

三ツ岩岳・窓明山 登山コース

一般コース
三ツ岩岳往復

【上】 4時間 10分	国体コース登山口	【下】 2時間 40分
	1時間50分 ↓ ↑ 1時間10分	
	旧道分岐	
	1時間40分 ↓ ↑ 1時間	
	三ツ岩岳避難小屋	
40分 ↓ ↑ 30分		
	三ツ岩岳山頂	

健脚コース
窓明山縦走

【上】 3時間 30分	三ツ岩岳避難小屋	【下】 3時間 40分
	↑ 1時間10分 ↓	
	窓明山 1,842m	
	1時間50分 ↑ ↓ 1時間30分	
	家向山尾根 1,526m	
	50分 ↑ ↓ 30分	
巽沢山 1,162m		
50分 ↑ ↓ 30分		
	保太橋登山口	

