

# 山形県トライアスロン協会主催 トライアスロン練習会 バイク&ラン、オープンウォータースイム練習会 開催要項

[1] 開催日時： 2024年6月23日(日) 受付・集合 8:45~9:00

[2] 場 所：  
酒田北港緑地 多目的広場駐車場集合 (〒998-0075 山形県酒田市高砂 4-231)

[3] スケジュール・内容：

9:00~11:00 バイク&ラン練習 酒田北港緑地多目的広場駐車場~周辺道路

ロードおよび駐車場内でのバイク&ラン練習

バイク・装備の点検、基礎技術練習、集団(グループ)ライド、トランジット練習

動きづくり・フォーム改善系ドリル、ビルドアップラン 等

終了後、大浜海岸へ移動

11:15~13:00 オープンウォータースイム(OWS)練習 大浜海岸

オリエンテーション(海・オープンウォーターの特性、練習内容説明)

ウエットスーツの着脱、

ヘッドアップスイム、ブイ周りターン・集団泳練習

ビーチラン&ミニアクアスロン練習 等

※スイムは基本的に足の届く海域内での練習になります。

[4] 参加費：山形県協会会員、学連会員 1,000円(保険料込み)

その他 1,500円( " )

[5] 持ち物等：

【バイク&ラン練習】バイク・ランの用具、ウエア、シューズ等(※バイクはヘルメット必須)

【オープンウォータースイム練習】ウエットスーツ又はスイムブイ(貸出有)着用義務

ゴーグル、スイムキャップ(目立つ色が望ましい)、タオル、着替等。

その他、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。

[6] 定 員： 30名

[7] 申込み： 下記リンクまたは右 QR コードより6/19(水)迄、申込みして  
ください。 ※定員になり次第締め切り

<https://forms.gle/zW43EWWygKxAGZek6>



[8] 問合せ先： 一般社団法人山形県トライアスロン協会 理事 荒木 茂

〒998-0878 山形県酒田市こあら2-9-1

TEL:090-8258-1978 FAX:0234-21-8472

E-MAIL: arakinet@topaz.plala.or.jp