

初心者のための海外特別山行 ゆったりキナバル山(4095m)登頂とボルネオ島の大自然 6日間

体力3 高所1

井上が
同行いたします



期間 11/21(水)~26(月)

旅行代金(関空発着) 298,000円

●食事/朝4食、昼4食、夕3食付 ●リーダー/関西空港より井上同行 ●最少催行人数/8名(限定15名) ●一人部屋追加代金/14,000円(山中泊除く) ●利用航空会社/マレーシア航空、ジンエアー ●利用予定ホテル/プロムナード又は同等クラスホテル

マレーシア最高峰のキナバル山(標高4095m)は赤道直下、世界第3位の島・ボルネオ島にあります。キナバル山下部は熱帯のジャングル、上部は花崗岩が造りだす巨大な岩峰群となっており、その貴重な大自然は世界自然遺産に選ばれています。登山中に不要な着替えなどの荷物(お一人様5kgまで)はポーターが運ぶため身軽に歩くことができ、通常キナバル登山は山小屋1泊のところ2泊するゆったり行程のため体力に自信のない方でも安心です。登山道は良く整備されており特別な技術も必要ありませんので、日頃から登山を楽しんでいる方ならどなたにもおすすめできます。加えて登山だけではなくボルネオ島の貴重な大自然も堪能して頂けるように、ジャングルの空中を歩くことができるキャノピーウォークや、世界最大級の花・ラフレシアが咲く場所も訪ねる盛り沢山の内容です。山中の山小屋は予約が難しいのでなるべく早くお申込下さい。キナバル経験豊富な井上がご案内いたします。



キナバル山最高峰・ロウズピーク

- 1 マレーシア最高峰 4,095mに登頂
- 2 ポーター同行で 身軽に登山(お一人様5kgまで)
- 3 ゆったり山中2泊で初級の方におすすめ
- 4 ジャングルキャノピーウォークや世界最大級の花ラフレシア観察でボルネオの大自然を満喫

ツアーのポイント

快適な山中のロッジで2泊するのでゆったり登山できます! 定員があり予約が難しいので、なるべく早くお申込み下さい!!



イメージ

イメージ

イメージ

予定スケジュール	
1	午前(9:00~12:00頃)、関空発。空路、アジアー都市経由、キナバル登山の玄関口・コタキナバルへ。着後、専用車にてホテルへ。 コタキナバル泊
2	専用車にて登山ゲートのあるパークヘッドクォーターへ。着後、ガイド・ポーターと合流し、キナバル登山開始。よく整備された道を約3,300mのロッジまで歩きます。 歩行約7時間 キナバル(山小屋)泊
3	未明、ヘッドランプの灯かりのもと出発します。花崗岩の岩場の道をサウスピークなどの岩峰を見ながら、最高峰ロウズピーク(4095m)を目指します。登頂後、往路を下山しロッジへ。 歩行/登り:約3時間 下り:約2時間 キナバル(山小屋)泊
4	時間をかけてゆっくりと下山します。下山後は昼食を取ってキナバル山麓のホテルへ。 歩行下り約5時間 キナバル山麓(ホ)泊
5	専用車にてポーリン温泉へ。キャノピーウォークで地上41m・長さ157mのつり橋(空中の自然散策路)を渡ります。また、ラフレシア園にて「世界最大の花・ラフレシア」を観察します(開花状況により観察できない場合がございます)。後、専用車にてコタキナバルへ。夕刻、空路、アジアー都市経由、帰国の途へ。 機中泊
6	朝(5:00~10:00頃)、関空着。解散。

旅行代金の他に、燃料サーチャージ目安額:0円~9,000円、現地空港諸税:2,300~4,300円、関空空港施設使用料:3,040円が別途必要になります。(2月1日現在)

登山装備と服装のご案内

※身に付けるものは化繊かウールのもので速乾性があるものをご用意下さい

ザック
日帰りには25~30L、宿泊は35~40Lが目安。体や用途に合ったものを選びましょう。ザックカバーがあれば、雨天時便利です。



雨具
山の天気は変わりやすいので必ず持参を!上下別々でセパレート型がよい。ゴアテックス製がおすすめ。



防寒具
フリースや保温性のある衣類。さらにその上に厚手のレインスーツなど風を遮れるものを。



軽食類
おにぎりやパン、好きなお菓子のほかに、チキンカレー、疲労回復時の即効性のあるエネト役立つ。



飲料水
500ml 2本が目安。割高ですが山小屋での購入も可能。

帽子
ハット・キャップ・ブ型どちらでもOK。必需品!!

手袋
寒さよけ、ケガを予防するためにも必要。

服装についてアドバイス

登山の服装のポイントは薄いものを重ね着する事。温度調節がしやすくなり、快適に歩けます!

ズボン
伸縮性があれば普通のズボンでもOK。Gパンは乾きが悪く不可。

上着
体温の調整を素早くするために脱ぎ着しやすいもの。

下着
汗をかくので下着は必ず用意しよう。

ストック
下山時にヒザへの負担が軽減される。あれば便利。

スパッツ
砂が靴の中に入るのを防いでくれます。あれば大変便利。

登山靴
砂が入りにくく、足首まで保護で

ご参加にあたって(必ずご一読下さい)

- 特に年齢制限はございませんが、75歳以上の方はどのツアーにお申込みされる場合でも**健康診断書(1年以内受診のもの)**の提出が必要となります。(1年間有効)
- 万が一の事故に備え、**山岳保険への加入**をお勧めいたします。
- 悪天候等により**旅程を変更したり、登山そのものを中止する**場合があります。安全を優先するガイドの判断にご協力をお願いいたします。
- お客様の過失による登山中の事故、災害については当社は一切の責任を負いません。事故費用はお客様の負担となりますので

歩行レベルのご案内

体力度	歩行時間 / 獲得標高
体力1【初級】	4時間以内 / 700m以内
体力2【一般】	4~5時間程度 / 700~1500m程度
体力3【中級】	6~7時間程度 / 1500~2000m程度
技術度	コース中の危険箇所の有無