

令和 5 年度・盛岡市民体育大会・トライアスロン競技

1. 競技期日 令和 5 年 5 月 2 0 日 (土) 開場 7 時 15 分 競技役員集合：7 時 30 分
受付：7 時 40 分～8 時 00 分、競技説明・コース試走：8 時 25 分～
スイムアップ・荷物準備：8 時 30～8 時 45 分、競技開始：9 時 00 分
競技終了：9 時 40 分、リレーラン開始：10 時 00 分
アクティビティー・表彰・閉会式：10 時 30 分 解散：11 時 15 分
集合場所：盛岡市総合プールロビー
(盛岡市本宮 5 丁目 3 - 1 T E L 019 - 634 - 0470)
2. 主催 盛岡市トライアスロン協会
3. 競技会場 盛岡市総合プール
4. 競技種目
 - ・アクアスロン・スイム (一斉スタート) → ラン (スイムから続けてスタート)
スイム全員 400 m + ラン約 3km
 - ・特別種目リレーラン (1 k m × 3 人チーム・希望者)
 - ・英語アクティビティー
雨天決行
5. 部門 小学生の部、一般男子の部、一般女子の部、定員 5 0 名
6. 表彰 各部門 5 位まで
7. 参加料 1 0 0 0 円
8. 参加資格 盛岡市内に在住又は職場・学校を有していること
又は市内外問わずトライアスロンに興味のある方
(これから始めたい方の相談にも応じます)
9. 参加申込 〒020-0062 盛岡市長田町 1 - 5 - 7 0 5 早川 真まで
T E L 070-8419-0828
メール hayameriybb.ne.jp@gmail.com FaceBook 等の申し込みも可能
申し込み締め切り：5 月 1 0 日 (水)
統括：早川 真
10. 加入保険 死亡・後遺障害 5,000,000 円、入院日額 5,000 円、通院日額 3,000 円
11. その他
 - ① スイムパンツ、スイムキャップ、ゴーグルは各自持参。
 - ② ラン競技に走るのに適した服装、靴を準備すること。
 - ③ トランジションエリアでスイム→ラン競技にすぐ移行することができるように各自工夫する。
例：スイム (水着) → ラン (水着のみ) OR ラン (水着 + T シャツ、短パン等)
例：タオル、飲み物を置く、靴下を履かない等は各自の自由です。
※ 水着のまま走ってよいが、上半身裸は NG です。
 - ④ スイムでは、途中何回立っても歩いても走っても構いません。
 - ⑤ ランでは、周回する毎に輪ゴムをもらうこと。4 本揃ったらゴールに向かう。
ゴール後、選手は着順ナンバーをもらう。
 - ⑥ 着替えは各自持参お願いします。