















◆給食所・トイレ配置図

6.2km エイド①	9.6km エイド②	14.7km エイド③	20.0km エイド④	23.7km エイド⑤	30.0km エイド⑥	35.0km エイド⑦
水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し	水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し	水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し バナナ レモン	水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し バナナ オレンジ	水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し バナナ レモン 氷砂糖	水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し バナナ オレンジ シャリ玉 漬物 炭酸飲料	水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し バナナ レモン
						

42.0km エイド⑧	45.4km エイド⑨	49.3km エイド⑩	55.0km エイド⑪	60.0km エイド⑫	64.7km エイド⑬	72.6km エイド⑭
水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し バナナ オレンジ 氷砂糖	水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し バナナ レモン	水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し バナナ オレンジ シャリ玉 漬物 炭酸飲料	水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し バナナ レモン	水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し バナナ オレンジ レモン 氷砂糖 シャリ玉 炭酸飲料 漬物	水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し バナナ レモン	水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し バナナ オレンジ 氷砂糖
						

78.3km エイド⑮	81.3km エイド⑯	87.4km エイド⑰	92.1km エイド⑱	96.5km エイド⑲
水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し バナナ レモン 炭酸飲料	水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し バナナ オレンジ 炭酸飲料	水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し バナナ レモン 炭酸飲料 シャリ玉	水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し バナナ オレンジ 炭酸飲料	水 スポーツドリンク 飴塩 梅干し バナナ レモン 氷砂糖
