

# 2023 赤穂ウルトラマラソン

## エイド提供予定

	給 水					給 食								
スタート	水・スポーツドリンク													
6時頃						チョコ・ぱりんこ								
7時頃														
8時頃							ゼリー・瀬戸しお							
9時頃		オレンジジュース												
10時頃								くろぼう・ばかうけ						
11時頃				アップルジュース					塩見饅頭					
12時頃										バナナ				
13時頃					コーラ						ひと口ドーナツ他			
14時頃											おにぎり			
15時頃					甘酒								みどら焼き他	
16時頃														
17時頃														
18時頃														

※給水、給食については、十分に用意していますが、なくなり次第終了となるものもあります。

※気温、天候等により、提供予定に変更を生じる場合があります。