

■日程

4/26(日)、6/7(日)、14(日)

■予定 4/26(日)

7:00 集合(レイクハマナスイム会場)

海岸清掃作業 試泳準備

7:30-8:30 試泳

8:45-9:45 バイクコース試走

9:45-10:45 ランコース試走

■予定 6/7(日)

7:45 集合(村瀬海岸駐車場:大会会場)

8:00 浜名湖クリーン作戦に参加

海岸清掃作業 試泳準備

9:00-10:00 試泳

10:00-11:00 バイクコース試走

11:00-12:00 ランコース試走

■予定 6/14(日)

9:30 集合(レイクハマナスイム会場)

海岸清掃作業 試泳準備

10:00-11:00 試泳

■募集人員:30名程度

レイクハマナ・エントリー選手及び大井川トライアスロンエントリー選手

■当日の準備品

- ・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 スイムキャップ、ゴーグル等
- ・バイクはヘルメット、グローブ着用
- ・清掃用持ち物:軍手、熊手、帽子、ゴミ袋(あるものだけでOKです)

■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
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
- ・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の魅力、注意点を紹介します

■参加費:1,000円(保険、エイド、安全対策費等を含む 当日ご持参下さい)

■申し込み先:下記のフォームから当日の一週間前までにお申し込みください(複数日のご参加ができますが、

定員をオーバーした場合、初めての方を優先する場合がありますのでご了承下さい)

<https://forms.office.com/r/upeQb8SCm8>

またはレイクハマナ事務局 メールjsasabe@d2.dion.ne.jpへ

- 1)お名前、2)連絡先(メール、電話番号)、3)参加希望日(複数日可能)をお知らせ下さい。
保険の申し込み等がありますので、やむを得ない時以外は直前のキャンセルはご遠慮ください

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

ビーチクリーン・試泳・試走会2026

