

ULTRAエイド一覧表

*補給物は変更となる場合があります。

エイド番号	地域	地点名	km	関門	トイレ	デポバッグ	救護所	水	ドリンク	白湯	お茶(袋)	珈琲(袋)	カップ麺 ラーメン	ぶなしめじ カレー	五平餅	行動食	えごま げんこつ	鉱泉粥	しらすぎ 物語	シフォン ケーキ	えごま 豆板	バナナ	梅干し	塩	菓子類	
Start		きこちゃんスタジアム	0	-	常設			○																		
U1	小坂町	道路温度計手前	5.8	-	仮設			○	○							○		○		○	○	○	○	○	○	
U2		鈴蘭峠分岐	11.8	-	仮設			○	○	○	○	○			○	○	○				○			○	○	
U3		御嶽パノラマライン(温度計先)	16.8	-	仮設			○	○	○	○	○				○	○	○			○	○	○	○	○	
U4		大平山展望台	21.5	8:00	仮設			○	○	○	○	○				○	○	○				○			○	○
U5		岳見峠分岐	26.6	-	仮設			○	○							○	○		○	○	○	○	○	○	○	○
U6		濁河温泉クロスカントリー	33.1	-	常設			○	○							○	○					○			○	○
U7		御嶽パノラマグラウンド	37.9	11:00	常設	○	○	○	○	○	○	○				○	○	○	○			○	○	○	○	○
	御嶽濁河高地トレーニングセンター	37.9	-	常設		○																		○		
U8	高根町	高橋尚子ポルダールロード石碑	47.4	-	仮設			○	○						○	○		○			○			○	○	
U9	朝日町	秋神温泉	59.7	13:30	常設			○	○	○	○	○	○			○		○	○	○	○	○	○	○	○	
U10		秋神屋内ゲートボール場	63.7	14:00	常設			○	○							○	○					○			○	○
U11		鈴蘭高原別荘案内所	70.2	15:00	常設		○	○	○							○			○			○	○	○	○	○
U12	小坂町	鈴蘭峠分岐	74	15:30	仮設			○	○	○	○	○	○		○		○				○			○	○	
U13		御嶽パノラマライン(温度計先)	79	-	仮設			○	○										○			○	○	○	○	
U14		鈴蘭峠分岐	84	16:30	仮設			○	○							○	○					○			○	○
U15		道路温度計手前	90	-	仮設			○	○										○			○	○	○	○	○
U16		がんだて公園	94	17:30	常設			○	○	○	○	○				○	○					○			○	○
Finish		きこちゃんスタジアム	100	18:00	常設		○	○	○	○	○		○		○			○			○			○	○	

FULLエイド一覧表

*補給物は変更となる場合があります。

エイド番号	地域	地点名	km	関門	トイレ	荷物 返却	救護所	水	ドリンク	白湯	お茶(袋)	珈琲(袋)	カップ麺 ラーメン	ぶなしめじ カレー	五平餅	行動食	えごま げんこつ	鉱泉粥	しらすぎ 物語	シフォン ケーキ	えごま 豆板	バナナ	梅干し	塩	菓子類	
Start		きこちゃんスタジアム	0	-	常設			○																		
F1	小坂町	がんだて公園	6	-	常設			○	○	○	○	○				○	○	○			○	○	○	○	○	
F2		道路温度計手前	10	-	仮設			○	○							○						○	○	○	○	
F3		鈴蘭峠分岐	16	-	仮設			○	○	○	○	○	○		○	○	○	○				○			○	○
F4		御嶽パノラマライン(温度計先)	21	-	仮設			○	○	○	○	○					○		○	○		○	○	○	○	○
F5		大平山展望台	25.7	12:30	仮設			○	○	○	○	○	○				○	○	○			○			○	○
F6		岳見峠分岐	30.8	-	仮設			○	○								○			○	○	○	○	○	○	○
F7		濁河温泉クロスカントリー	37.3	15:00	常設			○	○								○	○				○			○	○
Finish		御嶽パノラマグラウンド	42.195	15:30	常設		○	○	○	○	○					○		○	○		○	○	○	○	○	
-		御嶽濁河高地トレーニングセンター	-	-	常設	○	○	○						○												

*ドリンク…アクエリアス、お茶、コーラ

*菓子類…スナック菓子など

マイボトルの携行が必須です。

水、コーラ、バナナ、梅干しなどの補給物の他、地元の名産品を用意します。この他に各自必要と思われる水分や行動食は、ご自身で携行してください。

コースの特性上エイド間隔は5km～最大16km間隔があきます。U8 高橋尚子ポルダールロード～U9 秋神温泉区間は距離が長い為、物資の補給やトイレのご利用は計画性を持ってください。