

月/日	日数	内容	ルート	UP	DOWN	距離	風呂(時間、料金)	風呂スーパー(時間)	休	宿(料金)	宿URL	洗
8月20日	1日目	集合：白石駅 14:00 白石-蔵王麓	https://	297	15	21.6	遠刈田温泉 壽の湯 (~22:00,¥300)(tel 0224-34-1990)	http:// フレスコキクチ蔵王店 (~21:00)	遠刈田公園	さんさ亭(¥3300) (tel 0224-34-2211)	http://	
8月21日	2日目	蔵王-キャンプ場	https://	1701	1540	51.1	源七露天の湯(~21:00,¥450) (tel 023-693-0268)	http:// 無し	古竜湖キャンプ場(¥0)	太平ホテル(¥6000) (tel 023-694-9422)	http://	
8月22日	3日目	キャンプ場-新庄、新庄-秋田(輪行)	https://	438	822	81.7	星の湯(~20:00,¥360) (tel 018-833-7722)	https:// ビフレ 東通店(~22:00)	秋田市一つ森公園	中通温泉 こまちの湯 (¥3525)(tel 018-835-6777)	https://	マンマチャオ明田店(24h)
8月23日	4日目	秋田フリー					同上	無し	快活クラブ 秋田牛島店	同上		
8月24日	5日目	秋田-十和田南(輪行)からの とわ1	https://	1184	920	65.6	宇樽部キャンプ場シャワー棟 (24h,¥100)(tel0176-75-2477)	https:// 木村ストア(~21:00)	宇樽部キャンプ場(¥200/1張 +入場料¥300+駐車¥102)	十和田湖ホテル (¥5715)(tel 0176-75-2870)	https://	
8月25日	6日目	十和田湖-八戸	https://	163	494	76.8	長寿温泉(~23:00,¥420) (tel 0178-28-4126)	http:// スーパーみなとや 河原 木日計店(~21:00)	八太郎ヶ丘公園	ホテルイマルカ八戸 (¥6200)(tel 0178-43-0123)	http://	コインランドリー かんな(24h)
8月26日	7日目	午前八戸フリー、午後岩泉へ(輪行)	https://	235	90	18.3	龍泉洞温泉ホテル(~22:00,¥500) (tel 0194-22-4141)	http:// ホームマック ニコット岩 泉店(~20:00)	龍泉洞青少年旅行村(受付 ~17:00,¥310)	新田民宿(¥6000) (tel 0194-22-4061)	http://	
8月27日	8日目	岩泉-宮古	https://	776	919	53.9	旭湯(~21:00,¥420) (tel 0193-62-4668)	http:// いわて生協ベルフ西町 (~22:00)	水道公園	ホテル宮古ヒルズ ステーション店(¥4082) (tel 0193-63-2001)	http://	コインランドリー しゃぼん(~22:00)
8月28日	9日目	鉾ヶ崎	https://	941	951	65.9	同上	同上	同上	同上		
8月29日	10日目	宮古-遠野移動日	https://	1058	789	73.9	蹄鹿温泉天の湯(~21:30,¥650) (tel 0198-62-1122)	https:// キクコーストア バイバ ス店(~23:00)	道の駅 遠野風の丘	民宿おとぎや(¥4000) (tel 0198-62-3867)	https://	
8月30日	11日目	遠野-北上移動日	https://	504	698	44.4	マース北上(~1:00,¥650) (tel 0197-64-7400)	http:// 無し	快活クラブ 北上店	長生館(¥4000) (tel 0197-63-4535)	http://	しゃぼん北上 (~23:00)
8月31日	12日目	北上-平泉、平泉フリー	https://	148	173	42.5	イチノセキ温泉 願叶乃湯 (~21:00,¥600) (tel 0191-34-4126)	http:// イオンスーパーセンター 一関店(~23:00)	釣山公園	旅館アイリス悠(¥3980) (tel 0191-46-3323)	http://	
9月1日	13日目	平泉-仙台移動日&ブレ打ち	https://	701	691	97.7	駒の湯(~21:30,¥450) (tel 022-221-2859)	https:// 無し	快活クラブ 仙台一番店	快活クラブ 仙台一番店		
9月2日	14日目	仙台フリー&打ち上げ										
			total	8146	8102	693						

備考

- 1日目 翌日スーパー無い為、ここでレトルトなど購入
- 4日目 町中の公園のため、早朝始動
- 5日目 十和田湖ホテルは¥1200でロビーに宿泊可
- 9日目 鉾ヶ崎へは軽く山登りするので運動靴を持参
- その他 海、川で遊びたい方は水着持参

輪行



全体ルート



殿塚班 観光名所（一部）

2日目 蔵王山



御釜



熊野岳

5, 6日目 十和田湖とその周辺



十和田湖



奥入瀬溪流

7日目 龍泉洞



龍泉洞

などなど…
他にも各地のいろんな絶景を巡りますよ☆