

2013 トライアスロン練習会のご案内

トライアスリートのみなさまが待ちに待ったシーズンインを迎えようとしています。
石川県トライアスロン協会では、県内のトライアスロンを愛好される方々に向けて、シーズン開始に向けたコンディショニングとスキルアップを目指した練習会を開催いたします。
トップアスリートから初心者の方々まで幅広い層のご参加をお待ちしています。

開催要項

- 日時：2013年4月28日(日) 2013年5月6日(月) の2日間
9:00 ~ 15:00 頃 (小雨決行)
- 集合場所：内灘町営プール駐車場 (河北郡内灘町宮坂に1番地9)
- 集合時間：両日とも8:30 に集合してください
- 参加資格：トライアスロン競技経験者 および これから始めたいとお考えの方
※ロードバイク・クロスバイクをお持ちで500m程度連続して泳げる方
- 参加費：1日当たり1,000円 (4/28 5/6 両日参加で2,000円となります。)
練習会当日お支払いください。
- 参加人数：30名程度を予定 申込者多数の場合は先着順とします。

お申し込みについて

- 方法：E-mail または 電話
- ①氏名 ②住所 ③メールアドレス ④電話番号(携帯可)
⑤年齢(生年月日)をお知らせください。⑥参加希望日
- 申込先：石川県トライアスロン協会事務局「サイクルショップみなみ」
〒921-8054 石川県金沢市西金沢1丁目7
- TEL 076-241-1383 E-mail info@csminami.com
- 申込期限：2013年4月20日

当日ご用意いただくもの(必須)

- スイム練習：スイムウエア、ゴーグル、スイムキャップ (ウエットスーツ不要)
- バイク練習：スポーツバイク(MTB不可)、グローブ、ヘルメット、バイクウエア
- ラン練習：ランシューズ、ランウエア(バイクウエアと兼用も可)
- その他：補給食、ドリンクは各自でご用意ください。

練習会メニュー(案)

◆参加者のスキルに応じ、4つにクラス分けをし、練習メニューを設定します。

練習会当日に申告していただきます。

クラス	クラス分けの目安
Sクラス	スタンダードタイプ(51.5km)を2時間20分以内で完走可能
上級クラス	" 2時間50分以内で完走可能
中級クラス	" 3時間20分以内で完走可能
初級クラス	レース未経験者またはゆっくりとスタンダードタイプの完走が可能

4月28日(日) パート練習を重視し、基礎力を高める。

クラス	スイム	バイク	バイク&ランコンビネーション
	内灘町営プール	河北潟周辺	河北潟周辺
	9:00~10:00	11:00~12:00	12:30~14:30
S	up200m,100m×10 2SET - 1分40秒	20kmフリーライド	B 10km → R 3 km × 3set
上級	up200m,100m×10 2SET - 2分00秒	20kmフリーライド	B 10km → R 3 km × 3set
中級	up200m,100m×6or8 2SET - 2分30秒	10kmフリーライド	B 10km → R 2 km × 2or3set
初級	up200m,50m×10 1SET, 300~500m×1	10kmフリーライド	B 10km → R 1 km × 2set

5月6日(月) タイムトライアルでレースを想定し、実践力を高める。

クラス	スイム	バイク	ラン
	内灘町営プール	河北潟周辺	河北潟周辺
	9:00~10:00	10:40~13:00	13:30~14:30
S	1,500m タイムトライアル	41.6km タイムトライアル	10km タイムトライアル
上級	1,500m タイムトライアル	41.6km タイムトライアル	10km タイムトライアル
中級	1,500m タイムトライアル	41.6km タイムトライアル	10km タイムトライアル
初級	1,000m タイムトライアル	31.2km タイムトライアル	5km タイムトライアル

☆練習メニューは天候等により変更することがあります。

注意事項

- * 長時間の練習となります。飲み物・補給食は各自でご用意いただき、休憩時間や練習中にお摂りください。
- * 交通規制のない一般道路での練習となります。道路交通法を遵守したバイク走行をお願いします。特に並走は厳禁とし、キープレフトと十分車間を取った走行をお願いします。ドラフティング走行は禁止します。
- * ヘルメットをお持ちでない方はバイク練習に参加できません。
- * 当日、気力・体調が優れない方は練習メニューの変更、中止をお願いします。
- * 参加費用はプール使用料と傷害保険に充てられます。けが、それに伴う後遺症、死亡事故が発生した場合の補償は、傷害保険の範囲内であることにご同意いただきます。