



福俵PA  
Fukutawara PA

小沼田IC  
Konumata IC

九十九里町  
Kujukuri

片貝IC  
Katakai IC

今泉PA  
Imaizumi PA

不動堂IC  
Fudodo IC

九十九里IC  
Kujukuri IC

真亀JCT  
Magame JCT

大網白里市  
Oamishirasato

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

長生村役場  
Chosei Village Office

長生IC  
Chosei IC

長生村  
Chosei

BIKE START / FINISH

RUN START

トランジションエリア  
Transition Area

SWIM START / FINISH

FINISH

上総一ノ宮  
Kazusa Ichinomiya

外房線  
Sotobo Line

東浪見  
Torami

Ichinomiya Bathing Beach  
一宮海水浴場

BIKE START/FINISH

RUN START

トランジションエリア  
Transition Area

ハッピー・サイエンス  
ユニバーシティ (HSU) 運動場

SWIM START/FINISH

FINISH

九十九里ビーチライン  
Kujukuri Beach Line

ローソン  
Lawson

新一宮大橋  
Shin-Ichinomiya Long-Bridge

一宮海水浴場  
Ichinomiya Bathing Beach

- SWIM COURSE**  
Middle 1.9km    Olympic 1.5km
- BIKE COURSE**  
Middle 91.1km    Olympic 40.0km
- RUN COURSE**  
Middle 21.0km    Olympic 10.0km

**BIKE  
START/FINISH**

ハッピー・サイエンス・  
ユニバーシティ (HSU) 運動場

**トランジションエリア**  
Transition Area

30

**SWIM START**

**SWIM FINISH**

一宮町  
Ichinomiya

九十九里ビーチライン  
Kujukuri Beach Line

ローソン  
Lawson

新一宮大橋  
Shin-Ichinomiya Long-Bridge

Ichinomiya Bathing Beach  
一宮海水浴場

- SWIM COURSE (Middle Distance)**  
スイムコース (ミドルディスタンス)  
1.9km
- SWIM COURSE (Olympic Distance)**  
スイムコース (オリンピックディスタンス)  
1.5km
- BIKE COURSE**  
バイクコース
-  **エイドステーション**



九十九里町  
Kujukuri

片貝IC  
Kataikai IC

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

九十九里有料道路  
Kujukuri Toll Road

九十九里浜  
Kujukuri Beach

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

一宮海水浴場  
Ichinomiya Bathing Beach

- **BIKE COURSE (Middle Distance)**  
バイクコース (ミドルディスタンス)  
91.1km
- **BIKE COURSE (Olympic Distance)**  
バイクコース (オリンピックディスタンス)  
40km
- **RUN COURSE**  
ランコース
- 💧 **エイドステーション**



- RUN COURSE (Middle Distance)**  
ランコース (ミドルディスタンス)  
21km
- RUN COURSE (Olympic Distance)**  
ランコース (オリンピックディスタンス)  
10km  
※オリンピックディスタンスのランコースは、10km強となります。
- BIKE COURSE** バイクコース
- エイドステーション**