

コース全体図

【ミドル】【スタンダード】



スイムコース

【ミドル】2250m(3周回) 8:00～ 【スタンダード】1500m(2周回) 09:10～



バイクコース

【ミドル】80km 8:30～12:30 【スタンダード】20km 09:30～12:30

本部折返しからスケボーエリアまでの250m 小水呑大橋420m区間は道路巾が狭いため**追越禁止**とする・ペナルティあり



ランコース

ミドルは**4周回**、スタンダードは**2周回**、フィニッシュエリアへ

14:20を過ぎて次の周回には入れません。

