



ラン 3Km
(2周x1.5Km)
往路 赤→
復路 青→
フィニッシュへ 緑→

エイド

フィニッシュ

スイム 片道 200m
中学生 1往復
400m

2回折返し後、
フィニッシュへ

折返 x 2

トランジション