

# 나가노현 산의 난이도 크레이팅

등산코스별 난이도 평가(눈이 없는 시기, 날씨 양호시)

"나가노현의 일반등산코스(102코스)를 체력 수준과 등산코스의 난이도로 평가를 하였습니다. 자신의 실력에 알맞은 산을 선택해서, 등산을 안전하게 즐기십시오."

		A	B	C	D	E
10	23개의 코스			● <중> 우라긴자 (다카세담·가미코지)		
		9		● <중> 오모테긴자 (나카부사 온천·가미코지)	● <중> 시오미다케→기타다케 (도리쿠라·히로가와라)	● <중> 다이키렛트(가미코지) <기타호타카다케→아리가타케>
		8		● <중> 시로우마다케 → 아사히다케 (사루쿠라·헨게 온천) ● 아리가타케 (가미코지) ● <중> 쇼기 가시라 → 우즈기다케 (가즈라코바·고마가네 고원)		
7	1,2개의 코스	● 마사고다케 (다카세담) <오우타> ● <중> 조바쿠로다케 → 조넨다케 (나카부사 온천·이치노사와) ● 기소코마가타케(이나스키리조트)	● 우쿠호타카다케 (가미코지) <가라사와> ● 기소코마가타케(기소코마산장) <아게마스>	● <중> 하치미네키렛트 (알프스다이라 역·오오타니하라) ● 기타호타카다케 (가미코지) <가라사와> ● 시오미다케(도리쿠라) ● <중> 우즈기다케→고소모산 (게사자와 다리)	● <중> 호타카다케 중주 (가미코지) <기타호타카다케→마에호타카다케>	
		6	● 가시마아리가타케(오오기사와) ● 후나쿠로다케 (나나쿠라) ● 데카리다케 (이로도)	● <중> 가시마아리가타케·지이가타케 (오오타니하라·오오기사와) ● <중> 쇼가타케·조넨다케 (가미코지·이치노사와) <나카베오네> ● 가시마아리가타케(오오타니하라) ● 시로우마다케(사루쿠라) ● <아리온천> ● 히지리다케 (세이코산장) ● <중> 기소코마가타케 → 우즈기다케 (센조지키·고마가네 고원) ● 우즈기다케 (고마가네 고원)	● <중> 가에라즈키렛트 (사루쿠라·핫포이케산장) ● 미나미코마가타케 (게사자와 다리)	자신에게 알맞은 산을 선택하자
5	1개의 코스	● 기타쿠즈다케 (나나쿠라) ● 조넨다케(미즈마타) ● 시로우마다케 (조가이케) ● 기소코마가타케(가조라코바) ● 이오다케 (무기루사 고개)	● <중> 쇼가타케·조넨다케 (미즈마타·이치노사와) ● <중> 가라마스다케·고류다케 (한요이케산장·알프스다이라 역) ● 가키다케 (시라사와 등산로 입구) ● 고류다케 (알프스다이라 역) ● 기소코마가타케(알프스산장) <아게마스A> ● 요코다케 (이나고유)	● 니시호타카다케 (가미코지) ● <중> 곤겐다케→아카다케 (간논다이라·미노토)		
		4	● 교가타케 (츄센지 절)	● <중> 시로우마다케 (사루쿠라) ● 에보시다케(다카세담) <부나타테오네> ● <중> 아카다케·요코다케·이오다케 (미노토) ● 덴구다케 (혼자와온천) ● 아카다케 (소마조에 등산로 입구) ● 아마다다케 (후나야마 십자) ● 아카다케 (미노토) <기타자와·지조오네> ● 곤겐다케(간논다이라)	● 마에호타카다케 (가미코지) <츄타로신도> ● 아카다케 (겐카이 등산로 입구) ● 다카즈마산 (도카쿠시 캠프장) ※1 ● <중> 다카즈마산 (도카쿠시 캠프장) ※1	
3	난이도상행 가능	● <중> 가라마스다케 (한요이케산장) ● 가자후기다케 (가자후기 등산로 입구) ● 하루바오이케 연못 (조가이케) ● 에나산(미네코시 인도 게이트) <히로가와라 등산로 입구> ● 이오다케 (미노토) <기타자와> ● 덴구다케 (시부노유) ● 덴구다케 (가라사와코겐) <니시오네> ● 이오다케 (사쿠라다이라) ● 아즈마야산 (미네노하라) ● 아즈마야산 (스가다이라 목장) ● 아즈마야산 (도리이 고개) ● 운타케산 (다노하라) ※3 ● 운타케산 (이이모리 고원 역) ※3	● 아리야케산 (나카부사) ● 센조가타케 (기타자와 고개) ※2 ● 가이코마가타케(기타자와 고개) ※2 ● 아카다케 (미노토) <미나미사와·분자부루> ● 아마다다케 (미노토) <미나미사와> ● 가나야마산 (가나야마산 등산로 입구) ● 아마카리산 (오야미 등산로 입구) ● 아마카리산 (오타리 온천)	● <중> 도카쿠시산 (오쿠사 주차장·도카쿠시 캠프장) ● 도카쿠시산 (오쿠사 주차장)		
		2	● 네코다케 (스가다이라 목장) ● 에보시다케(지조 고개) ● 구로후산 (구루마사카 고개) ※3 ● 다카오산 (오모테산도) ● 다카오산 (비와 쪽포)	● 시로우마다케(조가이케) ● 아케다케 (신나카노유 등산로 입구) ※3 ● 기소코마가타케(센조지키) ● 다데시나산 (메가미자야) ● 다데시나산 (침엽목 등산로 입구) ● 다데시나산 (오오가와라 고개) ● 이이즈나산 (이치노토리이 원지) ● 네코다케 (미네노하라)	● 북알프스 ● 남알프스 ● 중앙알프스 ● 야쓰가타케 ● 기타 지역 ● 나가노현 이외의 산	
1	● 기타오코다케 (케이블카) ● 유노마루산 (지조 고개) ● 오오나기산 (유토 고개)					



(C)2005 이시즈카 신이치(소카쿠만 나가노현 산악종합센터 독립강사 시마자키 신보)

**[법례]**  
 ( ) : 등산로 입구  
 < > : 경유지(산이름과 등산로 입구만으로는 경로를 특정할 수 없는 경우)  
 <중> : 산행 시작 지점과 하산 지점이 다른 중주코스  
 -> : 중주의 순서  
 <중> : 산행 시작 지점과 하산 지점은 같지만 도중의 경로가 다른 원점귀(주회)코스

## 기술적 난이도      오른쪽으로 갈수록 난이도가 높아짐

등산리	기술, 체력
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇대체로 정비되어 있다.</li> <li>◇넘어질 위험이 적고, 실족의 염려가 낮다.</li> <li>◇길을 잃어 버릴 염려가 낮다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇돌짜기, 벼랑길, 또는 설계 등을 통과</li> <li>◇가파른 비탈길의 오르내림이 있다.</li> <li>◇등산로가 알기 어려운 곳이 있다.</li> <li>◇넘어질 경우 추락·실족 사고로 이어지는 장소가 있다.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇사다리나 쇠사슬이 설치된 위험한 장소, 또는 설계에 물을 건너야 하는 부분이 있다.</li> <li>◇자칫 잘못하면 추락·실족 등의 사고가 나는 곳이 있다.</li> <li>◇안내 표지판이 부족한 장소도 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇지도 읽기 능력, 사다리나 쇠사슬이 설치된 위험한 장소를 통과할 수 있는 운동 능력이 필요</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇위험한 암봉이나 불안정한 너덜지대, 사다리나 쇠사슬이 설치된 위험한 장소, 덤불숲을 손으로 헤치고 가는 장소, 또는 설계에 물을 건너야 하는 부분이 있다.</li> <li>◇순을 사용(삼지침 확보)하여야 하는 급한 오르내림이 있다.</li> <li>◇사다리나 쇠사슬, 안내판 등의 인공적인 보조물은 적고 추락·실족의 위험 부분이 많다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇지도 읽기 능력, 바윗길, 설계를 안정적으로 통과할 수 있는 균형 능력이나 기술이 필요</li> <li>◇루트파인딩의 기술이 필요</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇긴장감이 있는 어려운 암봉지대의 통과가 이어 추락·실족의 위험 부분이 연속한다.</li> <li>◇길은 덤불숲을 가는 길이 연속하는 경우가 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇지도 읽기 능력, 바윗길, 설계를 안정적으로 통과할 수 있는 균형 능력이나 기술이 필요</li> <li>◇루트파인딩의 기술, 정확한 판단력이 필요</li> <li>◇등산객에 따라서는 로프가 필요한 위험한 곳도 있다.</li> </ul>

(필요한 체력수준에 대해서는, 카노야 체육대학교 야마모토 마사야시 교수의 연구 성과를 바탕으로 평가 하였습니다. 자세한 내용은 나가노현 산악종합센터 홈페이지를 참고해 주십시오.)

**[용어 설명]**  
 ○지도 읽기 능력...지도를 보고 현 위치를 알 수 있고 목적지까지의 코스를 판단할 수 있는 능력  
 ○루트 파인딩...명확한 등산로가 없거나 알기 어려운 곳에서 가장 안전하게 통과할 수 있는 코스를 판단하는 것

**(주의사항)**  
 ※1 해당 코스는 체력수준 4(1회 이상이 적당)입니다만, 등산코스중에 숙박 가능한 산장이나 야영장이 없습니다. 등산객에 따라서는 일찍까지 하산하지 못할 수도 있으니 주의하시기 바랍니다.  
 ※2 해당 코스는 체력수준3(당일산행 가능)입니다만, 등산로 입구까지 접근하는데 시간이 많이 걸리기 때문에 당일 치기가 어려울 수도 있습니다.  
 ※3 해당 코스는 화산 또는 그 주변의 산입니다.산행 전에 화산 정보를 확인하고, 지시에 따라 주십시오.

**[난이도 평가에 대한 주의]**  
 1 이 표는 눈이 없는 시기 및 양호한 날씨라는 조건 아래에서, 각 등산코스의 체력수준과 난이도를 평가한 것입니다.실제로는 체력수준과 난이도 이외에, 약한후, 잔설, 컨디션, 기타 우발적인 요인에 의해 여러 위험이 있으므로, 그러한 것들도 고려한 계획을 세우는 것이 필요합니다.  
 2 일반적인 등산로가 아닌 등산코스(특별히 위험한 등산코스)는 평가 대상으로 하지 않았습니다.  
 [예]니시호타카다케,우쿠호타카다케(북알프스),기타마오네(북알프스),노키리다케(남알프스),아카이시다케(남알프스) 등.  
 3 산행 전에 산장이나 산을 관할하는 경찰서에 등산로 상황 등을 확인하도록 합니다.(지진, 산사태, 눈사태로 통행 규제 등이 있는 경우가 있습니다.)

**(문의처)**  
 ○ 나가노현 산악종합센터  
 tel: 0261 - 22 - 2773  
 mail: info@sangakusogocenter.com  
 ○ 나가노현 관광부 산악외원관광과  
 tel: 026 - 235 - 7251  
 mail: mt-tourism@pref.nagano.lg.jp

수자가 커질수록 평균 체력 수치가 높아짐  
 체력수준