柳州银行
BANK OF LIUZHOU

2019 IRONMAN® 70.3® LIUZHOU

运动员手册

April 14th · WWW.IRONMAN.COM/LIUZHOU70.3

欢迎辞

欢迎参加2019 IRONMAN 70.3柳州站比赛

付骁铖
赛事总监

2019年4月14日，是 IRONMAN 70.3柳州3岁的生日，柳州，用其秀丽的风光和饱满的城市热情迎接全球各地铁三运动员的到来。

三年的时间，柳州站凭借优质的赛道条件和少数民族的独特风情受到越来越多运动员的青睐。碧绿的柳江、独秀的蟠龙山、远郊的田园小景以及到极具当地特色的窑埠古镇为柳州站勾勒出一幅独一无二的绝美背景。

借此机会，特别感谢所有为赛事做出杰出贡献的志愿者和 IRONMAN 工作团队，你们孜孜不倦的努力和一丝不苟的工作态度是柳州站在过去两年成功举办的基石。

柳州站，运动员们将在江滨公园下水，采用滚动出发的形式沿柳江顺流而下。自行车赛道，运动员将沿柳江一路向北，期间运动员有机会欣赏柳江沿岸的奇峰怪石和乡间小景。跑步赛段，运动员在穿过极具当地特色的窑埠古镇后沿柳江两岸进行跑步，最后回到窑埠古镇，在热情观众的欢呼和呐喊声下完成最终的比赛。

2019年 IRONMAN 70.3柳州站将提供25个2019年 IRONMAN 世锦赛名额，以及50个2019年 IRONMAN 70.3世锦赛名额。

最后，谨代表 IRONMAN 70.3柳州站所有工作人员欢迎您的到来，我们终点见。

祝你好运，享受比赛！

付骁铖
2019 IRONMAN 70.3 柳州站
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

赛事日程 4

比赛前 6
需要在赛前了解的信息

比赛日 8

运动员装备检查单 10

比赛后 11
赛后和颁奖

铁人村布局图 12

游泳赛道 14
游泳赛道和游泳比赛规则

游泳比赛要点 16

自行车赛道 17
自行车赛道和自行车比赛规则

转换区布局图 20

跑步赛道 21
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 24
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与本站比赛有关规则。

关于骑行过程中对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，右侧超车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。

2019 赛事日程

*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, APRIL 12, 2019 - 4月12日 周五			
10:00 AM	6:00 PM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	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	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	IRONKIDS Registration 小铁人注册
10:00 AM	6:00 PM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	IRONMAN Village Open 铁人村开放
10:00 AM	6:00 PM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	Offical Merchandise Store Open 官方纪念品区开放
10:00 AM	6:00 PM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	Bike Store and Tech Services Open 自行车维修中心开放
10:00 AM	6:00 PM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	Information Booth Open 信息中心开放
1:00 PM	1:45 PM	Liuzhou Industry Museum 柳州工业博物馆	Chinese Language Athlete Briefing 运动员技术会议（中文）
2:00 PM	2:45 PM	Liuzhou Industry Museum 柳州工业博物馆	English Language Athlete Briefing 运动员技术会议（英文）
3:00 PM	3:45 PM	Liuzhou Industry Museum 柳州工业博物馆	Chinese Language Athlete Briefing 运动员技术会议（中文）
Saturday, APRIL 13, 2019 - 4月13日 周六			
9:00 AM	5:30 PM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	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	6:00 PM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	IRONMAN Village Open 铁人村开放
9:00 AM	6:00 PM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	Offical Merchandise Store Open 官方纪念品区开放
9:00 AM	6:00 PM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	Bike Store and Tech Services Open 自行车维修中心开放
9:00 AM	6:00 PM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	Information Booth Open 信息中心开放
9:00 AM	10:00 AM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	IRONKIDS Registration 小铁人注册
9:45 AM	10:30 AM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	Pro Athlete Panel 职业运动员见面会
10:45 AM	11:00 AM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	IRONKIDS Warm Up with IRONMAN Pro Athletes 专业运动员带领小铁人热身
11:00 AM	12:00 PM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	IRONKIDS Start 小铁人比赛
12:00 PM	6:00 PM	Transiton (Yaobu Ancient Town) 转换区（窑埠古镇）	Mandatory Bike and Gear Bag Check-in 转换区自行车、装备包检录
12:00 PM	12:45 PM	柳州工業博物館 柳州工业博物馆	日本語アスリート ブリーフィング / Japanese Language Athlete Briefing 运动员技术会议（日文）
1:00 PM	1:45 PM	Liuzhou Industry Museum 柳州工业博物馆	Chinese Language Athlete Briefing 运动员技术会议（中文）
2:00 PM	2:45 PM	Liuzhou Industry Museum 柳州工业博物馆	English Language Athlete Briefing 运动员技术会议（英文）
3:00 PM	3:45 PM	Liuzhou Industry Museum 柳州工业博物馆	Chinese Language Athlete Briefing 运动员技术会议（中文）

2019 赛事日程

*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。

Sunday, APRIL 14, 2019 - RACE DAY 4月14日 周日			
5:00 AM	7:00 AM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	Transition Opens and Body Marking Begins 转换区开放，提供文身号码服务
5:00 AM	7:00 AM	Yaobu Ancient Town North 窑埠古镇北	Shuttles from Yaobu Ancient Town North to Jiangbin Park(Athletet Priority) 摆渡车 窑埠古镇北 至 江滨公园（运动员优先）
7:00AM	7:40 AM	Yaobu Ancient Town South 窑埠古镇南	Shuttles from Yaobu Ancient Town South to Jiangbin Park(Spectator) 观众摆渡车 窑埠古镇南 至 江滨公园
7:40 AM	9:00AM	Jiangbin Park 江滨公园	Shuttles from Jiangbin Park to Yaobu Ancient Town Sout(Spectator) 观众摆渡车 江滨公园 至 窑埠古镇南
7:30 AM		Jiangbin Park 江滨公园	Pro Men Start 职业男子组出发
7:35 AM		Jiangbin Park 江滨公园	Pro Women Start 职业女子组出发
7:45 AM		Jiangbin Park 江滨公园	Age Group Race Start 分龄组出发
8:00 AM	5:00 PM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	IRONMAN Village Open 铁人村开放
8:00 AM	5:00 PM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	Information Booth Open 信息中心开放
8:00 AM	5:00 PM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	Offical Merchandise Store Open 官方纪念品区开放
11:00 AM	5:00 PM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	Post-Race Athlete Food 赛后运动员餐
11:00 AM	5:00 PM	Yaobu Ancient Town 窑埠古镇	Morning Clothes Available 领取晨装包
2:00 PM	5:00 PM	Transiton (Yaobu Ancient Town) 转换区（窑埠古镇）	Athlete Bike and Gear Bag Check Out 转换区自行车、装备包开放验出
6:00 PM	7:15 PM	Wanda Realm 富力万达嘉华酒店宴会厅	Awards Banquet 颁奖宴会
7:15 PM	8:45 PM	Wanda Realm 富力万达嘉华酒店宴会厅	IRONMAN World Championship and IRONMAN World Championship 70.3 Slot Allocation Roll Down 世锦赛入围资格确认

比赛前注意事项

紧急联系方案

请您在前往柳州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柳州赛场，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: Liuzhou70.3@IRONMAN.com
紧急热线工作时间:

4月12日星期五:	10:00 am - 6:00pm
4月13日星期六:	9:00 am - 6:00pm
4月14日星期日-- (比赛日) :	5:00 am - 8:45pm

运动员报到检录

运动员现场检录的办理地点为窑埠古镇。
办理时间为：

4月12日星期五:	10:00 am - 6:00pm
4月13日星期六:	9:00 am - 5:30pm

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4月13日星期六下午5:30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170元。支付方式：现金、微信、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）
富力万达嘉华酒店宴会厅入口处（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：

4月12日星期五:	10:00 am - 6:00pm
4月13日星期六:	9:00 am - 6:00pm
4月14日星期日-- (比赛日) :	8:00 am - 5:00pm

转换区自行车及装备摆放

在转换区（进行换项包的检录，检录时间为4月13日星期六的中午12:00至下午6:00.
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：
4月12日星期五: 10:00 am - 6:00pm
4月13日星期六: 9:00 am - 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。4月14日星期日(比赛日)清晨，将有技师在转换去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柳州工业博物馆,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:
4月12日星期五的下午1:00至下午1:45（中文技术会议）,
4月12日星期五的下午2:00至下午2:45（英文技术会议）,
4月12日星期五的下午3:00至下午3:45（中文技术会议）。

4月13日星期六的下午12:00至下午12:45（日文技术会议）
4月13日星期六的下午1:00至下午1:45（中文技术会议）,
4月13日星期六的下午2:00至下午2:45（英文技术会议）,
4月13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：
4月12日星期五: 10:00 am - 6:00pm
4月13日星期六: 9:00 am - 6:00pm
4月14日星期日--比赛日: 8:00 am - 5:00pm

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。在窑埠古镇，晨装包领取时间为上午11:00-下午5:00.

比赛日清晨流程
运动员最早可以在比赛日清晨5:00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22.5公里会设置补给站。
跑步赛道：每间隔1.5-2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

整场赛事官方结束时间是最后一名分龄组运动员通过滚动出发的形式入水后的8小时30分，补给站及转换区及其他停留时间均包括在内。
IRONMAN工作人员有权利根据运动员所在赛道的位置，状态，配速，来对运动员完赛的可能性进行评估。如果某位运动员被判定为没有可能完成比赛时，IRONMAN工作人员可在该名运动员到达下一个中途关门点之前对该运动员判定为DNF（未完成比赛）。
每个赛段都会单独记录分段时间，以下为每个赛段具体关门时间：

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30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：45.3公里处，约11:40AM。运动员必须在此之前通过近端折返点完成第一圈。

自行车第二中途关门点：67.4公里处，约12:45PM。远动员必须在此之前通过远端折返点。

自行车赛道最终关门点为下午1点50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：10.56公里处，约3:20 PM。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：15.84公里处，约4:05 PM。运动员必须在此之前通过远端折返点。

最终关门点：4:50 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。

摆渡车

运动员摆渡车时刻表

时间：05:00-07:00

上车点：窑埠古镇北（蟠龙路窑埠古镇售楼处旁）

下车点：江滨公园（前往赛事起点）

观众摆渡车时刻表

时间：07:00-07:40

上车点：窑埠古镇南（蟠龙路、惠龙路、柳东路交叉口西侧）

下车点：江滨公园（前往赛事起点，观看开幕式及运动员游泳下水）

时间：07:40-09:00

上车点：江滨公园

下车点：窑埠古镇南（前往铁人村观看运动员游泳出水、自行车和跑步）

上午05:00-06:30 优先保证运送运动员到江滨公园。如有空座，观众在上午06:30后可以乘坐运动员摆渡车。同时，运动员若迟到，也可以乘坐观众摆渡车

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

比赛后
注意事项

自行车和装备提取
晨装包会在开赛后被统一运送至窑埠古镇，领取时间为4月14日上午11:00至下午5:00;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。

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转换区。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上午11:00至下午5:00提供。免费的按摩服务为十分钟，只向运动员在比赛后开放，采用先到先得的原则。穿过终点区域即可到达按摩帐篷。

赛后餐
运动员赛后营养餐用餐区位于窑埠古镇（原运动员检录帐篷区域），开放时间为比赛日上午11:00到下午5:00。您需佩戴运动员腕带方可享受服务。提醒您不能反复进场。赛后餐包含：饮用水、可乐、水果、坚果、饼干和含盐零食。

颁奖晚宴
IRONMAN世锦赛入围资格确认和颁奖仪式将在4月14日晚间6:00在富力万达嘉华酒店宴会厅举行，千万别错过领取您的奖项。
您可以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。
售卖地点：铁人村入口-颁奖晚宴入场门票销售处（赛前）
富力万达嘉华酒店宴会厅入口处（比赛日晚宴开始前）

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，先别急着低头去按手表，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；
如果您已经在报名时订购了照片包服务，您将会在赛后收到附有下载链接的邮件，如果您没有收到邮件，请您邮件至SUPPORT@FINISHERPIX.COM获取下载链接和更多信息。

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Liuzhou70.3@IRONMAN.COM获取有关失物招领详细信息。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。

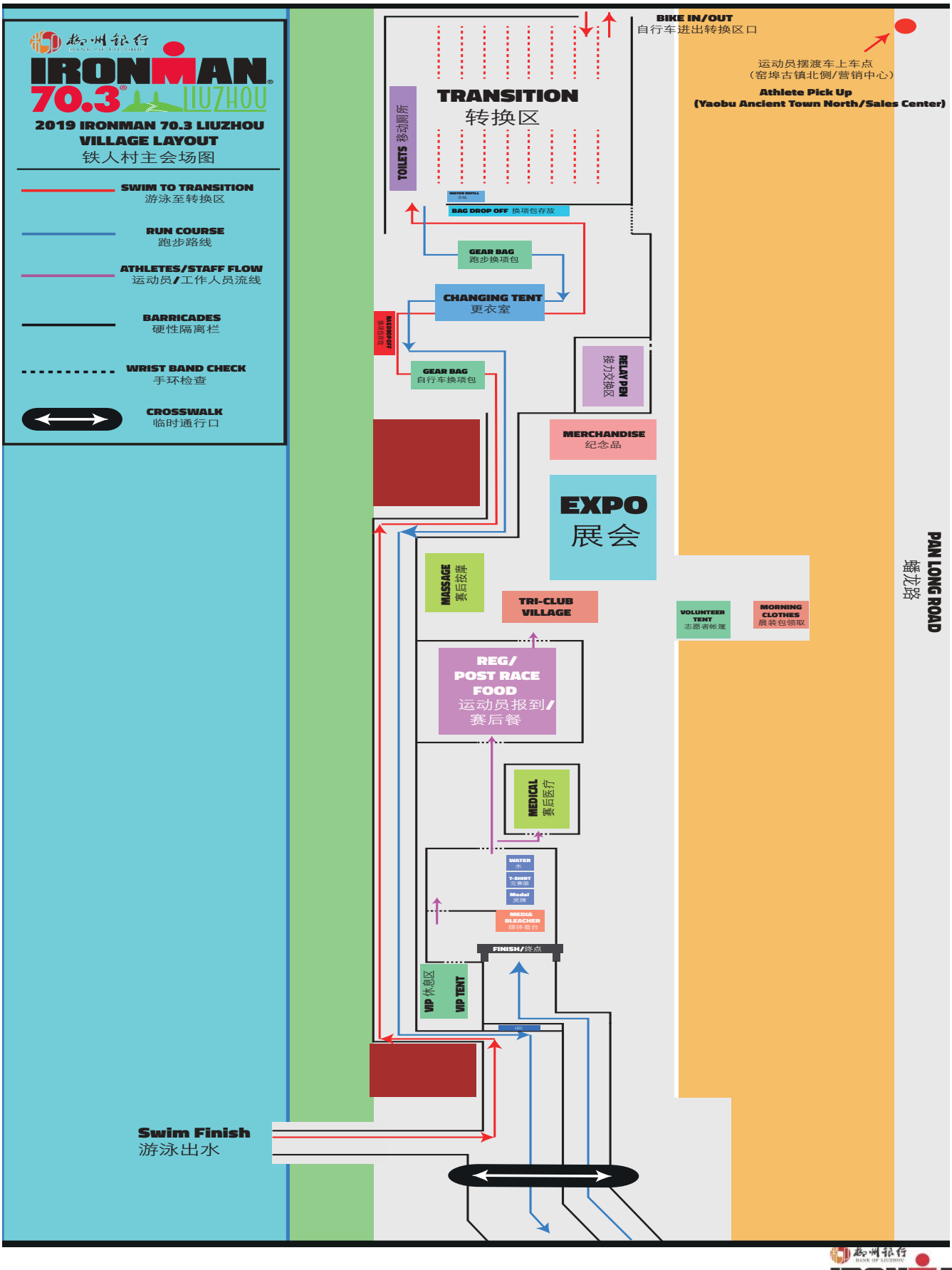
现场医疗区
现场医疗区只为运动员提供服务。请理解如果医疗区拥挤不堪将使得医护人员无法正常开展工作。如果您的运动员朋友在接受治疗，请在医疗区外耐心等待通知。

职业组奖金共25,000美元

冠军 5000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

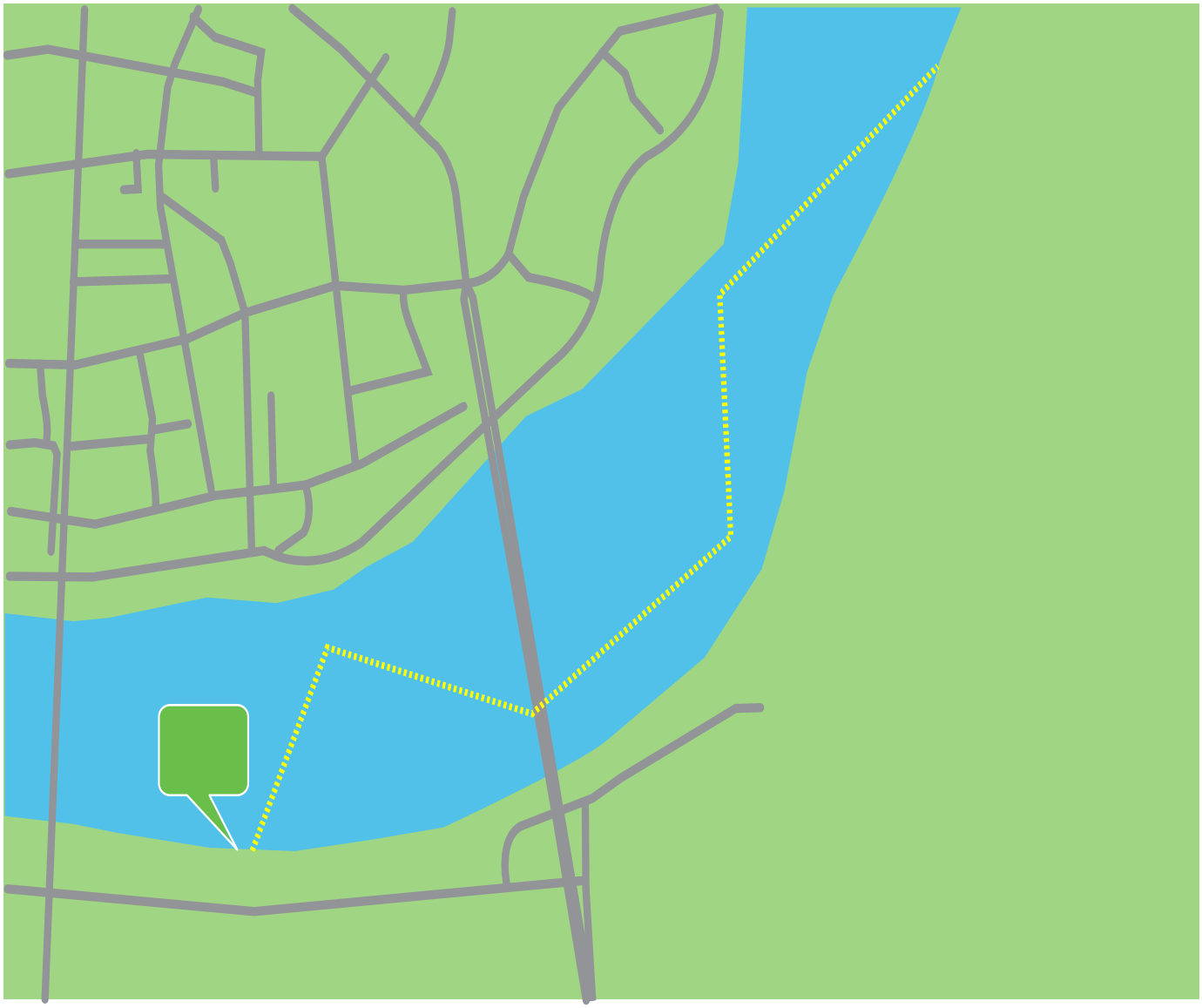
运动员责任
- 当您完成运动员报到检录，领取了参赛包和计时芯片后，请在旁边的芯片确认台核对您的个人信息；
- 在比赛中您必须全程佩戴您的计时芯片。在入水前，确保将芯片固定在左脚踝处，并系紧芯片系带。直到完成跑步通过终点后，我们的志愿者会帮您将芯片摘下；
- 如果需要可以在佩戴芯片前在脚踝处涂抹凡士林润滑油，这不会影响计时；
- 如果您最终没有比赛，您仍有责任将计时芯片交还给工作人员；
- 如果您比赛中退赛或被关门，也请将芯片交还给工作人员。否则您可能无法参加今后的IRONMAN比赛。通过芯片信息，我们可以随时了解您在赛道上的位置以确保您的安全。如果您前往医疗站进行治疗，医疗团队会负责芯片事宜；
- 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即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。

铁人村布局图


IRONMAN 70.3 LIUZHOU
2019 IRONMAN 70.3 LIUZHOU
VILLAGE LAYOUT
铁人村主会场图
SWIM TO TRANSITION
游泳至转换区
RUN COURSE
跑步路线
ATHLETES/STAFF FLOW
运动员/工作人员流线
BARRICADES
硬性隔离栏
WRIST BAND CHECK
手环检查
CROSSWALK
临时通行口
BIKE IN/OUT
自行车进出转换区口
运动员摆渡车上车点
（窑埠古镇北侧/营销中心）
Athlete Pick Up
(Yaobu Ancient Town North/Sales Center)
TRANSITION
转换区
TOILETS 移动厕所
BAG DROP OFF 换项包存放
GEAR BAG
跑步换项包
CHANGING TENT
更衣室
GEAR BAG
自行车换项包
RELAY PEN
接力交换区
MERCHANDISE
纪念品
EXPO
展会
MASSAGE
赛后按摩
TRI-CLUB VILLAGE
VOLUNTEER TENT
志愿者帐篷
MORNING CLOTHES
晨装包领取
REG/ POST RACE FOOD
运动员报到/赛后餐
MEDICAL
赛后医疗
WATER
T-SHIRT
Medal
MEDIA BLEACHER
媒体看台
FINISH/终点
VIP 休息区 VIP TENT
PAN LONG ROAD
蟠龙路
Swim Finish
游泳出水

KELME
LEAVE
YOUR
MARK
KELME
KELME
KELME
关注微信公众号
扫码上天猫!

游泳赛道



跑步赛道

赛道综述

运动员将沿柳江两岸的美丽赛道跑两圈，尽享柳州城市的美景。

跑步赛道转弯一览：
-从转换区出发往东南方向沿窑埠古镇B区内部道路向东，途径极具民族风情的蟠龙阁，在道路尽头左拐进入蟠龙路；
-蟠龙路一路向北至文昌大桥，桥下继续向北进入东提路；
-东堤路右转，沿壶东大桥东南侧辅路上桥；
-过江后，沿胡东大桥西北侧辅路下桥，直行180米后右转进入滨江东路；
-沿滨江东路向南前进至柳州三中折返点掉头；
-原路返回至窑埠古镇B区掉头点，完成第一圈。共计两圈；

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赛道，并按照跑步的比赛路线进行比赛。若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）；

3.在跑步赛道，所有的运动员都必须遵守交通规则。除非裁判或赛事官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完全停下时，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（根据违反规则的严重程度进行判罚）；

4.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（违规者将被罚时30秒或　60秒，若不及时改正将被取消比赛资格）

5.身着胸前具有拉锁的运动服时，拉链禁止拉到胸骨以下的位置。若不及时改正将被取消比赛资格；

6.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，以及车辆破损的零件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：有些特定的比赛由于当地法律和条例的严格规定，故意丢弃垃圾者将直接被取消比赛资格（在《运动员手册》中有具体说明）；

7.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：10.56公里处，约3:20 PM。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：15.84公里处，约4:05 PM。运动员必须在此之前通过远端折返点。
最终关门点：4:50 PM 运动员必须在此之前到达终点。

运动员禁止在跑步赛段佩戴耳机；（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）
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。使用任何通讯设备在比赛中出现任何分散注意力的行为将会被取消比赛资格。
未得到IRONMAN的允许，跑步赛段禁止携带相机、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。

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，他有责任立即告知工作人员或终点计时团队，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

2019 IRONMAN 70.3 柳州站将会有25个2019 IRONMAN 夏威夷科纳世锦赛参赛名额。
同时，柳州站比赛也会有50个2019 IRONMAN 70.3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 IRONMAN 70.3世锦赛晋级名额顺延分配制度

运动员务必参加在2019年4月14日晚6：00举办于万达嘉华酒店宴会厅的颁奖晚宴。晋级颁奖仪式预计于晚7：15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 IRONMAN 70.3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:
小铁人柳州站比赛将在窑埠古镇举办，并与IRONMAN 70.3比赛运动员共享同一个终点舞台。

地点:
比赛地点在窑埠古镇。

时间:
4月13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4月13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：
4月12日星期五上午10:00到下午6:00；
4月13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
赛道在窑埠古镇，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:
柳州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 Liuzhou70.3@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

柳州银行 BANK OF LIUZHOU IRONMAN 70.3 LIUZHOU

KIDS 骑趣萌宝
FUN RIDE KIDS

邀你来挑战！
DARE TO TRY?!

招募令

2019年度儿童亲子运动娱乐盛会
骑趣萌宝儿童平衡车全国挑战赛！

ANNUAL PARENT-CHILD SPORTS AND ENTERTAINMENT PROJECT
"FUN RIDE KIDS" PUSH BIKE NATIONAL CHALLENGE !

全国9个城市
5000名萌宝
超酷 、超激烈的世巡赛环广西
18人名额争夺战！

IN YEAR 2019, IT WILL GATHER 5,000 KIDS IN 9 CORE CITIES OF THE COUNTRY TO STAGE A SUPER CUTE, SUPER COOL AND SUPER INTENSE CONTEST AND COMPETE FOR THE OPPORTUNITIES OF THE 18 KIDS AMBASSADORS OF "THE WORLD TOUR - TOUR OF GUANGXI".

扫描二维码报名
SCAN THE QR CODE TO REGISTER

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.

Dashing Iron Team
香港Dashing Iron Team

Chicken Run Tri Club
深圳小鸡快跑俱乐部

Shanghai Triathlon Club
上海STC俱乐部

GD PioneerTriathlon Club
广东先锋铁人三项俱乐部

Beijing Team 3
北京第三连俱乐部

Beijing Elites Triclub
北京群英俱乐部

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

Xiamen Triathlon Sports Association
厦门铁三协会

Guangxi Triathlon Sports Club
广西铁人俱乐部

Shanghai Elite Triathlon Club
上海SETC俱乐部

IRONMAN 70.3 LIUZHOU

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.

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。

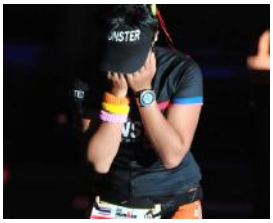
万舸　　重庆
俱乐部：TEAM 7
执教成绩：
• 指导学员在2017年IRONMN 70.3柳州站中以4小时40分拿到70.3世锦赛资质
• 指导学员通过训练，参加2017年IRONMAN兰卡威以12小时50分完赛
• 指导女学员以12小时40分完成IRONMAN全程
• 指导学员在2016至2018内参加国内多场标铁赛事，并多人取得年龄组前三名的成绩
执教优势：
• 远程在线教学，特别是跑步和自行车项目
• 中英文双语

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。

王然　　广东
俱乐部：AQUA Triathlon Club
执教成绩：
• 指导两名学员完成IRONMAN全程比赛，其中一名以13小时30分完赛
• 指导学员参加2018年KONA比赛并以12小时26分完赛。
• 2019年指导8名选手进行训练，目标定为PB及首站IRONMAN完赛
执教优势：
• 擅长自行车教学及合理分配训练时间
• 教学的内容以户外骑行结合室内功率骑行训练

邵剑　　宁夏银川
俱乐部：宁夏自由骑士
愿以铁人三项交友，愿帮助新人训练。

NEVER FORGET **YOUR RACE**



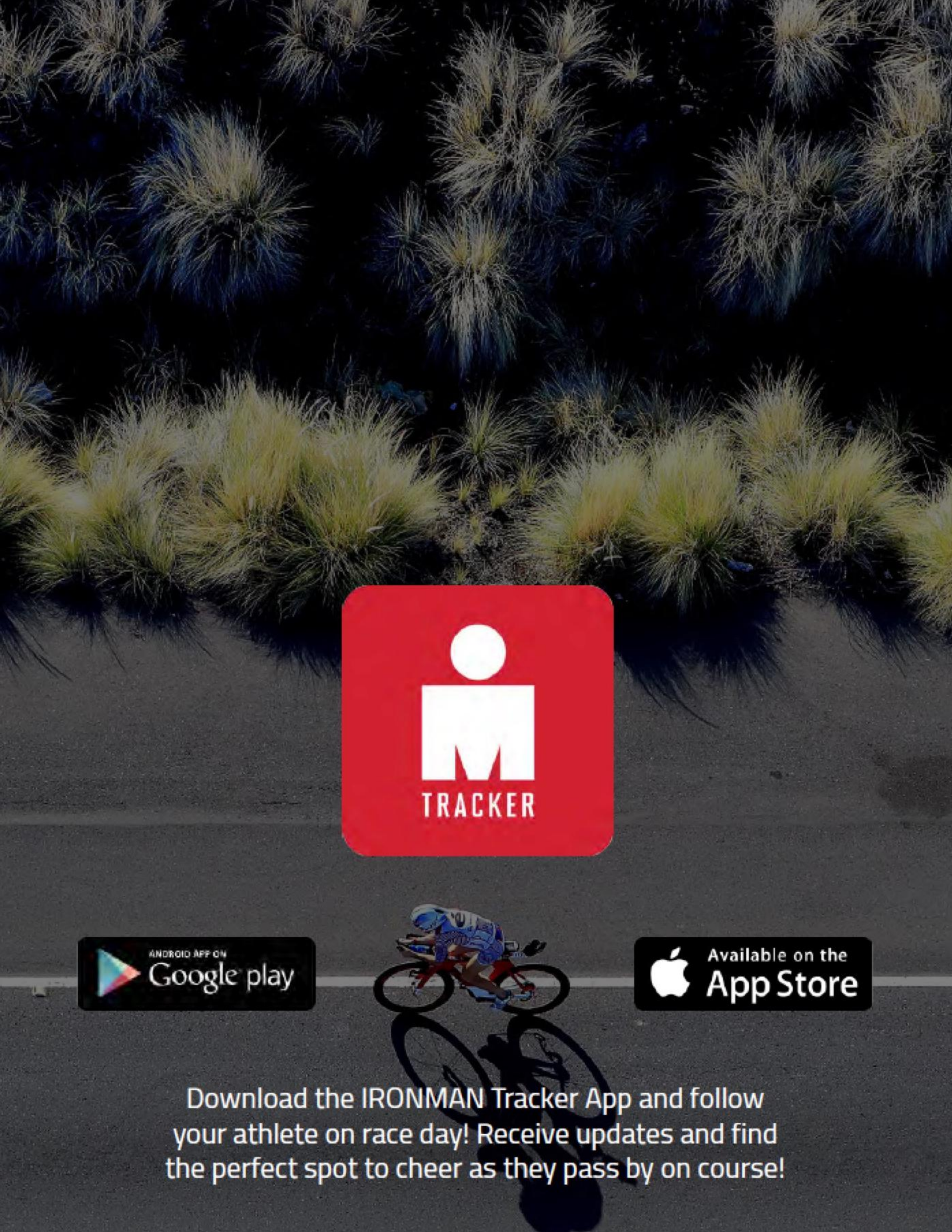
IRONMAN

OFFICIAL PHOTOGRAPHER

ORDER YOUR RACE PHOTOS HERE:

www.finisherpix.com

www.facebook.com/finisherpix
#finisherpix


TRACKER
ANDROID APP ON
Google play
Available on the
App Store
Download the IRONMAN Tracker App and follow
your athlete on race day! Receive updates and find
the perfect spot to cheer as they pass by on course!