

No	ポイント	km	給水	給食	ポイント説明	アレルギー情報
1	ケアーズ保育園前	4	水			
2	牛角筑波学園北店前	9	水・ポカリ			
3	つくば北消防署前	11	水			
4	工業団地中央	15	水・ポカリ	バナナ	血糖値を急激に上げない糖質でエネルギー補給	バナナ
5	塚越石材工業和園前	17.5	水	スティックケーキ	糖質と脂質でエネルギー補給	大豆、もも、りんご、バナナ
6	らーめんやどうも前	20.5	水・ポカリ	ブルーベリー	抗酸化作用で疲労を防ぐ	
7	日立物流前	22.5	水・ポカリ	塩きゅうり	シャッキリ食感で気持ちもリフレッシュ	
				レモンタブレット	塩分補給で脱水を防ぐ	乳
8	東リース前	25	水	ようかん	効率的なエネルギー補給	
9	HONDAつくば研究学園店前	27.2	水・ポカリ	メープルキャンディー	効率的なエネルギー補給	乳
				干し梅	塩分補給で脱水を防ぐ	
10	宇津木農園前	30.5	水・ポカリ	バナナ	血糖値を急激に上げない糖質でエネルギー補給	バナナ
11	カスミ学園の森店前	32.4	水・ポカリ	おしるこ	レース後半、温かい飲み物で英気をチャージ	
				りんごゼリー	効率的なエネルギー補給	りんご
12	ケアーズ保育園前	36.1	水	プチどら焼き	ごほうび給食、決めろラストスパート！	卵、乳、小麦、大豆
13	遠伝予実験センター前	40	水・ポカリ			