

100 km	距離	地名	エイド形態	水	ポカリ	コーラ	おにぎり	笹団子	タブレット (塩分)	バナナ	オレンジ	ミニトマト	その他
1	4.2	北諏訪小学校	給水	○	○								
2	9.0	美守小学校	エイド	○	○	○			○	○	○	○	まんじゅう
3	13.2	三和区総合事務所	レスト	○	○	○	○		○	○	○	○	まんじゅう シイタケ茶
4	18.0	高士小学校	給水	○	○	○							
5	20.2	清里スポーツセンター	エイド	○	○	○			○	○	○	○	
6	23.2	長塚公民館	給水	○	○								
7	25.6	旧宮嶋小学校	レスト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	山菜おこわ そば
8	26.8	田屋農村公園	エイド	○	○	○				○	○	○	
9	30.8	清里中学校	レスト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	水餃子 漬物 清豆タルト
10	33.4	岩の原葡萄園下	エイド	○	○	○			○	○	○	○	ぶどうジュース
11	36.8	牧区総合事務所	レスト	○	○	○	○	○	○	○	○		レモン おぼろ汁 麦茶
12	41.3	川上笑学館	エイド	○	○	○	○	○	○	○	○		甘酒 レモン 麦茶
13	42.7	高谷活性化センター	給水	○		○							麦茶
14	45.3	切越神明社下	給水	○	○	○							
15	47.4	安塚B&G海洋センター	レスト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	くじら汁
16	50.6	行野えびすや前駐車場	給水	○	○	○							
17	52.4	行野線・棚岡	エイド	○	○	○			○				
18	55.0	大島生活改善センター	レスト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	舞茸汁 インスタントコーヒー
19	56.9	細野吹切峠	給水	○	○	○		○					
20	60.1	坊金中川商店前	エイド	○	○	○			○	○	○	○	
21	63.5	旧安塚交番給水所	給水	○	○	○							
22	66.5	虫川大杉駅前	給水	○	○	○							
23	68.2	浦川原区総合事務所	レスト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	うどん
24	72.0	朔日峠手前駐車場	エイド	○	○	○			○				
25	74.8	林道道之下・町田線入口	エイド	○	○	○			○				
26	76.3	三ヶ字公民館前	給水	○	○	○							
27	78.4	吉川区総合事務所	レスト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	そば
28	82.6	柳ヶ崎バス停前	エイド	○	○	○			○	○	○	○	
29	85.0	柿崎区総合事務所	レスト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	おかゆ 漬物 味噌汁 パン 飴 人参羊羹
30	89.9	上下浜会館前(郵便局隣)	エイド	○	○	○			○	○	○	○	
31	92.0	大潟老人福祉センター	レスト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	海賊汁
32	94.5	大潟町小学校	給水	○	○	○							
33	97.1	ふぁーむ大地	エイド	○	○	○			○				
60 km	距離	地名	エイド形態	水	ポカリ	コーラ	おにぎり	笹団子	タブレット (塩分)	バナナ	オレンジ	ミニトマト	その他
1	5.6	丹原	給水	○	○				○				
2	9.5	長浜	エイド	○	○				○	○	○	○	
3	12.9	郷津	給水	○	○				○				
4	16.4	船見公園	エイド	○	○				○	○	○	○	
5	18.1	さくらメディカル	給水	○	○				○				
6	19.6	五智国分寺	エイド	○	○	○			○	○	○	○	
7	22.5	林泉寺	給水	○	○				○				
8	24.1	埋蔵文化財センター	エイド	○	○	○				○	○	○	
9	25.7	大学前町内会館	給水	○	○	○			○				
10	28.3	いがらし整形外科	給水	○	○	○			○				
11	30.0	金谷山	レスト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	スキー汁
12	32.8	イレブンプラザ	給水	○	○	○			○				
13	34.9	高田城	エイド	○	○	○			○	○	○	○	
14	37.0	おおぞら公園	給水	○	○	○			○				
15	40.1	前島密記念館	エイド	○	○	○			○	○	○	○	
16	42.9	すわかどもの家	給水	○	○	○			○				
17	46.5	三和体育館	エイド	○	○	○			○	○	○	○	シイタケ茶
18	48.7	丸山酒造	エイド	○	○	○	○	○	○	○	○	○	まんじゅう シイタケ茶
19	51.0	末野会館	給水	○	○	○			○				
20	53.2	里山地域活性化センター	給水	○	○	○			○				
21	55.0	石神	エイド	○	○	○			○	○	○	○	
22	57.0	森本児童公園	給水	○	○	○			○				