

神奈川県ウォーキングクラブ コース基本分類表

	分類/ 難易度	歩行距離 (時間)	コース内容	参加要件	参加者	例
一般	ゆったり	6km 以下 程度	テーマ、イベントが メインのコース		一般	BBQ・花火 ・5kウォーク
	一般	6km～15 km程度	起伏の少ない 平地コース		一般	例会・ 平日例会
健脚	やや健	10km～20 km 程度 歩行時間 5時間以内	標高差100m～ 300m程度の丘陵 コース・歩行距離1 5km 以上の平地コ ース	【体力】 歩行時間3～5時間程度 の体力を必要とする	会員限定	天園ハイ キングコース ・鷹取山
	レベル1	歩行時間 5時間以内	標高差200m程度 ～500m程度	【体力】 5kg程度の荷物を背負って4 時間以上歩ける	会員限定	高尾山・ 大楠山
	レベル2	歩行時間 6時間以内	標高差400m程度 ～700m程度 累積標高差800m 程度以下	【体力】 7kg程度の荷物を 背負って6時間程度歩ける ★雨天中止 ★基本装備 ※1	会員限定	三浦アルプス 幕山・湯坂道 <u>金時山・大山</u> <u>明神ヶ岳</u> ※6
	レベル3	現在休止中	標高差700m程度 以上 累積標高差800m 程度以上	【体力】 荷物は7kg程の 荷物を背負って6時間以 上歩ける 地図のコースタイムの1割増程 度以内で歩ける ★雨天中止 ★基本装備 ※1	会員限定 参加の都 度リーダー の許可要	<u>金時山・大山</u> <u>明神ヶ岳</u> ※6

※1 基本装備:トレッキングシューズ、地図(等高線入)、コンパス、着替え、懐中電灯、雨具上下、持病薬、タオル、飲み物、緊急連絡先票 等々。

(詳細はホームページ会員専用ページ「K-walk コース分類表持ち物」を参照のこと)

※2 標高差とは山頂と登山口の標高差の事。また累積標高差とは一般的にはプラス標高差のことで登り高さの総和の事。(例:200m登り50m下る+100m登り30m下る+100m登り20m下る+50m登るコースの場合→「標高差は350m」、「累積標高差は450m」となる)

※3 健脚コース(レベル1、レベル2、レベル3)のリーダーは参加者の安全ウォークに配慮し、予定表にコース難易度を提示し、留意すべき参加要件、注意事項を明示する。

※4 健脚コースへ初めて参加する方はリーダーへ直接申込みしてください。
許可が出たら伝助に○をします。

※5 健脚レベル3は現在開催していません。

※6 健脚レベル2の例の明神ヶ岳・金時山・大山は登山口により難易度が変わります。

