运动员手册

IRONMAN 70.3 Xi'an

15.9.19 | IRONMAN70.3 XI'AN

欢迎辞

欢迎参加2019 IRONMAN 70.3西安站比赛

王娜
赛事总监

欢迎大家报名参加2019 IRONMAN 70.3 西安站，中国西北地区IRONMAN品牌系列赛的第一站比赛。谨代表IRONMAN赛事全体工作人员诚挚的欢迎大家来到2019 IRONMAN 70.3西安站首届比赛。

公元前841年，西周的统治者开始保存史册，标志着中国立法纪年的开始。西周始建于公元前1066年，秦、汉、唐朝和其它9个朝代都在这里建立了皇宫。骊山上的灯塔(华清宫的所在地)记录着唐明皇和杨玉环的爱情故事，“一骑红尘妃子笑”千年传唱，最终导致了一个王朝的衰败。

历朝各代都在西安这座千年古都留下了历史的印记，斑驳的城墙、古老的寝殿、各宗教庙宇和文人墨客的坟冢遗迹遍布整个城市，融入西安的血液。

西安在古代被称为“长安”，英语中的“中国”一词也从中取得灵感。早在旧石器时代，大约70万到11万年前，西安是蓝田人的聚居地。他被列为“世界十大最古老城市”之一，也是世界上第一个人口超过100万的国际大都市。西安作为中国最受欢迎的旅游目的地之一，以其光彩夺目的历史文化、丰盛富饶的人文景观，吸引了越来越多的海内外游客。西安的历史文明可以追溯到7000年前。3100年前，这里已经是一座城市。这座城市曾是13个最辉煌的王朝的首都，包括周、秦、汉、唐等。

西安是一座充满生机和活力的现代化创新型城市，有一大批重点产业园区，正如主赛场-浐灞生态区(CBE)。当您抵达咸阳国际机场后，可以搭乘出租车途径机场高速、绕城高速，距离约45公里大概40分钟即可到达浐灞生态区。浐灞生态区位于西安城区东部，规划总面积129平方公里，得名于“长安八水”著名的浐、灞水系，是西北地区首个国家级水生态系统保护与修复示范区。

-1.9公里的游泳赛道位于西安世博园灞河河段。

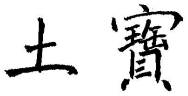
-90公里自行车赛道绝大部分是在灞河、浐河岸边骑行，赛道平坦非常适合新人尝试。

-3圈21.1公里跑步赛道位于西安世博园内。家属和观赛群众可以在长安花谷铁人村的位置迎接完赛选手的到来。

借此机会感谢所有组委会成员单位和领导辛勤筹备本场赛事。我们希望所有参赛选手都能顺利完赛并衷心祝愿选手们享受在浐灞生态区和西安市旅行中的美好时光。

我们终点见！

王娜
2019 IRONMAN 70.3 西安站
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 5

比赛前 7
需要在赛前了解的信息

比赛日 11

观赛方案 12

运动员装备检查单 14

比赛后 15
赛后和颁奖

铁人村布局图 16

游泳赛道 17
游泳赛道和游泳比赛规则

游泳比赛要点 19

自行车赛道 21
自行车赛道和自行车比赛规则

跑步赛道 26
跑步赛道地图和规定

世锦赛晋级名额 28
世锦赛和70.3 世锦赛

特许活动信息 29
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。

IRONMAN
70.3 Xi'an

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, SEPTEMBER 13, 2019 - 9月13日 周五			
10:00 AM	5:30 PM	XI'AN Jinjiang International Hotel-T2/Village (XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley) 西安锦江国际酒店-T2/铁人村（西安世博园长安花谷）	Shuttle Bus from XI'AN Jinjiang International Hotel to T2/Village 西安锦江国际酒店到T2/铁人村摆渡车
10:00 AM	6:00 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	IRONMAN Village Open 铁人村开放
10:00 AM	6:00 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	IRONMAN Athlete Check - In（No Athlete Check-In On Race Day) 运动员报道（比赛当天不接受报道）
10:00 AM	6:00 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	IRONKIDS Registration 小铁人注册
10:00 AM	6:00 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	Offical Merchandise Store Open 官方纪念品区开放
10:00 AM	6:00 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	Bike Store and Tech Services Open 自行车维修中心开放
10:00 AM	6:00 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	Information Booth Open 信息中心开放
11:00 AM	6:00 PM	T2/Village (XI'AN Expo Park Chang'an Fplower Vpalley)-XI'AN Jinjiang Internationa Hotel T2/铁人村（西安世博园长安花谷）-西安锦江国际酒店	Shuttle Bus From T2/Village to XI'AN Jinjiang International Hotel T2/铁人村到西安锦江国际酒店摆渡车
3:00 PM	3:45 PM	ZHEN BAO Museum (XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley) 西安世博园 珍宝博物馆	English Language Athlete Briefing 运动员技术会议（英文）
5:00 PM	5:45 PM	ZHEN BAO Museum (XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley) 西安世博园 珍宝博物馆	Chinese Language Athlete Briefing 运动员技术会议（中文）
SATURDAY, SEPTEMBER 14, 2019 - 9月14日 周六			
8:30 AM	5:30 PM	XI'AN Jinjiang International Hotel-T2/Village (XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley) 西安锦江国际酒店-T2/铁人村（西安世博园长安花谷）	Shuttle Bus from XI'AN Jinjiang International Hotel to T2/Village 西安锦江国际酒店到T2/铁人村摆渡车
9:00 AM	5:30 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	IRONMAN Village Open 铁人村开放
9:00 AM	5:30 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	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	5:30 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	Offical Merchandise Store Open 官方纪念品区开放
9:00 AM	5:30 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	Bike Store and Tech Services Open 自行车维修中心开放
9:00 AM	5:30 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	Information Booth Open 信息中心开放
9:00 AM	10:00 AM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	IRONKIDS Registration 小铁人注册
9:00AM	5:00PM	T1 (XI'AN Expo Park VIP Gate) T1 西安世博园贵宾口	Mandatory Bike and T1 Blue Gear Bag Check-in(All athletes) T1自行车蓝色换项包检录（全部运动员）
9:00AM	5:30PM	T2 (XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley) T2 西安世博园长安花谷	T2 Red Gear Bag Check-in(All Athletes) T2红色换项包检录(全部运动员)
9:30 AM	10:30 PM	Swim Start(Qinshui Dock) 游泳起点(世博园亲水码头)	Practice Swim(Registered athlete only-no wristband no practice swim) 游泳试水(仅限已报道注册运动员，无运动员手环不得试水)
10:00 AM	10:30 AM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	Pro Athlete Panel 职业运动员见面会
10:45 AM	11:00 AM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	IRONKIDS Warm Up with IRONMAN Pro Athletes 职业运动员带领小铁人热身
11:00 AM	12:30 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	IRONKIDS 小铁人比赛

11:00 AM	5:30 PM	T2/Village (XI'AN Expo Park Chang'an Fplower Vpalley)-XI'AN Jinjiang Internationa Hotel T2/铁人村（西安世博园长安花谷）-西安锦江国际酒店	Shuttle Bus From T2/Village to XI'AN Jinjiang International Hotel T2/铁人村到西安锦江国际酒店摆渡车
12:00 PM	12:45 PM	ZHEN BAO Museum (XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley) 西安世博园 珍宝博物馆	Chinese Language Athlete Briefing 运动员技术会议（中文）
3:00 PM	3:45 PM	ZHEN BAO Museum (XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley) 西安世博园 珍宝博物馆	English Language Athlete Briefing 运动员技术会议（英文）
4:00 PM	4:45 PM	ZHEN BAO Museum (XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley) 西安世博园 珍宝博物馆	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, SEPTEMBER 15, 2019 - RACE DAY 9月15日 周日			
5:30 AM	7:00 AM	XI'AN Jinjiang International Hotel-T1/Swim Start(Athelete) 西安锦江国际酒店-T1/游泳起点(运动员)	Shuttle Bus from XI'AN Jinjiang International Hotel to T1/Swim Start 摆渡车从西安锦江国际酒店至T1/游泳起点
5:30 AM	7:30 AM	T1(XI'AN Expo Park VIP Gate) T1 西安世博园贵宾口	T1 Transition Opens T1 转换区开放
8:00 AM		Swim Start(Qinshui Dock) 游泳起点(世博园亲水码头)	Pro Men Start 职业男子组出发
8:05 AM		Swim Start(Qinshui Dock) 游泳起点(世博园亲水码头)	Pro Women Start 职业女子组出发
8:15 AM		Swim Start(Qinshui Dock) 游泳起点(世博园亲水码头)	Age Group Race Rolling Start 分龄组滚动出发
8:30 AM	5:30 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	IRONMAN Village Open 铁人村开放
8:30 AM	5:30 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	Offical Merchandise Store Open 官方纪念品区开放
8:30 AM	5:30 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	Information Booth Open 信息中心开放
11:45AM		Finish Line XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 终点线	First Athlete Finish the Race (Approx) 第一名运动员完成比赛（预估时间）
12:00 AM	5:30 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	Morning Clothes Bags Check Out(All Athletes) 领取晨装包（全部运动员）
12:00 AM	5:30 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园 长安花谷	Post-Race Athlete Food 赛后运动员餐
2:30PM	5:30PM	T2/Village-XI'AN Jinjiang International Hotel T2/铁人村-西安锦江国际酒店	Shuttle Bus from T2/Village to XI'AN Jinjiang International Hotel T2/铁人村到西安锦江国际酒店摆渡车
2:30 PM	5:30 PM	XI'AN Expo Park Chang'an Flower Valley 西安世博园长安花谷	Athlete Bike and Run/Bike Gear Bag Check Out 选手转换区自行车、 T1蓝色、T2红色换项包开放验出
6:30 PM	7:45 PM	XI'AN Jinjiang International Hotel Euro-Asia Grand Ballroom 西安锦江国际酒店欧亚大宴会厅	Awards Banquet 颁奖宴会
7:45 PM	9:30 PM	XI'AN Jinjiang International Hotel Euro-Asia Grand Ballroom 西安锦江国际酒店欧亚大宴会厅	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

请您在前往西安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西安赛场，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: Xian70.3@IRONMAN.com
紧急热线工作时间:

9月13日星期五:	10:00am - 6:00pm
9月14日星期六:	9:00am - 5:30pm
9月15日星期日-- (比赛日) :	8:30am - 9:30pm

运动员报到检录

运动员现场检录的办理地点为西安世博园长安花谷。
办理时间为：

9月13日星期五:	10:00am - 6:00pm
9月14日星期六:	9:00am - 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9月14日星期六下午5:30前完成参赛包领取。

颁奖晚宴门票:
佩戴运动员手环的运动员及身高1.2米以下的儿童免费进入颁奖晚宴，您可以在铁人村入口处为您的家人和朋友购买颁奖晚宴入场门票，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190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）
西安锦江国际酒店欧亚大宴会厅入口处（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：

9月13日星期五:	10:00am - 6:00pm
9月14日星期六:	9:00am - 5:30pm
9月15日星期日-- (比赛日) :	8:30am - 5:30pm

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9月14日星期六的上午9:00至下午5:30.
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,有指定地点存放气筒，但需要贴好号码贴纸。
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：
9月13日星期五: 10:00am - 6:00pm
9月14日星期六: 9:00am - 5:30pm
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。9月15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西安世博园珍宝馆,请按照铁人村的标识牌指引方位前往参加技术会议。

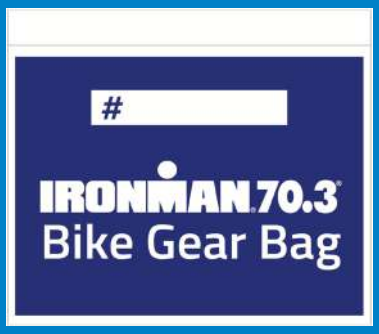
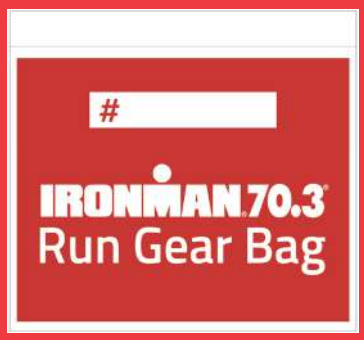
运动员技术会议的时间如下:
9月13日星期五的下午3:00至下午3:45（英文技术会议），
9月13日星期五的下午5:00至下午5:45（中文技术会议）。
9月14日星期六的下午12:00至下午12:45（中文技术会议），
9月14日星期六的下午3:00至下午3:45（英文技术会议），
9月14日星期六的下午4:00至下午4:45（中文技术会议）。
首次参加IRONMAN比赛的选手，必须参加任意一场技术会

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：
9月13日星期五: 10:00am - 6:00pm
9月14日星期六: 9:00am - 5:30pm
9月15日星期日--比赛日: 8:30am - 5:30pm

换项包

放置 & 领取

换项包			
换项包	白色晨装包	自行车蓝色换项包	红色跑步换项包
放在哪里	放置在游泳出发区的指定 区域 周日 5:30AM - 7:00AM	与自行车一起放置在第一转换区，换项包放置在换项包架上所对应的号码挂钩处 周六 9:00AM - 5:00PM	放置在第二转换区换项包架上所对应的号码挂钩处 周六 9:00AM - 5:30PM
何时使用	早上游泳出发之前	游泳换项自行车过程中使用	自行车换项跑步过程中使用
如何使用	比赛过程中无需使用 白色晨装包用于收纳比赛日清晨携带的衣物等便于赛后更换	将自行车赛段所需装备取出换上并将游泳赛段装备脱下放置于换项包中，出T1转换区更衣帐篷后将换项包递交给志愿者	将跑步赛段所需装备取出 换上并将自行车赛段装备 脱下放置于换项包中，出 T2更衣帐篷后将换项包 递交给志愿者
何时领取	白色晨装包将从游泳起点运送至终点附近，请于终点处晨装包提取处领取 领取时间： 周日12:00PM - 5:30PM	蓝色换项包将从T1运送至T2，在T2领取 领取时间： 周日：2:30PM - 5:30PM	红色换项包将与自行车一起从T2领取。 领取时间： 周日 2:30PM - 5:30PM

游泳试水

游泳试水

2019年9月14日

上午9:30 - 上午10:30

游泳试水的具体位置为IRONMAN 70.3 西安站正式比赛的游泳出发处，所有参加试水的运动员必须佩戴报到注册时佩戴的手环，没有手环，则不能参加试水。运动员必须戴组委会提供的泳帽参加试水。

所有运动员必须在试水结束时离开水域，参加试水的运动员需要在结束时间前15分钟入水，确保有足够的时间游回到岸边。

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游泳起点旁的指定区域，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。在西安世博园长安花谷，晨装包领取时间为下午12:00-下午5:30.

比赛日清晨流程
运动员最早可以在比赛日清晨5:30进入第一换项区，
第一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为您提供服务，同时赛会会提供气筒为供大家使用。
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，第一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。
在第一转换区关闭前，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，游得慢可以站在相对应的道旗队伍中。

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身体正前方。
请在比赛日早晨前往赛场前，将号码文身转印到两臂前侧，清晰可见。

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

观赛方案

停车:

在周五周六运动员报到日期间，自驾运动员或陪同家属可以把车停放于德宝门停车场，之后前往位于长安花谷的运动员报到区(约1.3公里)。在比赛日当天，自驾运动员可把车停放于世博园东南角后勤门的停车场，之后前往游泳出发区(约1.6公里)。

饿了怎么办?

选择1:世园罗曼小镇
地址:世博园德宝门门口
距离:离世博园长安花谷1.5公里
世园罗曼小镇位于世博园得宝门广场南侧，整体建筑风貌采用地中海小镇的风格，主要业态包括教堂、婚纱摄影旗舰店、餐饮配套等。

选择2:砂之船奥莱
地址:灞桥区世博大道5001号
距离:离世博园长安花谷3公里
砂之船奥莱是一个集餐饮、购物、娱乐等综合购物广场，广场4楼有西北特色的连锁餐饮集团--袁家村，肉夹馍、水盆羊肉等 美食应有尽有，人均消费40元。

观赛亮点:

- 游泳比赛将在灞河举行，可以在世博园的亲水码头附近距离接触运动员。
- 自行车比赛将沿着灞渭河进行，途径灞河东路、河堤路，起点和终点都位于世博园，观众可以在世博园的亲水码头和长安花谷观看运动员换项。
- 跑步比赛将在世博园内进行，运动员将从长安花谷出发，逆时针跑3圈，每一圈结束，运动员都会途径长安花谷，观众不仅可以在长安花谷全程观看跑步比赛还可以目睹 终点撞线精彩的瞬间。

下图序号对应上图相应位置

1、开幕式
最佳观赛时间:7:30AM--8:00AM

1、游泳出发
最佳观赛时间:8:00AM--8:45AM

1、游泳上水
最佳观赛时间:8:20AM--9:45AM

2、自行车出发
最佳观赛时间:8:25AM--9:50AM

3、自行车结束
最佳观赛时间:10:25AM--2:15PM

4、跑步出发
最佳观赛时间:10:25AM--2:15PM

4、第一名职业运动员冲线
最佳观赛时间:11:40AM

4、终点撞线
最佳观赛时间:11:40AM--5:15PM

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分钟内完成游泳比赛，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9:55 AM。

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，该运动员或接力队伍将被判定为DNF（未能完成比赛）。

自行车第一中途关门点：第二次通过远端折返点（三里河远端折返点）57.1公里处，约12:39 PM。
自行车第二中途关门点：灞河东路与河堤路汇合处70.3公里处，约1:15 PM。
自行车赛道最终关门点为2:15 PM。

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，该运动员或接力队伍将被视为DNF（未能完成比赛）。

跑步赛道第一中途关门点：跑步赛道第二圈起点7公里处，约3:16 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：跑步赛道第三圈起点14公里处，约4:12 PM。运动员必须在此之前完成第二圈。
最终关门点：5:15 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。

2019 IRONMAN 70.3 西安站摆渡车方案

日期	时间	路线	距离	单程耗时	备注	
2019/9/13 周五	10:00am - 5:30pm	西安锦江国际酒店-T2/铁人村	6KM	15分钟	公交车	每半小时发一班车
	11:00am - 6:00pm	T2/铁人村-西安锦江国际酒店				
2019/9/14 周六	8:30am-5:30pm	西安锦江国际酒店-T2/铁人村	6KM	15分钟	公交车 (能搭乘自行车)	每半小时发一班车
	11:00am-5:30pm	T2/铁人村-西安锦江国际酒店				
2019/9/15 周日	5:30am-7:00am 运动员优先	西安锦江国际酒店-T1/游泳起点	4.5KM	10分钟	公交车	每15分钟发一班车
	2:20pm-5:30pm	T2/铁人村-西安锦江国际酒店	6KM	15分钟	公交车 (能搭乘自行车)	
无人时不发车，人数过多时坐满即发。						

比赛日
运动员装备检查单

IRONMAN U

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

运动保 SPORT COVERS

比赛后
注意事项

自行车和装备提取
晨装包的领取时间为9月15日下午12:00至下午5:30;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下午12:00至下午5:30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西安世博园长安花谷（原运动员检录帐篷区域），开放时间为比赛日下午12:00到下午5:30。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9月15日晚间6:30在西安锦江国际酒店欧亚大宴会厅举行，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宴入场门票，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）
西安锦江国际酒店欧亚大宴会厅（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Xian70.3@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。

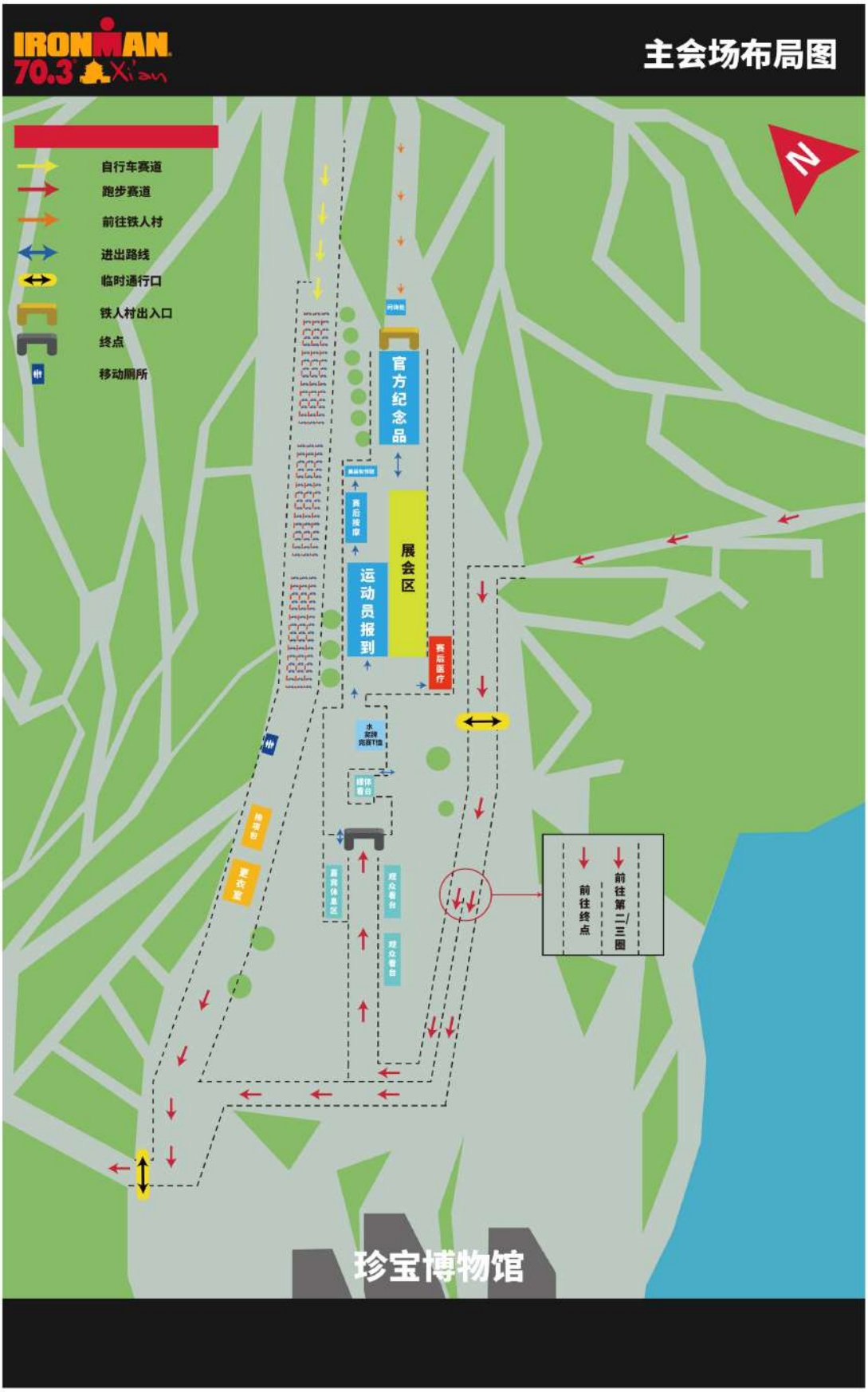
现场医疗区
现场医疗区只为运动员提供服务。请理解如果医疗区拥挤不堪将使得医护人员无法正常开展工作。如果您的运动员朋友在接受治疗，请在医疗区外耐心等待通知。

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；
- 如果您完成报道，但没有参加比赛，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 Xi'an
主会场布局图
自行车赛道
跑步赛道
前往铁人村
进出路线
临时通行口
铁人村出入口
终点
移动厕所
N
官方纪念品
赛后按摩
展会区
运动员报到
赛后医疗
水
媒体看台
前往终点
前往第二/三圈
观众看台
观众看台
珍宝博物馆

游泳赛道

游泳赛道在西安市浐灞生态区灞河河段内，逆时针沿浮漂游完一圈全程1.9公里。下水点位于世博园贵宾口的亲水码头西侧浮台，游泳完成后在世博园贵宾口的亲水码头东侧浮台上水。
运动员根据预估完成1.9公里用时选择站位，采用滚动式出发方式自8：15开始下水。

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。

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

亲爱的西安站参赛运动员：
为了您的参赛安全，我们提醒您关注水温，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2019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。

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。

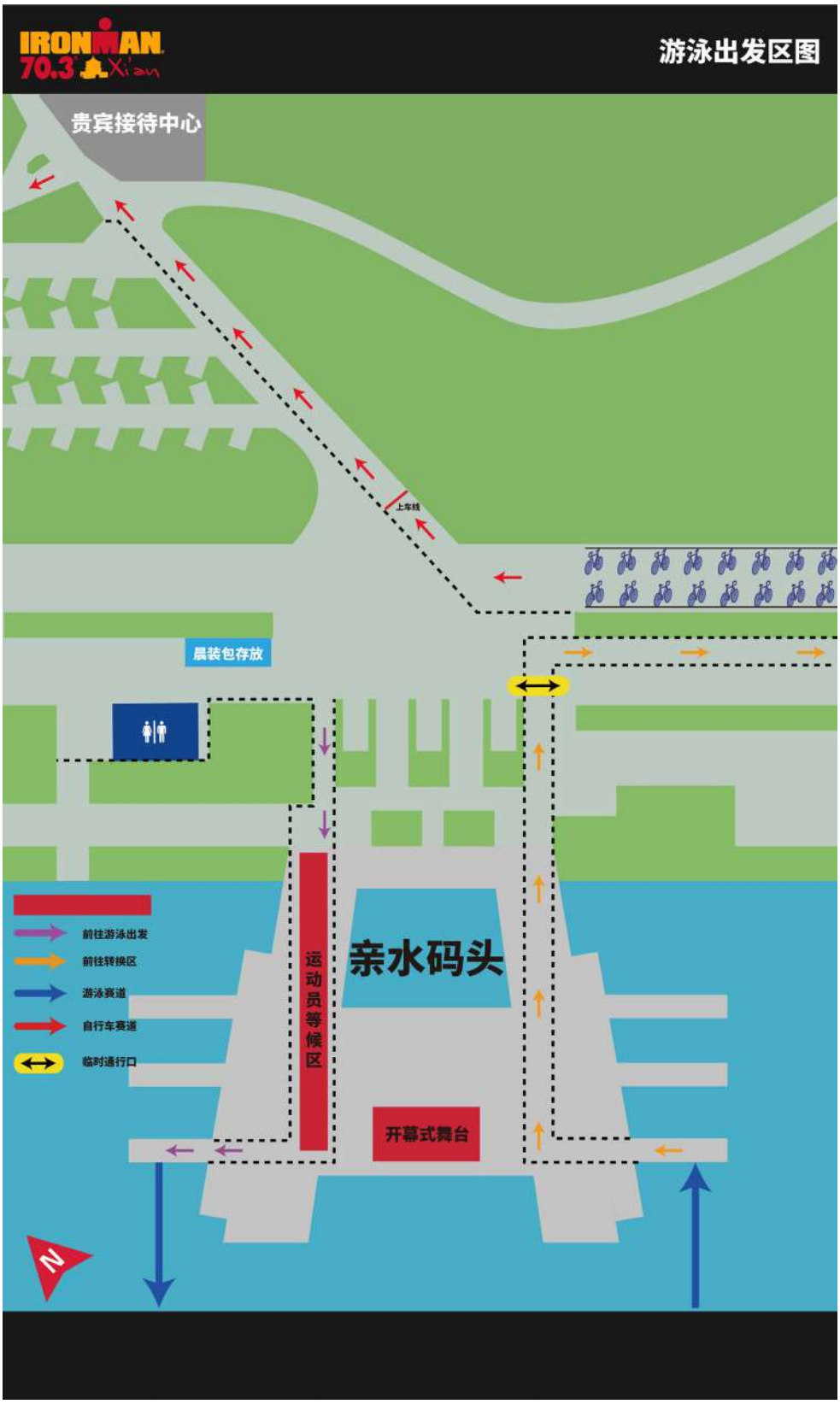
9. 轻松开场

- 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。

起点区布局图


游泳出发区图
贵宾接待中心
上车线
晨装包存放
前往游泳出发
前往转换区
游泳赛道
自行车赛道
临时通行口
运动员等候区
亲水码头
开幕式舞台
N

自行车赛道

赛道综述

从T1转换区出发，沿世博园内部道路向西北方向骑行1公里进入灞河东路，沿灞河东路向北骑行至河堤路（15公里）；自河堤路的灞渭桥车游湿地景区门口开始，至三里河桥之间绕行两整圈。（单圈30公里，共计60公里）；沿灞河东路向南至广运桥十字路口左转，经东三环辅路、世博大道后由世博园锦绣门进入世博园T2转换区，全程90公里,总爬升约为252米。

自行车赛道描述

转弯一览

-离开转换区后，右转直行100米后左转进入园区内部路；

-沿世博园内部路骑行约1公里后进入灞河东路；

-沿灞河东路向北骑行至河堤路；

-自河堤路的灞渭桥车游湿地景区门口开始,至三里河桥之间骑行两整圈（单圈30公里，共计60公里）；

-沿灞河东路向南至广运桥十字路口左转，进入东三环辅路；

-经东三环辅路向北至世博大道十字路口右转；

-沿世博大道骑行约300米右转，自世博园锦绣门进入世博园；

-沿世博园内部道路约600米到达T2转换区；

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。通过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）

(d)超越是指正在被超越的运动员的前轮被其他正在进行超越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；（违规者将被罚时30秒或 60秒）

(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分钟或被违规者将被罚时30秒或 60秒）

(i)进入其他运动员尾随区只有在以下情况中不被判罚：1.运动员超车时进入尾随区，并在25秒之通过尾随区；2.出于安全的原因；3.进入和离开补给站或转换区；4.在急转弯处；5.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；（违规者将被罚时30秒或 60秒）

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《运动员手册》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。若没有按规定执行，将被取消比赛资格；

(b)在处罚帐篷停留期间，运动员只能用自己车上的或自身携带的食品和（或）水进行补给；（违规者将被取消比赛资格）

(c)在处罚帐篷停留期间，运动员禁止使用卫生间。在罚时帐篷期间如厕者，将被取消比赛资格；

(d)在处罚帐篷停留期间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)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（统称镜子），首先：赛前要告知赛事组委会运动员打算或需要在赛事中使用镜子，其次，获得携带镜子许可的运动员将不能获得以下赛事的资格，包括并不限于世锦赛资格。运动员在没有得到赛前允许的情况下使用镜子，将被取消比赛资格；

(b)未得到IRONMAN的允许，自行车赛段禁止携带相机、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。

(c)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；

(d)在比赛期间禁止运动员佩戴耳机（违规者将被罚时一分钟，若不及时改正将被取消比赛资格）；

(e)禁止使用不符合要求规定（详见章节5.03）的自行车及其零部件；（违规者将被罚时30秒或 60秒，情节严重者将被取消比赛资格）；

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）；（违规者将被取消比赛资格）；

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。从安全角度考虑，实心后轮（封闭轮）在IRONMAN世锦赛是禁止使用的；（违规者将被取消比赛资格）

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，该运动员或接力队伍将被判定为DNF（未能完成比赛）。
自行车第一中途关门点：第二次通过远端折返点（三里河远端折返点）57.1公里处，约12:39 PM。
自行车第二中途关门点：灞河东路与河堤路汇合处70.3公里处，约1:15 PM。
自行车赛道最终关门点为2:15 PM。

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：蜂窝匠

蜂窝匠 Bee’s knees为IRONMAN中国系列赛提供车轮租赁业务及自行车技术服务。为了满足参赛选手对于碳纤轮组的租赁需求,蜂窝匠提供2019年XERO专用赛事碳纤轮组租赁服务。比赛日，在转换区和赛道上都会有蜂窝匠的工作人员进行协助提供自行车技术服务。

轮组租赁服务包含：500RMB

- 2019年XERO专用赛事碳纤轮组
- INNOVA 公路车胎
- 如果你选择购买租赁轮组,则租金可以抵扣款项。
- 赛事期间免费提供煞车皮和车轮更换
- E-mail:276333713@qq.com及将自行车移出转换区。

自行车租赁服务：1200RMB~1800RMB

- 提供多款CEEPO铁三车及捷安特碳纤公路车供选手选择
- 提供租赁车的赛前检修服务
- 如果你选择购买租赁车,则租金可以抵扣款项。
- E-mail:276333713@qq.com

铁人村技术服务区

蜂窝匠技师将在铁人村提供高品质的自行车技术服务,在比赛前将您的爱车保持在最佳状态,并提供优质的铁人三项补修品、配件和补充品。

赛前检修服务包括：100RMB

- 检查和充气轮胎
- 润滑油链和链条
- 扭矩全紧固件
- 传动系统调适
- 煞车系统调适

赛前整车组装服务：300RMB
若您的自行车是通过自行车车厢等方式携带至赛场,我们为您提供整车组装服务,将您的车组装起来并提供赛前检修服务。

赛后自行车装箱服务：200RMB
赛后若您需要将自行车装入携车箱以便托运携带,我们为您提供自行车车厢服务。

蜂窝匠

跑步赛道

赛道综述

跑步赛段将在世博园内进行，沿途经过独具中国各地方特色园艺展示，也可以欣赏到世博园区内风格各异的国际园艺建筑。逆时针完成单圈约7公里，共3圈总计21.1公里的跑步赛段，总爬升57.5米。整场赛事终点设在长安塔东侧的长安花谷。

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，该运动员或接力队伍将被视为DNF（未能完成比赛）。

跑步赛道第一中途关门点：跑步赛道第二圈起点7公里处，约3:16　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：跑步赛道第三圈起点14公里处，约4:12　PM。运动员必须在此之前完成第二圈。

最终关门点：5:15　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，首次参加IRONMAN的选手去铁人村中BECOME ONE的帐篷中，了解更多赛事相关信息。

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

世锦赛晋级名额

2019 IRONMAN 70.3 西安站将会有30个2020 IRONMAN 夏威夷科纳世锦赛参赛名额。
同时，西安站比赛也会有50个2020 IRONMAN 70.3世锦赛参赛名额奖励，该比赛将在新西兰陶波举行。

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。

2020 IRONMAN世锦赛及2020 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9月15日晚6：30举办于西安锦江国际酒店欧亚大宴会厅的颁奖晚宴。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2020 IRONMAN 世锦赛名额的选手需要支付报名费外加8%Active服务费。获得2020IRONMAN 70.3世锦赛名额的选手需要准备支付500美元外加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。

2020 IRONMAN世锦赛晋级名额顺延分配政策

- 比赛日前：
  每个年龄组都会暂时分配一个名额（称为“初始名额”）
  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：
  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。
  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：
  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。

  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。

2020 IRONMAN 70.3世锦赛晋级名额顺延分配政策

- 比赛日前：
  每个年龄组都会暂时分配一个名额（称为“初始名额”）
  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：
  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。
  “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：
  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。

  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2020 IRONMAN 科纳（KONA）世锦赛晋级名额的选手可以选择2020 IRONMAN世锦赛或者2020 IRONMAN 70.3世锦赛其中任意一个资格。获得2020 IRONMAN 70.3世锦赛的选手不可选择2020 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:
小铁人西安站比赛将在西安世博园长安花谷举办，并与IRONMAN 70.3比赛运动员共享同一个终点舞台。

地点:
比赛地点在西安世博园长安花谷。

时间:
9月14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9月14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：
9月13日星期五上午10:00到下午6:00；
9月14日星期六上午9:00到上午10:00；
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
赛道在西安世博园长安花谷，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:
西安站小铁人报名费为人民币200元。
所有参赛选手将会获得一件完赛衫、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Xian70.3@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awa@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

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

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。

张宇轩，ironman认证教练，铁人三项爱好者，曾通过两年自主训练，完成从135kg到75kg减重。蓝鲸铁人俱乐部，BP2PB训练营教练，帮助多名队员完成首铁及马拉松比赛。

FinisherPix | Powered by Smiles

NEVER FORGET **YOUR RACE**

IRONMAN
OFFICIAL PHOTOGRAPHER

ORDER YOUR RACE PHOTOS HERE:
www.finisherpix.com

www.facebook.com/finisherpix
#finisherpix

IRONMAN 70.3 Xi'an

GO系列泡腾片

在运动中提供大量电解质且热量不高的泡腾片，可使体内钠元素保持在 30mmol/L 的浓度。

科学证明体内钠元素保持在 30mmol/L 浓度下水合作用更佳。

- 浆果
- 菠萝芒果
- 柠檬

- 20×2.3g
- 8 筒 / 盒

- 一片兑 500ml 常温水
- 可使体内钠元素保持在 30mmol/L
- 防止抽筋
- 进行水合作用的同时不会增加额外的热量
- 运动前、中、后都可使用

营养信息（不同口味成分有所区别）

典型值	每100g	每片4.5g
能量	795kj/190kcal	35.8kj/8.6kcal
碳水化合物	18.1g	0.8g
糖	0.7g	0.0g
纤维素	4.4g	0.2g
盐	19g	0.9g

GO系列等渗能量胶

全球第一款等渗能量胶，可快速被肠胃吸收的能量胶。

运动时消耗身体储存的碳水化合物是导致疲劳的主要原因之一。在运动期间补充碳水化合物可提高耐力、保持状态、缓解疲劳。

- 黑加仑
- 苹果
- 西柚
- 橙子
- 热带水果
- 香草
- 菠萝
- 柠檬
- 樱桃
- 水果沙拉

- 60ml/条
- 30条/盒

- 等渗配方，快速吸收，无须喝水
- 每条含有 22g 可快速被身体吸收的碳水化合物
- 增强耐力，保持状态

营养信息（不同口味成分有所区别）

典型值	每100g	每份60g
能量	613kj/144kcal	368kj/87kcal
碳水化合物	36g	22g
糖	1.0g	0.6g
脂肪	0.1g	0.0g
纤维素	0.1g	0.0g
盐	0.01g	0.01g

搜狐跑步
running.sports.sohu.com

中国网直播
zhibo.com.cn

PP体育

中国航空 AIRCHINA
中航传媒 AIR CHINA MEDIA

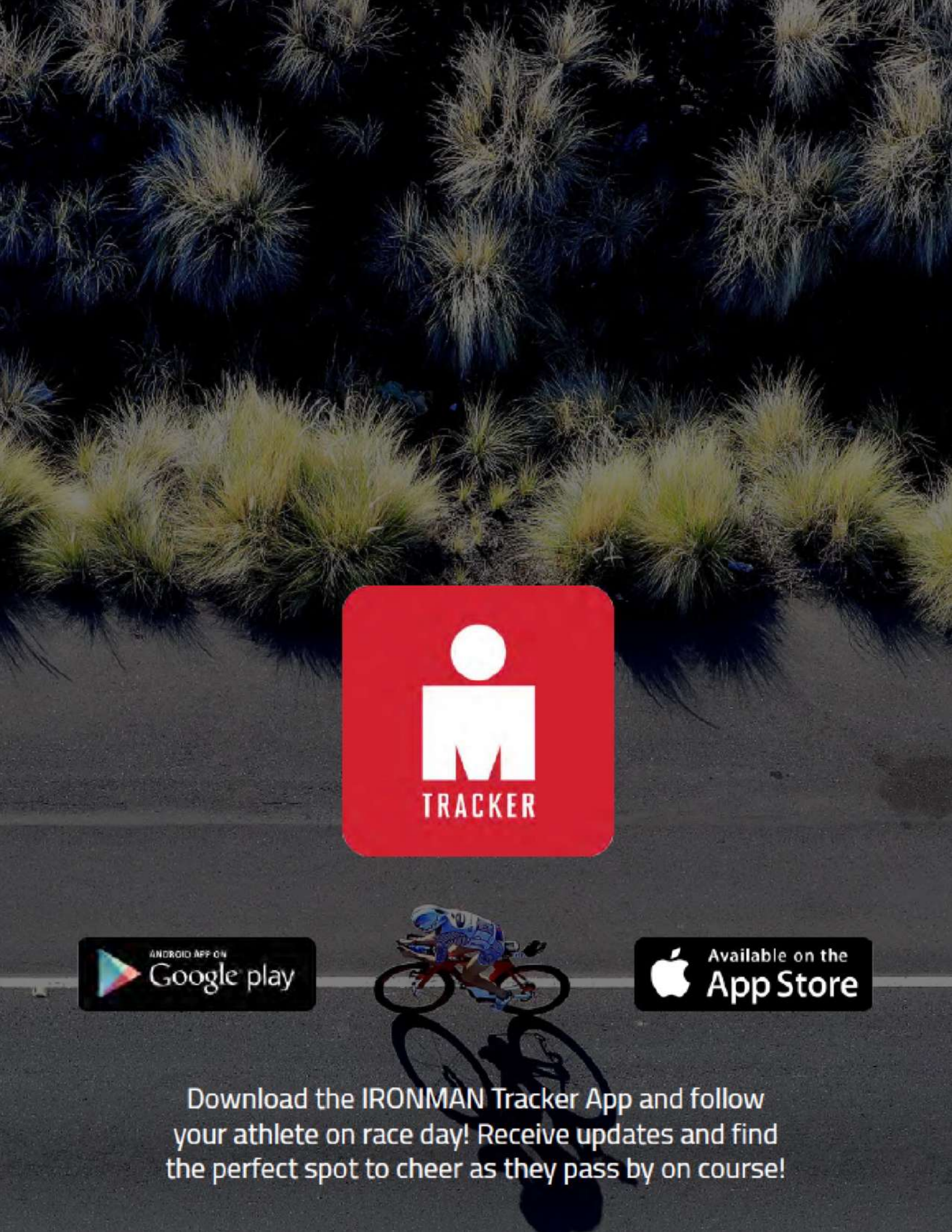
www.news.cn
新华网 NEWS
www.xinhuanet.com
新华网体育

sina 新浪跑步

8 直播吧

EVERTOP 永达 LIVE®

IRONMAN 70.3 Xi'an


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!