第4回あやべ水源の里トレイルラン　エイドメニュー

地元名物	補給食・フルーツ・おやつ系	ドリンク

※提供内容は変更する場合がございます。※各自、補給食は準備ください。

A1	A2	W1	A3	A4	W2	A5	Finish
みと広場	山田公民館	光明寺駐車場	光野峠	老富(大唐内公民館)	木和田林道	笠地蔵	
5.1km	10.7km	18.3km	23.0km	29.3km	37.5km	43.0km	15km/50km
しらく焼 /おおつき製菓舗	いなりずし /水源の里・上原・光野		炊き込みご飯 /水源の里・ひろせ	とち大福 /水源の里・老富		芋煮 /水源の里・市志	とち餅ぜんざい /水源の里・老富
フルーツポンチ	揚げないごま団子 /明日香食品様(ご協賛品)	手作りカヌレ /さっちゃんの気まぐれ pasticceria	きゅうり漬 /水源の里・橋上の里	バナナ	菓子類	バナナ	
菓子類	アイススラリー /大正製薬様(ご協賛品)	梅干 /水源の里・草壁	バナナ	菓子類	梅干 /水源の里・草壁	菓子類	
梅干 /水源の里・草壁	バナナ	塩タブレット	菓子類	梅干 /水源の里・草壁	塩タブレット	梅干 /水源の里・草壁	
塩タブレット	菓子類		梅干 /水源の里・草壁	塩タブレット		塩タブレット	
	梅干 /水源の里・草壁		塩タブレット				
	塩タブレット						
コカ・コーラ	コカ・コーラ		コカ・コーラ	コカ・コーラ	コカ・コーラ	コカ・コーラ	
スポーツドリンク	スポーツドリンク	スポーツドリンク	スポーツドリンク	スポーツドリンク	スポーツドリンク	スポーツドリンク	スポーツドリンク
オレンジ	アップル		オレンジ	アップル	オレンジ	アップル	
	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	
水	水	水	水	水	水	水	