

## 百名山ツアー2026

### 【A:久住山コース】

日程:8月29日(土)~9月1日(火)

交通:徳島から貸切バス利用

登山タイプ:日帰り登山(歩荷5kg程度)

宿泊:筋湯温泉九重悠々亭(連泊)、別府温泉ホテル白菊

**総合レベル:初級+**

#### ○久住山(8/30)

牧ノ戸峠登山口~久住山(1786m)~中岳(1791m)~登山口

10.6km 累積標高 851m

体力 P=21.1 体力度 5 難易度 2

#### ○坊がつる(8/31) 湿原歩き

九重登山口~坊がつる~(三俣山周回)~登山口

10.5km 累積標高 692m

体力 P=19.1 体力度 4 難易度 2

#### ○鶴見岳(9/1)

鶴見岳西登山口~鶴見岳(1375m)

~下りロープウェイ使用

2.5km 累積標高 597m

体力 P=10.3 体力度 3 難易度 3

### 【B ハケ岳縦走コース】

日程:9月19日(土)~9月22日(火祝)

交通:徳島から貸切バス利用

登山タイプ:山小屋連泊(歩荷10kg程度)

宿泊:上諏訪温泉ホテル鷺の湯(夜、諏訪湖花火全国新作花火チャレンジカップ開催、会場はホテルから100m)

<https://www.saginoyu.com/>

赤岳展望荘(個室)2~4人部屋

黒百合ヒュッテ(個室+大部屋)

**総合レベル:中級+**

#### ○赤岳展望荘(9/20)

美濃戸口~行者小屋~赤岳展望荘

7.8km 累積標高 1372m

体力 P=28.4 体力度 6 難易度 3

#### ○赤岳・横岳・硫黄岳・天狗岳(9/21)

赤岳展望荘~赤岳(2899m)~横岳(2829m)~硫黄岳(2760m)~天狗岳(2646m)~黒百合ヒュッテ

8.3km 累積標高 756m

体力 P=21.4 体力度 5 難易度 4

#### ○下山(9/22)

黒百合ヒュッテ~渋ノ湯

3.2km

体力 P=3.8 体力度 1 難易度 2

## <対象者>

どなたでもお申込みいただけますが、普段から山歩きなどの運動習慣がある方が対象です。また、以下のトレーニングに最低1回ご参加下さい。トレーニングと体力チェックを兼ねて実施します。

※**体力チェックはふるい落としを目的に行うものではありません。**実施状況によって本番の準備に関するアドバイスをお知らせします。ただし、安全面や健康面で困難と判断した場合は安全確保のため参加を辞退していただく場合があります。

## 【トレーニング&体力チェック】

Aコース 4kg、Bコース 8kg 以上のリュック

を背負います。(場合によりPボトル貸与)

### ○大麻山 6/21(日) AB 合同

8:00 大麻比古神社(西側P)

Aコース山頂まで1往復、Bコース1.5往復(山頂+真名井の水往復)

**A: 5.6km 累積標高 500m**

**体力 P=11.6 体力度 3 難易度 2**

**B: 7.6km 累積標高 750m**

**体力 P=18.2 体力度 4 難易度 3**

### ○剣山 7/20(月祝) Aコース対象

6:00 とくとくターミナル他(貸切バス)

見ノ越登山口~山頂往復

**6km 累積標高 775m**

**体力 P=13.8 体力度 3 難易度 2**

### ○三嶺 8/23(日) Bコース対象

6:00 とくとくターミナル他(貸切バス)

名頃登山口~山頂往復

**8.8km 累積標高 1090m**

**体力 P=26 体力度 6 難易度 3**

## <備考>

トレーニングの受講料2回分(3000円)がツアー旅費に含まれます。

トレーニングの貸切バス代は参加される方から別途集金します。

Aコースの方が三嶺、Bコースの方が剣山に参加希望される場合は、バス乗車定員に空きが出る人数分だけ先着で受け付けます。