

## 信越トレイル 各セクションの難易度（目安）

セクション	体力度	体力の目安	技術度
1	★★★★	日帰り(7H程度)で標高差800m程度を登り降りできる	長い急斜面を安全に登り降りできる
2	★	日帰り(5H程度)で標高差200m程度を登り降りできる	緩い登り・降りを安全に歩くことができる
3	★★★★	日帰り(7H程度)で標高差700m程度を登り降りできる	急斜面やヤセ尾根、細かいアップダウンを安全に歩くことができる
4	★★★★	日帰り(6H程度)で標高差700m程度を登り降りできる	
5	★★★★★	日帰り(7~8H程度)で標高差800m程度を登り降りできる	急斜面や急なアップダウンを、トレイルを遮る樹を避けながら、安全に歩くことができる
6	★★★★★		
7	★★	日帰り(4~5H程度)で標高差800m程度を登り降りできる	滑りやすい急斜面の登り・降りを安全に歩くことができる
8	★★★★	日帰り(7~8H程度)で標高差700m程度を登り降りできる	長時間の舗装路や緩斜面を安全に歩くことができる
9	★★	日帰り(5~6H程度)で標高差300m程度を登り降りできる	急斜面や長い舗装路を安全に歩くことができる
10	★★★★★★	日帰り(5~6H程度)で標高差1000m程度を登り降りできる	急斜面や岩場を3点支持で安全に歩くことができる

※ この難易度は目安です。個人の体力度により感じ方は異なります。  
自己責任のもと、ご自身の判断でハイキングをお楽しみください。

体力レベルの凡例（日帰りピストンで昇降できる標高差の程度）

★: 200m   ★★: 400m   ★★★: 700m   ★★★★: 800m   ★★★★★: 1,000m

© 2025 信越トレイルクラブ