

コース選択のめやす

兵庫東歩こう会

I. 例会案内状に下記事項を載せる。

1. 難易度
2. 所要時間(集合地点出発～解散地点までの時間：休憩、昼食時間すべて含む)
3. 歩行距離
4. 標高差：出発地点から最高点までの標高差

II. 難易度

ランク	ランクの説明	コース	事 例
★	登り降りの殆どない整備された道で平坦なコース。		一般コース 歩行 5～7km (‘13/12) 大阪城散策
★★	ゆるやかな登り降りがあるがガラ場などの少ない歩きやすい道のコース。		一般コース 歩行 6～9km (‘13/10) 山辺の道 (‘13/6) 洛西竹林公園
★★★	部分的に階段、急な登り降り、凹凸がある道で、やや足に負担のかかるコース。	一般コース	歩行 8～12km 一般コース (‘12/11) 森林植物園と再度公園 (‘10. 4) 藍本の桜回廊 健脚コース (‘11/10) ごろごろ岳から鷲林寺 (‘12/3) 二上山と屯鶴峰
★★★★	標高 1,000m 程度までの山で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。 2014 年より一般コースに新設		健脚コース
★★★★★	標高 1,000m 程度までの山で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。毎日新聞旅行主催の登山旅行で初級クラス相当。 歩行距離は 18km 程度まで。		健脚コース (‘14/1) 新々六甲縦走 I (‘15/1) 新々六甲縦走 II