

エイド一覧表



エイド	丹波の森公苑	佐中ダム	丹波の森公苑	山南仁王駅	牧野峠の茶屋公園	三谷登山口	播州峠	篠ヶ峰	甲賀山	安全山	岩屋山	ごりんかん	芦田林道	ごりんかん	天王坂	水分かれ公園	丹波の森公苑
規模	小	小	小	中	大	中	小	中	大		小	大		大	小	中	小
100mile	START	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	CP2・W1	A9	A10	W2	A11	A12	A13	FINISH
関門時間		11:00	14:00	17:10	19:25	21:45	5:00		13:00	14:30	18:30	1:00		5:00	9:00	12:00	15:00
100k			START	B1	B2			B3	B4	CP・W1	B5	B6			B7	B8	FINISH
関門時間				0:00	4:00				13:00	14:30	20:30	5:00			9:00	12:00	15:00
30k														START	C1	C2	FINISH
関門時間															11:30	12:30	15:00
サポート可			○			○						○		○		○	
ドロップB							○					○		○			
仮眠							○	△	◎			◎		◎		○	
トイレ		○200先	○	○	仮設1	○	仮設1	仮設1	○		○	○		○		○	○
水		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
スポドリ		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		○	○	○	
コーラ		○	○	○	○	○		○	○		○	○		○	○	○	
麦茶		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		○	○	○	
せんべい		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		○	○	○	
ハントリーマーム		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		○	○	○	
塩タブレット		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		○	○	○	
洋菓子					カステラ	ワッフル・ドーナツ	チョコ	チョコ				ワッフルカステラ等		ワッフルカステラ等			
和菓子				もちっこ					もちっこ								
フルーツ		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		バナナ	バナナ			バナナ				バナナ	バナナ	
軽食				冷凍フルーツ		味噌汁	味噌汁	味噌汁	そば								冷凍フルーツ
軽食				パン	わかめご飯	わかめご飯	わかめご飯	わかめご飯			わかめご飯	わかめご飯		わかめご飯			きゅうり・とまと
軽食				ミニラーメン				ミニラーメン				カレー		カレー			
その他			チューハイ	チューハイ		ポディーメンテ		お湯			ポディーメンテ						チューハイ