

参加者へ 体験の流れ

- 7時45分～ 受付開始
受付後、ランのセッティング（ランニングシューズ等必要な物をかごに入れてお）
- 8時00分 スイム用品、バイク用品をもってバイクで草加東高校に向かう
- 8時05分 草加東高校到着
バイクを指定された場所に置く。更衣室で着替え。着替えたものは更衣室に置いておく。
スイムに必要な物を持ちプールサイドへ
- 8時15分 開講式・競技説明
- 8時25分～ ウォーミングアップ開始
- 8時35分～ スイムSTART 9時05分まで30分間泳（9時10分までクールダウン可）
- 9時10分 スイム終了 退、着替え、バイクへの準備
スイムの荷物等は体協車に入れる。
各自の荷物を公園へ運びます。草加東高校へは戻りません。忘れ物のないようにお願いします。
- 9時30分 バイクで中川サイクリングロードへ向かう
- 9時45分 中川サイクリングロード到着
バイクSTART 10時45分までの60分間各自のペース
- 10時45分 バイク終了 中川サイクリングロード出発
- 10時55分 そうか公園到着 バイクをラックに設置。ラン準備
- 11時05分 ランSTART 11時50分までの45分間
- 11時50分 ラン終了
- 12時00分 閉講式
スイムの荷物を忘れずに持ち帰る その他忘れ物のないようにお願いします。