

コース#11 川苔山

古里駅～赤杭山～川苔山～本仁田山～奥多摩駅

日帰り  
山行:7時間15分  
休憩:40分  
合計:7時間55分  
距離:14.0km



コース#12 本仁田山

奥多摩駅～本仁田山～鳩ノ巣駅

日帰り  
山行:4時間  
休憩:30分  
合計:4時間30分  
距離:8.1km



コース#13 棒ノ折山

上日向～棒ノ折山～岩茸石～名栗川橋

日帰り  
山行:3時間35分  
休憩:なし  
合計:3時間35分  
距離:7.4km



コース#14 高水三山

御岳駅～惣岳山～岩茸石山～高水山～軍畑駅

日帰り  
山行:4時間5分  
休憩:30分  
合計:4時間35分  
距離:7.0km



コース#15 高水山

軍畑駅～高源寺～高水山～岩茸石山～上成木

日帰り  
山行:3時間5分  
休憩:40分  
合計:3時間45分  
距離:7.6km

