



## コースタイム

天狗口 日暮沢口	日暮沢小屋	→0:50 ⇐0:50	竜門滝	→1:40 ⇐1:10	ハナヌキ峰	→1:10 ⇐0:50	古寺山	→0:40 ⇐0:30	小朝日岳	→1:50 ⇐1:20	大朝日岳
	古寺口	古寺鉱泉	→1:40 ⇐1:20	ハナヌキ峰	→1:10 ⇐0:50	古寺山	→0:40 ⇐0:30	小朝日岳	→1:50 ⇐1:20	大朝日岳	
朝日鉱泉口 白滝口	朝日鉱泉	→1:55 ⇐1:15	上倉山	→2:00 ⇐2:10	御影森山	→2:40 ⇐2:10	平岩山	→1:40 ⇐1:00	大朝日岳		
	白滝	→3:20 ⇐2:10	鳥原山	→1:30 ⇐1:10	小朝日岳	→2:00 ⇐1:30	大朝日岳				
稜線上 の コースタイム	大朝日岳	→0:55 ⇐0:50	中岳	→1:00 ⇐0:50	西朝日岳	→0:50 ⇐1:10	竜門山	→1:20 ⇐1:10	寒江山	→0:30 ⇐0:30	北寒江山
	三方境	→2:10 ⇐1:55	以東岳	→2:20 ⇐3:30	大鳥小屋	→2:00 ⇐2:30	泡滝ダム				

注) コース時間はあくまでも目安です。自己の体力等に応じた計画で楽しみましょう。入山前に登山計画を必ず立て、登山届を提出しましょう。