

# 選手參賽通知單

(報到時請攜帶本通知單)

選手 編號	賽 程	組 別	選 手 (游泳·自由車·路跑)

## 選手參賽須知

### 流程表

#### 9月21日(五)

16:00 - 18:00 : 標準組選手報到  
(宜蘭縣冬山鄉得安村環湖路1號)

#### 9月22日(六)

06:30 - 07:30 : 小鐵人補報到  
06:45 - 07:45 : 小鐵人放車(轉換區)  
07:15 - 08:15 : 小鐵人檢錄(大會舞台前)  
07:50 - 08:00 : 開幕式暨競賽說明  
08:00 : 小鐵人開賽  
  
07:00 - 08:00 : 標準組補辦報到  
07:30 - 08:00 : 菁英組補驗車  
(未通過者不得參賽/非菁英組免驗車)  
07:30 - 08:30 : 標準組放車(轉換區)  
08:30 - 09:30 : 標準組檢錄(大會舞台前)  
09:30 : 開幕式暨競賽說明  
10:00 : 標準賽開賽  
10:25 : 標準接力賽開賽  
12:20 - 14:00 : 選手抵達終點  
13:30 - 14:30 : 領車  
(視情況·由裁判長宣布調整時間)  
14:30 : 頒獎暨摸彩  
16:00 - 18:00 : 半程選手報到

### 流程表

#### 9月23日(日)

06:00 - 07:00 : 半程組補辦報到  
06:15 - 07:15 : 半程組賽選手放車  
06:30 - 07:30 : 半程組賽選手檢錄  
07:30 : 開幕式暨競賽說明  
08:00 : 半程賽開賽  
08:10 : 半程接力賽開賽  
09:10 - 10:40 : 選手抵達終點  
10:30 - 11:30 : 領車  
(視情況·由裁判長宣布調整時間)  
11:00 : 頒獎暨摸彩

# 逾時不得參賽

### 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



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)

並且配戴大會提供之泳帽(各梯次顏色不同)。

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。
- ③.浮標組選手不可提前下水，違者取消資格，且事後不得追補成績(浮標請自備)。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.不得穿戴任何助游之裝備。
- ⑤.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**有權**終止參賽資格。

## 接力組

各組選手須於轉換區內之接力區，以晶片進行交接。

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)

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

2. [Facebook](https://www.facebook.com/ctta99/?ref=bookmarks)

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