

2018 夏合宿岡崎班

コンセプト：安定を勝ち取れ！

サブコンセプト：nice view, nice road, nice weather

そういえば東北の日本海側って行ったことなかったっけ。
というわけで、プランナーの経県値を上げるために秋田、山形をメインにしたプランを作ってみました。八幡平→寒風山→鳥海山→月山→蔵王といったように行きたいところをなんとなくピャーっと線でつないだ感じです。そこそこ王道を行っているプランだと自負しております。晴れろなどと言うと台風がやってくるので、そういったことはあえて言わないことにします（サブコンセプト）。



－ 1 日目 8/3(金) 盛岡駅～都南

CL :

10.5km 151up 0down <https://yahoo.jp/GvsWsf>

経路：r293~R46~r13~白

通過自治体：岩手県盛岡市

朝食：各自 昼食：各自 夕食：自炊

買い出し：イオン盛岡南店(7:00~23:00)

風呂：都南こもれびの宿（宿隣接）(13:00~19:30)(400 円)

宿：都南つどいの森キャビン(14:00~19:00)(2000 円/棟×2 棟)

見所：合宿への希望と不安

備考：**盛岡駅西口 15 時輸行解除**

さあ待ちに待った夏合宿の始まりです！集合地は盛岡駅、集合時刻は 15 時です。プランナーの経験上、絶対に誰かが遅刻してくるので、余裕を持って到着するようにしましょう。18 切符では間に合わないので（大宮で始発に乗っても盛岡着は 16:11 になるはず）、おとなしく新幹線に来てください（上級生は自走もあり）。なお、プランナーは一関からプレをやって平泉などを回収しようと思ってるのですが、誰か来ませんか？



0日目 8/4(土) 都南～小岩井農場～岩手山 CL:

56.2km 802up 518down <https://yahoo.jp/DhUdn7>

経路：白～R46～r219～r278～白～R282～白～r301～r233

通過自治体：岩手県盛岡市～雫石町～滝沢市～八幡平市

朝食：自炊 昼食：個装 夕食：自炊

買い出し：業務スーパー大更店(9:00～20:00)

風呂：焼走りの湯(宿隣接)(9:30～20:00)(600円)

宿：岩手山焼走り国際交流村(10:00～18:00)(300円)

見所：**小岩井農場**、**岩手山**、八幡平フラワーランド

この日は小岩井農場に行きます。9時に開店突してゆっくりしたいですね。小岩井農場のあとは岩手山をぐるっと回って八幡平フラワーランドでアルパカをもふもふしてキャンプ場に行くのみです。翌日がガチ日なので早めにキャンプ場について早めに就寝しましょう。



1日目 8/5(日) 岩手山～八幡平～鹿角 CL:

77.9km 1381up 1790down <https://yahoo.jp/LXg-P6>

経路：白～r212～r318～r23～R341～R282

通過自治体：岩手県八幡平市～秋田県仙北市～鹿角市

朝食：自炊 昼食：個装 夕食：外食

買い出し：いとく花輪店(9:00～22:00)

風呂：宿併設

ランドリー：(株)宮崎ドライ鹿角店(6:00～23:00)

宿：民宿あんべ(~22:00)(3700円)

見所：岩手山パノラマライン、**八幡平樹海ライン**、**八幡平アスピーテライン**、きりたんぼ

今合宿最初のガチ日です。頑張りましょう。頑張った先にはきっと良い景色が待っているはずです。八幡平の見返峠から八幡平山頂までは徒歩1時間程度の散策路があるということなので、時間と体力があれば是非行ってみたいですね。鹿角は秋田名物きりたんぼ発祥の地らしいので、夕飯はきりたんぽにでもしますか。ただお店があまり見当たらないので、そこらへんは柔軟にいきましょう。道の駅かづのがいいかな？



2日目 8/6(月) 鹿角～上小阿仁～大潟 CL:

112.7km 910up 1063down <https://yahoo.jp/xJGVAV>

経路：R282～r66～白～R285～R105～R285～r37～r4～r37～R7～r54～r42

通過自治体：秋田県鹿角市～大館市～北秋田市～上小阿仁村～三種町～大潟村

朝食：個装 昼食：個装 夕食：自炊

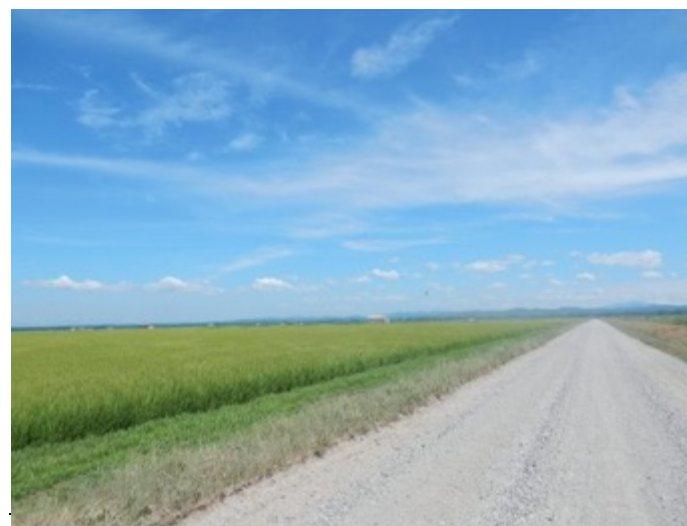
買い出し：マックスバリュ琴丘店(7:00～21:00)

風呂：大潟村温泉保養センター(6:00～22:00)(400円)

宿：南の池公園キャンプ場(0円)

見所：**尾去沢鉱山**、限界集落、八郎瀧干拓地

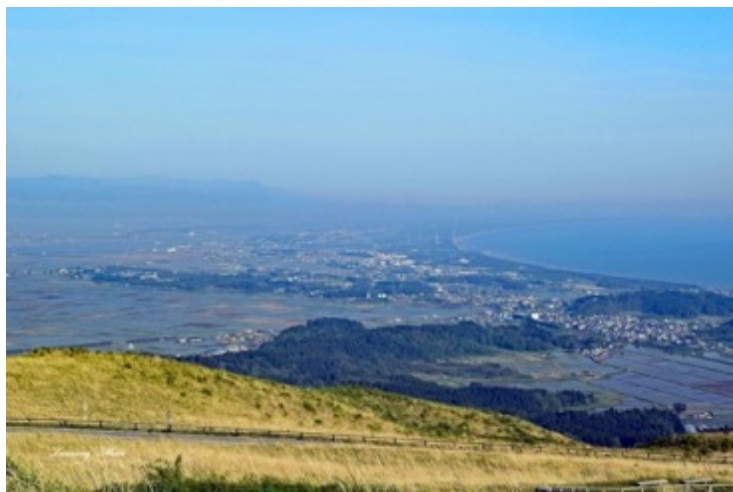
隠れたガチ日です。出走後10km地点にある尾去沢鉱山は9時に開くので、開店突しても鉱山を出発できるのは10時以降になると思います。そこからは102.2km711upの処理です。日が出ているうちにつけるように頑張りましょう。尾去沢鉱山カットという案もありますが、そうするとこの日は本当にただの処理日になってしまうのでできる限り避けたいところ。鉱山自体なかなか良さげなので、春合宿で行ったな～んにもない石見銀山のお口直しにはちょうど良いかもしれませんね。



3日目 8/7(火) 大潟～寒風山～男鹿 CL:

50.8km 728up 682down https://yahoo.jp/Ra1_mN
経路：r42~r298~r54~r55~R101~r59
通過自治体：秋田県大潟村～男鹿市
朝食：自炊 昼食：個装 夕食：自炊
買い出し：いとく男鹿店(9:00~22:00)
風呂：ホテルきららか(宿隣接)(11:30~18:00)(700円)
宿：ホテルきららか野営場バンガロー(12:00~21:00)(3240円/棟)
見所：八郎潟干拓地、寒風山

この日は男鹿半島の先っちょのほうに行きます。寒風山からの景色を堪能してゆとりましょう。



4日目 8/8(水) 男鹿～入道崎～秋田 CL:

74km 573up 614down <https://yahoo.jp/9w5rVh>
経路：r59~r121~r55~R101~r56~R7~白~r56~白
通過自治体：秋田県男鹿市～潟上市～秋田市
朝食：自炊 昼食：個装 夕食：外食
買い出し：いとく新国道店(9:00~23:00)
風呂：宿併設
ランドリー：コインランドリーしゃぼん八橋店(6:00~22:00)
宿：ホテルなにわ(15:30~23:00)(3696円/人)
見所：入道崎、天王スカイタワー、秋田市街、稲庭うどん

入道崎は良いところらしいです。楽しみですね。夜は稲庭うどんを食べてからホテルでゆとりましょう。



5日目 8/9(木) 秋田～本荘～にかほ (金浦) CL:

61.9km 375up 365down <https://yahoo.jp/CjXlBu>

経路：白～r56～R7～白

通過自治体：秋田県秋田市～由利本荘市～にかほ市

朝食：個装 昼食：個装 夕食：自炊

買い出し：マックスバリュ仁賀保店(7:00～23:00)

風呂：かみのゆ温泉(13:00～22:00)(360円)

宿：飛びくずれキャンプ場(0円)

見所：圧倒的処理、圧倒的日本海、**圧倒的海ゆと**、**圧倒的コスパ宿**

ご覧の通りゆとり日かつ処理日です。時間が余りそうなので風呂近くの海水浴場で海ゆとをして、さっさとキャンプ場に到着して翌日の鳥海山アタックに備えましょう。



6日目 8/10(金) にかほ～鳥海山～酒田 CL:

67.4km 1313up 1281down <https://yahoo.jp/SQyL2d>

経路：白～R7～r58～r131～r210～R345

通過自治体：秋田県にかほ市～山形県遊佐町～酒田市

朝食：自炊 昼食：個装 夕食：自炊

買い出し：マックスバリュ遊佐エルバ店(8:00～22:00)

風呂：八森温泉ゆりんこ(6:00～21:00)(450円)

宿：八森自然公園キャンプ場バンガロー(16:00～21:00)(3780円/棟)

見所：**奈曽の白滝**、**鳥海ブルーライン**

この日は鳥海ブルーラインを登ります。登り始めたところに奈曽の白滝という良さげな waterfallがあるので行ってみましょう。峠から登山道が伸びているらしいので余裕があればちょっくら行ってみますか。



7日目 8/11(土) 酒田～鶴岡～月山

CL:

82.7km 1171up 600down <https://yahoo.jp/DliP87>

経路：R345～r117～白～R345～r115～r346～白～r44～R112

通過自治体：山形県酒田市～庄内町～鶴岡市～西川町

朝食：自炊 昼食：個装 夕食：自炊 or 個装

買い出し：新鮮館 A コープあさひ店(9:00～19:30)

風呂：月山志津温泉旅館仙台屋(15:00～16:00 が望ましい)(500円)

ランドリー：コインランドリーあおぞら(6:30～22:00)

宿：月山弓張平オートキャンプ場 (13:00～17:00)(3000円/サイト+500円/人)

見所：庄内平野、出羽三山、**六十里越**

この日は庄内平野を突き抜けて出羽三山を望みながら六十里越街道を進みます。まずは朝一でランドリーを回します。ランドリーのあとは庄内平野の広域農道を突っ走って六十里越にアタックします。買い出しは峠の麓でします。買い出し場所から宿まで30km強あるので(しかもめっちゃ登るし風呂もある)、夕食は夏でも傷まない食材を使って作りましょう。無理そうだったら個装もありかな？



8日目 8/12(日) 月山～西川～大江

CL:

54.6km 909up 1241down <https://yahoo.jp/Di-HQS>

経路：R112～r114～R112～R287～白

通過自治体：山形県西川町～寒河江市～大江町

朝食：個装 昼食：個装 or 外食 夕食：自炊

買い出し：マックスバリュ高松店(7:00～22:00)

風呂：テルメ柏陵・健康温泉館(6:00～20:30)(600円)

宿：大山自然公園キャンプ場(13:00～(18:00))(300円/張+100円/人)

見所：月山

朝一で月山登山をします。月山ペアリフト（8時運行開始）を使うと2時間半で登れるらしいです。天候が悪ければ登山は諦めてさっさと下りましょう。登山をした場合、昼ごはん込みで15時までには再出走したいです。まあ登山口からこの日のキャンプ場までは46km1200downなのでそれほど不安定化しないと思います。



9日目 8/13(月) 大江～山形～蔵王

CL:

59km 1311up 608down <https://yahoo.jp/8kePu9>

経路：白～r27～R458～r18～R458～r17～R348～R112～r267～r21～r14～r53～r12

通過自治体：山形県大江町～寒河江市～中山町～山辺町～山形市～上山市

朝食：自炊 昼食：個装 夕食：個装

買い出し：マックスバリュ青田店(24h)

風呂：蔵王温泉新左衛門の湯(10:00～18:00)(700円)

ランドリー：コインランドリーるんるん南栄町店(6:00～23:00)

宿：蔵王坊平国設野営場(～16:30)(350円/人)

見所：蔵王温泉、蔵王ライン

古竜湖キャンプ場がクマ出没の影響でお亡くなりになったため、この日のうちに蔵王 up を半分くらい消化しちゃうおうということになり、ガチ日になりました。その結果山寺が見所から削除されたことはナイショ。山寺の代わりに蔵王温泉に入ります。蔵王ラインのきつい up をこなした後に入る温泉は格別なものになるでしょう。温泉の後に up があることもこれまたナイショ。キャンプ場からなんちゃら流星群が見れるらしいので楽しみです。右の山寺と山形城の写真は変えるがめんどくさいのでそのままにしておきます。嗚呼無料バンガロー…



10日目 8/14(火) 蔵王～川崎町～秋保温泉 CL:

55.8km 897up 1805down <https://yahoo.jp/2D-4ZQ>

経路: r12~R457~r12~r47~R457~r160~r131

通過自治体: 山形県上山市～宮城県七ヶ宿町～蔵王町～川崎町～仙台市

朝食: 個装 昼食: 個装 夕食: 暗黙の了解

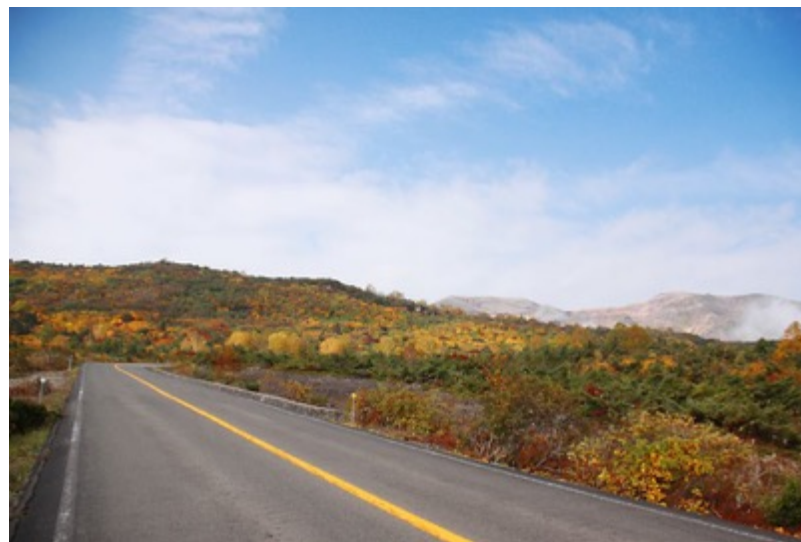
買い出し: サン・マルシェ川崎店(9:00~20:00)

風呂: 宿併設(17:00~終了時間は日替わり)

宿: 木の家ロッジ村 (~17:00)(21000円/棟 +1000円/人)

見所: **蔵王エコーライン**、**御釜**、

~~今合宿最大のガチ日~~だったはずなんですけど、普通の日になってしまいました。upも1800→900と半分くらいになっています。蔵王頂上ではリフトに乗って蔵王名物御釜を観に行きます。その後はひたすら下り、買い出しをしてから宿に向かいます。教養のないプランナーはこの温泉のことずっと「あきほ」と呼んでいた模様。夜はお待ちかね(?)の~~★~~です。どっかの班と同じロッジに泊まることになったので、合同でやります。~~ヤバい予感しかしない。~~まあみんなで楽しく長い夜を過ごせたらいいですね。右下の写真に特に深い意味はないですよたぶん。蘇る悪夢



11日目 8/15(水) 秋保温泉～仙台～塩竈 CL:

40.9km 159up 271down <https://yahoo.jp/r7PABN>

経路: r131~r62~R286~R48~r22~白~r8~r271

通過自治体: 宮城県仙台市～利府町～塩竈市

朝食: 処理 昼食: 外食 夕食: 宴じゃ

風呂: 宿併設

宿: ハーバーハウスかなめ(6000円くらい)

見所: 青葉城跡激坂チャレンジ、仙台市街、**最終宿**、(松島)

宿から下って仙台市街を抜けるとゴール!めでたしめでたし。お疲れ様でした。



夏合宿岡崎班 プラン概要

○ルート

合計 793.9km 10529up 10838down

○予算 (詳細はエクセルファイルシート2を参照)

宿泊費: 約 19,883 円(最終宿込み) 風呂代: 4,710 円

食費: 約 19,350 円 ランドリー代: 約 1,200 円

観光その他: 約 8,000 円

合計: 約 53,143 円 (+行き帰りの交通費)

○一目で分かる



班員名簿

名前	学年	年齢	役職	電話番号	緊急連絡先
	2		プランナー		
	3		最責		
	2		老害		
	1		銀輪		
	1		バンク		
	1		写真		

宿

日	場所	CI 時間 (CO 時間)	値段	電話番号	予約状況
-1	都南つどいの森キャビン	14:00~19:00(~10:00)	2000 円/棟×2 棟	019-638-2270	予約済
0	岩手山焼走り国際交流村	10:00~18:00	300 円/人	0195-76-2013	予約不要
1	民宿あんべ	~22:00	3700 円/人	0186-32-2317	予約済
2	南の池公園キャンプ場		0 円	0185-45-3653	予約済
3	ホテルきららか野営場バンガロー	12:00~21:00	3240 円/棟	0185-37-2311	予約済
4	ホテルなにわ	15:30~23:00	4236 円/人×3 人+3156 円/人×3 人	018-832-4570	予約済
5	飛びくずれキャンプ場		0 円	0184-36-2129	予約不要
6	八森自然公園キャンプ場バンガロー	16:00~21:00	3780 円/棟	0234-64-3083	予約済
7	月山弓張平オートキャンプ場	13:00~17:00(~11:00)	3000 円/サイト+500 円/人	0237-75-2003	予約済

8	大山自然公園キャンプ場	13:00~(18:00)(~12:00)	300 円/張+100 円/人	0237-62-5421	予約済
9	蔵王坊平国設野営場	~16:30	350 円/人	023-679-2464	予約不要
10	木の家ロッジ村	~17:00	21000 円/棟+1000 円/人	022-397-2714	予約済
11	ハーバーハウスかなめ		約 6000 円/人	022-366-7006	最終宿

風呂

日	場所	時間	値段 (円)	電話番号
-1	都南こもれびの宿 (宿隣接)	13:00~19:30	400	019-637-0876
0	焼走りの湯 (宿隣接)	9:30~20:00	600	
1	宿併設			
2	大淵村温泉保養センター	6:00~22:00	400	0185-45-2641
3	ホテルきららか (宿隣接)	11:30~18:00	700	
4	宿併設			
5	かみのゆ温泉	13:00~22:00	360	0184-35-3178
6	八森温泉ゆりんこ	6:00~21:00	450	0234-64-2001
7	月山志津温泉旅館仙台屋	(15:00~16:00)	500	0237-75-2218
8	テルメ柏陵・健康温泉館	6:00~20:30	600	0237-83-4338
9	蔵王温泉新左衛門の湯	10:00~18:00	700	023-693-1212
10	宿併設	17:00~?		
11	宿併設			

買い出し

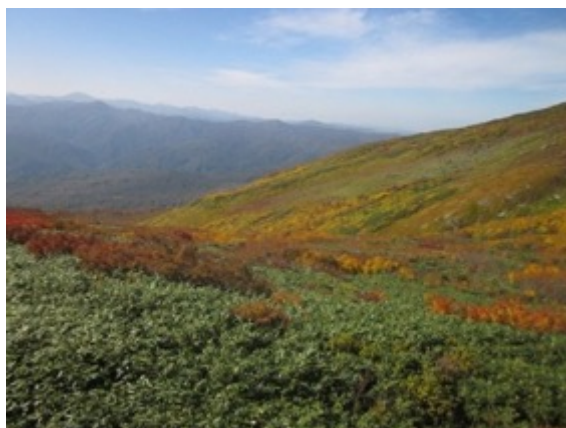
日	場所	時間	電話番号
-1	イオン盛岡南店	7:00~23:00	019-631-3000
0	業務スーパー大更店	9:00~20:00	0195-70-1811
1	いとく花輪店	9:00~22:00	0186-22-0011
2	マックスバリュ琴丘店	7:00~21:00	0185-72-2122
3	いとく男鹿店	9:00~22:00	0185-22-1166
4	いとく新国道店	9:00~23:00	018-896-1133
5	マックスバリュ仁賀保店	7:00~23:00	0184-32-3340
6	マックスバリュ遊佐エルパ店	8:00~22:00	0234-71-2110
7	新鮮館 A コープあさひ店	9:00~19:30	0235-53-2515
8	マックスバリュ高松店	7:00~22:00	0237-87-1800
9	マックスバリュ青田店	24h	023-609-0200
10	サン・マルシェ川崎店	9:00~20:00	0224-84-2188

ランドリー

日	場所	時間	電話番号
1	(株) 宮崎ドライ鹿角店	6:00~23:00	0186-23-7366
4	コインランドリーしゃぼん八橋店	6:00~22:00	要確認
7	コインランドリーあおぞら	6:30~22:00	0234-72-2714
9	コインランドリーるんるん南栄町店	6:00~23:00	0238-50-2711

見所

日	場所	営業時間	値段	電話番号	リンク	備考
0	小岩井農場	9:00~17:30	800 円	019-692-4321	https://www.koiwai.co.jp/makiba/inquiry/	
0	八幡平フラワーランド	10:00~16:30	500 円	0195-75-2500	http://salad-farm.jp/flower_land.html	
1	八幡平散策路		0 円		https://www.env.go.jp/park/towada/hachimantai/course/course_004/index.html	余裕があれば
2	尾去沢鉱山	9:00~17:00	1000 円	0186-22-0123	http://www.osarizawa.jp	
4	天王スカイタワー	9:00~18:00	0 円	018-878-6588	http://www.kurara-spa.co.jp/view/	散策コース有り
5	平沢海水浴場	9:00~17:00	0 円	0184-43-6608		風呂のそば
6	鳥海山登山		0 円		http://www.mokkedano.net/course/84?category=13	行ける所まで
8	月山ペアリフト	8:00~16:30	1030 円(往復)	0237-75-2025	http://www.gassan-info.com/asobi/flower.html	片道約 15 分
8	月山登山		0 円		https://gassan.jp/gassan-info/tozan/shidu-lift/	悪天候中止
10	蔵王刈田リフト	9:00~16:30	750 円 (往復)	023-679-2311	http://www.zaoliza.co.jp/summer/kattarihuto/http/top.html	片道約 7 分半



持ち物 (赤字：必需品 黒太字：まあ必要 黒字：あったら QOL 上がるかも)

○自転車用品

- ・ 自転車 ・ フロントバッグ ・ サイドバッグ ・ リアキャリア ・ フロントキャリア (必要であれば) ・ サイコン
- ・ 輪行用品 (輪行袋など) ・ ヘルメット ・ グローブ ・ 裾どめ ・ フロントライト ・ リアライト ・ サドルバッグ
- ・ 工具 (アーレンキーなど) ・ ネジ、ボルト (リアキャリア用など) ・ フレームポンプ ・ 予備チューブ
- ・ 予備ブレーキシュー ・ パンク修理キット ・ チェーンオイル ・ 自転車用鍵 ・ パッキングネット or パッキング紐
- ・ サングラス ・ ボトルゲージ

○キャンプ・生活用品

- ・ 衣類 (4日分) ・ ゴア ・ 防寒着 ・ 水着 ・ サンドル ・ 長距離歩ける靴 (底がすり減ってない靴) ・ 軍手
- ・ タオル ・ マット ・ 寝袋 ・ コッヘル ・ 箸&スプーン ・ ヘッドライト ・ 小分けのシャンプーや石鹸など
- ・ 歯ブラシ ・ 髭剃り ・ 爪切り ・ ハンカチ ・ ティッシュ ・ トイレットペーパー ・ 常備薬 ・ 日焼け止め
- ・ 虫除け ・ 折りたたみ傘 ・ 新聞紙 ・ ビニール袋 ・ 洗濯ネット ・ リュック or ザックなど (散策時に必要)
- ・ 帽子 ・ 予備メガネ

○その他

- ・ プラン ・ 東北マップル ・ 財布 ・ 現金 ・ 保険証 ・ 学生証 ・ キャッシュカード ・ 携帯 ・ 充電器
- ・ モバイルバッテリー (大容量が望ましい) ・ 時計 ・ 筆記用具 ・ 学割証 ・ カメラ ・ ボドゲなど
- ・ 予備電池 (ライトなどに必要) ・ 安全意識 ・ 人徳&モラル ・ 萎えない心 ・ 大容量の胃袋