

團編	選手編號	組別	姓名

2014 宜蘭冬山河鐵人兩項錦標賽 選手參賽通知 (報到時請攜帶, 節省時間)

時 間	流 程
07:30—08:45	選手報到、放車、檢錄
08:45	開幕式暨競賽說明
09:00	鳴槍開賽 (第一梯次)
09:05	鳴槍開賽 (第二梯次)
11:00	選手領車
11:30	頒獎典禮

- 競賽時間：2014 年 12 月 28 日 (星期日)
- 報到地點：冬山河親水公園後門停車場「大會工作帳篷」(請參考協會網站活動場地配置圖)

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. 選手自備參賽裝備 (自由車、安全帽、路跑服裝)。
3. 請攜帶本通知辦理報到 (代辦亦同)。
4. 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用車，但如遭竊歉難補償，若有需要請自行投保失竊險。
5. 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。
6. 路跑 1 圈(信物 1 個)→自由車 5 趟(晶片感應)→路跑 1 圈(信物 1 個)。
7. 比賽使用晶片計時，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、束帶貳佰元正。**
8. 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。
9. 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「公共意外責任」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「公共意外責任險」。

☞ 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)

10. 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。『路跑 5 公里 (40 分鐘) — 自由車 20 公里 (自由車 50 分鐘) — 路跑 5 公里 (40 分鐘) 順序進行，合計 30 公里 (130 分鐘)』

■ 活動流程：**請參閱網站公告-競賽規程**

■ 交通事項：請參閱交通路線圖

2014 宜蘭冬山河鐵人兩項錦標賽 交通路線圖



開車：

- 路線一：
 - 北宜公路(台九省道)→二城交流道→礁溪溫泉→宜蘭→蘭陽大橋→二結左轉宜 25 線→五結市區→台七丙省道左轉直行→親水公園入口處
 - 北宜公路(台九省道)→二城交流道→礁溪溫泉→宜蘭市區→蘭陽大橋→二結左轉宜 25 線→五結市區第二岔路左轉→宜 23 線右轉直行→親水公園後方入口處
- 路線二：北濱公路(台二省道)→頭城左轉→竹安河→永鎮海濱 →噶瑪蘭橋→利澤簡右轉台七丙省道直行→利澤簡橋 →親水公園入口區(外車道)右轉
- 路線三：北橫公路(台七丙省道)→牛鬥→清水→天送埤 →三星→廣興→羅東市區直行→親水公園入口處左轉
- 路線四：蘇花公路(台九省道)→蘇澳港→蘭陽隧道→台二省道 →利澤簡左轉台七丙省道直行→親水公園入口處右轉
- 路線五：蘇花公路→蘇澳市區→台九省道→武荖坑→冬山市區舊河道→冬山鄉公所前右轉宜 25 線→武淵→台七丙省道左轉直行→親水公園入口處左轉
- 路線六：[國道 3 號]→[國道 5 號]→下[羅東-五結-交流道]→直行側車道→左轉[台七丙省道]→左轉親水公園

鐵路：北迴鐵路於「羅東」站下車，從後火車站轉搭首都縣轄公車 241，約 20 分鐘可抵冬山河親水公園大門口。

客運：路線一：首都客運捷運市政府忠孝東路→ 羅東後火車站→ 轉搭首都縣轄公車 241 或 261→約 20 分鐘可抵冬山河親水公園。

路線二：葛瑪蘭客運台北火車站(或科技大樓站)→ 羅東站下車步行至羅東後火車站(站東路)→ 轉搭首都縣轄公車 241 或 261→ 約 20 分鐘可抵冬山河親水公園。