

## 第4回 水の街道 見沼UpStream (62km&48km) エイドメニュー(予定)

エイド	①見沼自然公園 11.7km/----km	②瓦葺ふれあい広場 21.5km/7.9km	③柴山伏越 31.3km/17.7km	④山王橋公園 43.4km/29.8km	⑤市立見沼公園 52.6km/39.0km	⑥小松道上公園 62.0km/48.4km
メニュー	菓子パン	ミニいなり & 明日香食品様 ご協賛お団子	肉うどん	サンドイッチ 玉子スープ	フルーツポンチ	おしるこ

※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、 spo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、spoドリ、麦茶のみです。ジュースなどは補給できません。