

東北合宿宮本班

1日目 8/20 会津若松フリー（喜多方に現地集合）

宿 喜多方シティホテル ¥6800~ 0241-23-2222

湯 蔵の湯 ¥500 9:00~21:00 0241-21-1526

S フレッシュフーズしんたに 10:00~20:00 0241-23-2411

備…会津への移動手段は問いません。好きな方法で、好きな時に来てください。らあめん。

2日目 8/21 喜多方→米沢

R121→R459→r2

80 km 1520up

宿 ビジネスホテル平成 ¥3200~ 0120-210-502

湯 白沢の湯 ¥400 7:00~22:00 0238-26-3636

S キムラ通町店 10:00~21:00 0238-24-1070

L ミスターランドリー米沢駅前店 0238-26-3818

備…五色湖を見て回ります。

3日目 8/22 米沢→尾花沢

R121→R287→R347

100 km 480up

宿 ビジネスホテルすがはら ¥4500~ 0237-22-0639

湯 大石田温泉あったまりランド深堀 ¥350 6:30~21:00

0237-35-5055

S フード館タイキ 0237-35-5345

備…最上川に沿って平坦な道。

4日目 8/23 尾花沢→象潟

r30→R47→R345→R7

108 km 650up

宿 ホテルシティパレス ¥5600 0184-43-5111

湯 道の駅 象潟 ¥350 9:00~21:00 090-3437-2167

S マックスバリュ武蔵島店 24時間 0184-62-9100

備…海まっしぐら。

5日目 8/24 象潟→秋田

R7→r56

72 km 370up

宿 東横イン 秋田駅東口 ¥4800~ 018-889-1045

湯 桜温泉さくらさくら ¥600 9:00~22:00 018-835-4126

S マルエーうちや ジェイマルエー広面店 09:00-23:00 018-887-5201

備…海沿い快走。

6日目 8/25 秋田フリー 秋田→大久保

R7→r56

13 km 20up

宿 八郎潟ハイツ ¥6000 018-877-3011

湯 天王温泉クララ ¥400 9:00~22:00 018-878-9877

S マックスバリュ天王店 24時間 018-872-2311

L コインランドリーびゅあ 0187-56-3497

備…フリーの後に、ちょっと走ります。男鹿半島は華麗にスルー。

7日目 8/26 大久保→八森

R7→R101

63 km 117up

宿 旅館まるや 0185-77-2734

湯 八森いさりび温泉 ¥400 0185-77-2770

S マックスバリュ能代北店 24時間 0185-89-4115

備…ド田舎。半端ない。

8日目 8/27 八森→二ツ井

青秋林道(往復) →R101→r63

74 km 1180up

宿 きみまちヘルスセンター ¥6000 0185-73-3925

湯 切石温泉

S いとく二ツ井ショッピングセンター 9:00~22:00 0185-73-3113

備…夢の白神山地。青秋林道爆走後、登山もします。

9日目 8/28 ニツ井→鹿角

R7→R103→R282

64 km 350up

宿 鹿角パークホテル ¥5000 0186-22-1111

湯 花輪温泉ゆたろう ¥400 6:00~21:00 0186-22-1118

S A コープかづの店 9:00~20:00 0186-22-2234

L ペリ乾ランド十和田店

備…戦士たちの休息。十和田湖は涙のスルー。

10日目 8/29 鹿角→大更

R341→r23→R282

75 km 1630up

宿 ホテルVILLA アネックス ¥6800 019-683-1963

湯 ユートランド姫神 ¥500 10:00~22:00 019-683-3215

S 業務スーパー大更 9:00~20:00 0195-70-1811

備…八幡平を通ります。たぶん雨。

11日目 8/30 大更→盛岡 盛岡フリー

R282→R4

20 km 50up

宿 ホテル東日本盛岡 019-625-2131

湯 開運の湯 ¥420 10:00~24:00 019-656-4126

S スーパーマーケットマルイチ 9:30~23:00 019-622-4131

L スーパーコインランドリーJAN横 019-639-5088

備…フリーの前にちょっと走ります。

12日目 8/31 盛岡→平泉

r13→r165→あじさいロード→R4

89 km 309up

宿 平泉ホテル武蔵坊 ¥8000

湯 悠久の湯 平泉温泉 ¥500 10:00~21:00 0191-34-1300

S イオン前沢店 07:00~23:00 0197-41-3111

備…キャンプ場でキャンプします。BBQ。

金鶏山山麓キャンプ場 1人¥300 0191-46-2869

13日目 9/1 平泉→仙台

R4→r56→R4

100km 765up

宿 仙台リッチホテル国分町 ¥3700 022-722-7272

湯 ラドン温泉旅館天龍閣 ¥530 8:00~23:00 022-022-9957

備…プレ打ち。そして解散。どこへでも池。

14日目 9/2 仙台フリー→打ち上げ

宿…誰かが死にそうなときに行く、最終手段。行きません。

湯…温泉。合宿の楽しみの一つ。

S…スーパーマーケット。夏合宿は自炊が基本。

L…コインランドリー。洗い忘れがあると地獄。

備…備考。大事。

総距離 859 km Up 数 6827m

費用…5万円位

かなり適当。当然、外寝自炊。でも買い食い、土産は惜しまない。
削ろうと思えばまだ削れる。

ネカフェは甘え。テントも甘え。

輪行は埼玉~会津若松のみ。現地集合ですから会津まで走ってもいいんですよ^^

距離、upは多少少なめに見積もり。

楽ではないけど、誰でも来るといいよ^^

↓大体のルート

