



- 1、5合目ゲート①→7合目ヒュッテ②(約 2.6 km) 徒歩 40 分
 - 2、7合目ヒュッテ②→お花畑コース經由外輪山 1 周コース分岐③ 徒歩約 60 分
 - 3、外輪山分岐③→西山山頂④ 徒歩約 40 分
 - 4、西山山頂④→東山山頂⑤ 徒歩約分 60 分
 - 5、東山山頂⑤→外輪山分岐③ 徒歩約 30 分
- ・往路合計 230 分(3 時間 50 分)
 - ・往復登山時間 330 分(5 時間 30 分) *休憩時間は含みません