

2012 夏 東北合宿 池田隆大(たかひろ)班

総距離:856km up:8240m 費用 5 万くらい

1 日目 大宮→二本松まで輪行→福島市→白石 (蔵王のふもと)

7 時半ごろ出発

r355→R4→r353→r124→R4

距離:56km up:379m

ス:ヨークベニマル白石店 9~22 時

湯:安らぎの湯・ゆっぼ 10~21:30 TEL:0224-22-5526 500 円

宿:湯守木村屋 TEL:0224-26-216 3500 円

☆朝早いけどがんばろう。寝坊した場合は白石まで輪行で来よう。

2 日目 白石→蔵王→山形市

r12→R457→r12→R13→r267→R112

距離:72km up:1824m

ス:ヤマザワ清住町店 10~22 時

湯:芭蕉の湯 10~24 時 TEL:023-681-4126 450 円

宿:スーパーホテル山形駅西口 TEL:023-647-6277 2500 円

☆蔵王に登ろう。

3 日目 山形→月山

R112

距離:66km up:649m

ス:マックスバリュ高松店 8~23 時

宿,湯,洗:月山あさひサンチュアパーク TEL:0235-54-6606

☆がんばろう。

4 日目:月山→酒田

R112→r333→R7→r38→r355→R112→R7

距離:71km up:104m

ス:ヤマザワ旭新町 9:30~22 時

湯:あぼん西浜 6~22 時 TEL: 0234-77-3333 350 円

宿:道の駅「鳥海ふらっと」

☆海で泳ぐかもしれないね。

5 日目 酒田→秋田

R7

距離:88km up:588m

ス:いとく新国道店 9~23 時

湯:星の湯 360 円 12~21 時(定休)毎週月曜 TEL:018-833-7722

宿:アルバートホテル秋田 2200 円 TEL:018-888-3333

洗:コインランドリーエムズ秋田山王店 500 円 6~24 時

☆走り抜こう。

6 日目 秋田→男鹿半島

R7→R101→r59

距離:61km up:390m

宿、湯:きららか野営場 温泉 800 円 TEL:0185-37-2311

ス:スーパーセンターアマノ 9~21 時

☆なまはげに会おう。岬もあります。

7 日目 男鹿→弘前まで輪行

r59→r121→r55→R101→r59、R7→R454→R102

距離:41km up:591m

輪行代 2000 円 (4 時間半)

ス:スーパーマーケットみのせ下町店 10~21 時

湯:リコルソ弘前 ~23 時 500 円

宿:同じ 5000 円

☆輪行がんばろう。

8 日目 弘前→十和田湖→十和田市

R102→R454→R103→R102

距離:110km up:1001m

ス:マックスバリュ北園店 8~22 時

湯:ポニー温泉 350 円 5~22 時 TEL:0120-973188

宿:宿もポニー温泉 4000 円

☆奥入瀬のおいしい水を飲もう。

9 日目 十和田→二戸→盛岡 (二戸→盛岡輪行)

R145→R4→r233→R4→r274→r114

距離:56km up:679m

輪行代 2030 円 (1 時間 8 分)

洗:イオン十和田の中にコインランドリー 5~22 時 TEL:  
0176-22-9550

ス:マックスバリュ 盛岡駅前北通店 0~24 時

湯:喜盛の湯 6~25 時 TEL:019-656-5118 580 円

宿:ダイワロイネットホテル盛岡 4000 円 TEL:019-604-2155

☆また輪行...

10 日目 盛岡フリー

休もう。

11 日目 盛岡→水沢

R396→r161→R283→R107→r179→r287→R456→R8→R4

距離:103km up:1055m

ス:ジョイス水沢店 10~23 時

湯:さくらの湯 10~21:30 TEL:0197-51-6211 500 円

宿:水沢サンパレスホテル 0197-25-4311 5000 円

☆敢えて峠を越えよう。

12 日目 水沢→平泉→登米

r14→r237→R4→R342r190→r200→r36

距離:62km up:414m

ス:ヨークベニマル佐沼店 10~22時

湯:みなみかた温泉 0220-58-2789 500円

宿:道の駅「みなみかた」

☆平泉を満喫しましょう。

○Pはお酒あんま飲めない

○なるべく早く寝たいかな...(22時までには)

○蔵王登るのはうちの班だけだよ☆

13日目 登米→松島→仙台

R1→r199→r198→r199→r237→R346→R108→R346→R45

距離:73km up:279m

湯、洗:喜代乃湯 15~23時 TEL:022-256-5749 400円

宿:仙台リッチホテル国分町 TEL:022-722-7272 3700円

☆松島できれいな景色を見て、仙台でおいしいものを食べよう。

14日目 仙台フリー、打ち上げ

☆おつかれ。

最後に...

○今着てる服+着替え4着で足りるでしょう。

○圧倒的なup数。峠をいっぱい登るプランにしました。でも僕は峠苦手です。なので同じように峠苦手な人でも大歓迎です。死にそうになったら電車に乗れば良いのです。そして速い人きてもPがおそらく着いていけません。

○基本野宿