

51. 5kmトライアスロン練習会！

要 項

趣 旨	今後の COVID-19 感染防止対策を講じし、来シーズンに向け新しい形のトライアスロンを体験しながら安全に3種目 51.5km の練習を行う。
期 日	2020年9月27日（日）（小雨決行）
場 所	高松市庵治町鎌野海水浴場、鎌野自治会館東側空き地
集合時間	9時30分（自転車で行かれる方で荷物を運んで欲しい方は8:30にお店）
参加人数	30名程度（定員になり次第締め切り）
参加資格	①香川県内在住者で2週間以内に感染拡大地域に移動歴の無いトライアスロン愛好者。 ②練習会当日10日前より毎朝体温測定し健康管理表提出者。雛形無し書式あり。 ③練習会当日37.5度以下で倦怠感、咳症状、味覚、嗅覚異常の無い方。 ③自転車賠償保険加入者。（バイクでの事故の場合各自で対応して下さい） ④ご家族が練習会参加に同意されている方 ⑤トライアスロン、感染防止対策、交通の各ルールを順守できる方。
参加申し込み	申し込み用紙に必要事項記入、自筆署名の上 PDF か画像で下記までメールの事。原本は当日持参してください。 info@tri-demoto.com
参加料	500円（スタッフ謝金）感染防止の為に釣りが無いようにしてください。
感染防止対策	①練習中以外はマスク着用。各自持参の事。忘れた方は配布あり。 ②当日朝、参加料、誓約書、健康管理表提出時に検温し37.5度以上の方はお断り。 ②大声での応援禁止、ハイタッチ、ハグ禁止。 ③エイドはありませんので各自でスイム、バイク、ラン用飲料をご用意ください。ランの時はマイボトルを持って走り補給して下さい。熱中症予防の為、水が無くなった方には所定の場所で水の補給は致します。 ④説明会は行いませんので、事前にコース確認、内容を十分に確認する事。分からないことは事前に出本まで問い合わせてください。090-3788-3695 ⑤手指消毒の励行 ⑥スイムスタート整列時にマスク着用（マスク支給）スタート前に所定の場所で捨てる。 ⑦ソーシャルディスタンスの確保。
内 容	■スイム 1500m 150mのコースを10周、スタート方法は砂浜に2m間隔で1列に並び5秒間隔のローリングスタートとし1周毎に砂浜にあがる。周回数は各自GPS付き時計等で管理する。無理な方はスタッフに申請し、手の甲にゼッケンをマーキングし周回を管理してもらう。 ■トランジション 駐車場のご自身の車や、海水浴場の堤防に自転車を立てかけバイク用品、ラン用品をコンパクトにまとめる。隣の選手との間隔を2m空ける。 ■バイク 40km（交通規制等は一切しておりません） バイクスタート鎌野海水浴場から東へ7.9km地点（中村コンクリートより東へ400m）を折り返し、鎌野海水浴場から3.5km地点（庵治観光ホテル）を折り返す2周回し鎌野海水浴場でバイクメンテナンス。コースはUP、DOWNが多く見通しの悪いコーナーも有る為、下りは原則追い抜き禁止、車と同じ制限速度を順守する事。 ドラフティング禁止、キープアウト、並走禁止。 自転車 NAVITIME

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/75d5374cd8a64cb29b0cc208fdc8e938>

■ラン 10km

庵治鎌野海水浴場、距離標識 10.4km から西へ 9.4km 標識までを 5 往復。
エトステーション無し、マイボトル持ってラン、自動販売機 1 台有、利用の場合は小銭持参。

■フィニッシュ

完走タイムが知りたい方は各自で計測の事。フィニッシュ後は速やかに解散

日 程	8 : 30	自転車で庵治まで行かれる方で荷物運んで欲しい方は DEMOTO 店集合、検温、誓約書、健康管理表、参加費、提出後、荷物車積み込み。
	8 : 45	出発
	9 : 30	鎌野海水浴場直接集合の方検温、誓約書、健康管理表、参加費、提出後、トランジション確保準備、
	10 : 15	スイムウォーミングUP 終了
	10 : 20	砂浜に 1 列に間隔を空けてマスク着用で整列。
	10 : 30	スイムスタート、5 秒間隔のローリングスタート
	13 : 00頃	トップフィニッシュ、フィニッシュした方から随時解散。
	14 : 30頃	ボトムフィニッシュ、片付け撤収
持ち物	スイム、 バイク、 ラン、 バイク、	ウェットスーツ必須、スイムキャップ、スイムゴーグル、体洗い用の水、バケツ 自転車で来られる方は、シャワーをご利用ください。 ヘルメット必須、ボトル 2 本、コースにエイドなし。 キャップ、補給用マイボトル、コースにエイドなし。 ラン共通 補給飲料、補給食、携帯電話（緊急時連絡用）、自販機利用の方は小銭。
備 考		駐車場は鎌野自治会館東隣の海水浴場空き地をご利用ください。 トイレは鎌野自治会館公衆トイレをご利用ください。