

ヨーロッパハイキング



ハイキング装備 について

- 日本のハイキングと大きな違いはありません。足元が整備されているルートが大半なので、歩きやすいかと思います。
- 日差しが強いので、襟付きシャツなどで首元のガードをお勧めします。
- ただし昨年は7月頃まで残雪もあり、気候は日本よりも寒いです。





インナーについて

- ウィンドブレーカーの中は女性の場合、フリースを着用される方が多いです。朝晩は日本と同様に冷え込みますが、日中は紫外線が非常に強く、日本より暑く感じる方が多いです。

紫外線対策は必須です。

・右にある画像は推奨している道具のリストです
日本でハイキングされる際と大きな違いはありません。
ただし、気候に関しては日本に比べて寒いことも多く、
残雪も多いので足元はくるぶしまで隠れるミドルカットタイプが好ましいです。

・ザックは25リッター程度でも十分かと思います。
日本のハイキングルートとは異なり、山小屋も多く点在
しており、販売価格は下界と大きく変わりません。お水
なども1.5リッターを基本に持ち歩き、山小屋などでその
都度、買い足す方が荷物も軽く安心です。

・ヘッドランプは日本と違い日が長いのでルート上では
必要ないですが、山小屋宿泊で必要です。
7月の日の出は5:30頃、日の入りは21:00頃で日本に
比べて、太陽の出ている時間が長いです。
また、山小屋宿泊のコースに限り、インナーシートはマ
ストアイテムです。

ドロミテ ハイキングツアー 装備一覧

■ ウェア（身につけるものは、綿製品をさけ速乾性のものを使用しましょう）			
品 名	必要度	チェック	備 考
長袖シャツ	○		ウール素材や速乾性のもの
Tシャツ	◎		速乾性のもの2～3枚
ズボン	◎		ストレッチ性のもや速乾性のもの
下着(肌着)	○		速乾性のもの
防寒具	○		薄手のフリースなど(雨具も防寒具となります。)
レインウェア	◎		ゴアテックスなどの防水透湿性のものが快適
ソックス	◎		ウールや速乾性のもの
手袋	○		レイングローブや薄手のフリースやウールのもの
帽子	○		日焼け対策&防寒
サングラス	○		紫外線は日本よりも強いです。
■ 用 具			
品 名	必要度	チェック	備 考
トレッキングシューズ	◎		ゴアテックス使用のくるぶしをカバーできる高さのものがお勧めです。
ストック・ステッキ	○		2 本のほうが歩行の安定性が良い。(現地レンタル可能です。)
レインスパッツ	○		雨や雪、ぬかるんだ道での必需品
ザック	◎		宿泊先からの日帰りの場合、15L～30L、山小屋縦走の場合30～40L位が適当
ザックカバー	◎		リュックの中の物を濡らさないために
防水袋	○		リュックの中の着替えなどが濡れないように(ジップロックなども便利)
折りたたみ傘	○		風のない平坦地で使用します。
水 筒	○		水分補給は1日1Lが目安です。
タオル	○		汗拭き用など(スイミング用のタオルが軽く速乾で使い勝手がいい。)
ゴミ袋	○		スーパーのレジ袋など2・3枚は持っておきましょう。
時計	◎		高度計が付いたものならばさらに便利です。
カメラ	○		思い出つくり・・・
日焼け止め	○		紫外線は日本よりも強いです。
救急薬品セット	○		常備薬や擦り傷対策、バンドエイドなど
行動食	○		吸収の良いカロリーの高いもの
ヘッドランプ、小型懐中電灯	○		山小屋で使用します。
シュラフカバー(インナーシート)	×		ラヴァレード小屋は不要です。
山小屋での快適グッズ	○		スリッパ(クロックスなどのゴムサンダルも便利です。)
■ 渡航のために必要なもの			
品 名	必要度	チェック	備 考
パスポート	◎		必需品です。
現金	◎		必需品です。
クレジットカード	◎		スーパーでも使えます(VISA、マスターなど)
筆記具	○		渡航書類記入、思い出のメモなどに
海外旅行保険証券	○		怪我や盗難、紛失のときのために
クレジットカードのコピー	○		万が一のときのためにコピーをとっておきましょう！
パスポートのコピー	○		万が一のときのためにコピーをとっておきましょう！
■ その他			
品 名	必要度	チェック	備 考
変圧器・コンセント・バッテリー	○		220V、50Hz、丸2ピン、C-タイプ、バッテリーなど
化粧品	○		機内持ち込みには制限がありますので各航空会社の指示に従ってお持ちください。
飛行機内快適グッズ	○		枕・アイマスク・耳栓・スリッパなど



※番外編・・・行動食

海外でのハイキングですと、不安で荷物が多くなりがちです。

しかし、飛行機の荷物制限もあり適切な量も大切です。

行動食は特に嵩張る＆重いのが代表です。

・カロリー計算の基本

1時間当たり300kcalが一つの目安になります

これを基本に行動食を準備し、必ず口に入れましょう。

足りなくなると、いわゆる『スタミナ切れ』になってしまいます。

ゼリーなどは重いので、昼食も日本から持参する場合は

水筒(朝食時にお湯を入れる)+アルファ米が最も軽い組み合わせです。

ただし、山小屋で自由昼食を取るケースも多いので、その場で注文も可能です

食事について

今回のヨーロッパハイキングの各コースでは、昼食が付いていないコースが多いです。

場所を決めないことにより、歩行ペースや天候に合わせて組み換えが可能です。

宿泊した施設でお弁当(サンドイッチなど)を注文することも可能ですし、途中の山小屋でアラカルトメニューを食べることも可能です。

また、日本から持参することもできます。

朝食に関しては地域柄、量は少なめです。山小屋ではバイキングではなくパンとカプチーノといった組み合わせが多いです。



ハイキングに関して

ルートはどこもしっかりと整備されており、景色も美しく、空気も綺麗な
ので日本のハイキングに比べて、難易度は低いかと思います。

ハイキング時間もゆったりと設定しているので、写真を撮りながら歩い
ているとあっという間にゴールしてしまうかと思います。

大きく足を上げる場面や、岩場をつかんで上るような個所も基本的には
ありませんので、上高地や千畳敷をイメージして、距離を延ばすよ
うなイメージです。

道中には山小屋もあり、お手洗いを済ませたり景色を眺めながらコー
ヒーを飲んだり、日本のハイキングでは味わっていただくことのでき
ない時間を、お過ごしいただけます。

食事時間は日本の山小屋や施設と比べると全体的に遅めになります。

朝食:7時以降、昼食:13時前後、夕食:19時が基本の目安です。

ただし、食事のクオリティは日本に比べて非常に高いです。

特に夕食には力を入れており、アルコール類も下界と変わらないラインナップがあります。

金額の目安ですが山小屋でのアラカルトだと€15～€20前後です。

サンドイッチだと€10以下ですが、ほとんどがトーストにチーズが挟まっているだけといった簡易的なものです。



諸注意

- 日本に比べて標高差が出やすくなっております。体調管理にはくれぐれもお気を付けください。
- 必ず事前に道具の点検をしてください。古い靴は靴底がはがれてしまうことがあります、大変危険です。
- 写真撮影の際は必ず立ち止まりましょう。
- 食事のとりすぎに要注意！

体調不良 & 悪天候時

体調が悪い場合は専用車、又は公共交通機関で次の宿泊地に自力で移動していただきます。その場合は追加の費用が発生いたします。

ルート上での離団が難しいコースもありますので、早めのご判断、ご相談をお願いします。

悪天候時はガイドの判断によりルートの変更を行う場合がございます。

飲料水について

ヨーロッパハイキングでは、様々な場所に水をくむことができる取水場がある。日本のハイキングや登山と違い、水筒やペットボトルがあれば取水が可能。ただし、山小屋では有料の場合もあるので、注意が必要です。

水は日本に近い軟水となっており、飲みやすいかと思います。

ご心配な方は、浄水機能付きの水筒やペットボトルのお水の購入をお勧めします。



荷物に関して

- 山小屋宿泊の際はスーツケースはバス会社がお預かりします。(原則スーツケースのみ)。
- 山間部のホテルに関しては、通常より狭いお部屋が多いです。どのホテルにも周辺にキオスク(コンビニ)やスーパーなど、購入できる場所があります。
- 電源は枕元がない場合もありますので、モバイルバッテリーなどをご持参ください。



現地のお金事情

ヨーロッパではキャッシュレスが進んでおり、街中ではほとんどの場所で、クレジットカード(VISA・MASTER)が使用できます。**現金はユーロ(スイスはスイスフラン)**が利用可能です。

ただし、山間部の山小屋では現金決済のみというところも少なくありませんので、通常より多めに現金はお持ちください。

両替は日本国内でしていただくことをお勧めします。

※現金の目安

- 今回のヨーロッパハイキング全コースでチップは原則不要となります。
- 物価は日本の1,5倍ほどイメージしてください。現地での€1は日本の¥100と同じ感覚です。ただし、スイスは2-2.5倍くらいのイメージです。
- 夕食時お飲み物代はアルコールで€8-15、ノンアルで€5くらいです。
(ただし、スイスはさらに高いです)
- 道中の山小屋での購入も同様に現金のみが多いです。
(例: お水・行動食など)

インター ネット環境 について

山小屋にもWI-FI設備はありますが、不安定な場所も多いです。接続が弱かったり天候によっては使えない場合もあります。

ご不安な方は日本で事前にE-SIMやルーターなどの契約をお勧めしております。ただし、ルート上は圏外になる場所も多いことを予めご了承ください。

ホテルや街中には無料のWI-FIがあります。

※海外旅行保険について

特にハイキングでは、けがのリスクも伴います。救急ヘリでの搬送ですと治療費が高額になるケースもあり、ご加入を強くお勧めしております。

具体的には、**治療費用が無制限で、救援費用**がついているプランが最適です。

クレジットカード付帯の保険も、近年は条件が厳しくなっているものも多いので、必ずご確認ください。

最後に、、、

ヨーロッパでもハイキングの人気は非常に高くなっており、それに伴いトイレや山小屋、周辺道路の混雑も深刻化しています。

特にドロミテエリアは山小屋やホテルなどもシーズン中は常に満室となります。

日本から行かれる方も多いですが、現地の情報も少なく、荷物の問題や山小屋の宿泊が取れずに悪戦苦闘される方が多いですが、今回のツアーではそのご不安は一切不要です。

日本からは添乗員が同行し、ハイキングではハイキングガイドが皆様をサポートします。

どのコースもハイキングが中心となり、マイナーなコースや名所もしっかりと抑えておりますので、この機会に是非ご参加ください。





ご清聴ありがとうございました。