

## 2012 東北合宿 池田(和)班

1日目 8/21(火) 40km 180up

[秋田駅]→r26→R7→r56→R101→r56→[男鹿]

<宿> 民宿新地 (大人一人 3150円~)

<風呂> 天王温泉くらら (400円 9:00~21:30)

<買い物> グルメストアフクシマ

【見どころ】 なまはげ? きりたんぼ?

2日目 8/22(水) 95km 1100up

[男鹿]→r59→r55→r121→r55→R101→r54→r42→R7→R101→[能代]

<宿> 民宿さかえ (大人一人素泊まり 3500円)

<風呂> 砂丘温泉ゆめろん (300円 6:00~22:00)

<買い物> ショッピングセンターハカマタ

<洗濯> やすとく能代店有人コインランドリートリトン

【見どころ】 男鹿半島

3日目 8/23(木) 65km 470up

[能代]→R101→[深浦]

<宿> きへい荘 (一泊二日 6510円~)

<風呂> 黄金崎不老ふ死温泉(600円 8:00~20:00 露天風呂は~15:30)

<買い物> マックスバリュ

【見どころ】 日本海、十二湖?、温泉↑

4日目 8/24(金) 80km 370up

[深浦]→R101→r31→r132→r200→r37→r31→[弘前]

<宿> 石場旅館 (素泊まり 4725円~)

スーパーフリークス(ネットカフェ)

<風呂> あすなろ温泉(300円 7:00~22:00)

<買い物> マックスバリュ

【見どころ】 弘前

5日目 8/25(土)

弘前フリー

<洗濯> ホワイトピア弘前青山店

6日目 8/26(日) 75km 1250up

[弘前]→r127→r260→R7→r201→r198→R7→R454→R102→R454→R103→[十和田湖]

<宿> 民宿湖畔(素泊まり 4000円~)

宇樽部キャンプ場 フリーキャンプエリア・テント1張り 1000円

AC電源付きサイト1区画(駐車料込) 2400円

<風呂> 温川山荘(500円 10:00~17:00)

<買い物>

【見どころ】 十和田湖

7日目 8/27(月) 70km 150up

[十和田湖]→R103→R102→r166→R102→R45→r20→[八戸]

輪行: [八戸]→[久慈] (65km 1280円)

<宿> 芦ヶ沢ドライブイン民宿静(素泊まり 2500円)

<風呂> 久慈健康ランド古墳ノゆ(500円)

<買い物> 久慈ショッピングセンター

【見どころ】 奥入瀬溪流、八戸、久慈

8日目 8/28(火) 75km 1100up

[久慈]→R45→R455→[岩泉]

<宿> 民宿新田(6000円)

<風呂> 龍泉洞温泉ホテル(500円 10:00~22:00)

<買い物> 橋場商店

【見どころ】 龍泉洞

9日目 8/29(水) 83km 1100up

[岩泉]→R455→[盛岡]

<宿> 民宿岩洞荘(素泊まり 3000円)

快活クラブ(快活 CLUB) 盛岡バイパス店(ネットカフェ)

<風呂> 天然温泉 喜盛の湯(580円 土日 680円 6:00~0:30)

<買い物> マックスバリュ、スーパーマーケットマルイチ

<洗濯> スーパーコインランドリーみたけ

【見どころ】 盛岡

10日目 8/30(木)

盛岡フリー

11日目 8/31(金) 100km 300up

[盛岡]→R4→[一関]

<宿>旅館ひらの屋(5500円~)

自遊空間 一関店(ネットカフェ)

<風呂>前沢温泉 舞鶴の湯(500円 9:30~20:30 定休日:第1,3月曜日)

<買い物>イオン一関店

【見どころ】平泉

12日目 9/1(土) 100km 600up

[一関]→R4→r1→r19→r242→r16→r40→r9→r3→r56→R4→r37→r22→[仙台]

<宿>ゲストハウス 梅鉢(素泊まり 2500円)

<風呂>ラドン温泉旅館天龍閣(530円 8:00~23:00)

<買い物>SEIYU

<洗濯>コインランドリーあらうゾウ新田店

【見どころ】仙台

13日目 9/2(日)

仙台フリー→打ち上げ

合宿終了

日数：13日

総走行距離：800km

総up数：6620up

費用：5万

※秋田までは夜行バス(キラキラ号)を考えています。人によって交通手段はまた考えます。

## 観光優先で！！

観光したい人は楽しめると思います。