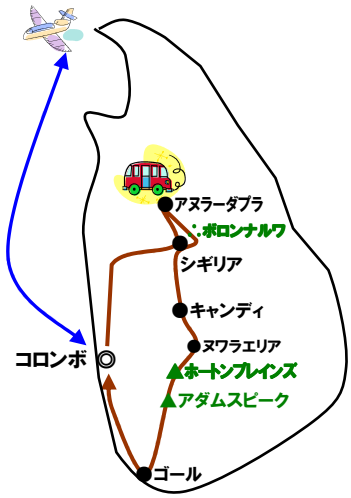
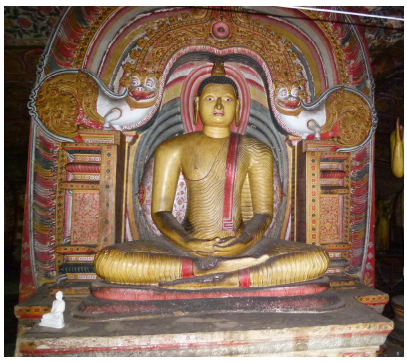
“アダムスピーク登頂とスリランカ周遊” こんな感じ



1日目 各地より、ソウルを経由してコロンボへ。

2日目 早朝、コロンボ空港に到着。空港付近のホテルで休息と朝食。
後、**コロンボ市内観光へ。**（ペター地区、コロンボ国立博物館、旧国会議事堂（車窓）など）
早めにホテルにチェックイン（14 時以降）してご休息をお取り下さい。

3日目 朝食後、ダンブッラへ。黄金寺院の**世界遺産「ダンブッラの石窟寺院」**を観光。後、アジアでも有数の建築遺跡群、**世界遺産「ポロンナルワ遺跡」**（クアドラングル、ガル・ヴィハーラ、宮殿跡）観光。後、ホテルへ。



ダンブッラの石窟寺院 スリランカ最大の石窟寺院。BC1 世紀に岩山の洞窟を利用して造られ、内部は極彩色の壁画や多くの仏像が彫られています。

ポロンナルワ遺跡 10～12 世紀のシンハラ王朝の古都。全盛期には諸国から仏僧が多数訪れ、大建築群はアジア有数の大規模を誇るものとして有名です。

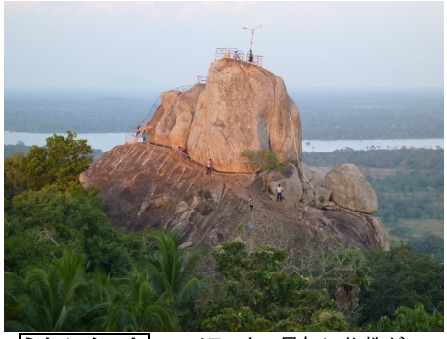
4日目

朝食後、**世界遺産「空の要塞・シギリヤロック」登頂。**
その後、仏教伝来の聖地**ミヒンタレー**観光。
のち、スリランカ最古の都市、**世界遺産「アヌラーダプラ」**観光（ルワンウェリ・サーヤ大塔、スリー・マハー・菩提樹）。
後、シギリヤに戻りご夕食。

空の要塞・シギリアロック

シギリア・レディ

シギリアロック　5世紀後半にカッサバ王が築いた宮殿跡でジャングルの巨大な岩山の山頂に造られています。中腹には色鮮やかな18人の美女（シギリア・レディ）のフレスコ画が残り、訪れる人々を魅了しています。　**・高さ 195m・階段 2100 段・登りの所要時間ゆっくりで 45 分（下り 30 分）**



ミヒンターレ　スリランカで最初に仏教が伝えられたとされる聖地です。

アヌラーダプラ　スリランカ最初の王朝が築かれた地。52㎡の敷地に何万人もの人々が暮らしていました。スリランカ文化発祥の地といわれています。

5日目

キャンディへ。途中**スパイスガーデン**と**パティック工場**・熱帯雨林の植物が育つ**ペラデニヤ植物園**を見学。
その後、**世界遺産都市・キャンディ**観光。

キャンディ　シンハラ王朝最後の都。街中には美しい人工湖があり湖畔の優雅な仏歯寺には仏歯が奉納されています。伝統舞踊キャンディアンダンスも鑑賞します。

南国の植物が 4000 種以上の**ペラデニア植物園**

6日目

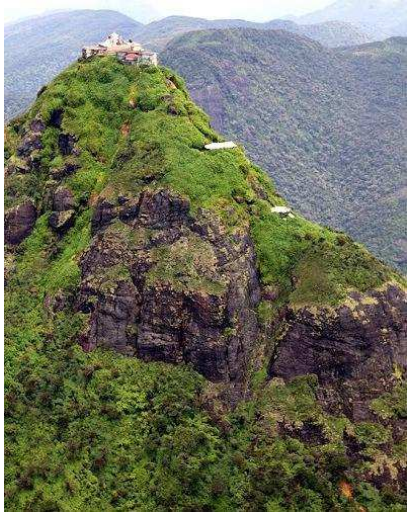
朝食後、セイロン茶の産地・ヌワラエリヤへ。
着後、**ヌワラエリヤ市内観光**（紅茶園・紅茶工場）。

7日目

朝食後、**世界遺産「ホートンプレインズ国立公園」**へ。着後、固有の高原植物も育つ公園内をトレッキング。
その後、アダムスピークのゲートウェイ、ナラタニヤへ。

ホートンプレインズ国立公園　スリランカが世界に誇る美景観です。
周辺に1,000m級の山々が連なる険しい丘陵地帯で、たくさんの固有植物が見られます。標高2,000mに位置する崖・ワールズエンド（地の果て）やベイカーズの滝を周遊する遊歩道があり、**ほぼ平坦な道を約8km・約3時間の軽ハイキングを楽しみます。**

8日目　アダムスピークへ。いよいよ**世界遺産のアダムスピーク（2243m）登山**。山頂で大パノラマを満喫した後下山。後、ゴールへ。



アダムスピーク（スリー・パーダ）
仏・ヒンドゥー・キリスト・イスラムの世界四大宗教共有のスリランカの聖地です。信仰の対象は山頂に残る“仏足跡”で、多くの巡礼者が山頂を目指します。**山頂まではコンクリートで固めた階段が続き、頂上に近づくにつれて急傾斜になります。標高差は約 1200 m。ゆっくり登山で、登り 4 時間・下り 2 時間です。**

9日目　朝食後、オランダの植民地時代に作られた**世界遺産ゴール要塞**観光。後、コロンボ空港へ向かい、空路ソウルへ。

ゴール　最南端主要都市です。また、ヨーロッパ人が建設した典型的な要塞都市で、ヨーロッパ建築と南アジア地域の伝統が混在しています。**ゴール城壁**は、ヨーロッパ支配者により建設された城壁の中でアジア最長です。歴史的な旧市街地も含め世界文化遺産に登録されています。近郊の海辺では、スリランカ独特の漁法である“**ストルト・フィッシング**”をする漁師の風景をご覧いただける事でしょう。

10日目　早朝ソウル着。後、乗り継ぎ空路各地へ。

時間があればこんなお楽しみも。

くだものいっぱいです。

こんな路線バス走っています。