

ラマユル・ゴンパでカブギャット祭りも見学

千歳発着11日間

インド最北の秘境・ラダック ～絶景の初心者高地トレッキングの旅

ご旅行期間とご旅行代金 【旅行代金には燃油サーチャージが含まれております】

2025年 6月15日(日)発～6月25日(水)着…¥795,000

4名様から催行決定！

お一人部屋利用追加料金 ¥77,000

※トレッキング中の宿泊も一人部屋利用です



シャム・バレー・トレック

3日間にわたるシャム・バレー・トレックでは、段々畑、アプリコット畑、柳林に囲まれ、荒涼とした岩山とは対照的な景観を呈しているリキル、ヤンタン、ハミス・シュクパチャンといった魅力的な村々も通り抜けるトレッキングをお楽しみください。又、チャガツェ・ラ峠やツェルマンチェン・ラ峠などの緩やかな峠もトレッキングします。他のヒマラヤなどに比べると比較的簡単なトレッキングではありますが、達成感と冒険感が得られます。

トレッキング中のハイライトの一つは、有名なストック・カンリ峰(標高 6,153m)を含むストック・カンリ山脈の眺めです。晴れた日には、トレッキングコースの様々な地点から、この雄大な山々の絶景を楽しむことができます。もう一つの重要な山脈は、険しく堂々とした山々で知られるザンスカール山脈です。この季節は色とりどりの野花や草が点在する高山草原に出会えますので、トレッキングのドラマチックな景観をさらに引き立ててくれます。

悠久の大自然、文化体験、そして適度な難易度のトレッキングが組み合わさった今回のシャム・バレー・トレックは、本格的な高地トレッキングは避けてヒマラヤ山脈を探検したい方にとっても理想的なトレッキングです。息を呑むような絶景、そしてラダックの自然と文化の美しさとの出会い、ご参加いただく皆様にとって忘れられない思い出となるでしょう。

ホームステイ体験



トレッキング中は、各村にて、ホームステイ体験をお楽しみいただけます。そこに住むラダック人と一緒に、地元の食材を使ったトゥクパ(ヌードルスープ)やモモ(餃子)などの伝統的なラダック料理を味わいながら、地元の家族との共同生活を楽しむことができます。ホテルとは異なり、シャワーやお手洗いは共同であることが一般的ですが、ラダックの生活を垣間見、ホテルでは得られないラダックの伝統的なホスピタリティ、文化、料理をご堪能ください。

通常、トレッキングのツアーでは日本から持ってきたスーツケースの扱いが煩わしいことが多いですが、今回のトレッキングコースは幹線道路の近くを通りますので、各ホームステイ先まで車がスーツケースを運んでくれるので安心です。トレッキング中は、道中に必要な物だけを背負って歩くことができますので、快適なトレッキングをお楽しみください。

チャンタン高原のルプシュ渓谷に位置するツォモリリ湖へ



高所順応に配慮した日程です(高山病のご注意)

標高の高いレーに滞在しますが、ゆっくりと3連泊することで、初日はホテルで休憩し、翌日からは余裕を持たせた観光内容を可能としています。高所順応しやすい日程にはしておりますが、念のため、添乗員がパルスオキシメーター(血中酸素飽和度測定装置)を持参し、現地にてご参加者の健康チェックを行います。それでも高山病の影響が考えられるコースです。ご参加の方には、疾病死亡・治療、救援者費用を含む海外旅行保険へのご加入をお願いします。

お食事

ラダック料理は、チベット・インド・パキスタン料理のハイブリッドで、過去にご参加されたお客様からは、チベット料理よりも食べやすかったとのことをお声をいただいております。じゃがいもやニンジンなどが入ったラダックのカレー味すいとん「スキュー」や、ナッツやドライフルーツが入ったお祝いのときの炊き込みごはん「ダシール」などをお召し上がりいただきます。



ご旅行条件

- 募集人数/10名様限定
- 最少催行人数/4名様
- お食事/朝食9回・昼食9回・夕食9回
- インド査証料・同取得手数料/¥9,850(別途必要)
- 査証用写真/1枚要[5cm×5cm・カラー・背景:白]
- パスポートをお預かりします(必要旅券残存期間6ヶ月)
- 羽田・千歳空港利用料/¥4,590(別途必要)
- 国際観光旅客税/¥1,000(別途必要)
- 海外空港税・出国税/旅行代金に含まれております。
- 千歳空港より全行程、社員添乗員同行
- トランク往復無料託送サービス[ご自宅～空港～ご自宅]
- ビジネスクラスご希望の方はお問合せください。

ご利用ホテル

- デリー/アショカ・リゾート
- レー/ツォカル・ホテル、グアワリリング・ホテル、ボディ・ツリール・ホテル
- トレッキング中/ホームステイ(分泊になる場合がございます)※なるべく新しいホームステイ先を選びますが、基本的に普通のラダック人が住んでいる家となりますので、お含み置ください。
- ラマユル/ムーンランドホテル
- ※各地のゴンパ(僧院)やモスクは観光地ではなく宗教施設ですので、現地事情により訪問できないことがあります。
- ※4WD に乗車時は分乗となり、お一人様2席はご用意できませんのでご了承ください。ただし普通車の後部座席を3名利用することはございませんのでご安心ください。
- ※軍当局の指示により、一部観光が制限される場合もございます。
- ※土地柄、通行に予想以上の時間がかかることがあります。大幅な日程変更を余儀なくされることがありますが、その場合でも安全を第一にした上で、極力日程に従って旅行サービスが受けられるよう万全の手配努力をいたします。

※表記の時間は、すべて現地時間での表示です。※表記の「○」はお食事の有無を示します。「→」は機内食、「×」の食事は含まれておりません。

	都市名	スケジュールと見どころ/お食事と宿泊地
1	千歳羽田デリー	【スーツケース無料託送サービス ご自宅～空港】 ■朝、千歳空港より、全日空にて、羽田空港へ[07:30 発]。 ■午前、羽田空港より、全日空直行便にて、デリーへ[11:00発/16:30着]。 →・→・○[デリー泊]
2	デリーレー	■午前、航空機にてラダック・チベット文化圏の中心地・レーへ。 (標高:3,505m) ■午後、高度順応のため、ホテルでゆっくりとお過ごしください。 高度順応のため、レーに3連泊です。○・○・○[レー泊]
3	レー(ハミス・ゴンパ)	■終日、4WD に分乗し、ゆっくりとレー周辺の観光です。色鮮やかな壁画が残るラダック最大の僧院ハミス・ゴンパ、美しい要塞ティクセ・ゴンパ、“夏の離宮”シェイ王宮を巡ります[レー/ハミス往復:70km]。 →・○・○[レー泊]
4	レー(ツォモリリ湖)	■終日、4WD に分乗し、チャンタン高原のルプシュ渓谷に広がる氷河に由来する湖・ツォモリリ湖へ(標高:4,500m)[所要時間:片道約5時間]。 ■湿地保護区としても指定されており、絶滅危惧種のクロヅルやハイロガンなどの渡り鳥にとって重要な生息地となっています。湖のコバルトブルーの水面は、周囲の険しい山々を映し出します。 →・○・○[レー泊]
5	レーリキルヤンタン村	■この日から3日間にわたるシャム・バレー・トレックのスタートです。 ■4WD に分乗し、リキルへ(標高:3,560m)。 ■リキルより、ヤンタン村までトレッキングです[所要時間:約4時間～5時間]。 ■途中、フォバ・ラ峠(標高:3,580m)とチェガツェ・ラ峠(標高:3,630m)を越えます。 ■ヤンタン村にて、ホームステイです(標高:3,630m)。 →・○・○[ヤンタン村泊]
6	ヤンタン村ハミシュクパチャン	■トレッキング2日目です。 ■ヤンタン村より、ハミスシュクパチャンまでトレッキングです[所要時間:約3時間～4時間]。 ■途中、ツェルマンチェン・ラ峠(標高:3,750m)を越えます。 ■ラダックで最も美しい村・ハミスシュクパチャンにて、ホームステイです(標高:3,285m)。 →・○・○[ハミスシュクパチャン泊]
7	ハミシュクパチャンテミスガム	■トレッキング3日目です。 ■ハミスシュクパチャンより、テミスガムまでトレッキングです[所要時間:約4時間～5時間]。 ■テミスガムにて、ホームステイです(標高:3,300m)。 →・○・○[テミスガム泊]
8	テミスガムラマユルカブギャット祭り	■4WD に分乗し、ラマユル村へ(標高:3,500m)。 ■着後、ラダック最古の歴史を持つラマユル・ゴンパにて、1年に2日間だけ行われるカブギャット祭りを見学します。 ■僧侶たちによる色鮮やかな仮面舞踊チャムをお楽しみください。 ■夕刻、ラマユル村の月世界と呼ばれる不思議な景観をご覧いただけます。 →・○・○[ラマユル泊]
9	ラマユル(アルチ村)レー	■午前、4WD に分乗し、アルチ村へ。 ■着後、仏教美術の宝庫・アルチ・ゴンパを訪ねます。 ■その後、レーへ戻ります。夕刻、ご希望の方でレー中心のバザールにご案内します。 →・○・○[レー泊]
10	レーデリー	■午前、航空機にて、デリーへ。 ■夕刻、全日空にて、帰国の途へ[18:00発]。 →・○・→[機中泊]
11	羽田千歳	■午前、羽田空港到着[05:35着]。入国後、全日空国内線にて千歳へ。 ■午後、千歳空港到着後、解散。 →・→・→ 【スーツケース無料託送サービス 空港～ご自宅】



歴史あるラマユル・ゴンパで行われるカブギャット祭り

カブギャット祭は、レーから約125km 離れた静謐なラマユル僧院で開催されます。この象徴的な祭りは、チベット歴の夏期に2日間にわたって開催されます。地元の人々だけでなく、世界中から仏教の僧侶が集まります。

この祭りは、死の神であり、生と死のバランスを象徴するヤマと、チベット仏教の偉大な祖であるバドマサンバヴァに捧げる伝統的な舞踊、儀式、祈りが披露されます。

カブギャット祭の起源は、仏教の大乗仏教の伝統に遡ります。この祭は、8世紀にチベット文字にチャム舞踊が初めて登場したことで有名になり、その後、この祭りで披露される象徴的な仮面舞踊へと発展しました。

- 仮面舞踊(チャム族の踊り)
祭典のハイライトとなるチャム舞踊は、僧侶たちが精巧に作られた張り子の仮面をかぶり、シンバル、太鼓、長笛の音に合わせて円を描く神聖な儀式です。

- 供物
祭典は、神々を鎮めるための供物と祈りで締めくくられます。これらの儀式は、周囲を清め、繁栄をもたらすと信じられています。

- 音楽演奏
ドゥンチェン(巨大な笛)、シンバル、太鼓といった伝統楽器が、祭典に魅惑的な背景を作り出します。

祭典中に行われる仮面舞踊と儀式は、負のエネルギーを払い、地域社会の繁栄と平和を祈願するものです。

豊かな伝統を持つこの祭は、ラダックで最も待ち望まれるイベントの一つとなっています。1年に1度のこの機会に参加しませんか。

株式会社 イーテルツアー ☎:011-600-0199

株式会社 イーテルツアー ☎:011-600-0199