

コースの難易度について

ご自分の体力・技術に合わせたコースをご選択下さい（ツアー毎に表示しております）。

★ 体力レベル

※レベル4以上のコースにご参加いただくためには過去1年間にレベル3以上のルートを通り3回以上支障なく完歩されていることを条件とします。

記号	レベル	1日当たり累計高低差	1日当たりの行動時間	目 安
1	ゆったり	200m以下	3時間以下	ウォーキングシューズでもOK。体力に自信のない方でもご参加いただけます。アップダウンが少ないよく整備されたコース。
2	普通	200～400m以下	3～4時間以下	普通の体力があればご参加いただけます。登山初心者向け。比較的整備された起伏のゆるやかなコース。
3	やや健脚	400～1000m以下	4～6時間以下	アップダウンが多く、歩きごたえのあるコース。ハイキングやトレッキングなどで歩き慣れている方向け。登山初心者は参加できません。
4	健脚	800～1500m	6～10時間以下	高低差が大きく、歩行距離が長いコース。行動時間が長くなるので登山経験の豊かな方向け。登山初心者は参加できません。
5	超健脚	1500m以上	10時間以上	激しいアップダウンを繰り返し、歩行距離が長く、一日の行動時間もたいへん長くなります。登山初心者は参加できません。

★ 技術レベル

※レベルD以上のコースにご参加いただくためには過去1年間にレベルC以上のルートを通り3回以上支障なく完歩されていることを条件とします。

記号	レベル	目 安
A	入門	特別な歩行技術や装備がなくても歩くことができるよう整備されたコース。
B	初級	コース上にクサリ場・ロープ・ハシゴ・岩場・雪渓などが無い歩きやすいコース。
C	中級	標高2000m以上の高山もしくはコース上にクサリ場・ロープ・ハシゴ・岩場・雪渓などがあるコース。
D	上級	コース上にクサリ場・ロープ・ハシゴ・岩場・雪渓などの難所を繰り返すコースまたは無人の避難小屋に宿泊するコース。登山用ヘルメット、シュラフ等の装備が必要。
E	特別上級	コース上に危険箇所が点在し、クサリ場・ロープ・ハシゴ・岩場・雪渓などの難所を繰り返すコース。特別な装備が必要。

「山旅倶楽部」「歩くツアー」に必要な装備の例

- ※装備品は難易度・コース内容・季節により変わります。詳しくは最終日程表でご確認いただくかお問い合わせ下さい。
- 登山靴（登山の場合はハイカットで防水性のもの） ザック（山域、行程に合わせてお選び下さい）
 - 帽子 レインウェア（上下セパレートで透湿性が高いもの） ザックカバー ストック（保護キャップ付）
 - スパッツ 長袖シャツ 長ズボン 靴下 防寒着 着替え タオル サングラス 日焼け止め
 - 時計 手袋 ヘッドランプ（日帰りであっても緊急時に必要です） ツェルトまたはレスキューシート
 - 常備薬 飲料水 携帯食料（行動食・非常食） 弁当（食事が付かない行程の場合）
 - 水溶性ティッシュペーパー ビニール袋 健康保険証（コピー） 携帯灰皿（喫煙される場合）
 - 軽アイゼン（残雪期や初冬の登山に必要な場合があります） シュラフなど（避難小屋に宿泊する場合）
 - 登山用ヘルメット（岩稜帯・活火山周辺を歩行するコースに必要な場合があります）
 - 登山後の着替え・洗面具・替え靴 ※バスや宿泊施設等に保管できる場合があります。
- ※ほかに、コースによってハーネス・スリング・カラビナ等を必要とする場合があります。