

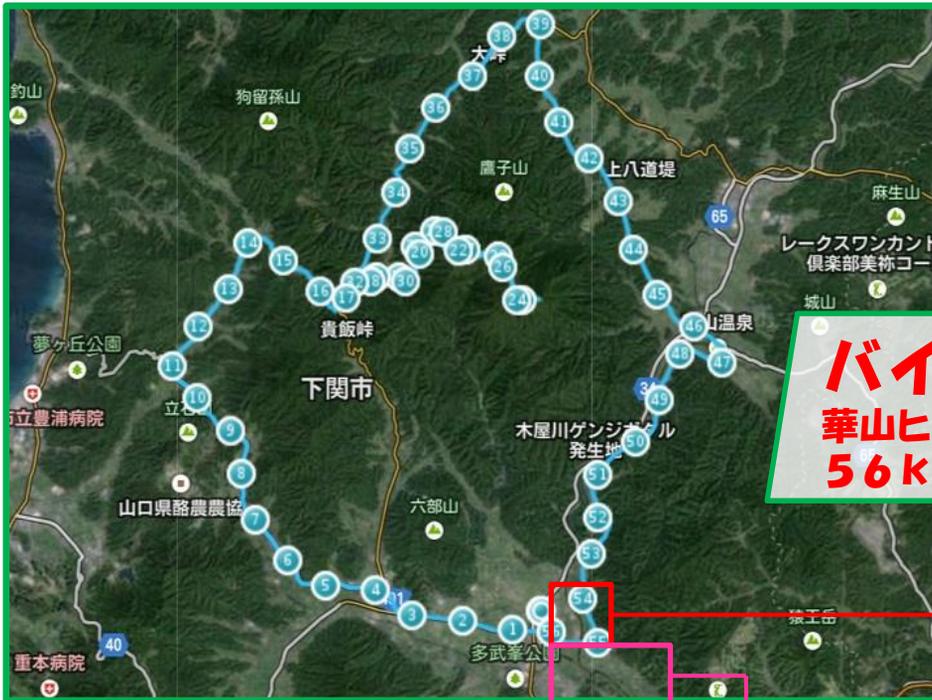
菊川温泉～華山トリアスロン練習会

2014. 10. 13 (月曜/体育の日)

場所 : 菊川温泉プールでスイム
開催日 : 2014年10月13日 月曜日/体育の日
開始時刻 : プール受付開始の10時から
コース : 下記コースより適宜選択
申し込み : ありません/現地集合で各自練習開始
 また、荒天時の開催は練習なので各自ご判断ください

私の予定 (はつかいちと同程度)

スイム : 2500m 1時間
バイク : 56km 3時間
ラン : 20km 2時間
 →終了時刻 : 16時くらい



バイクコース
華山ヒルクライムを含む
56 km



バイクorラン
10 km

ランコース
5 km

