

---

제21회 서울특별시철인3종협회장배  
아쿠아마라톤대회  
대회요강

---



2026년 11월 22일 (일)

주최/주관 : 서울특별시철인3종협회

후 원 : 서울특별시, 서울특별시체육회

## 1 기획의도

■ 철인 장거리 5km, 10km를 수영하고 달리면서 극한에 도전하는 자신의 한계를 통하여 철인의 성취감과 행복감, 건강함을 선사 해줄 수 있는 페스티벌을 만들고자 합니다.

서울 강서구 KBS스포츠월드에서 개최되어 철인 동호인들에게 2026년 마지막 철인 경기의 Season Off를 마무리 하는데 있어 대한민국의 수도 협회인 저희 서울특별시 철인3종 협회와 함께 할 수 있는 소중한 시간을 만들어 보도록 하겠습니다.

## 2 대회개요

■ 대 회 명 : 제21회 서울특별시철인3종협회장배 서울아쿠아마라톤대회

■ 대회일시 : 2025. 11. 22.(일) 06:00 ~

■ 대회장소 : KBS스포츠월드 (화곡동 1093-76)

■ 참가대상 : 신체 건강한 만18세 이상 내외국인 누구나

■ 신청방법 : 서울특별시철인3종협회 네이버 카페 또는 네이버폼

■ 모집인원 : 5Km (360명), 10Km (120명)

■ 참가규모 : 총 480명

■ 참가자격 : 신체 건강하며 1.5Km 50분 이내 가능한 분 (실내수영장 기준)

참가신청서, 참가비 납부 및 대회 현장에서 서약서를 작성 후, 경기에 참여해야 한다.

■ 접수 및 환불안내

■ 접수기간 : 2026. 10. 12.(월) 13:00 ~ 10.20(화) 23:59

(접수기간과 무관하게 선착순 480명 조기마감시 접수불가 합니다)

다. 선착순 마감 기준은 네이버폼 신청 기준, 신청 후 3일 이내 입금

종목 : 10km (10만원), 5km (8만원)

가. 입금계좌 : 우리 1005-403-450982 / 서울특별시철인3종협회

나. 동명이인시 확인 불가하오니 송금시 참가자본인성함+생년월일 으로  
송금 바랍니다. (ex. 김철인940714)

라. 10/12일 13시 이후 접수자와 입금자만 인정

마. 단체접수 희망자는 별도 문의 바랍니다. (02-461-7222)

▣ 주최/주관 : 서울특별시철인3종협회

▣ 후 원 : 서울특별시, 서울특별시체육회

### 3 종목안내

▣ 경기방식 : 수영하고 달리는 근전환 방식

▣ 5Km : 12.5 Laps ( 400m \* 12.5랩, 첫입수는 5레인 입수)

▣ 10Km : 25 Laps (400m \* 25랩)

▣ 출발 시 다이빙 입수 절대금지, 입수 및 출수 시 안전에 유의

(통제에 따르지 않아 발생한 사고는 전적으로 본인 책임)

▣ 기록 측정은 철인 3종 대회 전용 발목 기록칩을 사용

▣ 심판의 지시에 따라 순차적으로 출발

▣ 입수시에는 전자계측발판을 통과 후 입수, 출수 후 전자계측발판을 지나야 한다.

▣ 레인 우측에서 수영을 하고 역영시에는 좌측을 이용하여 추월 후 우측으로 이동

▣ 이동 구간에는 생수 “일반 보급소” 운영 예정

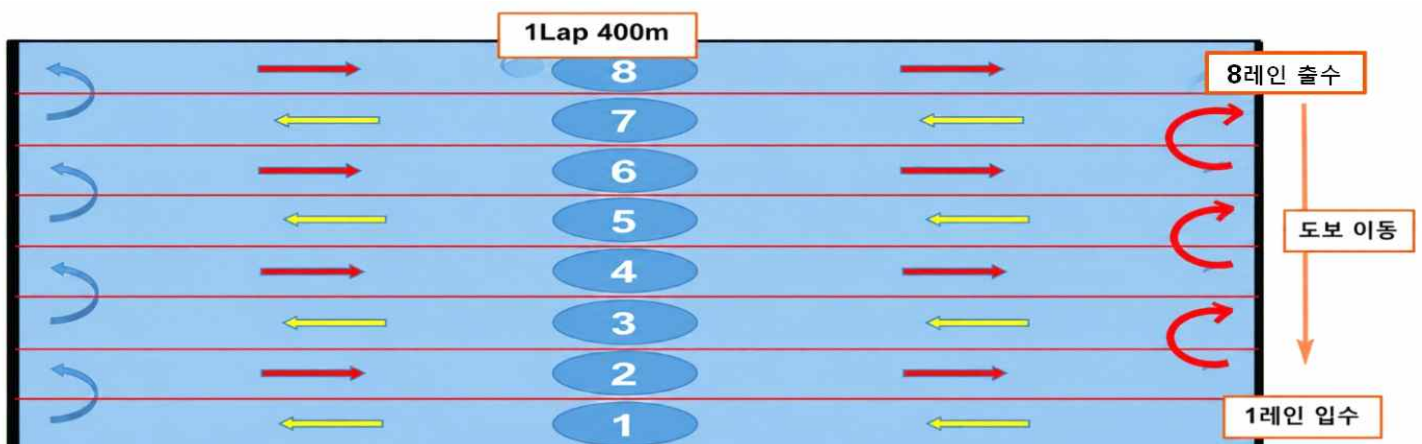
▣ 이동 구간에서는 본인이 몇 바퀴째 돌고 있는지 상황판 운영 예정

(배번, 이름, Lap 카운트, 시간)

▣ 1레인에서 입수하여 한 방향으로 이동하여 벽면을 터치 한 후 2레인으로 이동,  
다시 2레인에서 한 방향으로 이동하여 벽면을 터치 한 후 3레인으로 이동 (반복)

8레인에서 출수, 다시 1레인으로 향해 이동한 후 1레인에서 다시 입수

(수영 1Lap(랩) 완료 후의 이동 거리 또한 공식 기록에 포함한다.)



#### 4 대회일정

| 시 간                                                                                      | 내 용                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 06:00 ~                                                                                  | 1부, 2부 현장등록                 |
| 07:00 ~ 08:50                                                                            | 5km 1부 경기시작 (롤링스타트 / 120명)  |
| 09:00 ~ 11:00                                                                            | 5km 2부 경기시작 (롤링스타트 / 120명)  |
| 1부 5km 8시 50분, 2부 5km 11시 00분 컷오프 진행                                                     |                             |
| 09:00 ~ 09:20                                                                            | 개회식                         |
| 10:00 ~                                                                                  | 3부, 4부 현장등록                 |
| 11:10 ~ 15:30                                                                            | 10km 3부 경기시작 (롤링스타트 / 120명) |
| 15:30 ~ 17:40                                                                            | 5km 4부 경기시작 (롤링스타트 / 120명)  |
| 3부 10km 15시 30분, 4부 5km 17시 40분 컷오프 진행                                                   |                             |
| 17:50                                                                                    | 경기 종료                       |
| 1. 본인이 속한 종목별 시작 1시간 전 현장 등록 완료 해야함<br>2. 경기시작 30분전 수영장 집합 경기 설명회, 체조, 워밍업<br>시행 후 정시 출발 |                             |

※ 대회의 원활한 진행을 위해 컷오프 시행 (총시간 소요 기준, 이동 시간 포함)

가. 1부 5km 컷오프 1시간 50분, 2부 5km 컷오프 2시간 00분

나. 3부 10km 컷오프 4시간 20분, 4부 5km 컷오프 2시간 10분

※ 제출한 희망시간과 예상기록에 따라 오전/오후로 나누어 임의 배정됩니다.

## 5 대회운영

### ■ 공지 사항

(대리참가불가/음주수영 불가/손목시계, 귀걸이, 목걸이, 발찌 등 부착물 착용금지/  
네일아트 금지/부력 수영복 착용 금지/ 페널티, 실격 시 시상에서 제외 합니다)

- 선수 안전상 스마트워치 등 일체 전자기기 사용금지 (단, 골전도 이어폰은 허용)
- 선수 출신 5년 이내 참여자는 시상에서 제외 (경영, 철인3종)
- 선수의 안전을 위해 스포츠 안전재단 주최자배상보험 가입
- 대회에 참석하여 완영한 선수에 한하여 완주메달, 모바일 기록증 제공
- 등록 후 입금을 완료하여야 합니다. 등록만 할 경우 자동 취소
- 심판 위원장의 경기설명 참여 및 규칙 준수 요망
- 대회 당일 주최측에서 공식 사진 촬영이 있으며, 이후 카페에 공지

### ■ 경기 규칙 (유의 사항)

#### 1. 수영복 착용 기준

##### ○ 남자

- 삼각, 5부 가능 (5부 부력수영복 가능)
- 전신슈트 (선수보호 차원에서 불가)
- 전신/반신 부력수영복 불가
- 전신/반신 수영복 불가
- 단, 반신 수영복은 가능하나 착용 시 시상에서 제외 (\*번외처리)

##### ○ 여자

- 원피스, 5부 가능 (5부 부력수영복 가능)
- 전신/반신 부력수영복 불가
- 전신/반신 수영복 불가
- 단, 반신 수영복은 가능하나 착용 시 시상에서 제외 (\*번외처리)

##### ○ 공통

- 수모는 대회 수모 착용이 원칙입니다.

## 6 시상내역

■ 5km, 10km 전체 1, 2, 3등 남녀 (총 12명)

■ 시상

- 1등 : 물품 상품권 30만원
- 2등 : 물품 상품권 20만원
- 3등 : 물품 상품권 10만원

■ 서울특별시철인3종협회 명예의 전당

- 남자 10km 서브 245 또는 5km 서브 120
- 여자 10km 서브 3 또는 여자 5km 서브 125

■ 단체상(15명이상 팀중 선정), 완영자 중 최고령(만65세 이상 종목불문 남녀 각1명) 등  
기타 경품이 있을 예정입니다.

■ 최종 시상 공지는 경기 종료 후 서울시특별시 철인3종 카페에 공지

■ 참가자 전원 제공 사항

- 모바일기록증, 완주메달, 기념 수모, 기념 티셔츠 , 철인오픈워터 전용수경,  
스포츠타올 (\*추후 추가로 협찬 받는 물품은 네이버카페 공지 예정)

■ 모바일 기록증

- 전체기록
- 순수 swim 기록
- 순수 이동 기록

## 7 대회장 오시는길

### ● 대중교통 이용 시

#### - [지하철 이용 시]

9호선 가양역 : 8번 출구에서 도보 약 10~12분 (공항대로 방향으로 직진)

5호선 발산역 : 4번 출구에서 도보 약 15~17분 또는 버스 환승 후 'KBS스포츠월드(중)' 정류장 하차

9호선 등촌역 : 7번 출구에서 버스 환승 후 'KBS스포츠월드' 정류장 하차

#### - [버스 이용 시]

'KBS스포츠월드(중)' 중앙버스정류장 하차 후 도보 1~2분

간선 (파랑): 601, 605, 642, 654, 661번 도착지 정류장

### ● 자차 이용시 (네비게이션 설정)

- 주소 : 도로명: 서울 강서구 공항대로 376

지번 : 서울 강서구 화곡동 110-1

- 주차 : KBS스포츠월드 내 주차장을 이용할 수 있으며, 주차 요금은 기본 30분 1,000원, 이후 30분당 1,000원

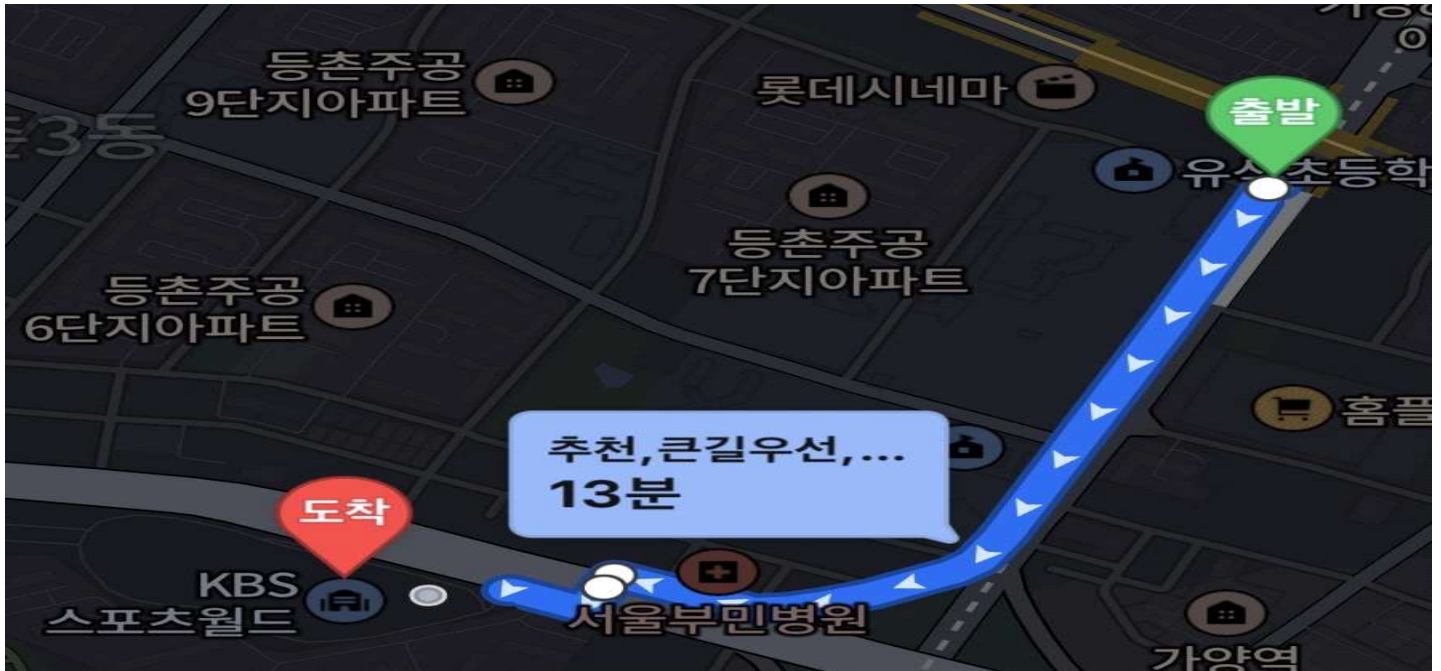
- 주변 주차 이용시: 나이스파크 등촌동 씨티 하우스 주차장: 도보 5분  
10분당 500, 1시간 기준 6,000원

### <1. 대회장>



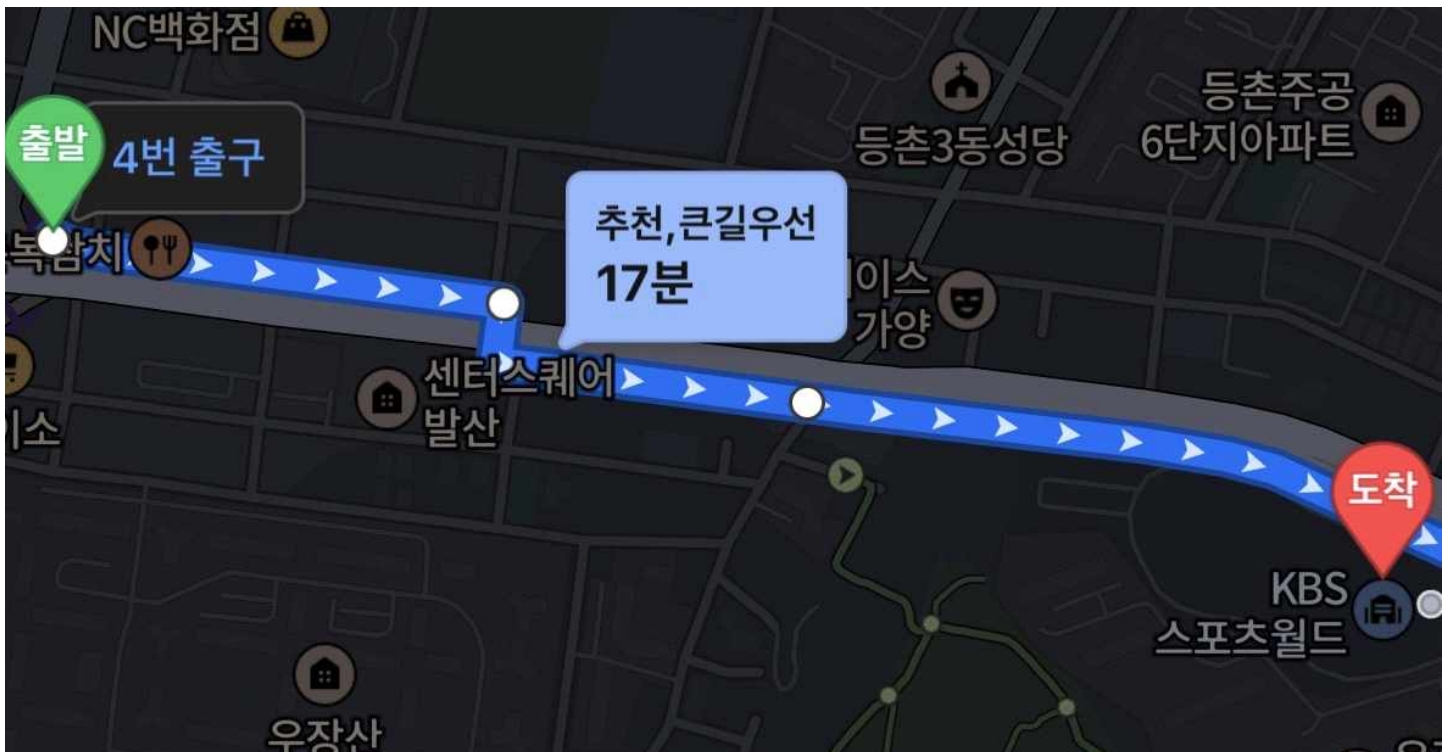
## <2. 지하철>

### (9호선 가양역)



(도보 10~13분 / 공항대로 방향으로 직진)

### <5호선 발산역>



(도보 15~17분 또는 버스 환승 후 'KBS스포츠월드(중)' 정류장 하차)

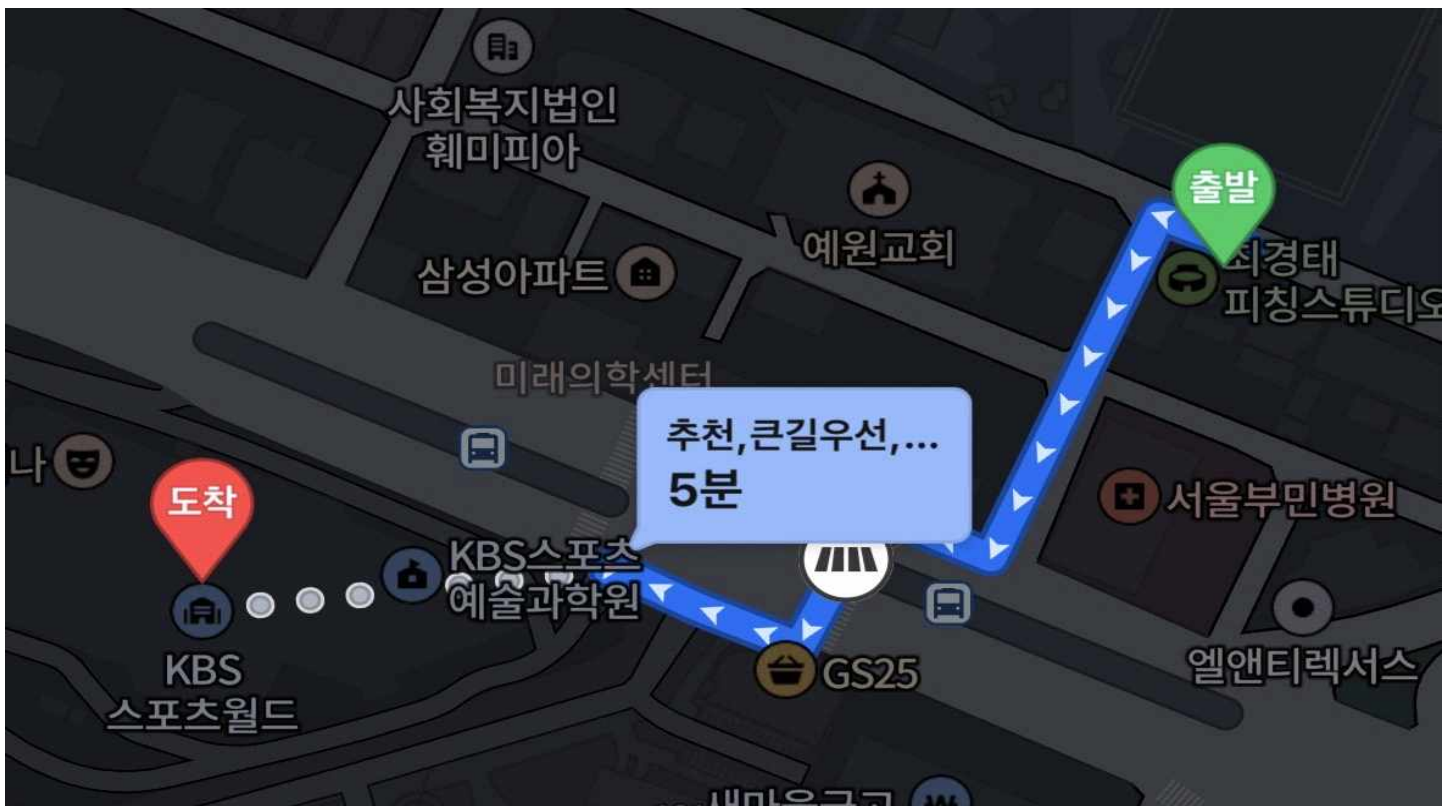
### <3.버스>



(‘KBS스포츠월드(중)’ 중앙버스정류장 하차 후 도보 1~3분)

간선 (파랑): 610,605,642,654,661번 하차 정류장

### <주변 주차장 이용 시>



(나이스파크 등촌동 씨티 하우스 주차장: 도보 5~7분거리)

10분당 500원, 1시간 기준 6,000원