



【スタンダードディスタンス/リレー】

- SWIM 1500m
(500m×3周回)
- BIKE 36.48km
(6.08km×6周回)
- RUN 10km
(2.5km×4周回)

【スーパースプリントディスタンス/リレー】

- SWIM 375m
(500m×0.75周回)
- BIKE 12.16km
(6.08km×2周回)
- RUN 2.5km
(2.5km×1周回)

