

## 2015 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：2015年4月26日(日) 2015年5月5日(火)の2日間

8:30 ~13:00 頃(小雨決行)

集合場所：4月26日(日) 能登島マリンパーク (七尾市能登島佐波町 29-2)

5月5日(火) 松任海浜公園室内プール (白山市徳光町 3206-10)

集合時間：両日とも 8:30 ※途中参加はご遠慮ください。

参加費：1日当たり1,000円 (4/26 5/5 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。

参加資格：●トライアスロン競技経験者 ●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](mailto:info@csminami.com)

当日連絡先：090-1317-8099 (南)

申込期限：2015年4月20日

### 当日ご用意いただくもの(必須)

スイム：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) ※5/5のみ

バイク：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：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。

# 練習会内容

4月26日(日)

「のとじま山里海トライアスロン大会」のランコース、バイクコースを試走し、実戦感覚を養います。  
(注：スイム練習はありません。)



5月5日(火)

スイム：9：00～10：00 実力に応じたコース分けを行いインターバルトレーニング  
(1,000～2,000 m)

バイク：10：30～11：30 周回コースを用い、1時間走を実施  
(20km～35km)

ラン：12：00～13：00 公園内周回コースでペース走  
(5km～10km)

## 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同意いただきます。