フランスの美しい村々を巡るル・ピュイの道から
ピレネーを越えて聖地へ。道の世界遺産を歩く

サンティアゴ巡礼路

2025年は
25年に一度の
聖年！

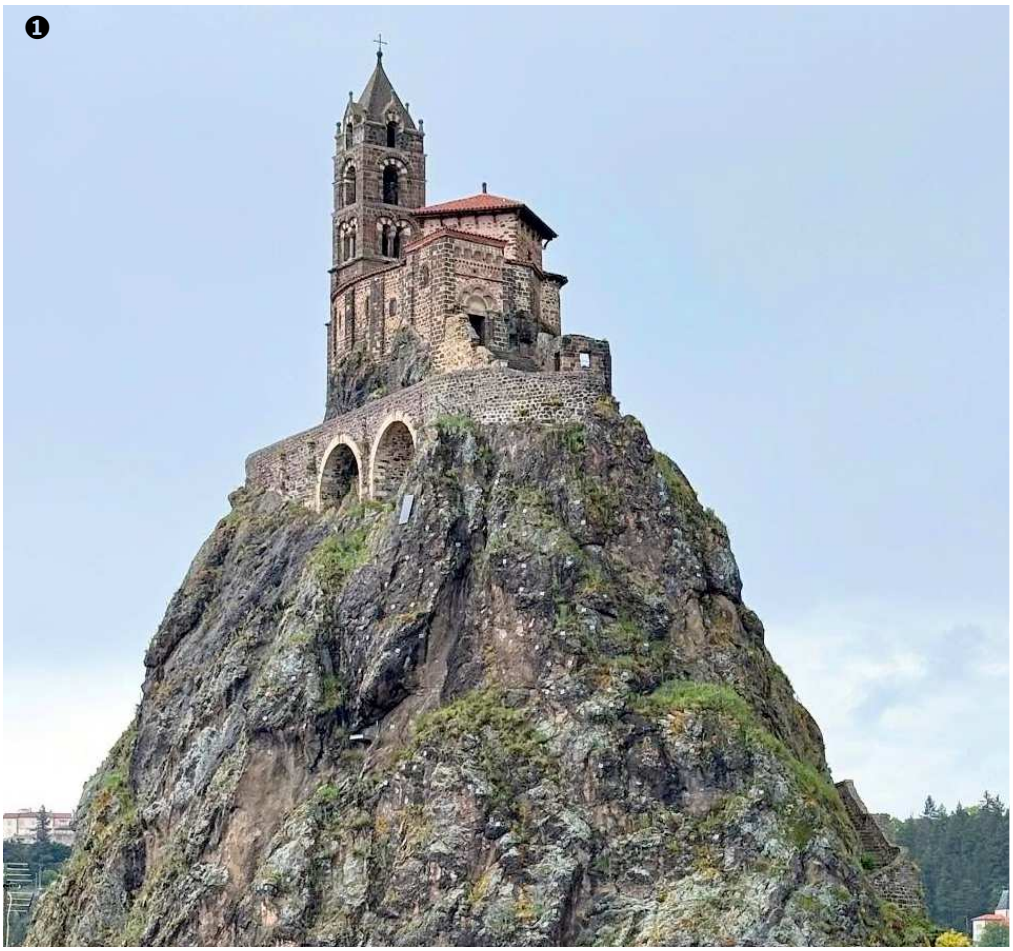
～カミーノ・デ・サンティアゴ～

2025年 9月14日(日)～9月29日(月) 16日間

旅行代金／新千歳発着 **858,000円** (7名様) **878,000円** (6名様)
898,000円 (5名様)

※ご参加人数による変動制となります

●東京発着は上記金額より20,000円引きとなります (その他の空港発着についてはお問い合わせ下さい)

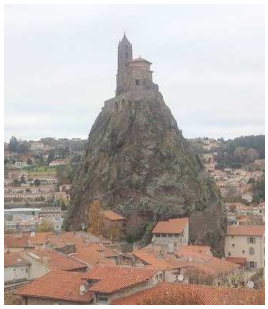
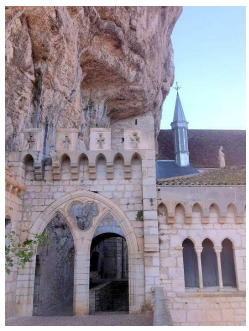
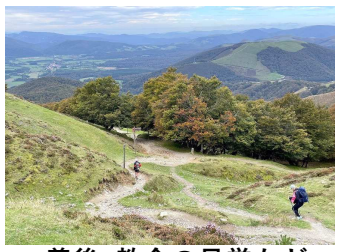


❶ル・ピュイ・アン・ブレーの岩山に建つサン・ミシェル・デギュイユ礼拝堂。出発の地に相応しい荘厳な光景です
❷11世紀に造られたプエンテ・ラ・レイナ(王妃の橋) ❸サント・ドミンゴ・テ・カルサーダへ向かう緩やかな丘越えの道 ❹ゴールのサンティアゴ・デ・コンポステーラ大聖堂

山と秘境の旅 株式会社ノマド nomad
HP http://www.hokkaido-nomad.co.jp/ E-MAIL tour@hokkaido-nomad.co.jp
観光庁長官登録旅行業第1668号／社団法人全国旅行業協会正会員

ル･ピュイの道からピレネーを越えて
世界遺産サンティアゴ巡礼路～フランス人の道を歩く～16 日間

暫定行程表

	月日	都　市	交通	行　程　〈宿泊地〉	食事
1	9/14 (日)	新　千　歳 羽田(未明出発)	航空機	新千歳(夕刻)✈羽田(夜) ※新千歳以外からご参加の方は羽田ご集合になります。 羽田 00:05 発〈エミレーツ航空 EK-313〉✈　〈機内泊〉	ー 機 機
2	9/15 (月･祝)	ド　バ　イ ジ　ュ　ネ　ー　ブ ル･ピュイ･アン･ブレー	専用車	✈ドバイ 05:45 着／08:30 発〈エミレーツ航空 EK-089〉✈ ジュネーブ 13:15 着　着後、専用車(日本語ドライバー)と合流。 車にてフランスからの巡礼路の出発点の一つ、いち早く世界遺産に登録されたル･ピュイ･アン･ブレーへ(移動約 5h)。 夕食は各自になります。　〈ル・ピュイ･アン･ブレー泊〉	機 ー ー
3	9/16 (火)	～ル・ピュイの道～ (フランス) ル･ピュイ･アン･ブレー	徒歩	朝 7 時、ノートルダム大聖堂で行われるミサに出席してクレデンシャル（巡礼パスポート）をゲット。 大聖堂を見学後、高さ 82mの岩山の上に立つサン･ミシェル･デギュイユ礼拝堂(写真)へ。中世のモザイク装飾やフレスコ画が良く残されています。 １日ゆっくり町に滞在して、時差ボケ解消と巡礼の旅の準備をしましょう。 〈ル・ピュイ･アン･ブレー泊〉 	朝 ー 夕
4	9/17 (水)	ル･ピュイ･アン･ブレー サンクリストフ･シュール･ドレゾン サン･プリバ･ダリエ コ　ン　ク	徒歩 専用車	ル・ピュイの道１日目　いよいよ巡礼スタート。ル･ピュイ･アン･ブレーからのどかな田園風景の中を歩き、サンクリストフ･シュール･ドレゾンへ。　●歩程／約 8.5km･約 3h30 その後、車にてサン･プリバ･ダリエ、サム･コムドルト、エスタンなど、"フランスの美しい村"に選ばれている村々に立ち寄りながら、世界遺産の町コンクへ。　〈コンク泊〉	朝 ー ー
5	9/18 (木)	コ　ン　ク サ　ン　ロ　ッ　ク フ　ィ　ジ　ャ　ッ　ク ロ　カ　マ　ド　ゥ　ー　ル	徒歩 専用車	ル･ピュイの道２日目　コンクは"フランスで最も美しい村"の一つ。巡礼路最古のロマネスク様式の教会･サント･フォア教会は荘厳です。その後、山間部と農村風景の中をサンロックへ。着後、サンロック教会を見学。 ●歩程／約 7.6km･約 3h 車にてフィジャックより静かなサブルートに入り、ロカマドゥールへ。絶壁にへばりつくように村が広がる独特の景観の聖地です。岩間に張り付くように建てられた大聖堂(写真)を見学し、ゴルゴダの丘に模した城跡までのキリスト十字架道を散策。　〈ロカマドゥール泊〉 	朝 ー 夕
6	9/19 (金)	ロ カ マ ド ゥ ー ル カ　オ　ー　ル ロ　ー　ゼ　ッ　ト オ　ビ　ラ　ー　ル サン･ジャン･ ピエ･ド･ポー	専用車 徒歩 専用車	ル・ピュイの道３日目　車にてロカマドゥールからカオールへ。本来の巡礼路に戻ります。カオール見学後、フランスの美しい村認定の村々(ローゼット、オビラール、ル･ロミユー、ナバレンクス)を巡り、適所で巡礼路の歩きも交えながら(2h 前後)、フランスからの巡礼路が全て交わるフランス側最後の街、サン･ジャン･ピエ･ド･ポーへ。着後、城砦など市内散策。　〈サン･ジャン･ピエ･ド･ポー泊〉	朝 ー ー
7	9/20 (土)	～ピレネー越え～ (フランス➡スペイン) シャトー･ビニョン ベ　ン　タ　ル　テ　ア　峠 レ　ボ　エ　デ　ー　ル　峠 ロ　ン　セ　ス　バ　ジ　ェ　ス	専用車 徒歩	ピレネー(国境)越え 車にてスペイン国境手前のシャトー･ビニョンへ。ここからピレネー越えのスタート。緩やかに登り、国境のベンタルテア峠(1337m)を越え、スペインのナバール州へ。その後、ピレネー越えの最高所レボエデール峠(1430m／写真)から、美しいブナの森を下ってロンセスバジェスへ。着後、教会の見学など。教会に隣接する修道院ホテルに宿泊します。 ●歩程／約 11km･約 5h　〈ロンセスバジェス泊〉 	朝 ー 夕
8	9/21 (日)	～フランス人の道～ (スペイン) ロンセスバジェス リ　ン　ソ　ア　ニ　ン ス　ピ　リ パ　ン　プ　ロ　ー　ナ	専用車 徒歩 専用車	専用車にてヘミングウェイゆかりの町ブルゲーデを観光し、リンソアニンへ。熊野古道に似た石畳のある山道を歩き、ラビア橋を渡ってスピリへ。 ●歩程／約 8.5km･約 3h 歩行後、車にて『牛追い祭り』で有名なパンプローナへ。着後、サンタマリア･ラ･レアル大聖堂、バロック様式の市庁舎(写真)など市内観光。　〈パンプローナ泊〉 	朝 ー ー

	月日	都　市	交通	行　程　〈宿泊地〉	食事
9	9/22 (月)	パンプローナ プエンテ･ラ･レイナ イラーチェ シルエーニャ サント･ドミンゴ･デ･カルサーダ ブルゴス	専用車 徒歩 専用車	車にて中世の美しい橋の架かる町**プエンテ･ラ･レイナ**(王妃の橋)へ。さらにぶどう畑が広がるワイン産地**イラーチェ**へ。ここには巡礼者の無事を祈って**無料ワイン**を提供している酒蔵があるので、試飲を楽しみます。その後、**シルエーニャ**へ移動。ここから**サント･ドミンゴ･デ･カルサーダ**まで歩きます。丘を縫って彼方まで道が延びるこの辺りの風景は巡礼路屈指の絶景と言われ、ポスターにもよく使われています(写真)。**●歩程／約 6km･約 2h** サント･ドミンゴ･デ･カルサーダから車で**カステリア王国**の首都として栄えた**ブルゴス**へ。着後、スペイン三大ゴシック建築の一つ、世界遺産の**大聖堂**などを観光。　〈ブルゴス泊〉	朝 － －
10	9/23 (火･祝)	ブルゴス サン･アントン修道院跡 カストロヘリス モステラレス峠 イテロ･デル･カステージョ(イテロ橋) レオン アストルガ	専用車 徒歩 専用車	車にて独特の意匠を残す**サン･アントン修道院跡**へ(移動約１時間)。見学後、**カストロヘリス**へ。ここから**モステラレス峠**を越えて**イテロ橋**まで歩きます。峠からはメセタの大地の広大な風景が広がります(写真)。　**●歩程／約 9.6km･約 4h** 車にて巡礼路の要所だった**レオン**へ。着後、世界最大規模のステンドグラスが圧巻の**大聖堂**を見学。その後、**アストルガ**へ。**ガウディ設計の司祭館**を見学します。〈アストルガ泊〉	朝 － －
11	9/24 (水)	アストルガ フォンセバドン イラゴ峠(鉄の十字架) ポンフェラーダ ラス･エレリアス オ･セブロイロ サン･ロケ峠 フォンフリア	専用車 徒歩 専用車 徒歩	フランス人の道、最高所の村**フォンセバドン**(1440m)へ。少しの登りでフランス人の道最高地点**イラゴ峠**(1500m)。峠には巡礼者が故郷から持ってきた石を積んだという**鉄の十字架**があります。 **●歩程／約 1.5km･約 30 分** 峠から車に乗り、**ポンフェラーダ**へ。テンプル騎士団の居城だった**ロス･テンプラリオス城**を見学。さらに車で**ラス･エレリアス**へ。ここからピレネー越えと並ぶ難所の峠を越え**ガリシア州**(州境の碑／写真)へ入ります。ケルト民族の集落**オ･セブレイロ**(1330m)へ到着後、フランス人の道最古の教会、伝統家屋**バジョーサ**などを見学し、**サン･ロケ峠**の巡礼者像を見てフォンフリア(または近郊)へ。 **●歩程／約 8.3km･約 3h30**　〈フォンフリアまたは近郊泊〉	朝 － 夕
12	9/25 (木)	フォンフリア サリア ア･ブレア ポルトマリン	専用車 徒歩 専用車	最後の **100km**を歩く巡礼者が集う町**サリア**へ(車移動約 **40** 分)。町の散策後、サリア教会から歩き、ゴールまで **100km** 地点のモホン(道標)が建つ**ア･ブレア**へ。　**●歩程／約 11km･約 4h30** 歩行後、車にて**ポルトマリン**へ。水位が低い時はダム湖に沈んだ昔の町を見ることができます。町が沈む前に移築された **12** 世紀建築のサン･ニコラス教会がシンボルです。　〈ポルトマリン泊〉	朝 － －
13	9/26 (金)	～遂にゴール!～ ポルトマリン ラメイロスの十字架 ラバコージャ モンテ･ド･ゴッソ サンティアゴ･デ･コンポステーラ	専用車 徒歩	車にてパラスディ～メリデへ。途中、巡礼路最古と言われる石造りの十字架**ラメイロスの十字架**を見ます。さらに**ラバコージャ**へ。 ここから最後の歩きで**モンテ･ド･ゴッソ**(写真)へ。**サンティアゴ･デ･コンポステーラ大聖堂**を始めて目にする所で、"**歓喜の丘**"と呼ばれています。さらに歩き、聖都**サンティアゴ･デ･コンポステーラ**へ感動のゴール!　**●歩程／約 10km･約 4h** 着後、大聖堂の見学や市街散策などフリータイム。夕食は郷土料理のセレブレーションディナー!　〈サンティアゴ･デ･コンポステーラ泊〉	朝 － 夕
14	9/27 (土)	サンティアゴ･デ･コンポステーラ フィステーラ岬 サンティアゴ･デ･コンポステーラ	専用車 徒歩 専用車	朝、希望者は**大聖堂のミサ**に参加します。 その後、聖ヤコブの遺体が流れ着いた場所といわれ、巡礼を終えた巡礼者が服や靴を燃やしたという**フィステーラ岬**へ(写真)。途中、適所で**巡礼路の歩きも交えながら(1～2h)**。 町に戻り、フリータイム。最後の夜、散策やお買い物などお楽しみ下さい。　〈サンティアゴ･デ･コンポステーラ泊〉	朝 － －
15	9/28 (日)	サンティアゴ･デ･コンポステーラ マドリード	専用車 鉄道 航空機	朝食後、サンティアゴ･デ･コンポステーラ駅へ(車移動約 **5** 分)。 ドライバーとお別れし、高速列車で**マドリード**へ(所要 **3～4h**) 着後、チャーター車でマドリード空港へ(移動約 **30** 分)。 マドリード **15:25** 発〈エミレーツ航空 **EK-142**〉✈　〈機内泊〉	朝 － 機
16	9/29 (月)	ドバイ 成田／新千歳	航空機	ドバイ **00:35** 着／**02:40** 発〈エミレーツ航空 **TK-318**〉✈成田 **17:35** 着 成田発(夜)✈新千歳着(夜)　※東京発着の方は成田着後解散となります ※新千歳発着の方は後泊が必要となる場合があります。予めご了承下さい。	機 機 －

◆行程、フライトは暫定です。今後、一部変更となる場合があります。◆歩程は全て標準時間、標準的な休憩を含みます。
◆各自昼食・夕食の場所については現地ドライバーとツアーリーダーがサポートいたします。

毎日軽荷でウォーク。天候や体調に合わせて歩きか車か、臨機応変に選べます!

ポイント

1. キリスト教三大聖地の一つ、サンティアゴ・デ・コンポステーラへ至る世界遺産の巡礼路を、歩きと専用車を交えて 11 日間でたどります。800Km 以上に及ぶ長い行程から景観的、歴史的な見どころをチョイスして歩き、面白みの少ない箇所は車移動でショートカット。効率よく踏破します。
2. まずは岩山に建つ礼拝堂が印象的な町ル・ピュイ・アン・ブレーへ。フランスの美しい村が点在し、いち早く世界遺産に登録された「ル・ピュイの道」から出発。そしてピレネー山脈を越えてスペインへ。あまりツアーでは訪れることのないこだわりのルート、達成感あふれる行程です。
3. 1 日の歩行距離は 12km 以内、歩行時間は 5 時間以内なので、健康な方ならどなたでも歩けます。
4. 巡礼路に詳しい日本語ドライバー兼ガイドが専用車で並走。不要な荷物はずっと回送する他、外せない見どころや穴場スポット、おすすめの郷土料理やお土産品など詳しくサポートします(歩きには同行しません)。
5. 宿泊はホテル、オーベルジュ、地元の素朴なホステルなど。巡礼者専用の簡易宿泊所「アルベルゲ」には泊まりません。

ホタテ貝は聖ヤコブのシンボル。巡礼路を歩く殆どの人が身に付けています

世界遺産サンティアゴ巡礼路　～カミーノ・デ・サンティアゴ～

9世紀にキリスト 12 使徒の一人、聖ヤコブ(スペイン名サンティアゴ)の墓が現在のサンティアゴ・デ・コンポステーラで見つかり、時の王によって聖堂が建てられたのが始まりとされます。12 世紀にはヨーロッパ中から多くの巡礼者が訪れ、巡礼路の町や村も活気に溢れる黄金時代を迎えますが、その後、16 世紀に教会が聖ヤコブの遺骨を紛失したこともあり衰退。遺骨が発見され、再び巡礼者で賑わうようになったのは 19 世紀後半になってからです。1000 年以上の歴史を持ち、ピレネー越えから約 800km にも及ぶ長い聖地への道には、数々の歴史的遺産、芸術的建築物が残り、多彩な文化が息づいています。そのことからスペインの巡礼路は 1993 年、フランスの巡礼路は 1998 年に世界遺産として登録され、日本の「紀伊山地の霊場と参詣道(熊野古道)」とともに世界的に珍しい“道の世界遺産”として世界中から多くの人々が訪れています。本ツアーではフランスの主要 3 巡礼路のうち、フランスの美しい村シリーズ認定の山村や農村が点在するル・ピュイの道からスタート。巡礼路が集まるサン・ジャン・ピエ・ド・ポーからピレネー山脈を越えてスペインへ入り、最も歴史のある「フランス人の道」をたどって聖地を目指します。

フランスの主要 3 巡礼路が集結するフランス側最後の町サン・ジャン・ピエ・ド・ポー。町の南にあるスペイン門をスタートしてピレネー山脈へ向かいます

■一人部屋追加代金／**138,000 円**　(ホテル 13 泊分確約)
■最少催行人員／**5 名**（最大 **7 名**）　■添乗員(ツアーリーダー)／新千歳空港より全行程同行
■食事／朝 **13** 回・昼 **0** 回・夕 **5** 回（機内食を除く）　■利用予定航空会社／エミレーツ航空
■利用予定ホテル：**ル・ピュイ・アン・ブレー**／クリステル、**コンク**／オーベルジュ・サン・ジャック、**ロカマドゥール**／ヴェルヴェデーレ、**サン・ジャン・ピエ・ド・ポー**／セントラル、**ロンセスバジェス**／ロンセスバジェス、**パンプローナ**／ヨルディ、**ブルゴス**／メゾン・エルシド、**アストルガ**／ホテル・ガウディ、**オ・セブレイロ(または近郊)**／カーサ・オ・セブレイロ、**ポルトマリン**／ポウサーダ・ポルトマリン、**サンティアゴ・デ・コンポステーラ**／ホテル・ビルクセ・ダ・セルカ　または各地同等クラス
■ビザ／不要　■パスポートの残存期間／入国時 6 ヶ月以上
■空港諸税、燃油サーチャージは別途申し受けます(目安：約 95,000 円／2025 年 6 月現在)

▶ピレネー山脈のフランス・スペイン国境ベンタルテア峠。ここからナバール州に入ります

ご参加の皆様へ＜旅行条件抜粋＞

お申し込みの際には、必ず旅行条件書をお受け取りください。旅行条件は、パンフレットの内容、条件によるほか、別途お渡しするご旅行条件書、最終日程表並びに当社募集型企画旅行約款によります

■募集型企画旅行契約　この旅行は、株式会社ノマド(以下「当社」という)が企画募集し実施する企画旅行です。旅行に参加されるお客様は当社と企画旅行契約(以下「旅行契約」という)を締結することになります。

■旅行のお申し込み及び契約成立時期　旅行契約は当社らが契約の締結を承諾し申込金または旅行代金(お支払い対象旅行代金)を受理した時に成立します。(通信契約の場合を除きます。)

■お申込金(お一人様)
- ●旅行代金が50万円以上……100，000円以上旅行代金まで
- ●旅行代金が30万円以上50万円未満……50，000円以上旅行代金まで
- ●旅行代金が15万円以上30万円未満……30，000円以上旅行代金まで
- ●旅行代金が10万円以上15万円未満……20，000円以上旅行代金まで
- ●旅行代金が10万円未満……旅行代金の20%以上旅行代金まで

■取消料　旅行契約成立後、お客様の都合で契約を解除されるときは下記の金額を取消料として申し受けます(お一人様)

旅行契約の解除期日	4/27～5/6、7/20～8/31、12/20～1/7 に開始する旅行	左記以外の旅行開始日
旅行開始日の前日から起算してさかのぼって40日目にあたる日以降～31日目にあたる日まで	旅行代金の10%（10万円を上限）	無料
旅行開始日の前日から起算してさかのぼって30日目にあたる日以降～3日目にあたる日まで	旅行代金の20%	
旅行開始日の前々日～旅行開始日まで	旅行代金の50%	
旅行開始後または無連絡不参加の場合	旅行代金の100%	

■旅行代金のお支払い　旅行代金は旅行出発日の前日から起算してさかのぼって21日目にあたる日より前に(お申し込み間際の場合は当社らが指定する期日までに)お支払いください。

■旅行代金に含まれるもの　旅行日程に明示した★運送機関の運賃・料金(この運賃・料金には、運送機関の課す付加運賃・料金(原価の水準の異常な変動に対応するため、一定の期間および一定の条件下に限りあらゆる旅行者に一律に課されるものに限ります。以下同様とします。)を含みません。★宿泊費★食事代旅行取扱料金および消費税等諸税、サービス料★お一人様につきスーツケース等1個の受託手荷物運送代金。上記費用はお客様のご都合により、一部利用されなくても払い戻しはいたしません。

■旅行代金に含まれないもの　前項のほかは旅行代金に含まれません。その一部を例示いたします。★超過手荷物料金★運送機関の課す付加運賃・料金★クリーニング代、電報電話料、追加飲食代、ホテルのボーイ・メイド等に対する心付その他個人的性質の諸費用とそれに伴う税・サービス料★注釈のない限り日本国内の空港使用料★旅行日程中の空港税、空港使用料等

■特別補償　当社は、当社又は当社が手配を代行させた者の故意又は過失の有無にかかわらず、募集型企画旅行約款別紙特別補償規程に基づき、お客様が募集型企画旅行参加中に急激且つ偶然な外来の事故により、その身体、生命又は手荷物上に被った一定の損害について、予め当社約款特別補償規程に定める金額の範囲において、補償金又は見舞金を支払います。

■旅行条件(抜粋)基準日　この旅行条件は、2025 年 6 月 1 日を基準としています。又、この旅行代金は 2025 年 6 月 1 日現在の有効なものとして公示されている運賃・規則、又は 2025 年 6 月 1 日現在認可申請中の航空運賃・適用規則を基準として算出しています。

■個人情報の取り扱いについて　当社は、旅行申込みの際に提出された申込書に記載された個人情報について、お客様との連絡のために利用させていただくほか、お客様がお申込みいただいた旅行において旅行サービスの手配及びそれらのサービスの受領のための手続に必要な範囲内で利用させていただきます。その他、当社らは、[1]当社ら及び当社らの提携する企業の商品やサービス、キャンペーンのご案内[2]旅行参加後のご意見やご感想の提供のお願い[3]アンケートのお願い[4]特典サービスの提供[5]統計資料の作成、にお客様の個人情報を利用させていただくことがあります。これらの事業者への個人データの提供の停止を希望される場合は出発前までにお申し出下さい。

■その他　旅行代金は特に記載のない限りお一人様分を表示しています。また、こども代金は旅行開始日当日を基準に満 2 歳以上～12 歳未満の方に適用します。また、旅行の中途離団等、お客様の都合で旅行日程を変更する場合は、別途追加手数料等をお支払いいただいた上で可能な限りご希望に沿うよう努力しますが、運送機関等の状況により不可能な場合があります。また、「離団証明書」等の証明書類に署名、捺印等をいただく場合があります。

◎海外危険情報・衛生情報について
「外務省海外危険情報」は「海外安全ホームページ(http://www.anzen.mofa.go.jp)」または、外務省海外安全情報センター(TEL:03-5501-8162／受付時間：外務省閉庁時を除く 09:00～17:00)などでご確認いただけます。
渡航先の衛生状況は「厚生労働省検疫感染症ホームページhttp://www.forth.go.jpでご確認いただけます。

■旅行企画・実施 **株式会社ノマド ツアーデスク**
〒060-0062　札幌市中央区南２条西６丁目８番地　一閤ビル２階
観光庁長官登録旅行業第 1668 号
総合旅行業務取扱管理者　早坂 悟

■お申し込み・お問い合わせ
TEL：011-251-1900　FAX：011-261-1988
e-mail: tour@hokkaido-nomad.co.jp
HP http://www.hokkaido-nomad.co.jp

サンティアゴ巡礼路を歩く　持ち物リスト

	品　　名	数	チェック		備　　考
1	パ　ス　ポ　ー　ト	1	○		忘れると出発できません。
2	ハ　イ　キ　ン　グ　靴	1足	○		巡礼路では何ヶ所か峠や山道を歩きますが、概ね道はよく整備されているので軽ハイキング靴か、履き慣れた運動靴でも良いでしょう。
3	普　段　履　き　靴	1足	○		観光や移動の時に履く靴。ハイキング靴と兼用でも OK ですが、日程が長いので、足を解放するのに楽な靴があると良いでしょう。
4	ス　ー　ツ　ケ　ー　ス	1個	○		歩行中は不要な荷物を入れて車に預けます。 大型ザックや旅行鞄でも良いでしょう。
5	行　動　中　の　ザ　ッ　ク	1個	○		歩行中に自身が背負う 20～30ℓ くらいの日帰り用ザック。雨具や防寒具、飲み物や行動食などを携行できるサイズを。
6	衣　類　・　着　替　え	適数	○		半袖シャツ、長袖シャツ、スラックスなど･･･ハイキング用の動きやすく、乾きやすいもの。綿素材はおすすめではきません
7	雨　具　（　上　下　）	1着	○		ゴアテックス製の上下セパレート型が理想的です。
8	防寒・防風用の上着	適数	○		9 月中～末頃のスペインは北海道～東北の秋と同じくらいの気候。天候次第では肌寒い日も多いので、薄手フリースやダウンは必携。
9	帽　　子 (日焼け防止用・防寒用)	2種	○		晴れると日差しが強いので日焼け防止に必携。朝夕、峠や山越えなど気温が低い時は耳を覆う防寒用もあると良いでしょう。
10	手　　袋 (日焼け防止用・防寒用)	2種	○		日焼け防止用の薄手と、朝夕や峠・山越えの時など寒い時に備えて防寒・防水用のものもあると良いでしょう。
11	下　着　（　上　下　）	適数	○		歩行、散策、観光で毎日よく動くので、汗や雨で濡れることを考え、ポリエステル素材の即乾素材のものが良いでしょう。
12	サ　ン　グ　ラ　ス	1個	○		強い紫外線から目を保護するために必携です。
13	トレッキングポール	1組	△		普段山歩きやハイキングで使っている方はお持ち下さい。使うと膝の負担を軽減します。伸縮式が便利。ダブル(2本使い)がおすすめです。使わない日は車に置いておけます。
14	サンダルまたはスリッパ	1組	△		飛行機内、ホテルの室内履き用にあると便利です。
15	筆　　記　　用　　具	適量	○		ペン・手帳など。
16	巡礼手帳(クレデンシャル)	1冊	○		歩行中、各地でスタンプを集めて到達証明書をもらうために必携。事前に日本で用意できますし、現地でも入手できます。
17	洗　面　具　・　化　粧　品	適量	○		洗顔具、歯磨きセットなど。シャンプーや石鹸など、ホテルの客室に基本的なアメニティは付いています。
18	携　　帯　　電　　話 Wi-Fi ルーターなど	1	○		海外で使用できる携帯電話をお持ちの方は、なるべくご持参下さい。 Wi-Fi ルーターをご契約の方はこちらも。
19	ペ　ー　パ　ー　類	適量	○		トイレットペーパー、ポケットティッシュ、ウェットティッシュなど、ペーパー類は多目にお持ち下さい。
20	ザックカバー･スパッツ	1	△		急な雨に備えて。ザックの内側をビニル袋などで防水すれば不要。 降雨後の泥濘の箇所に備えてスパッツも有ると良いでしょう。
21	ヘッドライト(LED)	1	△		不測の夜間歩行に備えて。万一の場合のお守りです。予備電池も。
22	旅　行　保　険　証　書	1	○		ご契約した海外旅行保険の契約証明書は必ずお持ちください。
23	クレジットカード	1	△		普及率は高いので、買い物、キャッシングに便利です。
24	水筒またはペットボトル テ　　ル　　モ　　ス	1	△		行動中の飲み物を持ち歩くのに便利。現地でもミネラルウォーターは購入できます。温かい飲み物を携行したい方はテルモスも。
25	日焼け止め･リップクリーム	適数	○		紫外線から肌を守るために。乾燥しているのでリップクリームも必携。
26	寝　着　・　部　屋　着	適数	△		ホテルに浴衣等の備品はありません。
27	折　り　畳　み　傘	1	△		雨はもちろん、日傘としても利用できるので携行すると便利です。 傘をさして歩ける道も多いので、歩行中も持ち歩くと良いでしょう。
28	個人的医薬品･マスク	適量	△		持病薬、外傷薬、感冒薬、胃腸薬など。マスクは任意でお持ち下さい
29	嗜　好　品　・　副　食	適量	△		行動中のおやつ（行動食）や飲み物など。現地にて買い出し可能。
30	変換プラグ(変圧器)	1	△		日本の機器はそのまま使用できません。丸ピン 2 本足の C 型または SE 型プラグアダプターが必要。
31	カメラ・バッテリー	適量	△		予備バッテリー(または電池)や充電装置も。他にお好みで双眼鏡など。

※上記のリストは参考としてご利用下さい。 ○:必要なもの(必携)　△:無くても困らないが、あると便利なもの