

例会あんない

〈 神戸カタツムリの会でのランク目安 〉

2023年6月改訂

体 力 度	A	一般的な登山道で、山を楽しみながらゆっくり歩きます。 歩行時間 5時間程度、コースタイム倍率 1.6以上。
	B	一般的な登山道で、長時間行動が出来る。 歩行時間 6時間程度、コースタイム倍率 1.3程度。
	C	登下降も多く、長時間行動が出来き、ある程度のスピードも必要。 歩行時間 6時間程度もしくはそれ以上。コースタイム倍率 1.1程度。
	D	登下降も多く、長時間行動が出来き、かつスピードも要求される。 歩行時間 8時間以上、コースタイム倍率 1.0以下。全縦完走者レベル。
難 易 度	1	平坦なコースが多く、初めての人でもこなせる。
	2	登下降はあるが、一般的なハイキングコースがこなせる。
	3	登下降があり、多少の岩場や鎖場、梯子がこなせる。
	4	難易度が高いコース。岩場、鎖場、梯子、悪路など三点支持が要求される。

・ コースタイム倍率とは、山と高原地図などに記載されている無雪期の基準時間などと比較し、山行での移動時間の倍率。(例：コースタイム倍率1.5は、地図で60分の距離を90分で歩く)

- ・ 歩行時間及びコースタイムには、休憩時間は含まない。
- ・ “調整さん”にも体力度と難易度を記入し、希望者は参加可能か自身で判断する。
- ・ リーダーは希望者のレベルを確認し、ランクに合わないとは判断した場合は辞退してもらう。
- ・ 参加希望者は、必ず2日前までに、メール、電話、“調整さん”にインプットする。

前日や当日の急な変更は必ずリーダーに電話等で確認する。

- ・ リーダーは、想定した歩行速度を守り、パーティーを分散させない。