

## 第13回トレニックワールドinおごせ・ときがわ50km&30km エイドメニュー(予定)

エイド	①傘杉峠 12.3km	②ブナ峠 17.2km	③大野峠 21.9km	④堂平キャンプ場 26.5km	⑤慈光寺 32.1km	⑥くぬぎむら 体験交流館 41.0km/20.3km	⑦上谷の大楠 47.3km/26.7km	⑧サンピア 51.3km/30.7km
メニュー	菓子パン	ミニいなり	サンドイッチ	スープパスタ	おにぎり 玉子スープ	うどん	フルーツポンチ	豚汁

※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点ずつくらいの補助的な意味合いでご用意しています。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。