

# 2024年玄海（芦屋）スイム&ラン練習会

(玄海トライアスロンクラブ定例練習会)

2024年7月05日作成

**開催日時** : 令和6年9月8日（日曜日）  
**開催会場** : 芦屋海浜公園のあずまや（スタート/フィニッシュ）

<b>競技距離</b>	一般	
	スイム	400m 2往復 1600m（芦屋海水浴場）
	ラン	10km（サイクリングロード） 2km×5周回
	競技スタート	10時00分

**参加費** GTC会員 2,000円 会員外3,000円

**参加費振込先** : ゆうちょ銀行から : 記号17410 番号11851491 玄海トライアスロンクラブ会計小園和美  
他銀行からの振り込み 店番748(ナナ、ヨン、ハチ)1185149

**申込書郵送先** **申し込みは出来るだけ下記のメールでお願いします**

参加申し込み書は玄海トライアスロンクラブHP(練習会の項目)からダウンロード出来ます。

: 〒800-0256北九州市小倉南区湯川新町3-19-31 GTC事務局 大土 善晴

Eメール [k.y-otuti0629@sky.plala.or.jp](mailto:k.y-otuti0629@sky.plala.or.jp)

締切日 令和6年9月2日(月)必着 以降は受け付けません。忖度はありませんヨ

予定時間(練習会ですあくまでも目安です)

**ボランティアの説明** 8:00~

受付 : 8:30~9:20 スタート時間をふまえ各自でウォーミングアップ準備をお願いします。

競技説明 : 9:30~9:40

スイム会場集合 : 9:45

一般 スタート : 10:00

競技終了 : 13:00くらい

順位発表 : 13:30 皆さんに御紹介程度で。

解散 : 14:30 片付けのご協力をお願いします

**お願い①** : コロナは、終息はしていません。各自で対応して下さい  
無理をせずに、楽しんでください！！

**お願い②** : 駐車場は西側のシャワー設備方向より、規則正しく駐車をして下さい

**お願い③** : 水泳：ライフセーバーと陸上での監視となっています。泳ぎに自信のない方は足の届く位置で泳いで下さい。もし水泳競技の続行不能と感じましたら、ためらわずに陸に上がってください  
又、水泳の途中のリタイヤでも次の競技を続行出来ます。

安全を第一に落ち着いて完泳を目指してください。ラッシュガード等着衣認めます。

ウエットスーツの着用を奨励します

ラン：コース誘導とエイドに、ボランティアを配置します。

選手の皆さんは当練習会を次の大会につなげる練習と位置付けて走って下さい。

水、塩、氷を多くとり体温の上昇、熱中症を防いで下さい（熱射病、熱中症は大変危険です）

体と相談して勇気あるリタイヤも大切な事です。

**注意事項** 当日迄の健康管理には慎重に行ってください

貴重品等の管理は自分で行ってください。

海浜公園は我々だけの物ではありません。一般の公園内のお客さんと摩擦は避けるようお願いします。

上記のお願いを必ず守って下さい。事故、怪我が起きると来年以降の練習会が出来なくなります。

◆ お問合せ先 問い合わせはメールで玄海HPの事務局からお願いします。

\* 台風等で練習会開催が不可能な場合は当クラブのHPの掲示板に9月6日（金）正午に決定します  
各自には、連絡はしません

ボランティア募集  
大会のお手伝いをして下さる方、大募集中！  
選手を応援しながら、一緒に楽しみませんか？