

2020年7月 JTRC練習会（稲毛海浜公園スイム&ラン）のご案内

新型コロナウイルス感染症拡散防止のため、今年はほぼすべてのレースが中止となってしまいました。トレーニング量も例年より少ない方が多いのではないのでしょうか？
7月練習会では、「皆で外で泳げる、皆で外を走れること」に感謝しながら、自分のペースで無理せず楽しみましょう。

- 1 日時 7月19日(日) 集合8:30 スタート9:00
- 2 場所 千葉市稲毛海浜公園
稲毛記念館近くの東屋（ほぼ公園の中央）
電車 JR京葉線稲毛海岸駅より徒歩15分程度（地図参照）
- 3 練習メニュー
スイム 約1.5K スイムキャップ、ウエット着用義務です！
ラン 10K 小雨決行（メニュー等変更します）

※ コロナ感染予防対策

体調が悪い、37.5℃以上の体温の方は 参加禁止とします。

マスク・フェイスガード等 できるだけご用意ください

密接・密集に気を付け、無症状の感染者もいることを考えて行動するようにお願いします。

- 4 その他 エイドステーション出しますが、縮小の予定です
※強風等により場所を移動する可能性があります。

