

先取り

★★  
ハイキング

悠久の歴史と特異な自然の宝庫 チェコ西部・中部をめぐる

6名から催行

# ボヘミア ハイキング紀行 8日間

チェコ

6月22日(木)～6月29日(木)

新千歳発着  
旅行代金 **485,000円**

東京発着  
**475,000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〉アリタリア航空、フィンランド航空、全日空など  
 〈利用予定ホテル〉プラハ／ホテル・ドン・ジョバンニ、グランド・マジェスティックプラザ トレボン／ホテル・ゴールドensterまたは同等クラス  
 〈食事〉朝6回・昼5回・夕5回 〈最少催行人数〉6名  
 〈1人部屋追加料金〉55,000円 〈添乗員〉新千歳空港から全行程同行

■査証/不要 ■パスポート残存有効期間/入国時6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:25,000円 ※2017年1月現在)



▲プラフチツェ門(写真)など多くの奇岩群が見られるボヘミアン・スイス国立公園(2日目)



▲ユネスコの生物保護区に指定されているシュマヴァ国立公園(4日目)



▲世界遺産プラハを代表するゴシック様式建築の聖ヴィート大聖堂(5日目)



▲ルネサンス期の建築が残るチェスキー・クルムロフの街並(4日目)

地名	行程	食事
1 新千歳 乗継都市 プラハ	新千歳 → 成田または羽田 → 乗継都市 → プラハ 【プラハ泊】	一機機
2 プラハ フジエンスコ プラハ	ドイツ国境の街フジエンスコへ。着後、奇岩群の自然美で知られるボヘミアン・スイス国立公園をハイキング(プラフチツェ門…チヴォカー溪谷…エドモンド溪谷)。溪谷ではボート下りも楽しめます。 ●歩程約7時間 【プラハ泊】	朝食 夕
3 プラハ チェスキー・ ディョヴィツェ トレボン	トレボン(トシェボニウ)へ。着後、6,000以上の湖沼や湿原が広がる景勝地を散策(スヴィエト湖、ロジエンベルク湖など)。その後、ビール発祥の地チェスキー・ディョヴィツェを観光。プティエヨヴィツキー・ブドヴァル醸造所、聖ミクラシュ大聖堂などを訪れます。 【トレボン泊】	朝食 夕
4 トレボン フリンブルク チェスキー・ クルムロフ トレボン	フリンブルクへ。着後、ヨーロッパ最大の森林地帯シュマヴァ国立公園をハイキング(ホーリーマルタの丘…ヴィンカームカ教会)。 ●歩程約3時間 昼食後、ルネサンス期の繁栄を今に残す美しい街・世界遺産チェスキー・クルムロフへ。旧市街、城館などを観光。 【トレボン泊】	朝食 夕
5 トレボン プラハ	再びプラハへ。昼食後、「百塔の街」と呼ばれる世界遺産プラハ歴史地区の観光(プラハ城、聖ヴィート大聖堂、カレル橋など)。その後、フリータイム。 【プラハ泊】	朝食 夕
6 プラハ スニウシカ山 プラハ	チェコ唯一の山脈クルコノシェ山脈へ。“チェコのmatterホルン”と呼ばれる最高峰スニウシカ山(1602m)に登ります。岩尾根と草原、滝が織り成す変化に富んだ自然景観が特徴。下りはリフトとケーブルカーを利用する手軽な登山です。下山後、プラハへ。 ●歩程約2時間 【プラハ泊】	朝食 夕
7 プラハ 乗継都市 プラハ	朝食後、空港へ。※早朝発の場合、朝食はBOXになります プラハ → 乗継都市 →	朝食 機中泊
8 乗継都市 新千歳	→ 成田または羽田 → 新千歳	機一

※現地の諸事情により、行程やハイキングコースが変更となる場合があります。  
 ※観光、ハイキング、登山には現地日本語ガイドが同行します。

- ポイント**
- 1 チェコ有数の自然美を誇る国立公園や保護区のハイキングと最高峰登山
  - 2 プラハとチェスキー・ブルムロフ、世界遺産の2大都市を観光
  - 3 全ホテル、スーペリアクラスで各地連泊のゆったりプラン



**ボヘミアン・スイス国立公園** 林立する奇岩群と深い溪谷や緑豊かな森が織り成すチェコ屈指の景勝地。「プラフチツェ門」(写真)を始め、特異な形の奇岩群を眺めながら、吊り橋を渡ったりボートで溪流を下ったりと、バラエティに富んだハイキングを楽しめます(2日目)。ルート/フジエンスコ…プラフチツェ門…ナト・ソウティエスカミ…チヴォカー溪谷…エドモンド溪谷…フジエンスコ ●歩程:約16km・約7時間

**シュマヴァ国立公園** チェコとドイツのバイエルン州との国境地帯に広がるヨーロッパ最大の森林地帯。長きに渡り立入禁止とされていたため、美しい純自然林がよく残されています。その独自性と生物の多様性からユネスコの生物圏保護区に指定され、特にポウビーン原生林は今でも野生の森の姿を見ることができます(4日目)。ルート/フリンブルク…ホーリーマルタの丘…ヴィソカームカ教会…フリンブルク ●歩程:約7km・約2時間30分



**世界遺産プラハとチェスキー・クルムロフ**  
 16世紀にルネサンスの大都市として栄え、往時の風景や建造物が損なわれることなく今日まで残るチェスキー・クルムロフ(写真左)。数百年の時代を隔てた様々な建築様式の建物が調和し、“百塔の街”と称される首都プラハ(写真右/聖ヴィート大聖堂)。世界遺産登録の美しい2大古都をじっくり探訪します。





ボヘミア・ハイキング紀行8日間 行程表（暫定）

	月日	地名	行程	宿泊	罫
1	6/22 (木)	新千歳 成田 ミラノ プラハ	新千歳空港 07:50 発〈NH-2152〉→成田 09:25 着 ※東京発着の皆様と搭乗ゲートにて合流します 成田 12:45 発〈AZ-787〉→ミラノ 18:30 着 ミラノ 20:25 発〈AZ-7544〉→プラハ 21:55 着 チェコの首都 <b>プラハ</b> に到着。ガイドの出迎えを受けホテルへ。	プラハ ／ホテル泊	一機機
2	6/23 (金)	プラハ フジェンスコ ボヘミアン・スイス 国立公園 プラハ	朝食後、ドイツ国境の街 <b>フジェンスコ</b> へ(所要約2時間)。 着後、奇岩群が林立し、チェコ有数の自然景観を誇る <b>ボヘミアン・スイス国立公園</b> をハイキング。「 <b>小プラフチツェ円錐</b> 」「 <b>翼の壁</b> 」「 <b>棒砂糖</b> 」などの名の付いた奇岩群を眺め、吊り橋を渡ったり渓谷をボートで下ったりと変化に富んだコース。希少動物や植物に出会える可能性もあります。●歩程約7時間 昼食はハイキング中のピクニックBOXまたはレストランで。 昼食後、プラハへ戻ります。	プラハ ／ホテル 連泊	朝 昼 夕
3	6/24 (土)	プラハ トレボン チェスケー・ プディオヴィツェ トレボン	朝食後、 <b>トレボン</b> (トシェボニユ)へ(所要約3時間)。 着後、6,000以上の湖沼や湿原が広がり、生息する生物の多様性から <b>ユネスコ生物圏保護区</b> に指定されている景勝地を散策( <b>スヴィエト湖</b> 、 <b>ロジュンベルク湖</b> など)。●歩程約1時間30分 その後、ビール発祥の地 <b>チェスケー・プディオヴィツェ</b> へ(所要約30分)。着後、 <b>プディオヴィツキー・ブドヴァル醸造所</b> (入場/試飲)、 <b>プシェミスル・オタカル2世広場</b> 、 <b>聖ミクラージュ大聖堂</b> などを見学します。観光後、トレボンへ。	トレボン ／ホテル泊	朝 昼 夕
4	6/25 (日)	トレボン フリンブルク シュマヴァ 国立公園 チェスキー・クルムロフ トレボン	朝食後、 <b>フリンブルク</b> へ(所要約1時間30分)。着後、ヨーロッパ最大の森林地帯 <b>シュマヴァ国立公園</b> をハイキング。長年立ち入りが禁止されてきたため、美しい原始の森の姿を見ることができます。●歩程約2時間30分 昼食後、世界遺産 <b>チェスキー・クルムロフ</b> へ(所要約30分)。ルネサンス期の繁栄を今に残す美しい街を観光( <b>チェスキー・クルムロフ城</b> 、旧市街、 <b>スヴォルノスティ広場</b> など)。 観光後、トレボンへ戻ります(所要約1時間)。	トレボン ／ホテル 連泊	朝 昼 夕
5	6/26 (月)	トレボン プラハ	朝食後、プラハへ(約3時間)。昼食後、世界遺産 <b>プラハ歴史地区</b> を観光。“百塔の街”と呼ばれる様々な時代の建築様式と、それらが混在する個性的な建造物を見学( <b>プラハ城</b> 、 <b>聖ヴィート聖堂</b> 、 <b>カレル橋</b> 、旧市街広場など)。 観光後は夕食まで <b>フリータイム</b> (約1時間)。	プラハ ／ホテル泊	朝 昼 夕
6	6/27 (火)	プラハ スニユシュカ山 プラハ	朝食後、チェコの唯一の山脈 <b>クルコノシェ山脈</b> へ(所要約3時間)。その最高峰で“チェコのmatterホルン”と呼ばれる <b>スニエシュカ山</b> (1,602m)に登ります。岩尾根と草原、滝が織り成す変化に富んだコースで、初級レベルの軽登山です。 下山はリフトを利用。昼食はBOXになります。●歩程約2時間 下山後、プラハへ戻ります。	プラハ ／ホテル 連泊	朝 昼 夕
7	6/28 (水)	プラハ ローマ	朝食後、空港へ。 プラハ <b>12:05</b> 発〈AZ-7545〉→ローマ <b>14:00</b> 着 ローマ <b>15:15</b> 発〈AZ-784〉→	機中泊	朝 機機
8	6/29 (木)	成田 新千歳	→成田 <b>10:30</b> 着 ※東京発着の皆様はここで解散となります 羽田 <b>9:00</b> 発〈NH055〉→新千歳 <b>10:35</b> 着		機機 一

※NH=全日空 AZ=アリタリア航空(イタリア) ※歩程は休憩などを除いた実質歩行時間の目安です。  
 ※新千歳より全行程添乗員同行。現地日本語ガイドが同行する他、各ハイキングや観光にはスポットガイド(英語)の案内が付きます。  
 ※現地諸事情により、行程や観光場所の順序入れ替え、変更、割愛する場合があります。あらかじめご了承ください。  
 ※航空スケジュール、ホテルは変更となる場合があります。確定スケジュールは最終のご案内でお知らせいたします。  
 ※移動はすべて専用車です。 ※ホテルは全て4つ星(スーパークラス)に宿泊。

## ボヘミア・ハイキング紀行 持ち物リスト

	品名	数	チェック	備考
1	軽ハイキングシューズ	1足	○	ボヘミアン・スイス国立やシュマヴァ国立公園のハイキング、スニユシカ山の軽登山用に。はき慣れたハイカットの運動靴でも良いでしょう。
2	普段履き靴	1足	○	市内の観光や移動時に履く靴。 ※ハイキングシューズと兼用でもok
3	スーツケース	1個	○	大型ザックや旅行鞆でも良い。ホテルの部屋に置いておけます。
4	行動中のバッグ	1個	○	小型ザック、ショルダーバックなど。ハイキングでは両手が空くナップザックの方が良いでしょう。
5	衣類・着替え	適数	○	Tシャツ、長袖シャツ、スラックスなど・・・動きやすく、乾きやすいもの。
6	防寒着	適数	○	6月でも朝夕は肌寒く、プラハの平均気温も 15～20℃なので薄手の羽織るものは必携。重ね着して調節するようにしましょう。
7	下着（上下）	適数	○	観光や散策などよく動くので、ポリエステル素材の即乾素材のものが良いでしょう。
8	日除け用帽子	1個	○	晴れると日差しが強いので、日焼け防止に必携です。
9	サングラス	1個	○	強い紫外線から目を保護するために。
10	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。
11	筆記用具	適量	○	ペン・手帳など。
12	洗面具・化粧品	適量	○	歯磨きセット、石鹸、タオルなど。
13	携帯電話	1	○	海外で使用できる携帯電話をお持ちの方は、なるべくご持参ください。
14	パスポート	1	○	忘れると出発できません。
15	旅行保険証書	1	○	ご契約した海外保険の契約証明書をお持ちください。
16	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。
17	水筒またはペットボトル	1	△	行動中の水分補給に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。
18	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等も。
19	水着・寝着	適数	△	ホテルに浴衣等の備品はありません。ホテルにはプールやサウナがあるので、利用したい方は水着をご持参ください。
20	折りたたみ傘	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。
21	医薬品	適量	△	持病薬の他、外傷薬、感冒薬、胃腸薬など。
22	嗜好品	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。
23	プラグ変換器・変圧器	1	△	日本の機器はそのまま使用できません。C型のプラグアダプターが必要です。精密機器を充電する際は変圧器を持参して下さい。
24	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。

※上記のリストは参考として御利用下さい。○：必要なもの △：あると便利なもの