

項	目的地	地域	歩行距離 (km)	歩行時間 (h)	標高(m)	標高差(m) 登り	標高差(m) 下り	難易度	沿線	出発駅	最寄り駅 (往路)	バス停 (往路)	バス停 (復路)	最寄り駅 (復路)	見所
1	摩耶山	六甲	10.7	4:30	702	661	30	初級	阪急神戸	梅田駅	新神戸駅	×	星の駅 ロープウェイ	王子公園	布引の滝の紅葉。鼓滝、雌滝、雄滝の名瀑。渓谷と沢を徒涉。到達の展望台からの神戸を見渡す絶景。
2	剣尾山・横尾山	北摂	7.6	3:30	784	544	485	初級	阪急川西	梅田駅	山下駅	行者口	能勢の郷	山下駅	巨石群の摂津大峰や雑木林、360度のパノラマなど見所いっぱい。最後は能勢温泉♨も。
3	箕面・最勝ヶ峰	北摂	11.2	4:20	530	429	458	初級	阪急箕面	梅田駅	箕面駅	外院	×	箕面駅	紅葉の勝尾寺。最勝ヶ峰のトレイル。箕面の大滝と土産物。
4	ポンポン山	北摂	11	4:05	679	415	562	初級	阪急京都	梅田駅	東向日駅	善峰寺	原立石	高槻駅	善峰寺、神峯山寺、本山寺など北摂随一の紅葉。天然記念物の遊龍の松。
5	比叡山・雲母坂	近江	10.5	4:10	772	691	676	初級	京阪叡山	淀屋橋駅	修学院駅	×	×	比叡坂本駅	琵琶湖を見下ろす世界遺産の靈山。根本中堂、東塔、西塔の延暦寺。坂本の石垣の穴太衆積み、総本社の日吉大社。
6	安土山・繖山	近江	10.2	4:00	433	343	343	初級	JR東海道	大阪駅	安土駅	×	×	安土駅	安土城の跡地と資料館。近江風土記の丘など歴史を秘めた山々と西国札所巡り。
7	金剛山	大和	7.1	3:35	1125	604	475	初級	南海高野	難波駅	河内長野駅	金剛登山口	ロープウェイ前	河内長野	一度は登る、近畿人気ナンバーワンの名山。千早城跡地、国見城跡など名所多数
8	高取山	吉野	10.6	3:20	584	468	468	初級	近鉄南大阪	阿倍野駅	壺阪山駅	×	×	壺阪山駅	日本一の山城跡の山頂からの大和の国を一望。旧城下町の家並み。地酒の銘酒「金剛力」の老舗酒造。
9	吉野山	吉野	9.2	3:55	698	492	492	初級	近鉄吉野	阿倍野駅	吉野駅	×	×	吉野駅	世界遺産「金峯山寺」。高城山遊歩道の紅葉は見事。吉野の隠し湯「吉野温泉元湯」。
#	赤目四十八滝	室生	7.5	2:50	620	317	282	初級	近鉄大阪	上本町駅	赤目口駅	赤目滝	落合	名張駅	丈六川の滝と淵の連続する渓谷美。清々しい赤目・香落渓ハイキングコース。