

# 나가노현 산의 난이도 크레이팅

등산코스별 난이도 평가(눈이 없는 시기, 날씨 양호시)

나가노현의 일반등산코스(123코스)를 체력 수준과 등산코스의 난이도로 평가를 하였습니다.

↑ 숫자가 커질수록 많은 체력이 필요  
↓ 체력수준

		A	B	C	D	E	
10	2, 3 박 이상 이전당			● (○)우라킨자 (다카세미·가미코지)	● (○)히지리다케-아카이시다케 (세이교산장·사외다지마)		
9				● (○)오모테긴자 (나카부사 온천·가미코지)	● (○)시오미다케-기타카게(도리쿠라·히로가와라) ● (○)아라카와다케 (히가시다케) (도리쿠라·사외다지마)	● (○)다이키렛트 (가미코지) -기타호타카다케-아리가케>	
8				● (○)쇼기가사라-우즈기다케 (가츠라코바·고마가네 고원) ● (○)시오우마다케-아사히다케 (사루쿠라·헨게 온천) ● (○)아리가다케 (가미코지)			
7	1, 2 박 이상 이전당		● (○)기소코마가타케 (이나스키리조트) ● (○)긴부산-고부시타가케 (마와리메다이라·오카다이라) ● (○)마사고다케 (다카세미) <유마다> ● (○)조바쿠로다케-조넨다케 (나카부사 온천·이지노사와) ● (○)나루사와다케·스바리다케 (하리노다케 (오오기사와))	● (○)우호타카다케 (가미코지) <가라사와>	● (○)우즈기다케-고스오산 (게사자와 다리) ● (○)히지리다케 (세이교산장) (알프스다이라·역·오우타나하라) ● (○)시오미다케(도리쿠라) ● (○)기타호타카다케 (가미코지) <가라사와>	● (○)호타카다케 중추 (가미코지) <기타호타카다케-마에호타카다케>	
6			● (○)가시마아리가타케 (오오기사와) ● (○)쇼가타케-조넨다케 (미즈마타·이지노사와) ● (○)후나쿠로다케 (나나쿠라) ● (○)데카리다케 (이로도) ● (○)자우스다케 (이로도)	● (○)가시마아리가타케-지이가타케 (오우타나하라·오오기사와) ● (○)히지리다케 (세이교산장) ● (○)가시마아리가타케 (오우타나하라) ● (○)후쿠바아리가타케 (사루쿠라) <아리온천> ● (○)기소코마가타케-우즈기다케 (센조지키·고마가네 고원) ● (○)우즈기다케 (고마가네 고원)	● (○)가에라즈키렛트 (사루쿠라·헨토이케산장) ● (○)미나미코마가타케 (게사자와 다리)	자신에게 알맞은 산을 선택하자	
5	1 박 이상 이전당	● (○)기타요코다케·시마가레산 (오오기사와 고개)	● (○)기타쿠로다케 (나나쿠라) ● (○)쇼가타케-조넨다케 (미즈마타·이지노사와) ● (○)기소코마가타케 (가츠라코바) ● (○)기소코마가타케 (코기라) <기소후쿠시마> ● (○)조넨다케 (미즈마타) ● (○)시오우마다케 (조가이케) ● (○)가라사와 (가미코지) ● (○)이오다케 (무기쿠사 고개)	● (○)기소코마가타케 (알프스산장) <아에마츠> ● (○)가스미자와다케 (가미코지) ● (○)요코다케 (이나고유) ● (○)시부후신 (도호노키다이라) ● (○)기라와다케-고류다케 (헨토이케산장·알프스다이라 역) ● (○)가키다케 (시라사와 등산로 입구) ● (○)고류다케 (알프스다이라 역)	● (○)니시호타카다케 (가미코지) ● (○)곤겐다케-아카다케 (간논다이라·미노토)		
4		● (○)쇼가타케 (츠헌지 절)	● (○)마에카케산 (아사마 등산로 입구) ※1 ※3 ● (○)헨게다케 (오오기사와) ● (○)조넨다케 (이지노사와) ● (○)하리노다케 (오오기사와) ● (○)고부시타가타케 (오카다이라) ● (○)지이가타케 (오오기사와) ● (○)이오다케 (후자와온천) ● (○)마에카케산 (구루마사카 고개) ※1 ※3 ● (○)고령계곡 (조가이케) ● (○)조바쿠로다케 (나카부사 온천) ● (○)노리쿠로다케 (스즈란 다리·다다미다이라) ● (○)오쿠자우산 (시라비소 고개) ※1 ● (○)쇼가타케 (미즈마타)	● (○)시오우마다케 (사루쿠라) ● (○)아카다케-요코다케-이오다케 (미노토) ● (○)에보시다케 (다카세미) <부나타데오네> ● (○)덴구다케 (후자와온천) ● (○)아카다케 (쇼마조에 등산로 입구) ● (○)아카다케 (후나미야·실지로) ● (○)아카다케 (미노토) <기타자와-지조오네> ● (○)곤겐다케 (간논다이라)	● (○)마에호타카다케 (가미코지) <츠헌지산도> ● (○)다카즈마산 (도카부시 캠프장) ※1 ● (○)도카즈마산 (도카부시 캠프장) ※1 ● (○)아카다케 (겐지마 등산로 입구) ● (○)도리쿠라부도산(무지나다이라·아시키)		
3	1 박 이상 이전당	● (○)기리가미네(아시마 습원)	● (○)이오다케 (미노토) <기타자와> ● (○)아즈마야산 (미네노하라) ● (○)아즈마야산 (스가다이라 목장) <네코다케> ● (○)아즈마야산 (도리이 고개) ● (○)구로히메 산 (오오하시 등산로 입구) ● (○)에나산 (미네코시 일도 게이트) <히로가와라 등산로 입구> ● (○)이와스게산 (이와스게산 등산로 입구) ● (○)가라마즈다케 (헨토이케산장) ● (○)긴부산 (마와리메다이라) ● (○)헨가다케 (사루쿠라) ● (○)나에야산 (고야카자와 삼합목) ● (○)가자후키다케 (가자후키 등산로 입구) ● (○)덴구다케 (가라사와코겐) <니시오네> ● (○)산노사와다케 (센조지키) ● (○)후쿠바오이케 연못 (조가이케) ● (○)운타케산 (다노하라) ※3 ● (○)이오다케 (사루쿠다이라) ● (○)운타케산 (이이모리 고원 역) ※3	● (○)가나야마 (가나야마 등산로 입구) ● (○)아카다케 (미노토) <미나미사와-분자부로> ● (○)센조지다케 (기타자와 고개) ※2 ● (○)아미다다케 (미노토) <미나미사와> ● (○)가키코마가타케 (기타자와 고개) ※2 ● (○)아마카리산 (오타리 온천) ● (○)아리아케산 (나카부사)	● (○)도카부시산 (오쿠사 주차장·도카부시 캠프장) ● (○)도카부시산 (오쿠사 주차장)		
2		● (○)네코다케 (스가다이라 목장) ● (○)에보시다케(조고 고개) ● (○)다카오산 (오우타산도) ● (○)구로후산 (구루마사카 고개) ※3 ● (○)아라후네산 (아라후네부동) <토모이와 황목> ● (○)다카오산 (비와 폭포)	● (○)아케다케 (신나카노우 등산로 입구) ※3 ● (○)이이즈나산 (이지노로이 원지) ● (○)다테시나산 (메가치마야) ● (○)우즈쿠시가하라 고원 (산지로 목장) ● (○)후쿠바노리쿠로다케 (조가이케) ● (○)오우라산 (쿠리모 등산로 입구) ● (○)네코다케 (미네노하라) ● (○)다테시나산 (철합목 등산로 입구) ● (○)다테시나산 (오오가와라 고개) ● (○)기소코마가타케 (센조지키)				
1	● (○)우노마루산 (지조 고개) ● (○)오노나기산 (우토계) ● (○)기타요코다케 (케이벨카)						



(C)2005 미시즈카 신이치/쇼가쿠칸 나가노현 산악종합센터 특활담당 사마자키 신호

**[범례]**

- ( ) : 등산로 입구
- < > : 경유지(산비탈과 등산로 입구만으로는 경로를 특정할 수 없는 경우)
- (○) : 산행 시작 지점과 하산 지점이 다른 등산코스
- : 등주의 순서
- ⇒ : 산행 시작 지점과 하산 지점은 같지만 도중의 경로가 다른 원형회귀(주회)코스

- **북알프스**
- **남알프스**
- **중앙알프스**
- **아츠가타케**
- **기타 지역**
- **나가노현 이외의 산**

## 기술적 난이도 오른쪽으로 갈수록 난이도가 높아짐

등산 비율	기술 체력	기술적 난이도	오른쪽으로 갈수록 난이도가 높아짐
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 대체로 정비되어 있다.</li> <li>◇ 넘어지도 추락·실족의 열려가 높다.</li> <li>◇ 길을 잃어 버릴 열려가 높다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 등산 장비가 필요</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 골짜기, 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 설계나 울을 건너야 하는 부분이 있다.</li> <li>◇ 자칫 잘못하면 추락·실족 등의 사고가 일어날 수 있다.</li> <li>◇ 안내 표지판이 부족한 장소도 있다.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 위험한 일몰이나 불안정한 너널지대, 사다리나 쇠사슬이 설치된 위험한 장소, 덩굴숲을 손으로 헤치고 가는 장소, 또는 설계나 울을 건너야 하는 부분이 있다.</li> <li>◇ 손을 사용(삼지점 확보)하여야 하는 급한 오르내림이 있다.</li> <li>◇ 사다리나 쇠사슬, 안내판 등의 인공적인 보조를 받고 추락·실족의 위험 부분이 많다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 등산 경험이 필요</li> <li>◇ 지도 읽기 능력을 갖추는 것을 권장</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 일몰이나 불안정한 너널지대, 사다리나 쇠사슬이 설치된 위험한 장소, 덩굴숲을 손으로 헤치고 가는 장소, 또는 설계나 울을 건너야 하는 부분이 있다.</li> <li>◇ 손을 사용(삼지점 확보)하여야 하는 급한 오르내림이 있다.</li> <li>◇ 사다리나 쇠사슬, 안내판 등의 인공적인 보조를 받고 추락·실족의 위험 부분이 많다.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 긴장감이 있는 어려운 암릉지대의 통과가 필요</li> <li>◇ 추락·실족의 위험 부분이 연속한다.</li> <li>◇ 깊은 덩굴숲을 가는 길이 연속하는 경우가 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 등산 장비가 필요</li> <li>◇ 지도 읽기 능력, 벼랑길, 설계를 안정적으로 통과할 수 있는 균형 능력이나 기술이 필요</li> <li>◇ 루트파인딩의 기술이 필요</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 지도 읽기 능력, 벼랑길, 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 암릉지대의 통과가 필요</li> <li>◇ 추락·실족의 위험 부분이 연속한다.</li> <li>◇ 깊은 덩굴숲을 가는 길이 연속하는 경우가 있다.</li> </ul>

(필요한 체력수준에 대해서는, 카노노 체육대학교 야마모토 마사요시 교수의 연구 성과를 바탕으로 평가 하였습니다.)

[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(1박 이상이 적당)입니다만, 등산코스중에 속박 가능한 산장이나 야영장이 없습니다. 등산객에 따라서는 일몰까지 하산하지 못할 수도 있으니 주의하시기 바랍니다.
- ※2 해당 코스는 체력수준 3(일일산행 가능)입니다만, 등산로 입구까지 접근하는데 시간이 많이 걸리기 때문에 당일 치기가 어려울 수도 있습니다. 속박을 전제로 한 계획을 권장합니다.
- ※3 해당 코스는 확산 또는 그 주변의 산입니다. 산행 전에 확산 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, 악천후, 전설, 컨디션, 기타 우발적인 요인에 의한 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-오우호타카다케(북알프스), 기타카마오네(북알프스), 노코기리다케(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.)

자세한 내용은 "아웃도어-Go!Nagano"를 참고해 주십시오.