

バーチャル・ロットネストスイム2024(埼玉会場)

「バーチャル・ロットネストスイム」って何？ …プールで5人～10人または、4人ひと組のチームでリレーをしながら20kmを泳ぎつなぐイベントです。西オーストラリアで開催されるロットネスト海峡横断スイムの本レースに参加できなくても、同じ20kmをプールで泳ごう！というもの。記録は現地のロットネストスイム大会事務局に送り公認記録として認定されます。泳ぎ方は各チームに任されていますが、4人リレーは500m単位の倍数の距離(500m、1kmなど)ずつ交代で繰り返し、記録をとったり休憩したりすることが推奨されています。励ましあいながら20km泳ぎましょう！

※実際には、ソロ(1人)、デュオ(2人リレー)の部もありますが、埼玉会場では4人以上のリレーのみ開催しています。



- このイベントは、ロットネストスイム日本事務局の活動もしている海人(うみんちゅ)クラブで、プールをお借りして実施しています。

お問い合わせは、北本SSではなく、海人クラブまで。 info☆uminchu21.com
☆を@マークにかえてください。

- 会場の北本スイミングスクールは1日貸していただける貴重な会場です。
事故のないよう、また綺麗にご利用していただけるよう、お願いいたします。

☆イベント中や完泳後(各チームごと)に写真撮影をします。ご協力よろしくお願いします(オーストラリアへ提出します)。
☆ご質問、当日の誓約書提出、受付など、各チーム代表者を通してお願いいたします。代表者の方のご負担増えませんがよろしくお願いいたします。

○参加賞:オーストラリアから送られてきたスイムキャップと完泳証。

○参加費:当日1人5,000円徴収いたします。氏名を明記した封筒(使用済み可)に入れてお持ちください。チームごと
にまとめて頂けると助かります。※事前にお振込み頂いた2,000円は当日欠席の場合も返金不可。ご了承ください。

○大塚製薬株式会社 様より、カロリーメイトのブロック、リキッド、ゼリーの各種 参加者全員に、ご提供を頂けることになりました。イベント中の栄養補給に、ご利用ください。各種1つづつ(計3食分)

2月25日(日)当日のご案内

会場:北本スイミングスクール(25mプール)

埼玉県北本市本宿1丁目1

JR高崎線 北本駅から徒歩3分 駐車場あります。

★当日スケジュール

開場・受付 8:15～

代表者は来場後2Fで受付をすませる。各自更衣室で着替えた後、プールサイドや2Fなどで集合時間までお待ちください。

集合/事前説明: 8:40 2F 体操ルーム

第1～3泳者(または記録担当)は、すぐに泳げる格好で。

それ以外の参加者は、水着に着替えてなくてよいので、

一緒にご集合ください。説明を聞いたあと、各チーム 第1～3泳者までは、プールサイドへ移動。

スタート 9:00予定 (第1～3泳者までチームごとに

割り当てられたスタート場所で待機)

全チームの準備状況を見ながら、第1泳者、チームの各記録担当員がそろったことを確認して、主催者側から、笛か声で合図を

出します。 ※当日の流れで、スタート時間が変更になる場合もありますのでご了承ください。

~~~~~泳ぐ、泳ぐ、泳ぐ~~~~~

**フィニッシュ・・・20kmに到達したら**

- ・終了を最終泳者、チームメンバーに伝え、近くのスタッフとともに記録を確認
- ・記念写真を撮る。
- ・記録整理(オーストラリアに提出する記録用紙に記入、記録担当者がサイン)※記録担当者は代表者兼務でも可。
- ・記録用紙(オーストラリア提出用のもの)をスタッフに提出。
- ・チームの完泳賞をもらう。
- ・各チームごとに解散。 ・使った場所の整頓。ごみはお持ち帰りください。
- ・帰る際、当日のスタッフに一言声掛けてから、お気をつけてお帰りください。

**終了 18:00 予定** すみやかに撤収

## ★＜泳ぎ方説明・ルール＞

☆5～10人リレーは、1人最低100m。1人が連続して泳ぐのも可。  
4人リレーは、500mずつ(またはその倍数)

☆計測、記録は各チームで行います。(注)記録係は交代で担当

☆スタートは、飛び込み禁止。

☆プールサイドに、ペースクロックがあります。

☆前の泳者が壁にタッチしてから次の泳者はスタートしてください。

☆泳者は、浮力のあるもの、補助具を使わないで泳ぎきること。(ウエットスーツ、フィン、プルブイなどの使用は認めない)

☆泳ぐ順番は、途中で変えても構いません。

☆20kmの最後は、各チームの記録担当者(メンバー)が、スイマーが壁についたことを確認して終了を告げ、終わりします。

☆各自で食事、栄養補給、飲み物などは用意して下さい。 ※プールサイド飲食可。外に自動販売機もあります。

☆自分の番が終わって、プールを離れる場合(外出などする場合)はチームリーダーに一声かけてください。

☆イベント中、完泳後(各チームごと)に写真撮影をします。ご協力よろしくお願いいたします。(オーストラリアへ提出します)

☆完泳証は、終了後、お渡しする予定です。データでもお渡し可能です。PDFでのメール添付でよい方は、チーム代表を通してご連絡ください。



## ★＜注意事項&施設の使い方＞

★バーチャルロケット参加者、関係者は、今年は、2Fも使えます。2Fにも男女更衣室、トイレがあります。  
寝袋、マットなどお持ちになれば、2Fで休むこともできますが、プールサイドのように、暖房は効いていないと思います。

★1Fの入り口をいってすぐ右が、更衣室です。正面の階段を上がると2Fです。

★ロッカーは、鍵がかかりません。ご自身のロッカーの場所をお間違えないように。貴重品は各自で管理をお願いいたします。

★ロッカーにコート、着替えなどを置くことは構いませんが、持ち物はスポーツバックなど大きなものにひとつにまとめてプールサイドにお持ちください。

★待機場所は、プールサイドまたは、2F になります。赤台(赤いフロア)をプールサイドに置き、チームごとの待機場所とします。

★水温30℃、室温も30℃以上ありますが、長時間過ごすため、保温のために水着の上に着るものはお持ちください。  
T シャツ、短パン、長袖、長ズボントレーニングウェアなど。

## ★＜持ち物＞

## ～ゴミはお持ち帰りを！～

※空のペットボトル、缶は外の自動販売機の使用済み容器入れをご利用ください

### ＜チームとして用意するもの＞

|                      |
|----------------------|
| ストップウォッチまたは、それにかわるもの |
| チームごとに書きやすい記録用紙      |
| バインダー                |
| 筆記用具                 |

### ＜個人で必要なもの＞

|                           |                                                                                                     |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 参加費 残金 5000円<br>→チーム代表に渡す | ※古封筒でよいので、記名して、チームごとにまとめて頂けると助かります。                                                                 |
| 水着                        | ※冷え防止に、複数枚。毎回着替えるのもOK                                                                               |
| スイムキャップ                   | 参加賞で配布します。シリコンキャップです。メッシュキャップが良い方はご自身のものをお持ちください。                                                   |
| ゴーグル                      |                                                                                                     |
| セーム/バスタオルなど               |                                                                                                     |
| 昼食、飲み物                    | ※こまめな水分補給を。自動販売機は館外にあります。館内はありません。                                                                  |
| 水着の上に着るウェア                | ※保温のためTシャツ、短パン、長袖、長ズボントレーニングウェアなど                                                                   |
| スポーツバック                   | ※プールサイドに荷物をまとめて、持ち込みます。                                                                             |
| シャンプー他                    | ※シャワーではシャンプー、リンス可                                                                                   |
| その他プールサイドで待機するのに、必要なもの。   | 寝袋(荷物になりますが待機するフロアの上は固いので、横になりたい方、腰の冷えなどがご心配な方)<br>ビーチサンダルや、室内履き(プールサイドに1日いるため裸足が冷えるようでしたらをご用意ください) |
| 笑顔                        |                                                                                                     |

～体調にお気をつけて2/25(日) 元気にお会いしましょう～♪

当日の連絡は、まずチーム代表者に！