

NO. MS01 MS02・MS03	MS01 MS02・MS03	催行人数	8~25名	8~14/ガイド1 15~25/ガイド2	基本ガイドレシオ 15:1	級:ウオーク中
東京・大阪・名古屋と自家用車アクセス 着地型「みちのく潮風トレイル700km」分割踏破 MS01・02・03 鮫駅から蕪島・種差海岸・階上岳・寺下42km3コース						
出発日	関東・東北設定日 をご覧下さい					
参加料金	おひとり7,000円/日(基本料と集合から解散までの案内料のみ)					
ク参考 セ スア	往路	東京	東京900頃-新幹線-仙台-八戸乗換-JR八戸線-1240頃鮫			
		大阪・名古屋	大阪2000頃・京都/名古屋2130頃-夜行高速バス-仙台-新幹線で東京組と合流			
		自家用車	八戸IC-自家用車-鮫(合流) ○空路は仙台・花巻・青森 各空港			
01集合	JR八戸線 鮫(さめ)駅 12:45(ガイドさん合流)					
ウ オ ー キ ン グ 行 程	MS 01	歩行距離9.35km 歩行時間2:50 休憩観光時間1:00 予備時間0:10 全行程4:00 累積標高差 +132m -113m 鮫駅スタート1300・蕪島・水産科学館・鮫角・葦毛崎展望台・中須賀・大須賀浜・田村崎・白岩・淀の松原・仙人窟・地獄穴・種差天然芝生地・1700ゴール種差海岸駅-徒歩-宿				
	MS 02	歩行距離19.74km 歩行時間5:30 休憩観光時間1:20 予備時間0:10 全行程7:00 累積標高差 +360m -239m 宿800スタート・高岩展望台・塩釜神社・東日本大震災津波の碑・三陸大津波記念碑・館神社・トチの巨木・熊野堂・1500階上岳登山口-タクシ9km-階上駅-1610ゴール頃種差海岸駅-宿				
	MS 03	歩行距離12.76km 歩行時間4:10 休憩観光時間1:20 予備時間0:10 全行程5:40 累積標高差 +706m -712m 宿・種差海岸駅750頃-階上駅-タクシ9km-階上岳登山口スタート840・階上岳・大開平・ツツジの森・石倉展望台・放場・灯明堂・観音・1420寺下-タクシ5km-頃階上駅				
03解散	JR八戸線階上(はしかみ)駅 15:00(ガイドさん解散15:50) (解散後待ち時間多い)					
ク参考 セ スア	復路	東京	階上1600頃-JR-八戸乗換-新幹線-仙台-2000頃東京			
		大阪・名古屋	仙台-高速バス1930頃/2130頃-650頃名古屋/京都・753頃大阪			
		自家用車	階上-鮫-自家用車-八戸IC ○空路は仙台・花巻・青森 各空港			
宿 泊 情 報	MS 01					
	MS 02	コース ガイド				
						本コースは、MS04 に続きます

NO. MS04 MS05・MS06	MS04 MS05・MS06	催行人数	8~25名	8~14/ガイド1 15~25/ガイド2	基本ガイドレシオ 15:1	級:ウオーク中
東京・大阪・名古屋と自家用車アクセス 着地型「みちのく潮風トレイル700km」分割踏破 MS04・05・06 寺下から小船戸海岸・種市海浜公園・侍浜39km3コース						
出発日	関東・東北設定日 をご覧下さい					
参加料金	おひとり7,000円/日(基本料と集合から解散までの案内料のみ)					
ク参考 セ スア	往路	東京	東京900頃-新幹線-仙台-八戸乗換-JR八戸線-1310頃階上			
		大阪・名古屋	大阪2000頃・京都/名古屋2130頃-高速バス-仙台-新幹線で東京組と合流			
		自家用車	八戸IC-自家用車-鮫-階上(合流) ○空路は仙台・花巻・青森 各空港			
04集合	JR八戸線 階上(はしかみ)駅 13:15(ガイドさん合流)					
ウ オ ー キ ン グ 行 程	MS 04	歩行距離9.73km 歩行時間2:50 休憩観光時間0:40 予備時間0:10 全行程3:40 累積標高差 +131m -250m 階上駅1320-タクシ-寺下1340スタート・白座遺跡・大銀杏の木・小船戸漁港・赤石明神・三陸大津波供養塔・小船戸海岸・階上灯台・浜の鳥居・1705ゴール平内駅-JR-侍浜駅-宿(泊)				
	MS 05	歩行距離18.72km 歩行時間5:30 休憩観光時間1:20 予備時間0:10 全行程7:00 累積標高差 +555m -589m 宿ハイク発830・北侍浜・侍石・田子の木歩道・高家川・ゴリラ岩・露頭・辰の口・八木港・JR線と海岸の展望・昭和8年津波記念碑・1530ゴール宿戸駅-JR-久慈駅-徒歩5分-宿(泊)				
	MS 06	歩行距離12.34km 歩行時間3:25 休憩観光時間1:00 予備時間0:10 全行程4:35 累積標高差 +162m -169m 宿-徒歩5分-久慈駅950頃-JR-宿戸駅スタート・ウニの増殖溝・宿戸漁港・窓岩・海浜公園・種市漁港・ひろの水産会館ウニーク・歴史民俗資料館・ウニの増殖溝・川尻津波供養塔・1510ゴール平内駅				
06解散	JR八戸線平内(ひらない)駅 15:30(ガイドさん解散)					
ク参考 セ スア	復路	東京	平内1550頃-JR-八戸乗換-新幹線-仙台-2000頃東京			
		大阪・名古屋	仙台2130頃/1930頃-高速バス-650頃名古屋/京都・753頃大阪			
		自家用車	平内-階上駅-自家用車-八戸IC ○空路は仙台・花巻・青森 各空港			
宿 泊 情 報	MS 04					
	MS 05	コース ガイド				
						本コースは、MS03 から続きます