

エイド名	距離			飲み物①	飲み物②	飲み物③	飲み物④	飲み物⑤	食べ物①	食べ物②
	100km	65km	45km							
酢川野	11km			水	スポーツドリンク	コーラ			お菓子 (ブッセ/クッキー系)	-
中津川溪谷レストハウス	22km			水	スポーツドリンク	コーラ			おにぎり	お菓子 (せんべい/羊羹系)
休暇村多目的広場	33km			水	スポーツドリンク	コーラ			会津山塩ようかん 一口ガトー塩っころ	お菓子 (せんべい/クッキー系)
こがね平	45km	12km		水	スポーツドリンク	コーラ			会津山塩あめ 一口ガトー塩っころ	お菓子 (バームクーヘン系)
LAC会津磐梯	60km	27km		水	スポーツドリンク	コーラ	麦茶	甘酒	おにぎり	一口からあげ
天鏡閣	72km	39km	12km	水	スポーツドリンク	コーラ	麦茶		バナナ/オレンジ	お菓子 (せんべい/バームクーヘン系)
ヨークベニマル駐車場	82km	49km	22km	水	スポーツドリンク	コーラ	麦茶		ミニ笹団子	お菓子 (せんべい/羊羹系)
昭和の森	91km	58km	31km	水	スポーツドリンク	コーラ	麦茶		おにぎり/バナナ など	お菓子 (ブッセ系)
カメリーナ	FINISH			水					手打ちそば	-

※内容は変更になる場合があります。

