

コース選択のめやす

清和台ハイキング・クラブ.

難易度

ランク		ランクの説明	事 例
I	★	登り降りの殆どない整備された道で平坦なコース。ただし、最低 1 万歩程度(約 6km)は歩く。	梅ノ尾～清滝 ('06/7) 雄岡山～雌岡山 ('04/3)
II	★★	ゆるやかな登り降りがあり、ガラ場などもあるが比較的歩きやすい道のコース。	鳥脇山 ('06/1) 湖東三山 ('05/11) 布見ヶ岳・千刈水源左岸 ('04/6)
III	★★★	部分的に階段、急な登り降り、凹凸がある道で、かつやや足に負担のかかるコース。	額井岳 ('04/1) 金剛山(石寺跡、念仏坂) ('04/5) 音羽山～醍醐寺 ('04/6)
IV	★★★★	部分的にガレ場ややせ尾根などを含みきびしい登り降りは少ないが足にそれなりの負担がかかるコース。 歩行距離は 12km 程度まで。	魚屋道(裏表とも魚屋道) ('05/3) 愛宕山 ('05/2 積雪あり) 有馬三山(有馬～湯槽山～峠～逢山峽) ('05/4)
V	★★★★★	急な登り降りがあり、部分的にガレ場、やせ尾根があり、一部危険箇所も含み、脚力、体力を要するコース。 歩行距離は 18km 程度まで。	氷ノ山 ('05.9 雨上がり)、 藤原岳 ('06.4 積雪あり) 白髪岳～松尾山 ('05/11)
VI	★★★★★★	急な登り降りがあり、部分的にガレ場、やせ尾根があり、一部危険箇所もある。 開催に当たっては適切な注意、喚起をすること。	

本表は例会参加時の目安としてください。

体調の悪いときは主治医にご相談なされるなどされ、無理な参加はお控えください。

☆は星の数を 0.5 とカウントしてください。