

せとうち OWS 2020 練習会 最終案内

この度はせとうち OWS2020 練習会にお申込みいただき、ありがとうございます。
練習会参加に関する最終案内をお知らせさせていただきます。

練習会内容

1 周約300m（当日の海のコンディションによって距離の変更の可能性もあります）のブイによって作られた周回コースを時間内で泳ぎます。(時計周り)エントリーした時間内であればいつでもスタート、休憩、フィニッシュが可能です。周回ごとに陸上に上がって給水することも可能です。泳ぐエリアは渋川海水浴場中央です。

スタートするまでの流れ

- ① 受付を済ます（名前、ナンバリング（各自で）、体温の確認、エントリー費の支払い）
- ② ナンバリングを見せて、受付にて「スタートします」の申告
- ③ ご自身でスタートする
- ④ 終了時刻を自身で確認し、受付にて「終了します」と「終了申告」をする。

① と②を同時に済ませることも可能です。

水着

自由となっています。ウェットスーツ、ラッシュガードなどの着用も可です。ただし、推進力につながる足ひれ、パドル、グローブなどの着用は不可とします。

キャップ

今回は配布はありませんので、できるだけ目立つ色のスイミングキャップを各自でご持参ください。（昨年以降の大会記念キャップを500円で販売します）

注意) すべての種目において途中でブイやロープに掴まったり、ライフガードのボードで休憩することは失格にはなりません。ただし他選手への妨害行為やその他レースを妨げるような行為や設定したコース上を泳がないコースアウトは失格となることもあります。その際、途中退水していただくこともありますので、ご了承ください。

泳ぐ時間について

エントリー時に選ばれた時間で泳ぎますが、今回は密を避けるために集団でのスタート合図はありません。自身のスタート時間になり、受付でスタート申告を済ませればいつでもスタートが可能です。

例) 14時から15時の1時間泳ぐ場合

14時05分に受付にて「スタート申告」をし、自身でスタート!

15時02分に終了申告し、終了

スタートとフィニッシュは泳ぐ予定時間の前後5分くらいを目安としてください。

計測

本練習会は記録計測は行いません。スイマーが見えるように時計を設置しますが、スタート時間が異なるため各自で防水の時計を着用し泳ぐことを認めます。

給水

1周ごとに上がって給水しても構いません。こちらでは給水は用意しませんので、各自で飲みものをご用意ください。その際は他の方の飲み物と差別できるような目印や記名をしてください。

受付について

13時半ころより受付を開始します。エントリー費の1000円をお釣りなくご準備お願いします。ナンバリングを各自で肘下、もしくは手の甲にナンバリングしていただきますようご協力お願いします。(できるだけ両腕にはっきりと記入お願いします。)

貴重品預り

受付にて**貴重品のみ**お預かりします。ナンバリングナンバーにてお預かりいたしますので、終了後に貴重品を受け取るまではナンバリングナンバーを消さないようにお願いします。例年、貴重品以外の荷物を預かってほしいという方が多数おられますが、**お預かりは貴重品だけ**となりますのでご了承ください。(A4封筒に入る程度の物)

駐車場

渋川海水浴場の駐車場に駐車してください。(1,000台)海水浴期間外なので、無料で駐車できます。ダイヤモンド瀬戸内マリンホテルの駐車場には駐車しないようにお気をつけください。(宿泊の方を除く)また、駐車場内の盗難・事故に関しては当大会においては一切責任を負いません。

その他

更衣室→中央の2階建ての建物(ビジターハウス)2階奥の研修室が女性更衣室、手前を男性更衣室とします。更衣室やホテルのお風呂をご利用の際には体を拭いて、砂をできるだけ払った状態で着衣の上ご入館ください。

シャワー→水のシャワーか手桶での水浴びですが当日ご案内します。(ダイヤモンド瀬戸内マリンホテルの外来入浴を大人1000円子供450円で利用できますので、ぜひご利用ください。ご利用の際は水着姿のままご入場せず必ず、水着の上にTシャツ、短パンなどご着用ください)

開催の判断

台風などの悪天候により、海のコンディションが非常に悪くなった場合に練習会を中止する最終判断は**当日の朝7時の気象情報(警報発令や台風接近)**によって決定いたします。(場合によってはもっと事前に荒天が判断される場合は早目に中止の判断をする場合もあります。)決定次第せとうちOWSのHP・フェイスブックでできる限り早くお知らせしますのでご確認ください。中止の際のエントリー費の徴収はありません。

問い合わせはメールのみ → info@setouchiows.jp

* 指定日時以外、早朝(大会当日を除く)、深夜の時間帯のお問い合わせはご遠慮ください。

*** 当日のキャンセルなどもメールにてお知らせください。**

当日のタイムスケジュール

*当日の天候や海況により時間の変更がある場合もありますのでご了承ください。

【タイムスケジュール（予定）】

- 13:30 選手受付・ウォーミングアップ
- 14:00 スタート①
- 14:30 スタート②
- 15:00 スタート③
- 15:30 スタート④
- 16:00 終了

*OWSは自然の中で行う危険なスポーツです。大会までの十分な練習と体調管理を行い、当日の体調の変化などに気を付けてご参加ください。体調に不安がある方は当日ドクターにご相談ください。また近年ウェットスーツの締め付け、圧迫による事故も多く報告されております。ウェットスーツを着用することで呼吸の息苦しさなどある場合はレース中にファスナーなどの開け口を開けたり、水の中に入れると少し楽になります。水温は例年25~27度ほどあります。

初めて出場される選手の皆さまへ

OWSはスタート後10分以内のリタイヤが全体の8割を占めると言われています。集団の中で泳ぐことに不慣れな方はスタートのホーンが聞こえてから数回落ち着いて呼吸を繰り返す頃には周りにいたたくさんの人たちはいなくなっていますので、自分のペースで落ち着いてスタートをすることをお勧めします。まずはスタートして10分程度は自分のペースを落ち着いて作る時間と意識しましょう。またレース中はライフセーバーのボードに捕まったり、足の着くところで立っても失格にはなりませんので（5km日本選手権トライアルをのぞく）不安を感じたらあおむけで呼吸を落ち着かせてみたり、ライフセーバーのボードでちょっと休んだり、落ち着いて泳げる状態を作るようにしましょう。時には異変を感じた時には勇気あるリタイヤが必要な時もあります。自分の身は自分で守り、安全に楽しく自然を感じて泳いでもらえたらと思います。

☆今年はコロナの影響が強く感染防止を鑑み、ほとんどのOWSやスポーツが中止になってしまいました。それでも夏の最後に（OWS的にはまだ夏です！）やっぱり渋川で泳いでもらいたい！と企画しました。初めての試みで運営がスムーズにいかないこともあるかと思いますが、参加される選手の皆さんと渋川海水浴場で笑顔でお会いできることを楽しみにしておりますので、お気をつけてお越しください！

赤丸のあたりにお集まりください



例年は上の図では左側で行っておりますが、駐車場から来ましたら水族館を左に見ながらそのまま真っすぐ海に向かってください。テントやライフセーバーの方がいるあたりが受付、スタート位置となります。