

H30夏合宿西坂班													
日程		日数	観光等	目的地	√	距離(km)	UP(m)	買い出し	風呂	公園	宿泊	ランドリー、備考	備考
8月20日	(月)	1	盛岡集合	西根	http	23.4	197	ユニバース菓子店 10:00~24:00	ユートランド姫神 019-683-3215 10:00~22:00 (受付21時迄) 600円	道の駅にしね	ユートランド姫神 019-683-3215		
8月21日	(火)	2	八幡平	鹿角	http	71	520	いとく花輪店 9:00~22:00	ゆたろう 0180-22-1118 5:30~21:00 400円	道の駅かづの	お宿ちとせ 0186-23-4230		
8月22日	(水)	3	弘前	弘前	http	65.5	467	マックスバリュ安原店 24H	白馬龍神温泉 0172-88-1250 6:00~22:00 350円	三岳公園	スーパーフリークス 弘前中央店 0172-29-3455	ゆとり工房弘前南店 24H	
8月23日	(木)	4	白神山地	暗門	http	35.2	530	スーパー佐藤長相馬店 9:00~21:00	アクアグリーンビレッジANMON 0172-85-3021 9:00~17:00 550円	アクアグリーンビレッジANMON	アクアグリーンビレッジANMON 0172-85-3021		暗門の滝散策(往復3時間)
8月24日	(金)	5	白神山地フリー			—	—	—	前日と同じ	前日と同じ	前日と同じ		
8月25日	(土)	6	青森	蟹田	http	95.6	449	マエダストア蟹田店 9:00~21:00	ぼっぼ湯 0174-22-2941 10:00~21:00 350円	蟹田一本松地区公園	観瀾山公園海水浴場 キャンプ場 0174-22-3181		
8月26日	(日)	7	フェリー輪行, 大間崎	大間	http	74.7	806	マエダストア大間店 9:00~21:00	海峡保養センター大間温泉 8:00~21:00 380円	大間崎テントサイト	大間崎テントサイト 0175-37-2111	蟹田発9:00 脇ノ沢着 10:00 1770円	大間崎レストハウス(9:00~17:00)にて最北端証明書発行(200円)
8月27日	(月)	8	恐山, むつ, 輪行	八戸	http	77.1	—	イトーヨーカドー八戸沼館店 10:00~21:00	スーパー銭湯極楽湯八戸店 0178-73-1126 5:00~22:00 450円	まべち公園	自由空間八戸沼館店 0178-73-3633	ゆとり工房沼館店 24H	
8月28日	(火)	9	八戸午前フリー, 久慈	久慈	http	67.5	741	ユニバース久慈・川崎町店 9:00~22:00	久慈健康ランド古墳の湯 0194-61-3232 5:00~24:00 500円	巽山公園	三船旅館 0194-53-4063		
8月29日	(水)	10	龍泉洞	岩泉	http	57.9	919	松屋商店 9:00~22:00	龍泉洞温泉ホテル 0194-22-4141 11:30~22:00 500円	道の駅いわいずみ	ふれあいランド岩泉 0194-22-5211		
8月30日	(木)	11	浄土ヶ浜	宮古	http	53.3	944	スーパーマーケット玉木屋 10:00~19:30	福島湯 0193-62-2007 14:00~20:00 430円	みなとオアシスみやこ	海休旅館 0193-63-7575		浄土ヶ浜レストハウス(8:30~17:00)にて最東端証明書発行(100円)
8月31日	(金)	12	トドヶ崎	山田	http	55.5	1084	びはんオール店 9:00~21:00	うみねこ温泉湯らっくす 0193-82-4500 11:00~22:00 600円	道の駅やまだ	船越家族旅行村オートキャンプ場 0193-84-3755	コインランドリー洗たく村山田町店 6:00~22:00	トドヶ崎へ歩く(往復3時間)
9月1日	(土)	13	輪行, プレ打ち	仙台	http	26	—	プレ打ち	公衆浴場喜代乃湯 022-256-5749 16:00~22:00 400円	快活CLUB仙台南小泉店 022-285-6690	快活CLUB仙台南小泉店 022-285-6690		
9月2日	(日)	14	仙台フリー, 打ち上げ	宿				打ち上げ	宿	宿	宿		
9月3日	(月)	15	解散		計	702.7							

8月26日 下北→八戸

発着時間：17:05発 → 18:55着

所要時間：1時間50分

乗車時間：1時間42分

乗換回数：1回

総額：2,480円

距離：106.9km

■下北

| 大湊線(野辺地行) 55.5km

| 17:05-18:02 [57分]

| 1,140円

◇野辺地 [8分待ち]

| 青い森鉄道(八戸行) 51.4km

| 18:10-18:55 [45分]

| 1,340円

■八戸

8月31日 釜石→仙台

発着時間：12:05発 → 17:27着

所要時間：5時間22分

乗車時間：4時間24分

乗換回数：3回

総額：4,430円

距離：238.4km

■釜石

| 釜石線(花巻行) 90.2km

| 12:05-14:07 [122分]

| 4,430円

◇花巻 [38分待ち]

| 東北本線(一ノ関行) 148.2km

| 14:45-15:34 [49分]

| ↓

◇一ノ関 [15分待ち]

| 東北本線(小牛田行) ↓ 後

| 15:49-16:36 [47分]

| ↓

◇小牛田 [5分待ち]

| 東北本線(仙台行) ↓

| 16:41-17:27 [46分]

| ↓

■仙台 1番線着

