

## 2026年1月スタート 北アルプスの北シリーズ カリキュラムと参加条件

※2026年4月21日時点

**【年齢制限あり】**

安全上の理由により、70歳以下の方のみご参加いただけます。

### カリキュラムと参加条件

～日帰りトレーニングコース～

第1回 奈良倉山

第2回 生藤山～陣馬山

第3回 六ツ石山

第4回 小金沢山

第5回 三ツ峠

この先の北アルプスの北シリーズツアーのご参加には、**上記日帰りトレーニングコースのうち第4回・第5回のいずれか1回を含む計3回以上の参加**が必要です。計画的なご参加をお願いいたします。

～体力チェック回～

体力チェック回① 新緑の雨飾山 2日間

体力チェック回② 鹿島槍・爺ヶ岳 3日間

～宿泊回～

第6回 白山&荒島岳 3日間

第7回 大日三山 3日間

この先第8回以降へのご参加には、**上記体力チェック回①・②のいずれか1回を含む、第7回までの宿泊ツアーのうち2回以上の参加**が必要です。計画的なご参加をお願いいたします。

第8回 薬師岳～五色ヶ原～室堂 4日間

第9回 新穂高～黒部五郎～折立 4日間

第10回 苗場山 2日間

この先番外編へのご参加には、**日帰り回3回以上の参加**でご参加いただけます  
番外編 室堂スノーシューハイク 2日間