

コース#21 御前山

奥多摩湖～御前山～境橋

日帰り  
山行:5時間0分  
休憩:なし  
合計:5時間0分  
距離: 9.1km



コース#22 御前山

宮ヶ谷戸～湯久保尾根～御前山～惣岳山～小河内峠～藤倉

日帰り  
山行:6時間29分  
休憩:30分  
合計:6時間59分  
距離:12.5km



コース#23 三頭山

都民の森～三頭大滝～大沢山～三頭山避難小屋～三頭山～鞆口峠～都民の森

日帰り  
山行:2時間55分  
休憩:30分  
合計:3時間25分  
距離:4.8km



コース#24 三頭山

都民の森～鞆口峠～三頭山～仲ノ平

日帰り  
山行:4時間20分  
休憩:40分  
合計:5時間0分  
距離: 8.2km



コース#25 三頭山

郷原～横寄山～三頭山～又カザス尾根～奥多摩湖(小河内神社)

日帰り  
山行:7時間15分  
休憩:50分  
合計:8時間5分  
距離: 11.1km

