

トライアスロン教室（4～6月：練習会）のお知らせ

本格的な春の訪れとともに、屋外でランニングやバイクを行いやすい季節になってきました。コロナにより残念ながら今年もみなと酒田トライアスロンおしんレースは開催見送りになりましたが、各地の大会出場やトライアスロンの普及を目的に、トライアスロン教室（兼練習会）を開催いたします。それぞれの目標やライフスタイルに合わせてトライアスロンに取り組む方をサポートしていきたいと思っておりますので、大会参加を予定している人や、スイム・バイク・ランを通じて仲間と一緒に汗を流したい方はぜひご参加いただきたくご案内いたします。

《スケジュール・内容》

- ① バイク&ラン練習会 4月3日(日) 9:30 土門拳記念館駐車場集合
 ◎バイク ショートライド(湯野浜方面往復、30Kmぐらゐ)
 ◎終了後、軽くラン練習(約5km) 13時頃終了予定
- ② バイク&ラン練習会 4月17日(日) 9:00 土門拳記念館駐車場集合
 ◎バイク ミドルライド(由良方面往復、50Kmぐらゐ)
 ◎終了後、軽くラン練習(希望者) 13時頃終了予定
- ③ 春のロングライド練習会 5月1日(日) 9:00 土門拳記念館駐車場集合
 ◎温海温泉方面へバイクのロングライドを行います(80~90Km)
 ※途中、何カ所か休憩ポイントを設けて、最後の方が到着してから十分な休憩を取って、再スタートいたしますので、練習不足の方や初心者も大丈夫です。14時30分頃終了予定
- ④ バイク&ラン練習会 5月15日(日) 9:00 最上川河川公園駐車場集合
 ◎バイクとランを連続して行う、ショートデュアスロン形式の練習を行います。
 バイク集団走行練習、トランジット練習他 12時頃終了予定
- ⑤ OWスイム練習会(1) 6月12日(日) 9:00 北港緑地公園駐車場集合
 ◎バイク&ラン練習(おしんレースコース)、トランジット練習
 終了後オープンウォーター(海スイム)実践練習(終了:13時頃予定)
- ⑥ OWスイム練習会(2) 6月26日(日) 9:00 北港緑地公園駐車場集合
 ◎バイク&ラン練習(おしんレースコース)、トランジット練習
 終了後オープンウォーター(海スイム)実践練習(終了:13時頃予定)

《月曜スイム練習会》 場所 酒田市光ヶ丘プール / 時間 19:00~20:30

◎日程: ①4/11、②4/25、③5/9、④5/16、⑤5/30、⑥6/6

※フォーミング&インターバルでスキルアップと泳力強化を図ります

- ・万が一の事故に備え、各自で必要な傷害保険等への加入をお願いいたします。
 なお、希望者にはスポーツ安全保険への加入手続きを行いますので、練習会前日までご連絡ください。
 (中学生以下800円、高校生以上1,850円。年度末まで有効。個人での練習時にも対応します)
- ・熱中症予防や水分、エネルギー補給のため、水やスポーツドリンク、補給食等をご持参ください。
 (バイクロングライド時は途中コンビニ等で休憩しますので、必要に合わせて購入してください)
- ・悪天候時等は内容を変更する場合がありますので、心配な時は下記までお問い合わせください。
 事前に参加連絡をいただいている方には、変更の場合はメール等でご連絡します。

◎問い合わせ、連絡先

〒998-0878 酒田市こあら2-9-1 庄内トライアスロン協会 事務局 荒木 茂
 Tel:090-8258-1978 FAX:0234-21-8472 mail: arakinet@topaz.plala.or.jp