中華帕拉林匹克總會

2023 橫濱帕拉鐵人三項系列賽

參賽報告

填表人：徐信男

參賽名稱	中文 2023 橫濱帕拉鐵人三項系列賽 英文 2023 World Triathlon Para Series Yokohama
參賽地點	日本 橫濱市
參賽日期	2023 年 5 月 12 日至 5 月 13 日
參賽隊伍人數	5 個國家 14 名選手（5 人未出賽）
代表團人員	教 練： 徐信男 選 手： 簡子祥 運動防護員： 翁振瀚
參賽行程表（航班資訊）	5/09 07:00 TPE →5/09 11:35 TOKYO 5/14 12:10 TOKYO → 5/14 15:05 TPE
參賽經過及成績總表	參賽經過： 5／09（二）中午抵達日本羽田機場，領完參賽自由車及團員行李後，出海關，即有熱情志工引導至巴士搭車處，轉車直至大會住宿旅館，各處均有志工協助。 在旅館，參賽選手簡子祥，立即組裝自由車測試完畢，確定性能正常。3 人搭計程車前往 NEW GRAND HOTEL 大會辦公室，登錄游泳 5/10 及 11 日練習時間，並至比賽場地，山下公園現勘游泳與跑步比賽路線。 晚上由隨隊防護員翁振瀚替選手作運動評估。 5／10（三）上午 10:00-10:45，3 人搭計程車至 YCAC 游泳池練習，日本當地水溫（約 16 度）較低，肌肉無法完全放鬆，請選手簡子祥先緩游為主。各國選手也陸續依時段報到，進場練習游泳，藉此可以觀摩各國選手實力與訓練方式。 下午試騎自由車並查看行進路線，相同路線每圈 5km 要繞行 4 圈，並試跑山下公園路線，每圈 1.66km，比賽需跑 3 圈。 晚餐後由防護員替選手按摩。 5／11（四）再次至 YMCA 游泳池練習並衝刺，適應良好預估 18 分

	鐘內即可完成 750m 游泳距離。下午再依昨日模式加強心肺練習。 晚上防護員評估還可增加比賽強度。 5／12（五）下午 13 時直接至比賽場地，在開放海域游泳練習，狀況非常良好，下午在 NEW GRAND HOTEL 三樓，3 人領證及參加賽事說明，自由車路線之紅色倉庫路線段，石板路線因天雨溼滑，為保護選手安全，而更改至全柏油路面。 5／13（六）比賽日，早上 4 時 30 分，教練徐信男、選手簡子祥、運動防護員翁振瀚等三人，由旅館集合出發，賽場嚴格管制人員進出，警察除了交管及自由車選手前導外，亦出動警犬巡邏，檢查爆裂物品，神川奈縣現場維安工作滴水不漏。 6 時，開放轉換區，子祥放置自由車及相關比賽物品，教練置放預備輪，選手直接在轉換區熱身，此時天空開始下起陣雨。主持人介紹各國帕拉參賽選手姓名，現場觀眾給予熱烈掌聲。子祥的組別（PTS4-M）出發時間為 7:05 延遲 10 分鐘。游泳一圈 750m，在寬敞的海域港區，游泳可以加速，不受其他選手影響；游泳項目時間 16 分 11 秒，與評估相符。 游泳結束進轉換區，子祥更換快速；騎車時開始下雨，起步更加小心，避免過彎滑倒，騎車節奏順暢，4 圈時間 35 分 18 秒；騎車結束進入轉換區，T2 的轉換時間和其他選手相當；跑步 3 圈，完成 4．98 公里的路跑項目，時間 25:12，在日本當地 8 時 34 分許，男主持人播報 CHINESE TAIPEI 通過終點，現場觀眾，響起掌聲。 賽後由防護員，再替選手簡子祥按摩及恢復評估。 5/14（日）早上 6 時，選手簡子祥再至旅館對面橫濱公園緩跑恢復，3 人共同搭乘大會準備巴士，與各國選子至羽田國際機場搭機返回台北松山機場，子祥返家後，立即上自由車訓練台練習，準備下一場賽事。

成績總表

Results › 2023 World Triathlon Para Series Yokohama

Results: 2023 World Triathlon Para Series Yokohama | PTS4 Men

Yokohama, Japan • 13 May, 2023

PTS4 Men

Filter: Type to filter...

Pos	First Name	Last Name	YOB	Country	Start Num	Time	Swim 750m	T1	Bike 20km	T2	Run 4.98km
1	Alexis	Hanquinquant	1985	FRA	424	00:57:59	00:09:39	00:01:26	00:29:01	00:00:47	00:17:06
2	Carson	Clough	1994	USA	427	01:01:35	00:11:18	00:01:29	00:30:09	00:00:42	00:17:57
3	Eric	McElvenny	1983	USA	426	01:01:42	00:11:24	00:01:33	00:29:15	00:00:51	00:18:39
4	Hideki	Uda	1987	JPN	425	01:01:55	00:12:36	00:01:20	00:29:12	00:00:56	00:17:51
5	Nil	Riudavets Victory	1996	ESP	431	01:02:03	00:12:42	00:01:18	00:30:25	00:00:50	00:16:48
6	Alejandro	Sánchez Palomero	1986	ESP	428	01:02:15	00:11:17	00:01:28	00:29:31	00:00:48	00:19:11
7	Erik	Hultquist	1995	USA	429	01:04:13	00:11:26	00:02:00	00:31:13	00:00:40	00:18:54
8	Chikara	Ara	1975	JPN	430	01:10:46	00:12:39	00:01:42	00:33:09	00:01:13	00:22:03
9	Tzu Hsiang	Chien	1985	TPE	433	01:19:29	00:16:11	00:01:52	00:35:18	00:00:56	00:25:12

參賽效益分析	本次出國參加比賽，從參賽結果，得知選手和國際間差距，藉此瞭解選手本身缺點，並與各國選手交流，顯現中華台北推展帕拉運動，對選手非常重視。 讓中華台北在國際賽事中曝光，就上述觀點來說，效益極高。

綜合評估分析	游泳和同組別最接近的選手差 3:32。 騎車和最接近的選手差 1:59。 跑步和最接近的選手差 3:09。 08:34 衝過終點，順利完成本次賽事。
檢討與建議	**一、本次參賽選手簡子祥，平日自我訓練並具備良好英文溝通能力。** **二、中華帕拉奧會人員，給予超高行政效率協助，讓人員及團隊進入最佳參賽狀態。** **三、協會應持續投注經費和人力，給本次參加賽事選手更換義肢等比賽裝備，讓中華台北選手在國際賽事中持續出賽，給選手個人爭取最佳成績機會。**

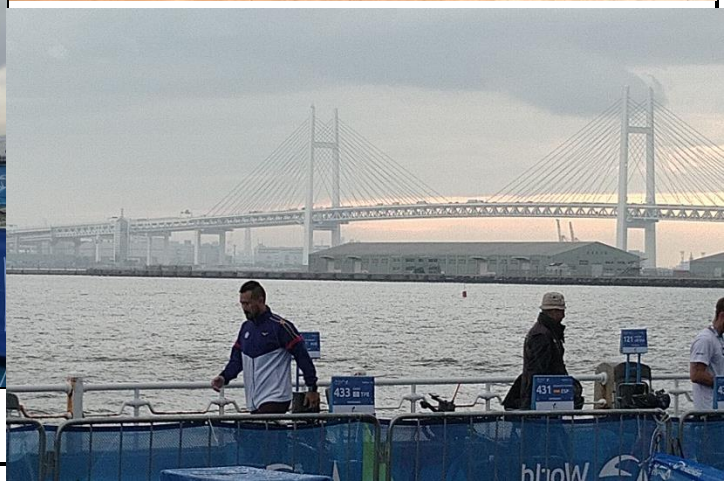
照片剪影

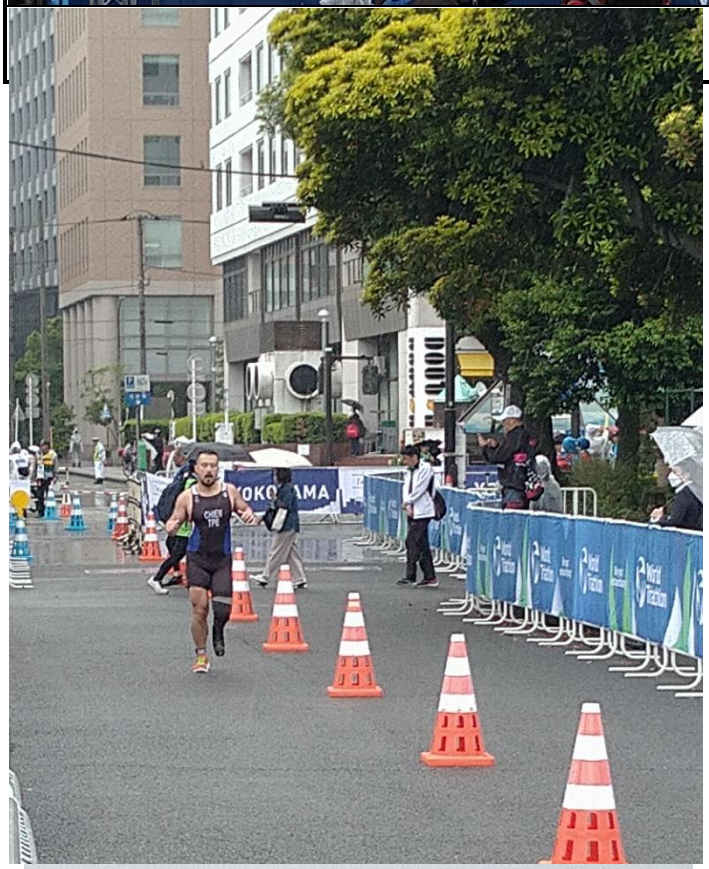
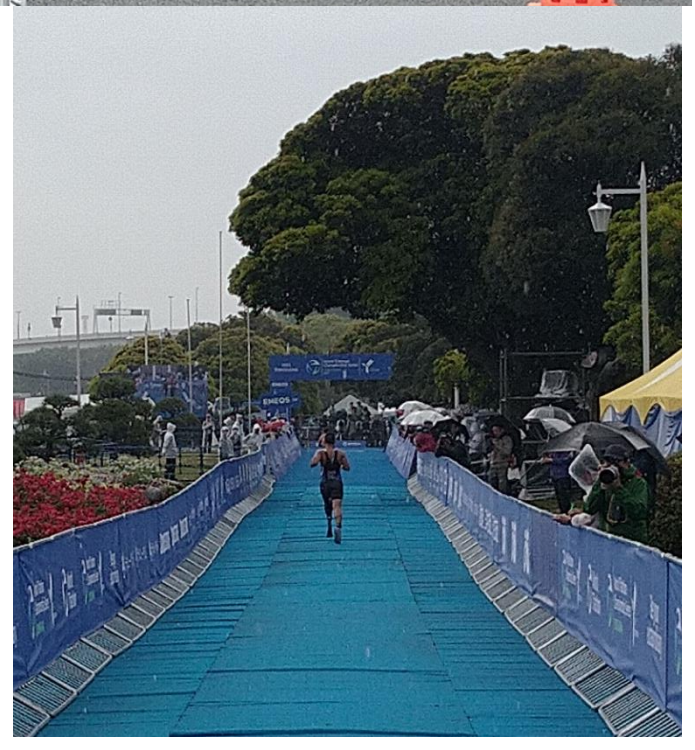
Bike mechanic
バイクメカニック
2023年5月11日

CHIEN
TPE

TriathlonLive.tv
PASTA PARTY
パスタパーティー
ENEOS
YOKOHAMA.TRIATHLON.ORG

ENEOS ENEOS ENEOS
World Triathlon
Championship Series
YOKOHAMA




YOKOHAMA

YOKOHAMA
NTT
NAKAOAWA
JPN