

信州 山のグレーディング 一覧表

- ルート定数……コースタイム(時間)×1.8+ルート全長(km)×0.3+累計登り標高差(km)×10.0+累計下り標高差(km)×0.6
- そのルートを登山する場合の消費エネルギー (kcal) ……ルート定数×(自分の体重(kg)+ザックの重量(kg))
- 体力レベルはルート定数を基礎として設定しています

作成：長野県山岳総合センター（鹿屋体育大学 山本正嘉教授の研究成果をもとに作成しました）
 監修：長野県山岳遭難防止対策協会

(注) ※1当該ルートは体力度4(1泊以上が適当)ですが、ルート中に宿泊できる小屋やテント場がありませんので、登山者によっては日没までに下山できなくなる恐れがありますのでご注意ください。
 ※2当該ルートは体力度3(日帰りが可能)ですが、登山口までのアクセスに時間を要するため、日帰りが困難な場合があります。宿泊を前提にした計画をお勧めします。
 ※3当該ルートは火山またはその周辺の山です。登山前に火山情報を確認しその指示にしたがってください。

北アルプス

ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点		ルート中の最高地点		終了地点		合 計 コース タイム	ルート長 (km)	累積登り 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数	マーキング欄	
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)							
1 有明山 (中房)	3	C	有明荘	1,393	有明山	2,268	有明荘	1,393	7.0	5.3	0.98	0.98	24.5		
2 罫裏銀座 (高瀬ダム・上高地)	10	C	高瀬ダム	1,271	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	32.3	47.8	3.84	3.60	113.1		
3 烏帽子岳 (高瀬ダム) <ブナ立尾根>	4	C	高瀬ダム	1,271	烏帽子岳	2,628	高瀬ダム	1,271	9.8	12.1	1.55	1.55	37.8		
4 奥穂高岳 (上高地) <濁沢>	7	C	上高地	1,504	奥穂高岳	3,190	上高地	1,504	17.7	36.6	2.08	2.08	64.8		
5 罫表銀座 (中房温泉・上高地)	9	C	燕岳登山口	1,455	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	25.3	37.5	3.07	3.02	89.2		
6 罫不帰キレット (猿倉・八方池山荘)	6	D	猿倉	1,242	唐松岳	2,696	八方池山荘	1,835	16.1	18.5	2.21	1.62	57.6		
7 餓鬼岳 (白沢登山口)	5	C	白沢登山口	994	餓鬼岳	2,647	白沢登山口	994	11.0	13.6	1.78	1.78	42.7		
8 風吹岳 (風吹登山口)	3	B	風吹登山口	1,090	風吹岳	1,888	風吹登山口	1,090	6.5	6.9	0.82	0.82	22.4		
9 罫鹿島・爺 (大谷原・扇沢)	6	C	大谷原	1,084	鹿島槍ヶ岳 (南峰)	2,889	扇沢	1,338	15.1	19.8	2.40	2.14	58.3		
10 鹿島槍ヶ岳 (大谷原)	6	C	大谷原	1,084	鹿島槍ヶ岳 (南峰)	2,889	大谷原	1,084	14.2	18.4	2.05	2.05	52.7		
11 鹿島槍ヶ岳 (扇沢)	6	B	扇沢	1,338	鹿島槍ヶ岳 (南峰)	2,889	扇沢	1,338	14.8	21.2	2.44	2.44	58.8		
12 霞沢岳 (上高地)	5	C	上高地	1,504	霞沢岳	2,645	上高地	1,504	13.1	23.1	1.81	1.81	49.7		
13 濁沢 (上高地)	5	B	上高地	1,504	濁沢	2,250	上高地	1,504	11.3	30.6	1.17	1.17	42.0		
14 罫唐松・五竜 (八方池山荘・アルプス平駅)	5	C	八方池山荘	1,835	五竜岳	2,814	アルプス平駅	1,530	12.1	17.1	1.66	1.97	44.7		
15 唐松岳 (八方池山荘)	3	B	八方池山荘	1,835	唐松岳	2,696	八方池山荘	1,835	7.1	10.5	0.95	0.95	26.0		
16 北葛岳 (七倉)	5	B	七倉	1,063	北葛岳	2,551	七倉	1,063	14.0	13.1	1.88	1.88	49.1		
17 北穂高岳 (上高地) <濁沢>	7	D	上高地	1,504	北穂高岳	3,106	上高地	1,504	16.0	34.7	1.97	1.97	60.1		
18 五竜岳 (アルプス平駅)	5	C	アルプス平駅	1,532	五竜岳	2,814	アルプス平駅	1,532	11.4	15.4	1.62	1.62	42.4		
19 小蓮華岳 (栂池)	4	B	栂池自然園	1,842	小蓮華岳	2,766	栂池自然園	1,842	9.3	13.3	1.14	1.14	32.8		
20 爺ヶ岳 (扇沢)	4	B	扇沢	1,338	爺ヶ岳	2,670	扇沢	1,338	8.3	12.3	1.57	1.57	35.1		
21 常念岳 (一ノ沢)	4	B	一ノ沢	1,329	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	10.0	12.1	1.53	1.53	37.9		
22 常念岳 (三股)	5	B	三股	1,359	常念岳	2,857	三股	1,359	13.7	10.5	1.53	1.53	44.0		
23 罫白馬→朝日 (猿倉・蓮華温泉)	8	C	猿倉	1,242	白馬岳	2,932	蓮華温泉	1,470	19.7	28.6	2.91	2.68	74.6		
24 白馬岳 (猿倉)	4	C	猿倉	1,242	白馬岳	2,932	猿倉	1,242	9.8	13.2	1.72	1.72	39.9		
25 白馬岳 (栂池)	5	B	栂池自然園	1,842	白馬岳	2,932	栂池自然園	1,842	12.0	17.7	1.50	1.50	42.8		
26 罫大キレット (上高地) <北穂→槍>	9	E	上高地	1,504	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	25.2	41.7	2.65	2.65	86.0		
27 罫蝶ヶ岳・常念 (上高地・一ノ沢) <長堀尾根>	6	B	上高地	1,504	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	15.0	22.8	1.90	2.07	54.0		
28 罫蝶ヶ岳・常念 (三股・一ノ沢)	5	B	三股	1,359	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	11.8	15.8	1.96	1.99	46.7		
29 蝶ヶ岳 (三股)	4	B	三股	1,359	蝶ヶ岳	2,664	三股	1,359	7.7	9.7	1.33	1.33	30.8		
30 罫燕→常念 (中房温泉・一ノ沢)	7	B	燕岳登山口	1,455	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	16.5	23.0	2.39	2.52	62.0		
31 燕岳 (中房温泉)	4	B	燕岳登山口	1,455	燕岳	2,763	燕岳登山口	1,455	7.8	9.8	1.42	1.42	31.9		
32 罫鳴沢岳・スバリ岳・針ノ木岳 (扇沢)	7	B	扇沢駅	1,418	針ノ木岳	2,821	扇沢駅	1,418	14.8	21.3	2.56	2.56	60.2		
33 西穂高岳 (上高地)	5	D	上高地	1,504	西穂高岳	2,909	上高地	1,504	12.2	13.2	1.45	1.45	41.2		
34 罫乗鞍岳 (鈴蘭橋・畳平)	4	B	鈴蘭橋	1,570	剣ヶ峰	3,025	畳平	2,700	7.0	10.8	1.52	0.39	31.2		
35 白馬大池 (栂池)	3	B	栂池自然園	1,842	白馬乗鞍岳	2,469	栂池自然園	1,842	5.8	7.9	0.78	0.78	21.2		
36 白馬乗鞍岳 (栂池)	2	B	栂池自然園	1,842	白馬乗鞍岳	2,469	栂池自然園	1,842	5.0	5.7	0.63	0.63	17.4		
37 罫八峰キレット (アルプス平駅・大谷原)	7	D	アルプス平駅	1,532	鹿島槍ヶ岳 (南峰)	2,889	大谷原	1,084	19.3	21.3	2.14	2.58	64.0		
38 針ノ木岳 (扇沢)	4	B	扇沢駅	1,418	針ノ木岳	2,821	扇沢駅	1,418	9.5	12.3	1.51	1.51	36.8		
39 船窪岳 (七倉)	6	B	七倉	1,064	船窪岳	2,459	七倉	1,064	14.5	13.8	2.15	2.15	53.0		
40 罫穂高縦走 (上高地) <北穂→前穂>	7	E	上高地	1,504	奥穂高岳	3,190	上高地	1,504	19.2	27.1	2.37	2.37	67.8		
41 前穂高岳 (上高地) <重太郎新道>	4	D	上高地	1,504	前穂高岳	3,090	上高地	1,504	10.3	12.5	1.62	1.62	39.5		
42 真砂岳 (高瀬ダム) <湯俣>	7	B	高瀬ダム	1,271	野口五郎岳	2,924	高瀬ダム	1,271	17.3	32.0	2.11	2.11	63.0		
43 焼岳 (新中ノ湯登山口) ※3	2	B	新中ノ湯登山口	1,600	焼岳 (北峰)	2,444	新中ノ湯登山口	1,600	5.0	6.4	0.86	0.86	20.0		
44 槍ヶ岳 (上高地)	8	C	上高地	1,504	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	20.0	39.1	2.13	2.13	70.3		
45 罫ヶ岳 (猿倉) <罫温泉>	6	C	猿倉	1,242	罫ヶ岳	2,903	猿倉	1,242	14.7	16.9	1.96	1.96	52.3		
46 蓮華岳 (扇沢)	4	B	扇沢駅	1,418	蓮華岳	2,799	扇沢駅	1,418	10.0	13.5	1.54	1.54	38.4		

中央アルプス

ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点		ルート中の最高地点		終了地点		合 計 コース タイム	ルート長 (km)	累積登り 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数	マーキング欄	
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)							
47 空木岳 (駒ヶ根高原)	6	C	駒ヶ根高原	860	空木岳	2,864	駒ヶ根高原	860	12.8	19.7	2.05	2.05	50.8		
48 罫空木→越百 (今朝沢橋)	7	D	今朝沢橋	1,080	空木岳	2,864	今朝沢橋	1,080	17.7	25.0	2.50	2.50	65.8		
49 恵那山 (峰越林道ゲート) <広河原登山口>	3	B	峰越林道ゲート	1,135	恵那山	2,191	峰越林道ゲート	1,135	6.0	11.8	1.17	1.17	26.7		
50 木曾駒ヶ岳 (アルプス山荘) <上松A>	5	C	アルプス山荘	1,080	木曾駒ヶ岳	2,956	アルプス山荘	1,080	11.6	17.5	2.25	2.25	49.9		
51 木曾駒ヶ岳 (伊那スキーリゾート)	7	B	伊那スキーリゾート	890	木曾駒ヶ岳	2,956	伊那スキーリゾート	890	18.3	24.9	2.33	2.33	65.2		
52 木曾駒ヶ岳 (桂小場)	5	B	桂小場	1,280	木曾駒ヶ岳	2,956	桂小場	1,280	11.6	19.9	1.87	1.87	46.7		
53 木曾駒ヶ岳 (コガラ) <木曾福島B>	5	B	コガラ	1,360	木曾駒ヶ岳	2,956	コガラ	1,360	11.8	13.1	1.78	1.78	44.1		
54 木曾駒ヶ岳 (千畳敷)	2	B	千畳敷	2,650	木曾駒ヶ岳	2,956	千畳敷	2,650	3.7	3.8	0.43	0.43	12.3		
55 罫木曾駒→空木 (千畳敷・駒ヶ根高原)	6	C	千畳敷	2,650	木曾駒ヶ岳	2,956	駒ヶ根高原	860	16.2	21.3	1.36	3.15	51.0		
56 経ヶ岳 (仲仙寺)	4	A	仲仙寺	950	経ヶ岳	2,296	仲仙寺	950	8.7	13.0	1.43	1.43	34.6		
57 三ノ沢岳 (千畳敷)	3	B	千畳敷	2,650	三ノ沢岳	2,847	千畳敷	2,650	6.3	6.4	0.76	0.76	21.3		
58 罫将棋頭→空木 (桂小場・駒ヶ根高原)	8	C	桂小場	1,280	木曾駒ヶ岳	2,956	駒ヶ根高原	860	20.9	29.4	2.79	3.21	76.3		
59 南駒ヶ岳 (今朝沢橋)	6	D	今朝沢橋	1,080	南駒ヶ岳	2,841	今朝沢橋	1,080	15.8	19.1	1.87	1.87	53.9		

南アルプス

ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点		ルート中の最高地点		終了地点		合 計 コース タイム	ルート長 (km)	累積登り 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数	マーキング欄	
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)							
60 廻荒川岳(前岳)→荒川岳(東岳)(鳥倉・樫島)	9	D	越路	1,630	荒川岳(東岳)	3,141	樫島ロッジ	1,120	20.5	32.4	3.20	3.71	80.8		
61 奥茶臼山(しらびそ峠) ※1	4	B	しらびそ峠	1,833	奥茶臼山	2,473	しらびそ峠	1,833	8.1	14.8	1.14	1.14	31.0		
62 甲斐駒ヶ岳(北沢峠) ※2	3	C	北沢峠	2,030	甲斐駒ヶ岳	2,967	北沢峠	2,030	7.2	6.8	1.11	1.11	26.7		
63 廻塩見岳→北岳(鳥倉・広河原)	9	D	越路	1,630	北岳	3,193	広河原	1,520	23.3	31.8	3.21	3.32	85.7		
64 塩見岳(鳥倉)	7	D	越路	1,630	塩見岳(東峰)	3,052	越路	1,630	16.3	25.7	2.51	2.51	63.5		
65 仙丈ヶ岳(北沢峠) ※2	3	C	北沢峠	2,030	仙丈ヶ岳	3,033	北沢峠	2,030	7.6	9.5	1.12	1.12	28.3		
66 茶臼岳(易老渡)	6	B	易老渡	880	茶臼岳	2,604	易老渡	880	13.6	15.8	2.01	2.01	50.5		
67 光岳(易老渡)	6	B	易老渡	880	光岳	2,591	易老渡	880	13.8	16.4	2.07	2.07	51.6		
68 廻聖岳→赤石岳(聖光小屋・樫島)〈兎岳・大沢岳・小赤石岳往復〉	10	D	聖光小屋	970	赤石岳	3,120	樫島ロッジ	1,120	24.2	29.8	4.17	4.02	96.5		
69 聖岳(聖光小屋)	6	C	聖光小屋	970	聖岳	3,013	聖光小屋	970	12.9	18.3	2.37	2.37	53.8		

ハケ岳

ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点		ルート中の最高地点		終了地点		合 計 コース タイム	ルート長 (km)	累積登り 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数	マーキング欄	
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)							
70 赤岳(県界登山口)	4	D	県界登山口	1,650	赤岳	2,899	県界登山口	1,650	8.1	11.1	1.28	1.28	31.4		
71 赤岳(美濃戸)〈北沢・地蔵尾根〉	4	C	美濃戸	1,690	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	8.6	13.4	1.29	1.29	33.1		
72 赤岳(杣添登山口)	4	C	杣添登山口	1,760	赤岳	2,899	杣添登山口	1,760	8.2	11.5	1.45	1.45	33.5		
73 赤岳(美濃戸)〈南沢・文三郎〉	3	C	美濃戸	1,690	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	7.3	10.6	1.23	1.23	29.4		
74 圃赤岳・横岳・硫黄(美濃戸)	4	C	美濃戸	1,690	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	9.8	15.3	1.48	1.48	37.9		
75 阿弥陀岳(美濃戸)〈南沢〉	3	C	美濃戸	1,690	阿弥陀岳	2,805	美濃戸	1,690	6.8	11.1	1.14	1.14	27.6		
76 阿弥陀岳(舟山十字路)	4	C	舟山十字路	1,617	阿弥陀岳	2,805	舟山十字路	1,617	9.2	10.4	1.29	1.29	33.3		
77 硫黄岳(桜平)	3	B	桜平	1,890	硫黄岳	2,760	桜平	1,890	4.4	9.4	0.94	0.94	20.7		
78 硫黄岳(本沢温泉)	4	B	本沢入口	1,603	硫黄岳	2,760	本沢入口	1,603	7.3	15.0	1.46	1.46	33.2		
79 硫黄岳(美濃戸)〈北沢〉	3	B	美濃戸	1,690	硫黄岳	2,760	美濃戸	1,690	7.3	13.0	1.16	1.16	29.3		
80 硫黄岳(麦草峠)	5	B	麦草峠	2,094	硫黄岳	2,760	麦草峠	2,094	11.5	17.4	1.50	1.50	41.8		
81 北横岳(ロープウェイ)	1	A	山頂駅	2,230	北横岳	2,480	山頂駅	2,230	2.2	4.2	0.30	0.30	8.4		
82 廻権現→赤岳(観音平・美濃戸)	5	D	観音平	1,565	赤岳	2,889	美濃戸	1,690	10.7	13.6	1.69	1.56	41.1		
83 権現岳(観音平)	4	C	観音平	1,565	権現岳	2,715	観音平	1,565	8.0	10.7	1.25	1.25	30.8		
84 蓼科山(大河原峠)	2	B	大河原峠	2,090	蓼科山	2,530	大河原峠	2,090	4.0	5.4	0.51	0.51	14.2		
85 蓼科山(七合目登山口)	2	B	七合目登山口	1,900	蓼科山	2,530	七合目登山口	1,900	3.8	4.9	0.63	0.63	14.9		
86 蓼科山(女神茶屋)	2	B	女神茶屋	1,720	蓼科山	2,530	女神茶屋	1,720	5.0	6.0	0.81	0.81	19.4		
87 天狗岳(唐沢鉱泉)〈西尾根〉	3	B	唐沢鉱泉	1,860	西天狗岳	2,646	唐沢鉱泉	1,860	5.2	6.7	0.95	0.95	21.4		
88 天狗岳(渋ノ湯)	3	B	渋ノ湯	1,840	東天狗岳	2,640	渋ノ湯	1,840	6.4	9.1	0.83	0.83	23.1		
89 天狗岳(本沢温泉)	4	C	本沢入口	1,603	西天狗岳	2,646	本沢入口	1,603	8.3	14.6	1.41	1.41	34.3		
90 圃双子山・大岳・北横岳・縞枯山・茶臼山(大河原峠)	5	A	大河原峠	2,090	北横岳	2,480	大河原峠	2,090	11.3	17.5	1.45	1.45	40.9		
91 横岳(稲子湯)	5	C	稲子湯	1,500	横岳	2,829	稲子湯	1,500	11.8	19.3	1.79	1.79	46.1		

その他

ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点		ルート中の最高地点		終了地点		合 計 コース タイム	ルート長 (km)	累積登り 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数	マーキング欄	
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)							
92 四阿山(菅平牧場)〈根子岳〉	3	B	菅平牧場	1,590	四阿山	2,354	菅平牧場	1,590	7.3	9.5	1.10	1.10	27.7		
93 四阿山(鳥居峠)	3	B	鳥居峠	1,362	四阿山	2,354	鳥居峠	1,362	6.7	13.9	1.06	1.06	27.4		
94 四阿山(峰の原)	3	B	峰の原	1,510	四阿山	2,354	峰の原	1,510	7.0	12.6	1.18	1.18	28.9		
95 雨飾山(小谷温泉)	3	C	雨飾高原キャンプ場	1,150	雨飾山	1,963	雨飾高原キャンプ場	1,150	7.0	8.0	1.04	1.04	26.0		
96 圃荒船山(荒船不動)〈鱸岩往復〉	2	A	荒船不動	1,040	経塚山	1,422	荒船不動	1,040	2.9	7.6	0.51	0.51	12.9		
97 飯縄山(一ノ鳥居苑地)	2	B	一ノ鳥居苑地	1,130	飯縄山	1,917	一ノ鳥居苑地	1,130	4.8	7.9	0.83	0.83	19.8		
98 岩菅山(岩菅山登山口)	3	B	岩菅山登山口	1,580	裏岩菅山	2,341	岩菅山登山口	1,580	7.0	12.4	0.95	0.95	26.4		
99 圃美ヶ原(三城牧場)〈ダテ河原→塩ヶ原・広小場〉	2	B	三城牧場	1,420	王ヶ頭	2,034	三城牧場	1,420	4.4	8.3	0.66	0.66	17.5		
100 烏帽子岳(地蔵峠)	2	A	地蔵峠	1,732	烏帽子岳	2,066	地蔵峠	1,732	3.8	8.2	0.44	0.44	14.0		
101 大渚山(湯峠)	1	A	湯峠	1,285	大渚山	1,566	湯峠	1,285	2.3	3.3	0.32	0.32	8.6		
102 御座山(栗生登山口)	2	B	栗生登山口	1,425	御座山	2,112	栗生登山口	1,425	4.0	4.5	0.77	0.77	16.7		
103 御嶽山(飯森高原駅) ※3	3	B	飯森高原駅	2,120	御嶽山	3,067	飯森高原駅	2,120	4.5	7.7	0.95	0.95	20.4		
104 御嶽山(田の原) ※3	3	B	田の原	2,200	御嶽山	3,067	田の原	2,200	5.0	7.2	0.93	0.93	21.0		
105 金山(金山登山口)	3	C	金山登山口	1,230	金山	2,245	金山登山口	1,230	8.1	10.3	1.15	1.15	29.9		
106 圃霧ヶ峰(八島湿原)〈鷲ヶ峰→蝶々深山・車山肩〉	3	A	八島湿原	1,640	車山	1,925	八島湿原	1,640	6.2	13.3	0.62	0.62	21.7		
107 圃金峰山・甲武信ヶ岳(廻り目平・毛木平)〈十文字峠〉	7	B	廻り目平	1,567	北奥千丈岳	2,601	毛木平	1,433	17.1	28.3	2.39	2.52	64.6		
108 金峰山(廻り目平)	3	B	廻り目平	1,567	金峰山	2,599	廻り目平	1,567	6.0	12.0	1.08	1.08	25.9		
109 黒姫山(大橋登山口)	3	B	大橋登山口	1,140	黒姫山	2,053	大橋登山口	1,140	7.0	13.8	1.01	1.01	27.4		
110 黒斑山(車坂峠) ※3	2	A	車坂峠	1,973	黒斑山	2,404	車坂峠	1,973	3.6	5.2	0.51	0.51	13.4		
111 圃甲武信ヶ岳(毛木平)〈甲武信ヶ岳→十文字峠〉	4	B	毛木平	1,433	三宝山	2,483	毛木平	1,433	8.9	15.4	1.37	1.37	35.2		
112 佐武流山(ドロノ木平)	5	C	ドロノ木平	1,070	佐武流山	2,191	ドロノ木平	1,070	9.8	20.2	2.01	2.01	44.9		
113 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1	4	D	戸隠キャンプ場	1,171	高妻山	2,353	戸隠キャンプ場	1,171	8.8	13.4	1.42	1.42	34.9		
114 圃高妻山(戸隠キャンプ場) ※1	4	D	戸隠キャンプ場	1,171	高妻山	2,353	戸隠キャンプ場	1,171	8.5	13.6	1.37	1.37	33.9		
115 圃戸隠山(奥社駐車場・戸隠キャンプ場)	3	D	奥社駐車場	1,215	戸隠山	1,904	戸隠キャンプ場	1,171	6.6	9.0	0.87	0.91	23.7		
116 戸隠山(奥社駐車場)	3	D	奥社駐車場	1,215	戸隠山	1,904	奥社駐車場	1,215	6.0	7.0	0.76	0.76	20.9		
117 圃鳥甲山(ムジナ平・屋敷)	4	D	ムジナ平	1,023	鳥甲山	2,037	屋敷	865	8.4	8.6	1.20	1.36	30.6		
118 苗場山(小赤沢三合目)	3	B	小赤沢三合目	1,310	苗場山	2,145	小赤沢三合目	1,310	6.2	9.4	0.84	0.84	22.9		
119 根子岳(菅平牧場)	2	A	菅平牧場	1,590	根子岳	2,207	菅平牧場	1,590	3.7	5.1	0.62	0.62	14.7		
120 根子岳(峰の原)	2	B	峰の原	1,510	根子岳	2,207	峰の原	1,510	3.3	8.3	0.71	0.71	16.0		
121 前掛山(浅間登山口) ※1 ※3	4	B	浅間登山口	1,200	前掛山	2,524	浅間登山口	1,200	9.3	21.8	1.48	1.48	39.0		
122 前掛山(車坂峠) ※1 ※3	4	B	車坂峠	1,973	前掛山	2,524	車坂峠	1,973	8.7	12.1	1.30	1.30	33.0		
123 湯ノ丸山(地蔵峠)	1	A	地蔵峠	1,732	湯ノ丸山	2,101	地蔵峠	1,732	2.3	4.2	0.41	0.41	9.8		

県外

ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点		ルート中の最高地点		終了地点		合 計 コース タイム	ルート長 (km)	累積登り 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数	マーキング欄	
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)							
124 高尾山(表参道)	2	A	高尾山口	190	高尾山	599	高尾山口	190	3.8	7.7	0.46	0.46	13.9		
125 高尾山(琵琶滝)	2	A	高尾山口	190	高尾山	599	高尾山口	190	2.4	6.9	0.55	0.55	12.3		