

2023 tSt 新北微風鐵人賽 (2023 tSt Breeze Triathlon)

主辦單位：新北市超級鐵人運動發展協會

官網 Official website: <http://tstgroup.com.tw/> 相關資訊.賽後成績.照片皆會公告於此

Email: tstgroup.service@gmail.com Phone : 02-25236905

活動日期 date: 2023 年 5 月 14 日(日)

活動地點 venue: 大台北都會公園微風運河周邊New Taipei City Luzhou Breeze Park ([google MAP](#))
附近捷運站為蘆洲站，停車資訊請參考parking) <http://tstgroup.com.tw/?p=484>

報名時間 registration : Now~2023.3.3 23:59 。

報名費用(新台幣)fee :

1. 2022 年新北微風鐵人賽選手，於 2022.7.31 前報名，享有早鳥價再 9 折優惠。(訂單完成時系統自動抓取身分證字號驗證優惠，優惠報名繳費後若有異動須將以異動當時費用重新計費補差額。)

2022 Breeze athlete get extra 10% off discount before 2022/07/31. (The system will check passport number and show discount before payment.)

2. 報名後欲退賽僅限於報名截止日前依據本簡章異動辦法之規則退費，報名截止後不接受任何理由退費(包含非大會可控之因素必須延期、選手個人或親屬傷病)。

Before the registration deadline, partial refunds can be applied for according to the change rules.

After the registration deadline, no refund will be accepted for any reason including event postponed .

	早鳥價 Early Bird Price	原價 Price
	NOW~2022.12.31	2023.01.01~2023.3.3
113km 個人 (113km)	NT. 5800	NT.6800
113km 接力 (113km Relay)	NT.7800	NT.8800
標鐵個人 (Standard)	NT.2700	NT.3300
標鐵接力 (Standard Relay)	NT.4300	NT.5300
半程鐵人 (Sprint)	NT.2100	NT.2800
鐵人兩項 (Duathlon)	NT.2100	NT.2800
青少鐵人 (Youth)	NT.1800	NT.2300
Fun 鐵人 (Fun Triathlon)	NT.1800	NT.2300

選手物資領取 Athlete package pick-up :

領取方式	日期時間 date & time	地點 Venue
現場領取	2023.05. 13 (六) 13 : 00 — 17 : 00	賽事主會場 Luzhou Breeze Park
郵寄領取	賽前一周寄出 (郵資自付)	Home-deliver one week before the race day

運費 Shipping

1-2 人(1-2 person)	3-10 人(3-10 person)	11-30 人(11-30 person)
NT. 100	NT. 200	NT.400

選手交車領晶片 **bike-check-in** : get time chip after bike check-in.

2023.5.13(六) 13:00 – 17:00

2023.5.14(日) 5:00 – 5:40

分組及賽程

項目	113km		標鐵 Standard		半鐵 Sprint		兩項 Duathlon		備註
賽程	swim 1.9km bike 90km run 21km		swim 1.5km bike 40km run 10km		swim 750m bike 20km run 5km		run 5km bike 40km run 5km		
個人 分 齡 組 age group	男子 M	女子 F	男子 M	女子 F	男子 M	女子 F	男子 M	女子 F	
	M20	M20	M20	M20	M20	M20	M20	M20	25 歲前 (≥1999)
	M25	M25	M25	M25	M25	M25	M25	M25	25~29 歲 (1994~1998)
	M30	M30	M30	M30	M30	M30	M30	M30	30~34 歲 (1989~1993)
	M35	M35	M35	M35	M35	M35	M35	M35	35~39 歲 (1984~1988)
	M40	M40	M40	M40	M40	M40	M40	M40	40~44 歲 (1979~1983)
	M45	M45	M45	M45	M45	M45	M45	M45	45~49 歲 (1974~1978)
	M50	M50	M50	M50	M50	M50	M50	M50	50~54 歲 (1969~1973)
	M55	M55	M55	M55	M55	M55	M55	M55	55~59 歲 (1964~1968)
	M60	M60	M60	M60	M60	M60	M60	M60	60~64 歲 (1959~1963)
	M65	M65	M65	M65	M65	M65	M65	M65	65~69 歲 (1954~1958)
	M70	M70	M70	M70	M70	M70	M70	M70	70 歲及以上 (≤1953)
接力組	Relay		Relay						不分男女，三人或兩人皆可

賽程	項目	組別 Group	備註
swim 400m bike 10km run 2.5km	青少鐵人 Youth Triathlon	少男組 Junior Boy	男子 14 歲(含)前 (≥2008)
		少女組 Junior Girl	女子 14 歲(含)前 (≥2008)
		青男組 Youth Boy	男子 15~18 歲 (2004~2007)
		青女組 Youth Girl	女子 15~18 歲 (2004~2007)
	Fun 鐵人 Fun Triathlon	不分組 None	鐵人體驗組，不分性別，全年齡。

獎勵辦法 Prize

1. 個人分齡組、接力組及青少鐵人各組：

各取前六名頒發獎盃，單組未滿(含)5 人頒發第一名，未滿(含)10 人頒發前兩名，以此類推。單組超過 50 人，該組加頒第 7 名。

The Group Ranking (Crystal Trophy)

參賽人數 Participants	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	More than 50
取名次 Awards	1	2	3	4	5	6	7

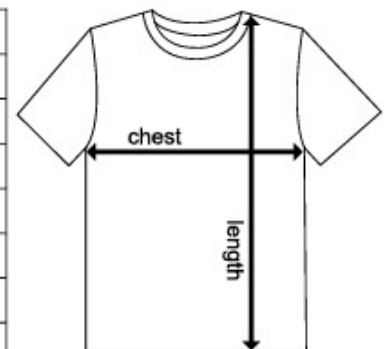
2. 60 歲(含)以上名次全取。All athletes of Age group 60.65.70 have a ranking trophy.

3. Fun 鐵人為體驗賽，有排名及獎牌但不頒獎。Fun Triathlon player won't be give ranking trophy.

贈品及服務內容 Service and souvenirs :

	賽事當日 公共意外 責任險	晶片計時	紀念 T	泳帽	(完賽者) 獎牌	成績 證書	賽後 餐點	113 完賽 T
	accident insurance	Time chip	T shirt	Swimming cap	(finisher) medal	Certificate	food	Finisher T-shirt
113km 個人 113 personal	1	1	1	1	1	1	1	1
113km 接力 113km Relay	3	1	3	1	3	3	3	3
標鐵個人 Standard	1	1	1	1	1	1	1	
標鐵接力 51.5 Relay	3	1	3	1	3	3	3	
半程鐵人 Sprint	1	1	1	1	1	1	1	
鐵人兩項 Duathlon	1	1	1		1	1	1	
青少鐵人 Youth	1	1	1	1	1	1	1	
Fun 鐵人	1	1	1	1	1	1	1	

tSt	胸圍(腋下平量) chest		身長(肩點直量) length		參考suggestion (cm. kg)	
	英吋inch	公分cm	英吋inch	公分cm	身高height	體重weight
XS	18	45.7	26	66.0	150-158	40-50
S	19	48.3	27	68.6	155-162	50-60
M	20	50.8	28	71.1	160-167	60-70
L	21	53.3	29	73.7	165-172	70-80
XL	22	55.9	29.5	74.9	170-177	80-90
2XL	23	58.4	30	76.2	175-182	90-100
3XL	24	61.0	30	76.2	180-	100-



tSt賽事紀念衫尺寸參考

流程 Schedule

2023/5/13(SAT.)	
13 : 00 — 17 : 00	1.現場領物資選手領物 2.轉換區開放交車 1. Athlete Check-In 2. TA Open (Bike Check-in)
15 : 30 — 17 : 00	選手講習 (新手參賽注意事項及路線說明) Race Briefing (Chinese)
2023/5/14(SUN.)	
5 : 00 — 5 : 40	轉換區開放交車及置物 TA Open (Bike Check-in)
5 : 40	游泳選手陸續於舞台前集合，依速度列隊由工作人員帶至下水點。 Gathering in front of the stage.
6 : 00	113km 組游泳出發 (5:40 舞台前集合) 113 Triathlon Start (5:40 athletes assemble)
6 : 10	鐵人兩項組路跑出發 (6: 00 於拱門前集合) Duathlon Start (6:00 athletes assemble)
6 : 30	標鐵組游泳出發 (6:10 舞台前集合) Standard Triathlon Start (6:10 athletes assemble)
7 : 00	半程組游泳出發 (6:40 舞台前集合) Sprint Triathlon Start (6:40 athletes assemble)
7 : 20	青少鐵人、Fun 鐵人游泳出發 (7:00 舞台前集合) Youth and Fun Triathlon Start (7:00 athletes assemble)
10 : 00	頒獎 (此為預計頒獎時間，實際依現場大會公布為準) Ceremony
11 : 30	單車賽道封路解除
11 : 30	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) TA Open (Bike Check-out)

單項未完賽或棄賽選手，至轉換區帳篷向工作人員登記選手編號後依照指示，可持晶片繼續參加下一項目，參賽權益不變但完賽成績為DNF。Athletes who don't finish the single event can still continue the next one with time chip after registering at the tent in the TA.



路線 Route (請注意各項目的折返點位置不同 **Please notice the turning point**)

113 半超鐵 (個人、接力) 113 KM Triathlon (Personal & Relay)	游泳 1 圈-單車 6 圈-路跑 2 圈 swim 1 lap - bike 6 laps – run 2 laps
全程鐵人 (個人、接力) 51.5 KM Triathlon (Personal & Relay)	游泳 1 圈-單車 4 圈-路跑 1 圈 swim 1 lap - bike 4 laps – run 1 lap
半程鐵人 25.75 KM Sprint Triathlon	游泳 1 圈-單車 2 圈-路跑 1 圈 swim 1 lap - bike 2 laps – run 1 lap
青少鐵人、Fun 鐵人 12.9 KM Youth Triathlon. Fun Triathlon	游泳 1 圈-單車 1 圈-路跑 1 圈 swim 1 lap - bike 1 lap – run 1 lap
鐵人兩項 50 KM Duathlon	路跑 1 圈-單車 4 圈-路跑 1 圈 run 1 lap - bike 4 laps – run 1 lap

tSt 新北微風鐵人賽
tSt Breeze Triathlon



- R** 接力等候區 relay area
- WC** 流動廁所 toilet
- 水** 水站 water
- C** 晶片感應點 checking point

選手競賽說明

1. 選手完成競賽總時間包含轉換區時間。
 2. 選手參賽時除游泳項目外，其他兩項禁止裸露上身。
 3. 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。
 4. 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。
 5. 比賽當天請攜帶健保卡。**大會為選手投保公共意外責任險，選手如另有需要請自行加保。**
-

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晶片感應墊後下水，最後一梯次下水完畢即關閉下水點。
 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. 選手可抓住浮標或拉繩休息或求助，但不得利用其前進。
 4. 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。
-

自行車項目規則：

1. 不可使用 U-bike、不可使用含有菜籃的單車、不可使用無手煞車之單車，不得使用牛角。
 2. 可使用小折及越野車，可使用休息把。
 3. 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，無頭盔者不得參賽。
 4. 為了維護賽事安全，選手須使用單車水壺，不得使用玻璃容器、寶特瓶，並不得穿著任何形式之拖鞋或涼鞋騎車。
 5. 比賽途中不得更換車輛，車輛故障時應自行處理，無法繼續比賽時，可自行推車回轉換區。
 6. 禁止跟車，禁止並騎。
 7. 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。
-

路跑項目競賽規則：

選手須佩帶大會提供之號碼布且不得裸露上身。

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. 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。
3. 選手只能使用指定的車架，切須依大會規定將車置於車架上。
4. 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。
5. 選手須在指定區域上、下車，在轉換區內不允許騎行。

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。

tSt 鐵人賽異動辦法

報名後欲退賽僅限於報名截止日前依據以下規則退費，報名截止後不接受任何理由退費(包含非大會可控之因素必須延期、選手個人或親屬傷病)。

Before the registration deadline, partial refunds can be applied for according to the change rules.

After the registration deadline, no refund will be accepted for any reason including event postponed.

退賽 refund：Please mail to tstgroup.service@gmail.com

申請日 application date	退費規則 rule
早鳥價結束前 before early bird ended	退報名費 80% refund 80%
早鳥價結束後至報名截止前 before registration closed	退報名費 50% refund 50%
報名截止後 after registration closed	不接受任何理由申請退款，包含因個人因素無法參賽。 No refund. (including any personal reason)

不接受電話取消報名，請 E-mail 至 tstgroup.service@gmail.com，主旨為【姓名+賽事退費申請】，內容請提供以下資訊，大會收到 mail 並處理後會回覆信件。 1. 選手姓名 2. 報名項目 3. 匯款資訊 包含銀行(郵局)、分行(分局)、戶名、帳號

賽事轉換及接力名單更換 Change：個人賽更換一人一筆手續費，接力賽同一組更換名單一筆手續費。

	選手名單公告前 before athlete list published	選手名單公告後至賽前 after athlete list published
更換選手 change athlete	手續費 300 元 charge NT.300	手續費 500 元 charge NT.500
更換項目 change distance	報名費多不退少須補， 不收手續費	報名費多不退，少須補，不收手續費
轉場 change to the other race	手續費 100 元 charge NT.100	不接受延賽或轉場(包含選手個人因素) Not accepted(including any personal reason)
備註		1. 若選手物資已製作完成，將使用手寫號碼布及原始紀念物資尺寸。 2. 若異動後會影響已公告之取名次人數，獎座已製作，將為貴賓組不得參與排名。

不接受電話異動，請 E-mail 至 tstgroup.service@gmail.com，主旨為【姓名+賽事異動申請】，內容請提供以下資訊，繳費完成及收到確認回信後才完成異動申請。

1. 選手姓名 2. 異動內容

注意事項：

1. 報名截止後一周內於官網(<http://www.tstgroup.com.tw>)公佈參賽名單及詳細注意事項。
2. 本賽事**無晶片押金**，晶片交車時於轉換區領取，賽後領車前於轉換區交還，如遺失晶片需繳交新台幣 1000 元後領車。
3. 首次參與開放水域選手，建議攜帶魚雷浮標或穿著防寒衣。
4. 為防止意外，身體不適者請勿勉強參加，大會裁判或醫師有權視選手體能狀況，中止選手繼續比賽或取消選手參賽資格，選手不得有異議，否則一切責任自負。
5. 公共意外險注意事項：
大會投保公共意外責任險，須因「公共意外」所受之傷害做為理賠承保範圍。如可歸責選手自身之因素，包括但不限以下狀況皆為不保範圍。如(1)個人疾病導致運動傷害。(2)因個人未善盡注意之責、體能狀況、體質或因自身心血管所致之狀況，例如休克、心臟病、熱衰竭、中暑、高山症、癲癇、脫水等。(3)大會於現場執行緊急醫療救護，選手自身疾患所引起的病症發作。(4)選手和選手之間的意外事故。大會為本次活動針對參賽者投保總額新台幣陸仟肆佰萬元之公共意外險。(所有細節依投保公司之保險契約為準)
6. 公共意外險承保範圍：
被保險人因在保險期間內發生下列意外事故所致第三人體傷、死亡或第三人財物損害，依法應負賠償責任，而受賠償請求時，本公司對被保險人負賠償之責。
被保險人或其受僱人因經營業務之行為在本保險單載明之營業處所內上發生之意外事故。
被保險人在經營業務之建築物、通道、機器或其他工作物所發生之意外事故。
大會所投保公共意外責任險，每人傷亡 600 萬元，自付額須達 2,500 元始理賠，均以「公共意外」所受之傷害做為理賠承保範圍。
7. 保險特別說明：
選手如需較高保障請自行投保，維護自身權益。
大會協助受傷選手就醫及傷後理賠作業，並請協助選手取得理賠金額，但無法提供其他補償金或慰問金。
請務必攜帶健保卡參賽，保障自身就醫權益。
8. 賽前如遇颱風、不可抗力之天然災害或 CDC 公布防疫警戒指標，主辦單位為考量選手及參與者安全，有權宣布取消、延期或調整賽事路線，相關變更通知請密切注意官網。**如遇颱風或不可抗力之天然災害或 CDC 公布防疫警戒指標宣布延期舉辦，選手不克參加，大會不另退還已繳報名費用。**

9. 細懸浮微粒(AQI)指標對照表與活動建議：

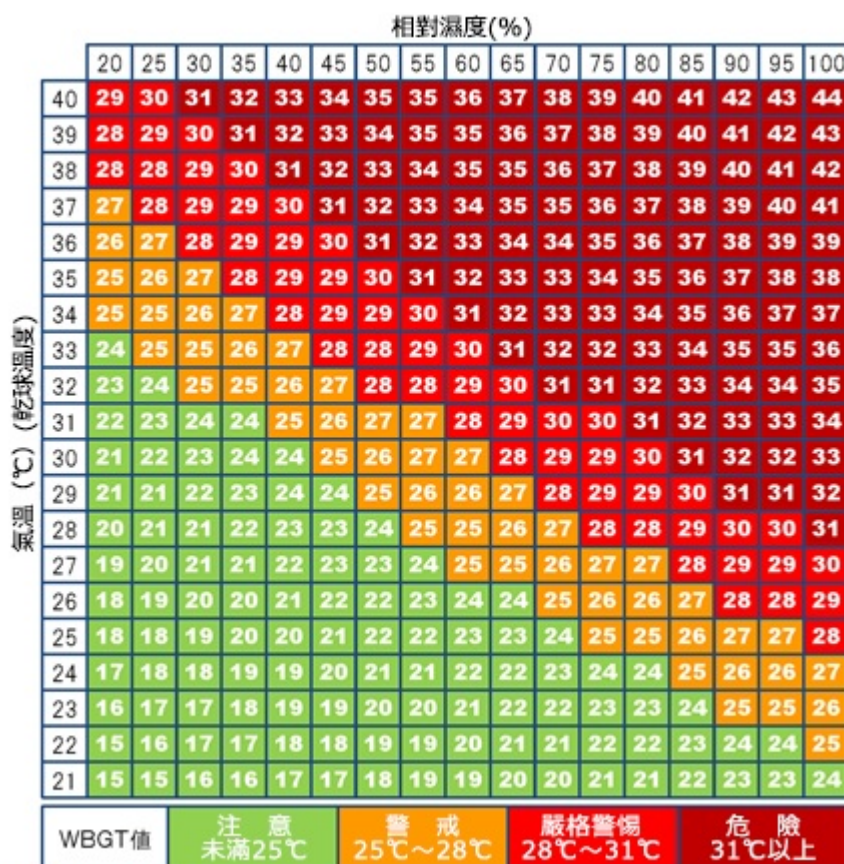
AQI	0 ~ 50	51 ~ 100	101 ~ 150	151-200	201-300	301-500
對健康的影響 [代表顏色]	良好 [綠] Good	普通 [黃] Moderate	對敏感族群不健康 [橘] Unhealthy for Sensitive Groups	對所有族群不健康 [紅] Unhealthy	非常不健康 [紫] Very Unhealthy	危害 [褐紅] Hazardous
活動建議	一般民眾 正常戶外活動。	一般民眾 正常戶外活動。	一般民眾 1. 一般民眾如果有不適如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等，應該考慮減少戶外活動。 2. 學生仍可進行戶外活動，但建議減少長時間劇烈運動。	一般民眾 1. 一般民眾如果有不適如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動。 2. 學生應避免長時間劇烈運動，進行其他戶外活動時應增加休息時間。	一般民眾 1. 一般民眾應減少戶外活動。 2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。	一般民眾 1. 一般民眾應避免戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具。 2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。
活動建議	敏感性族群 正常戶外活動。	極特殊敏感族群 建議注意可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀，但仍可正常戶外活動	敏感性族群 1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，建議減少體力消耗活動及戶外活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	敏感性族群 1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，建議留在室內並減少體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	敏感性族群 1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並減少體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。	敏感性族群 1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並避免體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。

10. 依行政院環保署空氣品質監測網係懸浮微粒 (AQI) 指標與行動建議(如上表)，當細懸浮微粒濃度達橘色燈號時，敏感性族群需開始注意戶外活動及身體情況，而一般健康民眾則於紅色燈號時需開始注意戶外活動的強度，相關即時空氣品質訊息請至環保署空氣品質監測網參閱

<https://ienv.epa.gov.tw/>

11. 熱中暑指標

WBGT值和氣溫、相對濕度的關係



(此處的28°C~31°C，是指28°C以上，未滿31°C)

12. 以上活動事項如有未盡事宜，得隨時修訂之。本活動單位保有更動修改之權利，以活動官網公告為準。

Attention

1. We provide athletes the accident insurance for the activity. The participants can buy their own.
2. If there is any natural disaster on the race day, we have the right to call off or delay the race, or change the racecourse. Athlete can't ask for refund.
3. Athlete can't ask for refund if the event have to be postponed.
4. The regulation would be modified if necessary. Please pay attention to the official website information.
5. After registration closed, the athlete list will be published on official website.
6. Time-chip will be given after bike-check-in at TA and the athlete should return it when bike-check-out. The participant must pay NT1000 if it is lost.
7. Rolling start. Wetsuit is allowed. Rescue tube is allowed.
8. More information will be published on official website. (<http://tstgroup.com.tw/>)