



ラン 5Km
 (3周×1.6Km+150m)
 往路 赤→
 復路 青→
 フィニッシュへ 緑→

スイム 片道 200m
 高校・一般 2 往復
 800m



エイド

フィニッシュ

スイムスタート

スイムフィニッシュ

3回折返し後、
フィニッシュへ

ランスタート

折返 x 3