

Anything is possible **鐵人三項運動正流行**

-你所不知道的賽事舉辦哲學

台灣鐵人三項公司 總經理 鄭世奇



# IRONMAN

# 何謂三項運動？

三項運動（Triathlon，源自希臘語），

- 三項運動組成的比賽，包含**游泳**，**自行車**和**路跑**
- 且必須一個接一個按順序 **“連續”** 完成
- 完成時間包括正式時間和在各單項間的「轉換」（例如更換衣服和鞋...）。

因此，只精通單一項目，並不能保證完成時間具有競爭性！  
訓練過後的鐵人需要學習保護體力和耐力，以完成各階段的  
每項運動，最後才有辦法成為鐵人。

# 三項運動的由來

1992年，法國「Les trois sports」系列賽事 - 3公里跑步、12公里自行車和橫越曼恩海峽的比賽，三項運動濫觴。

1974年，美國聖地牙哥的傑克強斯頓（Jack Johnstone）和唐夏納漢（Don Shanahan），在Mission Bay舉辦了歷史上第一個稱為「Triathlon」的三項競賽，一般認為這就是現今三項運動的開端。

1978年為歷史上的第一場長距離三項競賽：「夏威夷鐵人三項賽」（Hawaiian Ironman Triathlon），包含2.4英哩（3.86公里）游泳、112英哩（180公里）自行車、和26.2英哩（42.195公里）的跑步。

1992年統一企業在花蓮鯉魚潭舉辦鐵人三項，是台灣第一場鐵人三項賽事，從一開始250人成長到2008年4



**IRONMAN**  
Taiwan

# 三項運動的類別

賽事距離	游泳	自行車	路跑	時間
226 (WTC - IRONMAN)	3.8km	180km	42km	17小時
113 (WTC - IRONMAN 70.3)	1.9km	90.1km	21.1km	8.5小時
51.5 (WTC-5i50) (ITU-標準/奧運)	1.5km	40km	10km	3小時50分
25.75 (WTC/ITU-半程 Sprint)	0.75km	20km	5km	2小時10分

WTC = World Triathlon Company  
ITU = International Triathlon Union



# 台灣鐵人三項公司

## 我們的使命 Mission

推廣鐵人三項運動及耐力運動風氣，提升賽事品質，促使台灣鐵人三項運動及耐力運動與國際接軌，並藉此推動台灣運動觀光風氣。

## 我們的理念 Philosophy

從選手角度出發，以經營企業的嚴謹心態辦理賽事，致力推動賽事專業化與國際化，並希望透過運動觀光將台灣之美行銷世界各國，促進島內休閒旅遊風氣。

## 我們的願景 Vision

成為台灣鐵人三項及耐力型賽事的領導品牌。



# 賽事版圖

LAVA 新北市福隆

 **新竹南寮**  
Hsinchu Nanliao

 **苗栗通霄**  
Miaoli Tongxiao

 **台南馬沙溝**  
Tainan Masago

 **屏東大鵬灣**  
Pingtung Dapeng Bay

 **台東活水湖**  
Taitung Flowing Lake

  
MAY 18 2014  
**KENTING MARATHON**  
TAINWAN

**IRONMAN**  
Taiwan  
**IRONMAN**  
70.3<sup>®</sup> Taiwan  
Isla Formosa

 **屏東墾丁**  
Pingtung Kenting





IRONMAN®

Taiwan

12 April 2015

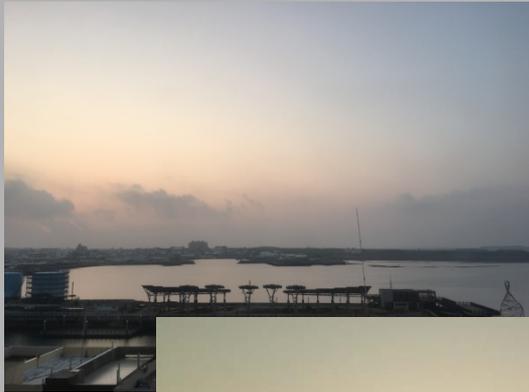
Nature Technology

Humanities Unique VS

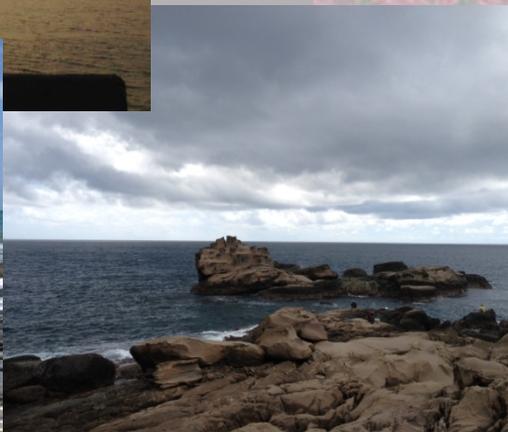
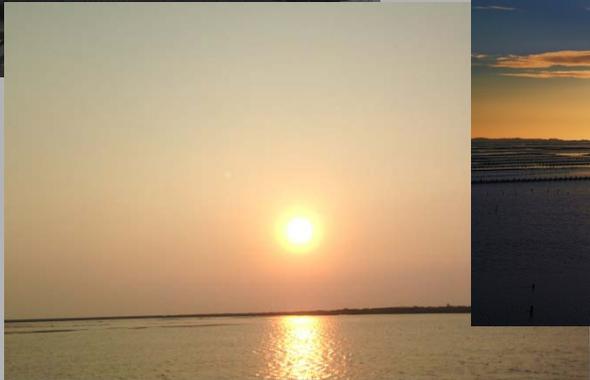
Triathlon



# Nature 自然的景觀生態與護育



DJ PHOTO  
<http://djphoto.pixnet.net/blog>



# Nature 自然的景觀生態與護育

- 👤 台灣可以一天從赤道到北極
- 👤 台灣可以一小時從高山到海洋



# Nature 自然的景觀生態與護育

台灣~用騎的最美



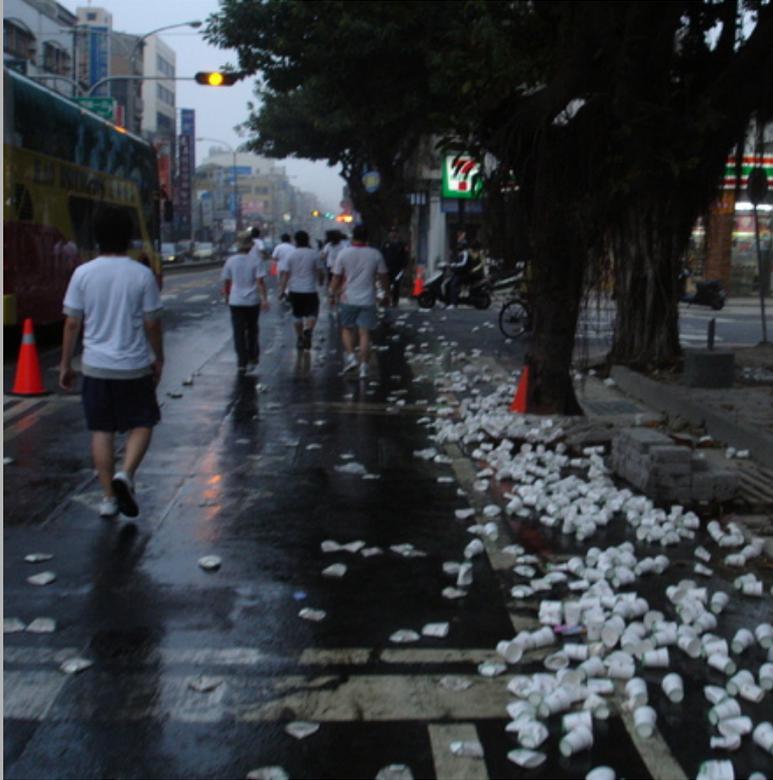
台灣~用跑的最美



台灣~用走的最美



# Nature 自然的景觀生態與護育



**IRONMAN**  
Taiwan

# Nature 自然的景觀生態與護育

台灣路跑賽事一年發出的證書  
相當於半座101大樓的高度



**IRONMAN**  
Taiwan

# Nature 自然的景觀生態與護育

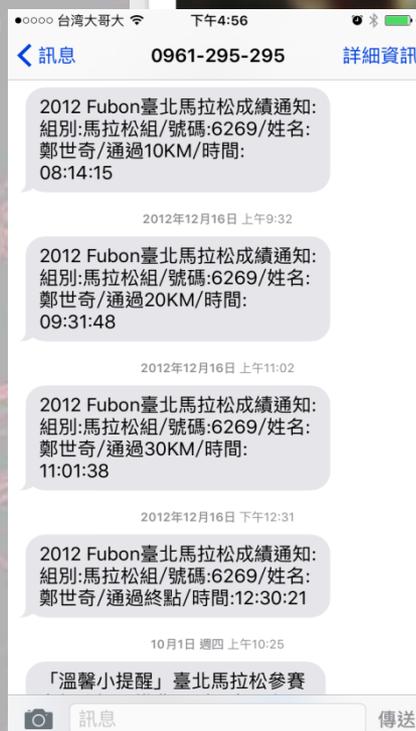
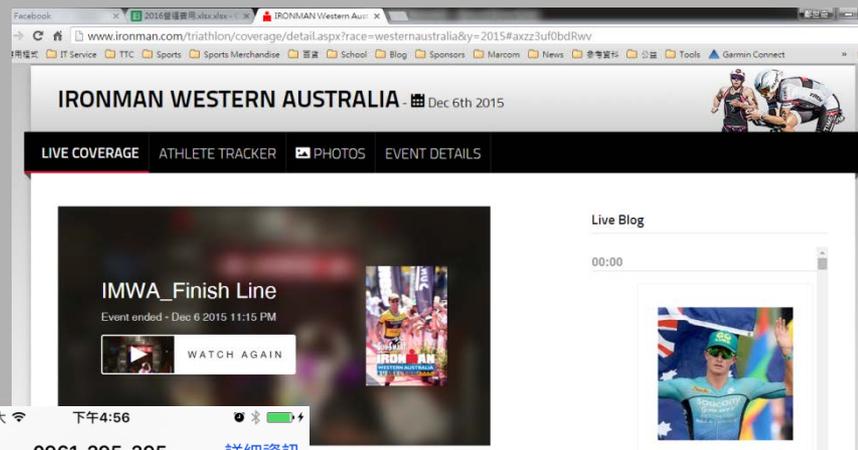


**IRONMAN**  
Taiwan

蘭嶼  
"多背一公斤 蘭嶼亮晶晶" 賽後帶垃圾回台  
23:35 國際傳真

# Technology 科技的內涵與應用

-  e化, 電子證書/線上報名
-  線上追蹤系統
-  線上直播
-  CRM (客戶關係管理)
-  Big Data



# Humanities 人文的素養與實踐

- 結合在地社區
- 呈現在地文化
- 照顧在地居民



# Unique 特有的品味與價值



**THE COLOR RUN** ™

**IRONMAN**  
*Taiwan* 

# Unique 特有的品味與價值



**THE COLOR RUN** ™



**IRONMAN**  
Taiwan 

# THANK YOU!

---

Anything is possible



# 此生必參加的十大鐵人三項賽事

## 70.3 宮古島鐵人三項Strongman (Strongman All Japan Triathlon)

首屆舉辦：1984年

舉辦日期：每年4月第三周

地點：日本宮古島

距離：200km (游泳3km、單車155km、路跑42km)



官網：

<http://www.tricalifornia.com/index.cfm/WildFlower2015-main.htm>

特色：宮古島Strongman可能不見得是西方國家的三鐵賽首選，但在日本卻是蟬聯好幾年日本鐵人心目中的最重要三鐵盛會，也是日本國家鐵人隊的特訓基地，只要一踏上宮古島，就能感受到強烈的鐵人氣息，加上地理位置離台灣近，每年也有不少台灣鐵人組團參加。或許明年四月，可以來此與陽光、海風、以及最熱

IRON MAN  
Taiwan

# 此生必參加的十大鐵人三項賽事

## 野花鐵人三項 (Wildflower)

首屆舉辦：1983年

舉辦日期：每年5月

地點：美國加州聖安東尼奧湖 (Lake San Antonio, Ca)

距離：全程賽113km (游泳1.9km、單車90km、路跑21km)

標準距離賽51.5km (游泳1.5km、單車40km、路跑10km)



官網：

<http://www.tricalifornia.com/index.cfm/WildFlower2015-main.htm>

特色：最早是當地為推廣當地音樂、藝術與手工藝製品而舉辦的三鐵賽事，現今已成為美國最熱門的賽事之一。每到賽季當週，除了可吸引超過3000位以上三鐵選手前來參賽，也吸引超過3萬名以上觀眾前來露營、划船、登山或聽現場樂團演奏等，無疑是場盛大的三鐵嘉年華。

不過歡樂歸歡樂，這場比賽的單車賽段得在90公里內爬升1600公尺，跑步

**IRONMAN**  
Taiwan

資料來源: Don1Don專欄

資料來源: Don1Don專欄



# 此生必參加的十大鐵人三項賽事

## 逃離惡魔島 (Escape From

## Alcatraz)

首屆舉辦：1981年

舉辦日期：每年6月

地點：美國加州舊金山 (San Francisco, California)

距離：游泳2.4km、單車29km、路跑12.8km

官網：

<http://www.escapefromalcatraztriathlon.com/>

特色：位於加州舊金山的惡魔島，原是關押重犯的監獄，自1981年起，一群當地三鐵同好共同規劃出極具特色的比賽方式。選手搭船至舊金山海灣中央，再從船上一躍而下進入水溫只有12度左右的冰冷海裡開始比賽，游回舊金山後，再騎車經過著名景點金門大橋，下車還得跑經沙灘與沙佛寺高難度路線<sup>®</sup>。距離雖短，卻相當值得來此一行喔。



**IRONMAN**  
*Taiwan*

資料來源: Don1Don專欄

資料來源: Don1Don專欄



# 此生必參加的十大鐵人三項賽事

## Challenge Roth

首屆舉辦：2002年

舉辦日期：每年7月

地點：德國羅斯(Roth)

距離：226km (游泳3.8km、單車180km、路跑42.2km)

官網：<http://www.challenge-roth.com/home.html>



特色：Challenge全球系列賽中最熱門的賽事，十多年來屢屢被歐洲的三鐵雜誌<Triathlete>讀者們選為全球最棒的賽事，每年吸引超過3000名參賽者參與，以及超過20萬名觀眾夾道歡迎，不管你速度快或慢，絕對會被滿滿的觀眾加油聲感動到渾身起雞皮疙瘩。

這比賽另一特色是難度最低的226km賽事，單車與路跑幾為全平路段，是鐵人創記錄的好賽事，目前在226km的世界記錄便是在此賽道所創下的，分別是男子選手為Andreas Reaert的7時41分，以及女子選手Chrissie Wellington所創的8時18分。



資料來源: Don1Don專欄

資料來源: Don1Don專欄



# 此生必參加的十大鐵人三項賽事

## 70.3 阿普杜耶三鐵賽 (Alpe d'Huez Triathlon)

首屆舉辦：2006年

舉辦日期：每年7月底8月初

地點：法國阿普杜耶 (Alpe d'Huez)

距離：139km全程賽 (游泳2.2km、單車115km、路跑22km)、38km短程賽 (游泳1.2km、單車30km、路跑7km)

官網：

<http://www.alpetriathlon.com/en/registrations.html>

特色：阿普杜耶位於法國阿爾卑斯山，對鐵人而言，或許較為陌生，但對喜好環法賽的單車迷們，這可是相當重要的登山站。在游泳結束後，鐵人們就有機會體驗環法車手行經的路線，體會連續21個髮夾彎，在115km的單車路線裡得體會總爬升超過2500公尺，或許參賽者會非常感激下半年只需要跑22km路跑而非42km馬拉松了！



**IRONMAN**  
Taiwan

資料來源: Don1Don專欄

資料來源: Don1Don專欄



# 此生必參加的十大鐵人三項賽事

## 70.3 挪威超級鐵人(Norseman Xtreme Triathlon)

首屆舉辦：2000年

舉辦日期：每年8月

地點：挪威

距離：226km (游泳3.8km、單車180km、路跑42.2km)

官網：<http://www.nxtri.com/>



特色：這場比賽在國外的三鐵界被評選為此生必去一次的賽事，為什麼只去一次？因為這比賽很難、很難、真的很難，講了三次很難就是因為難到去過一次可能就不會想再去受苦一次了。

天還沒亮的時候，就得從船上跳進水溫只有13-15度左右的湖水裡，渾身發抖的游完3.8km後，還得再騎車爬升超過3000公尺的路線，最後的馬拉松路線則是一路跑上海拔1880公尺的Gaustatoppen山才能取得Norseman的稱號。



資料來源: Don1Don專欄

資料來源: Don1Don專欄



# 此生必參加的十大鐵人三項賽事

## 野蠻人 (Savage Man)

首屆舉辦：2007年

舉辦日期：每年9月

地點：美國馬里蘭洲 Deep Creak Lake State P

距離：113km (游泳1.9km、單車90km、路跑21.1k

51.5km (游泳1.5km、單車40km、路跑10km)

官網：<http://www.savagemantriathlon.com/>

特色：與野花鐵人三項類似，都是非常知名的三鐵嘉年華盛宴。但同樣也是有著高難度的單車路線，90公里的路段得爬升約2200公尺，其中最經典的莫過於在進行至29公里處，得面對一段平均12%，且最陡處達31%的連續2公里爬坡段：

「Westernport Wall」，只要你有本事能夠騎上這段路而不脫卡不下車，你的名字就能被刻在此路面上永久紀念。



**IRONMAN**  
Taiwan 

# 此生必參加的十大鐵人三項賽事

## Challenge 普吉島 (Challenge Laguna Phuket)

首屆舉辦：1994年

舉辦日期：每年11月

地點：泰國普吉島 (Laguna Phuket, Thailand)

距離：113km (游泳1.9km、單車90km、路跑21.1km)

官網：<http://www.challengelagunaphuket.com/>

特色：這場三鐵賽可說是Challenge系列中最受歡迎也是水準最高的113km賽事，據官方統計過去曾來此參賽的選手，加總起來超過50個冠軍頭銜，無論是IRONMAN全程及半程冠軍、奧運冠軍、歐洲冠軍等等，可說是星光熠熠，真的是走在路上都會撞到一個冠軍。



資料來源: Don1Don專欄

資料來源: Don1Don專欄



# 此生必參加的十大鐵人三項賽事

## 阿布達比鐵人三項賽

(Abu Dhabi International Triathlon)

首屆舉辦：2010年

舉辦日期：每年3月

距離：全程賽(游泳3km、單車200km、路跑20km)、半程賽(游泳1.5km、單車100km、路跑10km)、短程賽(游泳0.75km、單車50km、路跑5km)

官網：<http://www.abudhabitriathlon.com/>

特色：全程賽總長223km，其中單車就佔了200km為號召，並且是在一級方程式賽車亞斯碼頭賽道(F1 Yas Marina Circuit)上進行，同時比賽規格完全比照F1賽車等級，全路段封閉，讓你盡情飆速！更不用說高獎金誘因，吸引全世界頂尖三鐵及奧運選手前來競技，一直都是各界矚目焦點，無奈今年起由於官方單位的諸多考量已決定停辦。



**IRONMAN**  
Taiwan 

資料來源: Don1Don專欄



# 此生必參加的十大鐵人三項賽事



## IRONMAN 世界冠軍賽 (IRONMAN World Championship)

首屆舉辦：1978年

舉辦日期：每年10月

地點：美國夏威夷 (Kona, Hawaii)

距離：226km (游泳3.8km、單車180km、路跑42.2km)

官網：<http://www.ironman.com/>

特色：還需要介紹什麼呢？每年超過10萬人在世界各地參與IRONMAN 226km賽事，除了成為正港的鐵人外，不就是為了競爭2000張的參賽資格，在10月份前進Kona來一場外星人盟主爭霸賽！

**IRONMAN**  
Taiwan

