

	時間		場所	食事		
	EST	JST		朝	昼	夜
			Delta FlyReady登録(72時間前) https://ja.delta.com/			
2024年2月4日	0:30	14:30	羽田空港ターミナル3(T3) チェックインカウンター/J 前集合			
			チェックイン スーツケースにはロックを掛けないで預ける			
	2:25	16:25	羽田出発 DL276			
	14:30	04:30+1	デトロイト着			
			入国審査・乗り継ぎ			
	18:45	8:45+1	デトロイト発 DL2304			
	21:34	11:34+1	オーランド着			
			レンタカーピックアップ			
	23:30	13:30+1	ホテル着 Holiday Inn Express: Clermont			
		チェックイン				
2024年2月5日	7:00	21:00	朝食	○	○	○
	9:00	23:00	買い出し			
	PM		アクトアメリカ打ち合わせ(予定)			
			スイムコース下見 (予定)			
2024年2月6日	AM		アクトアメリカ打ち合わせ(予定)	○	○	○
	PM		バイクコース下見 (予定)			
2024年2月7日	10:30	0:30+1	選手登録 GABBYS BANQUETS & EVENTS 699 South Hwy 27, Clermont, Florida	○	○	○
	PM		バイクコース下見 (予定)			
2024年2月8日	9:00	23:00+1	レースブリーフィング GABBYS BANQUETS & EVENTS 699 South Hwy 27, Clermont, Florida	○	○	○

2024年2月9日	5:00	19:00	ホテル発 Race Day1 (Swim 10km (6時間) + Bike 145km) 12時間 Lake Minneola – Waterfront Park – Clermont, Florida	○		○
	5:30~ 6:00	19:30	MANDATORY CHECK-IN FOR ALL CREW CHIEFS AND PADDLER			
	6:30	20:30	ATHLETE GROUP PHOTO			
	6:30~ 6:45	20:30	INSTRUCTIONS			
	6:45	20:45	KAYAKS DEPART SHORE			
	7:00	21:00	START - STAGE 1 SWIM			
	13:00	3:00+1	SWIM CUTOFF			
	19:00	9:00+1	STAGE 1 CUTOFF			
2024年2月10日	5:00	19:00	ホテル発 Lake Minneola – Waterfront Park – Clermont, Florida Race Day2 (Bike 275km) 12時間	○		○
	6:00~ 6:30	20:00	MANDATORY CHECK-IN FOR ALL CREW CHIEFS			
	6:40~ 6:45	20:40	INSTRUCTIONS			
	6:45	20:45	SUPPORT TEAMS DEPART			
	7:00	21:00	START - STAGE 2 BIKE			
	19:00	9:00+1	STAGE 2 CUTOFF			
2024年2月11日	4:00	18:00	ホテル発 Race Day3 (Run84km) 12時間 Lake Minneola – Waterfront Park – Clermont, Florida	○		○
	5:15~ 5:30	19:15	MANDATORY CHECK-IN FOR ALL CREW CHIEFS			
	5:40~ 5:45	19:40	INSTRUCTIONS & CIRCLE OF FRIENDSHIP			
	6:00	20:00	START - STAGE 3 RUN			
	12:45~ 13:00	2:45+1	FIRST FINISHER EXPECTED			
	18:00	8:00+1	STAGE 3 CUTOFF (12 HOURS)			
	18:15	8:15+1	FINISH LINE GROUP PHOTO			
2024年2月12日	9:00~ 14:00	23:00+1	アワードランチ GABBYS BANQUETS & EVENTS 699 South Hwy 27, Clermont, Florida 3 minute limit on all athlete speeches!	○		○
	PM		バイク梱包			
2024年2月13日	3:00	17:00	ホテルチェックアウト			
	4:00	18:00	オーランド空港着 レンタカー返却			
	6:20	20:20	オーランド発 DL2041			
	9:03	23:03	デトロイト着 乗り継ぎ 荷物チェックイン 出国審査			
	13:10	3:10+1	デトロイト発 DL275			
	2024年2月14日	3:10	17:10	羽田着		