

NPO 法人わトライアスロンアカデミー福島 サマーセッション in 猪苗代



- 目的 レースに向けて、オープンウォータースイムの技術練習、バイク、ランの基礎練習を行い、技術の向上とレースで自信を持てるように実践練習を行う。また、県内トライアスリートの親睦も深める機会とする。
- 主催 NPO 法人わトライアスロンアカデミー福島
- 日時 2017年8月19日(土)
- 場所 猪苗代町天神浜駐車場 集合 AM9時・解散 PM3時 *現地集合・解散
- 対象 高校生以上男女のトライアスリート 20名
- 参加費 3000円 ※傷害保険等は各自ご加入ください。
- 持ち物 水着類、ウエットスーツ、ロードバイク、ヘルメット、シューズ、ランニングシューズ
※健康保険証
- その他
- ・軽食やドリンクに入れる氷などはこちらで用意いたします。
 - ・昼食はバイク後に摂らず、バイクの途中、各自補食程度に摂ってください。
 - ・バイク、ランのみ、スイムのみ参加も可能ですが、その際にご相談ください。
- 申込先 参加希望の方は件名【トライアスロンサマーセッション申込】として、下記のPCのアドレスにメールまたは電話にて、下記の内容をお知らせください。
- ① 名前 ②〒・住所 ③電話番号(本人) ④緊急連絡先 ⑤生年月日・年齢
- *申込締切 8月16日(水) ※定員になり次第締め切り

【問い合わせ・申込先】

練習会責任者：NPO 法人わトライアスロンアカデミー福島

トータルコーチ 増子 弘晃 携帯電話：090-2603-9919 PC : ohhhhh0629@yahoo.co.jp

当日スケジュール

9 : 0 0 ~猪苗代湖天神浜に集合・顔合わせ

9 : 3 0 ~バイク練習（レベル別グループに分かれて実走）*途中、コンビニで休憩有り

1 2 : 0 0 ~バイク練終了後、休憩及びランニング

1 2 : 4 5 ~湖へ移動 *ウエットスーツ準備

1 3 : 0 0 ~オープンウォーター練習開始

1 4 : 3 0 ~練習会終了・着替え

1 5 : 0 0 ~全体集合・解散