

## <スプリントディスタンス>

**[SWIM]**

750m (往路下流へ455m × 復路上流へ295m)

**[BIKE]**

22.8km (5.54km × 4周) + (0.64km/行き0.32km + 帰り0.32km)

**[RUN]**

5km (2.5km × 2周)



