

福岡県強化練習会・スイム TT&デュアスロン

6月・7月メインレースを前に、本番を想定した OWS 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。この時点までに積み上げた練習の進捗具合を確認する、という位置づけです。

事前にレース戦略をたて、自主トレーニングをしっかりと行って、参加して下さい。

- ・主催 福岡県トライアスロン連合
- ・期日 2021年6月6日(日)8:00~12:30 *小雨決行
- ・会場 スイム・汐入の里、ひびき海の公園人工海浜(北九州市若松区安屋 3684-11)
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:OWS タイムトライアル (ウェットスーツ、基本的には着用不可とする)
デュアスロン:OWSスイムのタイム差スタート(600mに換算しなおして算出)
*ドラフティング許可
 - ・U-15 スイム約300m・バイク10km・ラン2.5km
 - ・U-19 スイム約600m・バイク20km・ラン5km
 - ・U-23&エリート スイム約900m・バイク30km・ラン8km
- ・対象者 2021年JTU公式エリート大会に出場するU15,U-19,U-23,エリート選手
三重国体に出場予定の選手、インカレ予選に出場する大学生選手 ※JTU登録者のみ
- ・定員 20名 *定員を超える場合の優先順位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 汐入の里、海岸付近に集合・受付
08:10~08:15 全体・競技説明会
08:15~08:45 OWSレクチャー(希望者)orウォーミングアップ
08:50~09:05 スイム・タイムトライアル
終了後、ひびきコンテナターミナルへ移動 (各自)
09:55~10:00 ひびきコンテナターミナル集合・コース説明
10:00~10:25 デュアスロン・ウォーミングアップ
10:25~10:30 トランジションセット
10:30~12:15 デュアスロン(スイムタイム差スタート)
12:15~12:30 クールダウン(終わった選手から随時)
12:30頃 総評・解散
※当日夜20時頃より、振り返りミーティング(zoom・1時間ほど)を開催予定
- ・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 1500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。
スイム会場について、一般の海水浴場を利用します。当日に状況を見てコース設営するため、多少の距離変更をご了承願います。
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【6月6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 5月26日(水)
① 氏名 ②年齢(開催日当日) ③電話番号 ④JTU 登録番号
⑤400mスイムタイム(認定記録会) ⑥2021年出場レースの目標
メール : tc_aya@yahoo.co.jp (担当 : 武友) ☎090-5086-1473