



赛前 3 天…

<http://www.antingtriathlon.com/2013-spring-results-chs>

05/30 10:00-19:30 领取参赛包和号码 @ 浦东兰花路 241 号

05/31 10:00-19:30 领取参赛包和号码 @ 浦东兰花路 241 号

06/01 10:00-16:00 领取参赛包和号码 @ 浦东兰花路 241 号

选手须携带（接力组携带任一成员）证件。代领须携带证件复印件。

含：大号码 1 块、小号码 4 块、自行车号码 1 块、泳帽 1 个、T 恤 1 件。

泳帽颜色：批次 1 深蓝 / 批次 2 桃红 / 批次 3 金色 / 批次 4 红色 / 批次 5 白色

赛事当天 6 月 2 日星期日

请务必携带以下最重要的物品：泳帽、头盔、所有号码

缺少以上任何物品将被禁止参赛，没有例外。（你不会忘记带自行车吧？）

赛事大巴

浦东：上海铁人实体店，浦东兰花路 241 号。

近芳甸路、龙阳路、新国际博览中心，迪卡侬背后。

浦东发车：上午 6:00

浦西：肇嘉浜路 680 号。近东安路，招商银行高安支行门口。

浦西发车：上午 6:00

可以提前将自行车放到乌鲁木齐南路 396 弄 27A（原上海铁人实体店）。

开放时间：5 月 31 日下午 6 点以前；6 月 1 日上午 11 点以前及晚上 9 点以后。

联系：杨琦 13701918865

停车

赛场前方广场和路边严禁停车。请在于田南路两侧**有序、单列停放**，不要激怒警察叔叔。

赛场检录

07:00-08:00 检录、自行车安全检查 - 开始

1. 找到检录处，凭大号码检录，由志愿者为你 Body Mark；
2. 领取计时芯片，绑在左脚或右脚脚踝上；
3. 携带自行车，前往换项区入口验车；
4. 如果未通过验车或有需要，请至自行车服务帐篷，请技师为你调整；
5. 安全检查通过后，将自行车和物品放到转换区指定位置；

禁止跟骑 - 黄旗/黄旗区限速 20km/hr 不得超车 - 黄牌处罚主动向处罚区报道

没有头盔 禁止比赛 - 没有泳帽 禁止比赛 - 没有号码 禁止比赛 - 没有芯片 没有成绩

* 请留意只有选手本人凭 Body Marking 可以进入换项区，**亲友禁止进入换项区**。

08:00 检录、自行车安全检查 - 结束

08:15 换项区 - 关闭

请所有人离开换项区，记得带上泳帽，前往游泳出发区集合。

接力组自行车和跑步运动员在接力区等候。

出发

08:30 分 5 个批次依次出发。

请记得你的批次号，并参考泳帽颜色，和相同泳帽颜色的选手一起出发。

请先进入水中，发令后出发。**严禁跳水**，违反者将被直接取消资格并不得继续比赛。

赛事进行中

游泳

安全浮球（跟屁虫）：可以使用，但安全浮球与身体之间应通过长度至少为 40cm 的绳（缆）连接，不得直接绑定在身体上。

求助手势：单臂持续挥动。（所以不要和人挥手打招呼）



换项区

先戴头盔，再从转换架上拿车；先放车在转换架上；再脱头盔。违反者将被处罚。

接力组成员在换项区车架旁等待，交接号码和计时芯片。

自行车（重要）

不得使用耳机、MP3 等；请靠右骑车，违反者将被处罚。

请留意以下旗帜和地面指示：

- I **黄旗**：表示前方赛段有意外发生或因其他原因必须小心行进，**限速 20km/hr、不得超车**，直到有绿旗发生。违反者将被黄牌处罚。
 - I **绿旗**：表示恢复正常赛道。
 - I **红旗**：表示自行车赛段有意外发生或因其他原因必须提前结束，限速 20km/hr，回到换项区，继续跑步赛段。
- * 本次赛事设有固定的**黄旗区**，区间**限速 20km/hr、不得超车**，直到黄旗区结束。违反者将被黄牌处罚。

本次赛事**严禁跟骑**，必须和前车**保持 5 米以上的距离**，违反者将被黄牌处罚。

请留意以下超车规则：

- I 一旦小于 5 米即表示你开始了一次超车；

禁止跟骑 - 黄旗/黄旗区限速 20km/hr 不得超车 - 黄牌处罚主动向处罚区报道

- Ⅰ 超车必须在 20 秒内完成，超时未完成或放弃超车的即视为跟骑；
- Ⅰ 超车选手的前轮一旦超过被超车选手的前轮，超车即为完成；此时被超车选手应立刻后退和前车保持 5 米以上的距离，然后再尝试反超，违反者将被黄牌处罚。

处罚（重要）

- Ⅰ 如果在自行车赛段受到黄牌处罚（通常是跟骑、黄旗或黄旗区超速/超车、违反超车规则），必须在回到换项区时，主动向处罚区报道接受处罚（你也可能被处罚区拦下进行处罚）；现场没有接受处罚的，处罚加倍。
- Ⅰ 对处罚有异议的，先接受处罚，再赛后申诉；现场拒不接受处罚的，将被取消资格。
- Ⅰ 三次黄牌处罚将导致被取消资格。

跑步

请留意以下旗帜和地面指示：

- Ⅰ 黄旗：表示前方赛段有意外发生或因其他原因必须小心行进。
- Ⅰ 绿旗：表示恢复正常赛道。
- Ⅰ 红旗：表示跑步赛段有意外发生或因其他原因必须提前结束，回到换项区。

终点

恭喜！冲线前记得整理衣服、号码、还有发型，最重要的是，要笑哦！
冲线后会有志愿者为你挂上奖牌、取下计时芯片（如果没有，请你交还）；
请凭大号码领取免费啤酒。请享用免费水果小食，请酌量取用以免浪费。
请继续为后来的选手加油。请参与颁奖仪式。

周边午餐信息

- Ⅰ 上海颖奕高尔夫皇冠假日酒店（终点以东 1 公里，自行车赛段上）
自助餐 168 元/位，1.2 米以下孩童随行免费，买 2 赠 1。
- Ⅰ 嘉庭荟（终点以西 3 公里，安亭地铁站旁）各式餐饮。

清场

请务必将自行车及物品在下午 1:30 前撤出换项区，超时后果自负。
赛事大巴：约下午 1:30 发车。自行车卸车后无人看管，请勿人车分离。

其它

安亭医院，昌吉路 204 号（近墨玉路）。

