

## 累積標高差

新神戸駅の標高 44mと摩耶山（掬星台）の標高 690mの標高差は 646mあり

ます。これを往復する場合、途中に多くの尾根があり何回も登り下りを繰り返す

ことになり、この途中の登り下りの標高差も合算して「登りの累積標高差」と

「下りの累積標高差」を算出します。登るルートによってもアップダウンの回

数とその標高差が異なり、累積標高差も異なってきます。市ヶ原経由で天狗道

ルートを往復する場合の「登りの累積標高差」は 837mと「下りの累積標高差」

は 830mで、黒岩尾根コースを往復する場合の「登りの累積標高差」は 899m、

「下りの標高差」は 892mと異なります。

登山の場合は、歩行時間（休憩を除く）・歩行距離・登り下りの累積標高差

を重要な要素として使います。