

★★★  
トレッキング

# シャモニ〜ツェルマットへアルプスの高き道を歩く オートルート トレッキング 11日間

スイス・フランス

8月8日(土)〜8月18日(火)

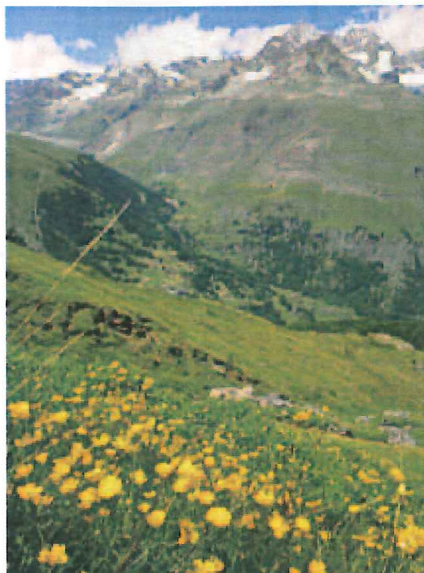
新千歳発着 東京発着  
旅行代金 **555,000円** **545,000円**

※その他の空港発着についてはお問い合わせ下さい

〈利用予定航空会社〉KLMオランダ航空、エミレーツ航空、フィンランド航空、スイス航空、大韓航空など 〈利用予定ホテル〉シャモニ/リッチモンド アローラ/グレイシャー ツィナール/ラベッツ グリューベン/シュヴァルツホルン ツェルマット/アルプヒューベルまたは同等クラス ※トレッキング中は山小屋泊となります  
〈食事〉朝9回・昼0回・夕6回 〈最少催行人数〉8名  
〈一人部屋追加料金〉35,000円 ※トレッキング中の山小屋泊は除く  
〈添乗員〉新千歳空港から全行程同行

■ビザ/不要 ■パスポート残存有効期間/出国時3ヶ月以上  
■燃油サーチャージ: 空港諸税は別途申し受けます  
(目安: 50,000円 ※2015年2月現在)

- ポイント**
- 1 スイスアルプスの名峰群を間近に望む奥深いルートを6泊7日で踏破!
  - 2 山岳展望絶佳の地に建つ山小屋に宿泊。どの山小屋も客室は清潔で食事も豪華!
  - 3 アローラとツェルマットに不要な荷物は別送、身軽で歩けます!



トレイル中は多彩な高山植物と出会えます



▲黄色いゲシの一種



▲アルプス三大名花のひとつエンチアン (ゲンチアナ)

▲花と山岳絶景広がるトレイルを尾根、峠、谷を越えて7日間歩きます

## オート・ルート(Haute Route)

フランス語で“高い道”という意味で、シャモニ〜ツェルマット間の約180kmをアルプスの山懐を縫うようにつけられた高所ルートのこと。冬の山岳スキールートとして知られていますが、花や氷河歩き、山上湖に映る山並みなど夏の景観はまた別格です。当ツアーでは多彩なルートの中から、技術的に特に難しい箇所も無く、素晴らしいアルプスの山岳展望と多彩な高山植物が見られる人気のコースへご案内します。



▲目前に名峰を仰ぐ山小屋のテラスでランチタイム (デイス小屋にて)



▲山小屋ではスイスの伝統料理「レシュティ」も味わえます



▲デイス小屋とシェイロン氷河 (イメージ)

地名	行程	食事
1 新千歳/成田 ジュネーブ シャモニ	新千歳 → 成田 → 乗継都市 → <b>ジュネーブ</b> 着後、送迎車で <b>シャモニ</b> へ。 【シャモニ/ホテルまたは機中泊】 ※利用航空会社によっては機中泊となる場合があります	— 機中
2 シャモニ トリアン モンフォール小屋	シャモニから車で <b>ル・ツール</b> へ。リフト利用で <b>モンブラン山群</b> の展望台 <b>バルムのコル</b> (2191m)へ登山。 <b>トリアン</b> まで下り、車で <b>ル・シャープル</b> へ。ゴンドラを利用して <b>モンフォール小屋</b> まで約1時間のハイキング。 ●歩程約2時間 【モンフォール小屋/山小屋泊】	朝 — 夕
3 モンフォール小屋 ローザブランシェ ブラフルーリ小屋	壮大な山並みを眺めながら <b>ショーのコル</b> (2940m)を越え、条件が良ければ <b>ローザブランシュ</b> (3336m)に登頂。 <b>ブラフルーリ小屋</b> へ。 ●歩程約7時間 【ブラフルーリ小屋/山小屋泊】	朝 — 夕
4 ブラフルーリ デイス湖 デイス小屋	<b>ローのコル</b> (2804m)を越え、眼下に一望する <b>デイス湖</b> へ下ります。湖畔を歩いて花と氷河に囲まれた <b>デイス小屋</b> へ。目前には名峰 <b>モンブラン・ド・シェイロン</b> (3870m)が迫り圧巻です。 ●歩程約7時間 【デイス小屋/山小屋泊】	朝 — 夕
5 デイス小屋 シェーヴル峠 アローラ	当コースのハイライト。 <b>シェイロン氷河</b> を渡り、2段の鉄ハシゴを慎重に登って <b>シェーヴル峠</b> (2855m)へ。好天なら <b>マッターホルン</b> (4478m)、 <b>ダン・ブランシュ</b> (4357m)など名峰群を一望。 <b>アローラ</b> へ下り、ホテルにてシャワーと着替えをしてリフレッシュ。 ●歩程約5時間 【アローラ/ホテル泊】	朝 — 夕
6 アローラ モワリー湖 ツィナール	車で <b>ル・コテール</b> へ。 <b>トランのコル</b> (2919m)まで登り、美しい湖水の <b>モワリー湖</b> へ。花咲く湖畔を通り、 <b>ソルボワ展望台</b> (2440m)で山岳絶景を満喫して <b>ツィナール</b> へ下ります。 ●歩程約8時間 【ツィナール/ホテル泊】	朝 — 夕
7 ツィナール グリューベン	尾根に登り、 <b>マッターホルン</b> や <b>ツィナールルート</b> 、 <b>ホルン</b> (4221m)などを望む快適なパノラマ道をたどって、由緒ある山岳ホテルの <b>ホテル・ワイスホルン</b> へ。 <b>メイドパス</b> (2790m)を越えて <b>トゥルトマン谷</b> へ入り、 <b>グリューベン</b> へ。 ●歩程約8時間 【グリューベン/ドミトリー泊】	朝 — 夕
8 グリューベン セント・ニクラウス ツェルマット	<b>アウグスポートパス</b> (2893m)を越えて <b>ミシャベル山群</b> を見渡す <b>ユング</b> へ。 <b>セント・ニクラウス</b> まで下山し、ここでトレッキング終了。登山電車で <b>ツェルマット</b> へ。 ●歩程約7時間 【ツェルマット/ホテル泊】	朝 — 夕
9 ツェルマット	終日、ツェルマットで <b>フリータイム</b> 。 ハイキングやショッピングをお楽しみ下さい。 【ツェルマット/ホテル泊】	朝 — 夕
10 ツェルマット チューリッヒ	鉄道または専用車にて <b>チューリッヒ</b> 空港へ。 チューリッヒ(午後〜夜) → 【機中泊】	朝 — 機中
11 乗継都市 成田/新千歳	→ 乗継都市 → 成田 → 新千歳(午後〜夜)	機中 — 機中

※トレッキングのコースは現地状況により変更する場合があります。  
※軽アイゼン(6〜8本爪)をご用意下さい。レンタルについてはお問い合わせ下さい。  
※トレッキング中は現地の山岳ガイドが同行しサポートします



▲ツィナール谷の尾根から見渡すパノラマ

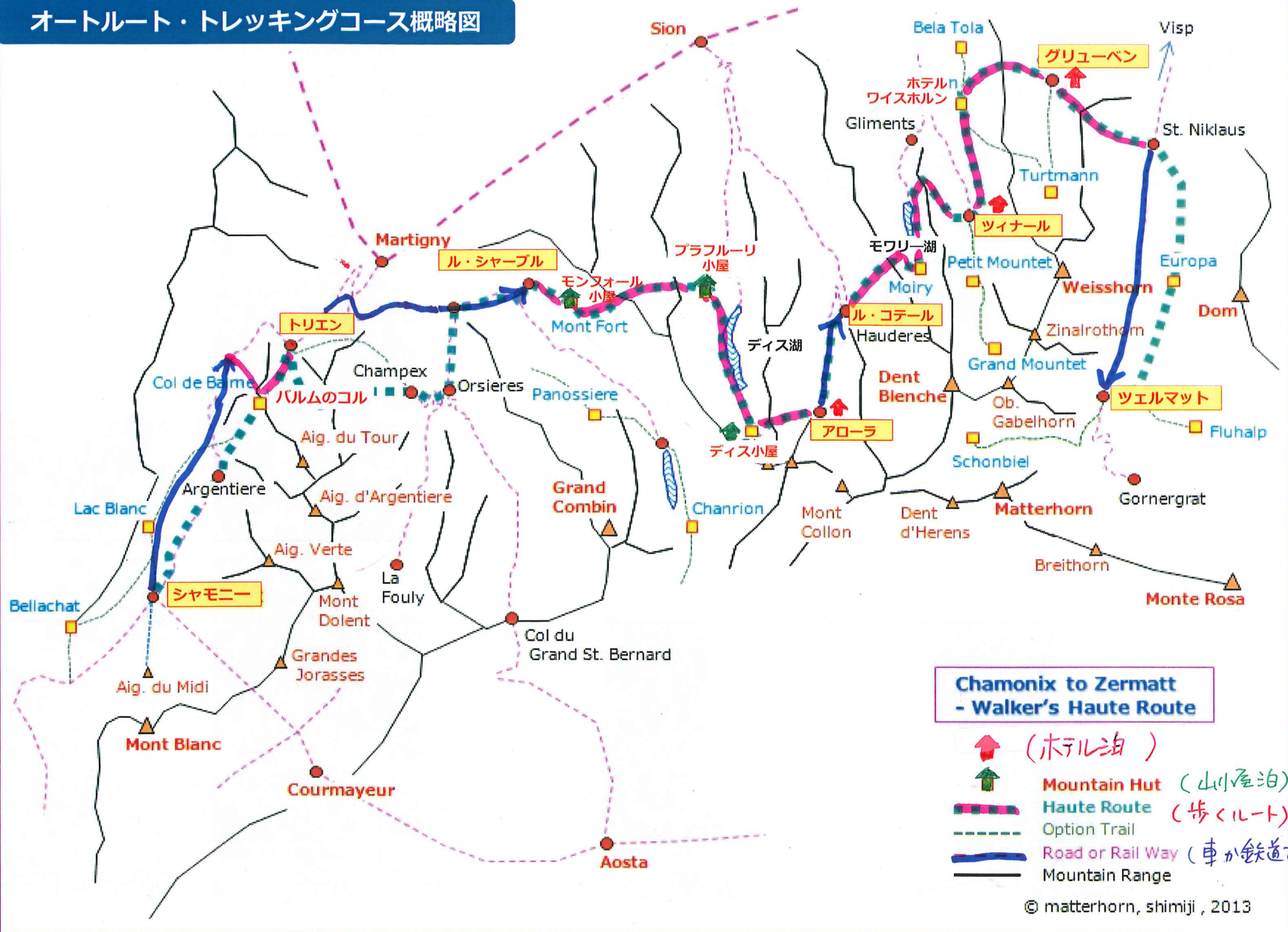


▲美しい湖水をたたえるモワリー湖





# オートルート・トレッキングコース概略図



Chamonix to Zermatt - Walker's Haute Route

-  (ホテル泊)
-  Mountain Hut (山小屋泊)
-  Haute Route (歩くルート)
-  Option Trail
-  Road or Rail Way (車か鉄道で移動)
-  Mountain Range

# オートルート・トレッキング持ち物リスト

	品名	数	チェック	備考
1	トレッキングシューズ	1足	○	防水・通気性に優れた軽登山靴、トレッキングシューズ等
2	普段履きの靴	1足	○	トレッキング以外、タウン散策時などに履く靴。スニーカー、運動靴等
3	スーツケース	1個	○	大型ザックや旅行鞆でも良い。トレッキング中に不要な荷物と一緒にホテルに預け、シャモニ→アローラ→ツェルマットと別送します
4	中型ザック	1個	○	トレッキングで背負う自分のザック。目安として35~50ℓ程度。ザックカバーも携行すると良いでしょう。
5	雨具(上下)	1着	○	防水・通気性に優れたゴアテックス製セパレート型が良いです
6	防寒着	1着	○	セーター、フリースジャケット、薄手のダウンジャケット等
7	衣類・着替え	適数	○	Tシャツ、長袖シャツ、スラックス等、動きやすく、乾きやすい素材のもの
8	下着(上下)	適数	○	ポリエステル素材の登山用下着がベストです
9	手袋・替え靴下	適数	○	ウールや化繊、新素材の登山用手袋、靴下。夏の高山に使用する程度の厚さのものをご用意ください
10	防寒用帽子	1個	○	朝夕や悪天時、標高の高いところでは冷えます。ウールや化繊素材で、耳を覆う保温性の良いものを
11	日除け用帽子	1個	○	晴れると暑いくらいになります。紫外線の強さは想像以上です
12	サングラス	1個	○	強い紫外線から目を保護するために
13	水筒(1ℓ程度)	1個	○	行動水を入れる容器を。ペットボトルでもok。プラティパスなら就寝時に寒ければ湯タンポ替わりにも出来て便利です。1日1ℓくらいが携行の目安。水は各山小屋で補給、またはペットボトルの購入ができます
14	懐中電灯(ヘッドランプ)	1個	○	予備電池もお持ち下さい
15	サンダルまたはスリッパ	1組	○	山小屋やホテルの部屋履きとして1組あると便利です
16	筆記用具	適量	○	ペン・手帳など
17	洗面具・化粧品	適量	○	モンフォール小屋ではシャワーが浴びられます。トレッキング中はコンパクトにして携行してください
18	パスポート	1	○	忘れると出発できませんので、ご注意ください。
19	財布・クレジットカード	適数	○	クレジットカードは便利です。保管に気をつけましょう。
20	テルモス(魔法瓶)	1個	△	行動中や夜間、暖かい飲み物が欲しい方はご用意下さい。
21	日焼け止め	適数	△	強い紫外線から肌を守るために。リップクリーム等も。
22	インナーシュラフ	1	△	山小屋の寝具は概ね清潔ですが、気になる方はご自身のシーツとして軽量のインナーシュラフを自存されても結構です
23	ストック(杖)	1組	△	膝の負担を軽減します。足や膝が弱い方はお持ち下さい。伸縮式が便利です
24	寝着・部屋着	適数	△	山小屋やホテルに浴衣等の備品はありません
25	スパッツ	1組	△	ショートスパッツでもokですが、長い方が有効です
26	折りたたみ傘	1本	△	少雨のときは、雨具を着るより快適です
27	医薬品	適量	△	持病薬の他、外傷薬、感冒薬、胃腸薬など
28	変圧器・変電器	1個	△	日本の電子機器はそのまま使用できません。スイスは220ボルト・50ヘルツ。プラグの形状は2穴Cタイプが主流で変換プラグが必要です
29	嗜好品・行動食	適量	△	現地で購入できますが、日本食材は入手困難です。お好みでご用意ください
30	カメラ・バッテリー	適量	△	予備バッテリー(電池)や充電装置。充電可能な山小屋もあります

※上記のリストはあくまで参考です。○=必携 △=あると便利なもの