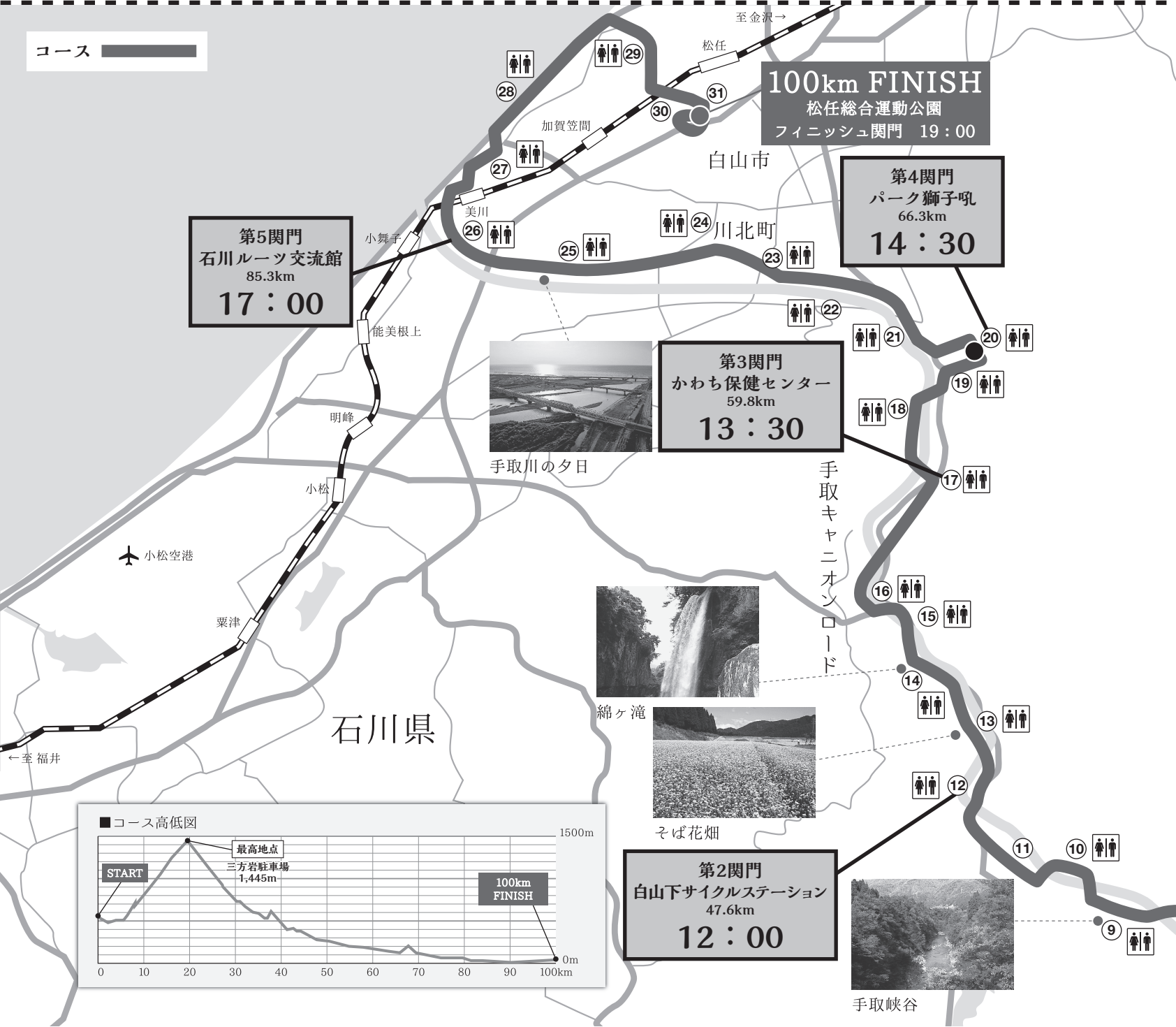


◆コースマップ



No.	関門	トイレ	救護所	距離	エイド名	炭酸飲料	ミネラル	フルーツ	給食	エネルギー	マイカップ マイボトル	おもてなし
S		○		—	寺尾防災グラウンド						○	お粥・味噌汁
1				4.5km	寺尾駐車場		梅干し		パウム			
2		○		7.7km	馬狩料金所	○		バナナ・ブドウ	ドーナツ			飛騨牛乳
3		○		13.7km	蓮如茶屋	○	梅干し		パン			コーンスープ
4				19.0km	とがの木台駐車場	○						おからドーナツ
5		○		23.4km	国見山	○	塩タブレット	バナナ・オレンジ				
6		○		25.9km	ふくべの大滝		梅干し	レーズン・ブドウ	パウム・ドーナツ			そうめん
7		○		28.2km	蛇谷園地			バナナ	パウム			温泉炭酸水
8	①	○	○	32.5km	白山林道石川管理事務所	○		オレンジ・チェリー	ドーナツ		○	おろしうどん
9		○		37.7km	一里野温泉	○	梅干し					堅豆腐煮しめ・報恩講汁
10		○		40.2km	目附谷	○	塩タブレット	バナナ	パン			
11				44.0km	瀬戸	○	梅干し		パウム			加賀みその豚汁
12	②	○	○	47.6km	白山下サイクルステーション	○		ブドウ	ドーナツ		○	にわかそば
13		○		49.0km	三ツ屋野	○	梅干し	チェリー				
14		○		51.5km	綿ヶ滝いこいの森	○		バナナ	パン	ういろう		半固豆腐
15		○		54.8km	北陸電力手取川水力センター	○	塩タブレット		パウム			
16		○		56.4km	バードハミング鳥越		梅干し	バナナ	ドーナツ			

白山白川郷ウルトラマラソン名物！

おもてなし食材



おろしうどん

親鸞聖人の遺徳を偲び、「恩に報いる講」として行われる法会の後、ふるまわれる北陸の地に伝わる料理の一品です。




ほう おん こう じる
報恩講汁

大根おろしをかけたシンプルなおうどん。かつて冠婚葬祭の際には必ず出され「もうようござる」と手でふたをするか、お椀を随すまでおかわりが注がれるという風習があります。



あんころ

白山麓の鳥越でつくられたもち米と、十勝産の小豆と砂糖だけで作られた素朴な和菓子です。自然な甘みのさらっとしたこし餡は、いくつでも食べることができてしまうほどのおいしさです。



おからドーナツ

荒縄で縛っても崩れない堅い豆腐を販売している白川郷深山豆腐店。そのおからと豆乳で作上げた、ヘルシーな豆乳おからドーナツは、ふんわりとした食感です。

その他の食材と提供場所は、下記「エイド一覧」からご確認の上、食べすぎにはご注意ください！

No.	関門	トイレ	救護所	距離	エイド名	炭酸飲料	ミネラル	フルーツ	給食	エネルギー	マイカップ マイボトル	おもてなし
17	③	○	○	59.8km	かわち保健センター	○		オレンジ・ブドウ			○	炊き込みごはん・半固豆腐・そばソフト
18		○		61.9km	広瀬	○						
19		○		65.1km	旧加賀一の宮駅舎	○	梅干し	オレンジ	ドーナツ			塩糍きゅうり
20	④	○	○	66.3km	パーク獅子吼	○	塩タブレット	バナナ			○	甘酒
21		○		69.2km	十八河原公園	○	梅干し	レーズン	パン	信玄桃		
22		○		71.8km	明島	○		チェリー	ドーナツ			梨
23		○		73.7km	東部地区学習等供用施設	○			パウム			豚汁
24		○		77.6km	川北町保健センター	○	塩タブレット		ドーナツ			いちじく太鼓
25		○		81.3km	手取フィッシュランド	○	梅干し	オレンジ	パン			レモンはちみつ
26	⑤	○	○	85.3km	石川ルーツ交流館	○		チェリー・ブドウ			○	おぼろ豆腐
27		○		88.1km	アブリコットパーク	○	梅干し	バナナ・冷凍パイ	パウム			
28		○		91.5km	松任石川環境クリーンセンター	○	塩タブレット		ドーナツ			
29		○	○	94.4km	松任海浜公園	○	梅干し	オレンジ・ブドウ	パウム			フルーツトマト
30				97.1km	千代野中交差点	○	塩タブレット		パン			
31				98.5km	千代尼通り商店街		梅干し		ドーナツ			あんころ
F	⑥	○	○	100.0km	松任総合運動公園	○		レーズン	パン・パウム			

水、スポーツドリンクは全エイドにて提供します。場所、提供内容は予告なく変更する場合があります。

P. 16

2019 HAKUSAN SHIRAKAWA-GO ULTRAMARATHON

2019 HAKUSAN SHIRAKAWA-GO ULTRAMARATHON

P. 17