

# 圧倒的迫力の自然景観 天空の小チベット・ラダック



リキル僧院



インダス河とザンスカール河の合流地点

ラダックは、インド最北部に位置する平均標高 3,500 m を超える山岳地帯。かつてはラダック王国という独立した仏教王国でしたが、19 世紀に滅亡し、後にインド領となりました。周囲をヒマラヤ山脈やカラコルム山脈に囲まれ、盆地の谷間にインダス河が流れます。森林限界を超えた標高のため高木は育たず、年間降水量も僅か 80 ミリ程度のため、生きるものの影すら見えない乾ききった岩山が果てなく続きます。その圧倒的自然景観はまさに「月面世界」。1974 年まで外国人の入国が許されてなかったため、中国領のチベットよりもチベットらしい風習が残っているといわれ、また、寺院や僧院に残る仏教芸術のレベルはチベット文化圏全体でも一、二を争うほどと評価されているのです。



レー王宮



ラダックを代表する勇壮な姿・ティクセ僧院

## ヘミス僧院・ツェチュ祭見学 「天国に一番近い湖」パンゴン湖畔に宿泊 天空の小チベット・ラダックへの旅 8日間

旅行期間：7月2日（水）～7月9日（水） 旅行代金：349,000 円 **現地手配会社協力の謝恩価格**



「天国に一番近い湖」パンゴン湖

標高 4,250m という世界で最も高い場所にある塩湖・パンゴン湖。面積 604km<sup>2</sup>、長さ 150km にも及ぶ巨大な細長い湖で、その 60% は中国のチベットに属します。レーから 160km、標高 5,300m のチャン・ラ（峠）を越えチベットらしい荒涼とした大地を走り続けると、忽然とこの青い湖が現れます。乾いた大地に突如広がる澄み切った湖は絶景そのもの。周囲の 4000m ～ 6000m 級のヒマラヤの峰々、きらめく淡い水色の湖面と乾いた大地、そして真っ青な空のコントラストは言葉にできないほどの美しさです。まさに「天国に一番近い湖」といえるでしょう。塩湖なので藻が生えず、魚は生息していません。そのため水は透き通り紺碧の輝きを放つのです。



### ～ラダック最大の祭り～ ヘミス僧院・ツェチュ祭



1627 ～ 38 年にかけて創建されたラダック最大のヘミス僧院。チベット暦 5 月 10 日、11 日（太陽暦では 6 ～ 7 月頃）に行われる祭り（ツェチュ）は、夏のラダックで催される祭礼で最大のもの。僧院の中庭にて行われる大タンカ（曼荼羅仏画）の開帳と数十の僧侶が仮面を被り舞う仮面舞踊チャムが見所。通りにはチベット料理の露店が並び、賑わいます。チベット文化圏だけでなく、世界中から多くの巡礼者や見学者が訪れるラダックの代名詞ともいえるお祭りです。



旅行企画・実施

株式会社 **旅のデザインルーム**

《写真は全てイメージです》

「天国に一番近い湖」パンゴン湖畔に宿泊

◆チベット文化の真髄を訪ねてーラダック最大のヘミス僧院・ツェチュ祭見学◆

# 天空の小チベット・ラダックへの旅 8日間

出発日	旅行代金
7月2日(水)	349,000円
<b>ヘミス僧院・ツェチュ祭</b>	
一人部屋利用追加代金	66,000円

- ◎利用予定航空会社：エア・インディア。
- ◎添乗員：羽田空港より全行程同行します。
- ◎食事：朝食6回、昼食5回、夕食6回(機内食除く)
- ◎海外での空港諸税：旅行代金に含まれています。
- ◎旅券残存期間：インド入国時6か月以上
- ◎旅券余白：2頁以上
- ◎写真：カラー1枚(5cm×5cm)
- ◎旅券(パスポート)のカラーコピー
- ◎最少催行人員：8名(最大18名)
- ◎海外空港諸税：旅行代金に含まれます。

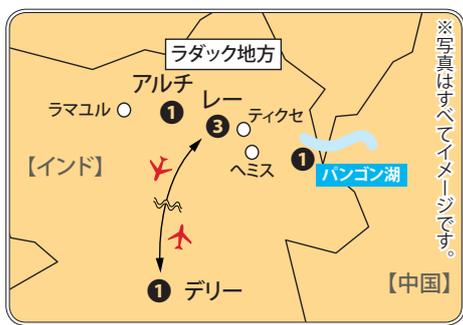
◆旅行代金以外に下記費用を別途申し受けます◆

- ◎羽田空港使用料・保安サービス料：3,050円
- ◎国際観光旅客税：1,000円
- ◎インド査証代：26米ドル相当の日本円
- ◎査証取得代行手数料：4,400円(税込)
- ◎燃油サーチャージ：17,380円(2025年4月現在)

◆コースのポイント◆

インドでありながらチベット文化が息つき、別世界の趣溢れるラダック地方。ヒマラヤ山脈の織り成す壮大な自然景観、敬虔なチベット仏教信仰、そしてそこに暮らす人々の素朴な暮らしぶりに触れる旅です。

- ◇ラダック最大のヘミス僧院・ツェチュ祭を見学。
- ◇標高3,500mのレーに到着後、陸路で標高3,100mのアルチ村で高度順応のため2泊。
- ◇「天国に一番近い湖」パンゴン湖を訪れ、湖畔に宿泊。朝夕の絶景もご堪能下さい。



★高山病について、必ずお読み下さい★

高山では空気が地上と比べて薄いため、概ね2,500m以上の高所において酸欠状態に陥った場合に、様々な症状が現れます。主な症状は、頭痛、吐気、めまい。こうした低酸素状態に対応しようとする体の変化は、誰にでも起こるものです。高山病の発症の具合は人それぞれで、年齢、高所の経験などに関係なく発症します。一般に高血圧、心臓病の方は高山病になり易いと言われており、既往症のある方、少しでも心配な方は、当日程表を医師に見せいただき、ご相談の上、ご判断下さいますようお願い申し上げます。当旅行にご参加の方は必ず、**疾病死亡・治療・救護者費用を含む海外旅行保険に必ずご加入下さい。**高山病対策として、添乗員がハルシオキシメーター(血中酸素飽和度測定装置)を持参します。

都市名	スケジュール
1 東京 デリー	■午前(11:50)、羽田空港よりエア・インディア直行便にてデリーへ。 ■夕刻、デリー着後、空港近くのホテルへ。 〈デリー空港地区/アショカ・カントリー・リゾート泊〉 日 田 田
2 デリー レー	■早朝、国内線にてラダック地方の中心レー(3,505m)へ。 ■午前、レー着後、より標高の低いラダックのアルチ(3,165m)へ。途中、インダス河とザンスカール河の合流地点○にて写真ストップ。 ■午後、アルチの観光。チベット仏教美術の宝庫・アルチ僧院○を見学。その装飾豊かな壁画群には圧倒されます。また、アルチ村の散策○、民家訪問○などにもご案内します。 〈アルチ/ホテル・レガシー・アルチ泊〉 田 田 田
3 アルチ (ラマユル僧院) (リキル僧院) (ニダブク石窟) レー	■午前、インダス河沿いを走り、「月世界」が広がるラマユルへ。着後、荒涼たる溪谷の中に聳えるラマユル僧院○を見学。 ■午後、ヘミス僧院と並びラダックで最も力のある僧院の一つリキル僧院○、サスポルのニダブク石窟○に立ち寄り、レーに戻ります。 〈レー/ザ・ドゥルック・ラダック泊〉 田 田 田
4 レー滞在 (ヘミス僧院) ツェチュ祭 (チェムレ僧院) (シェー王宮)	■午前、上ラダックの観光。ラダック最大の僧院であるヘミス僧院○へ。ラダック最大の祭り・ツェチュ祭を見学。 ■午後、岩山の斜面に僧房が連なる様はまさに要塞のようなチェムレ僧院○、巨大な釈迦像のあるシェー王宮○にご案内します。その後、レーに戻ります。 〈レー/ザ・ドゥルック・ラダック泊〉 田 田 田
5 レー パンゴン湖	■早朝、一路、パンゴン湖へ。途中、標高5,320mのチャラ峠○にてフォトストップ。 ■午後、「天国に一番近い湖」と呼ばれるパンゴン湖(4,250m)着。湖畔を散策し、6,000m級のヒマラヤの山々に囲まれた湖の絶景をお楽しみ下さい。 〈パンゴン湖畔/ミスティヒルズ・キャビンズ泊〉 田 田 田
6 パンゴン湖 (ティクセ僧院) レー	■朝、一路、レーに戻ります。途中、まるで城砦のように聳える勇壮な外観のティクセ僧院○に立ち寄ります。 ■レー着後、レーの観光。王宮○など。 〈レー/ザ・ドゥルック・ラダック泊〉 田 田 田
7 レー デリー	■朝～昼、国内線にてデリーへ。 ■夜、エア・インディア直行便にて帰国の途へ。 〈機中泊〉 田 田 田
8 東京	■朝(07:55)、羽田空港着。入国、通関後、解散。

※デリー～レー間の航空便は、悪天候などの理由で予定通り運航しない場合がございます。その場合、日程、観光内容、宿泊地が現地に変更になること、お含みお下さい。約款上、日程変更に伴う追加費用、帰国が遅れた場合の延泊費用などは、ご参加者の皆様のご負担となります。予めご承知の上、お申し込み下さいますようお願い申し上げます。

※ラダック地方における移動は、小型車に併乗となります。

※デリー以外のホテルは、必要最低限の簡素な設備となり、分宿でご案内する場合がございます。

※僧院内の写真撮影が禁止となる場合がございます。また、現地事情や宗教行事により僧院に入場出来ない場合がございます。

## HOTEL 確定ホテル

◆レー：ザ・ドゥルック・ラダック

伝統的な建築様式とモダンな設備を融合させたホテル。敷地内には美しい庭園、噴水などが広がります。

◆パンゴン湖畔：ミスティヒルズ・キャビンズ

パンゴン湖を間近に望む絶好の場所に位置するロッジ。2022年にオープンしたばかりの絶景ロッジです。各部屋にシャワー、トイレ完備で快適な滞在をお楽しみいただけます。

イヤホンガイド・サービスを使用します。 昼食時、夕食時にドリンク・ウォーターをサービスします。

●旅行条件(要約) この書面は旅行業法第12条の4に定める取引条件説明書面および同法第12条の5に定める契約書面の一部となります。別途交付する旅行条件書(全文)をお受け取りの上、必ずご確認の上でお申し込み下さい。

●この旅行は、株式会社旅のデザインルームが企画・実施する旅行であり、お客様は当社と募集型企画旅行契約を締結することになります。旅行契約の内容・条件は別途お渡しする旅行取引条件及び旅行条件(全文)、ご出発前にお渡しする最終日程表(確定書面)によります。

●旅行代金に含まれるもの：旅行日程に明示した運輸機関の運賃、食料料金、観光料金(バス料金・ガイド料金・入場料)、宿泊料金(二名一室を基準)及び税・サービス料、海外空港諸税、スーツケース一個の運搬料金、団体行動中のチップ、添乗員付コースはその同行諸費用。以上の費用は、お客様の都合により、一部利用されなくても原則として払い戻しはいたしません。

●旅行代金に含まれないもの：上記の他は旅行代金に含まれません。その一部を明示します。超過手荷物料金、一人部屋利用の場合の追加料金、希望者のみ参加されるオプションツアーの料金、渡航手続関係諸費用(旅券印紙代、手続代行料金など)、日本国内の空港施設使用料・保安サービス料、国際観光旅客税、燃油サーチャージ、国内におけるご自宅からツアー集合及び解散空港間の交通費・宿泊費、クリーニング代、電報電話料金、ホテルのボーイ・メイドへのチップ、日程明示外及び別途追加の飲食費、他一切の個人的性質の諸費用。

●取消料

旅行解除期日	旅行代金	取消料(お一人)
ピーク時の旅行(41日前までは不要)		旅行代金の10% (限度額5万円)
●40日前から31日前までの取消し	30万円以上	50,000円
その他の期間の旅行(31日前迄不要)	15万円以上	30,000円
●30日前から21日前迄の取消し	30万円未満	20,000円
	15万円未満	20,000円
以下は全ての旅行に適用		
●20日前から3日前までの取消し		旅行代金の20%
●前々日から当日		旅行代金の50%
●無連絡不参加及び旅行開始後		旅行代金の100%

●「ピーク時」とは12/20～1/7、4/27～5/6及び7/20～8/31をいいます。

●取消料の対象なお支払い対象旅行代金とは、旅行代金と追加代金(一人部屋利用追加代金・航空機の等級変更による差額など)の合計額です。

●お一人に参加され相部屋を希望し、お相手の方が見つからなかった場合は、一人部屋利用追加代金の半額にて、お一人部屋をご利用いただけます。但し、ご出発日の60日前までにお申込金のお手続きを完了されたお客様に限ります。尚、相部屋の方は、禁煙・喫煙、同年代などのご希望には添えません。また、お申込後、「相部屋→一人部屋」へ希望を変更することは原則不可となります。

●日程中のマークの見方  
☑:朝食、☑:昼食、☑:夕食、☑:機内食、☑:食事なし  
◎:入場観光、○:下車観光、△:車窓観光

●海外渡航関連情報について  
訪問国によっては、外務省より「海外危険情報」など、渡航に関する情報が出されています。それら情報に関しては以下でご確認下さい。  
・外務省海外安全ホームページ <http://www.pubanzen.mofa.go.jp/>  
・厚生労働省海外衛生関連情報 <http://www.forth.go.jp/>

●旅行条件・旅行代金の基準  
この旅行条件は2025年4月23日を基準としており、また旅行代金は2025年4月23日現在有効な航空運賃・適用規則に基づいて算出しています。

●旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引の責任者です。担当者からの説明にご不明な点がございましたら、遠慮なく下記、旅行業務取扱管理者までご質問下さい。