



上越妙高 エクスプレストレイル

	エイド1 [8km]	エイド2 [18km]	エイド3 [26km]
水	○	○	○
メダリスト	○	○	○
麦茶	○	○	○
コーラ	○	○	○
午後の紅茶	○		○
なっちゃん	○	○	○
味噌汁		○	
塩熱サプリ	○	○	○
羊羹棒			○
ハロウィーンなのでチョコ	○	○	○
バナナ	○	○	○
やまだ農園・林檎（秋映）	○	○	○
やまだ農園・りんごジャムビスケット	○	○	
新潟県銘菓・ハッピーターン	○		
上越市の銘菓・笹ダンゴ	○		
上越市のソウルフード・サンドパン	○		○
妙高市おいしい新米・シャリ玉	○（ショートのみ）	○	