

2026 tSt 新北微風鐵人賽

主辦單位：新北市超級鐵人運動發展協會

活動日期：2026.5.10 (日)

活動地點：大台北都會公園微風運河周邊 地圖 <https://reurl.cc/4rW912>

附近捷運站為蘆洲站，停車資訊請參考 <http://tstgroup.com.tw/?p=484>

官網：<http://tstgroup.com.tw/> 相關資訊及即時成績、線上證書等將公告於官網

Email: tstgroup.service@gmail.com 電話：02-25236905 (平日 10:00~17:00)

報名時間：即日起至 2026.03.15 23:59

項目：大會會在安全狀況下儘量讓選手完賽，請依現場裁判指示。請注意各項目折返點的位置不同。

項 目	距離	圈數	時限參考
113km 半超鐵 (個人、接力)	游泳 1.9 公里	1 圈	游泳出發後 1 小時 30 分
	自由車 90 公里	6 圈	游泳出發後 5 小時 30 分
	路跑 21 公里	2 圈	游泳出發後 8 小時 30 分
51.5km 標鐵 (個人、接力)	游泳 1.5 公里	1 圈	游泳出發後 50 分
	自由車 40 公里	4 圈	游泳出發後 2 小時 50 分
	路跑 10 公里	1 圈	游泳出發後 4 小時
25.75km 半鐵	游泳 750 公尺	1 圈	游泳出發後 30 分
	自由車 20 公里	2 圈	游泳出發後 1 小時 40 分
	路跑 5 公里	1 圈	游泳出發後 2 小時 40 分
50km 鐵人兩項	路跑 5 公里	1 圈	第一次路跑出發後 50 分
	自由車 40 公里	4 圈	第一次路跑出發後 2 小時 50 分
	路跑 5 公里	1 圈	第一次路跑出發後 4 小時
青少鐵人 體驗 Fun 鐵人	游泳 400 公尺	1 圈	游泳出發後 20 分
	自由車 10 公里	1 圈	游泳出發後 50 分
	路跑 2.5 公里	1 圈	游泳出發後 1 小時 15 分

報名費用(新台幣)：

	早鳥價	原價
	即日起~2025.12.31	2026.01.01~2026.03.15
113km 個人	NT. 6000	NT.7000
113km 接力	NT.8000	NT.9000
標鐵個人	NT.2900	NT.3500
標鐵接力	NT.4500	NT.5500
半程鐵人	NT.2300	NT.3000
鐵人兩項	NT.2300	NT.3000
青少鐵人	NT.2100	NT.2700
體驗 FUN 鐵人	NT.2100	NT.2700

1. 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。
2. 異動及退費規則在簡章最後。
3. 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(2026.03.16 起)不接受任何理由退費(包含非大會不可控之因素必須延期、選手個人或親屬傷病等)。

選手物資領取：

領取方式	日期時間	備註
賽事會場現場領取	2026.5.9 (六) 13：00 — 17：00	可代領。賽事當日無法領取。
黑貓宅配	賽前一周寄出 (郵資自付)	限台灣地區，請填寫正確收件資訊。

郵寄運費：

1-2 人	3-10 人	11-30 人	30 人以上
NT. 100	NT. 200	NT.400	NT.600

選手交車領晶片

前一天交車 2026.5.9 (六) 13:00 — 17:00；當天交車 2026.5.10(日) 4:30 — 5:40

分組及賽程

系統自動抓取出生年後判定，請填寫正確出生年月日，若年齡低於系統選項想報名青少鐵或半程，報名時請選最年輕組別，再來信告知正確出生年以供保險。Email: tstgroup.service@gmail.com

項目	113km		標鐵		半鐵		鐵人兩項		備註
性別	男 M	女 F	男 M	女 F	男 M	女 F	男 M	女 F	
個人分齡組	M20	F20	M20	F20	M20	F20	M20	F20	25 歲前 (≥ 2001)
	M25	F25	M25	F25	M25	F25	M25	F25	25~29 歲 (1996~2000)
	M30	F30	M30	F30	M30	F30	M30	F30	30~34 歲 (1991~1995)
	M35	F35	M35	F35	M35	F35	M35	F35	35~39 歲 (1986~1990)
	M40	F40	M40	F40	M40	F40	M40	F40	40~44 歲 (1981~1985)
	M45	F45	M45	F45	M45	F45	M45	F45	45~49 歲 (1976~1980)
	M50	F50	M50	F50	M50	F50	M50	F50	50~54 歲 (1971~1975)
	M55	F55	M55	F55	M55	F55	M55	F55	55~59 歲 (1966~1970)
	M60	F60	M60	F60	M60	F60	M60	F60	60~64 歲 (1961~1965)
	M65	F65	M65	F65	M65	F65	M65	F65	65~69 歲 (1956~1960)
	M70	F70	M70	F70	M70	F70	M70	F70	70 歲及以上 (≤ 1955)
接力組	接力組		接力組						不分男女三人或兩人皆可

項目	組別	備註
青少鐵人	少男組	男子 14 歲(含)前 (≥2009)
	少女組	女子 14 歲(含)前 (≥2009)
	青男組	男子 15~18 歲 (2005~2008)
	青女組	女子 15~18 歲 (2005~2008)
體驗 FUN 鐵人	不分組	鐵人體驗組，不分性別，全年齡。

獎勵辦法

1. 個人分齡組、接力組及青少鐵人各組：(不取總排)

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

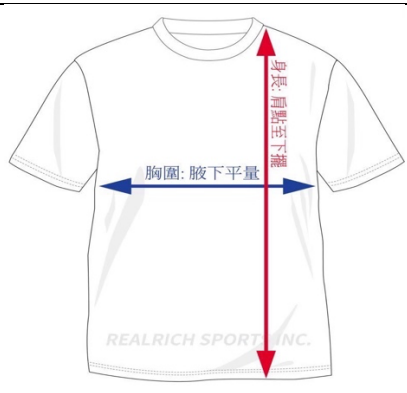
2. 60 歲(含)以上名次全取。

3. 體驗 FUN 鐵人不取名次。

贈品及服務內容：

	賽事當日 公共意外責任險	晶片計時 線上證書	紀念 T	泳帽	(完賽)獎牌	113 完賽 T
113km 個人	1	1	1	1	1	1
113km 接力	3	1	3	1	3	3
標鐵個人	1	1	1	1	1	
標鐵接力	3	1	3	1	3	
半程鐵人	1	1	1	1	1	
鐵人兩項	1	1	1		1	
青少鐵人	1	1	1	1	1	
體驗 FUN 鐵人	1	1	1	1	1	

tSt 紀念 T	胸圍		衣長		適用範圍	
	英吋	公分	英吋	公分	身高	體重
XS	18	45.7	24	61.0	150-160	50-60
S	19	48.3	26	66.0	155-165	55-65
M	20	50.8	27	68.6	160-170	65-75
L	21	53.3	28	71.1	165-175	75-85
XL	22	55.9	29	73.7	170-180	85-95
2XL	23	58.4	30	76.2	175-185	95-



流程

2026.05.09 (六)	
13 : 00 — 17 : 00	1.現場領物資選手領物 2.轉換區開放交車
15 : 30 — 17 : 00	新手現場講座 (新手參賽注意事項及路線說明) 任意參加
2026.05.10 (日)	
4 : 30 — 5 : 40	轉換區開放交車及置物
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。
6 : 00	113km 組游泳出發 (5:40 舞台前集合)
6 : 10	鐵人兩項組路跑出發 (6: 00 於終點拱門前起跑點集合)
6 : 30	標鐵組游泳出發 (6:10 舞台前集合)
7 : 00	半鐵組游泳出發 (6:40 舞台前集合)
7 : 10	青少鐵人、體驗 FUN 鐵人游泳出發 (6:50 舞台前集合)
09 : 00~10 : 00	頒獎 (此為預計頒獎時間，實際依現場大會公布為準。)
09 : 30~10 : 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。)
12 : 00	單車賽道封路解除 (此為預計領車時間，實際依現場大會公布為準。)



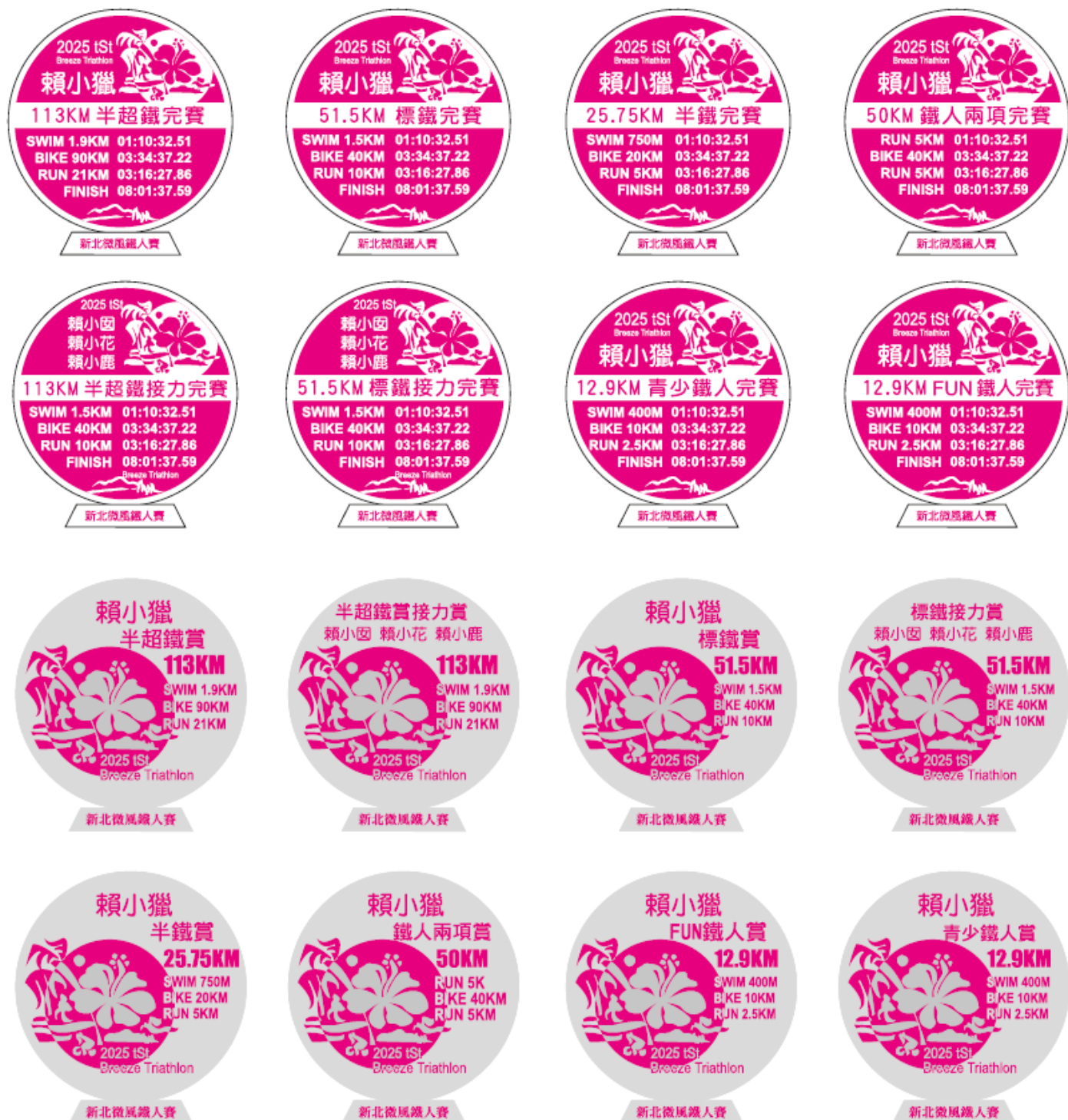
新北微風鐵人賽 Breeze Triathlon



選手報名時可加購雷雕水晶紀念獎座(寬 10cm)

品項	備註
含姓名獎座	新台幣 700 元，報名時可加購， 賽事當日 於大會服務處領取。
含姓名及完賽成績獎座	新台幣 1200 元，報名時或賽事當日可訂購，賽後有成績後才能開始製作， 賽後約 7-10 個工作天 寄至報名時填寫的地址(限寄台灣)。

2025 範例 (以下為範例，實際圖案顏色會依照該年賽事設計製作。)



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. 單項未完賽或棄賽，至轉換區帳篷登記後仍可繼續下一項目。
 4. 接力賽選手接力區位於轉換區帳篷，請單車及路跑項目選手在接力區等候。
 5. 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，如遺失晶片需賠償新台幣 1000 元後領車。
 6. 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。
 7. 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。
 8. 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 5 至 10 秒鐘放 5 人一梯次過晶片感應墊後下水，**該項目最後一梯次下水完畢即關閉該項目下水**，例如標鐵已開始下水，則 113 選手游泳強制棄賽，但仍可持晶片繼續下一項目。
 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，救生員登記選手編號，上岸後仍可持晶片繼續下一項目。
 5. 游泳開放防寒衣及魚雷浮標，唯攜帶魚雷浮標選手請最後下水，晶片計時不影響排名。
 6. 各項目下水前 20 分廣播集結選手至舞台前，依照工作人員舉牌【預計完成時間】列隊。
-

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，不得裸露上身**。
 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：

1. 選手須佩帶大會提供之號碼布且**不得裸露上身**。
 2. 路跑時請將號碼布置於**正面**，供工作人員及裁判辨識。
-

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於車架左方個人位置，無置物籃，選手可自行準備袋子置放**，請勿占用或任意翻動他人物品。
3. 選手只能使用大會的車架，並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. 選手須過「上車線」立牌後始得上車，在「下車線」立牌前下車推行，在轉換區內不允許騎行
6. 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。

選手常遇問題：

1. 大會無合作之單車租借，選手若需要，會場旁有單車租借站(<https://reurl.cc/eMkWmj>)，請注意其營業時間，可在周六租借後完成交車，週日賽後再去還車。
2. 附近捷運站為蘆洲捷運站，請注意發車時間，可在周六交車周日搭乘計程車到會場，或是騎單車到會場再交車，賽後可攜帶單車上捷運。
3. 自行開車者請注意可停車停車場 <https://tstgroup.com.tw/?p=484>，請注意停車場周邊道路為賽道，週日 6:00~12:00(預計)為封路時段，若開車之選手請注意停車及可開車離開時間，賽後大會會依照賽道狀況配合轉換區領車，屆時若賽道上仍有零星選手，請離開時放慢速度稍加注意。
4. 大會無可沖洗設備，在游泳選手全部上岸前，有水車會在游泳上岸處，游泳選手接上岸後，水車將移至大會流動廁所旁空地供水至大水桶。

異動辦法

退賽：不接受電話退賽，請寫信至 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

申請日	退費規則
早鳥結束前 2026.01.01 前	退報名費 80%
報名截止前 2026.01.01~2026.3.15	退報名費 50%
報名截止後 2026.03.15 後	不接受任何理由申請退款，包含選手個人因素(傷病等)。

賽事轉換及接力名單更換：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。

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

	報名截止後 2026.03.15 後	報名截止後 2026.03.15 後至 2026.04.30 23:59
更換選手	手續費 300 元	手續費 500 元，組別為貴賓組，無法參加分齡組排名
更換項目	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	手續費 100 元	不接受延賽或轉場，包含選手個人因素(傷病等)
備註		1. 將使用備用物資，編號及姓名為手寫，並無法更換原始紀念物資尺寸。 2. 將為貴賓組不得參與排名。
2026.05.01 起不接受任何異動。		

保險:依新北市政府大型活動公共意外責任險辦理投保

保險金額 (幣別:新臺幣)	每一個人體傷責任	500 萬
	每一意外事故體傷責任	3,000 萬
	每一意外事故財損	200 萬
	保險期間內之最高賠償金額	6,400 萬

注意事項：

1. 報名截止後兩周於官網(<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：
6. 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①每一個人體傷責任 500 萬②每一意外事故體傷責任 3,000 萬③每一意外事故財損 200 萬保險期間內之最高賠償金額 6,400 萬之公共意外險。(所有細節依投保公司之保險契約為準)
7. 公共意外險承保範圍：
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 大會所投保公共意外責任險，每人傷亡 500 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。
12. 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。
13. 請務必攜帶健保卡參賽，保障自身就醫權益。
14. 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。

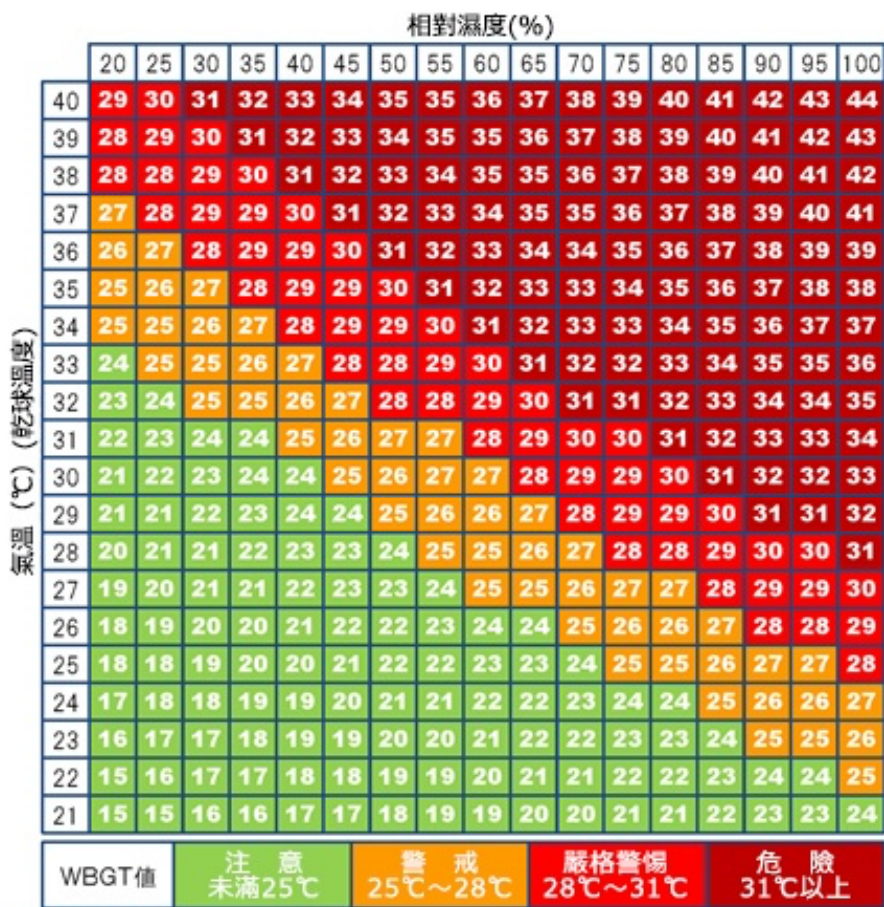
15.細懸浮微粒(AQI)指標對照表與活動建議：

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。	正常戶外活動。	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。	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。	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。	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。
	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。	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。	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。	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。	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。

16. 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/>

17. 熱中暑指標

WBGT值和氣溫、相對濕度的關係



(此處的28℃~31℃，是指28℃以上，未滿31℃)

18. 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。