

いしおかトレイルラン大会2023 給水一覧表

給水箇所	場所(距離)	ゴールまでの距離	先頭通過	最終通過	給水物品	給食
スタート/ゴール地点	石岡市柴内630				水・コーラ・クエン酸ドリンク	
上青柳集会所	石岡市上青柳420(10.0km地点)		7:20	7:48	水・コーラ・クエン酸ドリンク	
山小屋カフェ	石岡市小幡3760-44(17.1km地点)		7:45	8:30	水・コーラ・クエン酸ドリンク	
里山学校(関門)	石岡市柴内630(25.4km地点)		8:25	10:30	水・コーラ・クエン酸ドリンク	バナナ・塩羊羹 栗羊羹・梅干し
雪入りふれあいの里	かすみがうら市雪入452-1スーパーロング32.7km地点 ロング・ミドル7.3km地点	あと16km	9:10	12:00	水・コーラ・クエン酸ドリンク	バナナ・塩羊羹 栗羊羹・梅干し
三ツ石森林公園	かすみがうら市上佐谷307スーパーロング34.8km地点 ロング・ミドル9.4km地点	あと13km	9:18	12:30	水・コーラ・クエン酸ドリンク	
神社前	石岡市半田1174 香取神社前スーパーロング37.8km地点 ロング12.4km地点	あと10km	9:30	13:30	水・コーラ・クエン酸ドリンク	バナナ・塩羊羹 栗羊羹・梅干し
ラスト3k(弓弦地区)	石岡市月岡297		10:20	15:20	水・コーラ・クエン酸ドリンク	