

2012年東北合宿 塚原班

8月22日～9月2日

0日目 8月22日(水) 東京～秋田

夜行バスキラキラ号(6000円)

22:00 東京駅発

08:50 秋田駅着予定

?km ?up 6000円

※ 25日朝に秋田駅に集合、別の行き方でも可。

1日目 8月23日(木) 秋田～男鹿半島

R56 - R101 - r59 -R101 - r59

宿：男鹿桜島リゾート・キャンプ場(一区画 1050円)

銭湯：男鹿桜島リゾート・きららか(800円、～18:00)

買物：マックスバリュ男鹿店

見所：男鹿半島、温泉。夕日！

55.2km 400up 3500円

2日目 8月24日(金) 男鹿半島～大湊

r59 - R101

宿：キャンパルわかみ(入場料400円 + 一区画2000円)

銭湯：夕陽温泉 WAO(300円、～9時)

買物：Aコープ大湊店

みどころ：男鹿半島、入道崎、申川油田

59km 610up 3500円

3日目 8月25日(土) 大湊～能代

r54 - 白道 - r210

宿：駅前旅館(素泊まり 4200円)

銭湯：アリナス(300円)

買物：マックスバリュ能代北店

ランドリー：やすとく能代店

みどころ：水田地帯、米代川河口。夕日！海水浴！

35km 75up 6500円

4日目 8月26日(日) 能代～(輪行)～弘前～黒石温泉郷

07:45 出発 12:13 到着 (2940円)

07:45-12:13 能代～弘前(JR五能線)

r127 - r13 - R102

宿：盛萬客舎(～3000)

銭湯：鶴の湯(180円)

買物：マックスバリュ黒石店

見所：五能線からの景色！日本海！、弘前

弘前ではちょっとフリー。

20km 90up 8000円

5日目 8月27日(月) 黒石温泉郷～十和田湖

R454 - R103

宿：宇樽部キャンプ場(1000円)

民宿和み(4400円)

みどころ：滝ノ沢峠、十和田湖

47.9km 790up 5000円

6日目 8月28日(火) 十和田湖～八戸

R103 - R102 - r20 - R454

宿：自遊空間

銭湯：青葉温泉(390円、～22:00)

買物：マックスバリュ八戸城下店

みどころ：奥入瀬溪流、八戸

75km 230up 3500円

7日目 8月29日(水) 八戸～(輪行)～平泉～一関

07:13 出発 12:27 到着 (4410円)

07:13-09:00 八戸～盛岡(2960円 青い森鉄道)

10:10-11:32 盛岡～平泉(1450円 JR東北本線)

宿：自遊空間 一関店(9時間 1500円)

銭湯：ファミリーレストラン古戦場(550円)

買物：イオン一関店

ランドリー：しゃぼんコインランドリー

見所：中尊寺、巖美溪。午後はフリー。

20km 100up 9000円

8日目 8月30日(木) 一関～狛鼻溪～佐沼

r19 - r189 - R346

宿：長沼フートピア公園(500円)

銭湯：ヴィーナスの湯(～8:00、600円)

買物：イオンタウン佐沼

みどころ：狛鼻溪、北上川

67.3km 470up 3000円

9日目 8月31日(金) 佐沼～石巻～松島 73km 200up

r1 - r36 - R342 - R45 -

宿：霊泉亭(2500円)

銭湯：芭蕉の湯いやしの館(500円)

買物：A コープ宮城松島店

見所：北上川、太平洋、松島

73km 200up 4500円

10日目 9月1日(土) 松島～仙台、プレ打ち

r8 - R45

宿：ゲストハウス梅鉢(2500円)

銭湯：極楽湯仙台南店(650円)

50km 200UP 6000円

11日目 9月2日(日) 仙台

打ち上げ！

総移動距離：500km 総up数：3200m

総費用：60000円(行きのバス代、宿代、食費、輸行代)

ポイント！

- ① フリーはあんまりないですが、のんびり観光しながら走ります。
- ② 海沿いが中心なのでアップダウンが多いかもしれないです。
- ③ 松島では宿に泊まります。あとは野宿すれば安くなるよ！
- ④ 食費は一日 2000 円くらいで計算しました。おいしいもの食べたいね。
- ⑤ 3日目に海水浴をしたいです！する予定です！
- ⑥ 太平洋側の石巻・松島、被害の多かったあたりにも行きます。

まとめ

- ・山より海と川が好きな人 ・日本海も太平洋も好きな人
- ・暑いのが嫌いな人 ・北の方に行きたい人
- ・温泉好きな人 ・魚介類好きな人
- ・料理得意な人 ・Pに優しくしてくれる人

…におすすぬなプランです。当てはまる人はぜひ来てね。