

エイド番号	関門	トイレ	救護所	地点名	FUJI 5LAKES (118km)	FUJI 4LAKES (100km)	FUJI 3LAKES (71km)	水	塩	スポーツドリンク	炭酸飲料	ホットドリンク	給食
START		常設・仮設	●	富士北麓公園	0km	0km	0km	●	●	●		●	ココア、レモネード、梅こぶ茶、チョコ
①				富士バイパスパーク先	4.9km	4.9km	4.9km	●	●				飴、グミ
②		常設		看護学校前 [往路]	8.2km	8.2km		●	●	●			梅干
③		常設		山中湖明神交差点	13.8km	13.8km		●	●		●		フルーツ(サンキストオレンジ)
④	1	常設	●	山中湖駐車場	16.9km	16.9km		●	●	●		●	おにぎり(ふりかけ)、わかめ味噌汁、梅干
⑤		仮設		みさきキャンプ場	22.3km	22.3km		●	●	●			カリフォルニア・レーズン、グミ
⑥		仮設		焼鳥ふじ	28.2km	28.2km		●	●		●	●	飴、塩熱グミ
⑦		仮設		忍野温泉	32.1km	32.1km		●	●	●			フルーツ(バナナ、サンキストオレンジ、グレープフルーツ)
⑧		常設		看護学校前 [復路]	34.1km	34.1km		●	●	●			梅干
⑨	2			富士北麓公園上	38.7km	38.7km	9.8km	●	●				飴、グミ
⑩		仮設		河口湖ステラシアター [往路]	43.1km	43.1km	14.2km	●	●		●	●	パン、お菓子(バームクーヘン、ポッキー、プリッツ、ブラックサンダー)
⑪		仮設		JA河口湖物産館	47.8km	47.8km	18.9km	●	●	●			漬物(たくあん、らっきょう、しば漬け、あさ漬け)
⑫				旅館あけぼの荘	51.4km	51.4km	22.5km	●	●		●		フルーツ(サンキストオレンジ、グレープフルーツ、バナナ、ぶどう等)、ミニトマト、カリフォルニア・レーズン
⑬	3	仮設	●	足和田出張所 [往路]	56.4km	56.4km	27.5km	●	●	★		●	DNS(パワーゼリー、パワーシェイク、エネルギードリンクR.E.D.)、フルーツ(バナナ、グレープフルーツ)、飴
⑭		仮設		樹海荘	60.5km	60.5km	31.6km	●	●				スポーツ羊羹、飴
⑮		仮設		西湖野鳥の森公園 [往路]	63.0km	63.0km	34.1km	●	●	●		●	吉田のうどん、カリフォルニア・レーズン、フルーツ(バナナ)
⑯		仮設		精進湖レストランあかいけ	67.4km	67.4km	38.5km	●	●	●			文明堂カステラ、グミ
⑰		仮設		精進湖国道139号合流点	71.7km	71.7km	42.8km	●	●		●		梅干、お菓子(あんドーナツ)、アミノバイタルGOLDゼリー
⑱	4	常設		本栖湖県営駐車場 [往路]	75.0km			●	●	●			栄養ドリンク、フルーツ(バナナ)、パン(クリーム・あんこ)
⑲		常設		本栖湖中之倉トンネル駐車場	79.0km			●	●	●			飴、塩熱サプリ
⑳		仮設		浩庵キャンプ駐車場	82.6km			●	●				カリフォルニア・レーズン、グミ
㉑		常設		本栖湖県営駐車場 [復路]	86.8km			●	●	●			フルーツ(バナナ)、パン(クリーム・あんこ)
㉒	5	仮設	●	旧精進小学校	90.5km	72.2km	43.3km	●	●	●			おにぎり(ふりかけ)、梅干
㉓				赤池大橋先待避所	92.9km	74.6km	45.7km	●	●		●		スポーツ羊羹、飴
㉔		仮設		西湖野鳥の森公園 [復路]	96.0km	77.7km	48.8km	●	●	●		●	吉田のうどん、カリフォルニア・レーズン、フルーツ(バナナ)
㉕	6	仮設	●	西湖公民館	98.9km	80.6km	51.7km	●	●	●		●	信玄桃、梅こぶ茶、コーンスープ、オニオンスープ
㉖		仮設	●	足和田出張所 [復路]	103.9km	85.6km	56.7km	●	●	★		●	DNS(パワーゼリー、パワーシェイク、エネルギードリンクR.E.D.)、フルーツ(バナナ、グレープフルーツ)、飴
㉗		仮設		河口湖遊園駐車場	107.8km	89.5km	60.6km	●	●				おかゆ(キューピーまごころ一善)、梅干し
㉘	7	仮設		河口湖ステラシアター [復路]	113.1km	94.8km	65.9km	●	●		●	●	パン、お菓子(バームクーヘン、ポッキー、プリッツ、ブラックサンダー)
㉙		仮設		河口湖フィールドセンター	116.7km	98.4km	69.5km	●	●	●			飴
FINISH	8	常設・仮設	●	富士北麓公園	118.3km	100km	71.1km	●	●	●		●	豚汁