



標高 3000m を超える天空の地ラダックは、4 月中旬に短い春を迎えます。この時期、荒涼とした大地に咲き誇る薄紅色の花が杏（アプリコット）の花です。雪解けを待っていたかのように一斉に咲くその姿は、ラダックの人々の生命力と喜びを象徴しています。本ツアーでは、特に開花が早い低標高のアルチ周辺から、杏の名所カルギルにかけて、最も美しい花期を狙って巡ります。杏畑が広がるカルシーやダーの村々を訪問する、季節限定の感動的な旅です。



杏の花の季節に訪ねる 秘境ラダックへの旅 9 日間

10 名催行 / 最大 15 名様限

出発日：4 月 9 日（木）

旅行代金：398,000 円

インダス川の風景



リゾン僧院



リキール僧院



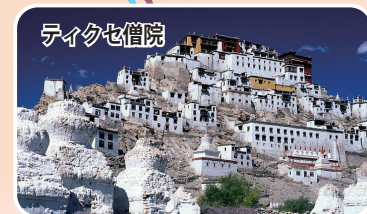
レーの旧王宮



シェイ僧院



ティクセ僧院



杏の花の季節に訪ねる 秘境ラダックへの旅 9日間

出発日限定・特別企画	
旅行期間	4月9日(木)～4月17日(金) ◆杏の花の季節◆
旅行代金(燃油代)	398,000円
一人部屋利用追加料金	75,000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7回、昼食7回、夕食6回(機内食除く)
◎ホテル：スタンダード～ファーストクラスの厳選ホテル。詳しくは、お問い合わせ下さい。
◎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カ月以上
◎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：10名(最大15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：18,840円(2025年11月現在)

◆コースのポイント◆

「天空のチベット」ラダックへ、杏の花が咲き誇る4月限定の特別な旅。荒涼としたヒマラヤの山肌か、遅い春の訪れとともに薄紅色の杏の花に彩られる光景は、まさに一年に一度の幻想的な絶景です。杏の名所であるカルギルや、「花の民」の里を深く巡る、感動の旅程をご用意しました。

世界遺産候補のアルチ僧院の貴重な壁画や、ラサのボタラ宮を彷彿させるティクセ僧院など、チベット仏教文化の至宝を巡る黄金ルートを採用しています。標高3505mのレーから一度標高を下げたアルチに宿泊するなど、高所順応に最大限配慮した日程で、無理なく天空のゴンパ(僧院)の数々を訪問します。

カルギル2連泊、レー2連泊のゆとりある滞在設定により、慌ただしい移動を減らし、心ゆくまで杏の花の名所や主要な仏教寺院を深く探訪できます。標高4091mのフォトゥラ峠を越え、春の息吹に満ちた天空の秘境ラダックで、壮大な自然と深遠な文化に触れる心洗われる体験をどうぞ。

イヤホンガイド・サービスを使用します。

昼・夕食時にドリンク・ウォーターをサービス。

都市名	スケジュール
1 東京 デリー	■午前、羽田空港よりエア・インディア直行便にてデリーへ。 ■着後、空港近くのホテルへ。〈デリー近郊泊〉☐☒☐
2 デリー レー アルチ	■午前、国内線にてラダック地方の主邑レー(3,505m)へ。 ■着後、専用車に分乗し、レーより標高の低いラダックのアルチへ。(3,165m) ■午後、杏の産地として知られる近郊のサスポール村を訪ねニダブク石窟○を見たり、ゆっくりと散策をお楽しみください。〈アルチ泊〉☒☒☒
3 アルチ (スクルブチャン村) (ダー村) カルギル	■午前、専用車に分乗しインダス河沿いに走り杏の産地カルシー○、スクルブチャン村○に立ち寄り、ドクユル地方のダー村○へ向かいます。ドクユル地方の住民は青い眼とアリア系の顔立ちを持ち花飾りを付けるところから「花の民」と呼ばれています。杏の花が咲き誇る村々を散策します。 ■その後、カルギル(2,705m)へ。〈カルギル泊〉☒☒☒
4 カルギル滞在	■終日、カルギル周辺の溪谷の村々の観光。カルギル周辺は杏を最も多く栽培している地域です。杏の花の開花状況から最適な場所を選んでご案内します。〈カルギル泊〉☒☒☒
5 カルギル (ムルベク) (ラマユル僧院) アルチ	■午前、アルチへ戻ります。途中、ナミカ峠(3,780m)を通りムルベクの磨崖仏○を見学します。その後、フォトゥラ峠(4,091m)を越え月世界を思わせる荒涼たる溪谷の中に聳えるラマユル僧院○へ。ラマユル僧院は本堂を中心に諸堂、僧坊が急斜面に建ち並ぶ様は一つの村を形成しています。 ■その後、砂礫の斜面に多層構造に建てられたリゾン僧院○に立ち寄りアルチへ。〈アルチ泊〉☒☒☒
6 アルチ (アルチ僧院) (リキール僧院) レー	■午前、チベット仏教美術の宝庫アルチ僧院○の見学。その装飾豊かな壁画群には圧倒されます。また、曼荼羅壁画で埋め尽くされたチャチャブリ祠堂○へもご案内します。 ■午後、巨大な黄金の座仏像で知られるリキール僧院○に立ち寄り、レーに戻ります。 ■レー着後、街の散策などでゆっくりとお過ごし下さい。〈レー泊〉☒☒☒
7 レー滞在 (ティクセ僧院) (シェイ僧院) (スピトク僧院)	■終日、上ラダック地方の僧院を巡ります。ティクセ僧院○は800年の歴史を持ち、弥勒殿には高さ15mの弥勒大仏があります。山肌を僧坊が埋め尽くす眺めは壮観です。また、かつてレーに遷都される前にラダック王国の都が置かれていたシェイの僧院○と王宮跡○、15世紀のゲルク派の僧院・スピトク僧院○を見学します。〈レー泊〉☒☒☒
8 レー デリー デリー	■午前、国内線にてデリーへ。 ■着後、デリーの市内観光。チベット難民の文化センターであるチベットハウス○、ガンディーが火葬に付されたラージガード○にご案内します。 ■夜、エア・インディアの直行便にて帰国の途へ。〈機中泊〉☒☒☒
9 東京	■午前、羽田空港着。入国、通関後、解散。

※杏の花の開花は年によってずれることがございます。また、ラダック地方では、移動を全て四輪駆動車となります。



アルチ僧院内の仏教芸術



花の民「ブロクパ」の人々

★高山病について、必ずお読み下さい★

★高山病とは、低酸素状態に置かれたときに発生する症候群のことです。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、さまざまな症状が現れます。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。一般的に高血圧、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、少しでもご心配な方は、当日程表を医師にお見せいただき、ご相談の上、ご判断下さいますようお願い申し上げます。※高地へのご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へのご加入をお願いしております。

★高山病対策として

- 1) 体を高所に慣らすこと(高所順応)が必要です。これを無視して高度を上げると症状が悪化する場合があります。当コースでは、お客様に無理なく高所順応していただけるよう工夫して日程を組んでいます。
- 2) 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、必要に応じて客観的にお客様の高度順応状態を把握します。
- 3) 毎日水分はたくさん摂りましょう。高所では脱水が起こりやすく、渴きの感覚も鈍化します。平地では人は毎日約2Lの水分を必要とします。高所では1日の水分必要量は4Lを超えるといわれています。
- 4) 暖かくして快適な睡眠をとみましょう。激しい運動や過度な飲酒・喫煙は控えた方が良いでしょう。
- 5) 予防薬：「ダイアモックス」は有効であるという日本旅行医学会の報告があります。但し「ダイアモックス」には副作用として口唇、手足のしびれが出ることがあり、医師の処方が必要です。

●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：1.交通費(旅程に明示した利用交通機関)、2.宿泊

料金(2名室を2人でご利用いただく場合の大人1名の料金)、3.団体行動におけるチップ、税金、サービス料

●旅行代金に含まれないもの：上記以外は旅行代金に含まれません。その一部を例示します。1.集合場所までの交通費・宿泊費・飲食費など。2.現地における個人的性質の費用。3.国内旅行保険料

●取消料：◇旅行開始日の前日から起算してさかのぼって20日目にあたる日以降～8日目にあたる日まで……旅行代金の20%、◇旅行開始日の前日から起算してさかのぼって7日目にあたる日以降～前々日にあたる日まで……旅行代金

の30%、◇旅行開始日の前日……旅行代金の40%、◇旅行開始日の当日……旅行代金の50%、◇旅行開始後または無連絡不参加……旅行代金の100%

●取消料の対象となるお支払い対象旅行代金は、旅行代金に追加代金(一人部屋利用追加代金・航空機の等級の変更による差額・運賃)を加えた合計額です。

●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

●ご旅行条件は、2025年11月27日現在の運賃・料金を基準としています。