ツアー1：モンテネグロの歴史と自然
モンテネグロの歴史的な宝石たち

バール旧市街 © *alexeyknphotos*

注：このパンフレットに記載されている情報は、モンテネグロのパートナーである現地のツアーオペレーターによって編集されたものです。具体的な資料請求があった場合は、現地のツアーオペレーターにおつなぎすることができます。

- ツアーの種類：添乗員付きハイキング
- 期間：6泊7日
- 場所：コトル、ペラスト、ブドヴァ、バール、ヴィルパザール、スカダル湖、ツェティニェ、ロブチェン
- 開催人数：最小4人～最大18人
- 難易度：初級
- 2025年のツアー日程：5月3日～5月9日、5月17日～5月23日、6月7日～6月13日、9月20日～9月26日
- 価格：リクエストに応じて

概要

コトル湾とモンテネグロの**アドリア海沿岸**の美しさは誰もが認めるところです。しかし、奥地のすばらしさも息をのむほどです！モンテネグロの内陸には、雄大な山々、美しい湖、深い緑の森など、**あなたを魅了する風景がたくさんあります。コトル湾**、**スカダル湖**、**ロブチェン国立公園**など、モンテネグロの最も美しい風景に囲まれたトレッキングは、充実した時間になること間違いなしです。

ユネスコの自然文化歴史保護地区に指定されているコトル、**バロック様式の小さな町ペラスト、モンテネグロの観光都市ブドヴァ、プラシュヴィツァ修道院、バールの旧市街、モンテネグロの古都ツェティニェ**などを訪れながら、自然の中を散策します。バールの旧市街は、モンテネグロで最も古い居住地のひとつであり、多くの軍隊や侵略者が存在した、長くて激動の歴史を持つ町です。**ヴィルパザール**からは**スカダル湖国立公園**を望むことができます。重要な鳥類保護区であり、ダルメシアンペリカンの最後の繁殖地のひとつでもあります。**モンテネグロの古都ツェティニェ**は「モンテネグロの博物館都市」として知られ、**モンテネグロの歴史を学び、その文化に触れるには最高の場所です。**山頂のロブチェンに登り、ペタル2世の霊廟ペトロヴィッチ・ニェゴシュを訪れて、この地の精神を十分に味わい、モンテネグロの聖なる秘密を探ってみてください。

ペラスト © *Hotice Hsu*

旅の見どころ

- 息をのむほどに美しいコトル湾とコトル旧市街、ペラスト、人工島「岩の聖母」をご覧ください。
- モンテネグロの観光都市ブドヴァや、600年の歴史を持つプラスクヴィツァ修道院を訪問します。
- モンテネグロの文化遺産の穴場ともいえるバール旧市街地
- スカダル湖国立公園を散策し、湖上ボートを楽しみ、伝統的なワイナリーを訪問します。
- ロブチェン国立公園からコトル湾、山々、アドリア海の素晴らしいパノラマを楽しみ、世界で最も高い霊廟であるニェゴシュ霊廟を見学します。

1日目

コトル、ペラスト、「岩の聖母 」教会

ポドゴリツァ・ティヴァト・ドブロヴニク空港から、ユネスコ世界遺産に登録されている海岸沿いの町コトルへ移動します。ここでは、アドリア海沿岸のユニークな自然のフィヨルドを見ることができます。コトルは一大観光地でありながら、その真の魅力は失われていません。建築はヴェネチア様式で、アドリア海沿岸で最も保存状態のよい中世の旧市街のひとつです。旧市街の魅力を体験した後は、この素晴らしい街並みを別の角度から見てみましょう。聖ヨハネの丘の頂上まで登ります。古い城壁や15世紀に建てられた聖母マリア教会を通り過ぎ、階段を上っていきます。丘の上には湾と要塞システム、町を見下ろすサン・ジョヴァン二城があり、そこからは美しいコトル湾を眺めることができます。コトルから近郊の小さな町ペラストへ移動します。モンテネグロの絵葉書を見たことがあれば、それはきっとペラストのものでしょう。メインストリートが1本しかない小さな町ですが、16の教会と17の印象的な古い宮殿があります。まず、聖ニコラ教会を訪れ、頂上からの素晴らしい眺めを堪能した後、ボートで人工島の教会「岩の聖母 」とその博物館を訪れます。

ハイキング所要時間: 2〜3時間、4km ↑ 280m ↓ 280m

2日目

ブドヴァ、プラスヴィツァ、ルストヴォの3つの修道院

長いビーチと美しい旧市街、そして毎年多くの観光客を魅了するフェスティバルや文化イ

ベントで知られるモンテネグロの観光都市ブドヴァを訪れてみてください。ブドヴァの旧

市街では、ヴェネチア時代の石造りの建物や小さな広場、狭い路地などを鑑賞し、息を呑むような海の景色を楽しむことができます。ブドヴァから、スヴェティ・ステファンのすぐ北の丘陵地帯にあるプラスヴィツァ修道院へと移動します。近くにある小川の桃の香りがする水にちなんで名付けられた、600年の歴史を持つこの修道院は、古いオリーブ畑の中に建っています。プラスヴィツァ修道院を見学した後、イェゴールの小道をハイキングします。この道は、片腕のロシア人修道士イエゴール・ストロガノフの歴史を物語っています。10年がかりで、セロブド村までの3キロの歩道が整備されました。この場所からは、モンテネグロの海岸で最大

の写真スポットであるスヴェティ・ステファンの絶景や、ブドヴァ・リビエラの数々のビーチを眺めることができます。さらにルストヴォ修道院に向かい、マリア被昇天に捧げられた女性修道院を見学します。修道女のガイドとともに見学した後は、石の噴水で休憩したり、修道院の中庭の静寂を楽しむことができます。

ハイキング所要時間: 3〜4時間、6km ↑ 350m ↓ 350m

3日目

バール、バール旧市街、古いオリーブの木、ヴィルパザール

モンテネグロの南端には、絵画のように美しい町バールがあります。ルミヤ山の麓にひっそりとたたずむこの町には、歴史的遺産、多様な文化、民族、料理、習慣、のどかで静かな村々など、常に新しい発見があります。また、樹齢2000年以上のオリーブの古木もあります。「モンテネグロのポンペイ」とも呼ばれるバール旧市街は、遺跡の中にあるモンテネグロ最大の都市集積地です。ローマ時代の水道橋、トルコ時代の浴場、正教会やカトリック教会など、古代の影に現代が重なる不思議な場所です。城塞に登ると、オリーブの木が生い茂る渓谷や街の背後にあるルミヤ山の素晴らしい景色を見ることができます。スカダル湖畔の小さな漁師町ヴィルパザールを訪ねます。町は小さく、たくさんのフラワーボックスや屋外テーブルのあるレストランがあり、とても絵になります。ヴィルパザールには中世の要塞ベサックにかかる3つの橋があり、これらも必見です。

ハイキング所要時間: 3時間、4km ↑ 100m ↓ 100m

4日目

スカダル湖でのボートクルーズとワイナリー訪問

スカダル湖は、バルカン半島最大の湖であり、ヨーロッパ最大級の鳥類保護区である国立公園です。スカダル湖の野生の美しさを体験してください。湖をよく知るためには、ボートを借りて湖上クルーズをするのが一番です。クルーズ中は、多くの魚や鳥が生息し、絶滅危惧種であるダルメシアンペリカンの最後の繁殖地とも言われているスカダル湖の手付かずの自然を楽し

むことができます。クルーズの後は、ゴディンジェ村の観光と、モンテネグロの有名なワイン産地の中心部にある伝統的なワイナリーで、料理とともにワインをテイスティングします。

ハイキング所要時間: 1時間、1〜2km ↑ 50m ↓ 50m

5日目

リエカ・ツルノイエヴィツァ、古都ツェティニェ、ロブチェン国立公園

ヴィルパザールからリエカ・ツルノイェヴィツァに移動します。ここは1494年に南スラブ民族の間で最初のキリル文字の本「Oktoih　prvoglasnik」が印刷された場所です。19世紀から20世紀にかけて、リエカ・ツルノイエヴィツァはモンテネグロ最大の港であり、主要な交易の中心地でした。リエカ・ツルノイエヴィツァの入り口には、1853年にダニーロ王子が建てたダニーロ石橋があります。この日のメインスポットは、かわいらしい旧市街のツェティニェです。15世紀から1918年までモンテネグロの首都であったこの街は、「モンテネグロの博物館都市」として知られています。モンテネグロの激動の歴史を学び、その文化に親しむには最適の場所です。正統派の白石造りのツェティニェ修道院は、モンテネグロで最も有名で重要なスピリチュアルスポットのひとつです。ここには、修道院の最も重要な遺物であるツェティニェの聖ペトロの遺品、洗礼者聖ヨハネの不滅の右手、主の命を与える十字架の一部などがあります。美術館、王立劇場、歴史的な外国大使館、1450年に建てられたヴラスカ教会と敵の銃を略奪して作ったフェンスをご覧ください。ツェティニェを散策した後は、ロブチェン国立公園へ移動し、ドロヴィ村まで少し歩きます。昔ながらのモンテネグロの山村を写真におさめ、アドリア海とコトル湾を望む展望台まで歩きます。登山家や自然愛好家たちが虜になること間違いなしです。

ハイキング所要時間: 2〜3時間、6km ↑ 150m ↓ 150m

6日目

ニェゴシュ霊廟、クルスタッツ峠、ニェグシ村の見学

ロブチェン国立公園で最大かつ最も重要なモニュメントは、ペタル・ペトロヴィッチ・ニェゴシュ（有名な詩人・哲学者）の霊廟です。この霊廟は、ロブチェン山の2番目に高い峰イェゼ

ルスキー・ヴルヒ（1657m）にあるため、世界で最も高い霊廟であるとされています。そこまでの道のりは、モンテネグロの偉大な作家の墓を守る2つの花崗岩の巨人がある入り口まで461段の階段を登らなければならないため、すこしきついです。頂上に着いたら、新鮮な空気を吸って、目を大きく見開いてください。ゆっくりと振り返ると、コトル湾、スカダル湖、モンテネグロ北部の高い山々、そしてアルバニアまで見渡すことができる眺望に夢中になることでしょう。霊廟を見学した後はクルスタッツ峠へと移動します。そこでは、コトル湾やオルジェン山、コトル・ツェティニェ間の蛇行する道々を見渡すことができます。道路に沿って山を下っていくと、絵画のように美しい山間の村、ニェグシが見えてきます。ニェグシは、1696年から1918年までモンテネグロを支配したペトロヴィッチ・ニェゴシュ王朝の発祥地として知られています。標高約1000mで海に近いことから、ニェグシは、2つの気候帯が交差する、まさに保養地になっています。産業がなく、ほとんど手付かずの自然が残っている地域です。

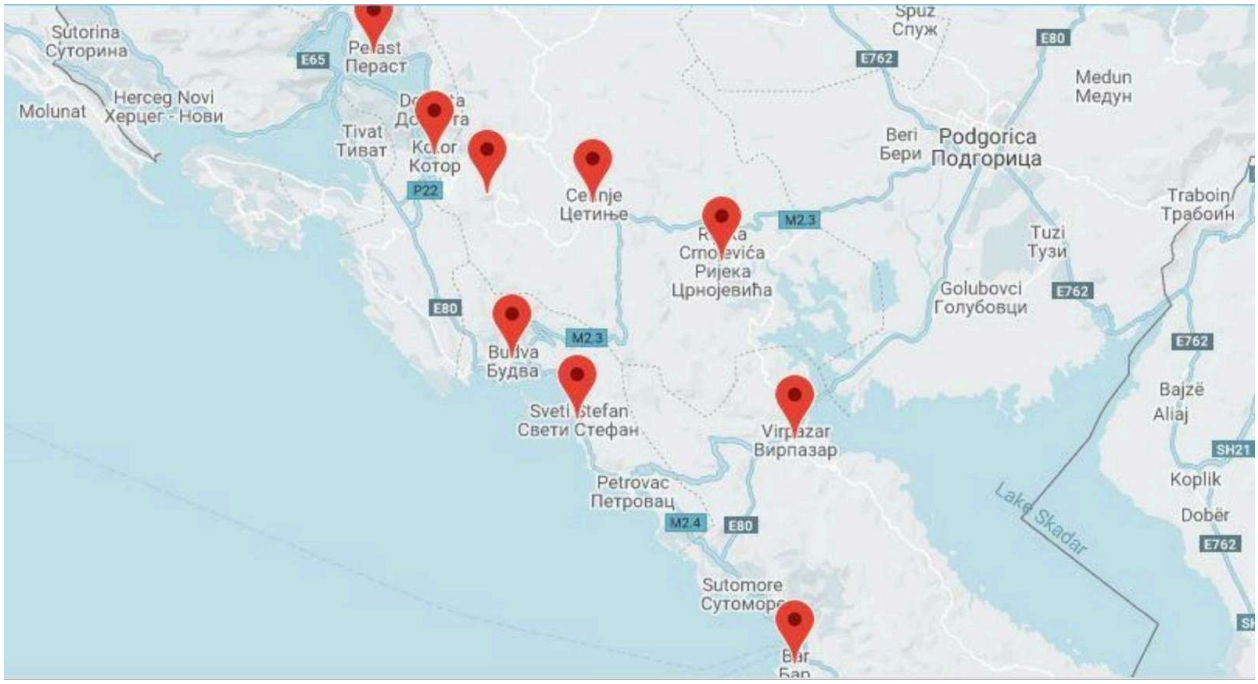
ハイキング所要時間: 2時間、3km ↑ 150m ↓ 150m

7日目

出発または滞在延長

ポドゴリツァ・ティヴァト・ドブロヴニク空港へ移動。

注：グループの出発の1日前または2日前ないし1日後または2日後に到着または出発したい場合は、ご遠慮なくご連絡ください。宿泊、アクティビティ、移動の手配をいたします。



ツアー場所

含まれるもの

- 6泊7日
- 全宿泊施設
- 毎回の朝食と最終宿泊日の夕食
- ハイキング中のお弁当と 5日目のランチ（伝統的なモンテネグロ自家製料理）
- 4日目の生ハムの試食とワインの試飲
- すべての移動 - 空港送迎用のミニバンとドライバー、旅程に記載されている現地の移動
- 英語によるツアーガイド
- 公園入園料
- 地方税

含まれないもの

- 国際航空券
- 旅行保険（必須）

- プログラム外の昼食
- お客様自身のトレッキング・ハイキング用具
- 電話代、酒類代、お土産代、追加送迎代、チップなどの個人的な費用
- ガイドへの任意のチップ
- プログラムに特に記載のないもの

追加情報

宿泊

主に3つ星ホテルや民間の宿泊施設（アパート＆ペンション）に宿泊します。特に魅力的と感じられる宿泊場所を選んでいますが、人里離れた場所では唯一の宿泊施設である場合もあります。親しみやすい雰囲気があり、かつモンテネグロの歴史や文化を共有することができるように、可能な限り、家族経営の小さなホテルや居心地の良いゲストハウスを選びました。モンテネグロの部屋は一般的に2人部屋か3人部屋で（可能な限り同性のルームメイトを割り当てます）、中にはキッチン付きの小さなアパートもあります。お一人での宿泊を希望される方はシングル用の割り増し料金をお支払いいただきます。なお、一人部屋は数に限りがあり、村に滞在する際には一人部屋がご用意できない場合があります。

食事

朝食は込みです。ハイキングコース上にレストランがない場合は、お弁当を事前に注文します。夕食は、ホテル内のレストラン、または宿泊先近くの村のレストランやタベルナ（居酒屋）をご利用いただけます。ベジタリアン、ビーガン、グルテンフリーの食事はリクエストに応じてご用意します。

移動

空港までの送迎、プログラムに記載された現地での送迎はすべて含まれています。また、荷物の移送も含まれており、荷物は次の宿泊先まで専用の送迎車で運ばれます。荷物の制限は、お一人様25kgまでです。

難易度：初級

平均的な体力があり、一般的に健康な方に適した、ゆったりとした歩きやすいコースで

す。通常、舗装された道や標識が設置されたコースを歩きます。勾配は穏やかで、急な上り坂や下り坂はありません。ウォーキングの経験は必要なく、初心者やさまざまな年齢層に適しています。歩行時間は通常、1日3〜5時間（徒歩10kmまで）に制限されています。

毎晩、ガイドが翌日のアクティビティについて説明し、お客様の質問に答えます。

書類とクレジットカード

- 有効なパスポートと身分証明書
- お金とクレジットカード（モンテネグロの通貨はユーロ - €）
- 旅行健康保険証

日常生活に必要な現金を持っていくことをお勧めします。銀行やATMも利用でき、都

市部ではクレジットカードやデビットカードでの支払いも可能ですが、訪問先の村によっては制限されている場合もあります。

医薬品

お薬が必要な方は、休暇中に必要な分をお持ちください。薬は預け荷物（トランクやリュックサック）には入れず、手荷物で持ち歩くことをお勧めします。

気候・国情報

モンテネグロの海岸部は、夏は暑く乾燥し、冬は温暖という、地中海性気候です。一方、内陸部の山岳地帯は、夏は暖かく、冬は雪が降る、寒冷な亜高山性気候です。沿岸部では、春と秋に時折雨が降ることがありますが、一般に短いにわか雨のようなものです。山間部では、コトル湾周辺を含め、雨が多い傾向にあります。5月から10月の平均気温は概ね20°C台半ばですが、7月と8月には30°C台になることもあります。

モンテネグロでは、例年4月から11月にかけて素晴らしい気候が期待できます。

- GMT との時差＋1
- 通貨 - ユーロ (€)

- 宗教 - キリスト教（主に正教会）
- 言語 - モンテネグロ語、英語が広く使われています
- 電源・プラグ - 220 V、50 Hz、2ピン丸型プラグ

服装のポイント

ハイキング・ツアーに適した装備は、快適な休日を過ごすために重要です。その土地の気候や季節に合った動きやすい服装を心がけましょう。アクティブな旅で快適に過ごすには、重ね着がポイントです。最小限の重量で最大の快適性を得るためには、適切な量の断熱性、通気性、耐候性を提供するために、組み合わせ可能な多用途の衣類が必要です。

荷物

メインの荷物は1つで、20〜30リットルのデイパックを推奨します。レインジャケット、フリース、Tシャツ、カメラ、日焼け止め、水、ピクニックランチなど、その日に必要なものはすべて持っていく必要があります。暑い日には、衣服は少なくなりますが、飲料水は多めに持っていきます。

何を詰める？

この装備リストは、旅行中の装備選びの参考になるよう作成したものです。必要なものだけを持っていくよう、心掛けましょう。それはお客様ご自身はもちろん、私たちの助けにもなります。

- レインカバー付きバックパック（20〜30リットル）
- 登山靴
- 登山用ソックス（合成繊維またはウール）
- 登山用ズボン（コンバーチブル、速乾性、軽量）
- 長袖シャツ（合成繊維、軽量）
- ジャケット（フード付、軽量、防水、通気性）
- フリース/ウールのジャケットまたはセーター
- シャツ（合成繊維）
- ショートパンツ
- 帽子またはキャップ - 日焼け対策は重要です
- 水着とタオル
- トレッキングポール（ハイキングで使用する場合）

- 再利用可能な水筒　1人あたり1.5～2L
- 薬入りの小型リュックサック
- 旅行や街で使えるカジュアルな服や靴
- カメラと付属品
- 携帯電話と充電器
- サングラス、日焼け止め／日焼け止めクリーム、リップクリーム
- 虫よけ
- トラベルピロー
- トイレタリー