

試泳・試走会のお誘い

■日程

4/28 (日)、6/2 (日)、6/16 (日)

■予定 4/28 (日)、6/16 (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

8:30-9:30 バイクコース試走

9:30-10:30 ランコース試走

■予定 6/2 (日)

7:45 集合 (村櫛海岸駐車場：大会会場)

8:00 浜松市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

■募集人員：15名程度

レイクハマナ・エントリー選手及び参加希望者

■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します
- ・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、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：下記のフォームから当日の3日前までにお申し込みください。

<https://forms.office.com/r/dVpGfEn7wr>

またはレイクハマナ事務局 (佐々部) 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

Lake
Hamana
Triathlon
in MURAKUSHI
2024

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

レイクハマナ試泳・試走会2024

