

④中岳登山（噴火レベル1のみ）

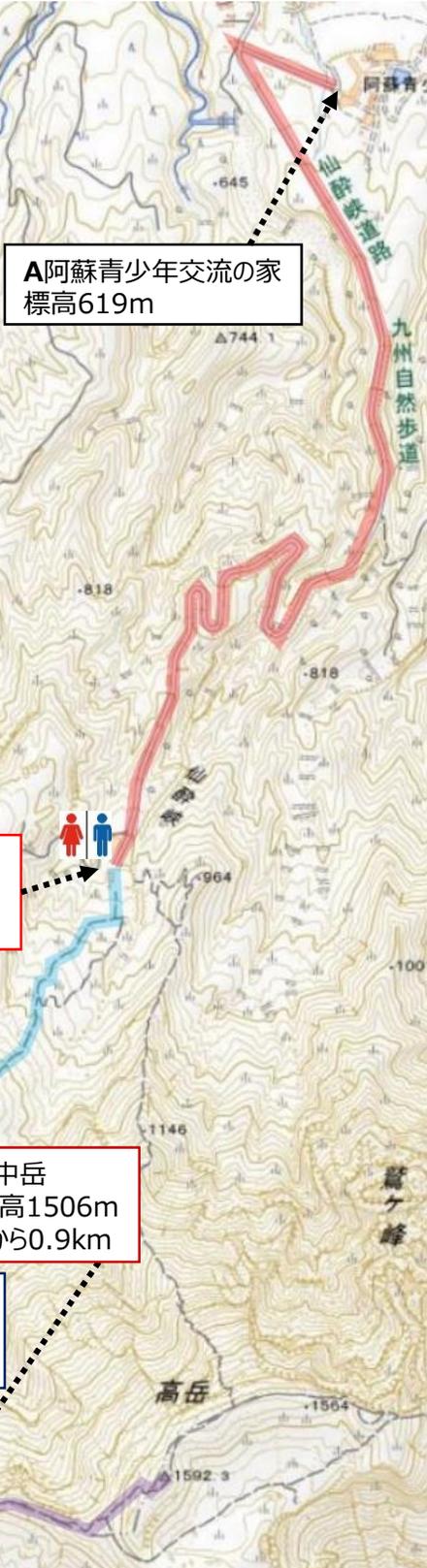
阿蘇青少年交流の家 ☎0967-22-0811

往復距離	最高標高	獲得標高	目安時間	対象	昼食場所	トイレ
14.8km	1506m	887m	7.0時間程度	小学校高学年以上	相談	仙酔峡
形態	提出書類	事前下見	必要経費		備考	
安全指導+自主						
全行程指導	登山計画書	必須	・指導料 (指導員1名につき11,000円)		仙酔峡まで救護車進入可	

活動時間の目安

安全指導	20分
A → B	75分
B → D	80分
D → F	15分
休憩（昼食）	35分
F → G	30分
G → F	25分
F → D	10分
D → B	65分
B → A	60分
活動後	10分
合計	430分

※人数が多いほど、移動時間が長くなります。



A→B：仙酔峡ハイキング参照

B→D：檜尾岳・火口登山参照

D→F：檜尾岳・火口登山参照

F→Gのルート



Fから道なりに中岳山頂を目指します。馬の背と呼ばれる両方が崖になっている部分は注意が必要です。



中岳山頂は登るときにはわかりやすいのですが、下るときわかりにくいので必ず確認してください。

④中岳登山 (すずめ岩ルート・噴火レベル2のみ) 阿蘇青少年交流の家 ☎0967-22-0811

往復距離	最高標高	獲得標高	目安時間	対象	昼食場所	トイレ
14.8km	1506m	887m	7.0時間程度	小学校高学年以上	相談	仙酔峡

形態	提出書類	事前下見	必要経費	備考
全行程指導	登山計画書	必須	・指導料 (指導員1名につき11,000円)	仙酔峡まで救護車進入可

活動時間の目安

安全指導	20分
A → B	75分
B → ⑳	60分
⑳ → ㉑	65分
休憩 (昼食)	35分
㉑ → ⑳	55分
⑳ → B	55分
B → A	60分
活動後	10分
合計	435分

※人数が多いほど、移動時間が長くなります。



A→B : 仙酔峡ハイキング参照

B→D : 檜尾岳・火口登山参照

D→F : 檜尾岳・火口登山参照

F→Gのルート



Fから道なりに中岳山頂を目指します。馬の背と呼ばれる両方が崖になっている部分は注意が必要です。



中岳山頂は登るときにはわかりやすいのですが、下るときわかりにくいので**必ず確認してください。**

⑳ → ㉑のルート



・エスケープ時
・噴火レベル2以上
可能なルート

ここからすずめ岩ルートに入ります。



中岳山頂の近くから下ります。