

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
	100マイル	100K					
白川小川 (100K/100マイル)	約25km	約25km	水		バナナ	オレンジ	
松原スポーツ公園 (100K/100マイル)	約55km	約55km	水	 パラチノース 6:00より提供予定	おにぎり	バナナ	オレンジ
白川小川 (100マイル2回目)	約80km	-	水		バナナ	オレンジ	
松原スポーツ公園 (100マイル2回目)	約110km	-	水	 パラチノース 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 (100K/100マイル)	約122km	67km	水				
水交園 (100K/100マイル)	約132km	約77km	水		そうめん	バナナ	ミニトマト
赤棚支線林道入口 (100K/100マイル)	約139km	約84km	水				
松原スポーツ公園 (100K/100マイル)	FINISH		水				-

※内容は変更になる場合があります。