



ラン 5Km
(3周×1.6Km+150m)
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
高校・一般 2 往復
800m

3回折返し後、
フィニッシュへ

折返 x 3

トランジション