

| 出発 | 到着 | ルートラゴ | 距離(km) | up(m) | down(m) | 温泉 | 買い物 | 宿 | ランドリー | K | 備考 |
|------------|--------|--|--------|-------|---------|--|---|------------------------------------|----------------------------------|---|--------------------------|
| 8月20日 1日目 | 新青森駅 | 野木和公園 https://yahoo.jp/D3Bq30 | | | | あおもり健康ランド ¥420 (3時間入館) | マエダ ガーラモール店 2100 閉店 | スマイルホテル青森 ¥5080, 017-776-7711 | | 野木和公園 | |
| 8月21日 2日目 | 野木和公園 | 大間 https://yahoo.jp/DT4wMF | 119.3 | 843 | 865 | 峡保養センター大間温泉 8:00~21:00 (年中無休) ¥380 | マエダストア大間 2100 閉店 | 0175-37-2479 ¥5000 | | 大間崎テントサイト 受付不要、無料 神! | フェリー 9 20 蟹田発 ¥2590 |
| 8月22日 3日目 | 大間 | むつ https://yahoo.jp/zjgv9B | 70.4 | 985 | 985 | よしの湯 22 00 450円 熱いらしい。 斗南温泉 美人の湯 23:00まで 520円 | マエダ 本店 2 1 0 0 閉店 | ホテルユニサイトむつ 0175-28-2525 ¥7300 | コインランドリーくるり | 代官山公園or早掛レイクサイドヒル キャンプ場 | 恐山 温泉無料 下風呂駅 足湯あり |
| 8月23日 4日目 | むつ | 盛岡 | | | | 菊の湯 | ユニバース鉈屋町店 (岩山公園 最近)orイオンタウン盛岡駅前 | ホテルニューカリーナ 019-625-2222 ¥7000 | スーパーコインランドリー | K A I K A T S U | 輸行 ¥5300 四時間 |
| 8月24日 5日目 | 盛岡フリー | 盛岡駅前 | | | | 大人 3 9 0 円 22時 | ユニバース鉈屋町店orイオン タウン盛岡駅前 | ホテルニューカリーナ 019-625-2222 ¥7000 | イオンタウン盛岡駅前店 24時 間 | 盛岡大通店シャワーあり | |
| 8月25日 6日目 | 盛岡 | 宮古 https://yahoo.jp/AsnbUw | 113 | 1367 | 1364 | 休暇村陸中宮古 11:00~24:00 | スーパーマーケット 玉木屋 19 30 閉店 | 浄土ヶ浜旅館 0193-62-1319 7,800円~ | | 姉ヶ崎オートキャンプ場 シャワー あり 1310+310*n 0193-62-9911 要予約 チェック イン20 00まで | |
| 8月26日 7日目 | 宮古 | 釜石 https://yahoo.jp/csDt4i | 104.7 | 1712 | 1775 | 銭湯鶴の湯 20 00 閉店 | マイヤ 釜石店 22 00 閉店 | 旅館 なかむら in19:30 0193-23-7537 | コインランドリー | 尾崎公園 | |
| 8月27日 8日目 | 釜石 | 郡山 | | | | 並木温泉 ゆの郷 22 00 閉店 | ヨークベニマル 桑野店 22 00 閉店 | コンフォートホテル郡山 ¥6600, 024-941-2911 | 大型コインランドリー開成店 24時間 | 快活CLUB郡山駅前店 シャワーあり 駐車場なし 快活CLUB 郡山桑野店 シャワーなし 駐車場有 | 6260円 8時間 |
| 8月28日 9日目 | 郡山 | 喜多方 https://yahoo.jp/wcl8-i | 71.6 | 382 | 447 | 保健福祉センター はなしょう ぶの湯 初めの I C ぶつかるところを296に。熱海バイパス回避。 9:00~21:00 | ヨークベニマル喜多方店 21 00 | あづま旅館 5, 0 0 0 円 (税込) | | 押切川公園 上高嶺公園 | |
| 8月29日 10日目 | 喜多方 | 上山 https://yahoo.jp/E-gt0a | 86.7 | 856 | 803 | かみのやま温泉 下大湯 150円+洗髪料100円 2 2 0 0 まで | ヤマザワ上山店 2 2 0 0 閉店 | はたや旅館 5,550円~ 21 00 まで | コインランドリーるんるん上 山店 | 月岡公園 申し込み必要 025-794- 5731 | 4 k m トンネル 121 |
| 8月30日 11日目 | 上山 | 遠刈田 https://yahoo.jp/OHLA4Z | 46.2 | 1499 | 1343 | 遠刈田温泉 17:00~21:30 (ラスト入館21:00) | 商店多数。セブンイレブンもある。 しまっている場合は24 00まで やっている店あり。 | たまや旅館 0224 - 34 - 2316 6,510円~ | | 遠刈田公園 | 申請書持参、提出 2100まで |
| 8月31日 12日目 | 遠刈田 | 仙台 https://yahoo.jp/HVHw0l | 58.8 | 517 | 901 | 鶴の湯 400円 23:00 閉店 | 仙台・長町ホテル 5, 0 0 0 円 0 1 2 0 - 9 4 0 - 1 9 0 | 快活CLUB 仙台南小泉店 快活CLUB 仙台南小泉店 | コインランドリーあらうソウ 長町南店 25:30閉店 | | 0224-34-4210 サンスポーツランド蔵王 |
| 9月1日 13日目 | 仙台ふりー | | | | | 鶴の湯 400円 23:00 閉店 | 仙台・長町ホテル 5, 0 0 0 円 0 1 2 0 - 9 4 0 - 1 9 0 | 快活CLUB 仙台南小泉店 | | 水の森公園キャンプ場 受付16時30分まで 500円 | |
| 9月2日 14日目 | 仙台打ち上げ | | 670.7 | 8161 | 8483 | | | | | | |
| おおかま 1~8日目 | | https://yahoo.jp/PGBY8L https://yahoo.jp/rIVZqn | | | | 予算 交通費 25000 (行の新幹線、輸行代 (学割考慮)) 食費 40000 班費 20000 打ち上げ 10000 95000 くらい? かなりざっくりなので参考までに。 | | | | | |