

## いしおかトレイルラン大会2025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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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 |                    |