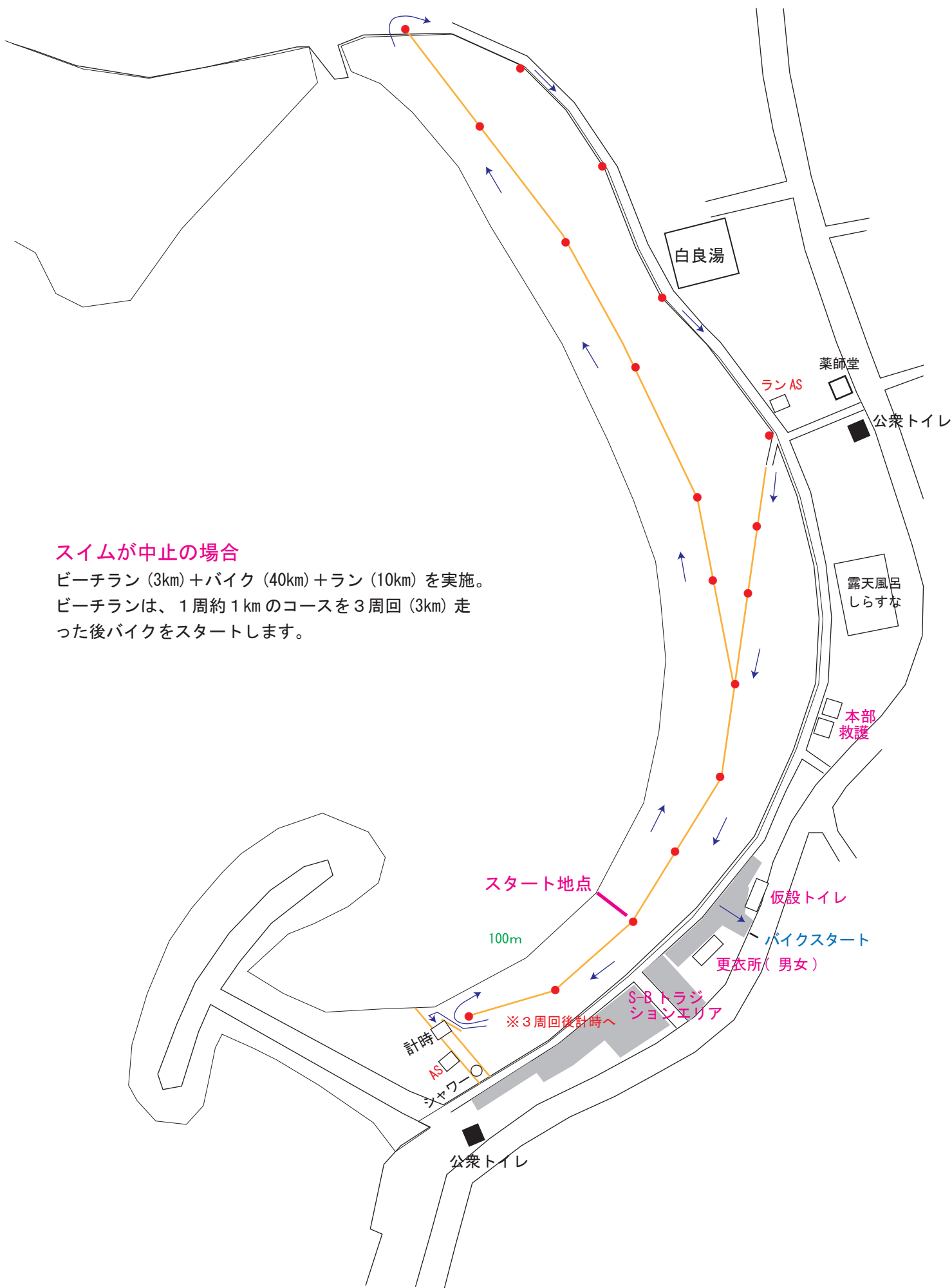


■第5回 南紀白浜トライアスロン大会  
第1ランコース図



スイムが中止の場合

ビーチラン (3km) + バイク (40km) + ラン (10km) を実施。  
ビーチランは、1周約1kmのコースを3周回 (3km) 走  
った後バイクをスタートします。