

中央アルプススカイラインジャパン 2026 エイドステーションメニュー



AID 基本メニュー

食べ物：バナナ / オレンジ / スナック菓子

飲み物：水 / スポーツドリンク / コーラ / 麦茶

養命酒工場 WS

・ 水

90k / 9.4km 地点

古城公園 AID

90k / 19.0km 地点

・ AID 基本メニュー

・ 定番 “魚肉ソーセージ”

池山林道終点 WS

・ 水

90k / 26.3km 地点

池山林道終点 AID

38k / 11.2km 地点

10k / 4.2km 地点

・ AID 基本メニュー

・ 定番 “魚肉ソーセージ”

・ クエン酸サイクルが決めて “MEDALIST”

森と水のアウトドア体験広場

90k / 33.2km 地点

38k / 17.3km 地点

・ AID 基本メニュー

・ 駒ヶ根市のオススメのお店の “カレーライス” (90k)

・ 味自慢 “おにぎり” (38k)

宮田城址 WS

・ 水

90k / 38k 地点

38k / 22.7k 地点

20k / 4.2k 地点

宮田高原 AID

90k (往路) / 43.5km 地点

・ AID 基本メニュー

・ 宮田村産の豆腐 “宮田豆腐”

・ ナカジの家の “いなり寿司”

・ 定番 “魚肉ソーセージ”

伊那スキーリゾート上部 WS

・ 水

52.5km 地点 / 90k

伊那スキーリゾート AID

90k / 65km 地点

※ドロップバック

・ AID 基本メニュー

・ 伊那市のザ・B級グルメ “ローメン”

・ 味自慢 “おにぎり”

犬田切林道 WS

・ 水

71km 地点 / 90k

宮田高原 AID

90k (復路) / 77.5km 地点

38k / 28.3km 地点

20k / 11.0km 地点

・ AID 基本メニュー

・ 宮田村産の豆腐 “宮田豆腐”

・ 信州と言えば “蕎麦”

・ 美味しい栄養補給 “MANABAR”

・ クエン酸サイクルが決めて “MEDALIST”

※ 都合により内容を変更する場合があります