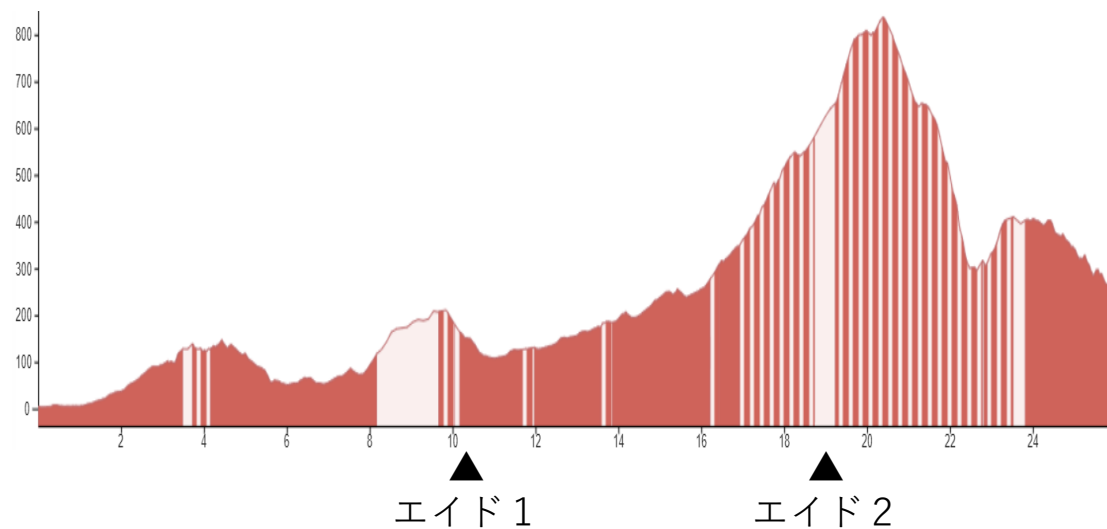


# 塩の道ウルトラオーリエンテーリング 補給等について 【3日】

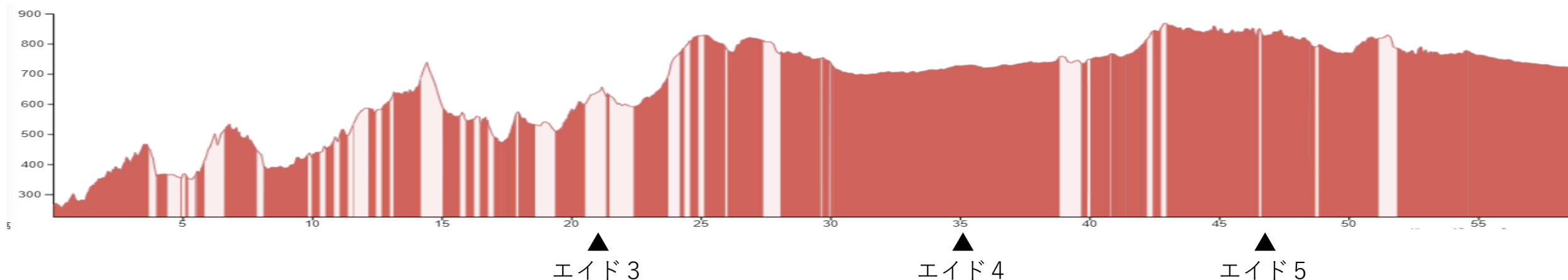


**！！注意！！**

**スタート後はほぼ補給できないものと考えて、行動食等ご用意ください。**

- 糸魚川駅最寄りのコンビニは駅構内の「セブンイレブン キヨスク JR糸魚川駅店」です。  
スタート会場の駅前海望公園には自動販売機はありませんが、駅から公園までの間にはあります。
- エイド1では、軽食・水・スポーツドリンクの粉末を提供します。周辺にコンビニはありません。  
※エイド1以降は飲料・食料ともに購入できる場所はありません。
- シーサイドバレースキー場を会場にバイクイベントが開催されるため、周辺では車・バイクに十分ご注意ください。  
※塩の道交流館 歩荷茶屋のトイレ・自動販売機は使用できないと思ってください。
- エイド2では、水・スポーツドリンクの粉末を提供します。
- エイド2以降、トレイルに水が流れていたり、滑りやすい箇所があります。特に滝の上部の渡渉は十分に注意してください。前日が雨予報のため、水量が多いと思われます。
- フィニッシュ周辺にはコンビニ・商店等ありません。必要なものは事前に購入して荷物預かりでお預けください。

# 塩の道ウルトラオリエンテーリング 補給等について 【4日】



**！！注意！！**

**エイド3までは補給できないものと考えて、3日のスタート前に行動食等ご用意ください。**

○4日の朝食はおにぎりおかずセットを用意します。（おにぎり2個、からあげ等のおかず）

○4日スタート後、約19km先のコンビニ（ローソン小谷店）まで補給できることはありません。

**必要なものは3日のスタート前に購入し、荷物預かりにお預けください。**

※道の駅おたりは営業時間外です。トイレは利用できます。

○エイド3では、軽食・水・スポーツドリンクの粉末を提供します。周辺のコンビニは手前のローソン小谷店です。

※最寄りのヤマザキYショップは定休日です。

○スタート～エイド3はアップダウンがあり、トレイル率も高く、距離に対して時間がかかると考えてください。

制限時刻に間に合うためには、しっかりと動き続ける必要があります。

○エイド3以降は、エイド間の距離も短くなり、補給できる場所も増えてきますが、コンビニに立ち寄るためにはコースを外れる必要があるところがほとんどです。

コンビニは地図に記載していますので、確認して補給計画を立ててください。