

## 山の会「くらら」山行計画時のレベル判断新基準

---

### ① 体力度

- 体力度 1 : 標高差200m未満  
ゆるやかな登りで歩行3時間程度
- 体力度 2 : 標高差200m以上500m未満  
アップダウンが無い登り、急登有り、歩行4時間程度  
雪山トレッキング
- 体力度 3 : 標高差500m以上1,000m未満  
アップダウン、急登有り、歩行5時間程度
- 体力度 4 : 標高差1,000m以上で1日の行程が6時間以上  
アップダウン、岩場、急登(2h程度)有り  
2,000m未満の雪山で安定した登山道を歩く雪山登山
- 体力度 5 : 標高差1,000m以上で1日の行程が8時間以上  
アップダウン、急登(3h程度)、岩場、ザレ場有り  
2,000m以上のラッセルを伴う雪山登山

\*例外 : 標高2,000m以上の厳冬期雪山登山

\*テント泊の場合は、いずれもワンランクアップとする。

---

### ② 技術度

- 技術度 1 : 海上の森程度の登山道が整備されているハイキング
- 技術度 2 : 猿投山程度のアップダウン、ザレ場があるトレッキング
- 技術度 3 : 御在所岳程度の一般登山や山小屋を利用する1泊程度の縦走、クサリがあり、クライミング的要素がある登山
- 技術度 4 : 北アルプス等のテント泊を伴う縦走、クサリ・ガレ場多数ある登山
- 技術度 5 : アルパイン・クライミングを伴う縦走

\*雪山はワンランクアップとする。

---

アルパイン・クライミング : 頂上までの行程に、岩壁登攀が含まれる登山