

信州山のグレーディング一覧表

	ルート名称	山域	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
					地名	標高[m]	地名	標高[m]	地名	標高[m]					
あ	1 赤岳(県界登山口)	八ヶ岳	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
	2 赤岳(美濃戸) <北沢・地蔵尾根>	八ヶ岳	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
	3 赤岳(杣添登山口)	八ヶ岳	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
	4 赤岳(美濃戸) <南沢・文三郎>	八ヶ岳	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
	5 周 赤岳・横岳・硫黄(美濃戸)	八ヶ岳	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
	6 四阿山(菅平牧場)	その他	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
	7 四阿山(鳥居峠)	その他	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
	8 四阿山(峰の原)	その他	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
	9 雨飾山(大綱登山口)	その他	3	C	大綱登山口	920	雨飾山	1,963	大綱登山口	920	6.5	8.6	1.14	1.14	26.3
	10 雨飾山(小谷温泉)	その他	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
11 阿弥陀岳(美濃戸) <南沢>	八ヶ岳	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	
12 阿弥陀岳(舟山十字路)	八ヶ岳	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	
13 有明山(中房)	北アルプス	3	C	有明荘	1,393	有明荘	2,268	有明荘	1,393	7.0	5.3	0.98	0.98	24.5	
い	14 飯縄山(一ノ鳥居苑地)	その他	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
	15 硫黄岳(桜平)	八ヶ岳	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
	16 硫黄岳(本沢温泉)	八ヶ岳	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
	17 硫黄岳(美濃戸) <北沢>	八ヶ岳	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
18 硫黄岳(麦草峠)	八ヶ岳	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	
う	19 空木岳(駒ヶ根高原)	中央アルプス	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
	20 周 空木→越百(今朝沢橋)	中央アルプス	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
	21 縦 裏銀座(高瀬ダム・上高地)	北アルプス	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
え	22 恵那山(峰越林道ゲート) <広河原登山口>	中央アルプス	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
	23 烏帽子岳(地蔵峠)	その他	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
24 烏帽子岳(高瀬ダム) <ブナ立尾根>	北アルプス	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	
お	25 大渚山(湯峠)	その他	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
	26 奥穂高岳(上高地) <溜沢>	北アルプス	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
27 縦 表銀座(中房温泉・上高地)	北アルプス	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	
28 御嶽山(飯森高原駅) ※3	その他	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	
29 御嶽山(田の原) ※3	その他	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	
か	30 甲斐駒ヶ岳(北沢峠) ※2	南アルプス	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
	31 縦 不帰キレット(猿倉・八方池山荘)	北アルプス	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
	32 餓鬼岳(白沢登山口)	北アルプス	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
	33 風吹岳(風吹登山口)	北アルプス	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
	34 縦 鹿島・爺(大谷原・扇沢)	北アルプス	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
	35 鹿島槍ヶ岳(大谷原)	北アルプス	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
	36 鹿島槍ヶ岳(扇沢)	北アルプス	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
	37 金山(金山登山口)	その他	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
	38 縦 唐松・五竜(八方池山荘・アルプス平駅)	北アルプス	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
	39 唐松岳(八方池山荘)	北アルプス	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
き	40 木曾駒ヶ岳(アルプス山荘) <上松A>	中央アルプス	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
	41 木曾駒ヶ岳(木曾駒荘) <上松B>	中央アルプス	7	C	木曾駒荘	1,210	木曾駒ヶ岳	2,956	木曾駒荘	1,210	15.7	20.8	2.50	2.50	60.9
	42 木曾駒ヶ岳(伊那スキーリゾート)	中央アルプス	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
	43 木曾駒ヶ岳(桂小場)	中央アルプス	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
	44 木曾駒ヶ岳(千畳敷)	中央アルプス	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
	45 縦 木曾駒→空木(千畳敷・駒ヶ根高原)	中央アルプス	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
	46 北葛岳(七倉)	北アルプス	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
	47 北穂高岳(上高地) <溜沢>	北アルプス	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
	48 北横岳(ロープウェイ)	八ヶ岳	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
	49 経ヶ岳(仲仙寺)	中央アルプス	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
く	50 黒斑山(車坂峠) ※3	その他	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
	51 五竜岳(アルプス平駅)	北アルプス	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
	52 小蓮華岳(柵池)	北アルプス	4	B	柵池自然園	1,842	小蓮華岳	2,766	柵池自然園	1,842	9.3	13.3	1.14	1.14	32.8
こ	53 縦 権現→赤岳(観音平・美濃戸)	八ヶ岳	5	D	観音平	1,565	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	10.7	13.6	1.69	1.56	41.1
	54 権現岳(観音平)	八ヶ岳	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
	55 爺ヶ岳(扇沢)	北アルプス	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
	56 縦 塩見岳→北岳(鳥倉・広河原)	南アルプス	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
	57 塩見岳(鳥倉)	南アルプス	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
	58 縦 将棋頭→空木(桂小場・駒ヶ根高原)	中央アルプス	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 常念岳(一ノ沢)	北アルプス	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
	60 常念岳(三股)	北アルプス	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
	61 縦 白馬→朝日(猿倉・蓮華温泉)	北アルプス	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
	62 白馬岳(猿倉)	北アルプス	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
し	63 白馬岳(柵池)	北アルプス	5	B	柵池自然園	1,842	白馬岳	2,932	柵池自然園	1,842	12.0	17.7	1.50	1.50	42.8
	64 仙丈ヶ岳(北沢峠) ※2	南アルプス	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
	65 周 大キレット(上高地) <北穂→槍>	北アルプス	9	E	上高地	1,504	北穂高岳	3,106	上高地	1,504	25.2	41.7	2.65	2.65	86.0
	66 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1	その他	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
	67 周 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1	その他	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
	68 蓼科山(大河原峠)	八ヶ岳	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
	69 蓼科山(七合目登山口)	八ヶ岳	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
	70 蓼科山(女神茶屋)	八ヶ岳	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
	71 縦 蝶ヶ岳・常念(上高地・一ノ沢) <長堀尾根>	北アルプス	6	C	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
	72 縦 蝶ヶ岳・常念(三股・一ノ沢)	北アルプス	5	C	三股	1,359	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	11.8	15.8	1.96	1.99	46.7
ち	73 蝶ヶ岳(三股)	北アルプス	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
	74 縦 燕→常念(中房温泉・一ノ沢)	北アルプス	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
	75 燕岳(中房温泉)	北アルプス	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
	76 光岳(易老渡)	南アルプス	6	B	易老渡	880	光岳	2,591	易老渡	880	13.8	16.4	2.07	2.07	51.6
	77 天狗岳(唐沢鉱泉) <西尾根>	八ヶ岳	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
	78 天狗岳(洗ノ湯)	八ヶ岳	3	B	洗ノ湯	1,840	東天狗岳	2,640	洗ノ湯	1,840	6.4	9.1	0.83	0.83	23.1
	79 天狗岳(本沢温泉)	八ヶ岳	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
	80 縦 戸隠山(奥社駐車場・戸隠キャンプ場)	その他	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
	81 戸隠山(奥社駐車場)	その他	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
	と	82 西穂高岳(上高地)	北アルプス	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
83 根子岳(菅平牧場)		その他	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
84 根子岳(峰の原)		その他	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
85 白馬大池(柵池)		北アルプス	3	B											