2018 IRONMAN® 70.3® SHANGHAI CHONGMING

运动员手册

OCTOBER 21, 2018 | WWW.IRONMAN.COM/SHANGHAI 70.3

欢迎辞

欢迎参加 2018 IRONMAN 70.3上海崇明站比赛

王娜
赛事总监

欢迎各位来到2018 IRONMAN 70.3上海崇明站。

我谨代表IRONMAN赛事全体工作人员诚挚的欢迎大家来到2018 IRONMAN 70.3 上海崇明站比赛。我们自5月4日公布了中国赛区第5个IRONMAN 70.3 赛事，陆续收到了来自全球 IRONMAN 运动员、粉丝的关注和积极的报名。

崇明岛位于万里长江入海口与东南沿海大通道交汇处，历来是我国东部沿海地区水路交通的重要节点，是仅次于台湾岛、海南岛的中国第三大岛，也是世界上最大的河口冲击岛，素有“长江门户”、“东海瀛洲”之美誉。崇明岛地势平坦，风景秀美，被称之为“国家地理公园”。
崇明地处北半球亚热带，典型的亚热带季风气候，温和湿润，空气相对湿度常年保持在80%，环境空气质量(AQI) 76.4%。
2018 IRONMAN 70.3 上海崇明站向所有分龄组选手提供50个2019年IRONMAN 70.3 世锦赛参赛名额和30个2019年 IRONMAN 科纳世锦赛参赛名额。

大家训练进入到减量期正在调整训练方案，赛前为各位提供一些内容供参考：
• 尽量预定前往浦东(PVG)国际机场的航班，参考赛事网站信息提前预定浦东机场到崇明岛接驳车。当接驳车行进至长江大桥时景色格外壮观。
• IRONMAN 70.3 上海崇明站比赛位于崇明岛的西部，我们已安排了从桃源水乡大酒店（距离明珠湖公园游泳起点8公里）和新崇酒店（距离明珠湖公园游泳起点22公里）的摆渡车。
• IRONMAN 70.3 上海崇明站按照滚动出发的形式在明珠湖西北角的码头游泳出发，逆时针进行1圈（1.9公里），预测水温为17-21摄氏度。运动员将沿赛道指引高速行进在几乎为全平的2圈90公里自行车赛道上，并回到明珠湖公园转换区。最终，运动员将在明珠湖内部路完成3圈21公里的跑步赛程，大部分赛段景色优美树荫遮蔽。便捷的单一转换区设置于明珠湖公园湖边，整场赛事的终点区域位于公园北门入口附近。

借此机会由衷的感谢所有为筹备赛事忙碌的政府官员、赞助商、绿华镇、三星镇、庙镇、新海镇所有居民以及赛事志愿者们。我们万分感激各位与我们一起为运动员提供最佳赛事体验做出的贡献。预祝大家比赛顺利，安全完赛！

王娜
2018 IRONMAN 70.3上海站
赛事总监

王寶

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

赛事日程 4

比赛前 6
需要在赛前了解的信息

比赛日 8

接力信息 10

运动员装备检查单 11

比赛后 12
赛后和颁奖

铁人村布局图 14

游泳赛道 15
游泳赛道和游泳比赛规则

游泳比赛要点 17

自行车赛道 18
自行车赛道和自行车比赛规则

自行车租赁和技术服务 21
官方自行车店信息

转换区布局图 22

跑步赛道 23
跑步赛道地图和规定

世锦赛晋级名额 25
世锦赛和70.3 世锦赛

特许活动信息 26
小铁人， IRONMAN 全球运动员AWA，IRONMAN俱乐部，IRONMAN U

总裁判长的信息

Phil Dally
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
	罚时30秒，并给予警告

	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5分钟的处罚。

黄牌犯规（罚时30秒或1分钟并给予警告）。

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。

IRONMAN 70.3 SHANGHAI CHONGMING

2018 EVENT SCHEDULE

*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。

FRIDAY OCTOBER 19 2018 - 2018年10月19日 周五			
10:00 AM	6:00 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	IRONMAN Athlete Check-In(No Athlete Check-In on race day) 运动员报道(比赛当天不接受报到)
9:30 AM	6:00 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Shuttles from Xinchong Hotel←→ MingZhu Lake Park 摆渡车运行（往返新崇酒店和明珠湖）
10:00 AM	6:00 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Shuttles from Xanadu Hotel←→ MingZhu Lake Park 摆渡车运行（往返桃源水乡大酒店和明珠湖公园）
10:00 AM	6:00 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	IRONKIDS Registration 小铁人注册
10:00 AM	6:00 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	IRONMAN Village Open 铁人村开放
10:00 AM	6:00 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Offical Merchandise Store Open 官方纪念品区开放
10:00 AM	6:00 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Bike Store and Tech Services Open 自行车维修中心开放
10:00 AM	6:00 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Information Booth Open 信息中心开放
3:00 PM	3:45 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	English Language Athlete Briefing 运动员技术会议（英文）
5:00 PM	5:45 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Chinese Language Athlete Briefing 运动员技术会议（中文）
SATURDAY OCTOBER 20 2018-2018年10月20日 周六			
9:00 AM	5:00 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	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)
8:30 AM	5:00 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Shuttles from XinChong Hotel ←→ MingZhu Lake Park 摆渡车运行（往返新崇酒店和明珠湖公园）
9:00 AM	5:00 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Shuttles from Xanadu Hotel ←→ MingZhu Lake Park 摆渡车运行（往返桃源水乡大酒店和明珠湖公园）
9:00 AM	5:00 AM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	IRONMAN Village Open 铁人村开放
9:00 AM	5:00 AM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Offical Merchandise Store Open 官方纪念品区开放
9:00 AM	5:00 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Bike Store and Tech Services Opens 自行车维修中心开放
9:00 AM	5:00 AM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Information Booth Opens 信息中心开放
9:00 AM	10:30 AM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	IRONKIDS Registration 小铁人注册
9:00 AM	10:30 AM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Practice Swim 游泳试水
9:45 AM	10:30 AM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Pro Athlete Panel 职业运动员见面会
10:45 AM	11:00 AM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	IRONKIDS Warm Up with IRONMAN Pro Athletes 职业运动员带领小铁人热身
11:00 AM	12:00 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	IRONKIDS Start 小铁人比赛
9:00 AM	5:00 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Mandatory Bike and Gear Bag Check-in 转换区自行车、装备包检录

2018 EVENT SCHEDULE

*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。

1:00 PM	1:45 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Chinese Language Athlete Briefing 运动员技术会议（中文）
2:00 PM	2:45 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	English Language Athlete Briefing 运动员技术会议（英文）
3:00 PM	3:45 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Chinese Language Athlete Briefing 运动员技术会议（中文）

SUNDAY OCTOBER 21 2018 RACE DAY--2018年 10月21日 周日 比赛日

5:00 AM	6:15 AM	XinChong Hotel 新崇酒店	Shuttles from XinChong Hotel ←→ MingZhu Lake Park 摆渡车运行（往返新崇酒店和明珠湖公园）
5:15 AM	6:30 AM	Xanadu Hotel 桃源水乡大酒店	Shuttles from Xanadu Hotel ←→MingZhu Lake Park 摆渡车运行（往返桃源水乡大酒店和明珠湖公园）
5:30 AM	7:00AM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Transition Opens and Body Marking Begins 转换区开放，提供文身号码服务
7:40 AM		MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Pro Men Start 职业男子组出发
7:45 AM		MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Pro Women Start 职业女子组出发
8:00 AM		MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Age Group Rolling Start 分龄组滚动式出发
8:00 AM	5:15 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	IRONMAN Village Open 铁人村开放
8:00 AM	5:15 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Offical Merchandise Store Open 官方纪念品区开放
8:00 AM	5:15 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Information Booth Open 信息中心开放
11:30 AM	5:15 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Post-Race Athlete Food 赛后运动员餐
12:00 PM	5:15 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Morning Clothes Available 领取晨装包
2:15 PM	5:15 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Athlete Bike and Gear Bag Check Out 转换区自行车、装备包开放验出
2:00 PM	6:00 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Shuttles from MingZhu Lake Park←→ XinChong Hotel 摆渡车运行（往返明珠湖公园和新崇酒店）
2:00 PM	6:00 PM	MingZhu Lake Park 明珠湖公园	Shuttles from MingZhu Lake Park←→ Xanadu Hotel 摆渡车运行（往返明珠湖公园和桃源水乡大酒店）
5:00 PM	7:00 PM	XinChong Hotel 新崇酒店	Shuttles from XinChong Hotel ←→ Xanadu Hotel 摆渡车运行（往返新崇酒店和桃源水乡大酒店）
9:00 PM	9:40 PM	Xanadu Hotel 桃源水乡大酒店	Shuttles from Xanadu Hotel ←→XinChong Hotel 摆渡车运行（往返桃源水乡大酒店和新崇酒店）
6:30 PM	7:45PM	Xanadu Hotel 桃源水乡大酒店	Awards Banquet 颁奖晚宴
7:45 PM	9:30 PM	Xanadu Hotel 桃源水乡大酒店	IRONMAN World Championship and IRONMAN World Championship 70.3 Slot Allocation 世锦赛入围资格确认

比赛前注意事项

紧急联系方案

请您在前往上海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上海崇明赛场，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 18513958012
邮箱：Shanghai70.3@IRONMAN.com
紧急热线工作时间：

10月19日星期五：	10:00 am - 6:00pm
10月20日星期六：	9:00 am - 5:00pm
10月21日星期日--（比赛日）：	8:00 am - 5:15pm

运动员报到检录

运动员现场检录的办理地点为明珠湖公园。
办理时间为：

10月19日星期五：	10:00 am - 6:00pm
10月20日星期六：	9:00 am - 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不能参赛。
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；
- 打印好的或电子版参赛报名确认函。

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；
- 前往检录台领取与您号码相对应的腕带和参赛包；
- 请于10月20日星期六下午5:00前完成参赛包领取。

颁奖晚宴门票：
您可以在铁人村入口处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。支付方式：现金、支付宝、银联、维萨卡、万事达卡。
售卖地点：铁人村入口颁奖晚宴门票销售处（赛前）
桃源水乡大酒店入口处（比赛日）

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，也能为您进入转换区和赛后运动员恢复区提供证明。如果您没有妥善佩戴腕带，将无法进入转换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

会展区，铁人村和官方纪念品商店开放时间：

10月19日星期五：	10:00 am - 6:00pm
10月20日星期六：	9:00 am - 5:00pm
10月21日星期日--（比赛日）：	8:00 am - 5:15pm

赛前游泳注意事项

本站赛事的游泳赛道位于公共水域，此水域是日常公众游泳、划船及从事其他休闲和商业活动的区域。10月20日，上午9:00-10:30为游泳试水时间。在此时间外运动员游泳时要自己承担风险，并遵守所有本地法律法规。主办方会对游泳出发和起水位置的水下潜在危险进行排查，但排查只会在游泳出发即将开始之时才进行。我们告诫所有计划在赛前游泳的参赛选手务必小心谨慎地进行游泳练习，并充分运用基本常识。时刻关注水下的潜在危险。时刻谨记这里是有可能暗藏危险的自然水域，这些危险包括但不限于水流，水下障碍物、潮汐、离岸流、以及本土海洋生物等。

赛前游泳试水

时间：10月20日星期六： 9:00 am - 10:30am
注意：仅限已报道注册运动员，无运动员手环和计时芯片，不得试水。

转换区自行车及装备摆放

在转换区（明珠湖公园）进行自行车、装备包检录时间为10月20日星期六的上午9:00至下午5:00.
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（蓝色）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。
请注意，当自行车存放在转换区内，为防范恶劣天气，运动员只允许遮盖车座和车把。严禁使用整车车罩，因其可能对其他选手和志愿者的安全造成损害。在自行车检录摆放完毕，所有遗留在转换区内的整车车罩都将被取下。

比赛前注意事项

自行车技术服务

自行车维护中心位于EXPO内的帐篷。
自行车维护中心开放时间为：
10月19日星期五: 10:00 am - 6:00pm
10月20日星期六: 9:00 am - 5:00pm
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21日星期日(比赛日)清晨，将有技师在转换区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。

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明珠湖公园,请按照铁人村的标识牌指引方位前往参加技术会议。

运动员技术会议的时间如下:
10月19日星期五的下午3:00至下午3:45（英文技术会议）,
10月19日星期五的下午5:00至下午5:45（中文技术会议）,

10月20日星期六的下午1:00至下午1:45（中文技术会议）,
10月20日星期六的下午2:00至下午2:45（英文技术会议）,
10月20日星期六的下午3:00至下午3:45（中文技术会议）。

信息中心

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。
地点：EXPO入口处
信息中心开放时间为：
10月19日星期五: 10:00 am - 6:00pm
10月20日星期六: 9:00 am - 5:00pm
10月21日星期日--比赛日: 8:00 am - 5:15pm

比赛日
注意事项

晨装包
您会在运动员签到领取参赛包时得到一个白色透明的晨装包。该晨装包用于存放您在比赛当天早晨开始游泳项目前携带的个人物品（例如干净的衣服、酒店房卡、汽车钥匙、常用药品等）以及您可能在完赛后需要的物品等。请将您的晨装包抽绳扎紧系好后放在换项区旁的指定区域，并在完赛后领取。请勿放入任何超出晨装包尺寸的物品，例如自行车打气筒和背包等。温馨提示，请勿将贵重物品放入其中。在明珠湖公园，晨装包领取时间为中午12:00-下午5:15.

比赛日清晨流程
运动员最早可以在比赛日清晨5:30进入换项区，
转换区关闭时间为上午7:00。
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，在转换区会有自行车技师和气筒为您提供服务。
游泳时请不要佩带号码布，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旁指定位置。

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，转换区将在比赛日上午7:00关闭，关闭后任何运动员将无法进入。
在转换区关闭前，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。
游泳出发根据IRONMAN赛事的相关规定本场比赛的游泳出发采用滚动出发的形式。当您到达游泳出发（明珠湖）排队等候区时，请找到手持道旗的志愿者。这些道旗根据1.9公里游泳预估完赛时间而定，分为25分、25-30分、30-35分、35-40分、40-45分以及其他预估完赛时间。请找到对应您真实完赛成绩的道旗进行排队站位。请保持在该道旗后面排队站位并随队伍移动至游泳出发点的计时毯处。您必须在该计时毯位置进入水中确保可以激活计时芯片。切勿从其他位置入水开始游泳。未能从指定计时毯处入水开始游泳赛段的比赛将直接导致赛事成绩无效。

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。
在转换区、自行车赛道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15-20公里会设置补给站。

跑步赛道：每间隔约1.8公里会设置补给站。

自行车补给站提供:
饮用水
香蕉
电解质饮料
能量棒
能量胶

跑步补给站提供:
饮用水
香蕉
薯片
可乐
电解质饮料
能量棒
能量胶

在赛事中使用通讯设备出现任何分散注意力的行为将被判罚取消比赛资格。“分散注意力的行为”包括但不限于拨打和接听电话，发送和接收短信，播放音乐，使用社交媒体和拍照。

没有芯片=没有成绩

比赛日

注意事项

关门时间

比赛的官方结束时间为最后一名选手入水出发后的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关门时间。

游泳关门时间

游泳赛道关门时间为最后一名运动员下水后的1小时10分钟，每名运动员需要在1小时10分的时间内完成1.9公里的游泳赛段，运动员如果没能在1小时10分的时间完成游泳比赛，该运动员将被判定为DNF（未能完成比赛）。IRONMAN赛事官员有权将赛道中未能在规定时间内完赛的运动员拉上救生船。游泳赛段最终关门时间预计为9点45分。

自行车关门时间

自行车赛道关门时间为最后一名运动员下水后的5小时30分钟，每名运动员或接力队需要在5小时30分时间完成自行车赛段，任意一名个人运动员或接力队伍如果没能在5小时30分钟内完成自行车赛段比赛，该运动员将被判定为DNF（未能完成比赛）。

自行车第一中途关门点：44.8公里处，约11:56AM。运动员必须在此之前通过明珠湖公园北门门口完成第一圈。

自行车第二中途关门点：72.5公里处，约1:11PM。运动员必须在此之前通过三华公路与陈海公路交叉口。

自行车第三中途关门点：79.8公里处，约1:31PM。运动员必须在此之前通过北沿公路与陈海公路交叉口（北端调头点）。

自行车赛道最终关门点为下午2点05分。

跑步关门时间

跑步赛道关门时间为最后一名运动员下水后的8小时30分钟，每名运动员需要在8小时30分钟的时间内完成跑步赛段，任意一名个人运动员或接力队伍如果没能在8小时30分钟内完成跑步赛段，该运动员将被视为DNF（未完成比赛）。

跑步赛道第一中途关门点：6.35公里处，约3:08PM。运动员必须在此之前完成第一圈。

跑步赛道第二中途关门点：13.4公里处，约4:14PM。运动员必须在此之前完成第二圈。

最终关门点：5:05 PM 运动员必须在此之前到达终点。

急救

当需要急救服务时，请通知距离您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。

接力信息

什么是接力队?

接力队由2至3名运动员组成，一般来说，一名运动员完成游泳，另一名运动员完成自行车，最后一名运动员完成跑步。每一名运动员再完成单项后，将计时芯片交给下一名接力队员。2人组成的接力队可以由不同性别和不同年龄段的运动员组成。但是，所有的参赛运动员都必须满18岁。

签到流程

接力队的所有成员必须一起前往运动员注册中心进行注册并领取赛事装备，若未能全员到场，则该接力队无法进行注册（这是为了保证运动员的安全和合法权益）。

接力对在运动员注册中心有指定的注册点，所有的接力队员必须携带身份证。在注册之前，接力队的每一位成员都必须签署免责申明，不签署免责申明，则无法进行注册。每一个接力队会被分配一个号码。

每一组接力队可以得到：

- 1 顶泳帽
- 自行车贴纸
- 头盔贴纸
- 号码布
- 运动员手环
- 自行车领取卡

每一名接力队员可以一个装备包，计时芯片会在运动员注册中心的出口发放，每一组接力队只有一个计时芯片，完赛衫、完赛帽以及完赛奖牌会在完赛之后进行发放。

计时以及芯片传递

为了保证计时芯片在每一个打卡点被识别，接力运动员需要全程将计时芯片绑在脚踝上。运动员在换项区内的接力帐篷内进行芯片的传递。运动员不能将芯片拿在手上进行跑步，以确保计时芯片能在每一个计时点被识别
计时芯片充当着“接力棒”，每一名运动员必须按照规则将计时芯片传递给下一名运动员进行比赛，否则将会被是为“未完赛”。

游泳到自行车

运动员不能移动自行车，直到计时芯片传递给自行车运动员。游泳运动员完成游泳项目后，进入换项区内的接力区，在接力区内完成计时芯片的交接，在游泳运动员开始比赛之前，自行车运动员都必须留在接力区内。

自行车到跑步

在自行车还没放置在指定地点之前，计时芯片是不允许进行传递的。

跑步到终点线

只有跑步运动员能跑过终点线，但是其他接力队员允许进入终点线之后的区域（不包括终点斜坡）。
如果一名接力队员退出比赛或者未能在关门时间内完成比赛，则下一名接力运动员需要在关门时间点之后继续比赛，但不记录成绩，整个接力队的成绩为DNF。

前期准备

每一名接力队员都必须保持良好的沟通，每一个接力队都必须在正确的时间抵达指定的地方，每一名运动员不用一直留在换项区内的接力区，但是每一名运动员都应该了解自己队友预计完赛时间，我们鼓励运动员遵守赛事手册中的赛事时间表，并且不要远离换项区内的接力区。

终点线

志愿者在终点将会为接力运动员颁发接力奖牌，接力奖牌将有别于个人项目的奖牌。

每一组接力队将获得2枚或3枚奖牌（根据接力队成员数量来决定），跑步项目的运动员将为其他两项的运动员带领完赛奖牌。

颁奖

接力奖项一般是发给获得前三名的接力队，每组接力队只能获得一个奖杯，请核实颁奖晚宴的时间以及地点。

IRONMAN 70.3 SHANGHAI CHONGMING

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

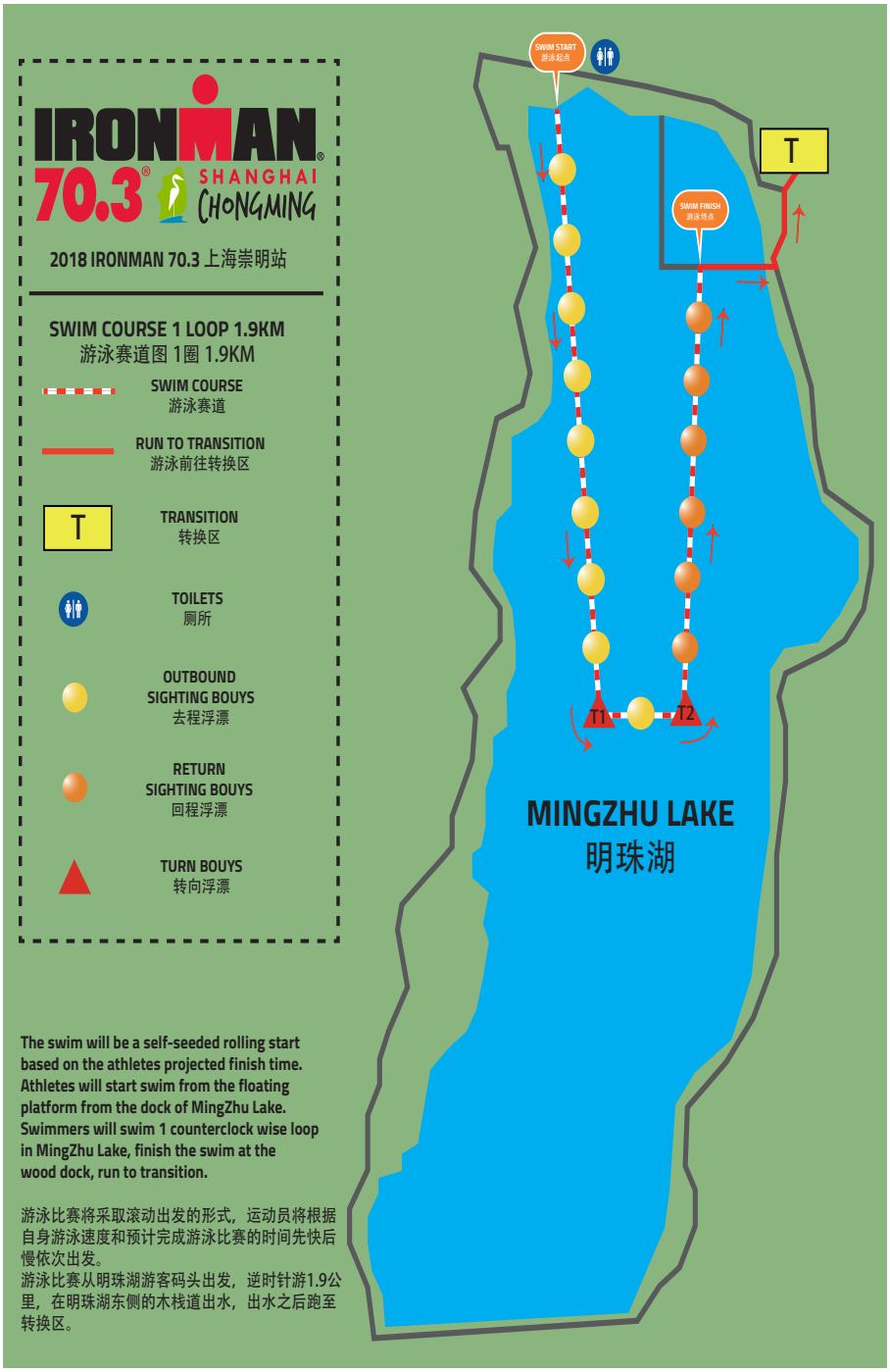
铁人村布局图

IRONMAN 70.3 SHANGHAI CHONGMING
2018 IRONMAN 70.3 SHANGHAI VILLAGE LAYOUT
主会场布局图
RUN COURSE 跑步路线
BIKE COURSE 自行车路线
BARRICADES 硬性隔离栏
WRISTBAND CHECK 手环检查
CROSS WALK 临时通行口
MERCHANDISE
纪念品
EXPO
晨装自领取
MORNING CLOTHES PICK UP
赛后按摩
MASSAGE
REG/
POST RACE FOOD
运动员报到/赛后餐
赛后医疗
MEDICAL
志愿者医疗
VOLUNTEER
T-SHIRT 完赛服
MEDAL 奖牌
WATER 水
MEDIA BLEACHER 媒体看台
PRO AWARD
FINISH/终点
嘉宾休息区
VIP TENT
BLEACHER 观众看台
LED
三华公路
SAN HAU ROAD

游泳赛道

赛道综述

游泳将按照滚动出发的形式在明珠湖公园西北角的码头出发，逆时针进行1圈（1.9公里）最后在木栈道位置起水，跑出木栈道后进入转换区。



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套。

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。竞赛管理人员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

亲爱的上海站参赛运动员：
为了您的参赛安全，我们提醒您关注明珠湖的水温，并提前准备防寒胶衣。
IRONMAN赛事规则规定如果水温低于16摄氏度/60.8华氏度则需要强制穿着防寒胶衣。
当适用强制性规则时，防寒胶衣必须保证遮盖住躯干部分。
运动员需要根据这些情况提前做好准备,建议您携带防寒胶衣前往赛场。
IRONMAN官方纪念品商店会有防寒胶衣出售
脚套可在18.3摄氏度/65华氏度以下穿着。
IRONMAN竞赛官员根据现场情况保留缩短或取消游泳赛段的权利。

以下是援引自2018年 IRONMAN 规则当中跟防寒胶衣的相关规定，以备您参考。

（a）分龄组运动员，可以在水温低于（含）24.5摄氏度/76.1华氏度时使用防寒泳衣（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华氏度且不高于28.8摄氏度/83.8华氏度时，在一些特定的比赛中（例如由美国铁人三项协会（USAT）批准的比赛， IRONMAN 可以自行决定，允许年龄组运动员穿着防寒泳衣进行非竞技性的“防寒泳衣组别”的完赛，但参加此项比赛的运动员将不能参与年龄组奖项的争夺，包含但不仅限于 IRONMAN 世界锦标赛或 IRONMAN70.3 世界锦标赛资格的争夺）；

（b）对于职业运动员，水温不高于21.9摄氏度/71.5华氏度（含）时，允许使用防寒泳衣（违规者将被取消比赛资格）；

（c）防寒泳衣可以覆盖大面积的身体但不包括运动员脸部、手部及脚部；

（d）比赛服装可以穿在防寒泳衣里面；

（e）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，在重叠部位的厚度不能超过5mm（违规者将被取消比赛资格）；

（f）当水温低于16摄氏度/60.8华氏度时，所有运动员包含职业及年龄组运动员都必须穿着防寒泳衣进行游泳赛段的比赛。

关门时间

游泳赛道关门时间为最后一名运动员下水后的1小时10分钟，每名运动员需要在1小时10分的时间内完成1.9公里的游泳赛段，运动员如果没能在1小时10分的时间完成游泳比赛，该运动员将被判定为DNF（未能完成比赛）。IRONMAN赛事官员有权将赛道中未能在规定时间内完赛的运动员拉上救生船。游泳赛段最终关门时间预计为9点45分。

禁止使用防寒泳衣时的泳衣规则

（a）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）；（违规者将被取消比赛资格）
（b）泳衣可以使用一套拉链；
（c）泳衣衣袖可以覆盖运动员的肩膀到肘部；
（d）禁止使用防寒泳衣（氯丁橡胶）短裤（违规者将被取消比赛资格）；
（e）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（违规者将被取消比赛资格）；
（f）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（违规者将被取消比赛资格）。

非法装备

（a）在游泳赛段禁止运动员佩戴耳机（违规者将被原地罚时30秒钟并给予警告，若不及时改正将被取消比赛资格）
（b）比赛期间，运动员不得使用任何类型的通讯设备，包括但不限于手机，智能手表和双向无线电。“分散注意力的行为”包括但不限于拨打和接听电话，发送和接收短信，播放音乐，使用社交媒体和拍照。在赛事中使用通讯设备出现任何分散注意力的行为将被判罚取消比赛资格。
（c）未得到IRONMAN允许，游泳赛段禁止携带相机、拍照手机以及摄影机。得到许可的运动员必须在赛前主动告知裁判长。运动员被发现未经授权携带相机、拍照手机以及摄影机将被取消比赛资格。

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。

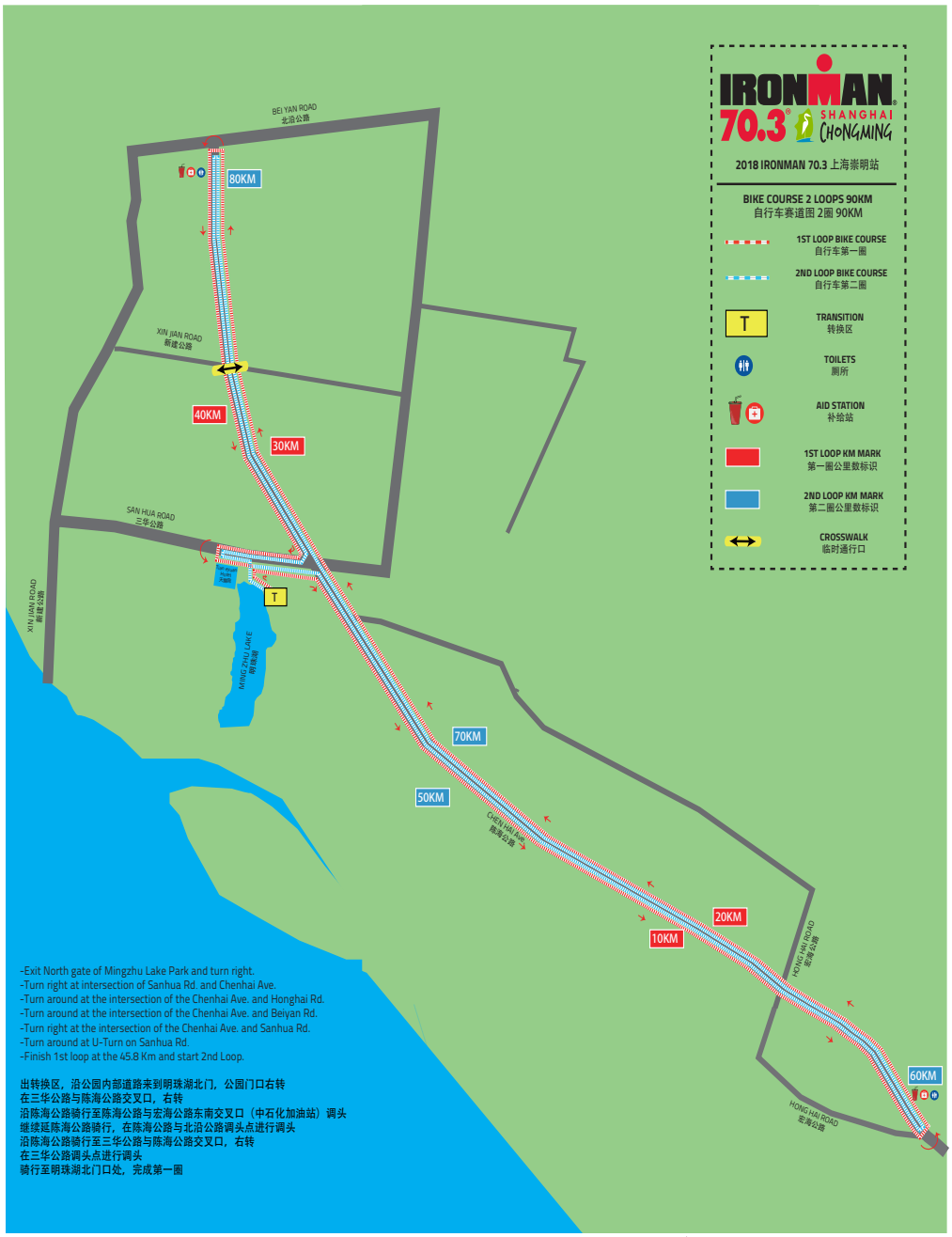
10. 保持警觉并寻求帮助

- 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。

自行车赛道

赛道综述

运动员始终需靠道路右侧骑行，自行车赛道两圈，共计90公里。转换区---明珠湖公园北门右拐---三华公路右拐---陈海公路---陈海公路与宏海公路南口交叉口调头---陈海公路与北沿公路交叉口调头---陈海公路与三华公路交叉口右拐---三华公路掉头---明珠湖公园北门---转换区



最高海拔：7M　最低海拔：2M 平均海拔: 4.5M 累计爬升:100M
Highest Altitude: 7M　Lowest Altitude: 2M　Average Altitude: 4.5M　Total Elevation:100M

自行车比赛规则

1.尾随和位置规则

(a) “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。禁止在自行车赛段进行尾随；（违规者将被罚时5分钟）

(b)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；（违规者将被罚时5分钟）
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，(意味着没有跟风)。若没有移动到侧面，将被视为尾随犯规；（违规者将被罚时5分钟）

(c)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；（违规者将被罚时5分钟）
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。

(e)一名试图超越的运动员进入了另一名运动员的尾随区，就不能退出该区域。一旦试图超越的运动员进入了另一名运动员的尾随区，就必须完成超越；（违规者将被罚时5分钟）。

(f)被超越的运动员要立即离开超越其的运动员的尾随区，并且必须继续拉开与完成超越运动员尾随区的距离。在离开尾随区域之前进行反超，则被视为超越犯规

(g)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；（违规者将被罚时5分钟）。

(h)运动员必须在自行车赛道单列靠右侧骑行（或者根据当地法律靠左侧骑行），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，否则将被判为尾随或制造阻挡；（违规者将被罚时5分钟）。

(i)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;赛事官员在某些赛段上特准豁免包括：路段如遇窄道、施工、绕道或出于其他安全原因，赛事官员在此段道路实施尾随豁免。

(j)阻挡其他运动员行进，将被判为阻挡犯规；

(K)自行车赛段的时间处罚将在事先设置的罚时帐篷中进行（PT）。罚时帐篷的位置会在《运动员赛事信息指南》中做详细说明。运动员在被告知处罚后有义务主动到赛道最近的一个罚时帐篷接受处罚。未主动接受处罚的运动员将有可能被取消比赛资格。

蓝牌将用于自行车尾随规定的判罚，以及故意丢弃垃圾的行为，黄牌则用于其他违反规则的判罚。

在自行车赛段，当比赛裁判要对比赛中的违规行为进行判罚，将会按以下步骤进行：
通知该名运动员受到了黄牌、蓝牌或红牌的处罚，同时向运动员出示相对应的色牌；指导运动员到达赛道上的下一个罚时帐篷接受处罚。

当运动员在自行车赛段受到处罚时，运动员必须按以下要求执行：
(i)进入最近的罚时帐篷并告知工作人员自己受到的处罚色牌。如果运动员没有进入罚时帐篷，或者错误地报告自己接受的处罚色牌，将会被取消比赛资格；
(ii) 罚时帐篷工作人员会在运动员的自行车号牌上用记号笔做出（/）标记；
(iii) 在罚时帐篷登记表上进行登记；
(iv) 如果受到黄牌处罚，则必须在罚时帐篷中停留1分钟并且完成 (ii) 和 (iii) 中所列事项才能继续比赛；
(V) 如果受到的是蓝牌处罚，运动员则应在罚时帐篷中停留5分钟后才能继续比赛（同时必须完成 (ii) 和 (iii) 中所列事项）。

2.处罚帐篷

(a)自行车赛段的所有罚时都在指定的罚时帐篷内进行（即：PT）。帐篷的位置将在《运动员赛事信息指南》中说明。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。

(b)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；（违规者将被取消比赛资格）。

(c)滞留处罚帐篷期间，运动员禁止使用卫生间。在罚时期间进行如厕者，将被取消比赛资格。

(d)在处罚帐篷内接受罚时处罚时禁止进行设备调试或任何形式的自行车维修。（违规者将被取消比赛资格）。

3、非法装备

(a)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。

(b)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。

(c)为了参赛者的安全，运动员不允许随意丢弃物品，包括但不仅限于：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（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。

(d)运动员在比赛中不得使用任何类型的通讯设备，包括但不限于手机，智能手表和双向无线电以及智能蓝牙头盔。“分散注意力的行为”包括但不限于拨打和接听电话、发送和接收短信、播放音乐、使用社交媒体和拍照。任何影响分散注意力禁止在比赛中出现，“分散注意力的行为”包括但不限于接打电话、收发短信、播放音乐、使用社交媒体、拍摄照片，以及在比赛时将手机架在自行车上作为自行车电脑的行为，“分散注意力的行为”将会被取消比赛资格；
在比赛期间禁止运动员佩戴耳机。

(e)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。

4.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。

自行车比赛规则

运动员在自行车赛道骑行时必须佩戴头盔：(例如包括但不仅限于：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。

5.自行车规格

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，如保护遮板、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。脚蹬保持不动时，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仅限于：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。

6. 关门时间

自行车赛道关门时间为最后一名运动员下水后的5小时30分钟，每名运动员或接力队需要在5小时30分时间完成自行车赛段，任意一名个人运动员或接力队伍如果没能在5小时30分钟内完成自行车赛段比赛，该运动员将被判定为DNF（未能完成比赛）。

自行车第一中途关门点：44.8公里处，约11:56 AM。运动员必须在此之前通过明珠湖公园北门门口完成第一圈。

自行车第二中途关门点：72.5公里处，约1:11 PM。运动员必须在此之前通过三华公路与陈海公路交叉口。

自行车第三中途关门点：79.8公里处，约1:31 PM。运动员必须在此之前通过北沿公路与陈海公路交叉口（北端调头点）。

自行车赛道最终关门点为下午2点05分。

7.其他

(a)转换区

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；

禁止运动员在转换区扰乱其他运动员的换项装备；

在转换区，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转换区的出口和入口。禁止在上车线之前上车，以及下车线之后下车；

运动员不能在转换区人流中逗留；

禁止在转换区公共场所裸体和不文明的暴露。

(b)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。

(c)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。

(d)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。

(e)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控，运动员方可通行。运动员在任何情况下都不能跨越黄实线。

(f)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，将取消此名运动员的比赛资格。

(g)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。

(h)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。

自行车租赁和技术服务

官方技术支持服务商
SUPRARACE
www.suprarace.com

SUPRARACE作为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，在转换区和赛道上都会有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，如您在比赛日早晨自带打气筒，请提前贴好打气筒贴纸。

出于安全考虑，一旦转换区摆放结束，就不允许运动员进入转换区以及将自行车移出转换区。

自行车租赁服务

上海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：westerncity@suprarace.com

网址：www.suprarace.com

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 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 运动员在比赛中不得使用任何类型的通讯设备，包括但不限于手机，智能手表和双向无线电。“分散注意力的行为”包括但不限于拨打和接听电话，发送和接收短信，播放音乐，使用社交媒体和拍照。任何影响分散注意力禁止在比赛中出现，“分散注意力的行为”包括但不限于打电话，接电话，收发短信，播放音乐，使用社交媒体，拍摄照片，以及在比赛时将手机架在自行车上作为自行车电脑来使用的行为，“分散注意力的行为”将会被取消比赛资格；
在比赛期间禁止运动员佩戴耳机（违规者将被原地罚时30秒钟并给予警告，若不及时改正将被取消比赛资格）。

12 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。

13 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。

14 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。

世锦赛晋级名额

总共有30个2019 IRONMAN 夏威夷科纳世锦赛参赛名额将会被分配到IRONMAN70.3上海站的参赛者中。
同时，上海站比赛也会有50个2019 IRONMAN70.3 世锦赛（比赛时间2019年9月7日-9月8日）参赛名额奖励，该比赛将在法国尼斯举行。

年龄组的名额分配介绍：

首先，快速的说明一下我们所谓的“年龄组”的意思。“年龄组是特定性别的特定年龄组。例如，“男性25-29”是一个年龄组，而“女性25-29”是另一个年龄组。

2019 IRONMAN世锦赛及2019 IRONMAN70.3世锦赛晋级名额顺延分配制度

运动员务必参加在2018年10月21日晚6：30举办于桃源水乡大酒店的颁奖晚宴。晋级颁奖仪式预计于晚7：45开始，运动员请提前15分钟到达现场。晋级名额的领取必须本人到场。获得2019 IRONMAN 世锦赛名额的选手需要准备支付975美元外加8% Active服务费。获得2019 IRONMAN 70.3世锦赛名额的选手需要准备支付425欧元外加8% Active 服务费。只支持信用卡付款，不接收支票或现金。
所有未被领取的名额将被顺延给其他符合条件选手。

2019 IRONMAN世锦赛晋级名额顺延分配政策

- 比赛日前：
  - o每个年龄组都会暂时分配一个名额（称为“初始名额”）
  - o除了这个初始名额以外的名额我们称之为（“比例分配名额”），这部分名额直到比赛当日才会生效。
- 比赛日当天：
  - o如果某一个年龄组中没有运动员参赛，那么这个年龄组的“初始名额”被移除，并同“比例分配名额”一起放入名额奖池中进行分配。
  - o“比例分配名额”将会按比例分配给所有年龄组(即：根据每个年龄组的首发人数的比例进行计算，这种分配没有性别限制)。

- 赛后：
  - o名额顺延之前：如果在某个参赛运动员人数大于等于1名的年龄组中没有产生完赛者，那么这个年龄组的“初始名额”将会重新分配给同性别的且参赛人数最多的年龄组。

  - o如何顺延：如果在某个年龄组在实行顺延制度之后依然没有运动员领取此名额。那么，这个没有被领取的名额将会重新分配给同性别的且参赛 人数最多的年龄组。

2019 IRONMAN 70.3世锦赛晋级名额顺延分配政策

- 比赛日前：
  - o每个年龄组都会暂时分配一个名额（称为“初始名额”）
  - o除了这个初始名额以外的名额我们称之为（“比例分配名额”），这部分名额直到比赛当日才会生效。
- 比赛日当天：
  - o如果某一个年龄组中没有运动员参赛，那么这个年龄组的“初始名额”被移除，并同“比例分配名额”一起放入名额奖池中进行分配。
  - o“比例分配名额”将会按比例分配给所有年龄组(即：根据每个年龄组的首发人数的比例进行计算，这种分配没有性别限制)。

- 赛后：
  - o名额顺延之前：如果在某个参赛运动员人数大于等于1名的年龄组中没 有产生完赛者，那么这个年龄组的“初始名额”将会重新分配给同性别的且参赛人数最多的年龄组。

  - o如何顺延：如果在某个年龄组在实行顺延制度之后依然没有运动员领取此名额。那么，这个没有被领取的名额将会重新分配给同性别的且参赛人数最多的年龄组。

请注意，获得2019 IRONMAN 晋级名额的选手可以选择2019 IRONMAN世锦赛或2019 IRONMAN70.3 世锦赛其中一个。获得2019 IRONMAN 70.3 世锦赛的选手不可选择2019 IRONMAN 世锦赛资格。

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:
小铁人上海站比赛将在明珠湖公园内举办，并与 IRONMAN 70.3 比赛运动员共享同一个终点舞台。

地点:
比赛地点在明珠湖公园。

时间:
10月20日星期六上午10:45，IRONMAN 专业运动员将带领参赛小朋友进行热身。
比赛将在10月20日星期六上午11:00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19日星期五上午10:00到下午6:00；
10月20日星期六上午9:00到上午10:30；
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为您提供帮助。

赛道和距离
赛道在明珠湖公园内，今年将采用滚动出发的方式，即参赛小朋友将按照年龄分组出发。
比赛距离500米和1000米。

报名费:
上海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，一顶小铁人纪念帽以及一个小铁人纪念抽绳包。
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 Shanghai70.3@IRONMAN.com

IRONKIDS®

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

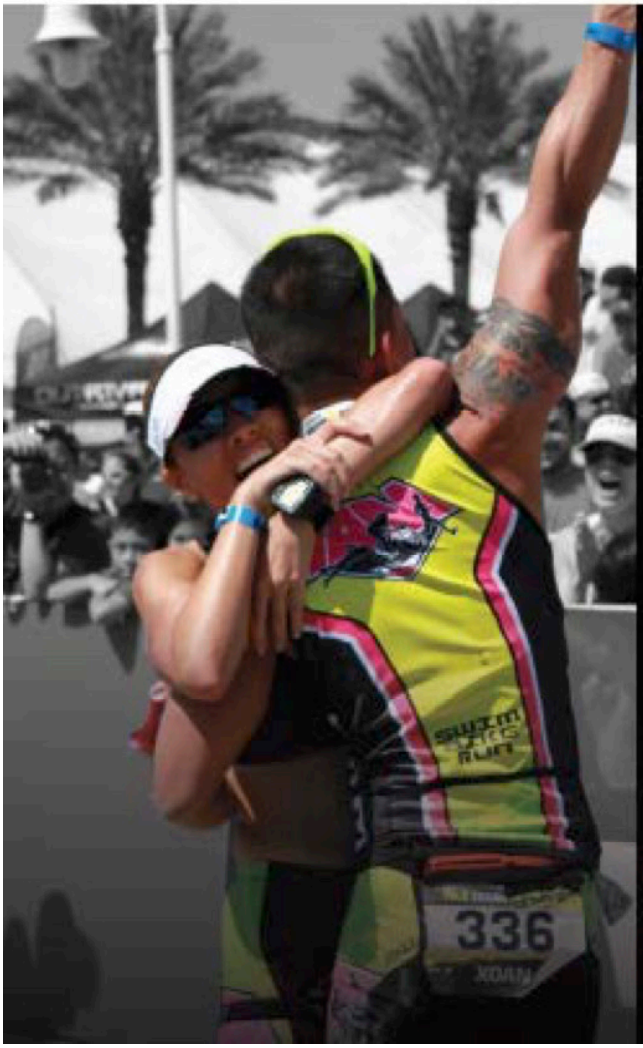
优先检录通道
AWA专用号码布
AWA专用泳帽
AWA专用纹身贴纸
尊贵礼遇

IRONMAN 70.3 SHANGHAI CHONGMING

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.

IRONMAN
俱乐部计划

IRONMAN TRICLUB PROGRAM

GD Pioneer Triathlon Club
Beijing Elites Triclub
Guangxi Triathlon Sports Club
Shanghai Triathlon Club
Beijing Team 3
Chongqing Liangjiang Triathlon Club
Aqua Triathlon Club
Shanghai Elite Triathlon Club
Balmoral Triathlon Club
Beijing Ace Club
DONGGUAN TRIATHLON SPORTS ASSOCIATION
Guilin Triathlon Club
Xiamen Triathlon Club
AustSports Association
Dalian Triathlon Association
Exceed Triathlon Club Inc
Guangzhou Kingkong Triathlon Club
OL Ball and Chain Triathlon Club
TEAM HOPE
TRIATHLON BUDDIES
Wagga Triathlon Club
Xiamen Mix Triathlon Club
Arrivo Primo Singapura
Beijing International Triathlon Club
Big Sexy Racing LLC
Chick Run Triathlon Club
dao bi dao
DVTT Doctor Voice Triathlon Association
FCA Endurance
Hangzhou IRONMAN Club
Hefei Huitie Triathlon Club
Hills Triathlon Club
Illawarra Triathlon Club
Liberight Triathlon Club
Mackay Triathlon Club
Melbourne Triathlon Club Inc
Mokdong Tri Club
Nanjing Qixia Zhongshan Triathlon Club
North Georgia Tri Club
Personal Best Triathlon
Plateau Triathlon Club
Shanghai Aoxiong Triathlon Club
Shenyang Triathion Club
Sports Club Ironman.lv
Suzhou ibike Triathlon Club
Team Tri for Hospice
Team TRION
Tempo-Sport Bikespeed.ch
Triathlon in Tokyo
Triclub Doha
Trilife.ru
TriScottsdale
TRITONS Triathlon Club
UP2
Wuxi Triathlon Club
Zhuhai TriClub
ZONE3Feidai
Welland Valley Triathlon Club
Laredo Triathlon Association Inc.

Shanghai Elite Triathlon Club
上海毅力特铁人三项俱乐部

Beijing Elites Triclub
北京群英铁人三项俱乐部

Beijing Team 3 Triathlon Club
北京第三连铁人三项运动俱乐部

Chongqing Liangjiang Triathlon Club
重庆两江铁人三项俱乐部

Chicken Run Triathlon Club
深圳小鸡快跑铁人三项俱乐部

Beijing ACE Triathlon Club
北京ACE铁人三项俱乐部

GD PioneerTriathlon Club
广东先锋铁人三项俱乐部

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

Shanghai Reload Triclub
再装载铁人三项俱乐部

IronSmith Factory Tri-Club
铁人工厂俱乐部

IRONMAN 70.3 SHANGHAI CHONGMING

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。

李伟
IRONMAN认证教练。RACE瑞斯柏克体育公司创始人，3年铁人专项BIKE FITTING经验，10年自行车训练经验，3年铁人训练营组织经验。

NEVER FORGET YOUR RACE!

FinisherPix® | Powered by Smiles

Order your personal race photos here: **www.finisherpix.com**

www.facebook.com/**finisherpix** | **#finisherpix**

IRONMAN 70.3 SHANGHAI CHONGMING