

# 「成木の家」と「成木の森」



- トレイル ● ショート (高水山-岩茸石山-名坂峠-成木の家)  
 ● ミドル (高水山-岩茸石山-黒山-小沢峠-成木の家)  
 ● ロング (高水山-岩茸石山-黒山-棒の嶺-黒山-小沢峠-成木の家)

ヒルクライム ● 成木の家-小沢峠5km