



欢迎辞

欢迎参加IRONMAN 70.3合肥站比赛

于溪海

赛事总监

欢迎来到2016世界铁人三项赛合肥站。

这一刻终于到了，作为IRONMAN在中国的首场70.3赛事，为了迎接您的到来，整个赛事组委会与主办城市的相关部门全力配合，共同努力，在过去的几个月里已经做好了充分的赛事筹备工作。

有大量热情的志愿者也洒下了他们辛勤的汗水，请您代表参赛运动员在赛场遇到他们时向他们表示感谢。我为我们拥有这样认真专业的志愿者而自豪。

我猜想您也已经为这场赛事投入了大量的时间训练备战，摩拳擦掌，跃跃欲试了。IRONMAN 70.3合肥站的大舞台已搭建完毕，现在将是您闪亮登场，展现备战成果的时刻。

关于比赛，我还想做些提醒。请您仔细阅读这本为您制作的运动员手册。按照竞赛日程安排及时进行运动员检录并领取参赛装备包。请务必参加至少一场赛前技术会议，以便您能充分了解本次赛事的规则和赛道设置特点。

本次赛事包括了设置在不同位置的两个换项区T1和T2，请提前规划好自行车和装备摆放的时间。组委会也为您往返主要区域提供了摆渡。赛事期间如果有任何问题，您还可以前往位于万达城主题乐园门区现场的信息中心进行了解。

我们的展览区和纪念品区准备了丰富的IRONMAN主题产品的展示，欢迎您前往参观选择。

铁人大学IRONMAN UNIVERSITY也将在现场为运动员提供训练和比赛指导，如果您训练之余也以指导其他铁人为己任，也欢迎来了解IRONMAN认证教练课程情况。

您应该感谢家庭为您长期训练所做的支持，为此，我们筹划的小铁人IRONKIDS比赛也将在赛事期间举行，您可以与您的孩子、家人一起享受这场铁三盛世。看到这些未来的IRONMAN们跑过您即将比赛日冲线的终点舞台多让人激动！

好了，该平复心情，继续训练了。咱们合肥见！

于溪海
IRONMAN 70.3合肥站
赛事总监

目录

总裁判长的信息 3

每位参赛选手都应清楚了解赛事有关信息以确保顺利比赛

赛程安排 4

比赛前 6

需要在赛前了解的信息

比赛日 7

运动员装备检查单 8

比赛后 10

恢复和颁奖仪式

游泳赛道 12

游泳赛道和游泳比赛规则

游泳比赛要点 13

自行车赛道 15

自行车赛道和自行车比赛规则

自行车租赁和技术服务 18

官方自行车店信息

跑步赛道 20

跑步赛道地图和规定

世锦赛晋级名额 23


世锦赛和70.3 世锦赛


特许活动信息 25

小铁人，IRONMAN俱乐部，IRONMAN 全球运动员
AWA，IRONMAN U

总裁判长的信息

Jimmy Riccitello
IRONMAN 总裁判长

	尾随犯规
	蓝牌
	在自行车赛道的下一个罚时帐篷接受罚时五分钟处罚

	乱丢垃圾犯规
	蓝牌
	在自行车赛道的下一个罚时帐篷接受罚时五分钟处罚

	阻挡犯规
	黄牌
	取消比赛资格 (DSQ)
	红牌

累计三张蓝牌将被取消比赛资格

IRONMAN执行三犯离场政策,以示对犯规的重视。跟车尾随和乱扔垃圾都会接到蓝牌处罚,被处罚运动员要在自行车赛道最近的罚时帐篷接受罚时处罚。黄牌犯规(停下警告)也要求被处罚运动员前往最近的罚时帐篷报到接受处罚。跑步过程中的犯规将在犯规位置接受处罚。运动员的蓝牌犯规会进行累计,达到三次将会取消比赛资格。

请提前阅读并了解IRONMAN最新版竞赛规则和运动员手册中列明的本站比赛有关规则。

关于位置犯规的总结说明如下:

比赛中请靠赛道右侧通行,否则将被判位置犯规或阻挡犯规;

确保您自行车的前轮与前方运动员的后轮保持至少6辆自行车长的净空间(尾随区),否则将被判罚跟车犯规;

确保始终从左侧超车,右侧违规会被判罚违规超越犯规。应确保在25秒内完成对前方运动员的超越,否则会被判罚跟车尾随犯规;

被超越运动员应即刻退出超过自己的选手的尾随区,否则会被判罚跟车尾随犯规;

铁人三项运动是一项个人比赛,作为运动员,您有责任知晓竞赛规则,避免遭到犯规处罚。裁判对于位置犯规的判罚将是最终裁决,不能进行申诉。

其他常见犯规还涉及到:

- ❗ **头盔下颏带**
骑行全过程都必须确保系紧头盔下颏系带,这也包括赛时在换项区存取车时。
- ❗ **比赛号码**
跑步过程中必须全程佩戴号码布。自行车车架号码贴纸必须妥善粘贴在车架上,且从两侧均能清晰可见。
- ❗ **乱丢垃圾**
请将垃圾丢到官方补给站的指定位置。乱丢垃圾会被判罚蓝牌,并导致5分钟罚时处罚。
- ❗ **未授权装备**
很抱歉,绝对不允许携带或使用任何通信设备、MP3播放器、或其他音频装备。(是的,手机也不允许)
- ❗ **外在辅助**
非运动员不得进行陪伴骑行或陪跑。
- ❗ **关于罚时**
对于跟车尾随犯规和乱丢垃圾犯规,运动员会被判罚五分钟罚时处罚。犯规运动员必须前往罚时帐篷登记其比赛号码。跑步赛道未设置罚时帐篷,当运动员在跑步中犯规,将在犯规地点被登记号码。

请体谅并礼貌对待其他运动员、所有志愿者和裁判人员。违背体育精神的行为将可能被取消比赛资格。

最后,衷心的希望您拥有一场伟大的比赛,并圆满达成您的目标。

2016 赛程安排

*SCHEDULE OF EVENTS IS TENTATIVE & SUBJECT TO CHANGE - Please continue to check back regularly for updates.

比赛日程为手册编辑完成时的最新版, 仍有可能发生调整, 请定期关注官方通知获取更新。

THURSDAY, OCT 13, 2016 - 10月13日 周四

START	END	EVENT	LOCATION
1:00 PM	6:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	IRONMAN Athlete Check-In *no Athlete Check-In on race day 运动员报到 *比赛当天不接受报到
1:00 PM	6:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	IRONKIDS Registration 小铁人注册
1:00 PM	6:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	IRONMAN Village 铁人村开放
1:00 PM	6:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	Official IRONMAN Store 官方纪念品商店开放
1:00 PM	6:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	Bike Store and Tech Services 自行车维修中心开放
1:00 PM	6:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	Information Booth 信息中心开放

FRIDAY, OCT 14, 2016 - 10月14日 周五

7:00 AM	9:30 AM	Parking lot East of Theme Park Main Gate 主题乐园大门口东侧停车场	Shuttles for athletes and friends/family from Wanda City to Swan Lake Park 摆渡车从万达城到天鹅湖
8:00 AM	11:00 AM	Swan Lake Park 天鹅湖	Official Practice swim for athletes 游泳水域适应性训练
9:00 AM	12:00 PM	Northwest corner of Swan Lake Park on Fo Zi Ling Road 天鹅湖西北角靠近佛子岭路	Shuttles for athletes and friends/family from Swan Lake to Wanda City 摆渡车从天鹅湖到万达城
10:00 AM	6:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	IRONMAN Athlete Check in *No Athlete Check-In on race day 运动员报到 *比赛当天不接受报到
10:00 AM	6:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	IRONKIDS Registration 小铁人注册
10:00 AM	6:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	IRONMAN Village 铁人村开放
10:00 AM	6:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	Official IRONMAN Store 官方纪念品商店开放
10:00 AM	6:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	Bike Store and Tech Services 自行车维修中心开放
10:00 AM	6:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	Information Booth 信息中心开放
10:00 AM	6:00 PM	Hefei Wanda Vista Hotel 万达文华酒店	VIP Guest Services Open VIP服务中心开放
1:00 PM	1:45 PM	Hefei Wanda Vista Ballroom 合肥万达文华酒店	Chinese Athlete Briefing 运动员技术会议 (中文)
3:00 PM	3:45 PM	Hefei Wanda Vista Ballroom 合肥万达文华酒店	Foreign Athlete Briefing 运动员技术会议 (英文)
5:00 PM	5:45 PM	Hefei Wanda Vista Ballroom 合肥万达文华酒店	Chinese Athlete Briefing 运动员技术会议 (中文)

SATURDAY, OCT 15, 2016 - 10月15日 周六

7:00 AM	5:30 PM	Parking lot East of Theme Park Main Gate 主题乐园大门口东侧停车场	Shuttles for athletes and friends/family from Wanda City to Swan Lake Park 摆渡车从万达城到天鹅湖
8:00 AM	12:30 PM	Swan Lake Park 天鹅湖	Official Practice swim for athletes 游泳水域适应性训练
8:00 AM	6:30 PM	Swan Lake Park 天鹅湖	Mandatory Bike and T1 Gear Bag (Swim to Bike) Check-In 转换区 自行车、T1(游泳转自行车)换项包检录
8:30 AM	7:00 PM	Northwest corner of Swan Lake Park on Fo Zi Ling Road 天鹅湖西北角靠近佛子岭路	Shuttles for athletes and friends/family from Swan Lake to Wanda City 摆渡车从天鹅湖到万达城
9:00 AM	5:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	IRONMAN Athlete Check in *No Athlete Check-In on race day 运动员报到 *比赛当天不接受报到
9:00 AM	12:30 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	IRONKIDS Registration 小铁人注册

2016 赛程安排

*SCHEDULE OF EVENTS IS TENTATIVE & SUBJECT TO CHANGE - Please continue to check back regularly for updates.
 比赛日程为手册编辑完成时的最新版, 仍有可能发生调整。请定期关注官方通知获取更新。

SATURDAY, OCT 15, 2016 - 10月15日 周六

9:00 AM	6:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	IRONMAN Village 铁人村开放
9:00 AM	6:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	Official IRONMAN Store 官方纪念品商店开放
9:00 AM	6:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	Bike Store and Tech Services 自行车维修中心开放
9:00 AM	6:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	Information Booth 信息中心开放
10:00 AM	6:00 PM	Hefei Wanda Vista Hotel 万达文华酒店	VIP Guest Services Open VIP服务中心开放
11:30 AM	12:30 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	Craig Alexander IRONMAN World Champion autograph sign in at Official IRONMAN Store 在官方纪念品商店举行世锦赛冠军 Craig Alexander 签名会
12:00 PM	12:45 PM	Hefei Wanda Vista Ballroom 合肥万达文华酒店	Chinese Athlete Briefing 运动员技术会议 (中文)
12:45 PM		Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	IRONKIDS warm up with Craig Alexander IRONMAN World Champion 世锦赛冠军 Craig Alexander 带领小铁人热身
1:00 PM		Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	IRONKIDS Start 小铁人比赛开始
2:00 PM	8:00 PM	Chaohu Lake Park 岸上草原	Mandatory T2 Gear Bag (Bike to Run) Check-In T2 (自行车转跑步) 换项包检录
2:00 PM	2:45 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	Pro Athlete Panel 职业运动员见面会
3:00 PM	3:45 PM	Hefei Wanda Vista Ballroom 合肥万达文华酒店	Foreign Athlete Briefing 运动员技术会议 (英文)
4:00 PM	4:45 PM	Hefei Wanda Vista Ballroom 合肥万达文华酒店	Chinese Athlete Briefing 运动员技术会议 (中文)

SUNDAY, OCT 16, 2016 - RACE DAY 10月16日 周日

4:15 AM	5:45 AM	Parking lot East of Theme Park Main Gate 主题乐园大门口东侧停车场	Shuttles for athletes only from Wanda City to Swan Lake Park 摆渡车从万达城到天鹅湖 (仅限运动员乘坐)
6:00 AM	7:00 AM	Parking lot East of Theme Park Main Gate 主题乐园大门口东侧停车场	Shuttles for spectators from Wanda City to Swan Lake Park 摆渡车从万达城到天鹅湖
8:30 AM	10:00 AM	Northwest corner of Swan Lake Park on Fo Zi Ling Road 天鹅湖西北角靠近佛子岭路	Shuttles for spectators from Swan Lake to Wanda City 摆渡车从天鹅湖到万达城
5:00 AM	7:30 AM	Swan Lake Park 天鹅湖	Transition open 转换区开放
7:30 AM		Swan Lake Park 天鹅湖	Pro Men start 职业男子组出发
7:35 AM		Swan Lake Park 天鹅湖	Pro Women Start 职业女子组出发
7:40 AM		Swan Lake Park 天鹅湖	Age Group start 分龄组出发
11:00 AM	5:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	IRONMAN Village 铁人村开放
11:00 AM	5:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	Official IRONMAN Store 官方纪念品商店开放
11:30 AM	5:00 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort- Theme Park Entrance 万达城主题乐园门区	Post-Race Athlete Food 赛后运动员餐
11:30 AM	5:30 PM	West of back end of Finish line 终点区西侧马路	Morning Clothes and T1 Gear Bag Pick-up 领取晨装包和T1换项包
12:00 PM	9:30 PM	Hefei Wanda Cultural and Tourism Resort - Swan Lake Park 万达城主题乐园门区 - 天鹅湖	Shuttles between venues for athletes and friends/family 摆渡车开放 (往返于天鹅湖-万达城)
2:00 PM	6:00 PM	Chaohu Lake Park 岸上草原	Mandatory Bike and T2 Gear Bag Check Out 转换区自行车、T2换项包开放验出
6:00 PM	7:00 PM	Hefei Wanda Vista Ballroom 合肥万达文华酒店	IRONMAN World Championship Slot Allocation and 70.3 World Championship Slot Allocation IRONMAN世锦赛和IRONMAN 70.3 世锦赛入围资格确认
7:00 PM	9:00 PM	Hefei Wanda Vista Ballroom 合肥万达文华酒店	Awards Banquet 颁奖宴会

比赛前 注意事项

紧急联系方案

请您在前往合肥参赛前为关注您的家人和朋友制定紧急联系方案。请为可能需要联系您的朋友提供您及赛事主办方的紧急联系方式。即便您与家人朋友同时亲临合肥赛场，也需要准备好联系方案以便需要时能够保持沟通。

比赛日主办方紧急联系方式 +86 13521501706

邮件: hefei70.3@ironman.com

紧急热线工作时间:

10月13日星期四: 1:00 pm - 7:00 pm

10月14日星期五: 10:00 am - 7:00 pm

10月15日星期六: 9:00 am - 7:00 pm

10月16日星期日—比赛日: 5:00 am - 12:30 pm

运动员报到检录

运动员现场检录的办理地点为万达城主题乐园门区。

办理时间为:

10月13日星期四的下午1:00pm至下午6:00pm,

10月14日星期五的上午10:00am至下午6:00pm, 以及

10月15日星期六的上午9:00am至下午5:00pm。

请注意, 比赛日不办理运动员检录。如您未在指定时间内完成检录将无法参赛。

当您进行现场检录时, 请随身携带以下材料:

- 带有照片的有效个人身份证件;
- 打印好的纸质保险单(您也可以现场办理, 每份保险价格为人民币20元);
- 打印好的参赛报名确认函;

检录流程:

请您提前牢记您的参赛号码, 首先前往运动员检录帐篷的接待台核对信息;

前往与您号码相对应的检录台领取腕带和参赛包。

请不晚于10月15日星期六的5:00pm完成参赛包的领取。

颁奖晚会门票:

您可以在检录台为您的家人和朋友购买颁奖晚会入场门票, 以便他们陪同您共同出席庆祝活动。您也可以现场购买, 每张票价格为人民币168元。

运动员腕带

工作人员将在您进行运动员检录时为您在手腕上佩戴一条印有您参赛号码的腕带, 该腕带是您作为运动员的身份证明, 并必须在整个比赛周佩戴。腕带既能够确保您得到必要的医疗服务, 也能为您进入换项区和赛后运动员恢复区提供证明。您在进行游泳适应性训练时必须佩戴腕带和计时芯片。

如果您没有妥善佩戴腕带, 将无法进入换项区摆放和提取您的自行车和装备。因此请仅在完成全部活动后才摘除腕带。如果您计划领取世锦赛参赛资格也必须佩戴腕带。

铁人村和官方纪念品商店

位于终点区域的会展区, 铁人村和官方纪念品商店开放时间

10月13日星期四的下午1:00pm至下午6:00pm,

10月14日星期五的上午10:00am至下午6:00pm,

10月15日星期六的上午9:00am至下午6:00pm, 以及

10月16日星期日(比赛日)的上午11:00am至下午5:00pm。

摆渡车

从万达城(终点)前往天鹅湖(起点&换项区T1)的摆渡车运行时间如下

10月14日星期五的上午7:00am至上午9:30am,

10月15日星期六的上午7:00am至下午5:30pm

10月16日星期日的清晨4:15am至清晨5:45am(仅运动员可搭乘)

10月16日星期日的清晨6:00am至清晨7:00am

10月16日星期日的中午12:30pm至晚间9:30pm

从天鹅湖(起点&换项区T1)前往万达城(终点)的摆渡车运行时间如下

10月14日星期五的上午9:00am至中午12:00pm,

10月15日星期六的上午8:30am至下午7:00pm

10月16日星期日的上午8:30am至上午10:00am

10月16日星期日的中午12:30pm至晚间9:30pm

赛前游泳水域适应性训练

您必须先完成运动员检录领取腕带、计时芯片等装备, 进行赛前试水时必须佩戴腕带和计时芯片。赛前游泳水域适应性训练地点为天鹅湖游泳赛道。开放时间为:

10月14日星期五的上午8:00am至11:00am,

10月15日星期六的上午8:00am至中午12:30pm,

请遵守训练时间要求, 其他时间下水将导致取消比赛资格。

换项区自行车及装备摆放

MANDATORY BIKE AND T1 GEAR BAG CHECK-IN

自行车及头盔、鞋、T1换项包等放置于T1换项区的装备的摆放时间为10月15日星期六的上午8:00am至下午6:30pm。摆放地点为位于天鹅湖的T1换项区。

T2换项包等放置于T2换项区的装备摆放时间为10月15日星期六的下午2:00pm至晚间8:00pm。位于巢湖岸上草原的T2换项区。

请将您的自行车摆放在相应号码位置。

请您务必规划好摆放时间。比赛日不能进行自行车摆放。

注意: 换项区车架处, 除摆放自行车之外, 不允许摆放其他物品。包括头盔、眼镜等物品应放入T1换项包。如果您的锁鞋锁在脚踏上, 则可以与自行车一起摆放在车架处, 如果摘除就必须存入换项包。对于气筒等无法放入换项包的器材将无法存入。

自行车技术服务

自行车维护中心位于万达城主题乐园门区的SUPRARACE帐篷。

自行车维护中心开放时间为:

10月13日星期四的下午1:00pm至下午6:00pm,

10月14日星期五的上午10:00am至下午6:00pm, 以及

10月15日星期六的上午9:00am至下午6:00pm。

现场时间有限, 为确保您的比赛顺利, 建议您在前往赛场前将车辆检修好。10月16日星期日(比赛日)清晨, 将有技师在T1开放期间为运动员提供服务。同时在赛道上会安排4名巡场技师。当运动员遇到自行车问题时, 可以通过就近的工作人员、补给站人员寻求帮助, 他们会协助通知技师尽快赶来提供支持。

自行车租赁服务

合肥站自行车租赁服务请提前与合作伙伴SUPRARACE联系。

SUPRARACE联系方式如下:

电子邮件: jt@suprarace.com

电话: +86 18950162910

网址: www.suprarace.com

运动员技术会议

运动员必须选择参加一场运动员技术会议。

运动员技术会地点在万达文华酒店。

运动员技术会议的时间如下:

10月14日星期五的下午1:00pm至下午1:45pm(中文技术会议),

10月14日星期五的下午3:00pm至下午3:45pm(英文技术会议),

10月14日星期五的下午5:00pm至下午5:45pm(中文技术会议),

10月15日星期六的中午12:00pm至中午12:45pm(中文技术会议),

10月15日星期六的下午3:00pm至下午3:45pm(英文技术会议), 以及

10月15日星期六的下午4:00pm至下午4:45pm(中文技术会议)。

信息中心

位于终点区的赛事信息中心将为您提供有关比赛的所需信息, 例如赛道路线设置和失物招领等。

信息中心开放时间为:

10月13日星期五的下午1:00pm至下午6:00pm,

10月14日星期五的上午10:00am至下午6:00pm,

10月15日星期六的上午9:00am至下午6:00pm,

10月16日星期日(比赛日)的上午11:00am至下午5:00pm。

比赛日

注意事项

比赛日停车

本次比赛没有为运动员和观众设置专门的停车区域，建议运动员搭乘摆渡车，观众搭乘公共交通前往相应比赛区域。

比赛日摆渡车

从万达城（终点）前往天鹅湖（起点&换项区T1）的摆渡车运行时间如下
10月16日星期日的清晨4:15am至清晨5:45am（仅运动员可搭乘）
10月16日星期日的清晨6:00am至清晨7:00am
10月16日星期日的中午12:30pm至晚间9:30pm
位于万达城的上车地点是主题乐园大门口东侧停车场。

从天鹅湖（起点&换项区T1）前往万达城（终点）的摆渡车运行时间如下
10月16日星期日的上午8:30am至上午10:00am
10月16日星期日的中午12:30pm至晚间9:30pm
位于天鹅湖的上车地点是天鹅湖西北角靠近佛子岭路位置。

晨装包

您会在运动员检录领取比赛包时收到一个白色的晨装包。该晨装包用来存放您在比赛日清晨开始游泳项目前携带的个人物品（例如，干衣服、酒店房卡、汽车钥匙、常用药等）。您须将晨装包交到游泳起点处的指定区域，并在全场比赛的终点区提取。请勿存放任何超过晨装包尺寸的物品，例如自行车气泵或背包等。

比赛日清晨流程

运动员最早可以在比赛日清晨5:00am进入换项区。
进入换项区时必须佩戴运动员腕带。
比赛日请确保随身携带您的计时芯片。记住，没有芯片就没有成绩。
比赛日无法进行运动员检录，所有没有提前完成检录的运动员将无法比赛。
比赛日也无法进行自行车摆放，请提前安排时间完成摆放。
比赛日清晨，在换项区会有自行车技师和气筒为您提供服务。
游泳时请不要佩戴号码布，号码布着水会降低强度导致在后面的比赛中出现损坏。
如果您需要使用晨装包，可将装好的晨装包交到游泳起点前的装备存放车。

如您需要更换腕带、泳帽或计时芯片，请前往游泳起点旁的计时帐篷。
可在转换区完成手臂号码的转印。在转印号码前，请不要涂抹防晒霜或润肤露。
请您充分利用时间，换项区将在比赛日7:30am关闭，关闭后任何运动员将无法进入。
在换项区关闭前，所有运动员都应前往游泳起点
建议您根据自己的游泳成绩选择站位，游得慢可以站在队伍后部。

游泳开始前，您可以在脚踝处涂抹一些凡士林，随后请将计时芯片系紧在左脚踝，直到您完成跑步比赛。志愿者会帮助您摘除计时芯片。
游泳出发采用滚动出发，您必须穿过计时地毯以激活芯片计时。否则将被取消比赛资格。

号码布

请确保号码清晰可见。不得对号码进行修改。
您可以使用号码带。
为您的安全考虑，请在号码布后面提前写好您的姓名、血型、过敏历史、紧急联系人电话等信息。
跑步阶段，请确保号码布被放置于您的胸前。
请在比赛日早晨前往赛场前，将号码文身转印到两臂。

漂浮装置

根据比赛规则，游泳比赛严格禁止使用各类漂浮装置（包括跟屁虫）。将有充足的救生人员确保您游泳过程的安全。

卫生间

强烈建议您在前往起点前使用公共卫生间，而不是在树丛和灌木中解决。在换项区和跑步赛道的补给站也能找到卫生间。

补给站

自行车赛道：每间隔约20公里会设置补给站。
跑步赛道：每间隔约2公里会设置补给站。

自行车补给站提供：

饮用水、
香蕉、
CPT电解质饮料（桃味）、
CPT能量棒（玉米味）、
CPT能量胶（柠檬味）。

跑步补给站提供：

饮用水、
香蕉、
橙子、
饼干、
可乐、
CPT电解质饮料（桃味）、
CPT能量棒（玉米味）、
CPT能量胶（柠檬味）。

关门时间

比赛的官方结束时间为最后一批选手入水出发后的8小时30分钟。
在补给站停留、换项等时间都会被计入总成绩。
每个赛段会有单独的计时成绩。

游泳关门时间

游泳赛道的关闭时间是最后一批选手出发后的1小时10分钟。
每位运动员的游泳关门时间将是该选手开始游泳比赛后的1小时10分钟。
超出1小时10分完成游泳的选手将被判定为DNF（未完成比赛）。
IRONMAN保留将超过关门时间未完赛运动员请离赛道的权利。

自行车关门时间

自行车赛道将在最后一批选手开始入水游泳后5小时30分钟后关闭。
自行车赛段途中有两个位置设置了关门时间。第一个关门位置位于赛道27.2公里处，靠近第一个补给站，将在最后一批选手入水后的2小时38分钟关门。第二个关门位置位于赛道58.6公里处的折返点将在最后一批选手入水后的4小时3分钟关门。

跑步关门时间

跑步赛道将在最后一批选手开始入水游泳后8小时30分钟后关闭。
跑步赛段在一个位置设置了关门时间，位于跑步第一圈结束T2旁赛道12公里处，将在最后一批选手入水后的7小时15分钟关门。

如果赛道工作人员根据运动员当前位置、时间和行进速度，认定运动员已无法在关门时间前完成相应赛段，IRONMAN拥有将运动员请离赛道的权利，被请离赛道的运动员将没有成绩（DNF）。

急救

当需要急救服务时，请通知离您距离最近的工作人员或志愿者。赛道沿途的救护车和急救团队会迅速来到您身边。请您在召唤急救服务后，不要变动位置，原地等待。

耳机和手机等设备在整场赛事中都不允许使用。

没有芯片=没有成绩

比赛日

运动员装备检查单 由铁人大学提供



赛前:

- 酒店位置说明
- 运动员检录处位置说明
- 比赛起点位置说明
- 比赛终点位置说明
- 带有照片的有效身份证件
- 打印的有效保险单
- 打印的比赛报名确认信
- 完成自行车调试
- 参加运动员检录
- 参加运动员技术会议
- 研究赛道路线图并规划您的补给计划

比赛日-游泳:

- 计时芯片和绑带
- 合规的泳衣
- 防寒泳衣 (如果水温适用)
- 泳镜 (建议多准备一副备用)
- 比赛专用泳帽 (运动员检录时领取)
- 耳塞/鼻塞 (如果需要)
- 长袖衣物和鞋 (如需赛前穿着, 可放入晨装包)

比赛日-自行车:

- 打气筒
- 额外的营养补给品
- 额外的水壶
- 空气动力吸管 (如果需要)
- 自行车修补套装
- 多功能自行车工具
- 车把塞
- 便携充气瓶
- 备用内外胎
- 扒胎工具
- 补胎套装
- 凡士林润滑油
- 防晒霜
- 头盔
- 太阳镜
- 骑行鞋
- 骑行袜
- 自行车码表

比赛日-跑步:

- 补给带
- 号码带或安全别针
- 号码布
- 帽子
- 反光贴纸 (如果适用)
- 跑鞋
- 跑步袜
- 太阳镜
- 水壶

其他:

- 润滑油
- 抗菌剂
- 隐形眼镜
- 心率带
- 毛巾
- 发卡
- 唇膏
- 赛后服装
- 训练用泳衣和泳帽
- 享受比赛的好心情



万达集团 | 合肥万达城
WANDA GROUP | HEFEI WANDA CITY

合肥万达城
HEFEI WANDA CITY
IRONMAN
70.3 HEFEI
CHINA
ASIAN TRICLUB CHAMPIONSHIP
IRONMAN70.3合肥站

万达城 合肥行

创新无止 铁人何畏

2016世界铁人三项赛 10月16日

主题乐园·水乐园·电影乐园



10.21-31

吸血狂欢
首届万圣狂欢节



比赛后

注意事项

自行车和装备提取

比赛结束后主办方会将换项区T1中的装备统一运送至终点，您赛后不必返回T1。晨装包和T1换项包的领取地点是终点区西侧马路，领取时间为10月16日中午11:30am至下午5:30pm。向领取台的志愿者出示您的腕带就可以领取。如遇排队请您保持耐心。

位于换项区T2的自行车和T2换项包的提取时间为10月16日下午2:00pm至6:00pm。

提取自行车和装备时您仍需妥善佩戴运动员腕带才能进入换项区T2。

请您领取装备时注意不要影响那些还在努力比赛的运动员，为他们让出比赛线路和充裕的空间。请您从提取装备出入口进出换项区T2。请您注意提取自行车和装备后不要走跑步比赛出口。

如您无法亲自提取自行车和装备，可由您的家人或朋友携带您的提车卡和有效身份证件前往提车。

请确保您提取了您自己的自行车和装备，避免错拿或遗漏给自己和其他选手造成麻烦。赛事主办方不对装备的丢失和遗漏负责。如您安排您的家人或朋友前往取车和装备，建议您为他们提供一张您自行车和装备的照片，以避免拿错。当您的家人或朋友取走您的车和装备后，建议他们及时发消息通知您，使大家同步了解情况。

赛后按摩

运动员赛后按摩服务只在比赛日中午11:30am至下午5:00pm提供。免费的按摩服务为十分钟，只向运动员开放，采用先到先得的原则。按摩帐篷紧邻医疗帐篷，位于万达广场南侧，二号门旁的停车场位置。

赛后营养大餐

运动员赛后营养大餐用餐区位于终点处万达主题乐园入口旁，开放时间为比赛日中午11:30am至下午5:00pm。您需佩戴运动员腕带方可享受服务。提醒您不能反复进场。

颁奖晚会

IRONMAN世锦赛入围资格确认将在10月16日晚间6:00pm在合肥万达文华酒店举行。颁奖仪式计划在晚间7:00pm举行，地点同样在合肥万达文华酒店。

别错过领取您的奖项。

您可以在运动员检录时于检录台为您的家人和朋友购买颁奖晚会入场门票，以便他们陪同您共同出席。

比赛摄影服务

FinisherPix将在比赛的游泳起水点、自行车赛道、跑步赛道、以及终点安排官方摄影师。

如何获得您的照片

您需要在www.finisherpix.com上注册，以便照片上线后收到通知；

在自行车和跑步阶段，请根据规则确保您的号码清晰可见；

通过终点时请保持微笑，先别急着低头去看手表，计时服务团队会帮您完成成绩记录；

赛后您就可以登陆www.finisherpix.com浏览购买或分享您本场比赛的照片；

失物招领

比赛期间，所有遗留物品将被统一送到位于终点区信息中心的失物招领处。

赛后您仍可以联系hefei70.3@IRONMAN.com获取有关失物招领的详细信息。邮寄物品您需要承担邮费。所有未被领取的物品将在比赛结束30天后被统一捐赠。

现场医疗区

现场医疗区只为运动员提供服务。请理解如果医疗区拥挤不堪将使得医护人员无法正常开展工作。如果您的运动员朋友在接受治疗，请在医疗区外耐心等待通知。

职业组奖金共25,000美元

冠军 5,000美元	第二名 2750美元	第三名 1750美元
第四名 1250美元	第五名 1000美元	第六名 750美元

运动员责任

- 当您完成运动员报到检录，领取了参赛包和计时芯片后，请在旁边的芯片确认台核对您的个人信息
- 在比赛中您必须全程佩戴您的计时芯片。在入水前，确保将芯片固定在左脚踝处，并系紧芯片系带。直到完成跑步通过终点后，我们的志愿者会帮您将芯片摘下；
- 如果需要可以在佩戴芯片前在脚踝处涂抹凡士林润滑油，这不会影响计时；
- 如果您最终没有比赛，您仍有责任将计时芯片交还给工作人员；
- 如果您比赛中退赛或被关门，也请将芯片交还给工作人员。否则您可能无法参加今后的IRONMAN比赛。通过芯片信息，我们可以随时了解您在赛道上的位置以确保您的安全。如果您前往医疗站进行治疗，医疗团队会负责芯片事宜；
- 您使用的芯片为租借形式。当您进行检录领取比赛号码和芯片时表示您承诺将返还芯片或缴纳75美元作为赔偿；
- 如您在比赛中丢失芯片，可以在以下位置获得备用芯片：游泳起点，自行车起点和跑步起点。这些位置的计时志愿者可以为您提供备用芯片。如果您在跑步过程中丢失芯片，请在通过终点时立即通知计时团队工作人员；
- 如果在比赛中不佩戴芯片，未在赛后返还芯片，或丢失后不进行赔偿，将可能导致您无法参加今后的IRONMAN比赛。



全新玛莎拉蒂SUV Levante莱凡特御风而至，RMB 99.98万起

路有尽头，意趣不凡。全新玛莎拉蒂Levante，承袭意式经典设计，打造动人心弦的流线车身，匠心工艺成就非凡细节；3.0升V6双涡轮增压发动机，可输出高达430马力澎湃动力，百公里加速最快仅需5.2秒，宛如疾风，势不可挡。Q4智能全时四驱系统，配合自适应空气悬架，无论何种路况，掌控自如尽在行止之间。人生征途，纵横驰骋，唯意无穷。



游泳赛道

游泳赛道位于天鹅湖。游泳从天鹅湖北岸出发，沿逆时针方向游一圈后从北岸出水。向北进入市民广场上的第一转换区。

预期水温应在21摄氏度。专业运动员将单独分成一组入水，而年龄组运动员会采用滚动入水开始比赛。

请注意，由于浮标在图上的位置并非精确，建议运动员在赛前实际观察赛道确认参照物。



游泳比赛规则

每一位运动员都必须佩戴赛事组委会提供的官方泳帽

比赛中禁止使用呼吸管、脚蹼、手套、手蹼或任何漂浮装置(包括跟屁虫、夹腿板)，违规者将被取消比赛资格

当水温高于18.3摄氏度或65华氏度，禁止使用氯丁橡胶制品或其他材质的脚蹼

当游泳赛段不允许使用防寒泳衣时，运动员所穿的服装不允许覆盖颈部，也不允许覆盖超过手臂肘部和膝盖以下部分。在不穿着防寒泳衣时，不允许穿着压缩小腿套或压缩袖套，但是在游泳赛段结束后运动员可以选择穿上此类服装

允许佩戴泳镜和护脸。比赛中禁止使用呼吸管。如果因医疗等原因被提前获准使用呼吸管的运动员将无法获取名次奖项，也无法获取世锦赛资格。

禁止游泳赛段的私人护航和陪游。游泳赛段全程都有充足的救生人员看护。

在游泳赛段中，运动员借助任何外力辅助前进都将被取消比赛资格。运动员允许借助皮划艇和船只在水中休息，但不能借助力量前进。竞赛管理者和医疗工作人员一旦发现运动员从医学角度必须停止比赛，则他们有权力将运动员移出游泳赛道

运动员必须了解并按照设定的游泳路线进行比赛。无论何种原因运动员没有按照正确的比赛路线行进，在时间和成绩上都不被做出调整

游泳赛道的关闭时间是最后一批选手出发后的1小时10分钟。

每位运动员的游泳关门时间将是该选手开始游泳比赛后的1小时10分钟。超出1小时10分完成游泳的选手将被判定为DNF(未完成比赛)。IRONMAN保留将超过关门时间未完赛运动员请离赛道的权利。

在比赛期间任何时候都严禁不文明暴露或在公共场合赤裸身体

防寒泳衣的使用

分龄组运动员，可以在水温低于24.5摄氏度/76.1华氏度(含)时使用防寒泳衣(违规者将被取消比赛资格)

请注意：当水温高于24.5摄氏度/76.1华氏度且低于28.8摄氏度/83.8华氏度(含)时，年龄组运动员可以穿着防寒泳衣进行比赛，但将不能参与年龄组奖项的争夺，包含但不限于IRONMAN世锦赛或IRONMAN70.3世锦赛资格的争夺。

当水温高于28.8摄氏度/83.8华氏度时，禁止使用防寒泳衣。

禁用厚度超过5mm的De Soto Water Rover防寒泳衣。

防寒泳衣不能覆盖运动员脸部、手部及脚部；比赛服装可以穿在防寒泳衣里面

防寒泳衣的厚度不能超过5mm。如果防寒泳衣由两部分或更多的部分组成，在重叠部分的厚度不能超过5mm。

禁止使用防寒泳衣时的泳衣规则

运动员使用的泳衣必须是100%编织材料，编织材料是指使用天然或合成的单一及非合并纤维，通过机织、针织和(或)编织的方法生产出的面料(通常指只使用尼龙或莱卡面料制作，不含任何橡胶材料，如：聚氨酯或氯丁橡胶)；

泳衣可以使用拉链；

泳衣衣袖可以覆盖运动员的肩膀到肘部；

禁止使用防寒泳衣(氯丁橡胶)短裤；

泳衣不能覆盖颈部，不能覆盖超过运动员肘部及膝盖以下部位；

编织面料的比赛服装可以穿在泳衣里面，但不能覆盖超过运动员肘部及膝盖以下部位。

违规装备

在游泳赛段禁止运动员佩戴耳机

任何形式的通讯设备包括：手机和对讲机，都严格禁止在游泳赛段使用，除非在赛前得到裁判长的允许游泳赛段禁止携带相机、拍照手机以及摄影机

游泳换项到自行车

完成游泳后，您将被引导通过计时点进行游泳到自行车的换项。

在比赛期间任何时候都严禁不文明暴露或在公共场合赤裸身体。建议您准备好再开始骑车。

个人补给品可以随身携带或带在您的自行车上。转换区提供防晒霜。

任何决定退赛的运动员都应该立即通知计时工作人员。

我们关注每位运动员的安全，游泳赛道关闭后会立即进行整个赛道的检查。

游泳比赛要点

铁人大学提供



开放水域游泳与在游泳池游泳有很大差别，为了减少紧张情绪，您需要在比赛日前做好充分准备，保持一个健康良好的状态。以下给您提供一些建议：

1. 良好的比赛状态

- 别让比赛日成为您首次尝试公开水域的日子，您需要提前体验公开水域游泳的不同，包括水温变化，贴近您的其他泳者，以及穿着防寒泳衣的感觉。

2. 尝试短距离比赛

- 充分的准备会让您克服掉焦虑，尽可能尝试参加一些短距离比赛来适应公开水域游泳。如果能请教专业铁三教练和本地俱乐部，您会获得更有效的指导。

3. 充分了解赛道

- 在赛前要做好心理和生理的双重准备，阅读官网和运动员手册中相关信息能让您对赛道特点了如指掌。
- 记得公开水域不同位置的水会有不同的特点，要注意了解水流情况。
- 根据比赛日程安排好您的抵离时间和赛前试水。

4. 确保您的心肺功能良好

- 建议您赛前进行必要体检，确保处于健康状态

5. 关注身体信号

- 如果您在训练中感到胸闷憋气、头疼眩晕等，都应该寻求专业医生的帮助。

6. 不要在比赛日尝试新装备

- 让您的比赛尽可能可控。
- 比赛日可不是尝试新装备的好时机，不建议您在比赛中使用任何训练中没用过的装备，包括补给品。
- 确保防寒泳衣、泳镜、泳帽和其他装备处在良好状态。
- 带好备件以应对不可预见的情况。

7. 做好热身

- 在开赛前留好时间充分热身，如果不能下水热身就在陆地上进行一些热身放松。

8. 熟悉赛道

- 花时间熟悉水况、入水点、起水点、以及浮标的位置，找好参照物以确保游泳方向。

9. 轻松开场

- 出发时不要尽全力。通过合适的呼吸保持稳定的划水频率。

10. 保持警觉并寻求帮助

- 比赛中遇到身体出现明显不适症状时应立即停止比赛。如您或其他选手需要帮助，请您举手示意身旁的救生员或救生船。竞赛规则允许运动员在游泳过程中的任意时刻停下休息。如果需要休息，您可以停靠在浮标、码头、救生船边，只要您不借助这些装置向前移动，您就不会被判违规。

清晰视界，无“镜”可能！

New Life without Glasses! Laser vision correction performed by German doctors.

专业矫治近视 / 散光 / 永久性老花眼治疗 / 白内障



德国医生手术的眼科激光手术中心！

400 720 7999 / 021-63913118 / 010-66220989 / www.euroeyes.cn

汉堡 | 柏林 | 法兰克福 | 慕尼黑 | 哥本哈根 | 北京 | 上海 | 广州 | 深圳 |

德视佳
EuroEyes

LASER VISION CORRECTION MADE IN GERMANY
眼科激光手术，来自德国

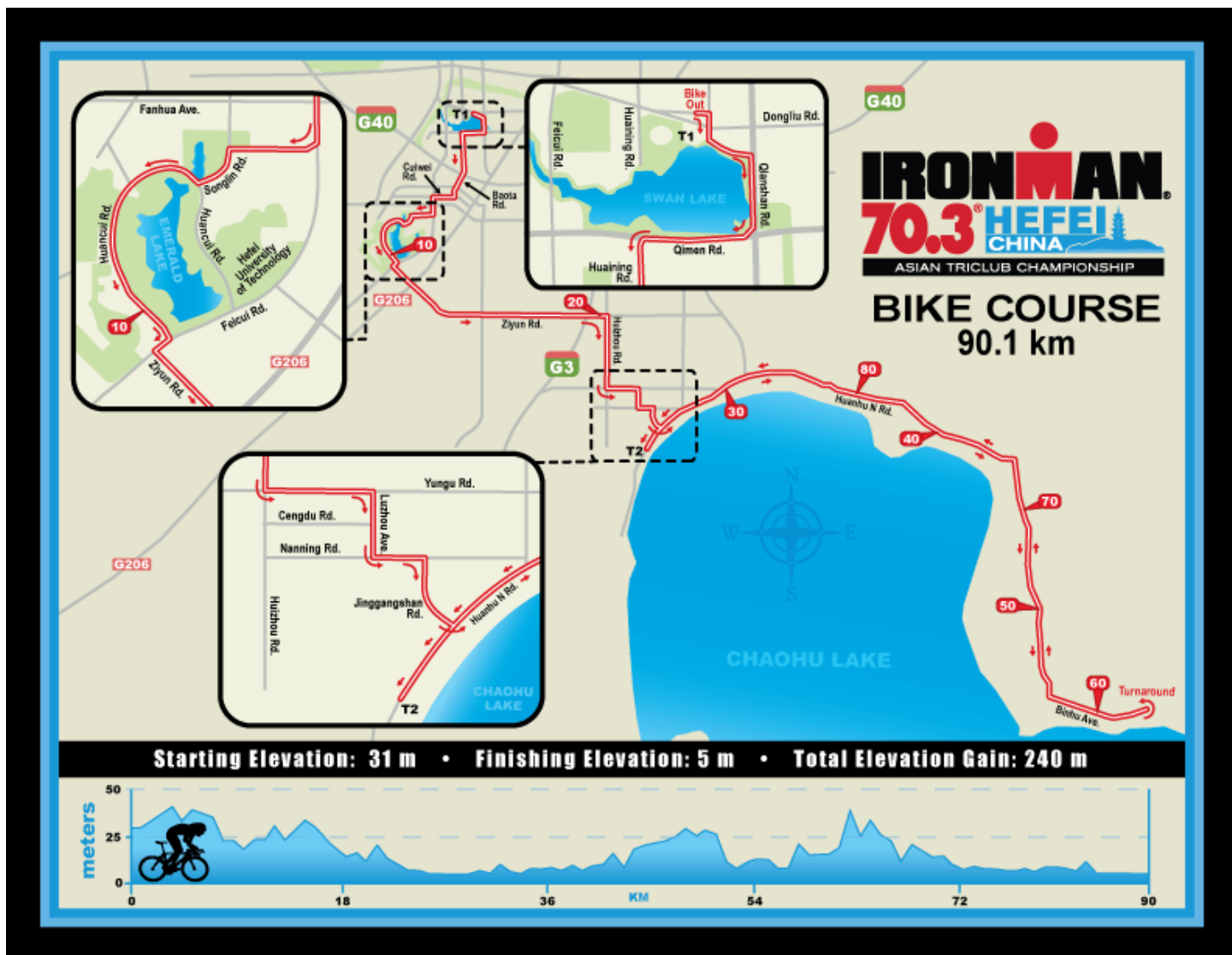


徽商银行

HUI SHANG BANK

自行车赛道

自行车赛道从市民广场出发，经天鹅湖路—潜山路—祁门路—怀宁路—宝塔路，途经徽园，沿翠微路—翡翠路—莲蕊路—翡翠公园东侧松林路向南，沿翡翠湖风景区逆时针方向骑行，途经安徽大学进入翡翠路，经紫云路—徽州大道—塘西河公园—云谷路—庐州大道—南宁路—井冈山路进入环湖北路，经过滨湖国家森林公园、长临古镇，向南沿024县道，经过四顶山风景区、中庙，至河西圩折返，顺环湖北路抵达岸上草原的第二转换区。



自行车赛道描述

自行车转换区出口

右转进入正阳路
顺着正阳路左转进入天鹅湖路
右转进入潜山路
右转进入祁门路
左转进入怀宁路
顺着怀宁路右转进入宝塔路
右转进入翠微路

左转进入翡翠路
右转进入团结路
右转进入莲蕊路
左转进入松林路
右转进入环翠路
右转进入翡翠路
左转进入紫云路
右转进入徽州大道
左转进入云谷路
右转进入庐州大道

左转进入南宁路
右转进入万年埠路
左转进入环湖北路
右转进入024县道
自行车折返点
左转进入环湖北路
到达位于岸上草原的转换区的下车线并
推车步行至转换区

自行车比赛规则

1. 除残障运动员和手动力自行车运动员之外，所有自行车都必须使用人力驱动前进。任何由手产生的推动力都是被禁止的，除了推行或抬着自行车。

除残障运动员和手动力自行车运动员之外，所有自行车都必须使用人力驱动前进。任何由手产生的推动力都是被禁止的，除了推行或抬着自行车。

2. 运动员不能弃车前行。如果车辆无法正常工作，运动员可以在自行车赛道通过跑步或走路的方式推车或抬车前进，只要自行车在推行或抬着的过程中不影响或妨碍其他运动员进行比赛即可。

3. 关门时间
自行车将在最后一批选手开始比赛后5小时30分钟后关门。其中自行车赛段折返点的关门时间将为最后一批选手开始比赛后3小时30分钟。

4. 每位运动员必须自行了解并按照自行车的比赛路线进行比赛。运动员没有按照比赛路线进行比赛，在完赛时间和成绩上不会做出任何调整

5. 在自行车赛道，所有运动员都必须遵守交通规则。除非裁判或竞赛管理人员根据当地政府部门的要求有特殊安排。所有运动员在比赛路线中通过十字路口时遇到交通指示灯或指示装置要求停下，运动员必须严格遵守。除非事先有赛事说明或特殊安排，以及在路口设有交通管制，运动员方可通行。运动员在任何情况下都不能跨越黄实线

运动员禁止给自己或其他运动员造成危害。若运动员有意或无意给其他运动员或任何人造成一定的危险，根据裁判长的判罚，将取消该名运动员的比赛资格

在通过任何事故路段时，所有运动员必须格外谨慎并减速慢行

6. 运动员禁止在自行车赛段中裸露躯干。运动员必须在自行车全程穿着上衣、骑行服或运动上衣

7. 未得到IRONMAN允许，自行车赛段禁止携带相机、拍照手机以及摄影机

8. 运动员必须在头盔前部粘贴自行车头盔号码

运动员的车架号码贴纸必须牢固地粘贴在自行车车身上，并从两侧可以清晰可见；

9. 为了参赛者的安全，运动员不允许随意丢弃物品，包括但不限于：水壶、能量胶包装、能量棒包装、损坏的自行车零件或衣物。这些物品只能丢在补给站专门设立的垃圾丢弃区域。禁止在垃圾丢弃区之外丢弃任何物品（违规者将被判5分钟罚时）。请注意：有些特定比赛由于当地法律和条例的严格规定，将故意丢弃垃圾者直接判罚取消比赛资格

10. 任何形式的通讯设备包括：手机和对讲机，在自行车赛段都是被严格禁止使用的，除非赛前得到裁判长的允许。在自行车赛段禁止运动员佩戴耳机

11. 除装备部分许可的，自行车赛道禁止使用能够降低风阻的附加装备

12. 装备部分
前车轮必须带有辐条（可以使用辐条式气动轮，禁止使用封闭轮）
后车轮既可以是带辐条结构也可以是实心结构（封闭轮）。轮盖（又称风盘）只允许在后轮使用
辐条结构车轮可以是一个辐条式气动轮（辐条的截面可以为刀刃、圆、扁平或椭圆状）
车轮不可带有任何机械加速功能或人工制造车轮连续转动的机械装置

头盔必须经过国家质量检测机构认可，这样的质量检测机构也必须经过国际铁人三项联合会或有关国家联合会认可

运动员在自行车赛道骑行时必须佩戴头盔：（例如包括但不限于：在比赛期间、熟悉路线时，以及训练期间）

禁止将头盔任何部件进行改装，包括：头盔系带，或是拆除头盔任何部分

运动员接触自行车的整个过程都必须带好并扣紧头盔，即：在自行车赛段运动员从车架上取下自行车，直到自行车赛段结束将自行车放回车架；

运动员由于任何原因需要离开赛道，必须在离开赛道并下车后才被允许解开头盔；在重新进入赛道或重新上车之前必须将头盔戴好并扣紧头盔带

禁止运动员在头盔上安置镜子，或者将镜子附着在自行车车身上及运动员身体上

13. 自行车部分

所有自行车及其设备必须符合本章节的规定。任何运动员（非参加手动力自行车组或残障公开组的运动员）使用不符合规定的自行车或其

违反本节的规定，都将被取消比赛资格
自行车的长度不超过2米，宽度不超过75厘米
从地面到牙盘轴心的距离至少为24厘米
车座最前端垂线与牙盘轴心垂线的距离，向前不能超过5厘米，向后不能超过15厘米，并且禁止运动员在比赛过程中调节车座超出上述的距离范围
“前到中心”的距离指：前轮轴心垂线与牙盘轴心垂线，该距离不应小于54厘米，除非牙盘轴心到车座顶部的距离小于71厘米（在该情况下前轮到牙盘轴心的距离不应小于50厘米）。前轮轴心垂线与牙盘轴心垂线的距离不能大于65厘米，或该长度为牙盘轴心到车座顶部距离的7/8，取较长的一个距离作为测量值。上述两个例外是从车座最前端向后14厘米处的车座顶部测量。

禁止使用整流罩。禁止使用任何附加或混合在主体结构上、用于减小阻力或增加推进力的装置，如保护盖板、机身整流装置或类似装置

在得到赛事主任许可的情况下，从安全角度考虑，前轮可以与后轮的直径有所差异
自行车车把与前叉导向管必须固定牢固，防止任何危险的发生。车把末端必须封闭，以降低伤害的可能

每个车轮都必须有单独的刹车
曲柄和后轮之间必须有单向转动装置。脚踏保持不动时，自行车仍向前移动

运动员要保证自行车的全部零部件安全性。在比赛中，不能对自己及其他运动员造成安全威胁。最基础的安全标准包括但不限于：轮胎要粘合密封好、头盔大小要合适，车把要固定，以及轮组要符合规定

禁止使用非传统或异形自行车，除非在赛前得到裁判长的许可

自行车比赛规则

14. 跟车和位置

禁止在自行车赛段进行尾随跟车。“尾随”是指：运动员进入另一名运动员的尾随区（解释见下文）的时间超过25秒。

自行车尾随区从运动员前轮边缘起向后12米的距离（两车之间的距离相当于6辆自行车长度的净空间）。当运动员进行超车和不断提速时，可以进入另一位运动员的尾随区。穿越其他运动员尾随区的时间限制为25秒。

进入另一位运动员尾随区之前，职业运动员必须先移到被超运动员的一侧再进行超越（没有尾流）。如果没有移动到侧面，将被视为犯规

运动员必须保持在尾随区以外（两车之间要有6辆自行车的长度），除非要进行超越。否则被视为尾随犯规；

运动员的前轮被其他运动员的前轮超越时，此名运动员即被实现超越

一名试图超越的运动员进入了另一名运动员的尾随区后就不能再退出该区域。一旦运动员进入了另一名运动员的尾随区，就必须完成超越；

超越的运动员要立即离开被超运动员的尾随区，并且必须继续拉开与被超运动员尾随区的距离。被超越选手在退出尾随区之前不能反向再超回去，否则将被视为超越犯规

被超越运动员滞留在超越运动员的尾随区域内超过25秒，则被视为尾随犯规

运动员必须在自行车赛道单列靠右侧骑行，除非要对另一名运动员进行超越（或出于安全考虑的原因）。禁止并排骑行，将被判为尾随或制造阻挡

例外：进入其他运动员尾随区只有在以下情况中不被判罚

- 运动员超车时进入尾随区，并在25秒之内穿越尾随区
- 出于安全的原因
- 进入和离开饮水站或转换区
- 在急转弯处
- 部分路段如遇窄道、施工、绕道或出于其他安全原因，竞赛管理人员在此段道路实施尾随豁免

阻挡其他运动员行进，将被判为阻挡犯规

运动员违反了本章节跟车尾随规定，将被裁判“当场”告知。请注意：如果存在安全隐患，裁判无法“当场”警告或判罚运动员（如遇到交通堵塞、狭窄道路、拥挤区域等），裁判将在安全隐患解除后再判罚运动员

15. 处罚帐篷

自行车赛段的所有罚时都在指定的处罚帐篷内进行（即：PT）。运动员被告知违反规则后，有义务到自行车赛段的下一个处罚帐篷报到。若

没有执行，将被取消比赛资格；

滞留处罚帐篷期间，运动员只能补给自己车上或身上带的食品和（或）水；

滞留处罚帐篷期间，运动员禁止使用卫生间。

在处罚帐篷内禁止进行设备调试或任何形式的自行车维修。

16. 换项区

自行车必须放置在车架上，且自行车的主体相对于车架的位置应与运动员保持同侧

每位运动员的装备都要放在运动员的换项包里，或自行车上，或放在指定的换项位置

禁止运动员在换项区扰乱其他运动员的换项装备

在换项区，运动员不能干扰其他选手进行换项上车线和下车线会清楚地标志在换项区的出口和入口。禁止在上车线之前上车，以及下车线之后下车

运动员不能在换项区人流中逗留

禁止在换项区公共场所裸体和不对文明的暴露

自行车租赁和技术服务

OFFICIAL BIKE STORE

SUPRARACE

www.suprarace.com

SUPRARACE作为合肥站官方自行车合作方将在铁人村进行产品展示和销售。

您可以在赛前前往购买产品和相关服务。

比赛日，在换项区和赛道上都会有SUPRARACE的工作人员进行协助提供自行车技术服务。

注意事项

自行车摆放检录时不负责进行自行车维护检查。即便现场有技师提供支持，运动员仍应为自己的车辆全权负责。

为了防止轮胎气压不足，建议您等到比赛日清晨再为轮胎充气。尽管在换项区有少量打气筒提供，仍建议您在比赛日早餐自带打气筒。由于打气筒尺寸过大无法放入晨装包或换项包，您在使用完毕后还需将打气筒交给亲友报管。

出于安全考虑，一旦换项区摆放结束，就不允许运动员进入换项区以及将自行车移出换项区。

合肥站自行车租赁服务请提前与合作伙伴SUPRARACE联系。

SUPRARACE联系方式如下：

电子邮件：jt@suprarace.com

电话：+86 18950162910

网址：www.suprarace.com





WANDA®
Hotels & Resorts
万达酒店及度假村

PROUD



万达院线传媒
WANDA CINEMAS MEDIA

影时尚影业
万达院线全资子公司

Exclusive IMC Solution
for ENTERTAINMENT

万达慕威时尚，双品牌驱动电影整合营销模式
 旗下拥有万达院线传媒，全面覆盖万达集团传媒资源
 旗下拥有影时尚影业，成为万达院线在好莱坞最有影响力的代言人
万达慕威时尚是中国顶尖的电影整合营销服务提供商

地址:北京市朝阳区工体北路甲6号中宇大厦28层
 电话: +86 (10) 85235008
 WWW.CMMGROUP.COM



Travel Routes

- A. 博物馆半日游 CNY 98/ 人
A. Museum Half-Day Tour
- B. 包公文化园半日游 CNY 148/ 人
B. Bao Cultural Park Half-Day Tour
- C. 李鸿章故居，明教寺半日游 CNY 118/ 人
C. Former Residence of Li Hongzhang Half-Day Tour
- D. 九华山祈福禅修两日游 CNY 1500/ 人
D. Jiuhua Mountain Two Days Tour
- E. 黄山，宏村，屯溪老街三日游 CNY 3500/ 人
E. Huang Mountain, Hongcun and Tunxi Ancient Street Three Days Tour

姓名: 曹婷婷
 Name: Irene Cao
 手机: +86-15056674385
 Mob: +86-15056674385
 邮箱 Email: ironmanhefei@wanda.com
 预定地点: 各酒店工作服务台, 或电话邮箱联系
 Booking Place: Each hotel's reception or Call & Email



跑步赛道

跑步赛道从岸上草原出发，向南沿环巢湖大道，经过四季花海至5公里处折返，经环巢湖大道—庐州大道—万达茂广场—井冈山路—环湖北路—第二转换区开始第二圈跑步，再经环巢湖大道—庐州大道抵达位于万达茂广场的终点区。

跑步赛道描述

从转换区的南侧出来右转进入健身步道，顺着健身步道进入环巢湖大道
左转进入环巢湖大道
到达跑步赛道折返点
左转进入珠江路
右转进入庐州大道
右转进入终点区
保持直行，离开终点区进入第二圈跑步赛道
穿过万达城
右转进入万年埠路
右转进入环湖北路
左转进入岸上草原健身步道
右转进入岸上草原健身步道
与和转换区出来的运动员汇合进入第二圈跑步赛道
左转进入环巢湖大道
到达跑步赛道折返点
左转进入珠江路
右转进入庐州大道
右转进入终点区
左转到达终点



跑步比赛规则

1. 运动员可以通过跑、走或爬行方式完成跑步赛段

2. 每位运动员必须自行了解并按照跑步的比赛路线进行比赛。运动员没有按照比赛路线进行比赛，在完赛时间和成绩上不会做出任何调整（例如：如果运动员跑错方向或是多跑，最终的完赛时间不会扣除该部分用时）

在跑步赛道，所有的运动员都必须遵守交通规则。除非裁判或竞赛管理人员根据当地政府部门的要求有特殊安

排。所有运动员在比赛路线中通过十字路口时遇到交通指示灯或指示装置要求停下，运动员必须严格遵守。

除非事先有赛事说明或特殊安排，以及在路口设有交通管控，运动员方可通行。任何违反交通规则的行为都将受到罚时或取消比赛资格的处罚

3. 禁止运动员在跑步赛段裸露躯干。运动员必须穿着上衣、骑行服或运动上衣。运动员需要丢弃的物品，包括但不仅限

于：水壶、能量胶包装、能量棒包装或衣物，只能丢弃在补给站专门设立的垃圾丢弃区域。禁止在垃圾丢弃区之外丢弃任何物品

运动员在跑步赛道上必须全程佩戴IRONMAN提供的号码布，号码布需要在身体前方保持随时清晰可见。在比赛中，号码布用来识别比赛运动员的身份。折叠、破坏以及有意修改号码布，或不正确佩戴等行为都将被取消比赛资格。

4. 关门时间
跑步赛段将在最后一批选手开始入水游泳比赛后8小时30分钟后关门。

运动员禁止在跑步赛段佩戴耳机任何形式的通讯设备包括：手机和对讲机，在跑步赛段都被严格禁止使用，除非赛前得到裁判长的允许

规则

终点线规则

朋友、家属以及其他观众不允许陪同参赛运动员冲过终点线或是进入终点区域（请注意：IRONMAN希望每一位运动员都能够在确保其他参赛选手、志愿者以及观众安全的情况下，庆祝自己完赛）。不遵守终点冲线规则的运动员将被取消比赛资格

适用于所有赛段的规则

1 任何在比赛年注册为专业运动员的选手禁止在同一日历年作为年龄组选手参加比赛，否则将受到取消比赛资格甚至禁赛处罚。其因此取得的世锦赛资格也将被收回。

2 运动员应遵循赛道工作人员的指示和要求；

3 比赛工作人员有权利取消运动员比赛资格；

4 医疗工作人员有权利决定运动员是否继续比赛，如果他们判断运动员已不具备安全完赛的能力可终止运动员比赛。接受医疗转送服务的运动员将被取消比赛资格；

5 欺诈、盗窃、辱骂志愿者、工作人员或其他人，以及展现出缺乏体育道德的行为将立即被取消比赛资格，并将根据行为严重程度被实施相应禁赛；

6 每一位运动员都必须熟知反兴奋剂条例，必须接受并遵守反兴奋剂条例的所有规定；当运动员存在疑问时，可以咨询专业机构。具体信息请参考IRONMAN竞赛规则；

7 如运动员任何时间决定退赛，他有责任立即告知终点计时团队，并返还其计时芯片；由于安全原因，官方必须知晓每位运动员比赛位置和情况。如果没有通知计时团队，将可能被禁止参加今后的比赛；

8 IRONMAN保有对规则进行调整的权利，调整的内容会在赛前运动员手册中进行公布；

9 9、专业运动员奖金分配数额确保男女相同。专业运动员不得竞争年龄组奖项，反之亦然；

10 请前往信息中心获取具体有关适应性训练、安全流程等基本信息；

11 任何种类的通信设备在比赛期间都被禁止使用。一旦使用机会导致禁赛；

12 除非获得IRONMAN许可，照相机、手机照相功能、摄像机都禁止使用，否则将被取消比赛资格。即便得到许可，运动员也需要在比赛开始前通知裁判长。

13 IRONMAN严禁运动员将赛事报名转让给其他运动员。一旦发现将导致取消比赛资格，并禁止参加后续IRONMAN比赛；

14 运动员可以接受赛事工作人员在饮水、营养品、技师、医疗等方面的支持；运动员之间可以就轮胎、打气筒、修补工具等方面互相帮助，也可以在经过补给站后帮助其他运动员提供营养品、饮料等协助。但要注意运动员如果由于提供装备给同场比赛的其他运动员而导致提供支持的运动员无法继续比赛，包括但不限于提供鞋、自行车整车、车架、轮组、头盔等，则提供支持和接受支持的运动员都会被取消比赛资格；

15 运动员必须完成全部比赛赛段，未全部完成的运动员将被取消比赛资格。如果运动员由于某种原因必须离开赛道，则他/她必须在离开的位置继续比赛。

残障公开组 规则

残障公开组:

为了让一些经过医学证实肢体、视觉或神经系统受损而造成的影响一个或多个基本生理活动的运动员共同参与IRONMAN运动,我们专为他们设置了残障公开组的比赛。有些条件并不适用于参加残障公开组比赛,例如器官移植、温度不耐等。残障公开组的具体政策请参照竞赛规则。

游泳

IRONMAN70.3比赛有权对残障公开组的游泳出发安排进行调整,例如早出发、晚出发、或指定出发。

残障公开组运动员可以穿着防寒泳衣。每位残障公开组运动员需就泳衣和游泳器材的使用在赛前获得官方批准。如果在批准后私自进行调整会被取消比赛资格。除非获得官方许可,禁止使用任何漂浮装置。

自行车

残障公开组可以使用手摇自行车参加合肥站比赛。

自行车比赛应符合IRONMAN竞赛规则条款的要求,例如没有减少风阻的外挂装置等。

应在包括进出换项区的自行车全赛段使用经过国家质量检测机构认可的头盔,这样的质量检测机构也必须经过国际铁人三项联合会或有关国家联合会认可。不佩戴头盔并系进系带将导致取消比赛资格。

跑步

跑步比赛应符合IRONMAN竞赛规则条款的要求。

运动员应使用符合安全要求的比赛器材。应在包括进出换项区的轮椅全赛段使用符合残障公开组要求的头盔。不佩戴头盔并系进系带将导致取消比赛资格。

残障公开组的具体政策请参照竞赛规则。

畅享智慧生活 挑战无限可能

飞凡助力2016合肥世界铁人三项赛
暨铁人世锦赛资格赛

互联网

码上签到, 100%中奖



6 colors x 5 size
EDGE SERIES



ARDOUR SERIES
4 colors x 6 size

suprace是亚洲第一个做铁人三项车的中国品牌, 所推出的Ardour专为亚洲人身材比例设计的几何角度, 並運用人体工学所带给运动员全新感受, 再以各种整合式设计, 最大程度地降低了空气阻力系数, 为成绩的提升打下坚实基础, 提供业界最多的尺寸选择與多种颜色的搭配, 讓亞洲所有的鐵三運動員都有符合自己的裝備, 讓鐵人三項的運動也是時尚潮流。

阿尔山矿泉

自然之子 矿世传奇



水源地决定矿泉水

- 源自零污染水源地: 阿尔山(蒙语“圣泉”, 成吉思汗赐名), 13种微量元素矿物质, 均衡养元气
- [世界黄金水源地] 珍稀冷矿泉, 天然弱碱性
- 地下3000米矿物岩层洗礼, 50年以上自然净化
- 天然矿物质及微量元素, 人类科技无法复制
- 母婴、美容、运动、泡茶、烹饪, 优质生活象征



4008 513 513 一个电话, 直送回家

瑶池集庆
Yao Chi Ji Qing

以玉为铭 传承永恒
亿年蕴育 瑶池现玉



瑶池集庆



蟠桃会



康说科

全国服务热线: 400 009 333

地址: 厦门市思明区观音山宜兰路9号(康利金融大厦20楼)
地址: www.yaochijiqing.com www.pthui.com

世锦赛晋级名额

总共有50个2017 IRONMAN夏威夷科纳世锦赛（比赛时间2017年10月14日）参赛名额将会被分配到IRONMAN 70.3合肥站的参赛者中。同时，合肥站比赛也会有50个2017 IRONMAN 70.3世锦赛（比赛时间2017年9月9日）参赛名额奖励，该比赛将在美国田纳西州的查特努加市举行。

获得2017 IRONMAN夏威夷科纳世锦赛名额的选手需要准备支付925美元外加8%Active服务费。

获得2017 IRONMAN 70.3世锦赛名额的选手需要准备支付425美元外加8%Active服务费。

只支持信用卡付款，不接受支票或现金。

所有未被领取的名额将被顺延给其他符合条件选手。

名额分配政策

所有具备晋级资格的运动员都必须在10月16日晚6:00pm前抵达位于万达文华酒店的颁奖晚会所在地。如果获晋级资格运动员未能准时到场，其晋级名额将根据规则被顺延给其他运动员。建议您提前15分钟到场。

2017 IRONMAN70.3 世锦赛的晋级名额数量与分配方法

2016 IRONMAN70.3合肥站向所有分龄组选手提供50个将于2017年在美国田纳西州查特努加市举行的Ironman70.3 世锦赛晋级名额。名额分配方式如下：

比赛日之前，每个分龄组（包括男子组和女子组）都会被临时性分配到至少1个晋级名额。最终的名额分配数量将会在比赛日根据每个分龄组实际出发的人数来决定。

如果某个分龄组实际出发人数为零，那么赛前此分龄组所被分配的1个晋级名额将会叠加到最符合增加晋级名额条件的同性别分龄组。

最终的晋级名额分配结果需要体现出比赛中每一个分龄组的实际出发人数。

获得晋级名额的选手必须在赛后的IRONMAN70.3 世锦赛名额发放与名额顺延仪式上亲自领取自己的晋级名额。

顺延规则

在IRONMAN70.3合肥站比赛中，名额发放与名额顺延会在赛后颁奖晚会上完成。

如果运动员希望通过名额顺延的方式来获得Ironman70.3世界冠军赛的参赛资格，该运动员必须在赛后参加名额发放与名额顺延仪式并亲自领取自己的晋级名额。

如果运动员在比赛中实际获得了领取晋级名额的资格，但是该运动员最后选择放弃该名额，缺席赛后名额发放与名额顺延仪式，或者在赛前已经获得了该场比赛提供的Ironman70.3世界冠军赛的晋级名额，那么与该运动员在同一组别的下一位符合晋级条件的选手可以通过名额顺延的方式获得该场比赛提供的IRONMAN70.3世界冠军赛的晋级名额。

如果在该组别没有任何选手符合晋级条件，或者该组别没有任何完赛选手参加赛后的名额发放与名额顺延仪式的话，这一个未被领取的晋级名额将会根据运动员人数与晋级名额数量的比例重新分配给同性别的另外一个组别。

运动员人数与晋级名额数量比例最大的分龄组将会获得第一个被重新分配的晋级名额，该比例排名第二的分龄组将会获得第二个被重新分配的晋级名额（如果存在），依此类推。

反兴奋剂政策

所有获得世锦赛参赛资格的年龄组运动员都必须接受并遵守反兴奋剂条例的所有规定，并会被要求签署世锦赛反兴奋剂免责声明。免责声明对IRONMAN反兴奋剂计划所做的各种努力进行了描述，并对按规则接受兴奋剂检查进行了说明。

请参考IRONMAN竞赛规则了解更多细则。

信息 小铁人比赛

关于小铁人比赛:

小铁人合肥站比赛将在万达城主题乐园主入口举办，并与IRONMAN 70.3比赛运动员共享同一个终点舞台。

地点:

比赛地点在合肥万达城主题乐园（主入口区域）。

时间:

10月15日星期六下午12:45pm， 三届IRONMAN世锦赛冠军克雷格亚历山大带领参赛小朋友进行热身。
比赛将在10月15日星期六下午1:00pm正式开始!

年龄组:

3-15岁的小朋友们将可以报名参加。

注册报名:

参赛选手可通过ACTIVE.COM在线进行报名，也可在位于合肥万达城主题乐园主入口区域的IRONMAN会展区现场报名，名额有限，先报先得。

现场注册报名时间为:

10月13日星期四下午1:00pm到下午6:00pm;

10月14日星期五上午10:00am到下午6:00pm;

10月15日星期六上午9:00am到中午12:30pm。

报名完成的选手可以领取比赛装备。现场会有志愿者和工作人员给您提供帮助。

赛道和距离

赛道位于主题乐园入口区域，并将有机会体验IRONMAN比赛终点区。

比赛距离为1公里和500米。

报名费:

合肥站小铁人报名费为人民币200元。

所有参赛选手将会获得一块号码布、一枚小铁人完赛奖牌。

所有跑过终点的小朋友们都会被授予“小铁人”的荣誉称号。

关于小铁人比赛:

小铁人比赛的目的是激励鼓舞小朋友通过体育运动形成积极健康的生活方式。小朋友将按年龄进行比赛分组确保比赛乐趣和安全。

联系信息:

有关小铁人比赛的信息可以咨询 info@IRONKIDS.com 或 hefei70.3@IRONMAN.com



信息 关于IRONMAN 全球运动员AWA

运动员可以通过参与以下比赛获得AWA称号
IRONMAN, IRONMAN 70.3, 及同时参加这两种赛事。

AWA计划包括三个等级:

黄金级（排名前百分之一的选手）

白银级（排名前百分之五的选手）

黄铜级（排名前百分之十的选手）

有关AWA全球运动员的信息可以咨询agr@IRONMAN.com

AWA运动员能享受以下比赛特权

优先检录;

AWA专用号码布;

AWA专用泳帽;

AWA专用纹身贴纸;

合肥万达城购物和观影特殊优惠;



铁三俱乐部

TRICLUB PROGRAM



Wenzhou Triathlon Association
Shanghai Triathlon Club
Beijing Team 3
Hefei Xiaoyao Triathlon Club
Beijing Elites Triclub
Hefei HuiTie Triathlon Club
ShangHai Aoxiong Triathlon Club
GD Pioneer Triathlon Club
Chongqing Liangjiang Triathlon Club
Chick Run Triathlon Club
LIBERIGHT TRIATHLON CLUB
Suzhou ibike Triathlon Club
Guizhou Colorful Triathlon Club
Changzhou chiyuan sports club
OL Ball and Chain Triathlon Club
Plateau Triathlon Club
Changshu Triathlon Club
Chengdu Runners Lightyear Ironman Triclub
Hangzhou Ironman Club
Triathlon in Tokyo
sisu-training
Lakers Triathlon Club
Hills Triathlon Club
Trilife.ru
Xiamen Small Lighthouse Triathlon Club
Warringah Triathlon Club
Melbourne Triathlon Club Inc
Triathlon Club of San Diego
TRITONS Triathlon Club
Team Zoot
Dalian Triathlon Association
Team Eleanor
Bayside Triathlon Club
Tamborine Mountain Triathlon Club
Kain Performance LLC
Wagga Triathlon Club
Yangzhou Triathlon Sports Association
SHENYANG Triathlon Club
Xtrail
Shanxi crazy triathlon club
Fremantle Triathlon Club
Zhenjiang winter swimming association
triathlon team
Cronulla Triathlon Club
Primal Endurance
Boost Coaching
BAODING City Triathlon Association
BAUCCO SQUAD
515triathlon club
TriDubai
Beijing Ace Club
Coogee Triathlon Club
Feidai
Santa Cruz Triathlon Association (SCTA)
CCCTri
RunningPark Triathlon Club
Frenchville Frogs Triathlon Club
RedLava Team
Dynamo Multisport



[Wenzhou Triathlon Association](#)
温州铁人



[Shanghai Triathlon Club](#)
上海铁人俱乐部



[Beijing Team 3](#)
北京第三连铁人三项俱乐部



[Hefei Xiaoyao Triathlon Club](#)
合肥市逍遥铁人三项俱乐部



[Beijing Elites Triclub](#)
北京群英铁人三项俱乐部



[Hefei HuiTie Triathlon Club](#)
合肥市徽铁铁人三项俱乐部



[ShangHai Aoxiong Triathlon Club](#)
上海傲雄铁人俱乐部



[GD Pioneer Triathlon Club](#)
广东先锋铁人三项俱乐部



[Chongqing Liangjiang Triathlon Club](#)
重庆两江铁人三项俱乐部



[Chick Run Triathlon Club](#)
深圳市小鸡快跑铁人三项俱乐部



铁三俱乐部

TRICLUB PROGRAM

Red Dog Triathlon Training
 TriCoach Kazakhstan
 Pursue Triathlon Club
 TEAM Y
 Team Tri for Hospice
 SQUAD TAKUYA
 Trivolution Action Crew
 Fit2Tri Triathlon Club
 TEAM HOPE
 Empire Tri Club
 Australian Defence Triathlon Club
 Silicon Valley Triathlon Club
 Team Firefighter
 Xiamen Mix Triathlon Club
 Mokdong Tri Club
 TriForce Triathlon Team
 Mianyang Triathlon Club
 Busselton Triathlon Club
 Triclub Doha
 Beijing International Triathlon Club
 Zhejiang Specialized Triathlon Club
 Zhengzhou triathlon sports association
 LC Olympia Wiesbaden e.V.
 FW Tri Club-Friends Who Tri
 威海市铁人三项运动协会
 TMB Racing Triathlon Team
 Kona Winds
 Finish Strong Racing
 Team ARNDT e.V.
 Endurance Nation
 BASE Performance Team
 Eintracht Frankfurt Triathlon
 Jinan Wild Horse Triathlon Club
 DONGGUAN TRIATHLON SPORTS ASSOCIATION
 Inside Out Sports Triathlon Club LLC
 Terrible Tuesday Triathlon Club
 Illawarra Triathlon Club
 CN Mataro
 Hu'nan Mango Triathlon Club
 X3me Sports Performance management
 Tri Team Chaos
 Wuxi Triathlon Club
 Yarra Tri Inc
 CF Racing
 ZUICOO SPORTS
 California Triathlon
 Summit Performance Racing
 Bunanamoo
 Hangzhou East Triathlon Club
 WestLake-TriClub
 Hangzhou HERO Triathlon Club
 WestLakeTriClub
 Stadium Triathlon Club
 Shanghai Joy Triathlon Club
 Global Tri
 SEOULTri
 Geelong Performance Coaching
 Jiuzi triathlon Club
 ALAPA
 Nunawading Triathlon Club
 Ninja Academy
 Nanjing Qixia Zhongshan Triathlon Club



[Liberight Triathlon Club](#)
自由骑士铁人三项俱乐部



[Guizhou Colorful Triathlon Club](#)
贵州多彩铁人三项俱乐部



[OL Ball and Chain Triathlon Club](#)
四川省成都市拖家带口铁人三项俱乐部



[Changshu Triathlon Club](#)
常熟铁人三项俱乐部



[Hangzhou Ironman Club](#)
杭州铁人俱乐部



[Suzhou ibike Triathlon Club](#)
苏州ibike铁人三项运动俱乐部

[Changzhou chiyuan sports club](#)
常州市弛缘体育运动俱乐部铁人三项队

[Plateau Triathlon Club](#)
昆明高原铁人三项俱乐部



[Chengdu Runners Lightyear Ironman Tri-club](#)
成都跑客光年铁人三项俱乐部



TRIATHLON IN TOKYO
— トライアスロン IN 東京 —

[Triathlon in Tokyo](#)





IRONMAN ALL WORLD ATHLETE

The IRONMAN All World Athlete program is our way of rewarding age-group athletes' hard work, dedication, and performance. The program uses IRONMAN's Age Group Rankings system to determine the top 10% of athletes each year. For more information, visit ironman.com/allworldathlete. To order your exclusive AWA kit, visit ironmanstore.com.



HOW DO YOU RANK? FIND OUT AT IRONMAN.COM/ALLWORLDATHLETE.



IRONMAN. TRICLUB PROGRAM

The IRONMAN TriClub Program was launched in 2012 with the goal of building community among the hundreds of TriClubs that race with IRONMAN every year.

By joining this FREE program, clubs receive a variety of benefits: priority entry to IRONMAN and IRONMAN 70.3 events, exclusive IRONMAN partner discounts, participation in IRONMAN TriClub Villages, and the chance to become IRONMAN TriClub World Champions.

HOW DOES YOUR CLUB RANK? MAKE SURE YOU AND YOUR CLUB ARE REGISTERED AT WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS.



扫描二维码了解更多瀾滄古茶

全国服务热线
400 886 0803

www.lgc.cn



CPT
康比特



搜狐新闻

看新闻 还是得用搜狐

著名演员：王凯



信息

关于铁人大学 IRONMAN U

关于铁人大学：

铁人大学是一个创新型学习平台，为各种技能水平的耐力运动员和教练员提供丰富的课程选择。

作为耐力比赛的黄金标准，IRONMAN既拥有激动人心的赛事，也提供全面的教育培训体系。铁人大学可以从你迈开耐力训练的第一步开始为你提供支持，直至你达成自己的目标。

铁人大学的哲学

成为 IRONMAN 的 5 大支柱

- 平衡
- 连贯
- 持久
- 适应
- 恢复

任务

铁人大学旨在提升全球耐力运动的训练和教学的整体水准。

愿景

铁人大学意在创建一个全球共享的教练员和运动员社群，使大家能够充分分享专业知识和经验，共同将耐力运动发扬光大。通过学习铁人大学课程，应对耐力比赛中体力和精神层面的各种挑战。

关于铁人大学的更多信息，请访问 university.ironman.com 获取

赛事现场活动：

铁人大学将在比赛期间安排现场教练团队为大家提供咨询指导。

欢迎访问紧邻运动员检录区的铁人大学帐篷。

您也能在运动员会议现场和换项区找到铁人大学认证教练进行咨询。



有料的直播 在网易新闻

突发事件 | 明星直播 | 科技前沿 | 宅萌生活 | 体育赛事



网易新闻



www.iQIYI.com



爱奇艺

悦享品质



超清秒播，边走边看！



最娱乐的直播平台

iD 聚力体育

财经

直播

安徽黄山：魅力旗袍秀走进古民居

“鲇鱼”上岸今天江苏大风大雨降温

热点

《芝麻开门》章鱼组合展洪荒之力

 乐视超级电视

JSTV

荔枝网 .com

在现场

锐评

社会

健康

娱乐

我要上传

我要求助

全媒体大策划

