

レイクハマナ実行委員会主催

試泳・試走会のお誘い



■予定

8:15 集合(浜松市西区・レイクハマナスイム会場)
8:30 海岸清掃作業 9:45まで 試泳準備
10:00-11:00 試泳
11:15-12:15 バイクコース試走

■募集人員:15名程度

今回は県内在住者限定でレイクハマナ・エントリー選手及び参加希望者での募集とさせていただきます

■当日の注意・準備品

持ち物(あるものだけでOKです)
軍手、熊手、スコップ、帽子(これは必須)
ごみ運び用シート ゴミ袋 草刈り機

■スイム試泳会

当日はスタッフがコースの説明、監視として一緒に泳ぎますが、安全第一で行います。今回は自主的な試泳会ですので、各自で体調管理、自己責任での行動をお願いします。

- ・当日、緊急連絡先をお聞きます
- ・ウエットスーツはトライアスロン用のものを準備してください
- ・シャワーはありませんが水道は駐車場にあります

■バイクコース試走

レイクハマナバイクコース、魅力、注意点を紹介します

■参加費:300円【保険、エイド、新型コロナ・安全対策費等を含む 当日ご持参下さい】

■申し込み先:レイクハマナ事務局(佐々部)メールjsasabe@d2.dion.ne.jpへお名前、連絡先(メール、電話番号)をお知らせ下さい。折返し、詳細をご連絡します

■コロナ対策について:練習会ではできるだけコロナ対策をして行います。また感染状況によっては直前でもやむを得ず中止を判断・延期することもございますのでご了承下さい

初めてレイクハマナにチャレンジする方に
レイクハマナコースの紹介

レイクハマナ実行委員会主催

初心者向き トライアスロンレクチャー



初めてトライアスロンにチャレンジする方に
レイクハマナ完走のアドバイス伝授

■講師: 浅井邦人氏[静岡県トライアスロン協会 県強化選手、公認トライアスロンコーチ1:最上位資格]
ゲスト: 石田風帆選手[県強化選手、日本ロングディスタンス選手権2位](共にレイクハマナ招待選手です)

■日時: 6/13(日) 6時半集合
場所: 浜松市西区・村瀬海岸駐車場
募集人員: 15名程度
今回は県内在住者限定でレイクハマナ・エントリー選手及び参加希望者での募集とさせていただきます

スケジュール:
6:30 スイム会場集合 清掃作業
7:45 試泳準備(ウエットスーツをご持参下さい)
8:00-9:15 試泳・レクチャー
9:30-10:00 トランジション講習(準備物説明)
10:00-11:00 バイク試走(ポイント説明込み)
11:15-11:45 質疑応答(トライアスロンならなんでも)

参加費: 1,000円(講師代、エイド、保険、新型コロナ・安全対策費等を含む 当日ご持参下さい)
申し込み先: レイクハマナ事務局(佐々部) メール jsasabe@d2.dion.ne.jp へお名前、
連絡先(メール、電話番号)をお知らせ下さい。折返し、詳細をご連絡します
コロナ対策について: 本イベントではできるだけコロナ対策をして行います。また感染状況
によっては直前でもやむを得ず中止を判断・延期することもございますのでご了承下さい