



選手手冊

ATHLETE GUIDE

**tSt** 鐵人三項聯賽暨鐵人兩項賽

2018新北微風站

## tSt選手賽前裝備檢核表 (參考用)

確認	項目	備註
	晶片及晶片帶	交車時才領晶片，賽後領車時繳回。
一、游泳		
	1. 大會提供之泳帽	
	2. 大會提供之選手編號紋身貼 (貼於雙上臂)	撕開透明膠膜，將有字的一面貼合手臂，再噴水將背面弄濕，數秒後輕撕掉白紙。
	3. 大會提供之選手手環 (建議戴右手)	防水，一次性使用，拆下貼不回去
	4. 三鐵衣或泳衣(褲)	
	5. 泳鏡	
	6. 防寒衣 (有無皆可)	請平時穿著下水練習過
	7. 魚雷浮標 (有無皆可)	
二、自行車		
	8. 腳踏車 (手煞車須正常)	牛角、車前燈、車後燈須拆下
	9. 頭盔	無頭盔不得參賽
	10. 單車專用水壺	安全考量禁止使用寶特瓶或其他容器
	11. 單車號碼貼、頭盔號碼貼-大會提供	大張兩張貼車座管，小張兩張貼頭盔兩側
	12. 鐵人服/車衣褲/排汗衣褲	
	13. 車鞋/跑鞋	
	14. 襪子 (有無皆可)	
	15. 單車手套 (有無皆可)	
	16. 太陽眼鏡 (有無皆可)	
	17. 防曬袖套 (有無皆可)	
三、路跑		
	18. 大會提供之號碼布	
	19. 大會提供之別針 (或自行準備號碼帶)	
	20. 鐵人三項連身衣 (Trisuit) /排汗衣褲	
	21. 跑鞋 (running shoes)	
	22. 運動帽 (有無皆可)	
四、其他 (依個人需求...)		
	23. 個人藥物 (非運動禁藥)	
	24. 水/補給飲料	
	25. 食物/能量補充包	
	26. 防曬乳/凡士林	
	27. 毛巾、替換衣物	完賽禮為毛巾衣
	28. 打氣筒/維修工具組/備胎	大會維修站提供免費打氣服務，及收費維修。
	29. 運動錶/車錶	

### 注意：

1. 大會提供魚雷浮標租借，數量有限有需要請事先聯繫。
2. 寶特瓶及其他容器易在行進時掉落禁止使用，單車僅可使用單車水壺裝水，違者禁止出賽。
3. 全程禁止佩戴耳機，賽道上有狀況時聽不見外界聯繫會造成自身及其他選手的危險，違者禁止競賽。



# 鐵人三項聯賽暨鐵人兩項賽

2018 tSt Triathlon & Duathlon -New Taipei City



**主辦** 新北市超級鐵人運動發展協會

**協辦** 新北市議員李坤城議員服務處

## 協力夥伴



撒隆巴斯



# 活動資訊

## 競賽日期

2018年5月13日(日) 5:30-10:30

## 競賽地點

大台北都會公園微風運河周邊

## 競賽項目、距離及時限

項目	競賽距離	時限
51.5km 標準鐵人三項(個人、接力)	游泳 1.5 公里 (50 分) 自由車 40 公里 (2 小時) 路跑 10 公里 (1 小時 10 分)	4 小時
25.75km 半程鐵人三項	游泳 750 公尺 (30 分鐘) 自由車 20 公里 (1 小時 10 分) 路跑 5 公里 (1 小時)	2 小時 40 分
50km 鐵人兩項	路跑 5 公里 (50 分) 自由車 40 公里 (2 小時) 路跑 5 公里 (1 小時)	4 小時
青少鐵人	游泳 400 公尺 (20 分) 自由車 10 公里 (30 分) 路跑 2.5 公里 (25 分)	1 小時 15 分
靚鐵人	游泳 400 公尺 (20 分) 自由車 10 公里 (30 分) 路跑 2.5 公里 (25 分)	1 小時 15 分

### 備註：

單項若被關門者，由裁判登記選手編號後可繼續持晶片參賽下一項目，賽後可領取成績證明，但完賽紀錄為 DNF。



# 活動流程

2018年5月12日(六)大台北都會公園微風運河 賽事會場

15:30 — 17:00	選手講習
11:00 — 17:00	選手領物資現場檢錄交車

## 賽前鐵人講座 2018.5.12(六) 15:30-17:00 主會場

歡迎新手鐵人參加，會移動至各賽道解說，請勿遲到。



講師 魏振展  
臺北市立大學  
鐵人三項教練



講師 薛淳方  
靜宜大學  
體育教師



2018年5月13日(日)大台北都會公園微風運河 賽事會場

5:00 — 5:40	選手進入轉換區置物
5:40	選手集合、大會開幕、主席、貴賓致詞
6:00	標鐵 各梯次鳴槍下水
6:10	鐵人兩項組路跑鳴槍起跑
6:30	半程 各梯次鳴槍下水
6:50	青少鐵人、靚鐵人鳴槍下水
9:00	頒獎典禮 (此為預計頒獎時間，實際依現場大會公布為準。)
9:10	單車關門最後時限
9:10	預計領車時間 (此為預計領車時間，實際依現場大會公布為準。)

# 游泳路線圖 SWIM COURSE



■ 標鐵 過**第三顆浮球** 折返 共一圈1500公尺  
International Distance 1500m

■ 半鐵 過**第二顆浮球** 折返 共一圈750公尺  
Sprint Distance 750m

■ 青少鐵人、靚鐵人 過**第一顆浮球** 折返 共一圈400公尺



選手至舞台前方集合  
依「預計完成時區牌面」列隊  
由大會工作人員帶領至下水處  
每五人一梯次放行（依晶片感應計時）

游泳若被關門者，由裁判登記選手編號  
可繼續持晶片參賽下一項目，上岸登記  
後請先至轉換區帳篷等候出發。

開放防寒衣及攜帶魚雷浮標

# 自由車路線圖 BIKE COURSE



標鐵、二鐵 International Distance Duathlon

黑色路線繞四圈 遠端折返點經過 4 次

After **Checking Point** 4 times.

半鐵 Sprint Distance

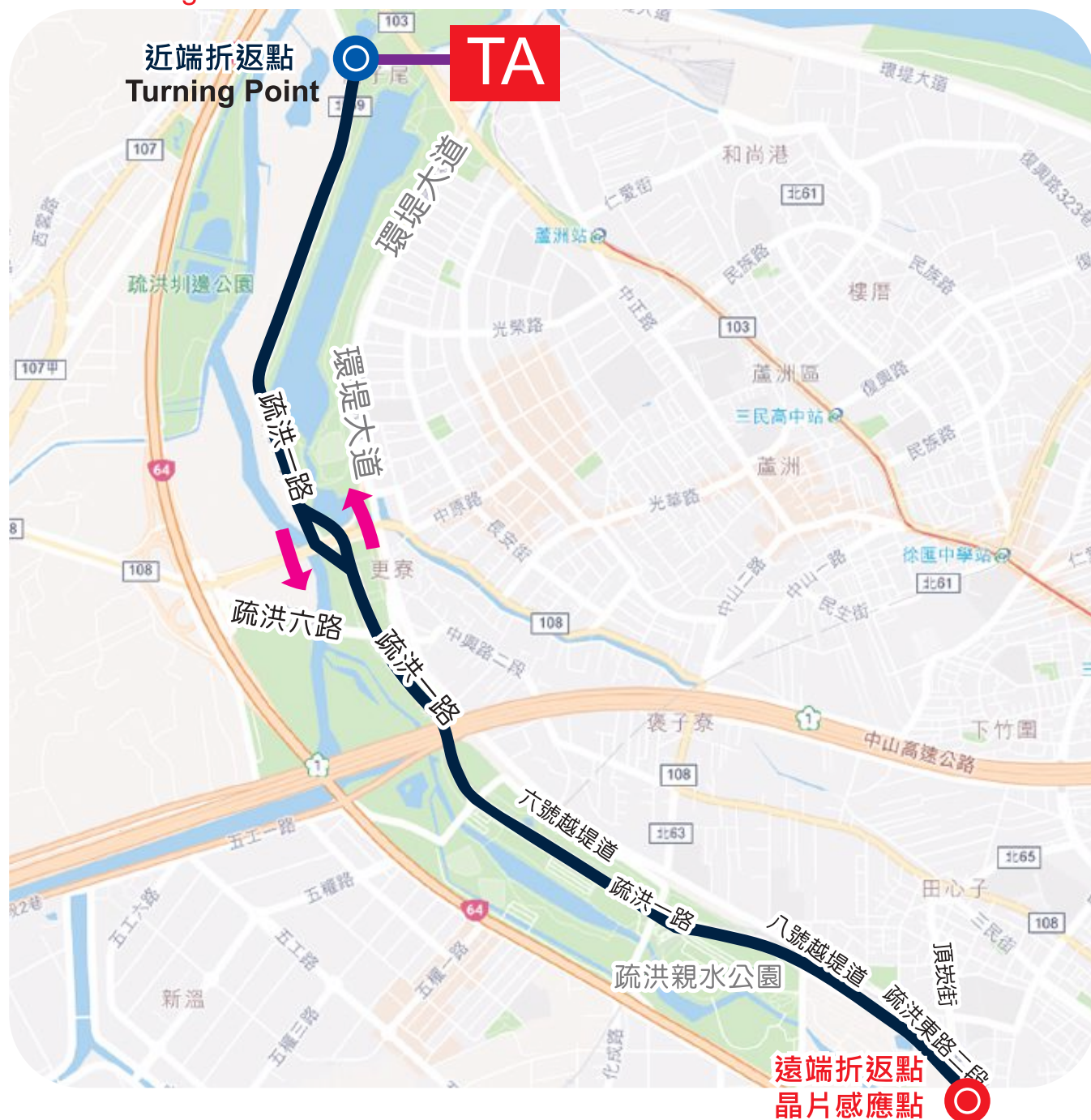
黑色路線繞兩圈 遠端折返點經過 2 次

After **Checking Point** 2 times.

青少鐵人、靚鐵人

黑色路線繞一圈 遠端折返點經過 1 次

After **Checking Point** 1 times.



# 路跑路線圖 RUN COURSE



標鐵：

**International Distance**

至**標鐵折返點**處折返，取1個信物，來回共10公里。

半鐵、二鐵第一次路跑、二鐵第二次路跑：

**Sprint Distance**、**Duathlon**

至**半鐵折返點**處折返，來回共5公里。

青少鐵人、靚鐵人

至**青少鐵人、靚鐵人折返處**折返，取1個信物，來回共2.5公里。



**標鐵折返點**  
**International Distance Turning Point**

取信物(手環)

Athletes will now be given a wristband



補給站：

礦泉水、運動飲料、鹽巴、梅粉、香蕉

降溫冰水桶

流動廁所



# 主會場配置



- START & FINISH** 二鐵起點、終點拱門
- 上下車線 mount & dismount area
- 二鐵第一次路跑
- 晶片
- 游泳終點
- 醫護站
- 游泳進轉換區
- 救護車
- 單車進出轉換區
- 游泳未完成救生艇上岸區
- 跑步路線進出轉換區
- 跑步回終點





# APTONIA

Make Triathlon More Simple Than You Think.



DECATHLON 迪卡儂

OSTIA



*Veyron*

*Chiron*



OSTIA

騎好騎飽自行車服務專賣店

自行車維修 設計運動形象客製 騎乘訓練



SHANREN



HoF Live Ltd. TWITTER

microSHIFT

Trigo

PMT

UTS®

TUSEEK

# 獎勵辦法

標鐵總排（頒發獎金及獎座）						
名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名
獎金	NT. 5000	NT. 4000	NT. 2500	NT. 2000	NT. 1500	NT. 1000

以下頒發獎座

標鐵個人		標鐵接力		半鐵		二鐵	
組別	頒獎名次	組別	頒獎名次	組別	頒獎名次	組別	頒獎名次
F20	2	男子組	2	F20	2	F20	3
F25	2	女子組	5	F25	3	F25	3
F30	6	社會組	4	F30	4	F30	6
F40	3			F40	4	F40	7
F50	2	青少鐵人、靚鐵人		F50	2	F50	5
M20	6	組別	頒獎名次	M20	6	M20	6
M25	6	少年男子組	3	M25	4	M25	5
M30	7	少年女子組	3	M30	5	M30	6
M35	8	青年男子組	3	M35	7	M35	7
M40	8	青年女子組	3	M40	6	M40	7
M45	7	靚鐵人組	5	M45	4	M45	7
M50	7			M50	4	M50	6
M55	6			M55	2	M55	6
M60	18			M60	8	M60	8
M65	5			M65	1	M65	5
				M70	1	M70	1

# 選手物資

## 標鐵個人、半鐵、青少鐵人、靚鐵人

項次	物品內容	數量	備註
1	泳帽	1	
2	安全帽貼紙	2	貼於安全帽兩側
3	自行車貼紙	2	貼於自行車座管兩側
4	游泳轉印貼紙	2	貼於手臂兩側
5	號碼布	1	別於服裝胸前
6	計時晶片及晶片帶	1	建議繫於左腳踝
7	安全別針	4	固定號碼布用
8	紀念T恤	1	
9	大會秩序冊	1	
10	選手手環	1	建議戴於右手

## 標鐵接力

項次	物品內容	數量	備註	備註
1	泳帽	1		游泳選手使用
2	安全帽貼紙	2	貼於安全帽兩側	單車選手使用
3	自行車貼紙	2	貼於自行車座管兩側	單車選手使用
4	游泳轉印貼紙	2	貼於手臂兩側	游泳選手使用
5	號碼布	1	別於服裝胸前	路跑選手使用
6	計時晶片及晶片帶	1	建議繫於左腳踝	接力賽選手共用一組
7	安全別針	4	固定號碼布用	路跑選手使用
8	紀念T恤	3		
9	大會秩序冊	1		
10	選手手環	3	建議戴於右手	

接力選手請於轉換區旁【接力等候區】帳篷等候隊友，並以晶片帶及晶片進行接力。

# 選手物資

## 二鐵

項次	物品內容	數量	備註
1	安全帽貼紙	2	貼於安全帽兩側
2	自行車貼紙	2	貼於自行車座管兩側
3	號碼布	1	別於服裝胸前
4	計時晶片及晶片帶	1	建議繫於左腳踝
5	安全別針	4	固定號碼布用
6	紀念T恤	1	
7	大會秩序冊	1	
8	選手手環	1	建議戴於右手

選手手環上有選手及其緊急聯絡人資訊，請於賽前自行配戴，選手須配帶選手手環始可進入轉換區。



貼紙較大張的是車貼  
較小張的是帽貼



- ※ 接力賽選手共用晶片及號碼帶
- ※ 接力賽僅游泳選手須使用防水號碼貼
- ※ 接力賽單車及路跑選手共用號碼布

# 選手競賽說明

1. 鐵人三項賽程按照游泳、自由車、路跑之順序進行，參賽選手除泳帽、號碼布由大會提供指定使用外，其餘裝備〔泳裝、泳鏡、自由車、安全帽、路跑服裝等〕應由選手自行準備，始可參賽。
2. 鐵人二項賽程按照路跑、自由車、路跑之順序進行，參賽選手除號碼布由大會提供指定使用外，其餘裝備〔自由車、安全帽、路跑服裝等〕應由選手自行準備，始可參賽。
3. 參賽選手有責任了解一般競賽規則及路線，並於活動期間確實遵守大會規定與安排。
4. 選手於競賽時應優先注意安全及個人體能狀況，若有不適應自動休息或停止比賽，大會如發現選手不適合比賽，有權停止選手參賽資格並禁止選手比賽。
5. 賽事當日若有可能妨礙安全不適比賽之狀況發生，大會得隨時做出變更或中止比賽。
6. 選手不得服用藥物、興奮劑及酒精出賽。
7. 選手須配戴大會提供之泳帽、號碼布，並正確黏貼大會提供之帽貼、車貼，不得私自變更或偽造。
8. 選手完成競賽總時間包含轉換區時間。
9. 選手參賽時除游泳項目外，其他兩項禁止裸露上身。
10. 活動當天如因天氣或環境不良有安全顧慮時，大會得變更賽程或終止比賽。
11. 比賽當天請攜帶健保卡。
12. 大會已辦理公共意外責任險，參賽選手如另有需要，請自行加保。
13. 其他未盡事宜，以大會仲裁之決議增補。

## 晶片〔含晶片帶〕使用注意事項

1. 本賽事無晶片押金，選手交車後領取晶片，歸還晶片後領車。
2. 若選手中途自行棄賽離開未歸還晶片，請自行聯繫大會並寄回，若經催繳無效，大會有權控告選手侵占，以臺灣臺北地方法院為第一審管轄法院。
3. 大會地址及聯繫方式：  
104 台北市中山區新生北路二段 74 號 8 樓之 11 台灣超級鐵人運動發展協會 02-25236905

## 游泳項目規則：

1. 選手須配戴大會提供之泳帽，於集合時依預計完成時間列隊，每五秒鐘五人一梯次過感應晶片下水，最後一梯次下水完畢即關閉下水點。(Rolling Start)
2. 為避免危險，速度慢、蛙式選手及攜帶魚雷浮標者，請在隊伍後方下水。
3. 選手可使用泳鏡或鼻夾，但不得使用腳蹼、襪子、手套、滑水板或漂浮器材等任何助游配備。
4. 選手可抓住浮標或拉繩休息或求助，但不得利用其前進。
5. 選手發現身體不適或需要援助時，單手高舉泳帽在頭上揮動以利救生人員辨識前往協助，凡上船者以游泳棄賽論，上岸後不拔除晶片僅登記選手編號。
6. 游泳棄賽選手若欲繼續參賽下一項目，請至轉換區【等候區】帳篷等候轉換區主任指示出發時間。
7. 本活動游泳段開放防寒衣穿著，選手請依自身狀況評估是否穿著。
8. 本活動游泳段開放使用魚雷浮標，選手請依自身狀況評估是否使用，魚雷浮標由選手自行準備。



# 選手競賽說明

## 自行車項目規則：

1. 不得使用菜籃車或 U-BIKE 參賽。
2. 不得使用牛角，可使用休息把。
3. 前後輪需有可辨識之煞車，不得使用腳煞車。
4. 賽前車檢不合格者不得參賽，車輛不允許含有使其加速的機械裝置，每個輪上皆須有煞車裝置，無安全帽者不得參賽。
5. 選手須依照大會規定位置黏貼帽貼及車貼。
6. 競賽時選手須著上衣不得裸露上身。
7. 為了維護賽事安全，選手不得佩戴耳機及使用玻璃容器。
8. 比賽途中不得更換車輛，車輛故障時應自行處理，不得請他人協助，無法繼續比賽時，可自行推車或扛車回轉換區。
9. 嚴禁選手平行或成群結隊前進，應隨時保持 7 公尺以上安全距離，超車者保持右側 1.5 公尺間隔迅速超越為原則，在 15 秒內無法超越應退回原位不得平行，被超車者不得蛇行阻礙超越。
10. 為維護賽事公正性及選手安全，嚴禁參賽眷屬、親友開車或騎車尾隨進入賽道影響比賽進行，違者將取消參賽資格。
11. 抵達自行車終點時，選手本人〔含接力組〕須將自行車放置於自己的位置，始得交棒或進行下一項比賽。
12. 單車項目棄賽或未完賽，仍可繼續參加下一項目路跑，回終點可領取紀念獎牌及成績證明，但完賽紀錄為 DNF。

## 路跑項目競賽規則：

1. 選手須佩帶大會提供之號碼布且不得裸露上身。
2. 為維護賽事安全，選手不得佩戴耳機或使用玻璃容器，若因此而衍生意外，由選手自負。
3. 不得借助外力前進，不得衝撞或阻擋其他選手。

## 轉換區規則：

1. 選手自車架取下自行車至比賽結束將車放回車架上止，須一直戴好安全帽頭盔。
2. 選手只能使用指定的自由車架，切須依大會規定將自由車置於車架上。
3. 選手在轉換區內不得妨礙其他選手前進，且不得碰觸或動用其他選手器材。
4. 選手須在指定區域上、下車，在轉換區內不允許騎行。

## 轉換區注意事項

1. 每位選手配有一個車架，其上貼有選手編號，選手將單車及物品放置個人位置，請勿占用或任意翻動他人物品。
2. 轉換區僅提供選手置放單車及相關物品，大會並不負責保管，貴重物品請選手自行保管。

1. 競賽中參賽選手、教練、領隊、親友不得當場質詢裁判或妨礙比賽進行，違者取消選手參賽資格。
2. 有關競賽所發生之問題，須於各組成績公布 10 分鐘內，由領隊、教練或選手本人向大會【成績工作站】提出。



# JELLY STRENGTH ROPE



果凍肌力繩 用於多方位運動用品  
可訓練小肌肉群或乳酸堆積的運動紓緩，  
強化核心肌力和手背與臀部與腿部肌肉。  
也適用於水中有氧運動，及個人隨時的運動。



# 保持肌肉最佳狀態

在這裡我們提供運動按摩與淋巴引流，有系統地放鬆您緊繃的肌肉和筋膜，迅速恢復完美體態

# Always in well condition

## 訓練後的保養式運動按摩

改善訓練後的肌肉緊繃狀態，  
讓下次訓練能夠更加順利

## 賽後的運動按摩

釋放緊繃的肌肉狀態  
讓它得到休息與恢復



官方LINE帳號



Wellcon Sports Massage



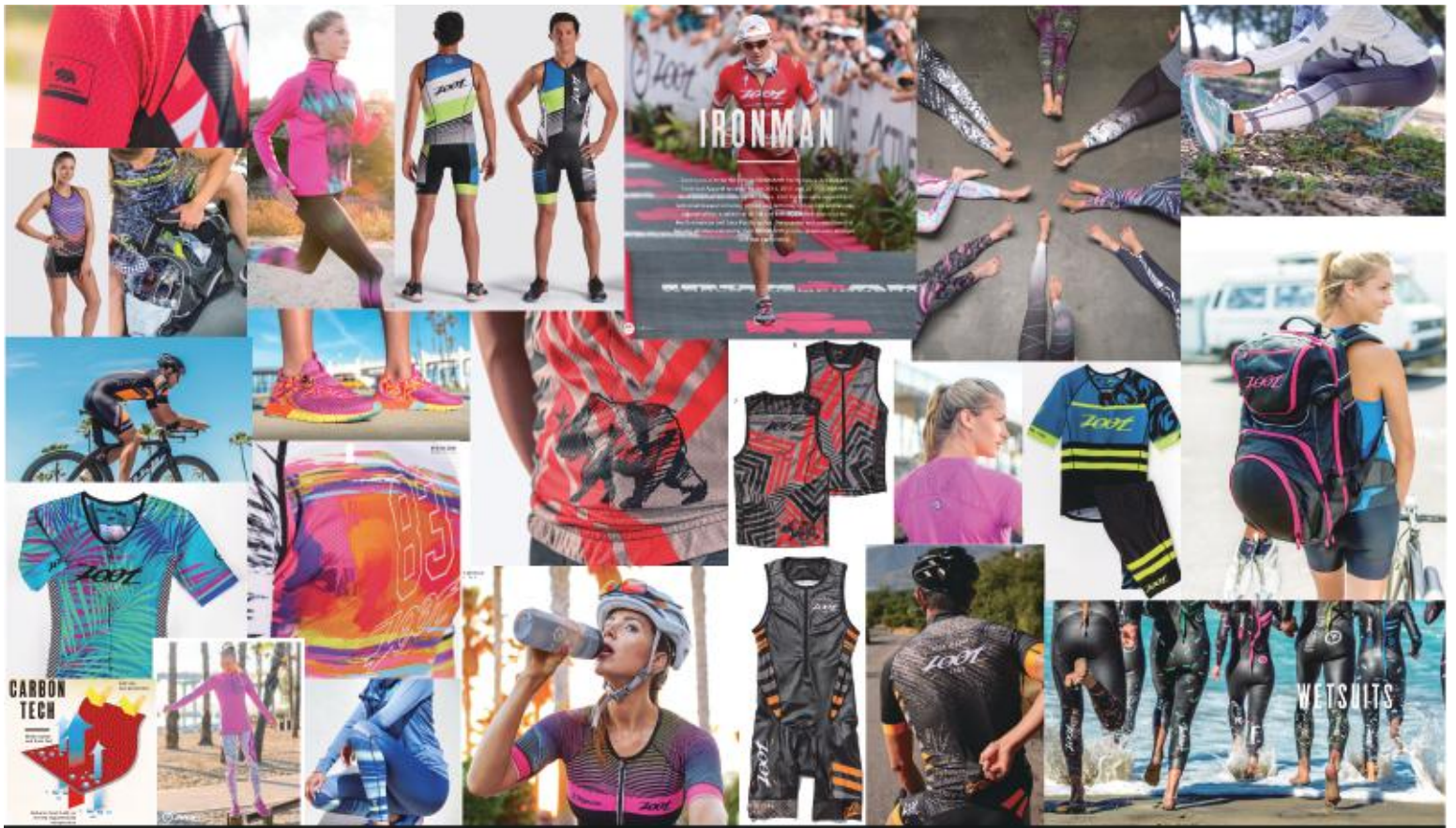
2018tst鐵人三項聯賽暨鐵人兩項賽（新北站）

預約持截角券享有 70min / **1400元**  
優惠價  
使用期限至2018/07/31



2018tst鐵人三項聯賽暨鐵人兩項賽（新北站）

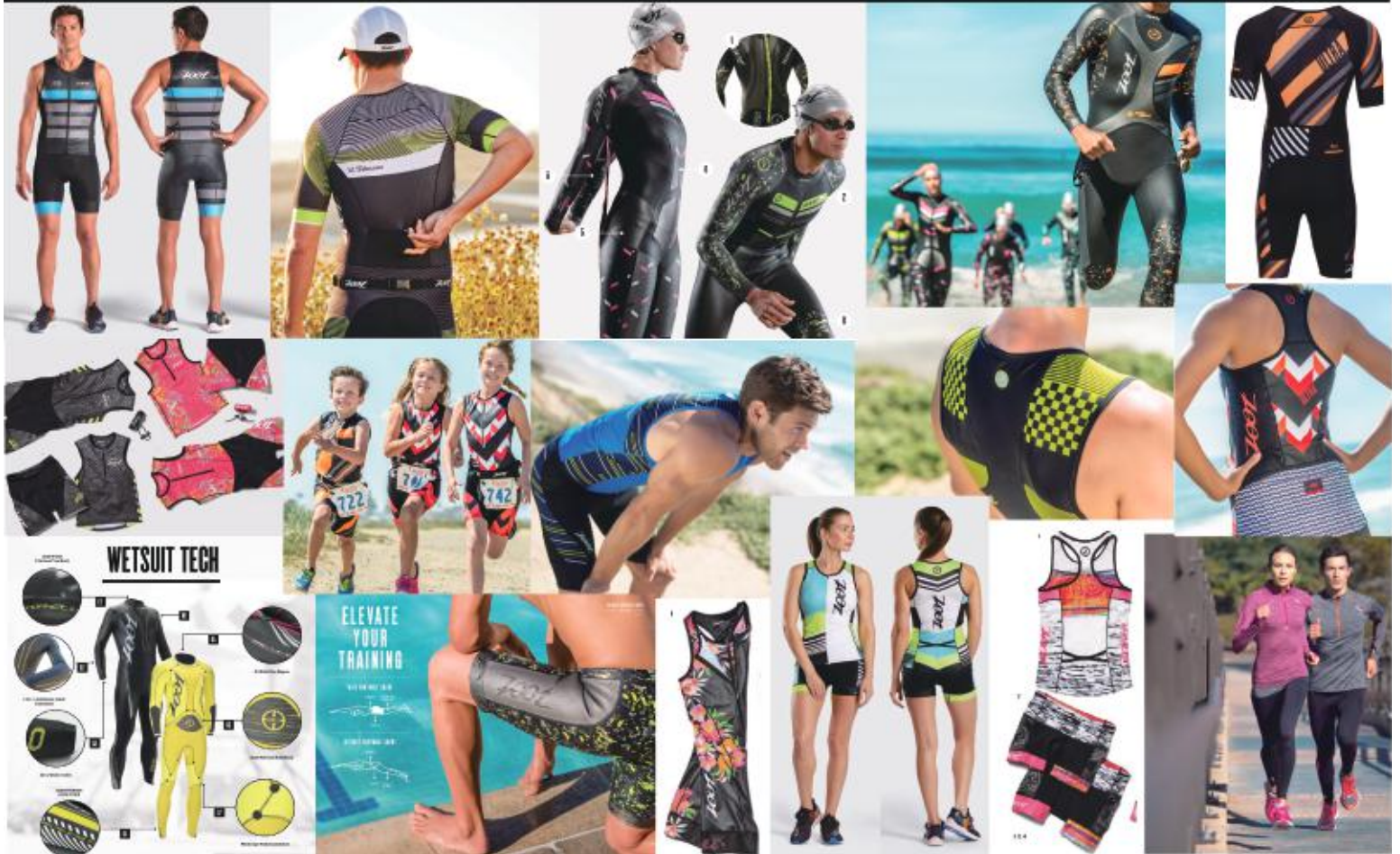
預約持截角券享有 90min / **2100元**  
優惠價  
使用期限至2018/07/31



facebook **Zoot Taiwan** 🔍

# Zoot

美國鐵人運動第一品牌



**WETSUIT TECH**

**ELEVATE YOUR TRAINING**



超好用  
舒緩聖品

# 澳摩油 Elmore Oil<sup>®</sup>

## 澳洲天然舒緩油

100% 天然

茶樹·尤加利  
橄欖油·香草

溫和不刺激·清新木質味



運動 前熱身  
後舒緩

平日肌膚  
舒緩

銀髮族  
舒緩



奧運馬拉松國手  
真男人 張嘉哲

總代理：大金生活企業社  
地址：242 新北市新莊區中泰街 39 號 3 樓  
訂購專線：(02) 89944233 / 0955981340  
www.elmoreoil.com.tw  
北市衛粧廣字第 1031212434 號



澳摩油官網



澳摩油臉書  
粉絲專頁



澳摩油 LINE@  
官方帳號

tSt

- 標鐵 ✓
- 半鐵 ✓
- 二鐵 ✓
- 小鐵人 ✓
- 青少鐵人 ✓
- 靚鐵人 ✓



2018.6.24



2018.7.15

台中大安 站

嘉義布袋 站



**2018.6.24**  
**台中大安站**



**2018.7.15**  
**嘉義布袋站**

比賽 2018.6.24 (日)

領物(可代領):

1. 會場領物 2018.6.23(六)11:00-17:00

2. 郵寄領物(郵資自付)

交車(交車時才領晶片):

1. 前日交車 2018.6.23(六)11:00-17:00

2. 當日交車 2018.6.24(日) 5:00- 5:40

比賽 2018.7.15 (日)

領物(可代領):

1. 會場領物 2018.7.14(六)11:00-17:00

2. 郵寄領物(郵資自付)

交車(交車時才領晶片):

1. 前日交車 2018.7.14(六)11:00-17:00

2. 當日交車 2018.7.15(日) 5:00-5:40



※賽事當日選手物資不開放領取，如需當日領取之選手請上午 5:00 - 5:30至選手物資櫃台於現場繳納手續費新台幣1000元後始可領取。




**2018 tSt 賽事 現場報名表 新北站選手編號 \_\_\_\_\_**

報名場次: <input type="checkbox"/> 台中大安站 (2018/6/24) <input type="checkbox"/> 嘉義布袋站 (2018/7/15) 報名項目: <input type="checkbox"/> 標鐵個人 <input type="checkbox"/> 標鐵接力 <input type="checkbox"/> 半鐵 <input type="checkbox"/> 二鐵 <input type="checkbox"/> 靚鐵人 <input type="checkbox"/> 青少鐵人 <input type="checkbox"/> 小鐵人(台中大安站限定)	姓名: _____ 身分證字號: _____ 性別: <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 國籍: <input type="checkbox"/> 本國國籍 <input type="checkbox"/> 外國國籍 出生日期:西元_____年_____月_____日 聯絡電話: 手機: _____ 市話: _____ 通訊地址: _____ _____ E-Mail: _____ 衣服尺寸: <input type="checkbox"/> XS <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL 餐飲: <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
--	---

接力賽隊友資訊:					
姓名	性別	生日	身分證字號	衣服尺寸	餐飲
	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女				<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女				<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素

加價購:  初鐵賞  半鐵賞  二鐵賞  靚鐵人賞  青少鐵人賞  小鐵賞  
 數量: \_\_\_\_\_(\$500/個) 姓名: \_\_\_\_\_

報到方式: <input type="checkbox"/> 郵寄報到 <input type="checkbox"/> 現場報到  選手物資領取郵寄代辦費用 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1~2人</td> <td>3~10人</td> <td>11~30人</td> <td>31~50人</td> <td>51~100人</td> <td>101人以上</td> </tr> <tr> <td>100元</td> <td>200元</td> <td>400元</td> <td>600元</td> <td>800元</td> <td>1000元</td> </tr> </table>	1~2人	3~10人	11~30人	31~50人	51~100人	101人以上	100元	200元	400元	600元	800元	1000元	緊急連絡人 姓名: _____ 電話: _____
1~2人	3~10人	11~30人	31~50人	51~100人	101人以上								
100元	200元	400元	600元	800元	1000元								

總金額	收款人
-----	-----

備註:此報名價格僅限(5/12、5/13)現場報名選手，報名後不得退費或轉讓。

# SWIM BIKE RUN



📍 台北市中山區新生北路二段74號8樓之11

☎ 02-25236905 📠 02-25239786

🌐 <http://www.tstgroup.com.tw>

✉ [tstgroup.service@gmail.com](mailto:tstgroup.service@gmail.com)