

# 北アルプス 区間詳細一覧表

| 地点名                              | ルート進行方向 | 地点標高                | 難易度レベル | コースタイム(h) | 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 | 備考                |
|----------------------------------|---------|---------------------|--------|-----------|----------|-------------|-------------|-------|-------------------|
| 新穂高温泉(H1) ⇄ 笠新道登山口(K1)           | H1 → K1 | 1,091.2m → 1,365.0m | A      | 1.2       | 3.8      | 0.31        | 0.02        | 6.4   |                   |
|                                  | K1 → H1 | 1,365.0m → 1,091.2m |        | 0.9       | 3.8      | 0.02        | 0.31        | 3.1   |                   |
| 笠新道登山口(K1) ⇄ 笠新道分岐(K2)           | K1 → K2 | 1,365.0m → 2,770.0m | C      | 6.3       | 4.7      | 1.48        | 0.07        | 27.5  |                   |
|                                  | K2 → K1 | 2,770.0m → 1,365.0m |        | 4.3       | 4.7      | 0.07        | 1.48        | 10.7  |                   |
| 笠新道分岐(K2) ⇄ 笠ヶ岳(K3)              | K2 → K3 | 2,770.0m → 2,897.6m | B      | 1.2       | 2.7      | 0.30        | 0.18        | 6.0   |                   |
|                                  | K3 → K2 | 2,897.6m → 2,770.0m |        | 1.0       | 2.7      | 0.18        | 0.29        | 4.5   |                   |
| 笠ヶ岳(K3) ⇄ クリヤ谷登山口(K4)            | K3 → K4 | 2,897.6m → 982.9m   | C      | 6.8       | 7.5      | 0.11        | 2.01        | 16.7  | クリヤ谷増水時渡渉注意       |
|                                  | K4 → K3 | 982.9m → 2,897.6m   |        | 9.5       | 7.5      | 2.01        | 0.11        | 39.5  |                   |
| 笠新道分岐(K2) ⇄ 弓折乗越(S3)             | K2 → S3 | 2,777.0m → 2,554.0m | B      | 2.7       | 4.6      | 0.36        | 0.58        | 10.1  |                   |
|                                  | S3 → K2 | 2,554.0m → 2,777.0m |        | 3.2       | 4.6      | 0.58        | 0.36        | 13.1  |                   |
| 笠新道登山口(K1) ⇄ 小池新道登山口(S1)         | K1 → S1 | 1,365.0m → 1,477.8m | A      | 0.5       | 2.0      | 0.12        | 0.00        | 2.7   |                   |
|                                  | S1 → K1 | 1,477.8m → 1,365.0m |        | 0.5       | 2.0      | 0.00        | 0.12        | 1.6   |                   |
| 小池新道登山口(S1) ⇄ 鏡平(S2)             | S1 → S2 | 1,477.8m → 2,282.3m | B      | 3.5       | 3.9      | 0.81        | 0.01        | 15.5  |                   |
|                                  | S2 → S1 | 2,282.3m → 1,477.8m |        | 2.2       | 3.9      | 0.01        | 0.82        | 5.7   |                   |
| 鏡平(S2) ⇄ 弓折乗越(S3)                | S2 → S3 | 2,282.3m → 2,555.2m | B      | 1.0       | 1.3      | 0.28        | 0.01        | 4.9   |                   |
|                                  | S3 → S2 | 2,555.2m → 2,282.3m |        | 0.5       | 1.3      | 0.01        | 0.28        | 1.5   |                   |
| 弓折乗越(S3) ⇄ 双六小屋(S4)              | S3 → S4 | 2,555.2m → 2,546.5m | B      | 1.2       | 2.4      | 0.16        | 0.17        | 4.5   |                   |
|                                  | S4 → S3 | 2,546.5m → 2,555.2m |        | 1.2       | 2.4      | 0.17        | 0.16        | 4.6   |                   |
| 双六小屋(S4) ⇄ 双六岳(S5)               | S4 → S5 | 2,546.5m → 2,860.4m | B      | 1.2       | 1.6      | 0.32        | 0.00        | 5.8   |                   |
|                                  | S5 → S4 | 2,860.4m → 2,546.5m |        | 0.8       | 1.6      | 0.00        | 0.32        | 2.1   |                   |
| 双六岳(S5) ⇄ 三俣蓮華岳(S6)              | S5 → S6 | 2,860.4m → 2,841.4m | B      | 1.1       | 2.2      | 0.17        | 0.19        | 4.4   |                   |
|                                  | S6 → S5 | 2,841.4m → 2,860.4m |        | 1.3       | 2.2      | 0.19        | 0.17        | 5.0   |                   |
| 双六小屋(S4) ⇄ 三俣蓮華岳(S6)             | S4 → S6 | 2,546.5m → 2,841.4m | B      | 1.9       | 3.3      | 0.43        | 0.13        | 8.7   |                   |
|                                  | S6 → S4 | 2,841.4m → 2,546.5m |        | 1.6       | 3.3      | 0.13        | 0.43        | 5.4   |                   |
| 双六小屋(S4) ⇄ 三俣蓮華岳(S6)             | S4 → S6 | 2,546.5m → 2,841.4m | B      | 2.2       | 3.4      | 0.43        | 0.13        | 9.3   |                   |
|                                  | S6 → S4 | 2,841.4m → 2,546.5m |        | 1.9       | 3.4      | 0.13        | 0.43        | 5.9   |                   |
| 三俣蓮華岳(S6) ⇄ 黒部五郎小舎(S7)           | S6 → S7 | 2,841.4m → 2,341.8m | B      | 1.5       | 2.5      | 0.03        | 0.53        | 4.0   |                   |
|                                  | S7 → S6 | 2,341.8m → 2,841.4m |        | 2.3       | 2.5      | 0.53        | 0.03        | 10.2  |                   |
| 黒部五郎小舎(S7) ⇄ 黒部五郎岳(S8)           | S7 → S8 | 2,341.8m → 2,839.7m | C      | 2.5       | 3.2      | 0.53        | 0.04        | 10.7  |                   |
|                                  | S8 → S7 | 2,839.7m → 2,341.8m |        | 1.8       | 3.2      | 0.04        | 0.53        | 4.9   |                   |
| 黒部五郎小舎(S7) ⇄ 黒部五郎岳(S8)           | S7 → S8 | 2,341.8m → 2,839.7m | C      | 3.3       | 2.8      | 0.54        | 0.05        | 12.2  |                   |
|                                  | S8 → S7 | 2,839.7m → 2,341.8m |        | 2.5       | 2.8      | 0.05        | 0.55        | 6.1   |                   |
| 黒部五郎岳(S8) ⇄ 北ノ俣岳(S9)             | S8 → S9 | 2,839.7m → 2,661.3m | C      | 2.8       | 5.2      | 0.37        | 0.55        | 10.6  |                   |
|                                  | S9 → S8 | 2,661.3m → 2,839.7m |        | 2.8       | 5.2      | 0.55        | 0.37        | 12.3  |                   |
| 双六小屋(S4) ⇄ 左俣岳(S9)               | S4 → Y9 | 2,546.5m → 2,674.3m | B      | 2.4       | 3.0      | 0.37        | 0.25        | 9.0   |                   |
|                                  | Y9 → S4 | 2,674.3m → 2,546.5m |        | 2.8       | 3.0      | 0.25        | 0.37        | 8.6   |                   |
| 新穂高温泉(H1) ⇄ 白出沢出合(H2)            | H1 → H2 | 1,091.2m → 1,538.9m | A      | 2.0       | 4.9      | 0.50        | 0.05        | 10.1  |                   |
|                                  | H2 → H1 | 1,538.9m → 1,091.2m |        | 1.5       | 4.9      | 0.05        | 0.50        | 4.9   |                   |
| 白出沢出合(H2) ⇄ 重太郎橋(H3)             | H2 → H3 | 1,538.9m → 1,901.3m | B      | 2.0       | 1.7      | 0.37        | 0.01        | 7.8   |                   |
|                                  | H3 → H2 | 1,901.3m → 1,538.9m |        | 1.5       | 1.7      | 0.01        | 0.37        | 3.5   |                   |
| 重太郎橋(H3) ⇄ 穂高岳山荘(H4)             | H3 → H4 | 1,901.3m → 2,983.0m | C      | 5.0       | 2.5      | 1.10        | 0.02        | 20.7  | 重太郎の岩切道転落注意       |
|                                  | H4 → H3 | 2,983.0m → 1,901.3m |        | 3.0       | 2.5      | 0.02        | 1.10        | 7.0   |                   |
| 穂高岳山荘(H4) ⇄ 奥穂高岳(H5)             | H4 → H5 | 2,983.0m → 3,190.0m | C      | 0.8       | 0.6      | 0.22        | 0.03        | 3.8   | 穂高岳山荘横ハシゴ場転落注意    |
|                                  | H5 → H4 | 3,190.0m → 2,983.0m |        | 0.5       | 0.6      | 0.03        | 0.23        | 1.4   |                   |
| 穂高岳山荘(H4) ⇄ 涸沢岳(H6)              | H4 → H6 | 2,983.0m → 3,103.3m | B      | 0.3       | 0.4      | 0.13        | 0.02        | 1.9   |                   |
|                                  | H6 → H4 | 3,103.3m → 2,983.0m |        | 0.3       | 0.4      | 0.02        | 0.13        | 0.9   |                   |
| 涸沢岳(H6) ⇄ 北穂高岳(H7)               | H6 → H7 | 3,103.3m → 3,106.0m | E      | 2.3       | 1.1      | 0.21        | 0.20        | 6.6   | 稜線一帯 転・滑落注意       |
|                                  | H7 → H6 | 3,106.0m → 3,103.3m |        | 2.0       | 1.1      | 0.20        | 0.21        | 6.0   |                   |
| 北穂高岳(H7) ⇄ 北穂高小屋(H8)             | H7 → H8 | 3,106.0m → 3,036.2m | C      | 0.3       | 0.3      | 0.04        | 0.11        | 1.0   |                   |
|                                  | H8 → H7 | 3,036.2m → 3,106.0m |        | 0.3       | 0.3      | 0.10        | 0.04        | 1.6   |                   |
| 北穂高小屋(H8) ⇄ 南岳小屋(Y3)             | H8 → Y3 | 3,036.2m → 2,976.9m | E      | 3.3       | 1.9      | 0.34        | 0.41        | 10.1  | 大キレット・飛騨泣き 転・滑落注意 |
|                                  | Y3 → H8 | 2,976.9m → 3,036.2m |        | 3.5       | 1.9      | 0.40        | 0.35        | 11.0  |                   |
| 白出沢出合(H2) ⇄ 槍平小屋(Y1)             | H2 → Y1 | 1,539.0m → 1,984.0m | B      | 2.5       | 4.0      | 0.54        | 0.09        | 11.1  | 滝谷・南沢出合増水時渡渉注意    |
|                                  | Y1 → H2 | 1,984.0m → 1,539.0m |        | 2.0       | 4.0      | 0.09        | 0.54        | 6.0   |                   |
| 槍平小屋(Y1) ⇄ 奥丸山(Y2)               | Y1 → Y2 | 1,984.0m → 2,439.6m | C      | 1.5       | 1.5      | 0.46        | 0.01        | 7.7   |                   |
|                                  | Y2 → Y1 | 2,439.6m → 1,984.0m |        | 1.1       | 1.5      | 0.01        | 0.46        | 2.7   |                   |
| 小池新道登山口(S1) ⇄ 奥丸山(Y2)            | S1 → Y2 | 1,477.8m → 2,439.6m | C      | 3.8       | 3.3      | 1.00        | 0.03        | 17.8  |                   |
|                                  | Y2 → S1 | 2,439.6m → 1,477.8m |        | 2.8       | 3.3      | 0.03        | 1.00        | 6.9   |                   |
| 槍平小屋(Y1) ⇄ 南岳小屋(Y3)              | Y1 → Y3 | 1,984.0m → 2,976.9m | D      | 4.3       | 3.0      | 1.03        | 0.04        | 18.9  |                   |
|                                  | Y3 → Y1 | 2,976.9m → 1,984.0m |        | 3.3       | 3.0      | 0.04        | 1.03        | 7.8   |                   |
| 南岳小屋(Y3) ⇄ 飛騨乗越(Y4)              | Y3 → Y4 | 2,976.9m → 3,010.0m | C      | 3.3       | 3.1      | 0.35        | 0.32        | 10.5  |                   |
|                                  | Y4 → Y3 | 3,010.0m → 2,976.9m |        | 2.8       | 3.1      | 0.32        | 0.35        | 9.3   |                   |
| 槍平小屋(Y1) ⇄ 千丈沢分岐(Y5)             | Y1 → Y5 | 1,984.0m → 2,543.8m | C      | 2.5       | 2.4      | 0.57        | 0.01        | 10.9  | 飛騨沢雪渓注意           |
|                                  | Y5 → Y1 | 2,543.8m → 1,984.0m |        | 1.5       | 2.4      | 0.01        | 0.57        | 3.8   |                   |
| 千丈沢分岐(Y5) ⇄ 千丈沢乗越(Y6)            | Y5 → Y6 | 2,543.8m → 2,722.2m | C      | 1.0       | 0.5      | 0.18        | 0.00        | 3.7   |                   |
|                                  | Y6 → Y5 | 2,722.2m → 2,543.8m |        | 0.7       | 0.5      | 0.00        | 0.18        | 1.5   |                   |
| 千丈沢分岐(Y5) ⇄ 飛騨乗越(Y4)             | Y5 → Y4 | 2,543.8m → 3,010.0m | C      | 2.3       | 1.4      | 0.46        | 0.00        | 9.1   |                   |
|                                  | Y4 → Y5 | 3,010.0m → 2,543.8m |        | 1.2       | 1.4      | 0.00        | 0.46        | 2.8   |                   |
| 千丈沢乗越(Y6) ⇄ 槍ヶ岳山荘(Y7)            | Y6 → Y7 | 2,722.2m → 3,080.0m | C      | 1.5       | 1.2      | 0.36        | 0.00        | 6.6   |                   |
|                                  | Y7 → Y6 | 3,080.0m → 2,722.2m |        | 0.8       | 1.2      | 0.00        | 0.36        | 2.0   |                   |
| 飛騨乗越(Y4) ⇄ 槍ヶ岳山荘(Y7)             | Y4 → Y7 | 3,010.0m → 3,080.0m | C      | 0.3       | 0.3      | 0.07        | 0.00        | 1.3   |                   |
|                                  | Y7 → Y4 | 3,080.0m → 3,010.0m |        | 0.2       | 0.3      | 0.00        | 0.07        | 0.5   |                   |
| 槍ヶ岳山荘(Y7) ⇄ 槍ヶ岳(Y8)              | Y7 → Y8 | 3,080.0m → 3,180.0m | C      | 0.5       | 0.3      | 0.10        | 0.00        | 2.0   |                   |
|                                  | Y8 → Y7 | 3,180.0m → 3,080.0m |        | 0.5       | 0.3      | 0.00        | 0.10        | 1.0   |                   |
| 千丈沢乗越(Y6) ⇄ 左俣岳(Y9)              | Y6 → Y9 | 2,722.2m → 2,674.3m | C      | 1.3       | 2.2      | 0.17        | 0.22        | 4.8   |                   |
|                                  | Y9 → Y6 | 2,674.3m → 2,722.2m |        | 1.5       | 2.2      | 0.22        | 0.17        | 5.6   |                   |
| 西穂高登山口(新穂高ロープウェイ)(N1) ⇄ 西穂山荘(N2) | N1 → N2 | 2,141.5m → 2,370.0m | B      | 1.5       | 1.9      | 0.29        | 0.07        | 6.2   |                   |
|                                  | N2 → N1 | 2,370.0m → 2,141.5m |        | 1.0       | 1.9      | 0.07        | 0.30        | 3.2   |                   |
| 西穂山荘(N2) ⇄ 西穂丸山(N3)              | N2 → N3 | 2,370.0m → 2,452.0m | B      | 0.3       | 0.4      | 0.08        | 0.00        | 1.4   |                   |
|                                  | N3 → N2 | 2,452.0m → 2,370.0m |        | 0.3       | 0.4      | 0.00        | 0.08        | 0.6   |                   |
| 西穂丸山(N3) ⇄ 独標(N4)                | N3 → N4 | 2,452.0m → 2,701.0m | C      | 1.2       | 0.9      | 0.25        | 0.01        | 4.9   | 独標手前のクサリ場転落注意     |
|                                  | N4 → N3 | 2,701.0m → 2,452.0m |        | 0.8       | 0.9      | 0.01        | 0.25        | 1.9   |                   |
| 独標(N4) ⇄ 西穂高岳(N5)                | N4 → N5 | 2,701.0m → 2,908.8m | D      | 1.5       | 1.0      | 0.34        | 0.11        | 6.4   | ヒノミッドヒノク周辺 転・滑落注意 |
|                                  | N5 → N4 | 2,908.8m → 2,701.0m |        | 1.2       | 1.0      | 0.12        | 0.33        | 3.8   |                   |
| 西穂高岳(N5) ⇄ 奥穂高岳(H5)              | N5 → H5 | 2,908.8m → 3,190.0m | 評価不可   | 6.5       | 2.6      | 0.73        | 0.45        | 20.0  | 熟練者以外入山不可         |
|                                  | H5 → N5 | 3,190.0m → 2,908.8m |        | 5.8       | 2.6      | 0.46        | 0.73        | 16.2  |                   |
| 西穂山荘(N2) ⇄ 焼岳小屋(I2)              | N2 → I2 | 2,370.0m → 2,076.2m | B      | 3.0       | 4.5      | 0.29        | 0.58        | 9.9   |                   |
|                                  | I2 → N2 | 2,076.2m → 2,370.0m |        | 3.5       | 4.5      | 0.58        | 0.29        | 13.6  |                   |
| 焼岳小屋(I2) ⇄ 中尾峠(I3)               | I2 → I3 | 2,076.2m → 2,094.8m | B      | 0.3       | 0.4      | 0.06        | 0.04        | 1.2   |                   |
|                                  | I3 → I2 | 2,094.8m → 2,076.2m |        | 0.3       | 0.4      | 0.04        | 0.06        | 1.1   |                   |
| 中尾峠(I3) ⇄ 焼岳(I4)                 | I3 → I4 | 2,094.8m → 2,411.7m | C      | 0.8       | 0.9      | 0.32        | 0.00        | 4.9   |                   |
|                                  | I4 → I3 | 2,411.7m → 2,094.8m |        | 0.3       | 0.9      | 0.00        | 0.32        | 1.0   |                   |
| 焼岳中尾登山口(I1) ⇄ 焼岳小屋(I2)           | I1 → I2 | 1,240.8m → 2,076.2m | B      | 3.5       | 3.2      | 0.84        | 0.01        | 15.6  |                   |
|                                  | I2 → I1 | 2,076.2m → 1,240.8m |        | 2.5       | 3.2      | 0.01        | 0.84        | 6.0   |                   |
| 焼岳中尾登山口(I1) ⇄ 中尾峠(I3)            | I1 → I3 | 1,240.8m → 2,094.8m | B      | 3.5       | 3.2      | 0.86        | 0.00        | 15.8  |                   |
|                                  | I3 → I1 | 2,094.8m → 1,240.8m |        | 2.0       | 3.2      | 0.00        | 0.86        | 5.0   |                   |