

2021年版

日本アルプスグレード表Ⅱ

「日本アルプス入門14ルート」★★★ルート

山名	ルート名	エリア	ルート	各県公表グレード		日本アルプスガイド センターグレード		難易度 クラス	登り 累積標高 m	距離 km	登山定数
				体力度	技術度	体力度	技術度				
焼岳	中の湯ルート	北アルプス 南部	新中の湯ルート 駐車場～広場～焼岳～焼岳小屋～登山口～河童橋	2	B	2	C	★★	1,029	9.8	24.3
恵那山	黒井沢ルート	中央 アルプス	黒井沢登山口～林道終点～野熊ノ池避難小屋～山頂稜線～恵那山～野熊ノ池避難小屋～林道終点～黒井沢登山口 (初級)	4	B	4	B	★★	1,011	15.3	28.2
仙丈ヶ岳	北沢峠ルート	南アルプス	北沢峠～馬ノ背ヒュッテ～仙丈小屋～仙丈ヶ岳～小仙丈ヶ岳～北沢峠	3	C	3	C	★★	1,234	8.9	28.2
甲斐駒ヶ岳	北沢峠ルート	南アルプス	北沢峠～長衛小屋～仙水小屋～仙水峠～駒津峰～甲斐駒ヶ岳～駒津峰～双子山～北沢峠	3	C	3	C	★★	1,216	8.2	28.2
焼岳	上高地ルート	北アルプス 南部	上高地～田代橋～登山口～焼岳小屋～焼岳(北峰)～焼岳小屋～登山口～上高地	—	—	3	C	★★	1,189	12.7	28.4
恵那山	峰越-広河原 ルート	中央 アルプス	峰越林道ゲート～広河原登山口～標高1710m地点～標高2,071m地点～恵那山～標高2,071m地点～広河原登山口～峰越林道ゲート	3	B	3	B	★★	1,176	11.3	28.9
乗鞍岳	乗鞍高原 ルート	北アルプス 南部	すずらん橋バス停～三本滝分岐点～冷泉小屋分岐～肩ノ小屋口バス停～肩ノ小屋～剣ヶ峰～畳平	4	B	4	B	★★	1,530	11.0	31.0
燕岳	中房温泉 ルート	北アルプス 南部	中房温泉～合戦小屋～燕山荘～燕岳	4	B	4	B	★★	1,427	10.0	31.0
立山連峰	室堂周回 ルート	北アルプス 北部	室堂～一ノ越～雄山～大汝山～富士ノ折立～真砂岳～別山～別山乗越～雷鳥沢～みくりが池温泉～室堂	—	—	4	B	★★	1,340	11.5	32.1
仙丈ヶ岳	丹溪新道 ルート	南アルプス	歌宿～丹溪新道入口～馬の背ヒュッテ分岐～仙丈ヶ岳～馬の背ヒュッテ～北沢峠	—	—	4	B	★★	1,519	10.9	35.5
常念岳	一ノ沢、常念 小屋ルート	北アルプス 南部	一ノ沢登山口～王滝ベンチ～胸突八丁～常念乗越～常念岳～常念乗越～胸突八丁～王滝ベンチ～一ノ沢登山口	4	B	4	B	★★	1,570	12.0	35.7
焼岳	中尾温泉 ルート	北アルプス 北部	中尾温泉～焼岳～上高地	—	—	4	C	★★	1,693	14.1	35.8
八ヶ岳連峰 (赤岳)	行者小屋ル ート	八ヶ岳 中信高原	美濃戸口～美濃戸～行者小屋～赤岳～行者小屋～美濃戸～美濃戸口	3	C	4	C	★★	1,502	15.9	37.2
御嶽山	濁河温泉 ルート	中央 アルプス	③濁河温泉～のぞき岩～八合目～飛騨頂上～剣ヶ峰～飛騨頂上～のぞき岩～濁河温泉	4	B	4	B	★★	1,590	14.1	38.2