

ツアー3：山、湖、溪谷

モンテネグロとアルバニアの美しい風景



グレバジェ溪谷越しのアルバニア・アルプス © Wild Montenegro

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：7泊8日
- 場所：ピオグラツカ・ゴーラ国立公園、プロクレチエ国立公園、コモビ地方自然公園
- 開催人数：最小4人～最大18人
- 難易度：初級～中級
- 2025年のツアー日程：6月21日～6月27日、7月12日～7月18日、9月5日～9月11日、9月19日～9月25日
- 価格：リクエストに応じて

概要

このハイキングでは、**ごつごつした山々、深い溪谷、鬱蒼とした森**など、険しくも美しいモンテネグロを体験することができます。モンテネグロ国内最高のハイキングコースや息を呑むような風景をお楽しみください。時には、**まだ誰も訪れたことのない場所**をハイキングすることもあります。印象的な**山の稜線、氷河湖、青く澄んだ川**が流れる**溪谷**をご覧ください。運が良ければ、野生動物に出会えるかもしれません。

経験豊富なハイキングガイドが、**ビオグラツカ・ゴラ国立公園、コモビ山塊**、そして隠れた宝石ともいうべき**プロクレティエ国立公園**でのハイキングなど、お客様を真のアウトドアアドベンチャーにお連れします。**ビオグラツカ・ゴラ国立公園**の多様な動植物は、驚くべき自然の宝庫です。ビオグラツカ・ゴラ国立公園は、その広大な自然の豊かさと保存により、**ユネスコの自然遺産**に登録されています。

プロクレティエ国立公園は、モンテネグロで最もドラマチックなハイキングスポットです。ディナルアルプスの**最南端で最高峰**に位置する人里離れたこの場所は、おそらくヨーロッパで**最も深山幽谷な場所の1つ**です。垂直の峰が空に突き刺さっている様子をご覧ください。また、この公園には、モンテネグロとアルバニアの自然の国境となっている**プロクレティエ山脈**の大部分が含まれています。人里離れた場所であるため、**ハイカーを見かけることはほとんどありません**。

モンテネグロで最も印象的な山の1つが、その東部に位置する**コモビ山塊**です。西はタラ川、南はプロクレチエ山脈に接しています。**多様でユニークな動植物**、数多くの澄んだ川や山の湧き水、多くの文化的モニュメント、教会や修道院、**そしてコモヴィの麓に住む人々の温かさ**は、お客様の関心を引いてやみません。ハイキング愛好家にとって、コモビとその峰は最も興味深い場所の1つです。



コモヴィ地方自然公園にて © alexeyknphotos

旅の見どころ

- 国内でも有数の山脈や国立公園を巡る特別なハイキングコースです（バイオグラツカ・ゴラ国立公園、コモビ山塊、プロクレティエ国立公園）
- プロクレティエの雄大な自然（別名：呪われた山脈）は、ヨーロッパの中でも最も人里離れた場所にあり、驚くような風景が広がっています。
- モンテネグロで最も標高が高く、最も美しい湖である標高1970mのフリド湖を訪れます。手つかずの自然と野生の美しさをご堪能ください。
- プロクレティエ国立公園の中心にあるグレバイエ渓谷では、ヴォルスニツァとポパディヤの2つの山へとハイキングします。そこから一望できる国立公園の美しい景色をお楽しみください。
- スカカヴィツァ川の目、グルリャ川の滝、アリパシャの泉など、自然の魅力にあふれた美しいロボヤナ渓谷

1日目

モラチャ修道院&コラシン

ポドゴリツァ・ティヴァト・ドゥブロヴニク空港からコラシンへ移動します。コラシンに向かう途中、モラチャ川の峡谷やプラティエ峡谷を通り、そこで小休止をします。その後、モンテネグロで最も壮大な中世遺跡の1つである13世紀のモラチャ正教会修道院を訪れます。コラシンは、標高954mの小さなリゾート地です。シニャジェビナ、コモビ、ビェラシツァという3つの山脈に囲まれています。たいていのスキーリゾートがそうであるように、雪景色は非常に美しいですが、夏でもビオグラツカ・ゴーラ国立公園やベラシツァ山脈の様々な場所を訪れる拠点として便利です。

2日目

ビオグラツカ・ゴーラ国立公園：ゼコヴァ・グラヴァ山のハイキング後ペシツァー湖へ

ベラシツァ山は、その特別な形、滑らかな丘、穏やかな牧草地から、夏も冬も山岳観光に適しています。この牧歌的な山へのハイキングは、簡単でありながら、自然愛好家たちに息を呑むような景色を見せてくれます。ハイキングは、ベラシツァイエゼリネ・スキーセンター（1450m）からスタートします。森の中を歩いて、ブラニャック村に到着したら、そこで小休止します。その後、ゼコヴァ・グラヴァの山頂までハイキングし、近くにある氷河湖、ペシツァー湖で長めの休憩をとります。湖では、壮大な自然を楽しんだり、美しい写真を撮ったり、冷たい水の中で泳ぐことができます。

ハイキング所要時間: 5~6時間、6km ↑600m ↓600m

3日目

コモビ地方自然公園：コム・バソイエビチキ山へのハイキング

スタヴナの広い台地に着くと、すぐに印象的なピーク、コム・バソイエビチキ（2460m）が左側に見えます。コム・バソイエビチキの山頂からは、美しいパノラマが広がっています。コ

ム・バソイエビチキへの道は、岩山の下側の北側にあるスタヴナから始まります。スタートするとすぐに草地と岩場が現れます。約2.5時間、登っていくと、アルバニアの国境の山々を見渡せる美しいヴェラ峠（2200m）に到着します。ヴェラ峠からはとりわけ、プロクレティエ山脈とその最高峰マヤイエゼルツェ（2694m）を望むことができます。そこから山頂まで歩いていくと、やがて最も印象的で素晴らしい景色が目飛び込んできます。山頂の景色はとにかく圧巻です。

ハイキング所要時間: 5~6時間、6km ↑ 650m ↓ 650m

4日目

フリド湖へのハイキング

プラヴへ移動します。この日の目的地はプラヴから約20kmのところにある、モンテネグロでも美しいと言われる山間の湖、フリド湖（1968m）です。フリド湖は「プロクレティエの真珠」とも呼ばれる氷河湖で、その水の透明度は、多くの伝説にインスピレーションを与えてきました。そのうちの1つは、この湖は妖精が人間の目につかないように水浴びをする場所として、神々が作ったのだということです。フリド湖は高い松やトウヒ、興味深い岩の地層がある、壮大な景観に囲まれています。手つかずの自然と野生の美しさがここにはあるのです。湖で写真休憩をとった後は、近くのフリドスキ・クリッシュの頂上までハイキングするか、湖に残って泳ぐことができます。その後、プラヴに戻り、レゼパギチ・タワーの民族博物館を訪れます。

ハイキング所要時間: 4~5時間、7km ↑250m ↓250m

5日目

グレバイエ渓谷へのハイキング、またはヴォルスニツァ、タリヤンカ、ポパディヤの各山々を巡るハイキング

オプション1：グレバイエ渓谷

このツアーは、アウトドア好きにはまさにパラダイスです。グレバイエ渓谷は、プロクレティエ国立公園の中心、アルバニアとの国境近くに位置しています。息を呑むような風景にもかかわらず、意外にもまだあまり知られておらず、とても静かです。谷はU字型をしており、バルカンオオカミの巨人の顎のような高く鋭い峰に囲まれています。谷の奥までハイキングして、峰にそびえる岩の地層「キス猫」を眺めましょう。まるで、これまで誰も作ることができなかった垂直の壁に囲まれた、難攻不落の要塞に到着したかのような感覚に陥ることでしょう。

ハイキング所要時間: 2~3時間、4km ↑100m ↓100m

オプション2: ヴォルスニツァ山 (1879 m)、タリヤンカ山 (2056 m)、ポパディヤ山 (2057 m) を巡るハイキング

プロクレティエ山脈、別名「呪われた山脈」の中でも最も写真映えするとされるカランフィリ山群の素晴らしい眺めを堪能できる、難易度中程度のハイキングコースです。決して難易度は高くありませんが、平坦な道が続くとは限りません。ヴォルスニツァに到着後、尾根に沿って、モンテネグロとアルバニアを隔てる峰、タリヤンカまで歩きます。ヴォルスニツァ山頂までの700mの登りで見られるプロクレティエ山脈の眺めは圧巻です。頂上からさらに2時間、尾根を歩いて下山口にまで行くというオプションもあります。その際には、「モンテネグロのドロミテ」と呼ばれる、険しいカランフィル山脈の素晴らしい景色をお楽しみいただけます。帰り道には、紀元前600年の新石器時代の岩刻画（ペトログリフ）を見ることができます。そこにはオオカミが子どもを襲う原始的な絵や、その他、旧石器時代のモチーフが描かれているのが見えます。

ハイキング所要時間: 7~8時間、11km ↑870m ↓870

6日目

ロポヤナ渓谷、スカカヴィツァ川の目、グルリャ川の滝、アリバシャの泉

ロポヤナ渓谷は、ごつごつした石灰岩の峰々、なだらかな緑の牧草地、高い峠、訪問者に友好的な山村など、壮大な美しさを持つ場所です。渓谷の奥深くにあり、深い森に囲まれたスカカヴィツァ川の目（サヴァの目）は、すべての石が透けて見えるほど澄んだ水と、一日中、青から緑へと色を変える様子がとても魅力的です。この泉の水が流れるスカカヴィツァ川は、2km

余り流れた後、突然、高さ30mのグルリャ川の滝になります。これはプロクレティエ山脈で最も大きく、最も美しい滝の1つとなっています。さらに、この先のアリパシャの泉まで歩きます。有名なグシニエのアリパシャは、毎朝ここに来て、この場所の美しさと静けさを満喫したと言われています。そこには、まさに自然が生み出した偶然の産物、25の小さな泉からなる大きなカルスト地形の泉もあります。

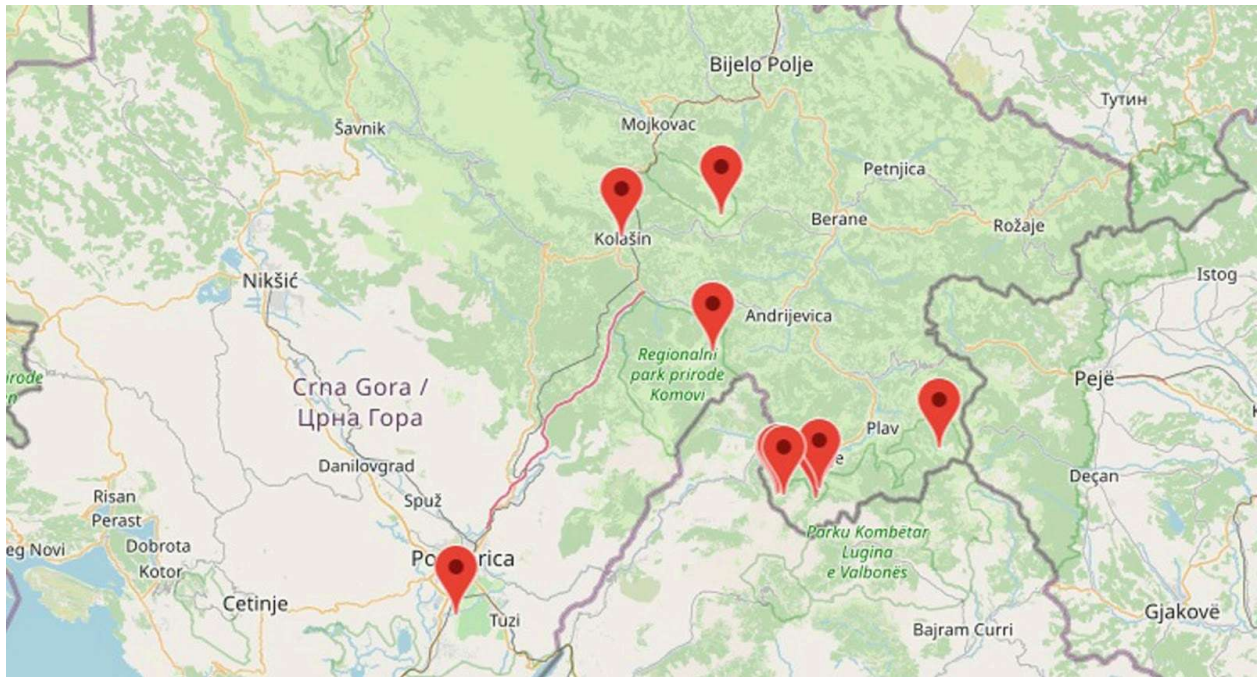
ハイキング所要時間: 3~4時間、4km ↑150m ↓150m

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
- 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（希望により4つ星）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を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～中級程度

ほとんどが簡単なハイキングですが、日によっては中程度の登り・下りや急な登り・下りを含む長めのハイキングがあります。一般的にルートはよく整備されていますが、日によってはミックス/ラフな地形や急勾配/露出したセクションが含まれることがあります。普段からよく歩く人に向いています。相応の体力が必要です。ハイキングは1日平均4～6時間（最大12kmのハイキング）です。

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℃台半ばですが、7月と8月には30℃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。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（ミディアム～ハイカットモデル）
- 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
- T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
 - ヘッドランプ
 - 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