



【 Age 】

STANDARD Distance

SWIM	1.5km	750m	2Lap
BIKE	40.98Km	0.58km+(5.0km×8Lap)+0.4km	
RUN	9.6Km	0.03km+(1.92km×5Lap-0.03km)	
Total	52.08km		

SPRINT Distance

SWIM	0.75km	750m	1Lap
BIKE	20.98Km	0.58km+(5.0km×4Lap)+0.4km	
RUN	4.98Km	0.03km+(1.66km×3Lap-0.03km)	
Total	26.71km		