

| 選手 編號 | 賽 程 | 組 別 | 選 手 (游泳·自由車·路跑) | 隊 名 |
|----------|-----|-----|--------------------|-----|
| | | | | |

2016 臺南亞洲鐵人三項聯盟 113 公里挑戰賽暨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>)

- 報到時間3月12日(星期六) 09:00~12:00：半程/半程接力
16:00~19:00：113K/標準賽/標準接力賽
18:00~19:00：菁英組驗車時間
- 補報到時間3月13日(星期日) 05:30~06:15：113K/標準賽/標準接力賽
- 開賽時間3月12日(星期六) 14:30：半程/半程接力
3月13日(星期日) 07:00：113公里
08:30：標準賽/標準接力賽
- 報到地點：臺南市安平觀夕平台 (台南市安平區漁濱路)
- 注意事項：
 1. 選手有義務在賽前瞭解路線、路況及相關規定，避免造成意外，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(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**半程接力**→游泳1圈(晶片感應)→自由車1圈(晶片感應)→路跑1圈(信物1個)
113K→游泳2圈(晶片感應)→自由車4圈(晶片感應)→路跑4圈(信物7個)
全程及**全程接力**→游泳2圈(晶片感應)→自由車2圈(晶片感應)→路跑2圈(信物3個)
 5. 比賽使用ITU認可之競賽計時專用晶片，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，如缺少則酌收工本費200元)繳回及領回押金。**遺失晶片者須照價賠償新台幣壹仟元正。**
 6. 下水前，請按梯次的選手號碼集合並配戴大會發給的泳帽，依照裁判引導迅速就位。
 7. 下水後，前50公尺必須使用捷泳(自由式)前進，禁用蛙式。
 8. “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)。
 9. 轉換區進出皆管制登記，確保選手愛車安全，請憑「號碼布」依照「領車時間」取車。比賽期間大會工作人員及警方盡力保護選手比賽用車，但如遭竊歉難補償，若有需要請自行投保自由車「失竊險」。
 10. 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。
 11. 游泳速度較慢的選手，請於該梯次最後下水，以免遭推擠或壓迫造成自身危險。
 12. 如身體不適或體力不支，請立即脫下泳帽揮動並呼叫，救援順序如下：
 - (1) 自救(抱緊浮球或浮台)
 - (2) 呼叫鄰近選手及救生員(請選手發揮愛心搭救)

13. 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。

14. 備註：特別不保事項：

① 個人疾病導致運動傷害。

② 因個人體質或因自身心血管疾病所致之症狀，例如休克、心臟衰竭、熱衰竭、中暑、高山症、癲癇、脫水等。

15. 選手請務必攜帶健保卡參賽。

16. 為維護選手安全及競賽品質，將依照時限**關賽**（落後的選手由專車載回），請加強練習，提升實力，才能享受比賽樂趣。

半程賽及半程接力賽：「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。

113公里「游泳」最後一梯下水後，限時90分鐘完成、「自由車」限時4小時完成比賽、「路跑」限時3小時完成比賽，合計8小時30分完成比賽。

全程賽及全程接力賽全程賽：「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。

17. 頒獎典禮備有豐富摸彩獎品，請選手踴躍參加，當天活動結束前憑券兌換。

■ 活動流程：**請參閱網站公告之競賽規程**

■ 交通事項：【大眾運輸】

公車⇒至台南火車站轉搭往安平古堡延駛至三鯤鯓的2路市公車→於城平路口下車→沿安北路往四草大橋方向步行→約100公尺即可達安平觀夕平台

台南市⇒台灣好行交通服務詳細購票資訊與班次路線請參考：

<http://www.taiwantrip.com.tw/ticket.asp>

【自行開車】⇒中山高仁德交流道下→往台南市方向→經東門路(東門圓環)→經府前路→於中華西路右轉直行→於安平路口左轉→安平路直行→抵達安北路至底左轉→於四草大橋達安平觀夕平台