

チベット本土よりチベットらしい伝統と文化が残る美しい大地へ



# インド・ラダック・ヒマラヤ探訪と 天空の湖、タージマハル 10日間

お申込みは  
こちら

インドの辺境地ラダックの中心地がかつての王国の首都であるレーを基点に、ゴツァン僧院やラダックの中でもっとも美しい谷といわれるヌブラ谷をハイキング。また、チベット国境にある紺碧の湖「パンゴンツォ」も訪れます。レー到着後に標高のより低いアルチで1泊することで、高所順応にも配慮した日程となっています。世界最高建築のひとつといわれるタージマハルも訪れます。

発着地 東京

歩行時間 宿泊高度 宿泊施設

出発日～帰国日	旅行代金
8/29(金)～9/7(日)	¥698,000

私がご案内します  
渡部 秀樹  
(わたなべ ひでき)

- 燃油サーチャージ (2025年4月20日現在約18,000円～42,000円) が別途必要です。
- 観光ビザ (実費1,250円+申請料4,400円、2025年4月20日現在、手数料・消費税込み) の取得が別途必要となります。
- ツアーリーダー (添乗員): 東京から東京まで同行します。
- 最少催行人数: 10人 ● 食事: 朝8回、昼8回、夕7回
- 利用予定ホテル: Bクラス以上。デリー/ザ・プライド、レモンツリー、ノホテル、アイティーシーウエルカムドワリカ、ヴィバンタパイタジ、ラディソン、ホリデーイン、プラジオ、ブランド、クラウンプラザ
- 一人部屋追加料金: ¥160,000 (ロッジ泊を含む)
- 利用予定航空会社: エアインディア、日本航空、全日空

## 紺碧の湖パンゴンツォ

パンゴンツォは中国チベット自治区とインド国境にまたがるアジア最大級の高山汽水湖です。全長は約150kmあり、面積の3分の2は中国チベット自治区、3分の1はインド領内に属し、インド側は塩分濃度が濃く、チベット側は淡水に近く、場所によって水の成分は違います。地元の言葉でパンとは草、ゴンとは塊、ツォは湖の意味をなし、太古の昔には豊かな草原があった可能性が伝えられています。標高4,250mの高地にあり、真っ青な空と赤茶けた岩山をバックに、まさに紺碧の湖と言われる風景が広がります。



▲チベットのポタラ宮をおもわせるティクセ・ゴンバ



▲神秘的な雰囲気のパンゴンツォ



▲レーやアグラでは快適なラグジュアリーホテルに宿泊

日	発着地	スケジュール/食事【宿泊地】
1	東京発 デリー着	午前、東京発→直行便にてデリーへ。着後、空港近くのホテルへ。 【デリー泊】
2	デリー発 レレー着/発 アルチ着	早朝、デリー発→国内線でラダックのレー(3,600m)へ。途中、機窓からは、 <b>インドヒマラヤの雪山や氷河が眼下</b> に広がります。到着後、高度に体を慣らすため、標高の低いアルチ(3,200m)へ。昼食後、 <b>月の世界と言われる岩肌に囲まれたラマユル僧院</b> を訪れます。ラダックでもっとも有名な僧院で11世紀ごろに建てられたといわれています。 【アルチ泊】
3	アルチ発 レレー着	17世紀に建立されたヘミス僧院へ。着後、 <b>ハイキング開始、緩やかに整備された登山道を登り、13世紀に建てられたチベット仏教のゴツァン僧院</b> へ。その後、再びヘミス僧院へ下ります(徒歩約3時間)。ヘミス僧院を見学後、レーへ。途中、 <b>ラサのポタラ宮をモデルとしたティクセ・ゴンバの外観</b> を楽しみます。 【レー泊】
4	レレー発 ヌブラ谷着	<b>サセルカンリ山群の眺望が美しいカルドウン峠(5,602m)を越え、緑美しいオアシスが点在するヌブラ谷(3,200m)へ。小さな砂丘があるファンダルから美しい小川や広々とした大渓谷を眺めながらディスクリットまでハイキングを楽しみます</b> (徒歩約2時間)。希望の方は、オプションにて、シルクロード時代からの子孫に受け継がれたラクダ乗り体験もできます。 【ヌブラ谷泊】
5	ヌブラ谷発 レレー着	<b>シャヨク川沿いの道を進み、パンゴンツォ(4,250m)へ</b> 。天空の湖と言われるパンゴンツォは、紺碧の湖水がインドから国境を越え中国チベット自治区まで広がっています。湖畔の一部を散策します。その後、レーまたはレー郊外(約3,500m)へ。 【レーまたはレー郊外泊】
6	レレー滞在 レレー市内観光	午前、 <b>レー市内の旧王宮やメインバザールや昔ながらの家屋が立ち並ぶ旧市街など、レー市内観光</b> を楽しみます。 【レーまたはレー郊外泊】
7	レレー発 デリー着/発 アグラ着	午前、レー発→国内線で、デリーへ。着後、専用車でアグラへ。 【アグラ泊】
8	アグラ滞在 世界遺産タージマハル・アグラ城見学	午前、 <b>世界最高建築のひとつ「タージマハル」</b> を見学します。その後、 <b>世界遺産のアグラ城</b> を見学します。 【アグラ泊】
9	アグラ発 デリー着/発	午前、 <b>幻の都・勝利の都と名づけられた世界遺産の「ファテール・シクリ」</b> を見学します。その後、デリーへ。夜、デリー発→東京へ。 【機中泊】
10	東京着	午前、東京着。 【機中泊】

※航空会社の都合や現地事情により、日程は一部変更される場合があります。



▲シャヨク川とヌブラ川が合流するヌブラ谷



▲世界遺産タージマハル