

2023 煩惱退散スイム 108 本

開催要項

- 1.主催 石川県トライアスロン協会(ITA)
- 2.日時 2023 年 12 月 17 日(日) 10:00~16:00(前半と後半の 2 部制)
- 3.場所 西部プール(25m)(金沢市東力町ハ 250 番地)(TEL:076-291-6450)
- 4.種目 50m×108 本=5,400m、25m×108 本=2,700m(25m プールを利用して、50m×108 本又は 25m×108 本を行います。途中 2 回休憩します。)
A コース : 1 分 00 秒サークル 50m×108 本=5,400m
(目安として、1,500m を 30 分切って泳ぐ事ができる方)
B コース : 1 分 15 秒サークル 50m×108 本=5,400m
(目安として、1,500m を 38 分切って泳ぐ事ができる方)
C コース : 1 分 30 秒サークル 50m×108 本=5,400m
(目安として、1,500m を 45 分切って泳ぐ事ができる方)
D コース : 45 秒サークル 25m×108 本=2,700m
(目安として、1,500m を 45 分切って泳ぐ事ができる方)
※D コースのみ 25m×108 本=2,700m となります。
※各コースに最大 7 人(予定)が入り、5 秒間隔でスタートします。
後ろの方は水の流れがありますので、自信の無い方は後ろからのスタートをお勧めします。
プルブイの使用は認めます。
- 5.参加資格 中学生以上
- 6.参加費 JTU 登録者 : 1,000 円 (プール利用料、ドリンク、傷害保険)
JTU 未登録者 : 2,000 円
協会口座へ振込願います。(手数料は各自ご負担願います。)
- 7.募集定員 30 名ほど(申込者多数の場合は先着順とします)
- 8.スケジュール (当日の進行状況により、変更の可能性あり)
9:30~10:00 前半の部(A・D)受付
10:00~ 着替え、ウォーミングアップ
10:15~ 前半の部(A・D)スタート
12:00~12:30 後半の部(B・C)受付
12:30~ 着替え、ウォーミングアップ
12:45~ 後半の部(B・C)スタート
~16:00 終了
- 9.申込方法 Google フォームから申込下さい。 <https://forms.gle/biSU6MgqB4TPFk3KA>
- 10.必要な物 水着、スイムキャップ、ゴーグル、(プルブイ)、マイボトル(バイク用ボトル)
※主催者側でドリンクを用意します。各自マイボトルに入れてご利用下さい。他各自でジェル等必要な物を準備して下さい。
- 11.申込期間 2023 年 11 月 10 日(金)~2023 年 12 月 15(金)までに申込下さい。
- 12.振込先 北國銀行 西金沢支店 普通 308227 口座名義 イシカワセントライアスロンキョウカイ

[申込先 QR コード]



[こちらから参加申込できます]

13.問合せ先 石川県トライアスロン協会
〒921-8054 石川県金沢市西金沢 1 丁目 7 石川県トライアスロン協会事務局
E-mail max2ishikawa@outlook.jp