【エイド飲食物】

日の出6:15　日の入17:30	A1　苗代	A2　鳥大	WS　三平	A3　朝鍋	WS　俣野	A4　田浪	A5　笠杖	A6　金ケ谷	A3　朝鍋	WS　三平	A2　鳥大	A1　苗代	A7スカイライン	ゴール
ロング5:00　112人	4.2km	12km	16.2km	19km	23.3km	26.3km	33.4km	38km	40km	43.7km	48.2km	55.6km	60.3km	67km
ミドル7:00　147人		8km	12.2km								17.2km	25km	29.4km	37km
ショート8:00　87人												4km	8km	16km
コーラ1.5	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
ポカリ1.5	●		●		●		●	●		●		●		
ポカリ20Lタンク		●		●		●			●		●		●	
水2L			●				●	●		●				
ジンジャーエール1.5L			●		●					●				
水20Lタンク	●	●		●		●			●		●	●	●	
フード		バナナ		新庄村ご当地メニュー		新庄村ご当地メニュー	新庄村ご当地メニュー	新庄村ご当地メニュー	新庄村ご当地メニュー		いなり寿司	プチホットケーキ	ひるぜん大根漬物	ヨーグルト
		梅干し									おにぎり	蒜山ジャージー牛乳	スープ	水
											梨	ピオーネ	風のシルフ	
											梅干し	蒜山ミルキーチョコ		