

## 「第3回大井川港トライアスロン大会」ミーティング

### 1. 当日の動き

- 5:30 守衛にて部室の鍵を借り、部室を開けて準備
- 5:40 部室前出発
- 5:50 コンビニにて朝食買い出し
- 6:00 三島駅着・輸行準備・切符購入・顧問(三谷)合流
- 6:32 三島駅発(JR島田行:¥1,280(片道))
- 7:57 藤枝駅着・自転車組み立て
- 8:15 藤枝駅発(会場まで約8km)
- 8:35 コンビニにて補給食買い出し
- 8:45 コンビニ発
- 8:55 会場着・受付・試走
- 9:30 開会式
- 10:30 競技説明
- 10:45 入水チェック
- 11:00 スタート
- 12:00 スイム(1.5km)閉鎖
- 13:30 バイク(40km)閉鎖
- 15:00 ラン(10km)閉鎖
- 15:00 競技終了・バイクピックアップ
- 15:40 閉会式・表彰式・抽選会
- 16:15 抽選会終了
- 16:30 会場発
- 17:00 藤枝駅着・輸行準備・切符購入
- 17:30 藤枝駅発(JR熱海行)
- 19:01 三島駅着・自転車組み立て
- 19:15 三島駅発・顧問(三谷)は自宅へ

※ 部室の使用願: 7/19(土) 5:30~20:00で提出済

### 2. 持ち物

- |            |                   |
|------------|-------------------|
| ウェットスーツ    | ランシューズ            |
| ゴーグル       | ウェア(ラン・バイク用)      |
| スイムキャップ(?) | タオル               |
| 自転車        | お金(4千円程度)         |
| バイクシューズ    | 着替え               |
| ヘルメット      | 保険証               |
| ボトル        | 携帯電話              |
| サングラス      | ビニール袋(着替え入れ等)     |
| グローブ       | 大会事務局より送られてきた物(?) |
| チューブ       | 輸行バッグ             |
| 携帯ポンプ      |                   |

### 3. その他

去年の10代参加者は4名(うち3名が沼津高専トライアスロン部)だったので、2位・3位の賞を頂いた。