

世界最高峰を望みながら、標高3,860mのタンポチエへ

# エベレスト街道 トレッキング

2024年 11月10日(日)~21日(木) 12日間

旅行代金 **459,000円** (ご参加 6名様以上) ※ご参加人数による変動制になります

**479,000円** (ご参加 5名様)

**499,000円** (ご参加 4名様)

●新千歳・東京・大阪発着同額 その他の空港発着についてはお問い合わせ下さい。



タンポチエからは目の前に世界最高峰エベレスト(右)、世界第4位のローツェ(左)など巨峰群を仰ぎ見ます

**nomad**

山と秘境の旅 株式会社ノマド

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

# 迫りくるクーンブの名峰群

- ◆ヒマラヤ山脈の中でもエベレストを筆頭に最も高峰群が集中するクーンブ山群の只中へ
- ◆世界最高峰エベレスト、第4位ローツェ、その他高峰、名峰が連なる世界でも類稀な場所
- ◆ナムチェバザールやクムジュンなど、「シェルパの故郷」と呼ばれる山岳民族の村々を通る
- ◆晴れる日が多い乾季のベストシーズン、ひしめき合う巨峰群を一望にするチャンス
- ◆日本人には親しみやすいシェルパ民族らのガイドが同行し、きめ細かくお世話します



エベレストを眺めながら  
エベレストビールで乾杯!

エベレスト街道のトレッキングは、昔から使われている村人の生活道路を利用します。山村の暮らしに触れながら歩くこのコースは、往来が多いのでよく整備された歩きやすい道。ドードコシ(ミルクの川)大峡谷を進んでいきます。

シェルパの故郷と呼ばれるナムチェバザールの村をベースに、チベット仏教の僧院があるタンボチエ(3,867m)を目指します。ナムチェバザールへの戻りでは、標高 3,800m にあるホテル・エベレストビューで世界最高峰を眺めながらのティータイムも。周囲には世界第 4 位のローツェ(8,516m)や、アマダブラム(6,840m)、タムセルク、カンテガ、タウチエ、チョラツェ...、クーンブの名峰群が眼前に広がる夢のような場所です。

ナムチェバザールはシェルパの故郷。長い吊り橋を渡り、約 600m の登りを頑張ると、高所の斜面に馬蹄形に発展したこの村に到着します。クワンデやクーンビラなど、ヒマラヤの名峰・巨峰を一望する標高 3,450m の村が、このツアーのベースとなります。



ドードコシ峡谷にかかる吊り橋を渡って



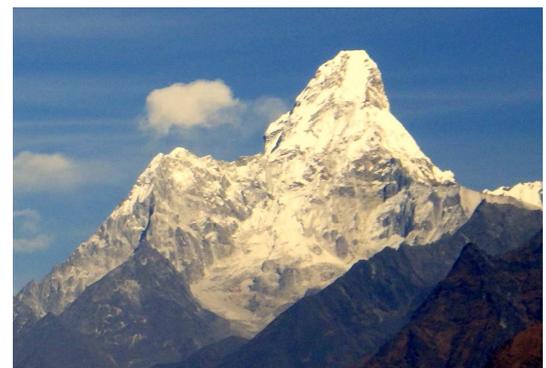
ルクラ空港と聖峰クーンビラ



シェルパの故郷ナムチェバザール



大きな僧院のあるタンボチエ



「母の首飾り」と呼ばれるアマダブラム

◀前方にクーンブの山々を見ながら

## ● 歩行レベル★★★(中級)

標高 3,800m を越える高所トレッキングになりますが、トレイルはよく整備されているので、普段、登山やハイキングを楽しんでいる方ならどなたでもご参加いただけます

●天候による山岳景観のリスクについて / 11 月中旬は晴れる日が多い乾季と呼ばれるシーズンですが、自然相手のことですので必ずしも晴れるとは限りません。天候によっては残念ながら主目的であるエベレストの展望を含め、十分な山岳景観をお楽しみいただけないケースもあり得ますので、あらかじめご了承ください。

**エベレスト街道トレッキング 12日間 <暫定行程表>**

月日	地名	スケジュール	機
11/10 (日)	新千歳 インチョン	新千歳 14:00 発 <KE-766> ✈️ 韓国・インチョン 17:15 着 韓国に入国し、空港近くのホテルへ。 <インチョン/ホテル泊>	一機
11/11 (月)	各地 インチョン カトマンズ	※各地(東京・大阪)よりご参加の方は、出発地より午前便にてインチョンへ。空港 内で新千歳からのツアーリーダーと合流します(韓国には入国しません) インチョン 13:40 発 <KE-695> ✈️ カトマンズ 18:20 着 ネパールの首都・標高 1,350m に到着。ガイドの迎えを受け、市内ホテルへ。 トレッキングに不要な荷物はスーツケースとともにホテルに預けて行きますの で、この日のうちに荷分けを済ませて下さい。 <カトマンズ/ホテル泊>	一機
11/12 (火)	カトマンズ ムルコット	朝食後、9:00~ホテルを出発。専用車にてムルコットへ(4~5時間のドライブ)。 ポーターに預ける荷物と自分が背負う荷物を分けておいて下さい。 <ムルコット/ホテル泊>	朝 昼 夕
11/13 (水)	ムルコット ラメチャップ ルクラ パクティン	<b>トレッキング 1日目 ● 歩行約 4 時間</b> 6:00~ホテルを出発。専用車にてラメチャップ空港へ(所要:約 1 時間)。 8:00~ ラメチャップ ✈️ ルクラ(約 20 分のフライト) ルクラ(2,840m)よりトレッキング開始。ドードコシ峡谷沿いのトレイルをパグデ イン(2,610m)へ。 <パグティン/ロッジ泊>	朝 昼 夕
11/14 (木)	パクティン チュモア モンジョ ジョサレ ナムチェバザール	<b>トレッキング 2日目 ● 歩行約 6 時間</b> 8:00~出発。幾つかの吊り橋を渡り、ドードコシ峡谷のアップダウンを繰り返しま す。チュモア、モンジョ、ジョサレなどの集落を通り、長い吊り橋を渡り、標 高差 600m のつづら折りの登り道を頑張れば、ナムチェバザール(3,440m)に到着 です。階段状に家並みが広がり、お土産店、山道具店、飲食店などが軒を連ねて います。 <ナムチェバザール/ロッジ泊>	朝 昼 夕
11/15 (金)	ナムチェバザール 周辺トレッキング ナムチェバザール	<b>トレッキング 3日目 高度順応日 ● 歩行約 3~4 時間</b> 9:00~出発。高度順応のため、ナムチェバザール周辺へ日帰りトレッキング。シ ャンボチエ方面など、コースは天候やご参加者の体調を見て決定します。 昼過ぎに戻り、夕食までフリータイム。村の散策、ショッピングなどお楽しみ下 さい。 <ナムチェバザール/ロッジ連泊>	朝 昼 夕
11/16 (土)	ナムチェバザール サナサ プンキテンガ タンボチエ	<b>トレッキング 4日目 ● 歩行約 6 時間</b> 8:00~出発。クーンブの山々を目の前にゆるやかな山腹道をたどります。 サナサを経ていったんイムジャコーラの峡谷まで下り、プンキテンガ(3,190m)か らタンボチエ(3,867m)に登ります。 チベット仏教のゴンパ(僧院)があるタンボチエからは、アマダブラムやエベレスト が絶景です。時間が有れば僧院を見学します。 <タンボチエ/ロッジ泊>	朝 昼 夕
11/17 (日)	タンボチエ ホテル・エベレストビュー クムジュン ナムチェバザール	<b>トレッキング 5日目 ● 歩行約 6 時間</b> 9:00~出発。僧院では、朝の勤行が見られるかもしれません。 往路を戻り、ホテル・エベレストビュー(3,880m)へ。テラスでお茶を飲みながら、目 の前に広がるエベレスト、ローツェなどクーンブの名峰群のパノラマを味わいま しょう。その後、シエルパの村クムジュン(3,720m)、クンデを経由し、ナムチェバザ ールへ。 <ナムチェバザール/ロッジ泊>	朝 昼 夕
11/18 (月)	ナムチェバザール モンジョ ルクラ	<b>トレッキング 6日目 ● 歩行約 7 時間</b> 8:00~出発。往路を下山します。モンジョ、パグティンを経て、ルクラへ。 トレッキング終了。無事下山を祝って乾杯! <ルクラ/ロッジ泊>	朝 昼 夕
11/19 (火)	ルクラ ラメチャップ カトマンズ	7:00~ルクラ空港へ。ルクラ ✈️ ラメチャップ(約 20 分) 専用車にてカトマンズへ戻ります(4~5時間のドライブ)。着後、ホテルへ。※こ の日の昼食・夕食は各自になります <カトマンズ/ホテル泊>	朝 一 機
11/20 (水)	カトマンズ	出発までフリータイム。オプションプランを幾つか用意予定です。 ① 早朝:エベレスト遊覧飛行 (終了後、ホテルに戻って朝食になります) ② 午前:ヒマラヤの展望台チャンドラギリの観光 ③ 世界遺産ダルバール広場の観光 16:30 頃ホテルを出発、専用車にてカトマンズ空港へ。 カトマンズ 20:15 発 <KE-696> ✈️ <機中泊>	朝 一 機
11/21 (木)	インチョン 新千歳または各地	✈️ インチョン 05:25 着 ※各地発着の方はインチョンにて解散になります。 インチョン 10:05 発 <KE-765> ✈️ 新千歳 12:45 着	機 一

※利用予定航空会社:KE=コリアンエア (フライト時刻は暫定です。今後、多少変更となる場合もあります)。  
 ※新千歳以外からご参加の方は韓国のインチョン空港にて新千歳からのツアーリーダー(本隊)と合流・解散になります。発着  
 地からの航空代金は旅行代金に含まれます。  
 ※記載の歩程は休憩などを除いた実質行動時間の目安です。当日の天候、トレイルの状況、ご参加者の歩行ペースなどにより  
 変わります。  
 ※トレッキングのコースは現地の諸事情により一部変更となる場合があります。

■旅行代金／新千歳・東京・大阪発着同額 ※東京・大阪発着はフライトにより、11/11 出発の 11 日間になる場合があります

**459,000 円**(ご参加 6 名様以上) **479,000 円**(ご参加 5 名様) **499,000 円**(ご参加 4 名様)

- 一人部屋追加代金／**35,000 円**(ホテル 3 泊分確約。ロジは相部屋になる場合があります)
- 最少催行人員／**4 名**(最大募集人員 10 名) ■添乗員(ツアーリーダー)／新千歳空港より全行程同行します
- 食 事／朝 9 回・昼 7 回・夕 7 回(機内食を除く) ■利用予定航空会社／コリアンエア(大韓航空)
- 利用予定ホテル：カトマンズ／マルシャンディ、ムルコット／クワリティ・ビーチリゾート または各地同等クラス  
※トレッキング中はロジ泊になります。
- 入国査証(ビザ)／ネパールビザとトレッキング許可証の取得が**必要**です。弊社にて一括代行取得いたします  
取得手数料として 8,800 円別途申し受けます(お一人様・実費込み)  
※パスポート(残存期間入国時 6 ヶ月以上)と、写真 1 枚(3.5×4.5 cm)が必要になります。
- 空港諸税、燃油サーチャージは別途申し受けます(目安：70,000～75,000 円/2024 年 6 月現在)

### お知らせとお願い

- ツアーリーダーに加え、現地ではトレッキングガイド(日本語)、ポーターが同行します。
- トレッキングには日帰り用の小型ザック(20～35 l 程度)をご用意下さい。行動中に不要な荷物はポーターが運搬します。スーツケースや極端に大きな荷物は運搬できないので、別途、適正な大きさのバッグや丈夫な袋などをご用意下さい。お客様にはトレッキング中、身の回り品(雨具、防寒具、行動食、水筒、セーター等の日帰り登山程度の装備)をご自身で背負っていただきます。 ●トレッキング中の寝袋、食器類は現地でご用意します。
- 乾季のシーズンです。降雨は少なく晴れる日が多い季節ですが、降雨や強風、低温、ミゾレや降雪もあり得ます。一般に空気は乾燥しており、気温の日較差が大きいのが特徴です
- トレッキングは原則として天候に関わらず実施致しますが、極端な悪天候の場合はツアーリーダーと現地ガイドの判断で行程を変更する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。
- トレッキングに適した軽登山靴、ソックス、しっかりした雨具(上下)、ダウンジャケットなど防寒着は必携です。また、強い紫外線から肌を守るため、サングラス、ツバの有る帽子、日焼け止め・リップクリームなども必要です。
- 食事はネパール料理を主体に麺類や野菜料理など各ロジで提供されます。昼食は途中通過するロジ等でとります。
- トレッキングに不要なスーツケース等はカトマンズのホテルに預けて行きます。
- 万一の時の為に海外旅行保険へのご契約をお願いいたします。弊社では**全旅協保険**と**AIG 海外旅行保険**を取り扱っています。個人でご契約の保険でも構いませんが、事前にカバー内容をよくご確認下さい。

### ネパール・トラベルインフォメーション ～旅の基本情報～

**正式国名**／ネパール国 **国の面積**／14.7 万平方キロ **人口**／約 3,054 万人 **首都**／カトマンズ。推定人口 170 万人 **民族**／人口の半分がインド系。その他モンゴル系等 35 を超える諸民族から成る **言語**／公用語はネパール語。その他民族ごとに独自の言語 **通貨**／通貨単位がネパールルピー(Rs)1Rs=1.3 円(2024 年 7 月現在) **宗教**／ヒンドゥー教を国教とするが仏教色も強い **時差**／日本より 3 時間 15 分遅れ **気候と服装**／おおよそ 5～9 月が雨季、10～4 月が乾季。沖縄とほぼ同緯度。標高が高い地域では気温の変化が激しく日差しが強い。標高 3,000m を以上では朝晩冷えるので防寒対策、サングラスが必携 **電圧とプラグ**／電圧は 220V で周波数は 50Hz。一般的にプラグは B と C タイプ **衛生**／食べ物によく調理されたものを選んで摂ること。水道水は飲めないのでミネラルウォーターを購入 **チップ**／基本的に習慣はないが、トレッキングでは終了時にスタッフにチップを渡すのが一般的

**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)を受領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(お申し込み間隔の場合は当社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・料金は、運送機関の課す付加運賃・料金(原価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都合により、一部利用されなくても良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★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、2024 年 6 月 1 日を基準としています。又、この旅行代金は 2024 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 2024 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、当社は、[1]当社及び当社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、お客様の個人情報を利用し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:外務省開庁時を除く 09:00～17:00)などでご確認ください。  
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 一階ビル 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](mailto:tour@hokkaido-nomad.co.jp)

HP <http://www.hokkaido-nomad.co.jp>