

## 福岡県強化練習会・スイム TT&デュアスロン

2021シーズンインを前に、本番を想定したスイム+デュアスロンの実戦形式の強化練習会を行います。現状のパフォーマンスを確認し、6~7月主要レースに向けての強化ポイントを見つけましょう！

- ・主催 福岡県トライアスロン連合
- ・期日 2021年3月21日(日)8:00~12:00 \*小雨決行
- ・会場 スイム・ビートスイミングクラブ北九州 (北九州市八幡西区鷹の巣2丁目6-18)  
デュアスロン・ひびきコンテナターミナル周辺 (北九州市若松区響町3丁目)
- ・内容 スイム:200mタイムトライアル (ウェットスーツ着用不可)  
デュアスロン:スイムタイム×2倍のタイム差スタート、バイク10km・ラン2km  
\*ドラフティング許可
- ・対象者 2021年JTU公式エリート大会に出場するU15~エリート選手(JTU登録者のみ)  
\*ドラフティング講習会を未受講のジュニア選手は、ノンドラフティングで参加とする
- ・定員 20名 \*定員を超える場合の優先順位は①強化指定選手②強化指定以外の選手は先着順
- ・日程 08:00~08:10 プール集合・受付  
08:10~08:15 全体・競技説明会  
08:15~08:40 スイム・ウォーミングアップ  
08:45~09:10 スイム・タイムトライアル  
09:40 プール閉館・ひびきコンテナターミナルへ移動 (各自)  
10:20~10:25 ひびきコンテナターミナル集合・コース説明  
10:25~10:50 デュアスロン・ウォーミングアップ  
10:50~10:55 トランジションセット  
11:00~11:30 デュアスロン  
11:30~11:40 クールダウン  
11:40~11:55 ディスカッション  
12:00 総評・解散
- ・持参物 スイム・バイク・ラン用具、飲み物・補給食(本番で使うものを試みましょう)  
マスク、健康チェックシート(参加者宛に配信)その他、競技に必要と思うもの
- ・参加費 2021年度FTU会員 1000円 \*当日徴収します  
\*福岡県強化指定選手は無料
- ・その他 練習会中の怪我については、主催者側で加入の保険の範囲内での対応となります。  
新型コロナウイルス感染対策を実施して開催します。ご協力をお願い致します。

デュアスロン会場について、交通量は少ないですが一般公道で行います。交通ルールを順守し、バイク競技中にスタッフから停止の指示が出た場合は必ず従って下さい。

参加可否・当日の詳細については、申込締め切り後に申込者全員に通知します。

- ・ **申込・問い合わせ先** 件名を【3月21日強化練習会】として、下記必要事項を本文に記入し、メール送信して下さい。その他、お問い合わせもメール送信下さい。

申込締め切り 3月10日(水)

① 氏名 ②年齢(開催日当日) ③電話番号

④200mスイム予想タイム ⑤2021年出場レースへの抱負

メール : tc\_aya@yahoo.co.jp (担当 : 武友) ☎090-5086-1473