

福岡県トライアスロン連合 GW 練習会

日時：2022年5月4日（祝日・水曜日） 8:00～12:00

※雨天時の場合は中止

主催：福岡県トライアスロン連合

開催内容：初級者を対象としたバイク練習（基礎スキル）とラン練習（ドリル）

集合場所：雁ノ巣レクリエーションセンター内サイクリングセンター前

バイクコース：レクリエーションセンターから志賀島往復（約30km）

ランコース：レクリエーションセンター内ジョギングコース（一周約2.5km）

参加条件：道路交通法を遵守でき、サポートなく自身で参加可能な中学生以上。

※小学生の参加は保護者の伴走や、所属するコーチの許可があれば可能です。

対象：①トライアスロン・ロードバイク初心者または、体験してみたい方。

②キッズやジュニア選手で基礎を学びたい方。

③バイク・ランの動きやフォームなどを学びたい方。

定員：15名程度（基本県内の方としますが、県外の方はお問い合わせ下さい。）

※保護者の方で伴走参加の方もお問い合わせ下さい。

参加費：1000円

講師：見月和哉（PAGORU トライアスロンスクール）

申込締切日：4月29日（金）

持ち物・準備品

ロードバイク・ヘルメット・バイクシューズ(靴でも可)・バイクグローブ

ランニングシューズ・帽子・各ウェア（バイク・ランで更衣されても可）

スケジュール

7:45～受付開始（サイクリングセンター前）

8:00～バイク基礎スキル練習

8:30～10:00 実走（雁ノ巣～志賀島ライド）

10:30～11:30 ランドリル・実走（雁ノ巣レクリエーション内）

11:30 全行程終了・解散

その他

参加選手には詳しい要項をメールにてご送信させていただきます。

参加申込書・誓約書・体調チェックシートなどを当日受付にてご提出下さい。

※本練習会は主催者にての保険には加入していません。練習会中の怪我や事故に関しては、ご自身での加入の保険での適応・対応となります。ご了承のうえお申込み下さい。

お問い合わせ・申込先 → pagoruworks@gmail.com （見月）

新型コロナウイルス感染予防対策ガイドライン

- ①参加選手には事前に1週間の体調チェックシートを送信しますので、記入して当日提出して下さい。
- ②講習会開催1週間前に37.5度以上の発熱が参加予定者および家族にあった場合は参加を遠慮ください。
- ③3密を避け、ソーシャルディスタンスの遵守を基本とします。
- ④トレーニング中以外はマスクの着用を徹底してください。
- ⑤道具の共有は禁止し、特に水のボトルやコップは共有しないこと。
- ⑥過度な大声は出さない。
- ⑦講習会中に少しでも体調の変化を感じたらすぐにスタッフへ知らせる。
- ⑧新型コロナウイルス感染状況によっては講習会を中止する事もあります。