



兜岳コース

所要時間 約 2 時間 45 分

- 5 曾爾横輪バス停**

約 30 分 右手の小沢に沿って桜と杉の林を抜ける。サンビレッジ曾爾を経てさらに登る。
- 6 長走りの滝**

約 60 分 登山口となる延命地蔵を過ぎ、右（北）谷に入ればその先は急勾配の登り。
- 7 兜岳**

約 75 分 兜岳の頂上から少し下がった所の景色は素晴らしい。峰坂峠を左に折れ下る。
- 8 曾爾郵便局・葛バス停**

鎧岳コース

所要時間 約 2 時間 50 分

- 1 新宅本店前バス停**

約 90 分 バス停から約 10 分間は車道。
- 2 鎧岳**

約 60 分 鎧岳山頂から 5 分戻って尾根から左に杉林の中の急勾配を下る。
- 3 金強神社**

約 5 分 ハイキングコースから少し入ったところに「ヒダリマキガヤ」の巨樹木が出現。
- 4 ヒダリマキガヤ群生地**

約 15 分 集落を抜ければ曾爾郵便局へはすぐ。
- 5 曾爾郵便局・葛バス停**