

RUN A~J ▶ A~J ▶
A~J ▶ A~J ▶ A~L ▶ K ▶ L
 スタートして湖岸道路の歩道を通してCから堤防道路へ
 4周目まではI→J→A、5周目のみI→K→Lでフィニッシュ

RUN 20KM

第2なぎさ公園
START / FINISH

SWIM a~f ▶ a~f
 スイムエリアを1周して一旦陸に上がり
 コーナーを回って2周目のスイムへ

SWIM 1.9KM

BIKE ①~⑦ ▶ ①~⑤ ▶ ⑧
 湖岸道路を2周し、2周目で内陸へ

BIKE ⑨~③② ▶ ⑨~③② ▶
⑨~③② ▶ ⑨~②⑦ ▶ ③③
 周回コースを3周し、4周目で湖岸道路歩道へ

BIKE 73KM
 バイクエリア
 7:00~12:00 車両通行止

