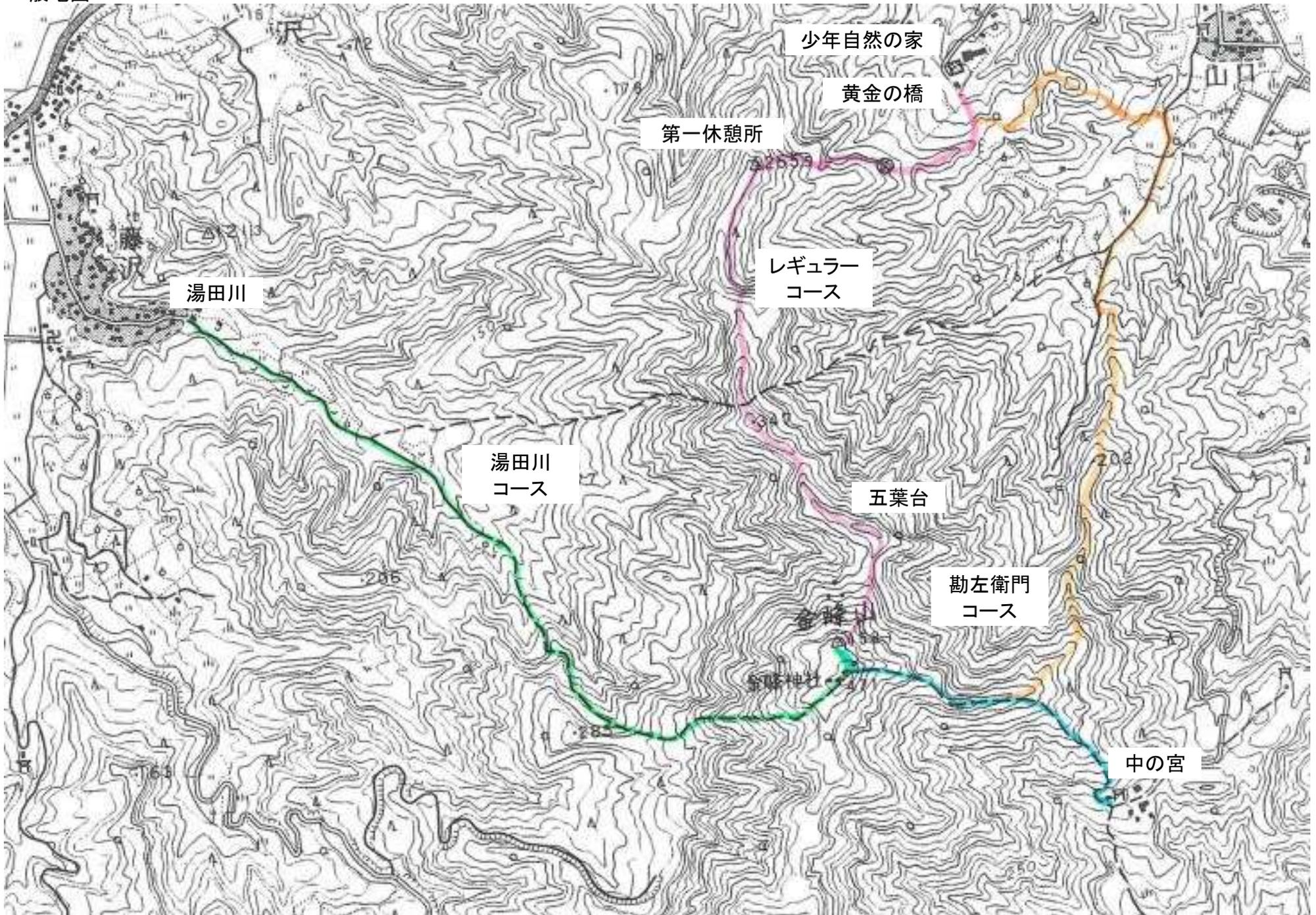


金峯山登山ルート
一般地図



高低差で見た地図

* 画像No.



勘左衛門コースイメージ



⑦山頂より庄内平野を眺める



金峯山神社



①金峰少年自然の家 黄金の橋(スタート)



②看板表示例 1/10



③看板表示例 3/10



④第一休憩所



⑤五葉台(第二休憩所)



⑥最後の登り(ロープ、鎖)



⑧勘左衛門コース分岐点



⑨勘左衛門下り2/10通過後の分かれ道



⑩登山道から林道への降り口



⑪林道



⑫林道(農道)畑地



⑬林道突き当り 左へ



⑭再び林道



⑮自然の家への山道登り口

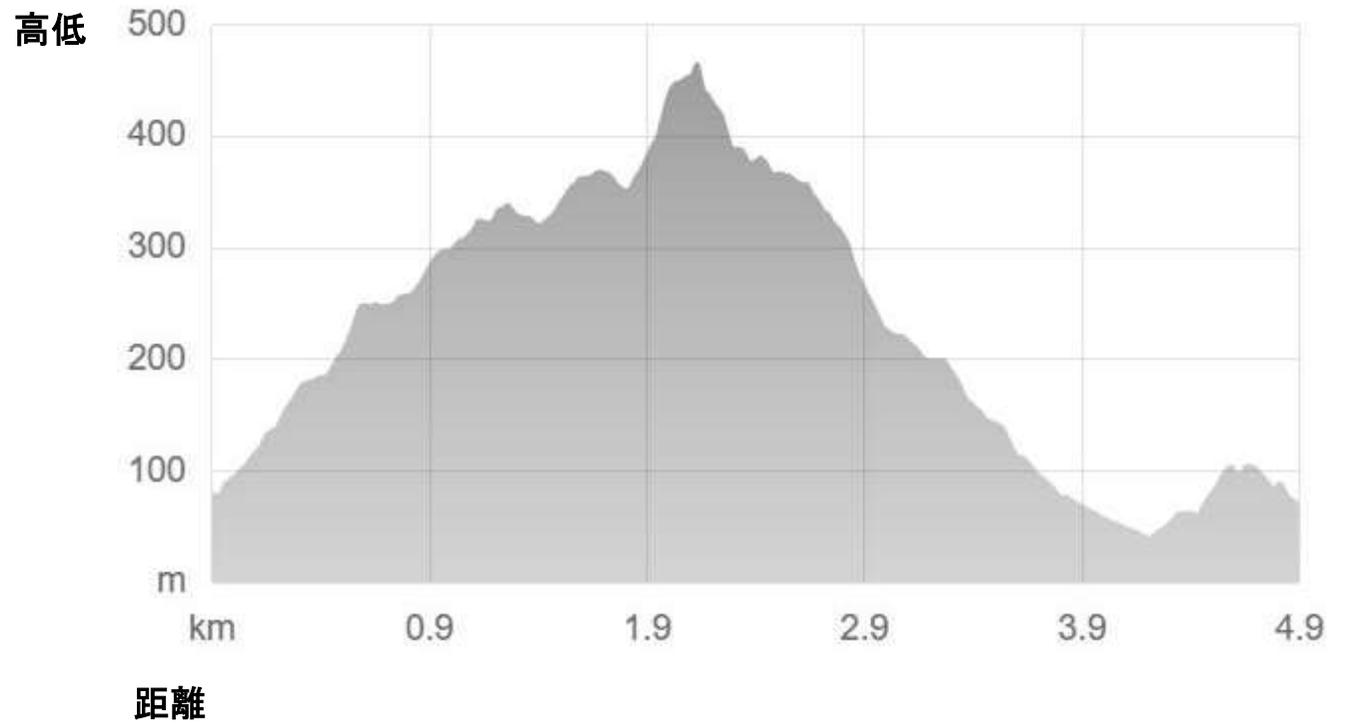


⑯山道

登山コース



高低・距離



必ず準備するもの

登山に行く際、必ず持って行きたい持ち物を紹介します。最初からすべてのものを揃えるのは難しいですが、登山は自然相手のスポーツ。
危険から身を守るためにも、最低限これだけは準備しておきましょう。

			
<p>ヘッドライト</p> <p>山では暗くなると道が見えなくなってしまうので必須。携帯などのライトでも代用可能だが、できるだけ手元が自由になるヘッドライトが理想。</p>	<p>登山地図-GPSアプリ</p> <p>自分がどの道で登るのが確認する為が必要。携帯アプリなどでも確認できるが地図の方が大きくて見やすい。</p>	<p>携帯電話-バッテリー</p> <p>万が一の時の通信手段GPS機能、地図、などの機能があり便利アイテム。いざという時に使えないことがないよう、必ずバッテリーも持ちましょう。</p>	<p>水分</p> <p>傷口の洗浄や調理にも使用できる。ミネラルなども、同時に補給できる、スポーツドリンクなど分けて持っているといい。ペットボトルのままでもOK。</p>
			
<p>行動食</p> <p>長時間歩き続ける登山。大量のエネルギーを消費するため、「行動食」と呼ばれる食べ物が栄養補給する事が大切。</p>	<p>非常食</p> <p>遭難など起きた緊急時に食べる非常食が必要です。火を使わなくて良い、軽くて保存がきく、栄養価、カロリーが高い物がオススメ。</p>	<p>健康保険証</p> <p>登山は常に危険と隣合わせ。何があるかわからないので健康保険書もしくは、そのコピーがあると安心。</p>	<p>ゴミ袋</p> <p>山にゴミを捨てるのは厳禁！自分のゴミは必ず自分で持ち帰りましょう。</p>

あると便利なもの

登山に必須ではないですが、あると便利な持ち物をまとめました。全部揃えるのが大変な人は、ちょっとずつ揃えてみてはいかがでしょうか。

			
<p>サングラス</p> <p>山の上は想像以上に日差しが強いので、サングラスで目を紫外線から守りましょう。</p>	<p>トレッキングポール</p> <p>バランスをとったりと歩行をサポートしたりしてくれます。体力に自信のない人には特におすすめ。</p>	<p>日焼け止め</p> <p>雪でも実は日焼けします。また登山は汗をたくさんかくので、ウォーク-プルーフやスポーツ用を使ったり、こまめに塗り直したりしましょう。</p>	<p>常備薬</p> <p>山ではすぐに病院に行けません。そのため、体調の変化に備えて頭痛薬や吐瀉薬など常備薬を用意しておきましょう。他にも持病の薬があれば必ず持っていきましょう。</p>
			
<p>筆記用具</p> <p>登山届を書いたり地図に書き込んだりと、実は出番の多い筆記用具。念のため持っていくと便利です。</p>	<p>携帯トイレ</p> <p>山にはトイレがない場所も多くあります。念のため持っていくと安心です。</p>	<p>トイレトイレットペーパー</p> <p>トイレに紙がない事も多いので、持っていきましょう。食器を拭いたり鼻をかんだり、様々な場所で活躍！ティッシュよりトイレトイレットペーパーが便利。</p>	<p>虫除けスプレー</p> <p>山には蚊だけでなく、アブやブヨもたくさんいます。刺される前に予防しましょう。</p>