

26_200k エイドメニュー(予定)

①吉見 21.3km	②手島 32.9km	③小前田 49.8km	④唐子 72.4km	⑤蓮馨寺 91.6km
バラエティ 菓子パン	ひとつちいなり (明日香食品様協賛) 明日香野だんご	ロールパンサンド (ナガノトマト様ご協賛) シンシュウエナジー	肉うどん おにぎり (亀井商店様ご協賛) ドライフルーツ・ナッツ	豚汁

⑥成願寺 128.4km 36.8km	⑦馬喰町 145.9km 54.3km	⑧業平二丁目 158.4km 66.7km	⑨舟渡 180.3km 88.7km	⑩秋ヶ瀬 192.2km 100.6km	⑪蓮馨寺 206.7km 115.1km 235.8km 259.6km
カレーライス フルーツサンド	きりたんぼ鍋 ロールパンサンド	おにぎり 中華スープ	豆乳スープ おにぎり	素麺 フルーツポンチ	お汁粉 おにぎり

※メニューは変更になる場合があります。

※飲料、軽食を提供しますが、数量に限りがあるので、エイドだけに頼らない補給計画をお願いします。

※エイドの食べ物は一人1点ずつ程度を補助的にご用意しています。満腹にはなりません。

※行動食は必携品です。各自で必ず携行してください。

※このほかに、水、スポドリ、コーラ、麦茶、炭酸飲料、ジュースなどの飲料も提供してます。

※ドリンク補給には必携品のマイカップが必要です。(ペットボトルをマイカップとしての利用は不可)

※ボトル等に補給できる飲料は、水、スポドリ、麦茶のみです。ジュースなどは補給できません。