長岡東山自然ふれあいルートマップ

マップのみかた

- ハイキングコース
- 上記のコース以外の道
- 自動車道路
- ←00分 徒歩時間（目安）
- 青文字 植物
- 赤文字 動物

※植物の㊞㊟㊜は、高木・亜高木層、低木層、草本層を表し、その主なものを記してあります。

※水場に頼らず、飲み水は用意して登りましょう。