



上越妙高 エクスプレストレイル

エイド提供物

	A1朝日山エイド		A2ゆったり村エイド		A3中ノ俣エイド		A4中桑取エイド		A5正善寺エイド		A6金谷山エイド	
	ミドル	ショート	ロング	ミドル	ミドル	ロング	ロング	ロング	ロング	ロング	ロング	ロング
クエン酸ドリンク	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
麦茶	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
コーラ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ミルクティー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
なっちゃん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
味噌汁			○	○	○		○					
スープ	○		○	○	○		○					
塩熱サプリ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
りんご	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
あんこ棒	○	○	○	○	○	○	○					○
バナナ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
稻荷寿司			○	○			○					○
シャリ玉	○	○			○				○			
ポテトチップス	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
りんごビスケット	○	○	○	○	○	○	○					
上越のお菓子		○	○	○			○					
ミニ笹団子												
サンドパン	○	○	○	○			○				○	
正善寺の梅干し									○			