

◎『広島湾岸TRAILRUN 2022』エイドメニュー

エイド名称	ドリンク	メニュー	備考
A1 : 10km 上温品北運動広場	水	バナナ	
	アクエリアス	塩分タブレット	
	コーラ		
A2 : 20km 緑化センター	水	5個入あんぱん	
	アクエリアス	5個入チョコパン	
	コーラ	バナナ	
	ジンジャエール	塩分タブレット	
A3 : 28km 上深川	水	広島菜むすび	
	アクエリアス	もみじ饅頭	
	コーラ	デーツ (ドライフルーツ)	
	オレンジ ジュース	塩分タブレット	
WA : 38km 白木山	水	塩分タブレット	
	アクエリアス		
	コーラ		
	レモネード		
A4 : 46km スポーツランド TAMADA	水	稲荷すし	
	アクエリアス	スナックスティックパン	
	コーラ	チョコチップスナックパン	
		一口ようかん	
		ぶどう	
		塩分タブレット	
A5 : 56km 中倉峠	水	ゆかりおにぎり	
	アクエリアス	もみじ饅頭	
	コーラ	バナナ	
	麦茶	塩分タブレット	

エイド名称	ドリンク	メニュー	備考
A6 : 62km 南原研修場	水	天むす	お湯の提供あり
	アクエリアス	味噌汁	
	コーラ	バナナ	
	麦茶	みかんゼリー	
	オレンジジュース	塩分タブレット	
A7 : 74km 柳瀬キャンプ場	水	ちりめんおにぎり	お湯の提供あり
	アクエリアス	うどん	
	コーラ	ももゼリー	
	麦茶	塩分タブレット	
A8 : 82km 権現山頂広場	水	もぶりすし (混ぜご飯)	お湯の提供あり
	アクエリアス	豚汁	
	コーラ	バナナ	
	麦茶	りんごゼリー	
	炭酸水	塩タブレット	
A9 : 89km 鹿谷ふれあい広場	水	ランチパック	お湯の提供あり
	アクエリアス	コンソメスープ	
	コーラ	バナナ	
	麦茶	ぶどうゼリー	
		塩分タブレット	
A10 : 98km 竜王公園	水	江波巻風おにぎり	
	アクエリアス	バナナ	
	コーラ	フルーツポンチ	
	麦茶	塩分タブレット	
FINISH : 108km 中央公園基町環境 護岸	水		
	アクエリアス		
	コーラ		
	麦茶		
	炭酸水		