

賽程	編號	組別	姓名(游)	姓名(自)	姓名(跑)

2014 宜蘭梅花湖全國鐵人三項錦標賽

選手參賽通知單 (報到時請攜帶本通知，節省時間<代辦亦同>)

- 半程及接力賽 報到時間：9月13日(星期六) 10:00~12:00
開賽時間：13:00
- 全 程 賽 報到時間：15:00~17:00
菁英組驗車時間：16:00~17:00
補辦報到時間：9月14(星期日) 06:15~07:15(含菁英組補驗車)
開賽時間：8:00
報到地點：宜蘭縣冬山鄉梅花湖轉換區旁

■ 注意事項：

1. 選手有義務在賽前瞭解路線、路況及相關規定，注意自身安全並維護他人安全，如因個人過失造成他人傷亡或損害時，仍須負法律責任與賠償責任。
2. 請自備鐵人服(或泳衣)、泳鏡、自由車、水壺(車架上不可使用礦泉水瓶)、安全帽、跑鞋等比賽裝備，比賽時必須使用大會提供之泳帽(各梯次顏色不同)。
3. 報到流程：①報到(分團體、個人)領取參賽物資②車貼、帽貼貼好③將自由車放至轉換區④至開幕舞台前檢錄(書寫選手編號[上臂請勿塗抹防曬油])⑤按下水梯次下水。
4. 半程及鐵三角接力→游泳1圈(晶片感應)→自由車1趟(晶片感應)→路跑2圈(信物1個)
全 程→游泳2圈(晶片感應)→自由車2趟(晶片感應)→路跑4圈(信物3個)
5. 比賽使用進口晶片計時，報到時每人暫繳1,000元「晶片押金」，賽後於終點「晶片退費區」將晶片(含束帶)繳回並領回押金。遺失晶片須照價賠償新台幣壹仟元正。
6. 下水後，前50公尺必須使用捷泳(自由式)前進，禁用蛙式。
7. 浮標組_選手為最後一梯次下水，不可提前下水，否則取消資格。(魚雷浮標請自備)

8. 轉換區進出皆登記管制，確保選手愛車的安全，因此比賽未結束前禁止取車。比賽期間大會盡力保護選手比賽用車，但如遭竊款難補償，若有需要請自行投保失竊險。
9. 競賽時，禁用MP3、耳機等，並請保持警覺，注意路況、車輛、人員、動物以策安全。
10. 選手請衡量自身體能狀況，量力而為，活動前一日應充足睡眠，建議賽前至少2小時用餐，現場只能做必要緊急醫療救護，若選手有疾患引起之病症，不在保險範圍內。大會保險均以「公共意外」所受之傷害做承保範圍理賠，本次活動為每位選手投保新台幣300萬元之「公共意外險」。

☞ 選手如需較高之保障請自行加保。

☞ 大會負責傷後理賠作業，協助選手申請保險理賠，但無法提供傷害補償金或慰問金。

備註：特別不保事項（請參閱競賽規程）

11. 為維護選手安全及競賽品質，將依照時限關賽，請加強練習，提升實力，享受比賽樂趣。

半程賽及接力賽：「游泳」最後一梯下水後，限時30分鐘完成、「自由車」限時60分鐘完成、「路跑」限時40分鐘完成，合計2小時10分完成比賽。

全程賽：「游泳」最後一梯下水後，限時60分鐘完成、「自由車」限時100分鐘完成、「路跑」限時80分鐘完成，合計4小時完成比賽。

12. 頒獎典禮備有豐富摸彩獎品（Culprit Bicycles Bullet車架(價值61470元)、捷安特TCR2自行車(價值29800元)等），敬請踴躍參與(限活動當天結束前兌換完畢，大會保留最終修改權利)。

■ 活動流程：**請參閱網站公告**

■ 交通事項：請參閱交通路線圖

1. 選手完成報到及熟悉場地後，敬請儘速開車離開，以便其他選手停車辦理報到。

2. 相關資訊請查詢：

<http://www.lanyangnet.com.tw/ilpoint/ds04/index.asp?url=link3.htm>

交通路線圖

