

# 2012年 夏合宿 稲庭班

うっかり走行距離がトップクラスになってしまいましたが、ま、のんびり行って問題ないです。あちこち行きたいところを集めたら、往復したり変なところ通ったりする感じになりましたが、そこはまあご愛嬌、ということで。

## ➤ 1日目 8月21日(火) 青森→浅虫温泉→浪岡

<浅虫温泉水族館に、逆立ちするアザラシがいるんだってさ>

距離:59.4km Up 数計:100m

新青森駅→r247→R7→R4→r259→R4→r269(往復)

→R7→r44→R7→r247→R7→R101→r285→r235

○新青森駅に集合してください。手段は問いません。前もって走って行っても何日か早く来てプラプラしてもオッケーです。

ちなみに、大宮から新幹線で行く場合、(6:54 発~10:01 着)か(7:58 発~11:09 着)になると思います(時間応相談。別にどっちでもいいのです)。15870 円。

輪行(特に自宅生)になると思うので時間に余裕をもって、周りの人に注意して下さいね。

☆北上して浅虫温泉へ。駅前に無料の足湯があったりします。

浅虫水族館に行きます。 ¥:1000 円。

青森まで戻って三内丸山遺跡へ。

♫:浪岡駅前温泉(6~22 時) ¥:350 円 TEL:0172-62-7879

宿:マルミ・サンミライズ旅館・食堂 ¥:3465 円~ TEL:0172-62-8008

店:鶴亀屋食堂(浅虫温泉昼食) ¥:400~3000 円 TEL:017-752-3385

イオンタウン浪岡

## ➤ 2日目 8月22日(水) 浪岡→白神山地

<弘前はいったんスルー。白神山地の滝へ行く!!>

距離:52.1km + 徒歩 Up 数:330m + 徒歩

R7→r260→r3→r129→r28 →白神山地暗門の滝歩道

☆本日のメニュー

白神山地の観光ルートの一つ、暗門の滝を目指します。入山申請書のようなものがあるみたいなので、途中のビジターセンター(無料)にお世話になります。

♫:アクアグリーンビレッジ ANMON ¥:550 円 TEL:0172-85-3021

宿:上に同じ(キャンプ場) ¥:500 円/テント 1 張

店:イオンタウン、マックスバリュー

➤ 3日目 8月23日(木) 白神山地→弘前フリー

<他の道はダートで危険!!おとなしく戻って弘前フリーだ>

距離:39.3km + α Up数:120m + α

r28→r129→r31→r17→r3 →フリー

☆暗門の滝からはどこへ行ってもダート+上り坂で危険なので、弘前まで戻ります。明日は走るの、弘前についたらゆっくりフリーで過ごしてください。

☎:リコルソ弘前(8~23時) ¥:500(岩盤浴は+400)

宿:同上 ¥:4800円~ TEL:0172-29-2251

店:同上(さくら野百貨店) ※:コインランドリーふわふわ/桔梗野店

➤ 4日目 8月24日(金) 弘前→八郎潟

<走れ国道7号南下の日!行く先々で道の駅。火花散らしてジャンの予感...>

距離:124km Up数:230m

R7→r2→R7→r42

☆ひたすら秋田の八郎潟目指して走ります。道中5か所以上の道の駅があります。

☎:大潟村温泉保養センター ¥:300円 TEL:0185-45-2641

宿:南の池記念公園キャンプ場 ¥:無料!! TEL:0185-45-3653

店:イオン(大館)

➤ 5日目 8月25日(土) 八郎潟→男鹿→秋田

<秋田県って人の顔に例えられるけど、鼻のところになまはげ館があるとは知らなかった>

距離:85.3km Up数:200m

r42→r298→r54→r304→R101→r55→R101→r56→R7→r56→r72→r41→r15

☆なまはげ館に行きます。 ¥:500円(男鹿真山伝承館共通は800円) TEL:0185-22-5050

☎:秋田温泉プラザ(10~22時) ¥:520円 TEL:018-833-1919

宿:同上 ¥:6975円~

店:佐藤養助(稲庭うどん)(11~21時) ¥:800円~ TEL:018-834-1720

\*なお、Pは生まれも育ちも家計も関係ありません。

イオン土崎港店

➤ 6日目 8月26日(日) 秋田→田沢湖

<再び走って山抜けて、キレイな湖田沢湖へ>

距離:83.6km Up数:350m

r41→R13→R46→R105→r60→r38

☆秋田駅のあたりから角館を經由して田沢湖に行きます。

♨:田沢湖レイクサイドホテル(10～21時) ¥:500円 TEL:0187-432390  
宿:田沢湖キャンプ場 ¥:300円/1人+850円/テント1張 TEL:0187-43-2990  
店:角館グランマートプラザ

➤ 7日目 8月27日(月) 田沢湖→盛岡フリー

<やっぱり明日も辛いから、ここはゆっくりまったりと。トンネル注意!!>

距離:63km + 半日フリー Up数:450m + α

r60→r58→R341→R46→r1→r2→R455→白道

☆田沢湖～盛岡へ。盛岡の三ツ石神社というところに手形のある岩があるそうです。

♨:梅の湯(14:30～20時) ¥:390円 TEL:019-622-2814  
宿:スーパーホテル盛岡 ¥:2740円～ TEL:019-621-9000  
店:ジョイス・マックスバリュ ※:スーパーコインランドリー本部

➤ 8日目 8月28日(火) 盛岡→岩泉

<三度走って山超えてついに来た来た龍泉洞。一度は食べたい『流しソバ』>

距離:80.4km Up数:580m(-500m)

白道→R455→R340→R455→r7

☆龍泉洞まで駆け抜けます。流しそうめんならぬ流しソバは必見!

♨:龍泉洞温泉ホテル(10～22時) ¥:500円 TEL:0194-22-4141  
宿:龍泉洞青少年旅行村 ¥:310円/1人 TEL:0194-22-4255  
店:龍泉洞観光会館(入洞券込) ¥:1300円 TEL:0194-22-3163  
橋場商店、菊池商店など

➤ 9日目 8月29日(水) 岩泉→遠野

<登って下って山2つ。距離もあるから辛い日かも…>

距離:114.2km Up数:1200m

r7→R455→R340→R106→R340→R283→r238→R283

☆盛岡まで戻ってもいいのですが、あんまり往復はしたくないので遠野に行きます。山を二つ越えてる気がしますが頑張っていきましょう!

♨:踊鹿温泉店の湯(10～21:30) ¥:630円/1時間 TEL:0198-62-1122  
宿:ホテルきくゆう ¥:6825円 TEL:0198-62-2251  
店:遠野食肉センター(ジנגスカン) ¥:1050円 TEL:

➤ 10日目 8月30日(木) 遠野→奥州→平泉

<歴史に名高い名史跡、眺めすがめつ一休み>

距離:79.6km Up数:150m

R283→R107→r27→r8→R456→r8→R397→R343→r14→r237→R4→白道

☆奥州・平泉に行きます。

♂:悠久の湯平湯温泉(10～21時)      ¥:500円/3時間      TEL:0191-46-2111

宿:平泉ホテル武蔵坊      ¥:10500円～      TEL:0191-46-2241

店:コーポオオタ、コーポ風、コーポさくらなど      ※:コインランドリーふわり三関店

➤ 11日目      8月31日(金)      奥州・平泉フリー

<あれこれ走って見るもよし、ゆったり休んで寝るもよし、義経芭蕉に藤原氏>

距離:  $\alpha$  km      Up数:  $\alpha$  m

☆フリーの日。対して距離無いので奥州に戻るのも可。

♂・宿・店:移動しないので10日目と同じ。

➤ 12日目      9月1日(土)      平泉→仙台! (プレうち)

<いよいよ仙台へ。これにてツアーは終了だ>

距離:111.9km      Up数:276?

R4→r56→r3→r56→r35→r37→R48

☆仙台まで一気にいきます。

♂:大江戸温泉物語 仙台コロナの湯(8～翌2時)      ¥:650円      TEL:022-786-1426

宿:キャッスルイン仙台(温泉と同じところ)      ¥:5400円～      TEL:022-388-6881

店:プレうちは好きなところへ行きましょう!!

➤ 13日目      9月2日(日)      解散・仙台フリー

<長旅ご苦労様でした。みんなの旅はどうだった?打ち上げで聞き出しましょう>

距離:  $\alpha$  km      Up数:  $\alpha$  m

解散・一日フリー → 宿へ集合

○総走行距離: 865.8km      ○Up数合計: 4380m

○予定総費用: 5万円+ $\alpha$ (ホテル想定。実際は野宿?あとジャン・土産とかの分)

○服…4日分あればいいかな。

▽店に書いてある店舗はここに食べに行きたいな一つて所です。別に全部自炊とかでも良いですが、折角だから郷土料理を食べたいですねー。

▽ざっくり色々書きましたが、ゆるゆるのんびり、臨機応変に行きましょう。

# 旅程全体図

