A TYPE
SWIM 2.25 km ▲ BIKE 74.7 km ▲ RUN 18.0 km

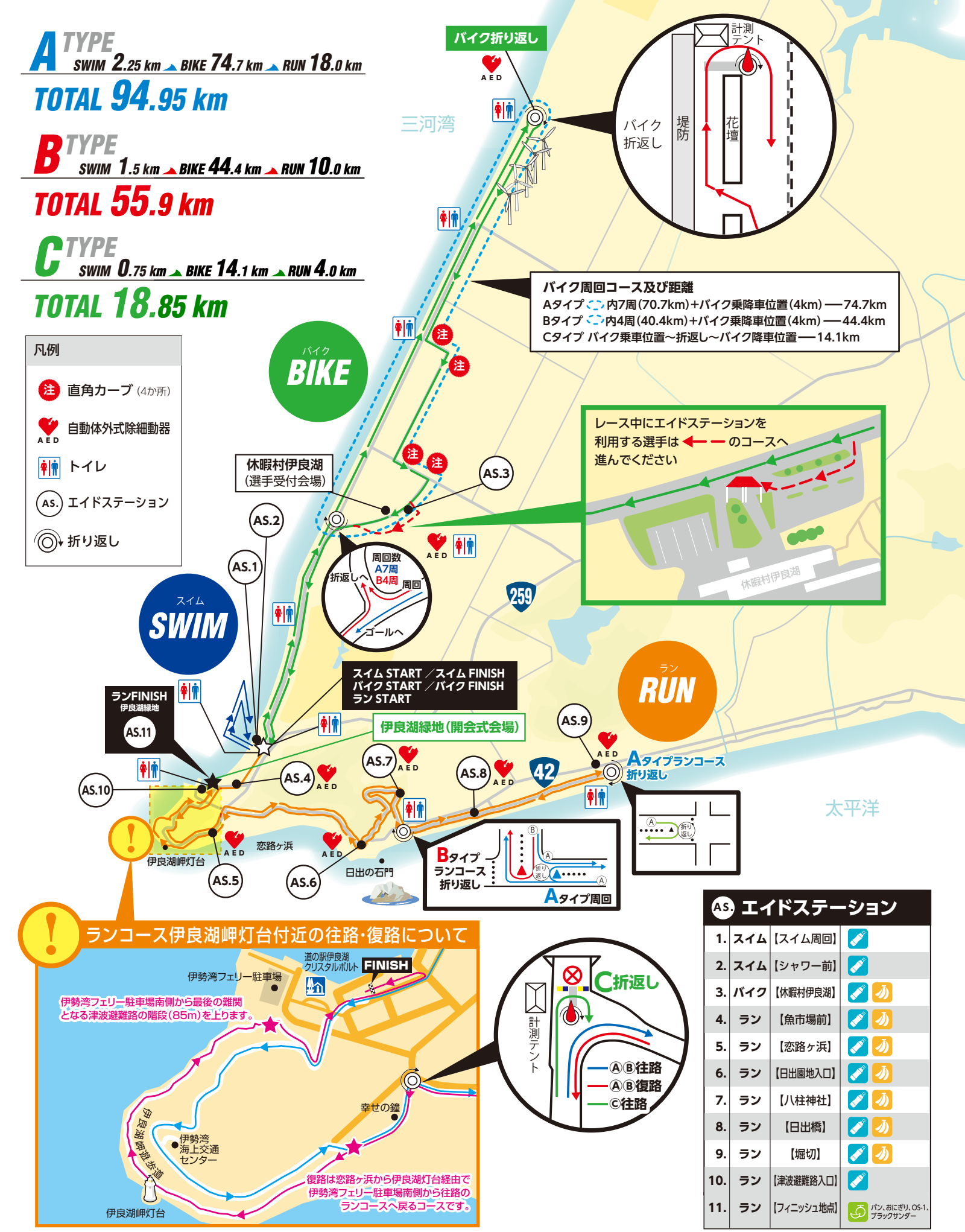
TOTAL 94.95 km

B TYPE
SWIM 1.5 km ▲ BIKE 44.4 km ▲ RUN 10.0 km

TOTAL 55.9 km

C TYPE
SWIM 0.75 km ▲ BIKE 14.1 km ▲ RUN 4.0 km

TOTAL 18.85 km



ランコース伊良湖岬灯台付近の往路・復路について

AS. エイドステーション

1.	スイム	【スイム周回】	
2.	スイム	【シャワー前】	
3.	バイク	【休暇村伊良湖】	
4.	ラン	【魚市場前】	
5.	ラン	【恋路ヶ浜】	
6.	ラン	【日出園地入口】	
7.	ラン	【八柱神社】	
8.	ラン	【日出橋】	
9.	ラン	【堀切】	
10.	ラン	【津波避難路入口】	
11.	ラン	【フィニッシュ地点】	パン、おにぎり、OS-1、ブラックサンダー