

## 2015年 夏 東北合宿 野本班

### 1日目 8/23 (日) 秋田-男鹿 31.1 km 28up 17down

06:00 大宮集合 06:34 発 JR 新幹線とき 301 号++08:12 着  
新潟 08:27 発 JR 特急いなほ 1 号++12:04 着 秋田 ¥14150

秋田-r26-r56-R7-r56-R101-男鹿 (船越)

湯 天王温泉くらら ¥400 受付~21:00 018-878-9877

店 スーパーセンターアマノ男鹿店

宿 民宿新地¥3150 風呂有 0185-35-3092

野 船越近隣公園

大宮から秋田まで輸行。現地集合でも可。秋田から男鹿(おが)半島へ。途中になまはげ像があります。銭湯寄ってから 7km くらい走ります。

### 2日目 8/24 (月) 男鹿-能代 103.6km 1093up1084down

R101-r59-r121-入道崎-r55-r101-R7-R101-能代

湯 湯らくの宿 のしろ ¥400 ~22:00

店 マックスバリュ能代北店

宿 民宿さかえ¥3500 風呂有 0185-54-4085

野 落合近隣公園

なまはげ ゴジラ岩 男鹿半島を回ります。up 数があるのは海岸が小刻みにジグザグしているからです。r42 の菜の花ロードもよさげですね。2 日目ですが、頑張ろう。たぶん大丈夫。

### 3日目 8/25 (火) 能代から弘前まで輸行 0km 0up

マネーに余裕があるなら日本海と白神山地の景色を見ながら五能線。午後は弘前フリー。

五能線 7:44-9:29 深浦 9:33-12:09 ¥3020 4h25m

or 奥羽本線 ①8:34-8:39 東能代 8:46-10:19 ¥1660 1h45m

②10:30-東能代-大館-12:37 ¥1660 2h7m

湯 つがる温泉¥350~20:00 or 健康温泉桃太郎¥300

店 ユニバース城東店

宿 スーパーフリークス弘前中央店

野 長四郎公園

五能線 弘前城 ねぶた村

五能線途中下車して十二湖見てみたいけど輸行解除するのめんどいよね…。弘前の温泉はいろいろあるので適当です。

### 4日目 8/26 (水) 弘前-十和田市 106.5 km 1011up 968down

弘前-R102-R454-R103-R102-十和田市

湯 ポニー温泉¥360~22:00

店 マックスバリュ北園店

宿 ポニー温泉

野 若葉公園

十和田湖 乙女の像

早起きしてがんばろう。十和田湖のマイナスイオンが待っている。

### 5日目 8/27 (木) 十和田市-八戸 32 km 86up 116down

十和田市-R102-R45-八戸

着いたら八戸フリー

湯 スーパー銭湯極楽湯¥420~12:30

八戸城下町温泉(ほんばちめつく)¥400

店 マックスバリュ八戸城下店

宿 スーパーフリークス八戸中央店

自遊空間 八戸沼館店

種差キャンプ場 1 張¥1500

<洗> ラッキーランドリー城下店

八戸 種差海岸 蕪島 八戸城跡

八戸で休みましょう。白浜海岸が海水浴できるので泳ぎたいですね。

### 6日目 8/28 (金) 八戸-久慈-黒崎オートキャンプ場

95.7km 1279up1104down

八戸-R45-R395-R45-r268-R45-r44-黒崎オートキャンプ場

湯 国民宿舎くろさき荘¥4 2 0 日帰り入浴(平日 15:00-21:00、土日祝日は 13:00-21:00)

店 久慈ショッピングセンター

or フーズショップカネショウ (普代)

宿 黒崎オートキャンプ場 0194-35-2115 フリー1人¥300  
アップダウンが激しね。海岸だからだね。途中久慈で夕食を  
買うかも。久慈の小袖海岸は海女漁で有名。あまちゃんの撮  
影スポットや三陸鉄道もあるよ。

7 日目 8/29 (土) 黒崎 - 龍泉洞 - 小本 - 宮古  
93.4km1463up1654down or58.8km789up980down(小  
本-宮古輸行 ver)

黒崎-r44-R455-r7-龍泉洞-r7-R455-小本-r45-宮古  
湯 旭湯 ¥420 ~21:00  
店 セキカワスーパー  
宿 幸プラザホテル¥4980 〒027-0074 宮古市保久田 3-3  
龍泉洞行きます。宮古の近くに浄土ヶ浜あります。3日連続  
で 1000up 越えになってしまうのでおそらく小本から宮古  
まで輸行です。

電車①13:18++13:54②15:13++15:47③17:10++17:43,¥770

8 日目 8/30 (日) 宮古-遠野 72.9km1037up771down

宮古-r40-R106-R340-遠野  
湯 踊鹿温泉天の湯¥630  
店 ビッグハウス  
宿 徳田屋旅館 素¥4200  
<洗>もぎクリーニングバイパス店 (9 日目宿:御崎野営場の  
場合)  
釜石から先がトンネルだらけなので迂回して遠野に行きま  
す。遠野物語で有名な民話の里です。河童捕獲免許証を手に  
入れて河童を捜索しよう。生け捕りにすれば賞金 1 千万円  
だ!!

9 日目 8/31 (月) 遠野 - 陸前高田 - 気仙沼  
72.1km855up1074down or76.7km966up1223down

遠野 -R238-R340-R107-R340-R45-r239-r26-御崎野営場  
or-気仙沼市

湯 御崎野営シャワー or 亀の湯¥400~20:30 ランドリー有  
店 イオンスーパーセンター陸前高田点

or スーパー片浜屋古町店

宿 御崎野営場 ¥350 トイレ・シャワーあり 予約不要  
0226-21-1522 or 天心 素泊¥4500/人 0226-23-7723  
〒988-0181 気仙沼市赤岩杉ノ沢 2-2

野 安波山公園

<洗>亀の湯 ランドリー

泊る場所は 2 パターンあります。みんなで相談して決めよ  
う。気仙沼は風呂に入れる。野営場は風呂に入れないが海岸  
の景色に期待。  
お店検索しているとマップに表示されていても建物が無く  
てうわあ……………ってなりました。

10 日目 9/1 (火) 気仙沼-石巻 78.8km 688up 689down

気仙沼-r26-R45-石巻 r398 は通行止め有  
湯 元気の湯¥750~24:00 ふたごの湯¥500~20:00  
店 ヨークベニマル大街道店  
宿 旅館とちぎ¥4000 0225-93-0510  
r398 が一部通行止めのため女川は通りません。途中南三陸  
町通ります。南三陸には本物のモアイ像がある。

11 日目 9/2 (水) 石巻-仙台 52.3km 197up181down

R398-R45-r60-r27-R45-r3-R45-仙台  
湯 喜代乃湯¥400 コインランドリー有~22:00  
駒の湯¥400 ランドリー有~23:00  
店 ダイエー仙台店  
宿 アイ・カフェ仙台店 仙台西口店 ナイト 9h¥1900 税込  
アルファ仙台 仙台青葉店 ナイト 8h¥1780 税込  
いつもより短い距離。松島でのんびり観光しよう。ネカフェ  
という誘惑と戦う。

12 日目 9/3 (木) 仙台フリー 0km0up0down

湯店宿 同じ

<洗>喜代乃湯¥400 コインランドリー有~22:00

駒の湯¥400 ランドリー有~23:00

久しぶりでであり、初のオールフリー。

秋保温泉集合でキャンプという案もあったがテン場料金が  
高いので却下。明日はちょっと距離長くなっちゃうね。

13日目 9/4 (金) 仙台・蔵王・上山 92km 2048up1915down

R4-R286-r47-r12-R457-r12-上市市

湯 上山温泉 下大湯 ¥80+洗髪¥70~22:00

店 カミン 上市市二日町 10-25

宿 ホテル山内 素¥4350 023-672-011

<洗>コインランドリーホワイピア上山店

山形県上市市金生東 2-2-1

蔵王ハイライン¥380 蔵王エコーライン 御釜

御釜のためならどんなに険しい道のりでも登る。そういう  
気持ちで。最近噴火の規制解除がされたばかりなので、ちょ  
っとこわいかも。「下大湯」は最も歴史が古く、その昔あの  
沢庵禅師さまが入浴したそうなの。

14日目 9/5 (土) 上山・今泉+++輸行+++新潟 プレ打ち

30km140up109down 輸行¥2270 13:00 発

r13-R458-R13-R113-今泉+++輸行+++新潟

湯 みどり湯 ¥420 ~23:00

朝日湯 ¥420 ~22:00

宿 自遊空間新潟駅前店 土ナイト 8h¥1720 税込

快活クラブ新潟桜木インター店 ナイト 8h¥1234 税込

たぶん超ひまな一日。途中下車して日本海側走って新潟ま  
でいってもいいかも。もしくは米沢行く。プレ打ちは焼肉で。

15日目 9/6 (日) 新潟フリー

お疲れ様です。

1日目 8/23 (日) 秋田・男鹿 31.1km 28up 17down

2日目 8/24 (月) 男鹿・能代 103.6km **1093up**1084down

3日目 8/25 (火) 能代から弘前まで輸行 0km 0up

4日目 8/26 (水) 弘前・十和田市 106.5km **1011up** 968down

5日目 8/27 (木) 十和田市・八戸 32km 86up 116down

6日目 8/28 (金) 八戸・久慈・黒崎オートキャンプ場

95.7km **1279up**1104down

7日目 8/29 (土) 黒崎・宮古 93.4km**1463up**1654down

or **58.8km789up980down**(小本・宮古輸行)

8日目 8/30 (日) 宮古・遠野 72.9km**1037up**771down

9日目 8/31 (月) 遠野・気仙沼 72.1km855up1074down

or **76.7km966up1223down**

10日目 9/1 (火) 気仙沼・石巻 78.8km 688up 689down

11日目 9/2 (水) 石巻・仙台 52.3km 197up181down

12日目 9/3 (木) 仙台フリー 0km0up

13日目 9/4 (金) 仙台・蔵王・上山 92km **2048up**1915down

14日目 9/5 (土) 上山・今泉+++新潟 30km140up109down

15日目 9/6 (日) 新潟フリー

**総距離 860.4km(825.6km) 10117up(9443up)**

※ ( ) は小本・宮古で輸行した場合

服：着ていく服+4着+水着?

予算：7万円くらい。

移動費 20210円 (学割、18切符使えばもっと安くなる)

食費 1日 1500円×15=22500円

風呂、テン場 約 6000円

洗濯代、観光費、その他もろもろで余裕をもって 2万円

輸行は行きも合わせて最高 4回もしてしまう。

基本自炊で外寝。ネカフェは我慢。

三陸海岸走るからアップダウンが激しく、気が付けば up 数  
がやばい。標高は常にギザギザしている。でも龍泉洞と被災  
地をぜひ一度この機会に見ておきたかったのしょうがない。  
P が先にへばってしまうかもしれないが、頑張る。

Pは優柔不断なので班員にいろいろと助けを求める。特に「こどうする？」ってよく聞くと思うので、プラン表はどこに行くのかよく確認しておいてくれるとうれしい。(五能線、八戸で海水浴、小本から輪行、9日目の宿泊地など)プラン変更は可能なかぎりお聞きします。グルメとかあんまり調べてないのでなにかあったら教えてください。東北ツアーはなるべく各自で買っておいってください。携帯の充電器があるといいかも。フリーが少なくてごめんなさい。

