

**エイドステーション計画
124kmの部**

18:00~1:00

第5回大会

椿東小学校 (62k)
着替え等 トイレ
カレー・夏みかんジュース
ドリンク (常温・ホット)

復路の食糧調達は萩市内で行う必要がありますが、深夜・早朝の時間帯なので、買い物ができるのはセブンイレブン萩金谷店のみだと思われます

折返しポイント

17:00~23:00

ドリンク (常温)
クッキー、あめ玉

明木診療センター
トイレ
往路(52k) 復路(72k)

19:00~3:30

ドリンク (常温)
クッキー・あめ玉

16:20~21:40

ドリンク (常温)、**スープ**
草餅、クッキー、あめ玉

雲雀山旧道入口
仮設トイレ 2基
往路(47k) 復路(77k)

19:30~5:00

ドリンク (常温) ホットドリンク
おでん (スタッフ用も)

16:00~20:40

ドリンク (常温・**ホットごぼう茶**)
クッキー、あめ玉

絵堂宿
仮設トイレ 2基
往路(41k) 復路(83k)

20:00~6:30

ドリンク (常温・**ホットごぼう茶**)
クッキー、あめ玉

15:30~20:00

ドリンク (常温)、**ホットカルピス**
クッキー、あめ玉

三角原 (秋吉台上)
往路(36k) 復路(88k)

20:30~7:30

ドリンク (常温)、**ホットカルピス**
チーズコロン、クッキー、あめ玉

14:40~18:30

ドリンク (常温)
ざるそば (スタッフ用もある)

秋吉宿 (秋吉公民館)
トイレ
往路(30k) 復路(94k)

21:00~8:30

ドリンク (常温・ホット) **スープ**
おかゆ、たくあん、菓子パン

14:30~17:30

ドリンク (常温)
あめ玉、クッキー

河原宿 (専正寺)
トイレ
往路(25k) 復路(99k)

21:40~10:00

ドリンク (常温・ホット) **リンゴ酢**
あめ玉、クッキー

コースマップの10ページに食料やドリンクが調達できるスーパー等が載っていますこの先、秋吉ポプラ以外萩まで買い物ができるところはありません

13:20~15:30

ドリンク (常温)、あめ玉
晋作餅・麩饅頭
アイスクリーム

四郎ヶ原宿 (旧城原小学校)
トイレ
往路(15k) 復路(109k)

22:30~12:20

ドリンク (常温・ホット)
うどん、
アイスクリーム (朝まで出ない)

平沼田区公会堂
トイレ
往路(6k) 復路(118k)

23:30~14:40

ドリンク (常温)

※提供物は変更になることがあります

復(124k)

東行庵 (スタート・フィニッシュ地点)

ドリンク (ペットボトル)
アクエ・コーラ・ジュース等