

第32回

氷上トライアスロン

小海大会

2023. 1. 29(日)



マイナス15度 極寒の地で
体力の限界に挑む!!

スラロームスキー 3km

ランニング 16km

スケート 10km

主催 小海町観光協会
共催 小海町・小海町商工会
後援 (株)加藤商会
南佐久ロータリークラブ
こうみP-ねっと協同組合
(株)シャトレゼリゾート八ヶ岳
ガトーキングダム小海
小海町教育委員会 他

お申し込み・お問い合わせ先

氷上トライアスロン小海大会事務局
小海町役場観光課

〒384-1192 長野県南佐久郡小海町大字豊里57-1
TEL 0267-92-2511 FAX 0267-92-4335
E-mail: kankouka@koumi-town.jp



大会要項

開催日

2023年 1 月29日(日) (参加者受付 1 月28日(土))

会 場 (主会場)

ガトーキングダム小海 (旧小海リエックス)
松原湖高原スケートセンター及び周辺の道路

日 程

1 月28日(土)	13:30～15:30	参加者受付 (ガトーキングダム小海)
	16:00～18:00	競技説明会・開会式・レセプション (同)
1 月29日(日)	6:30	選手集合・受付
	8:00	競技開始
	12:00	競技終了
	12:30	表彰式

競技種目

- ・個人の部 1 人が3 種目を連続して行う
- ・リレーの部 2 人又は3 人で1 チーム (男女不問)
各種目共、1 種目の途中での交代はできない

参加資格

中学生以上の健康な方で (中学・高校生の場合は保護者の同意が必要) 大会参加申込書を提出し、大会本部から出場資格を得た方。ただし、大会当日であっても大会本部が不適格と判断した場合は出場を認めない。

参加費

1 名	11,000円 (傷害保険料を含む)
高校生以下	5,000円 (傷害保険料を含む)
リレーチームは	21,000円 (傷害保険料を含む)
参加承認: 2023年 1 月中旬頃、本人へ郵送にてお知らせします。	
不 承 認: 参加不承認の方へは、参加費をお返しします。 ※参加承認後の参加費の返金はできませんのでご承知おき下さい。新型コロナウイルス感染症発生状況による大会中止の場合、参加費は返金いたします。	

参加申込み方法・締切

2023年 1 月11日(水)必着

(上限200名となり次第締切りとさせていただきます。)
右頁参加申込書、払込取扱票へ必要事項をご記入のうえ、参加料を添えてお申込み下さい。
なお、大会前日までに参加料の入金がない場合は出場を認めません。

免責範囲

参加者は事前に健康診断等を受け、万全な健康管理のもと参加してください。
万一事故が発生した場合、保険の範囲内及び応急処置以外の責任は一切負いません。

参加上限人数

200名 (リレー含む)

表 彰

- ・個人の部 男女各 6 位まで
- ・リレーの部 3 位まで
- ・シニアの部 6 位まで
- ・参加者全員に参加賞あり
- ・その他 特別賞等あり

制限時間

スキー	なし
ランニング	A.S 3 稲子大月橋 10 : 30
スケート	12 : 00

記 録

後日記録証を送付します。

主催者支給・持ち物 など

- ①競技用ゼッケン
 - ②休憩所の飲食物
 - ③着替え物等を収納するビニール袋
 - ④ヘルメット (貸与)
- その他競技に必要と思われるものは全てご持参ください。**
- 1 スキー 手袋・サングラス (ゴーグル)
・スキー用具一式 (スキーは長さ130cm以上でかかとが固定されるもの (アルペンスキー用) とする。)
 - 2 ランニング ランニングができる服装・靴
 - 3 スケート スケート靴
- ※用具一式有料にてレンタル可能です。

参加上の注意

- ①氷上トライアスロンは所要時間が長く、天候によっては極めて苛酷な競技となります。希望者は競技内容を充分理解し、体力等を確認の上、お申込み下さい。
- ②ランニングのコースは、積雪や凍結箇所のある場合があります。
- ③競技委員は参加者本人および他の参加者、スタッフの安全を守るため、競技の出場、続行を不可能と判断した場合には、本人の意思にかかわらず競技の出場を拒否し、継続を中断させる権限を有します。その場合、参加料金は返金しません。
- ④大会当日の参加者の事故について、主催者で応急処置は行いますが、その後の処置については責任を負いません。
- ⑤参加者は健康保険証を必ず持参して下さい。
- ⑥競技中は主催者で用意したヘルメットを必ず着用してください。
- ⑦参加者は大会 1 週間前までに発熱や咳など体調不良のある場合は、出場できません。その場合、参加料金は返金しません。
- ⑧新型コロナウイルス感染症感染拡大により、大会は中止となる可能性があります。その場合、参加料金は返金します。

氷上トライアスロン小海大会〔個人の部〕申込書

※申込に際しては本要項に記載されている注意事項をよく読み、ご理解いただいた上で自己の責任においてお申込み、ご出場下さい。

※中・高校生については、保護者の同意が必要です。

申込締切日

2023年1月11日(水) (必着)

参加申込書

FAX又は郵送にてお申込下さい。(FAX 0267-92-4335)

氷上トライアスロン小海大会に下記のとおり必要書類を添えて申込みます。

★は記入しないで下さい。

ゼッケンNo.★		受付日★					
		入金確認日★					
ふりがな			生年	S・H *年齢は大会当日年齢	性別		
氏名			月日	年 月 日生 歳	男 女		
身長	cm	体重	kg	血液型	型 RH		
住所	〒 都道府県						
電話	自宅又は携帯		—	—			
	緊急連絡先 (本人以外)		—	—			
保護者名	私の家族が氷上トライアスロン小海大会に参加することに同意致します。						
※中・高校生	氏名		印	続柄			
用具 レンタル	・する → ・スキー板 () cm ・スキー靴 () cm ・スケート靴 () cm 種類 (ハーフスピード・フィギュア) ※どちらかに○印 ☆スケート初心者の方はフィギュアをお選び下さい。又、必ず前日靴を履いて滑走し、確認して下さい。 ・しない						
ひとこと どうぞ!	氷上トライアスロン小海大会出場 回目 原文のままパンフレットに掲載させていただきます。						

※氏名、ふりがな、性別、年齢、住所、ひとことを配布するプログラムに載せさせていただきます。

※スケート靴のレンタルに付きましては、品質があまり良くありませんので出来るだけ各自でご用意ください。
どうしてもご用意できない方につきましては今まで同様にレンタルできます。

※この個人情報は「氷上トライアスロン小海大会」以外には使用しません。情報漏洩のないように厳重に管理します。

氷上トライアスロン小海大会〔リレーの部〕 申込書

※申込に際しては本要項に記載されている注意事項をよく読み、
ご理解いただいた上で自己の責任においてお申込み、ご出場下さい。
※中・高校生のためのチームについては、代表者を保護者（1名）とし、同意が必要です。

申込締切日

2023年1月11日(水) (必着)

参加申込書

FAX又は郵送にてお申込下さい。(FAX 0267-92-4335)

氷上トライアスロン小海大会に下記のとおり必要書類を添えて申込みます。

★は記入しないで下さい。

ゼッケンNo.★		受付日★			
		入金確認日★			
チーム名				チーム人数	名
スキー競技者氏名	(ふりがな)		男	住	〒
			女	所	TEL
*年齢は大会当日年齢	歳	身長	cm	体重	kg
					血液型
					型 RH
ラン競技者氏名	(ふりがな)		男	住	〒
			女	所	TEL
*年齢は大会当日年齢	歳	身長	cm	体重	kg
					血液型
					型 RH
スケート競技者氏名	(ふりがな)		男	住	〒
			女	所	TEL
*年齢は大会当日年齢	歳	身長	cm	体重	kg
					血液型
					型 RH
スケート助っ人 SOS!!					
助っ人レベル ・ 強力助っ人 ・ 協力助っ人 (どちらかに○)					
代表者	氏 名				
*中・高校生チームは保護者	〒				
	住所				
	連絡先				
用具レンタル	・ する → ・ スキー板 () cm ・ スキー靴 () cm ・ スケート靴 () cm 種類 (ハーフスピード・フィギュア) ※どちらかに○印 ☆スケート初心者の方はフィギュアをお選び下さい。又、必ず前日靴を履いて滑走し、確認して下さい。 ・ しない				
ひとことどうぞ!	原文のままパンフレットに掲載させていただきます。				

※氏名、ふりがな、性別、年齢、住所、ひとことを配布するプログラムに載せさせていただきます。

※スケート靴のレンタルに付きましては、品質があまり良くありませんので出来るだけ各自でご用意ください。
ご用意できない方につきましては今まで同様にレンタルできます。

※この個人情報は「氷上トライアスロン小海大会」以外には使用しません。情報漏洩のないように厳重に管理します。

スケート助っ人のご案内

リレーの部

1人でもリレーに
参加できる裏ワザ!

スケート助っ人
貸し出します!

リレーの部に出てみたいけど、
スケート選手が見つからない…という皆さんへ。

ス ケ ー ト

地元の**助っ人選手**を貸し出いたします!

注意

助っ人のレベルには個人差がございます。広く温かい心でチームプレーを楽しんで下さい。
助っ人は成績等の責任は負いません。

表彰式のご案内



表彰式

入賞の他にも、仮装大賞や大会賞など、
小海ならではの賞品がいっぱいです。



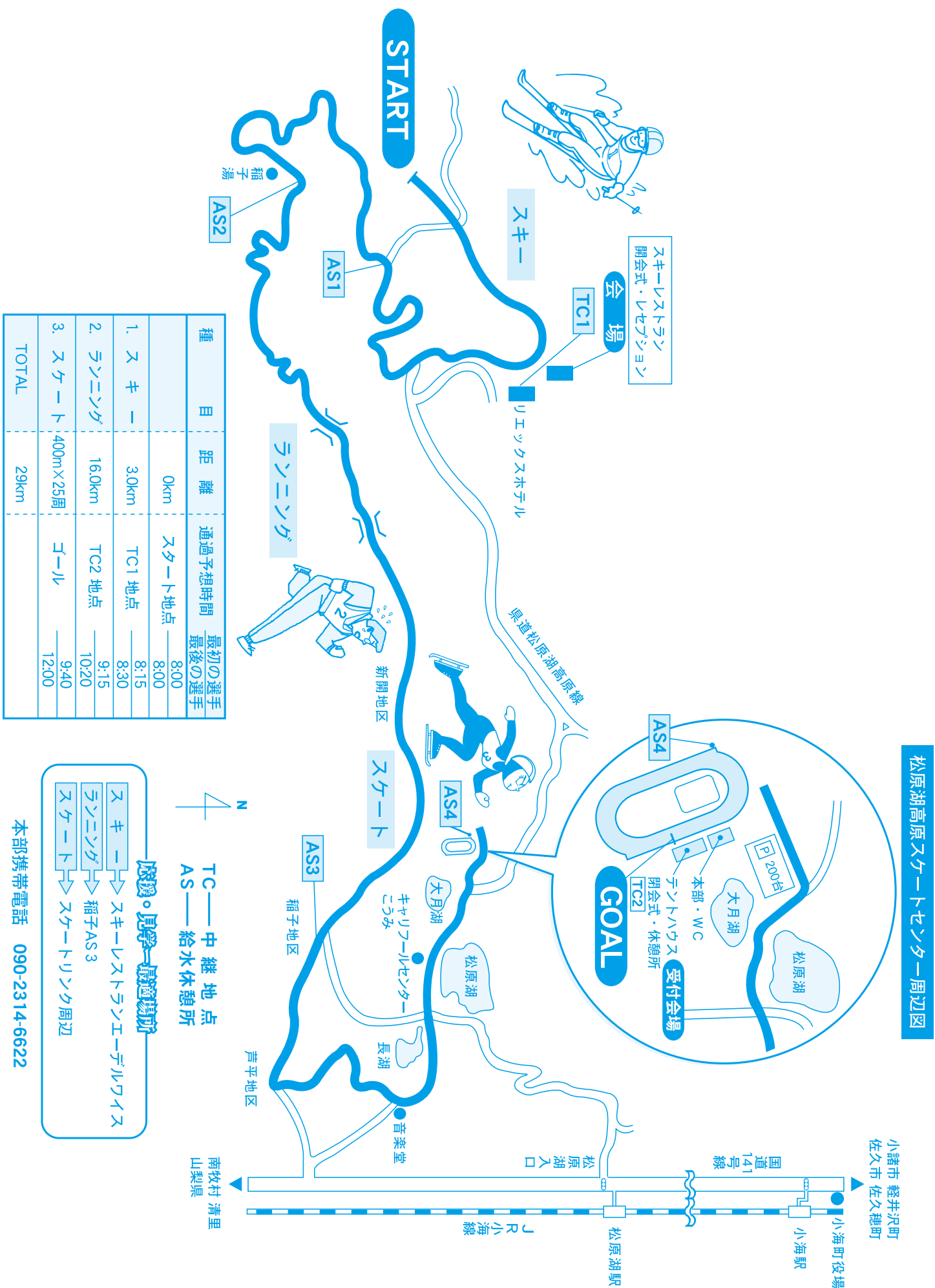
宿泊のご案内

- ・ 28日（土）14：00～15：20の受付を済ませ前泊して下さい。
- ・ 1部屋は4～5人の相部屋とし、申込順に割り振りをさせていただきます。
- ・ 料金は各自宿泊先で清算して下さい。

1泊 夕朝食付	6,500円
1泊 朝食のみ	5,000円

- ・ ご家族、同伴の方も上記料金でご宿泊いただけます。

第32回 氷上トライアスロン小海大会コース図



宿泊のあっせんをします

宿泊申込みはあっせんを必要とされるそれぞれの競技者ごと提出してください。

宿 泊 申 込 書

FAX又は郵送にてお申込下さい。

氷上トライアスロン小海大会に下記のとおり宿泊の申込みをします。

2023年 1 月28日(土) 宿泊

ふりがな		生年	S・H	性別	男 女
氏 名		月 日	年 月 日生 歳		
住 所 (電話)	〒 都道 府県	TEL	— —	夕食	必要 不要
				朝食	必要 不要

●同室を希望される同伴者の方を下記に記入して下さい。（競技出場者は除く）

同 伴 者 氏 名	年齢	性別	夕 食	朝 食
	歳	男・女	必要・不要	必要・不要
	歳	男・女	必要・不要	必要・不要
	歳	男・女	必要・不要	必要・不要
	歳	男・女	必要・不要	必要・不要

●同室を希望される競技出場者の方を下欄に記入して下さい。（双方記入してください）

氏 名	氏 名

お願い

◎払込人住所・氏名の欄には、申込代表者の方の住所（郵便番号）、氏名、電話番号をはっきりとお書きください。よろしくお願いたします。

◎郵送で申込まれる方は、右記に記入して最寄のゆうちょ銀行又は郵便局よりお払い込みください。

各票の※印欄は、ご依頼人において記載してください。

00	長野	払 込 取 扱 票
口座記号番号		金額
0 0 5 9 0 - 1	7 1 8 3 2	千 百 十 万 千 百 十 円
加入者名	氷上トライアスロン小海大会	
通 信 欄	参加費 一般 11,000円× 人= 円 合計 円 レセプション費 高校生 5,000円× 人= 円 損害保険料を含む リレー 21,000円× 組= 円	
ご依頼人	おところ（郵便番号） 日 附 印 おなまえ 様 （電話番号） - -	
裏面の注意事項をお読みください。（ゆうちょ銀行）（承認番号 長 第27011号） これより下部には何も記入しないでください。		

振替払込請求書兼受領証

記入事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押してください。

切り取らないでください。

口座記号番号	0 0 5 9 0 - 1
加入者名	氷上トライアスロン小海大会
金額	千 百 十 万 千 百 十 円
ご依頼人	おなまえ 様
料 金	（消費税込み） 日 附 印
備考	

この受領証は、大切に保管してください。

12月
下旬から
3月上旬

手ぶらで遊べる！ワカサギ釣り

結氷した松原湖（猪名湖、長湖）で、ワカサギの氷上穴釣りが楽しめます。
水のきれいな松原湖のワカサギは食べると最高に美味しいと評判です。



氷上晴天率
日本一!?

ワカサギ釣りのススメ

- 1. 道具一式レンタルできる！**
湖畔の民宿などで、釣り道具やテントなど全てレンタルできるので、手ぶらで楽しめます！
- 2. 釣ったワカサギをその場で食べれる！**
釣ったワカサギを道具のレンタル店に持っていき、揚げてもらえます！
- 3. 初めてでも安心！**
ベテラン常連釣り師さんに釣り方を教えてもらえます！
！ここは気を付けて！
気温が低いので防寒は必須！氷が薄い場所・立入禁止区間には入らない。



釣り期間 解禁日より毎日 6:30 ~ 16:30

解禁日は湖の結氷状態により変わります。
HPでお知らせします。
<http://www.koumi-kankou.jp>
町営の無料駐車場あり



お薦め時間帯
AM 6:30
~ 10:00



レンタル料金の目安

- ★日釣り券 500円 (中学生以下無料)
湖上へ係の者が集金に回ります。
- ★シーズン券... 3,500円

道具レンタル (店によって料金が異なります。)

【参考価格】

- ★釣竿 (エサ付き) 800円 ~
- ★エサ 150円 ~
- ★アイスドリル (1時間) 2,000円
- ★野外用ストーブ 2,000円 ~
- ★テント (二人用) 2,000円 ~

(週末のテントなどは、事前にお問い合わせください)
※持ち込みテントは3.3㎡ (約1.8×1.8m) 以内のものに限る



いろいろなかき料理

・天ぷら・塩揚げ・唐揚げ・フライ
・南蛮漬け・マリネ・卵とじ・甘露煮など

わかさぎ料理の下処理ポイント

水で洗った後に塩水にしばらく浸けておくとい

わかさぎの栄養素

丸ごと食べられるわかさぎは、カルシウム、リンが
沢山摂取できる優れた食材！ビタミンAは活性酸素
を抑制し生活習慣病予防になります

お酒はコレ

塩揚げや唐揚げには白ワイン！スパークリングも合
いますよ♪信州の日本酒も一緒にどうぞ!!



町の観光についてのお問い合わせ

小海町観光協会事務局

小海町役場観光課

TEL.0267-92-2525 FAX.0267-92-4335

<http://www.koumi-town.jp/>
〒384-1192 長野県南佐久郡小海町大字豊里57-1 kannkouka@koumi-town.jp

小海町

検索

(ご注意)

- ・この用紙は、機械で処理しますので、金額を記入する際は、枠内にはっきりと記入してください。また、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。
- ・この用紙は、ゆうちょ銀行又は郵便局の払込機能付きATMでもご利用いただけます。
- ・この払込書を、ゆうちょ銀行又は郵便局の渉外員にお預けになる場合は、引換えに預り証を必ずお受け取りください。
- ・この用紙による、払込料金は、ご依頼人様が負担することとなります。
- ・ご依頼人様からご提出いただきました払込書に記載されたおところ、おなまえ等は、加入者様に通知されます。
- ・この受領証は、払込みの証拠となるものですから大切に保管してください。

収入印紙

課税相当額以上

貼 付

印

この場所には、何も記載しないでください。