

# Phang Nga International Triathlon 2024

Race Date: Saturday 20, July 2024

Race Location: Tha Nun Beach (Sarasin Bridge) Phang Nga

## Race schedule:

Registration Day:

Friday 19, July 2024 :Tha Nun Beach (Sarasin Bridge) Phang Nga

Time	Activities
1pm-6pm	Registration and Race pack collection for every distances
1pm-7pm	Bike mechanics service
3pm-8pm	Bike Check-in
5.00pm-6.00pm	Race Briefing bilingual for every distances
6.30pm	dinner for all racers

## Race Day:

**Saturday 20, July 2024:** Tha Nun Walking street (Sarasin Bridge) Phang Nga

Time	Activities
04.30am-05.30am	Transition zone open for all athlete
05.45am.	Transition Closed(No racers inside the transition area)
6:15am	Triathlon Olympic distance starts
6:30am	Triathlon Sprint distance starts
6:35am	Duathlon starts
7.30am	First athlete finisher(sprint distance
8.00am	Awards Ceremony
10.30am	Last race finisher (approximately)
12.00pm	Transition area close-Athletes must collect bikes and equipment before 12.00 pm
12.00 pm	Race closed

## การแข่งขัน พังงาไตรกีฬา 2567

วันแข่งขัน: วันเสาร์ที่ 20 กรกฎาคม 2567

สถานที่จัดงาน: ถนนคนเดินบ้านท่าปูน อำเภอตะกั่วทุ่ง พังงา

### กำหนดการจัดงาน

#### วันลงทะเบียนเพื่อรับอุปกรณ์การแข่งขันฯ

วันศุกร์ ที่ 19 กรกฎาคม 2567 ณ ถนนคนเดินบ้านท่าปูน อำเภอตะกั่วทุ่ง พังงา

13.00-18.00 น.	เปิดลงทะเบียนและรับอุปกรณ์การแข่งขันทุกประเภท
13.00-19.00 น.	บริการตรวจสภาพจักรยาน
15.00-20.00 น.	นักกีฬาสามารถนำจักรยานเข้าประจำจุดเปลี่ยนได้
17.00-18.00 น.	ประชุมนักกีฬาทุกประเภท(2 ภาษา จำนวน 1 รอบเท่านั้น)
18.30 น.	นักกีฬาทุกท่านร่วมรับประทานอาหารเย็น

#### วันจัดงานแข่งขัน พังงาไตรกีฬา

วันเสาร์ที่ 20 กรกฎาคม 2567 ณ ถนนคนเดินบ้านท่าปูน อำเภอตะกั่วทุ่ง พังงา

04.30-05.30 น.	เปิดให้นักกีฬาเข้าสู่จุดเปลี่ยนประเภทกีฬา
06.00 น.	พิธีเปิด
06.15 น.	ปล่อยตัวนักกีฬาประเภทไตรกีฬาระยะมาตรฐานและประเภททีม
06.30 น.	ปล่อยตัวนักกีฬาประเภทไตรกีฬาระยะสั้น
06.35 น.	ปล่อยตัวนักกีฬาประเภททวิกีฬา
07.30 น.	นักกีฬาคนแรกเข้าเส้นชัย(ระยะสั้น)
10.30 น.	นักกีฬาคนสุดท้ายเข้าสู่เส้นชัย
8.00 น.	พิธีมอบถ้วยรางวัลแก่ผู้ชนะเลิศการแข่งขันฯ
10.00-12.00 น.	นักกีฬาสามารถนำจักรยานออกจากจุดเปลี่ยนได้
12.00 น.	จุดเปลี่ยนประเภทกีฬาปิด และเสร็จสิ้นการแข่งขันฯ

## การแบ่งประเภทและกลุ่มอายุในการแข่งขันมีดังนี้

### 1. การแข่งขันไตรกีฬาระยะมาตรฐาน(Olympic distance):

ประกอบไปด้วย: ว่ายน้ำ 1.5 กิโลเมตร/ปั่นจักรยาน 40 กิโลเมตร / วิ่ง 10 กิโลเมตร

#### ประเภทเดี่ยวชาย

อายุ 18-29 ปี, อายุ 30-49 ปี, อายุ 50 ปีขึ้นไป

#### ประเภทเดี่ยวหญิง

อายุ 18-29 ปี, อายุ 30 ปีขึ้นไป

#### ประเภททีม 3 คน

การแข่งขันประเภททีม มีเฉพาะรุ่นทั่วไปไม่จำกัดเพศ ผู้เข้าแข่งขันจะต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์

### 2. ไตรกีฬาระยะสั้น(Sprint):

ประกอบไปด้วย: ว่ายน้ำ 750 เมตร/ ปั่นจักรยาน 20 กิโลเมตร / วิ่ง 5 กิโลเมตร

#### ประเภทเดี่ยวชาย

อายุ 18-29 ปี, 30-49 ปี, 50 ปีขึ้นไป

#### ประเภทเดี่ยวหญิง

อายุ 18-29 ปี, 30 ปีขึ้นไป

### 3. การแข่งขันทวิกีฬา(Duathlon):

ประกอบไปด้วย: วิ่ง 5 กิโลเมตร/ ปั่นจักรยาน 40 กิโลเมตร/ และ วิ่ง 10 กิโลเมตร

#### ประเภทเดี่ยวชาย

#### ประเภทเดี่ยวชาย

อายุ 18-29 ปี, อายุ 30-49 ปี, อายุ 50 ปีขึ้นไป

#### ประเภทเดี่ยวหญิง

อายุ 18-29 ปี, อายุ 30 ปีขึ้นไป

หมายเหตุ: การแข่งขันทวิกีฬาไม่มีการแข่งขันในระยะสั้นและประเภททีม ผู้เข้าแข่งขันต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์(ถ้าอายุต่ำกว่า 18 ปี จะต้องได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง)

#### **อัตราค่าสมัคร**

สำหรับไตรกีฬาระยะสปринท์(ระยะสั้น): ค่าสมัคร 500 บาท

สำหรับไตรกีฬาระยะมาตรฐาน และทวิกีฬา: ค่าสมัคร 500 บาท

สำหรับไตรกีฬาประเภททีม 3 คน: ค่าสมัคร 1,500 บาท/ทีม

## สิ่งที่นักกีฬาจะได้รับจากค่าสมัคร

- เสื้อที่ระลึกการแข่งขัน
- ชุดหมายเลขที่ใช้ในการแข่งขัน
- หมวกว่ายน้ำ(สำหรับผู้เข้าแข่งขันประเภทไตรกีฬา)
- อุปกรณ์จับเวลา(เก็บคืนหลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขัน)
- อาหารกลางวันหลังแข่งขัน
- เหรียญรางวัล ณ เส้นชัย
- ถุงสำหรับใส่อุปกรณ์
- ชีพจับเวลา
- ประกันอุบัติเหตุกรณีเกิดเหตุจากการแข่งขันฯ

## เงินรางวัลและถ้วยรางวัลสำหรับผู้ชนะการแข่งขันไตรกีฬาประเภททั่วไป(โอเวอร์ออล)มีรายละเอียดดังนี้

สำหรับผู้เข้าเส้นชัยอันดับ 1- 3 ของการแข่งขันไตรกีฬาประเภทมาตรฐาน ประเภทชายและหญิงเดี่ยว จะได้รับเงินรางวัลดังนี้

- อันดับที่ 1 เงินรางวัล 8,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล
- อันดับที่ 2 เงินรางวัล 6,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล
- อันดับที่ 3 เงินรางวัล 4,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล

สำหรับผู้เข้าเส้นชัยอันดับ 1- 3 ของการแข่งขันไตรกีฬาประเภททีม จะได้รับเงินรางวัลดังนี้

- อันดับที่ 1 เงินรางวัล 10,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล
- อันดับที่ 2 เงินรางวัล 8,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล
- อันดับที่ 3 เงินรางวัล 6,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล

## เงินรางวัลและถ้วยรางวัลสำหรับผู้ชนะการแข่งขันไตรกีฬาและทวิกีฬาเทกกลุ่มอายุมีรายละเอียดดังนี้

สำหรับผู้เข้าเส้นชัยอันดับ 1- 3 ของการแข่งขันไตรกีฬาประเภทมาตรฐาน ชายและหญิง จะได้รับเงินรางวัลดังนี้

- อันดับที่ 1 เงินรางวัล 4,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล
- อันดับที่ 2 เงินรางวัล 3,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล
- อันดับที่ 3 เงินรางวัล 2,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล

สำหรับผู้เข้าเส้นชัยอันดับ 1- 3 ของการแข่งขันประเภทไตรกีฬาประเภทสั้น ชายและหญิง จะได้รับเงินรางวัลดังนี้

- อันดับที่ 1 เงินรางวัล 3,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล
- อันดับที่ 2 เงินรางวัล 2,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล
- อันดับที่ 3 เงินรางวัล 1,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล

**หมายเหตุ: นักกีฬาที่ได้รับรางวัลประเภททั่วไป(Overall) จะไม่ได้รับรางวัลในประเภทกลุ่มอายุอีก**

## การรับอุปกรณ์การแข่งขัน

นักกีฬาสามารถรับชุดอุปกรณ์การแข่งขันได้ในระหว่างเวลา 13.00-18.00น. ของวันศุกร์ที่ 19 กรกฎาคม 2567 เพื่อเป็นการรักษาสิทธิ์ของท่าน กรุณาแสดงบัตรประจำตัวประชาชนหรือบัตรที่ออกให้โดยหน่วยงานราชการ สำหรับการรับอุปกรณ์ พร้อมทั้งลงนามในเอกสารยินยอมรับผิดชอบในการแข่งขัน ในกรณีที่ท่านไม่สามารถมารับเองได้ ท่านสามารถถ่ายสำเนาบัตรประจำตัวประชาชนหรือบัตรที่ออกให้โดยหน่วยงานราชการของท่านเพื่อมอบหมายให้ผู้รับมอบมารับอุปกรณ์ดังกล่าวแทน

**\*\*\*เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว ขอความกรุณาปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด\*\*\***

### การบริการตรวจเช็คจักรยานก่อนการแข่งขัน

บริการตรวจเช็คจักรยานมีให้บริการโดยเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ ในวันศุกร์ที่ 19 กรกฎาคม 2567 ระหว่างเวลา 13.00-19.00 น. บริเวณไม้โกลจากจุดลงทะเบียน และช่วงเช้าของวันแข่งขันก่อน 05.30 น. ทั้งนี้ขอแนะนำให้ท่านทำสัญลักษณ์บนอุปกรณ์ทุกชิ้นก่อนการแข่งขัน อาทิ เสื้อ, รองเท้า, กางเกง, หมวก, ถุงมือ, แวนตา ฯลฯ เพื่อป้องกันความผิดพลาดและสับสนระหว่างแข่งขัน อีกทั้งยังเป็นการสะดวกในการนำส่งคืนหากเจ้าหน้าที่พบเจอในสนาม

### จุดบริการน้ำดื่มระหว่างการแข่งขัน

เช้าวันแข่งขัน ทางผู้จัดการแข่งขันจะมีน้ำสำหรับดื่มบริการนักกีฬา ก่อนแข่ง ในบริเวณจุดปล่อยตัว แต่จะไม่มีน้ำสำหรับเติมใส่ขวดจักรยาน ทั้งนี้แนะนำให้ท่านจัดเตรียมอุปกรณ์บรรจุน้ำดื่มให้พร้อมและเพียงพอต่อการแข่งขัน

จุดบริการน้ำดื่มระหว่างการแข่งขันมีดังนี้:

ขอเน้นย้ำให้นักกีฬาทุกท่านทราบว่าน้ำและเครื่องดื่มเกลือแร่ จะมีเพียงพอต่อความต้องการอย่างแน่นอน ในทุกประเภทการแข่งขัน ทั้งนี้ขอสงวนสิทธิ์ในการแจกจ่ายน้ำเฉพาะนักกีฬาเท่านั้น ในจุดบริการน้ำดื่มจะไม่แจกน้ำให้ผู้ติดตามและท่านอื่นๆที่ไม่ใช่นักกีฬา

### อุปกรณ์บันทึกเวลา

เนื่องจากการแข่งขันครั้งนี้ต้องการให้ได้รับมาตรฐานใกล้เคียงระดับสากลมากที่สุด เรากำหนดให้ใช้เครื่องบันทึกเวลาในการแข่งขันของนักกีฬาทุกท่าน ดังนั้น ขอเน้นย้ำให้ท่านสวมใส่อุปกรณ์จับเวลาตลอดเวลาการแข่งขันตามคำแนะนำ ห้ามสับเปลี่ยนโดยเด็ดขาด

ณ บริเวณเส้นชัย จะมีเจ้าหน้าที่คอยเก็บอุปกรณ์จากท่าน ขอให้ท่านมั่นใจว่าท่านได้ส่งคืนอุปกรณ์ให้กับเจ้าหน้าที่ ณ บริเวณดังกล่าว กรณีสูญหายหรือไม่ส่งคืนทางผู้จัดการแข่งขันจะเก็บค่าอุปกรณ์เป็นเงิน **2,000 บาท** หากท่านไม่สามารถแข่งขันจนจบหรือออกจากการแข่งขันระหว่างเส้นทาง กรุณาแจ้งต่อเจ้าหน้าที่และส่งคืนอุปกรณ์จับเวลาทันทีพร้อมทั้งจำชื่อเจ้าหน้าที่ที่รับอุปกรณ์เพื่อสะดวกในการติดตาม

### การอำนวยความสะดวก(เฉพาะนักกีฬา)หลังจากเข้าเส้นชัย ระหว่างเวลา 7.30-12.00 น.

อาหารหลังเส้นชัย ทางผู้จัดการแข่งขันได้จัดเตรียมไว้เพียงพอสำหรับนักกีฬาเท่านั้น ไม่ได้มีสำหรับผู้ติดตาม เนื่องจากทางผู้จัดการแข่งขัน ได้คำนวณปริมาณอาหารไว้สำหรับนักกีฬาเท่านั้น

### การบริการด้านพยาบาล

ในเส้นทางจักรยานและเส้นทางวิ่ง ผู้จัดการแข่งขันได้วางแผนจัดเตรียมหน่วยรถพยาบาลเคลื่อนที่ประจำจุดที่สามารถเข้าถึงผู้ประสบเหตุฉุกเฉินได้อย่างเร็วที่สุดเพื่อทำการปฐมพยาบาล รวมถึงบริเวณเส้นทางว่ายน้ำซึ่งเป็นหน่วยเดียวกับจุดบริการนักกีฬา ณ บริเวณใกล้เส้นชัย

บริเวณพื้นที่สำหรับนักกีฬาจะมีหน่วยปฐมพยาบาลคอยให้บริการนักกีฬาทั้งก่อนแข่งขันและหลังแข่งขัน โดยจะให้ให้บริการระหว่างเวลา 05.00- 12.00 น. เท่านั้น!

### การจัดเก็บอุปกรณ์หลังการแข่งขัน

จุดเปลี่ยนประเภทกีฬา(Transition Zone) มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลอุปกรณ์ของท่านเป็นอย่างดี ดังนั้นบริเวณนี้จะอนุญาตให้เข้าได้เฉพาะนักกีฬาที่มีสายรัดข้อมือและ/หรือหมายเลขแข่งขันที่ทางผู้จัดการแข่งขันแจกให้เท่านั้น ทั้งนี้ขอให้ท่านจัดเก็บอุปกรณ์ต่างๆรวมถึงรถจักรยานของท่าน ออกจากพื้นที่ภายในเวลา 12.00 น. ของวันแข่งขัน โดยท่าน

สามารถเริ่มเข้าพื้นที่เพื่อเก็บอุปกรณ์ ได้ตั้งแต่วันที่ 10.00 น.โดยประมาณ หรือหลังจากนักวิ่งท่านสุดท้ายออกจากจุดเปลี่ยนประเภทกีฬา ทั้งนี้ขอให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ที่ดูแลบริเวณนั้นอย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยต่อทรัพย์สินของนักกีฬาทุกท่าน

### **จุดบริการแจ้งและรับคืนของหาย**

ท่านสามารถแจ้งและส่งสัมภาระที่สูญหายได้ที่จุดบริการแจ้งและรับคืน ทรัพย์สินที่สูญหายระหว่างแข่งขันจะถูกรวบรวม ณ จุดนี้ ขอความกรุณาเพื่อนักกีฬาทุกท่านที่พบเห็น สิ่งของระหว่างทางส่งให้เจ้าหน้าที่ในบริเวณนี้พร้อมทั้งแจ้งชื่อและเบอร์โทรของท่านกับเจ้าหน้าที่เพื่อติดต่อและส่งต่อให้กับผู้ที่เป็นเจ้าของ เพราะสังคมนักกีฬาแบ่งปันและเอื้อเฟื้อเสมอ กรณีที่ไม่มีผู้ติดต่อรับของระหว่างในวันแข่งขัน ทางผู้จัดการแข่งขันจะจัดเก็บไว้เป็นเวลา 1 สัปดาห์นับจากวันแข่งขัน เท่านั้น ! กรุณาสำรวจสิ่งของของท่านก่อนกลับออกจากพื้นที่แข่งขันให้เรียบร้อย