

2018 東北合宿 こうづか班

0日目(8/18) 福島駅集合

湯：極楽湯 ¥600 ~0:00 024-534-0026

店：業務スーパークォーレ福島中央店 ~20:00

宿：東横イン福島駅東口2 024-523-1045

休：荒川桜つつみ公園

観光等・備考：円盤餃子

1日目(8/19) 福島—猪苗代 70km 1582up 1133down

湯：レイクサイド磐光 ¥600 受付~19:00 0242-66-2711

店：ヨークベニマル猪苗代店 ~21:00

宿：神田荘 0242-62-3402

休：道の駅猪苗代

観光・備考：浄土平

√

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=2814245c4be19cee580c17c1dffe092d>

2日目(8/20) 猪苗代—会津若松 54.3km 722up 1039down

湯：御宿東鳳 ¥1000 ~20:00 0242-26-4141

店：ヨークベニマル門田店 ~22:00

宿：快活クラブ会津若松店

休：快活クラブ会津若松店

観光・備考：五色沼 別の温泉になるかも

√

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=452e8cfcccaa237d971da4764429c5da>

3日目(8/21) 若松-喜多方フリー(喜多方集合)

湯：蔵の湯 ¥300 ~21:00 0241-21-1526

洗：コインランドリーレファ ~22:00

店：ヨークベニマル喜多方店 ~21:00

宿：喜多方シティホテル 0241-23-2221

休：御清水公園

観光・備考：鶴ヶ城、三ノ倉スキー場 若松喜多方間は20kmくらい

4 日目 (8/22) 喜多方—秋田(米沢) 米沢—秋田 輪行 48.8km 678up 612down

湯：華のゆグランティア秋田 ¥630 ~0:00 018-825-5411

店：秋田ステーションビル ~22:00

宿：快活 CLUB 秋田広面店

休：同上

観光・備考：上杉神社 朝ラーメン食いたい、18切符使う

√

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=9d384fad4ee238c158e4d97f9a87c022>

5 日目 (8/23) 秋田—能代 90.1km 602up 577down

湯：能代温泉 湯らくの宿のしろ ¥430 ~22:00 0185-54-2121

洗：やすとく能代店有人コインランドリートリトン ~22:00

店：イオン能代店 ~22:00

宿：能代温泉 湯らくの宿のしろ 0185-54-2121

休：能代河畔公園

観光・備考：なまはげ、ゴジラ岩

√

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=9565a805828761f8f2977737b36a63da>

6 日目 (8/24) 能代—深浦 79.5km 859up 850down

湯：不老不死温泉 ¥600 ~20:00 0173-74-3500

店：マックスバリュ深浦店 ~21:00

宿：行合崎キャンプ場 ¥600/人 0173-74-2111

休：行合崎キャンプ場 ¥600/人

観光・備考：十二湖 露天風呂は 15 時 30 分まで

√

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=04556c6e0b467e8491e0da1fff055e7a>

7 日目 (8/25) 深浦—青森 93.1km 1089up 1093down

湯：ホテルセレクトイン青森 017-721-5288

店：さくら野百貨店 ~19:00

宿：ホテルセレクトイン青森 ¥2844/人

休：ホテルセレクトイン青森 or ネットカフェムーン

観光・備考：千畳敷、麵屋播、大イチョウ

√

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=4c2f30b02883a2b4bdcd587379ef7d74>

8 日目 (8/26) 青森フリー

湯：青森まちなかおんせん ¥450 ~23:00 017-762-7577

洗：せんたくん古川店 24 時間

店：同上

宿：同上

休：青い海公園

観光・備考：三内丸山遺跡、夏泊半島

9 日目 (8/27) 青森—大間 蟹田—脇野沢フェリー 107.8km 1492up 1490down

湯：大間温泉 ¥380 ~21:00 0175-37-4334

店：マエダストア大間店 ~21:00

宿：ホテル大間亭 0175-37-5599

休：大間崎テントサイト

観光・備考：最北端 フェリー代は¥2590

√

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=6faa914609abf3861a6085dbe59c8a73>

10 日目 (8/28) 大間—八戸 大湊—八戸輪行 68.9km 1049up 1047down

湯：極楽湯八戸店 ¥450 ~22:00 0178-73-1126

洗：大型コインランドリーさわやか空間

店：イトーヨーカドー八戸沼館店

宿：自由空間八戸沼館店

休：沼館緑地公園

観光・備考：恐山

√

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=9cdbbd65da80b3a57e401a8873f1c448>

11 日目 (8/29) 八戸—岩泉 八戸—久慈輪行 56.6km 914up 892down

湯：龍泉洞温泉ホテル ¥500 0194-22-4141

店：ホームック ニコット岩泉店 ~20:00

宿：新田民宿 0194-22-4061

休：道の駅岩泉

観光・備考：龍泉洞 頑張って走れば輪行削れます

√

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=a71a1482027ac06cc7277f6314d097ca>

12 日目 (8/30) 岩泉—宮古 47.8km 856up 879down

湯：福島湯 ~20:00 0193-62-2007

店：玉木屋 ~19:30

宿：攝待旅館 0193-62-8146

休：道の駅宮古

観光・備考：浄土ヶ浜

√

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=9ce8e9e3ccce7a0ad72999d3765f6fd0>

13 日目 (8/31) 宮古—釜石 82.5km 1460up 1457down

湯：鶴の湯 ~20:00 0193-22-0883

洗：コインランドリー ~22:00

店：イオン ~21:00

宿：ホテルマルエ 0193-24-3911

休：大天場公園

観光・備考：トドヶ崎まで1時間歩きます

√

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=b9b9e490d049175f441fc2b80a24f255>

14 日目 (9/1) 釜石(松島)—仙台 釜石-松島輪行 27.7km 89up 90down

湯：サンピアの湯 ¥1000 ~0:00 022-352-4126

店：焼き肉食べたい

宿：快活クラブ仙台南小泉店

休：快活クラブ仙台南小泉店

観光・備考：瑞巖寺、五大堂 18切符使う、たぶん松島からフリー、プレ打ち

√

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=63ff43856fdf77f2758292ad87ada0fa>

15 日目 (9/2) 仙台フリー

湯：打ち上げ会場

宿：同上

休：同上

観光・備考：ベニーランド、青葉城址、瑞鳳殿

合計 827.8km 11392up 11159down

着ているもの+3 着

予算は 10 万前後ですが美味しいもの食べたり、節約したりすればもっと前後しそうです。輪行が多いのは許してください。

最東端には少し歩いて行くのでビンディングの方は歩きやすい靴があるといいです。

14:38→20:12(5時間34分) 早 楽 安
IC優先4,430円 乗換2回 258.6km

アラーム 路線図 最寄り検索 迂回路検索

14:38 発 米沢

9 駅 J R 奥羽本線 山形行

15:22 着 15:46 発 山形

18 駅 J R 奥羽本線 新庄行
[発] 3 番線
[着] 2 番線

17:04 着 17:09 発 新庄

27 駅 J R 奥羽本線 秋田行
[発] 3 番線
[着] 5 番線

20:12 着 秋田

18:13→19:57(1時間44分) 早 楽 安
IC優先2,480円 乗換0回 109.8km

アラーム 路線図 最寄り検索 迂回路検索

18:13 発 大湊

10 駅 J R 大湊線 八戸行

19:17 乗換不要 野辺地

2 駅 青い森鉄道快速しもきた 八戸行

19:57 着 八戸

07:22→08:57(1時間35分) 早 楽 安
IC優先1,140円 乗換0回 59.4km

アラーム 路線図 最寄り検索 迂回路検索

07:22 発 本八戸

21 駅 J R 八戸線 久慈行

08:57 着 久慈

IC優先4,000円 乗換3回 215.0km

アラーム 路線図 最寄り検索 迂回路検索

08:30 発 釜石

6 駅 J R 快速はまゆり2号 盛岡行

10:07 着 10:43 発 花巻

10 駅 J R 東北本線 一ノ関行

11:35 着 11:54 発 一ノ関

10 駅 J R 東北本線 小牛田行

12:41 着 12:48 発 小牛田

5 駅 J R 東北本線 仙台行

13:08 着 松島

