

# 2024 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 2024年12月15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=2,700本となります。

※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。)

[申込先QRコード]

※JTU会員登録はこちら <https://www.jtu.or.jp/register/>

- 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



[こちらから参加申込できます]

- 9.申込方法 Googleフォームから申込下さい。 <https://forms.gle/jSu8z6GD8zJsRpXi7>  
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 2024年11月8日(金)~2024年12月13日(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

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 [info@ishikawa-tri.com](mailto:info@ishikawa-tri.com)