

エイド名	100K 1周目		100K 2周目		100K 3周目	
	70K 1周目		70K 2周目			
	30K					
	飲み物	食べ物	飲み物	食べ物	飲み物	食べ物
鉢伏山林道出会 ウォーターステーション	水 白湯	-	水 白湯	-	水 白湯	-
美方高原コテージ村	水 白湯 コーラ	スープ チョコレート タブレット	水 白湯 コーラ	おにぎり スープ チョコレート タブレット	水 白湯 コーラ	スープ チョコレート タブレット
瀬川山山頂すぐ駅 ウォーターステーション	水 白湯	-	水 白湯	-	水 白湯	-
兎和野高原	水 白湯 コーラ スポーツドリンク 麦茶	オートミール入りスープ	水 白湯 コーラ スポーツドリンク 麦茶	おにぎり オートミール入りスープ	水 白湯 コーラ スポーツドリンク 麦茶	オートミール入りスープ&お汁粉
瀬川平湿原前 ウォーターステーション	水 白湯	-	水 白湯	-	水 白湯	-
ハチ北温泉 湯治の郷	水 白湯 コーラ スポーツドリンク 麦茶	コロッケ おにぎり	水 白湯 コーラ スポーツドリンク 麦茶	うどん バナナ	水 白湯 コーラ スポーツドリンク 麦茶	カレー

※内容は変更になる場合があります。
※コーラ、スポーツドリンクはフラスコ等への補充は出来ません。