

8/21 金	福島 - 上山	65km	Up:1000m	Down:900m
道順	r46 - R113 - r13	大宮駅6:12発 宇都宮行 福島駅10:54着		
買出	ヨークベニマル 上山店	023-695-5851	9:00 - 21:00 年中無休	
風呂	かみのやま温泉	-	250円	6:00 - 22:00
宿泊	天神の御湯 あづま湯	023-672-2222	14,000円/人	
見所	小坂峠,七ヶ宿ダム,かみのやま温泉			

8/22 土	上山 - 名取	80km	Up:1700m	Down:1900m
道順	r12 - R457 - R49 - r12 - r25 - r39 - r258			
買出	ヨークベニマル 名取西店	022-383-4941	9:30 - 22:00 年中無休	
風呂	スーパー銭湯極楽湯 名取店	022-383-1126	610円	8:00 - 27:00 無休
宿泊	パリュウ・ザ・ホテル名取	022-383-8567	6,700円/人	
備考	蔵王山の噴火警戒レベルが上がらない事を祈る。			

8/23 日	仙台フリー	-km	Up:-m	Down:-m
道順	-			
買出	イオン仙台幸町店	022-292-1001	8:00 - 21:00 年中無休	
風呂	喜代乃湯	022-256-5749	400円	16:00 - 22:00
宿泊	コンフォートホテル仙台東口	022-792-8711	5,800円/人	
洗濯	コインランドリーあらうゾウ長町南店	022-746-7602		
備考	大都会仙台。貴重な都会。			

8/24 月	仙台 - 山田	30km	Up:550m	Down:500m
道順	r242 - R45 - r231 - R45	仙台駅8:01発 一ノ関行 釜石駅13:53着		
買出	ジョイス大槌店	0193-42-3149	9:00 - 20:00 年中無休	
風呂	船越家族旅行村オートキャンプ場	0193-84-3754	100円/3分	
宿泊	船越家族旅行村オートキャンプ場	0193-84-3755	7,320円/4人	
備考	余裕があったら松島から輪行も出来るかも。			

8/25 火	山田 - 宮古	55km	Up:1000m	Down:1000m
道順	R45 - r41 - R45			
買出	キャトル宮古店	0193-63-7070	10:00 - 19:00 年中無休	
風呂	旭湯	01293-62-4668	420円	13:00 - 21:00 月休
宿泊	山田屋別館	0193-84-3755	7,000円/人	
備考	本州最東端、トドヶ崎へ。リアス式海岸を堪能しよう。浄土ヶ浜を観光する余力は残るだろうか。			

8/26 水	宮古 - 久慈	72km	Up:1300m	Down:1300m
道順	r40 - R455 - r7 - r202	小本駅14:42発 久慈行 久慈駅16:46着		
買出	ユニバース久慈・川崎町店	0194-52-1561	9:00 - 22:00 年中無休	
風呂	恵比寿湯	0194-52-3383	- 円	14:00 - 20:00 月休
宿泊	久慈第一ホテル	0194-52-8111	5,500円/人	
備考	龍泉洞。甘えの輪行。(走れば安家洞も行けるぞ!)			

8/27 木	久慈 - 八戸	70km	Up:750m	Down:700m
道順	R45			
買出	ユニバース下長店	0178-28-9345	9:00 - 21:00 年中無休	
風呂	スーパー銭湯極楽湯 八戸店	0176-55-2126	420円	5:00 - 25:00 無休
宿泊	六戸温泉	0176-55-2126	6,000円/人	
洗濯	ラッキーランドリー 城下店	0178-22-0551		
備考	リアス式海岸にさよなら。最東端の次は最北端を目指す。			

8/28 金	八戸フリー	-km	Up:-m	Down:-m
道順	-			

買出	ユニバース下長店	0178-28-9345	9:00 - 21:00 年中無休	
風呂	スーパー銭湯極楽湯 八戸店	0176-55-2126	420円	5:00 - 25:00 無休
宿泊	六戸温泉	0178-28-9345	6,000円/人	
備考	移動が無いフリー(当たり前)。ゆっくり海水浴とかもできそう。			

8/29 土	八戸 - 陸奥	95km	Up:970m	Down:970m
道順	R45 - R4 - R279			
買出	マエダストア本店	0175-22-8333	9:00 - 20:00 無休	
風呂	寿湯	0175-22-2502	300円	14:00 - 21:00 月休
宿泊	ホテルユニサイトむつ	0175-28-2525	7,800円/人	
備考	陸奥湾を望みつつ、恐山(おそれざん!)の麓へ。			

8/30 日	陸奥 - 大間	65km	Up:550m	Down:500m
道順	r4 - R279			
買出	ファミリーマート さとう大間店	0175-37-5750	9:00 - 21:00 無休	
風呂	大間温泉海峡保養センター	0175-37-4334	370円	9:00 - 21:00 無休
宿泊	大間温泉海峡保養センター	0175-37-4334	4,350円/人	
備考	地獄を通過して本州最北端、大間埼へ。マグロうまそう。			

8/31 月	大間 - 青森	90km	Up:1450m	Down:1450m
道順	R338 - フェリー - R280	陸奥湾フェリー 15:30発 2,290円		
買出	ユニバース沖館店	017-782-0111	9:00 - 23:00 無休	
風呂	あさひ温泉	017-766-9700	400円	5:00 - 23:00 無休
宿泊	ホテルアベスト	017-723-2001	5,900円/人	
備考	フェリーで僻地を脱出(失礼)。国道4号線の終点へ。			

9/1 火	青森フリー 青森 - 大鰐	45km	Up:200m	Down:200m
道順	R7			
買出し	マックスバリュ大鰐店	0172-48-5666	7:00 - 22:00 無休	
風呂	鰐の湯	0172-49-1126	500円	9:00 - 22:00 無休
宿泊	弘前国際ホテル	0172-37-5550	7,340円/人	
洗濯	ホワイトピア青森弘前店	090-2996-2441		
備考	午後から走ります。			

9/2 水	大鰐 - 秋田	120km	Up:850m	Down:900m
道順	R7 - R285 - R7			
買出	ナイス 八橋店	018-865-2211	9:30 - 21:00 無休	
風呂	スーパー健康ランド 華のゆ 秋田	018-825-5411	780円	10:00 - 24:00 無休
宿泊	コンフォートホテル秋田	018-825-5611	7,600円/人	
備考	このプランの中で走行距離が一番長い1日。			

9/3 木	秋田 - 象潟	80km	Up:600m	Down:600m
道順	r61 - r46 - r9 - r44 - R341 - R7			
買出	マックスバリュ武道島店	0184-62-9100	7:00 - 22:00 無休	
風呂	象潟温泉	0184-43-4960	350円	9:00 - 21:00 無休
宿泊	ホテルシティーパレス	0184-43-5111	6,000円/人	
備考	鳥海山を目指してひたすら沿岸部を進む			

9/4 金	象潟 - 酒田	60km	Up:1300m	Down:1300m
道順	r58 - r131 - r210 - R7			
買出	マックスバリュ酒田北店	0234-33-0033	7:00 - 21:00 無休	
風呂	酒田健康ランド 温遊館	0234-33-1155	500円	6:00 - 22:00 無休
宿泊	酒田駅前 白鳥荘	0234-22-0330	6,000円/人	
備考	霊峰、鳥海山へ。合宿ももうすぐおわり。			

9/5 土	酒田 - 新発田	30km(110km)	Up:550m	Down:500m
道順	R112 - r50 - r334 - R7 - R345 - R113			
買出	マルゲンスーパー	0254-24-0175	9:00 - 21:30	
風呂	いいでの湯	0254-22-2455	350円	15:00 - 23:00 月休

宿泊	ホテルルートイン新発田インター	0254-20-3355	7,200円/人
備考	プレ打ち後に解散。		

9/5日	新潟フリー	-km	Up:-m	Down:-m
------	-------	-----	-------	---------

予算は8万円+α ぐらい、服は着てる服+4着です。基本的に野宿です。  
 本州最東端、最北端をまわりつつ、東北をぐるっと走ります。観光は少な目なので、近くに「ここも行きたい」場所があったら、Pにどしどし提案してくれるといいとおもいます。  
 フリーの日には海に入れるかもしれないので、水着とか持ってくるといいかも。

総走行距離	1000km
総アップ数	12000m

































