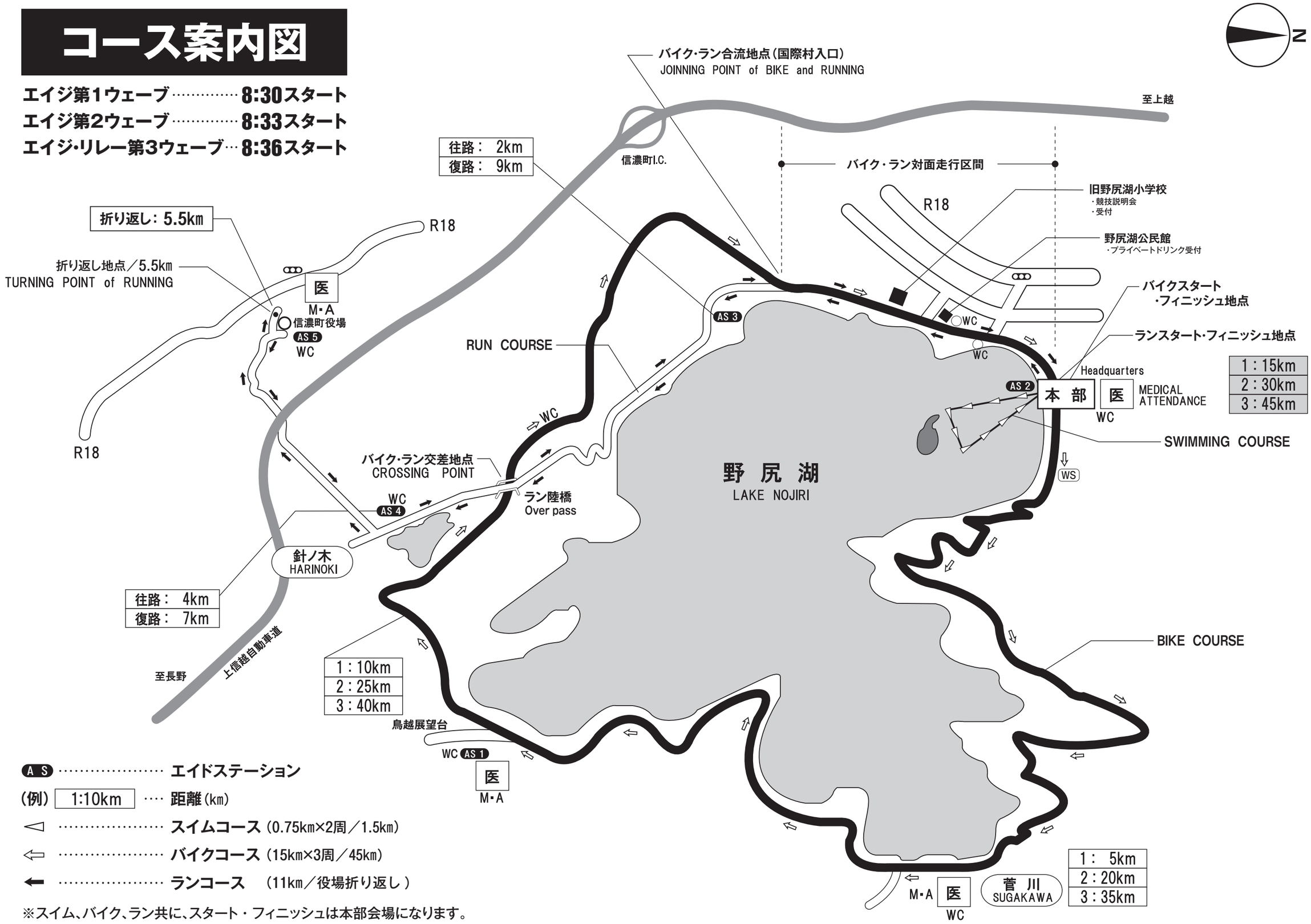
コース案内図

エイジ第1ウェーブ……8:30スタート
エイジ第2ウェーブ……8:33スタート
エイジ・リレー第3ウェーブ…8:36スタート



AS ……エイドステーション
（例） 1:10km ……距離（km）
◁ ……スイムコース（0.75km×2周／1.5km）
⇦ ……バイクコース（15km×3周／45km）
⬅ ……ランコース （11km／役場折り返し）

※スイム、バイク、ラン共に、スタート・フィニッシュは本部会場になります。