

第3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	木和田林道	笠地蔵	
5.1km	10.7km	18.3km	22.0km	29.0km	36.5km	42.0km	15km/50km
しらく焼 /おおつき製菓舗	いなり寿し /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	和菓子 /明日香食品（ご協賛品）		きゅうり漬 /水源の里・橋上の里	バナナ		バナナ	
菓子類	バナナ		バナナ	菓子類	菓子類	菓子類	
	菓子類		菓子類				
梅干	梅干	梅干	梅干	梅干	梅干	梅干	
塩タブレット	塩タブレット	塩タブレット	塩タブレット	塩タブレット	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	
アクエリアス	アクエリアス	アクエリアス	アクエリアス	アクエリアス	アクエリアス	アクエリアス	アクエリアス
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	