

レイクハマナ実行委員会主催

■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

■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

試泳・試走会のお誘い



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

