



— SWIM	Middle 1.9km	Olympic 1.5km
— BIKE	Middle 90.1km	Olympic 40.0km
— RUN	Middle 21.1km	Olympic 10.0km





福俵PA
Fukutawara PA

小沼田IC
Konumata IC

今泉PA
Imaizumi PA

不動堂IC
Fudodo IC

大網白里市
Oamishirasato

九十九里IC
Kujukuri IC

真亀JCT
Magame JCT

白里IC
Shirasato IC

南白亀川
Nabaki River

白子町役場
Shirako Town Office

白子IC
Shirako IC

白子町
Shirako

ミドルディスタンス (2周回)

オリンピックディスタンス (1周回)

長生村役場
Chosei Village Office

長生IC
Chosei IC

長生村
Chosei

BIKE START/FINISH

トランジションエリア
Transition Area

Ichinomiya Bathing Beach
一宮海水浴場

- **BIKE COURSE (Middle Distance)**
バイクコース (ミドルディスタンス)
- **BIKE COURSE (Olympic Distance)**
バイクコース (オリンピックディスタンス)
- **RUN COURSE (Middle Distance)**
ランコース (ミドルディスタンス)
- 💧 **エイドステーション**

31

75

25

83

138

84

123

128

八積
Yatsumi

上総一ノ宮
Kazusa Ichinomiya



- BIKE COURSE バイクコース
- RUN COURSE (Middle Distance) ランコース (ミドルディスタンス)
- RUN COURSE (Olympic Distance) ランコース (オリンピックディスタンス)
- 🔥 エイドステーション (ミドルディスタンス)
- 💧 エイドステーション (オリンピックディスタンス)