

<スタンダードディスタンス>

[SWIM]

1,500m (500m × 3周)

[BIKE]

38.08km (9.36km × 4周) + (0.64km/行き0.32km+帰り0.32km)

[RUN]

10km (2.5km × 4周)

<スーパースプリントディスタンス・スーパースプリントリレー>

[SWIM]

375m (500m × 0.75周)

[BIKE]

10km (9.36km × 1周) + (0.64km/行き0.32km+帰り0.32km)

[RUN]

2.5km (2.5km × 1周)



