

# COURSE MAP

コースマップ



倶知安町

784

京極町

羊蹄山

真狩村

喜茂別町

尻別岳

ニセコ町

留寿都村

貫気別山

豊浦町

洞爺湖町

壮瞥町

豊浦噴火湾 IC

豊浦駅

内浦湾

洞爺駅

虻田洞爺湖 IC

SWIM START

SWIM FINISH

FINISH

RUN

RUN START

BIKE START

BIKE FINISH

5

66

230

66

791

841

エイド

BIKE

エイド

276

230

66

97

777

230

914

97

285

230

ランエイド

ランエイド

ランエイド

ランエイド

578

ランエイド

230

スィムF/&ランエイド

453

有珠山

洞爺湖

中島

エイド

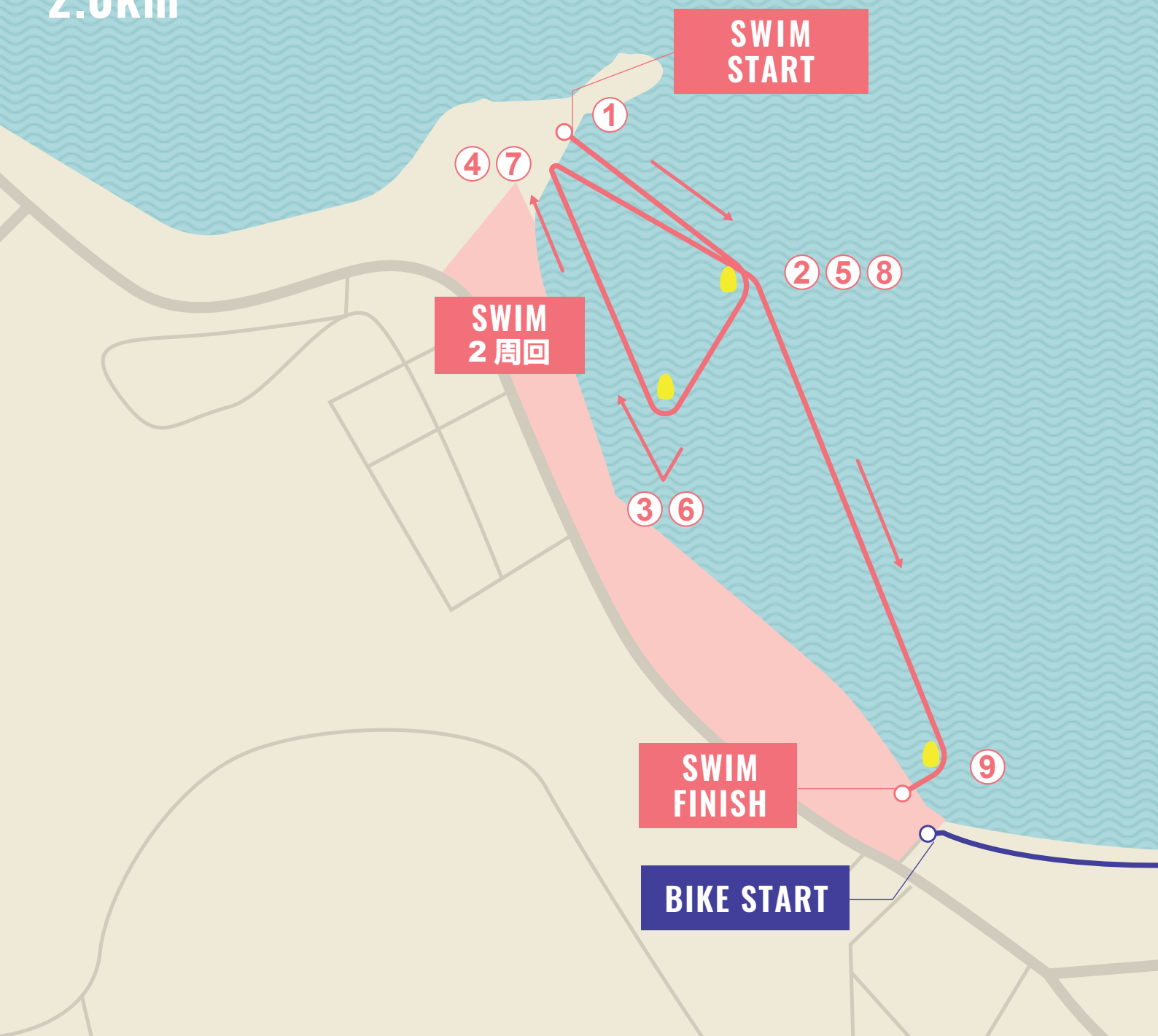
往路のみ  
簡易エイド

貫気別山

昆布岳

# SWIM

2.0km



# BIKE 130.7km





**RUN**  
23.1km

エイド

エイド

578

エイド

230

エイド

FINISH

RUN START

BIKE FINISH

中島

RUN 2往復

2往復後

エイド

洞爺湖

2

