

# スケジュール

部	種目及び参加対象		種目番号	制限時間(定員)	受付時間	召集	スタート(終了予定)	参加料	※備考
ハーフ	男子	高校生以上	1	3時間以内 (1,000名)	8:00~ 10:00	10:20	10:30 (13:30)	5,000円	高校生 4,000円
	女子	高校生以上	2						
10km	男子	中学生以上	3	1時間 30分以内 (300名)	8:00~ 10:00	10:35	10:45 (12:15)	3,500円	中高生 2,500円
	女子	中学生以上	4						
親子 (3km)	小学生以下 の子供と親		5	1時間以内 (50組)	8:00~ 10:00	10:50	11:00 (12:00)	1,000円	親子1組

(規約等)

- 1、大会主催者が設けた全ての規約、指示に従います。
- 2、主催者は傷病や紛失、その他事故に対し応急処置の除いて一切の責任を負いません。
- 3、大会出場中、映像・写真・記事・記録等(において氏名・年齢・性別・肖像等の個人情報)が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載・利用される事を承諾します。またその掲載権・使用権は主催者様に属します。
- 4、参加費支払後のキャンセルや荒天・事件・事故などにより中止もしくは距離・コース等変更があった場合、参加費の返金は致しません。
- 5、健康状態が良好でトレーニングも充分であること。

# レースディレクター

## Takeshi Aoyama

プロフェッショナル トライアスロンコーチ 鋸南クロススポーツクラブ レースディレクター 青山 剛



元プロトライアスリート。世界選手権日本代表を経てコーチに転身。2004年アテネ五輪では代表選手を輩出。現在はランニング・トライアスロン・クロストレーニングのプロコーチとして競技者から初心者、子供まで幅広く指導。Yahoo!とGoogle【ランニングコーチ】検索で検索ランキング1位。パーソナルコーチングシステム《Team AOYAMA》をはじめ全国各地でセミナー・講演も開催。またトップモデルのボディメイクなども行いそのメソッドはスポーツ界のみならず各業界でも注目を集めている。(社)日本トライアスロン連合 強化チーム 指導者育成委員



<http://www.coach-aoyama.com/>

競技者は”自己責任”と”自己保全”の考えに基づいて出場する種目を競技できる能力を有する者であり、その為の定期的なトレーニングを行っている者で自分の健康・体調に責任を持ち管理・行動をして下さい。競技開始前はもちろんの事、例え競技中であっても体調に変調をきたした時は直ちに棄権する事を考慮して下さい。当日は万全の体調でおいで下さい。STAFF・関係者一同心より皆様をお待ちしております。

# マッサージブース

スタート前のアップ、ゴール後のダウンにどうぞ!! その他テーピングも承ります。

01

Body Massage マッサージ

¥100/1分

02

Taping

テーピング

¥500/1箇所

鋸南クロススポーツクラブ専属トレーナーが皆様をサポート!  
マッサージは1分から承ります。混み合っている場合は1人様20分まで。



<http://seikenkai.jimdo.com>