

エイド名	距離		飲み物①	飲み物②	食べ物①	食べ物②	食べ物③
	100mile	100km					
白川小川 (1回目)	約25km	約25km	水		バナナ	オレンジ	
松原スポーツ公園 (1回目)	約54km	約54km	水	Palatinose <small>パラチノース</small> 6:00より提供予定	おにぎり	バナナ	オレンジ
白川小川 (2回目)	約79km	-	水		バナナ	オレンジ	
松原スポーツ公園 (2回目)	約108km	-	水	Palatinose <small>パラチノース</small> 6:00より提供予定	おにぎり	バナナ	オレンジ
濁川保安林管理道分岐	約126km	72km	水				
水交園	約137km	約83km	水	MEDALIST	そうめん	バナナ	ミニトマト
赤棚支線林道入口	約145km	約91km	水				
松原スポーツ公園	FINISH		水				-

※内容は変更になる場合があります。