

2015 夏合宿 秦班

1日目 8/23 日 須賀川—二本松 43.5km 491up

浦和駅 8:10 に集合

浦和駅 8:49 発普通宇都宮行き——宇都宮駅 10:26 発普通黒磯行き——黒磯駅 11:33 発

普通郡山行き——須賀川駅 12:26 着 18きっぷ利用

r187—r355—r30—R459

店：ヨークベニマル本宮インター店 024-363-5525 9:30~21:30

湯：岳の湯 10:00~20:30 024-324-2139 300円

宿：岳の湯 3500円

市営あだたら高原野営場 024-323-1111 予約不要 無料

見所：安達太良山

コメント：初日からちょっと登ります。

2日目 8/24 月 二本松—仙台 110km 598up

R459—R115—r5—r124—r123—r31—R349—R113—R349—R4—r39

店：ザ・ビッグ仙台郡山店 022-748-0051 7:00~23:00

湯：極楽湯仙台南店 8:00~翌3:00 022-243-4126 650円

宿：道中庵ユースホステル 022-247-0511 チェックイン 16:00~21:00 3888円

見所：仙台

コメント：山を下りて東北最大の都市仙台に行きます。

3日目 8/25 火 仙台フリー

店：イオン仙台幸町店 022-292-1001 24時間営業

湯：喜代の湯 022-256-5749 14:00~22:00 定休 月曜 350円

宿：エスポール宮城ユースホステル 022-293-4634 チェックイン 17:00~23:00 3600円

ランドリー：あらうゾウ新田店 022-239-3525

4日目 8/26 水 仙台—一関 100km 483up

r8—r35—r3—R45—R346—R342

店：ジョイス三関店 019-121-2472 10:00~22:00

湯：亀の湯 019-123-5616 14:00~22:00 定休月曜 350円

宿：ホテルサンルート 019-126-4311 6500円

見所：松島

コメント：日本三景の一つ松島行きます。

5日目 8/27 木 一関—盛岡 105km 416up

r260—R4—r237—r14—r255—R4—r50—R4—r254—r39—r28—R283—R456—R396—
R4—R106

店：マックスバリュ盛岡駅前北通店 019-629-3711 24時間営業

湯：清川湯 019-622-8200 14:30~21:30 350円

宿：ホテル東日本盛岡 019-625-2131 チェックイン14:00~ 3703円

見所：平泉

コメント：平泉の金色堂行きます。ヤクルトの工場行きます。

6日目 8/28 金 盛岡フリー

店、湯、宿ともに前日と同じ

ランドリー：ラッキーランドリー前湯店 019-645-2277

7日目 8/29 土 盛岡—角館 82.8km 898up

R46—r219—広域農道—r212—R46—r266—旧道—R46—r50—r257

店：ワンダーモールタカヤナギ 018-754-1600 8:00~22:00

湯：かくのだて温泉 018-753-2222 11:00~22:00 600円

宿：かくのだて温泉 6500円

見所：角館

コメント：小岩井農場と武家屋敷行きます。トンネル回避のため山登ります。

8日目 8/30 日 角館—北秋田 92.3km 902up

R105—r60—r247—r38—R105

店：ワンダーモールタカヤナギ 018-754-1600 8:00~22:00

湯：あゆっこ温泉 018-660-5522 6:00~22:00 400円

宿：北欧の杜公園キャンプ場 018-678-3300 1000円

見所：田沢湖

コメント：田沢湖行きます。熊肉食べます。

9日目 8/31 月 北秋田—田舎館 110km 1100up

r3—R7—r322—r317—r28—アップルロード—r127—r13—R102

店：マックスバリュ平賀店 9:30~22:00 017-231-2727

湯：100円温泉 7:00~18:30 100円

宿：ひろさきユースホステル 017-233-7066 3880円

ランドリー：コインランドリーふわふわ 桔梗野店 017-236-3845

見所：白神山地 アップルロード

コメント：白神山地登ります。途中ちょっとダート区間があります。

10日目 9/1 火 田舎館—五所川原 35km 3up

R102—r268—r3—r31—r37—R339

店：イトーヨーカドー五所川原店 017-333-1111 10：00~21：00

湯：金太郎温泉 017-334-7715 8：00~22：00 320円

宿：ホテルサンルート五所川原 017-334-8811 5700円

見所：弘前城 田んぼアート

コメント：弘前城行きます。午後は五所川原フリーにします。

11日目 9/2 水 五所川原—あきた白神 100km 750up

R101

店：マックスバリュ深浦店 017-374-3892 7：00~21：00

湯：ハタハタ館 018-577-2770 9：00~22：00 500円

宿：ハタハタ館 5650円

見所：日本海

コメント：海がすごいきれいらしいです。

12日目 9/3 木 あきた白神—秋田 91.9km 143up

R101—r42—R101—r56—白道—r56

店：イオン秋田中央店 018-837-3000 7：00~22：00

湯：こまちの湯 018-865-0001 10：00~23：00 650円

宿：こまちの湯 3100円

ランドリー：エムズ秋田山王店 018-883-1044

見所：八郎潟 男鹿半島

コメント：八郎潟を縦断します。

13日目 9/4 金 秋田—酒田—村上 62.1km 365up 輪行日

r41—R112—r50—R7—R345

秋田駅 8：58 発普通酒田行—酒田駅 11：09 着 運賃 1940円

店：マックスバリュあつみ店 023-548-4601 7：00~22：00

湯：ゆり花会館 025-477-3991 9：00~21：30 350円

宿：基石キャンプ場 予約不要 無料

マルイ旅館 023-544-2077 8400円

見所：鼠ヶ関 日本海

コメント：輪行します。

14日目 9/5 土 村上一新潟 89.4km 346up

R345—R113

湯：秋葉湯 025-273-5977 14：30~22：00 350円

宿：快活 club 新潟赤道店 025-256-7088 9時間 1749円

見所：笹川流れ

コメント：ひたすら日本海を走っていきます。新潟に着いたらプレ打ちします。

15日目 9/6 日 新潟フリー

お疲れさまでした。

総距離 1022km 総up数 6495up

費用 6万くらい

着替え 着ているもの+3着

日本海とちょっとした山に行きたい人おすすめです。

ダート区間があるので、タイヤは太い方がいいです。

