

選手編號	賽程	組別	姓名	隊名

2016 澎湖亞洲鐵人三項聯盟 113 公里挑戰賽暨全國鐵人三項錦標賽

選手參賽通知 (報到時請攜帶.節省時間)

- 報到時間4月29日(星期五)15:00~18:00：113K/標準賽/標準接力賽/半程/半程接力賽/兩項
- 補報到時間4月30日(星期六)05:30~06:15：113K/標準賽/標準接力賽/半程/半程接力賽/兩項
06:00~06:45：轉換區放車時間
07:00：113K開賽
08:30：半程/半程接力賽/兩項開賽
15:00~18:00：標準賽/標準接力賽_報到
17:00~18:00：菁英組選手驗車
- 補報到時間5月 1日(星期日)05:30~06:30：標準賽/標準接力賽
06:00~06:30：菁英組選手補驗車
06:00~06:45：轉換區放車時間
07:00：標準賽開賽
- 選手報到地點：嵵裡國小<澎湖縣馬公市嵵裡里114號>

★本賽事除菁英組選手外，開放分齡組選手穿著防寒衣

■ 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. 113K→游泳2圈(晶片感應)→自由車1圈(晶片感應)→路跑4圈(信物7個)
半程及半程接力→游泳1圈(晶片感應)→自由車3圈(晶片感應)→路跑1圈(信物1個)
兩項→路跑1圈(信物1個)→自由車3圈(晶片感應)→路跑1圈(信物1個)
全程及全程接力→游泳2圈(晶片感應)→自由車3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。
 - 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。
 - 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。
 - 兩項體驗賽**：「路跑」限時40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20分完成比賽。
 - 全程賽及全程接力賽**：「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。
※請尊重贊助商熱情支持，並維護賽會品質，請勿販售獎品，如有違反，廠商保留後續追究權利。

■ 活動流程：**請參閱網站公告之競賽規程**

■ 交通事項：

澎湖馬公計程車服務電話：06-9271234 預訂，上車前需先行問價（車費約200~300元）。

★航空

1. 由台北國際航空站搭飛機，台北-馬公，遠東航空、復興航空、立榮航空、華信航空。
2. 由高雄國際航空站搭飛機，高雄-馬公，遠東航空、復興航空、立榮航空、華信航空。

出航站後可搭乘公車、計程車或租機車、轎車的方式抵達馬公市區

★海運

1. 由高雄港搭船至馬公港。
2. 由嘉義布袋港搭船至馬公港。