイムをリザルトとして、選出します。

**90分切りペースメーカーのスペシャルゲストライダーがアシスト！**

第5スタートで、90分切りペースで上るペースメーカーを務めるトップ選手たちが登場します！ 誰が走るかは楽しみに！

### ◎レース走行上の注意

- ①左側（左端走行）とし、センターラインを越えての右側走行は禁止します。  
※特に右カーブを走行する際は、センターラインに寄りすぎないように注意してください。  
大会関係車両や下山車両、下山選手が対向車線側を走行します。
- ②追い越しは、「右行きます！」など、後ろから声をかけたあと、右側から行ってください。お互いが譲り合っただけの安全走行にご協力ください。
- ③下山時、下山グループの先頭リーダーを追い越したり、最後尾リーダーより遅く走行することを禁止します。

### ◎競技上のルール

- ①グローブとヘルメットの着用、下山時の防寒着の着用を義務付けます。
- ②DHハンドル、スピナッチ、クリップオンバー等の装着は禁止します。
- ③主催者が危険と判断した選手や改造車両は失格とします。場合によっては、次年度以降エントリー不可などのペナルティを課す場合があります。  
車種規則は大会HP (<https://www.fujihc.jp/outline/>) をご確認ください。
- ④各種目入賞者は数名抜粋してフィニッシュ後に検車を行う場合があります。  
検車は大会会場にて実施します。

☆ヘルメットにはヘルメットシール（色付き）を必ずはってください。

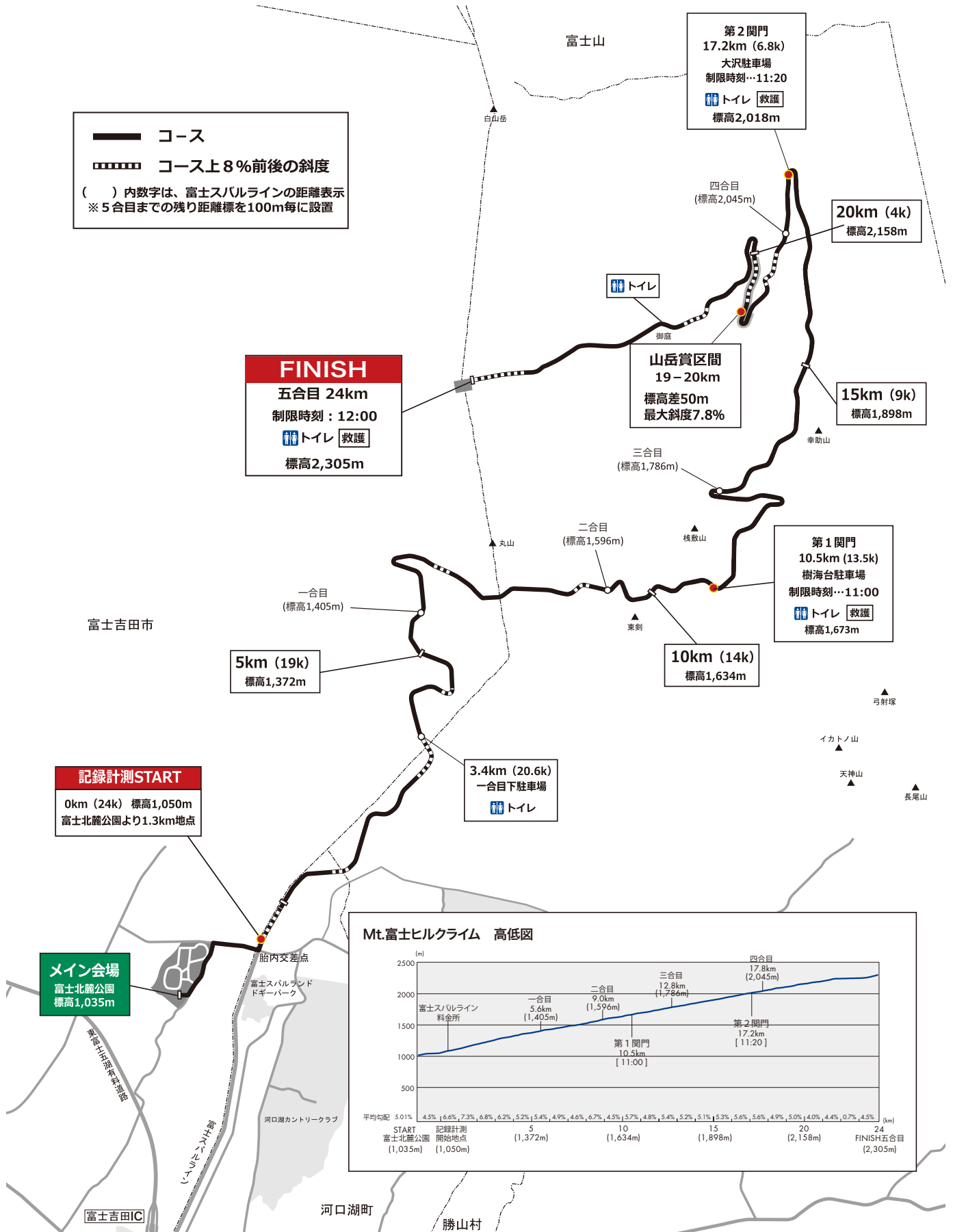


### ⚠ 注意事項

- ①地震・風・事故・荒天（降雪、降雨、強風、雷等）・疫病その他の理由で、大会を中止・中断する場合があります。  
その場合の参加料返金の有無、金額等については、その都度主催者が判断し、決定します。
  - ②競技中は、競技役員の指示に従って、安全に競技に参加してください。
  - ③大会開催中のケガ等に関しては、応急の処置のみ行います。必ず救護テントに申し出てください。
  - ④大会開催中のケガ等に関しては、主催者加入の傷害保険の範囲内のみの補償となります。それ以外の補償を希望する方は、事前に各自の責任において保険に加入してください。また、エントリー者以外は保険の対象になりません。  
本大会では、参加者に対して災害補償規程を有しており、該当の保険に加入しております。  
【加入保険：あいおいニッセイ損害保険】
    - ・死亡、後遺障害 200万円 ・入院（日額）3千円 ・通院（日額）2千円
    - ※レース中に限らず大会当日の自転車（フレーム・パーツ）の破損・紛失・盗難等は、保険対象外です。補償内容に不安がある方は、各自で新たに保険に加入されるようお願いいたします。
  - ⑤大会参加にあたっては、十分なトレーニングを積み、健康状態に留意して参加してください。また、体調不良の際は無理せず、勇気をもって棄権するように心がけてください。
  - ⑥大会会場周辺は「富士箱根伊豆国立公園」のため、会場周辺やコース上でのキャンプは一切禁止します。
  - ⑦大会出場中の映像、写真記事、新聞、雑誌、インターネットへの掲載権は主催者に属します。
  - ⑧ゴミは各自でお持ち帰りください。やむを得ずゴミを捨てる場合は、燃えるゴミ／ビン・カン／ペットボトルの分別をお願いいたします。
  - ⑨大会期間中に限らず、道路交通法を守り、正しく走行してください。
  - ⑩盗難防止のため、警備員が会場内を巡回しておりますが、自転車から離れる際はカギをかけたり、仲間に一声かけるなどして自転車の管理に十分ご注意ください。
  - ⑪大会開催中の飲酒は一切禁止します。
- 水害・事件
- ⑫ 急激な天候悪化や自然災害等により、走行を中断していただく場合があります。その際はスタッフの指示に従って行動してください。



Mt.富士ヒルクライムコースマップ





## 五合目フィニッシュエリア

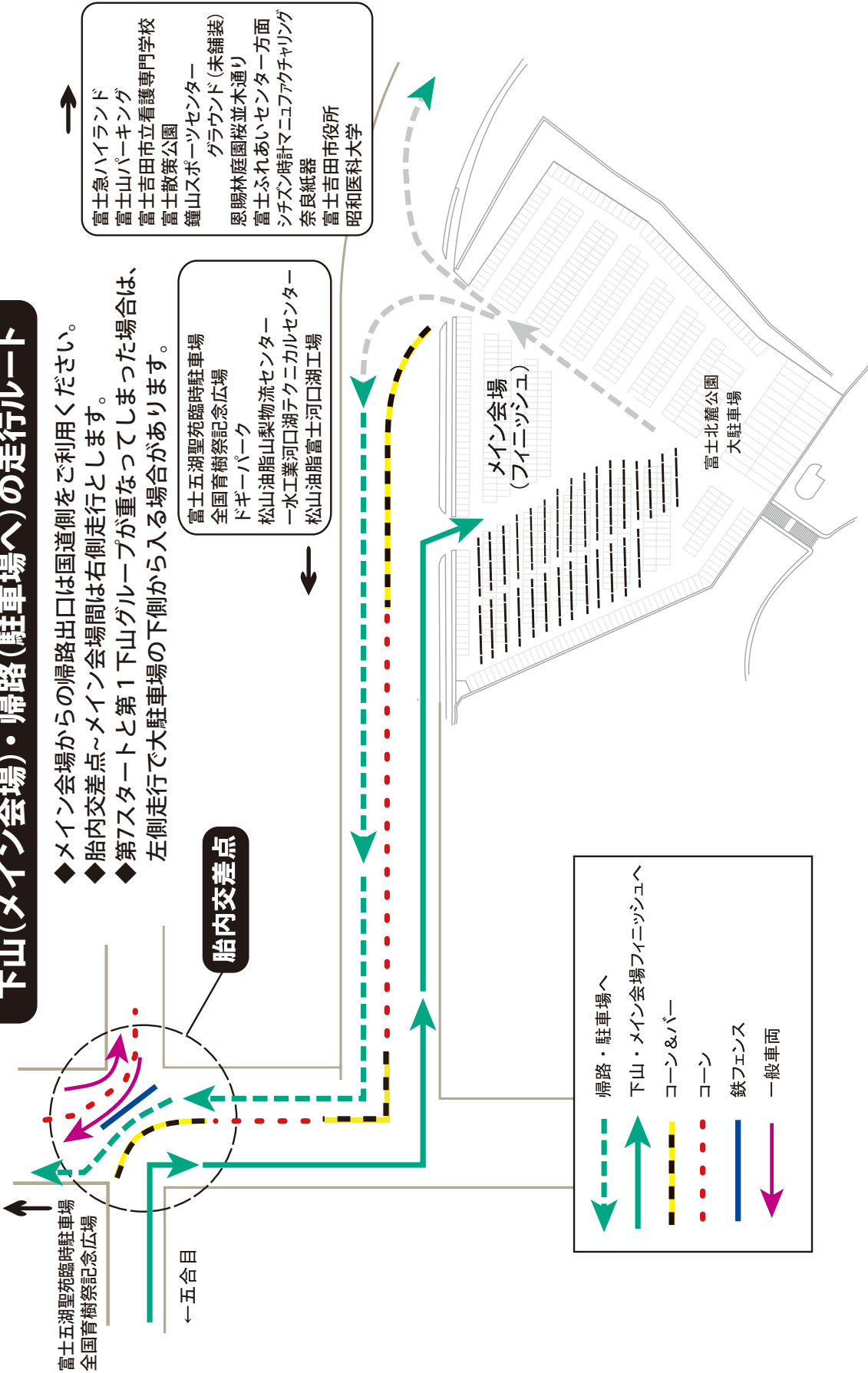




下山時/下山後の走行について

下山(メイン会場)・帰路(駐車場へ)の走行ルート

- ◆メイン会場からの帰路出口は国道側をご利用ください。
- ◆胎内交差点~メイン会場間は右側走行とします。
- ◆第7スタートと第1下山グルーブが重なってしまっただ場合は、左側走行で大駐車場の下側から入る場合があります。



富士急ハイランド  
富士山パーク  
富士吉田市立看護専門学校  
富士散策公園  
鐘山スポーツセンター  
恩賜林庭園桜並木通り  
富士ふれあいセンター方面  
シチズン時計マニユアクチャリング  
奈良純器  
富士吉田市役所  
昭和医科大学

富士五湖聖苑臨時駐車場  
全国育樹祭記念広場  
ドギーパーク  
松山油脂山梨物流センター  
一水工業河口湖テクニカルセンター  
松山油脂富士河口湖工場

帰る選手は必ず一時停止し、警備員および監察員の指示に従い横断してください



## BIORACER (ビオレーサー)

BIORACERはMt.富士ヒルクライムEXPOに出展いたします。

今年も「BIORACER DREAM TEAM」企画を展開し、皆さまの挑戦をサポートします。

会場では公式グッズの販売を実施いたします。

大会前日の最終準備として、ぜひブースへお立ち寄りください。

<https://store.cyclingwear.jp>

## TREK (トレック)

多くの方にご参加いただいたチャレンジが今年も開催！事前登録後、EXPO会場で専用リストバンドに目標タイムを記入し、自分自身に挑もう。当日受付もOK。参加者全員に限定ギフト、完走者には特別なギフトも。今年にはブース体験も進化し、レース前後のコンディションを整えるサポートも充実。さあ、今年はどんなジブン超えをする？

[https://www.trekbikes.com/jp/ja\\_JP/fujihill-self-challenge-26/](https://www.trekbikes.com/jp/ja_JP/fujihill-self-challenge-26/)

## 江崎グリコ パワープロダクション

自分の限界に挑戦し続けるヒルクライマーの皆さんを今年もサポート！

「戦略的リカバリ」の考え方に基づき開発されたパワープロダクションアプリとカスタマイズサプリUP&RESTでベストパフォーマンスを目指すヒルクライマーを応援します！

<https://www.glico.com/jp/powerpro/acca/>

## PIECLEX (ピエクレックス)

"株式会社ピエクレックスは、村田製作所の100%子会社として、企業ビジョン「“でんき(電気)のせんい(繊維)”で世界を変える」を掲げ、電気の繊維「ピエクレックス」を通じた革新を推進しています。

- ・「電気の繊維」ピエクレックスは、人の動きによって繊維が動くことで微弱な電気を発生させ、抗菌効果※1を発揮します。
- ・ピエクレックス繊維を使用したアパレル製品や繊維製品は、使い古した後、「P-FACTS」(ピーファクト)という回収・堆肥化システムによって自然に還り、次の植物の栽培に再利用されます。

今大会の参加賞ハンドタオル、フィニッシャータオルにも電気の繊維「ピエクレックス」が使用されています。

※1 当社独自の評価試験により、素材特性として確認しています。使用環境や条件により効果は異なります。”

<https://pieclex.com>

## Wahoo fitness (株式会社インターテック)

アメリカ・ジョージア州発のWahoo (ワフー) は、トッププロから週末ライダーまで幅広く支持されるサイクリングブランドです。

EXPOブースでは、Wahoo KICKRスマートトレーナーや話題の「ZWIFT RIDE」、最新ELEMNTサイクルコンピューターの展示・体験などが可能です。

弊社Instagramアカウント (@intertec\_inc) をフォローして最新情報をチェックしてください！

<https://brand.intertecinc.co.jp/wahoo/>



## ZWIFT (ズイフト)

Zwiftでは、屋内サイクリングアプリとして富士山 (Mount Fuji) コースを利用しながら準備ができます。ぜひ Mount Fujiコミュニティにご参加ください。

<https://www.zwift.com/ja>

## DIATECH (ダイアテック)

最高スペックの最新Cervélo S5 / R5の試乗をはじめ、スイスのハイエンドウェアASSOS、ABUSエアロヘルメット、ENVEホイール、LOOKペダル、Muc-Offケミカルなど世界中の人気ブランドを一堂に展示します。

さらに富士ヒル限定販売やサインプルプレゼントなどを予定！機材の相談やレース前のモチベーションアップに、ぜひサイクルエキスポ ダイアテックブースへお越しください！

<https://www.cog.inc>

## GIANT Liv (ジャイアント・リヴ)

GIANT/Livブースでは6月6日に「新型PROPEL / ENVILIV」の試乗会を開催いたします。また、レース当日の6月7日は、ブースにて「Mt.富士ヒルクライム完走特典 スペシャルカラートップキャップ」の配布、およびGIANT/Livアンバサダーとユーザー様たちとの撮影会を実施いたします。レース後は、もれなくGIANT/Livブースへお越しいただきますようお願いいたします。

<https://www.giant-bicycles.com/jp>

## RXL (アールエル)

世界初！「右には右の。左には左の。」左右立体製法。

∞アールエルは素足感覚の履き心地を追求し誕生しました。

今年の富士ヒルは【富士ヒル公式ソックス】に【坂バカ限定ソックス】もご用意しサイクリストの皆様のご来場をお待ちしております。

また、ブース内では靴下コンシェルジュ（開発担当者）も待機し、靴下に関するご相談やご要望も承りますのでお気軽にお立ち寄り下さい。

<https://shop.rxl.jp>

## オルスポ

いよいよの開催が近づいてまいりました。

当日が待ち遠しいですね。

今大会もオルスポのフォトグラファーがみなさまを撮影します！

写真の公開をお知らせするメールの登録や写真閲覧はこちら

[https://allspo.photo/ja/event/1751818?utm\\_source=official&utm\\_medium=topix&utm\\_campaign=\\_1751818\\_bike&utm\\_content=before1](https://allspo.photo/ja/event/1751818?utm_source=official&utm_medium=topix&utm_campaign=_1751818_bike&utm_content=before1)

※ご注意

ナンバーカード（ゼッケン）番号が隠れてしまうと、写真が検索できない場合があります。

手や上着でナンバーカード（ゼッケン）番号が隠れないようお気をつけください。

年齢、性別、国籍、目指すゴールさえ違う人々が、一つの道に集う。

そこに立つすべての人が、それぞれのストーリーを持つ「主人公」です。

私たちは、そのストーリーを写真というカタチで切りとり、刻んでいきます。

今後とも、「ALLSPO（オルスポ）」をご愛顧賜りますよう、よろしく願い申し上げます。

## 自転車・ウェアチェックリスト

レース前に愛車の整備を行ってください。機材トラブルによって大きな事故を引き起こす可能性もありご自身の身の安全を守ることはもちろん、他の参加者への影響もあります。大会までにプロショップ、あるいはセルフチェックで十分に整備をしてください。以下の項目のうちひとつでも該当した場合、または競技上危険とみなされた場合は、出走をお断りする場合がございます。

No.	チェックリスト	チェック
1	ヘッドパーツ、ハンドル、サドルなどに緩みやガタがないか	
2	ホイールが歪んでいないか	
3	クイックリリース、スルーアクスルは正しく装着されているか	
4	タイヤに傷はついていないか	
5	タイヤが正しく装着できているか	
6	適正空気圧を保っているか	
7	ブレーキは正しく作動しているか	
8	ブレーキシュー、ブレーキパッドは摩耗していないか	
9	変速機は正しく作動しているか	
10	ギア周辺から異音が発生しているか	
11	電動変速機の場合、変速機の充電は済ませているか	
12	ハンドルにバーエンドキャップは付いているか	
13	使用禁止備品（スタンド、カゴ、DHバー）は取り付けていないか	
14	グローブを着用しているか	
15	ヘルメットに亀裂は入っていないか	
16	ヘルメットは正しくかぶれているか（あごひもの長さ・サイズなど）	
17	携行する防寒着は、下山の寒さに十分対応できるか	