蒜山高原のハイキングでは、大山隠岐国立公園の雄大な山々を背景に、広大な草原と木々が生い茂る森を展望することができる。

上蒜山（１，２０２ｍ）、中蒜山（１，１２３ｍ）、下蒜山（１，１００ｍ）は、まとめて、蒜山三座、または単に蒜山として知られる。１１キロの登山道が、３つの山頂すべてを横切る。その登山口は、西は上蒜山、東は下蒜山の麓にある。ハイキングを一通り終えるには、７～８時間かかる。手短で人気が高い選択肢としては、塩釜冷泉の所にある３番目の登山口から、中蒜山のみに登ることである。この登山道は、始点から山頂まで、およそ２時間の道のりだ。すべての登山道は、およそ６００メートルの標高を登る。

蒜山三座からは、蒜山高原の素晴らしい眺めを楽しむことができる。また、晴れた日には、北に日本海を一瞥することができる。高湿／冷涼な天気の時は、時折、濃い山霧が蒜山盆地に集まり、雲海（雲の海）として知られる現象が起きる。このような時には、谷は隠れ、周囲の峰が白い海から不気味にそそり立つ。上蒜山の山頂から西に登山道をおよそ半キロメートル進むと、ハイカーの前には、隣接する鳥取県の巨大な休火山、大山の最高の眺めが広がる。

蒜山三座の登山道にある季節の見所としては、他に、淡いピンクのササユリ（６月）、蜘蛛のような紫の花をつけるカタクリ（５月）、そして、日本の原野の典型的なイメージでもある、サラサラと音を立てる笹原（夏季）がある。