



◆数字は標準コースタイム(分)
左列：区間タイム 右列：累計タイム
※実際は標準コースタイムの65%で進む。

◆水場

1日目		区間	累計
佐田岬灯台	→ 道の駅 伊方きらら館	480	480

2日目		区間	累計
道の駅 伊方きらら館	→ 道の駅 ふたみ	540	540

3日目		区間	累計
道の駅 ふたみ	→ 皿ヶ峰登山口	470	470
皿ヶ峰登山口	→ 皿ヶ峰	130	600
皿ヶ峰	→ 竜神平小屋	25	625

4日目		区間	累計
竜神平小屋	→ 上林峠	45	45
上林峠	→ 陣ヶ森	30	75
陣ヶ森	→ 前々司山	50	125
前々司山	→ うめなご	30	155
うめなご	→ 井内峠	50	205
井内峠	→ 梅ヶ谷山	60	265
梅ヶ谷山	→ 樽谷山	50	315
樽谷山	→ 根無山	25	340
根無山	→ 白猪峠	25	365
白猪峠	→ 白猪山	20	385
白猪山	→ 法師山	30	415
法師山	→ 割石峠	70	485
割石峠	→ 割石峠山	5	490
割石峠山	→ 黒森峠	20	510
黒森峠	→ 割石東山	25	535
割石東山	→ 青滝山	145	680
青滝山	→ 相名峠	45	725
相名峠	→ 保井野の別れ	70	795
保井野の別れ	→ 堂ヶ森	30	825
堂ヶ森	→ 堂ヶ森避難小屋	20	845

5日目		区間	累計
堂ヶ森避難小屋	→ ニノ森	90	90
ニノ森	→ 弥山	100	190
弥山	→ ニノ鎖元小屋	25	215
ニノ鎖元小屋	→ 土小屋	105	320
土小屋	→ よさこい峠	70	390
よさこい峠	→ 伊吹山	30	420
伊吹山	→ シラサ峠	25	445
シラサ峠	→ 瓶ヶ森登山口	70	515
瓶ヶ森登山口	→ 瓶壺	20	535
瓶壺	→ 瓶ヶ森避難小屋	25	560
瓶ヶ森避難小屋	→ 瓶ヶ森	30	590
瓶ヶ森	→ 自念子ノ頭	150	740
自念子ノ頭	→ 東黒森	60	800
東黒森	→ 伊予富士	50	850
伊予富士	→ 桑瀬峠	70	920

6日目		区間	累計
桑瀬峠	→ 寒風山	90	90
寒風山	→ 笹ヶ峰	80	170
笹ヶ峰	→ ちち山	35	205
ちち山	→ 冠山	100	305
冠山	→ 平家平	50	355
平家平	→ 三ッ森峠	95	450
三ッ森峠	→ 三ッ森山	40	490
三ッ森山	→ 大座礼山	140	630
大座礼山	→ 大座礼山登山口	80	710
大座礼山登山口	→ 大田尾越	20	730
大田尾越	→ 東光森山	100	830
東光森山	→ 別子山	70	900
別子山	→ 大野山	120	1020

7日目		区間	累計
大野山	→ 野地峰	60	60
野地峰	→ 黒岩山	80	140
黒岩山	→ 下川峠	80	220
下川峠	→ 大登岐山	70	290
大登岐山	→ 登岐山	10	300
登岐山	→ 兵庫山	85	385
兵庫山	→ 玉取山	120	505
玉取山	→ 猿田峠	55	560
猿田峠	→ 大森山	55	615
大森山	→ 佐々連尾山	40	655
佐々連尾山	→ 中川峠	65	720
中川峠	→ 三ッ足山	55	775
三ッ足山	→ カガマシ山	95	870

8日目		区間	累計
カガマシ山	→ 椽尾峠	40	40
椽尾峠	→ 椽尾山	25	65
椽尾山	→ 笹ヶ峰	70	135
笹ヶ峰	→ 三傍示山	60	195
三傍示山	→ 野鹿池山	265	460
野鹿池山	→ 黒滝山	110	570
黒滝山	→ 三峯山	60	630
三峯山	→ 市女笠山	15	645
市女笠山	→ 土佐岩原駅	155	800

9日目		区間	累計
土佐岩原駅	→ 三方山	220	220
三方山	→ 弘瀬山	70	290
弘瀬山	→ 京柱峠	70	360
京柱峠	→ 小檜曾山	100	460
小檜曾山	→ 矢筈山	65	525
矢筈山	→ 矢筈峠	45	570
矢筈峠	→ 網附森	160	730
網附森	→ 天狗峠	150	880
天狗峠	→ お亀岩ヒュッテ	25	905

10日目		区間	累計
お亀岩ヒュッテ	→ 西熊山	30	45
西熊山	→ 三嶺	75	120
三嶺	→ カヤハゲ	50	170
カヤハゲ	→ 白髪避難小屋	60	230
白髪避難小屋	→ 平和丸	30	260
平和丸	→ 高ノ瀬	90	350
高ノ瀬	→ 丸石避難小屋	45	395
丸石避難小屋	→ 丸石	35	430
丸石	→ 次郎炭	90	520
次郎炭	→ 剣山	65	585
剣山	→ ニノ森	35	620
ニノ森	→ 一ノ森	20	640

11日目		区間	累計
一ノ森	→ カヤノ丸	125	125
カヤノ丸	→ 日奈田峠	15	140
日奈田峠	→ 天神丸	70	210
天神丸	→ 当野石峠	50	260
当野石峠	→ 川成峠	90	350
川成峠	→ 道の駅 もみじ川温泉	540	890

12日目		区間	累計
道の駅 もみじ川温泉	→ 蒲生田岬灯台	520	520