

小鐵人選手參賽通知單

選手編號	賽程	組別	選手 (游泳 . 自由車 . 路跑)

時間	流程
9月21日（星期五）：選手報到	
16:00~18:00	小鐵人賽 選手報到（宜蘭縣冬山鄉得安村環湖路1號）
9月22日（星期六）：小鐵人賽	
06:30~07:30	小鐵選手補報到
06:45~07:45	小鐵選手放車(湖畔轉換區)
07:15~08:15	小鐵選手檢錄
07:50~08:20	開幕暨競賽說明
08:00	小鐵 鐵搭檔開賽(小拱門 小熊書房)
08:20	小鐵人開賽 (30人一梯入水)
09:35	游泳 關門
10:05	自由車 關門
10:35	路跑 關門
11:00	小鐵人頒獎
10:10	領車（可視情況，由裁判長宣布調整時間）



晶片

領取晶片：請選手進入**轉換區內放自由車時**

領取晶片，晶片不可代領

歸還晶片：選手憑晶片及號碼布至轉換區領車離場

遺失晶片：選手如遺失晶片或未歸還請至服務組繳交1000元工本費，憑繳費單據領車離場。

轉換區

轉換區功能為預先放置自由車與跑步裝備。

為確保比賽秩序與安全，轉換區限選手進出。

比賽開始轉換區即禁止出入，請選手將**比賽用品**隨身帶妥。

轉換區未到開放時間不能領車，選手請預作安排，保留彈性時間。

請憑「**號碼布**」依照「**領車時間**」取車並歸還**晶片**。

轉換區內工作人員及警方會盡力保護安全，但選手自由車如遭竊歉難補償，若有需要請自行投保「失竊險」。

逾時未領車，大會不負保管責任。

轉換區規則

- 1.進轉換區前，須在下車線前下車，並牽車進入，違者罰秒。
- 2.安全帽帽扣務必緊扣，違者罰秒。
- 3.阻礙其他選手比賽者罰秒。

賽前準備事項 請配合上圖

晶片：

緊緊於左腳踝，以晶片作交接，如圖 E

游泳：

檢錄時由裁判於上臂書寫號碼。如圖 D

(未寫號碼之前請勿塗抹防曬油)

並且配戴泳帽。

自由車：

帽貼 ×2張→貼於安全帽兩側，如圖 A

車貼 ×2張→貼於自由車車架「橫管」或「座管」對貼，如圖 B

路跑：

號碼布 ×1片→於路跑賽段時別在上衣胸前。

如圖 C

游泳

游泳速度較慢的選手，請於該梯次最後下水。

如身體不適或體力不支，請立即脫下泳帽揮動並呼叫

救生員救起之接力選手(即棄賽)待等到最後一位選手上岸後，方可交接繼續比賽(不計算成績)。

游泳規則

- 1.下水後，前50公尺必須使用捷泳(自由式)前進，禁用蛙式以保障選手安全。
- 2.水溫22°C以下才可穿著防寒衣(大鐵人)。
- 3.浮標為救生工具，禁止抱著浮標踢水前進，否則裁判可視情況制止選手繼續比賽。
- 4.違規穿越水道線者取消資格。

自由車

水壺架禁止放置礦泉水瓶

過彎務必放慢速度且不得超越中心線。

若車輛損壞，不能騎行時，選手可在不受外力協助下，推車或扛車回到轉換區。

* * 貼心提醒

選手攜帶自由車搭乘台鐵規定

以免產生爭執及加收票價

<http://www.railway.gov.tw/tw/cp.aspx?sn=3722>

自由車規則

- 1.禁止選手騎乘 U bike 參加
- 2.超車時應保持右側 1.5 公尺以上間隔，迅速超越，在 15 秒內無法超越者，應自動回復原位，不得平行；被超越者不得以蛇行阻礙他人超越。
- 3.自由車賽段禁止跟車

跑步

所有競賽項目禁用 MP3、耳機等。

選手由大會設立之供水站及醫療站提供支援，禁止伴游、伴騎、伴跑或私下提供選手食物、飲料，亦不得觸摸他人之自由車或用具。不得裸露上身或拉下比賽服上半部，否則取消資格。

如選手明顯不適合參賽，基於安全考量，大會有關終止參賽資格。

接力組

各組選手須於轉換區內之接力區，以擊掌進行交接。

棄權或被判喪失資格之接力選手，待最後一位選手上岸後，方可繼續比賽(不計算成績)。

接力規則

未於接力區內完成接力者罰秒。

棄賽

棄權或被判喪失資格之選手，雖然體能復原或情況好轉，均不得繼續比賽，並須主動繳交晶片至大會服務組。

租車資訊

梅花湖自行車租車站(梅花湖總站)

電話：03-9518923、0938-587151

林清菊(游太太)

地址：宜蘭縣冬山鄉得安村大埤路50號

* * 請有需求選手提前洽電詢問

相關活動訊息

請密切聯絡官方粉絲動態

- 1.中華民國鐵人三項運動協會官網

<http://www.ctta.org.tw/front/bin/home.phtml>

2. Facebook

<https://www.facebook.com/ctta99/?ref=bookmarks>