ネパール屈指の大人気トレッキングコース

アンナプルナ山群トレッキングと8,000m峰展望 9日間

お申込みはこちら

コンパクトな日程ながら、ヒマラヤを代表する山々を一望できる世界中のトレッカーに人気の定番コースです。コースのハイライトでもある展望の丘プーンヒル（3,194m）からは、アンナプルナとダウラギリ、8,000m峰を擁する2つの山群を同時に見渡すことができます。雨期開けの秋は山の姿がくっきりと見え、ヒマラヤの山々を見るには絶好の季節です。

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
11/ 4 (火)～11/12(水)	¥482,000

出発日～帰国日	旅行代金
3 /11(水)～ 3 /19(木)	¥482,000

- 燃油サーチャージ（2025年8月10日現在：目安約28,800円）が別途必要です。今後変更となる場合はご旅行代金ご請求の際にご案内いたします。
- ビザ=ネパール/申請料金9,400円（実費5,000円＋申請料金4,400円、2025年8月10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）：東京から東京またはカトマンズからカトマンズまで同行します。
- 最少催行人数：10人　●食事：朝7回、昼5回、夕5回
- 利用予定ホテル：Cクラス以上。カトマンズ/ラディソン、ゴカルナリゾート　ポカラ/バラヒ、アティティ、ベースキャンプ
- 一人部屋利用追加料金：**¥60,000**（日程4日目のタダパニのロッジ泊を除く）
- 利用予定航空会社：大韓航空、キャセイパシフィック航空、マレーシア航空、タイ航空、ネパール航空、シンガポール航空

※トレッキング：現地ガイド、ポーターが同行。コックは同行。
※行動範囲：1,500m～3,194m、最高宿泊高度2,895m、高山病の影響は小さい。

専属コック同行

平均的なロッジに宿泊します。トレッキング中はロッジ提供の食事が主体となりますが、専属コックが同行し単調にならないようお手伝いします。

日程	発着地	スケジュール/食事【宿泊地】
1	東　京　発 カトマンズ　着	午前、東京発✈アジア経由都市で乗り継ぎ、夜、ネパールのカトマンズ着。 一 機 機【カトマンズ泊 H】
2	カトマンズ　発 ポ カ ラ　着	朝、🚌ラメチャップ空港へ。午前、✈国内線でポカラへ。天候が良ければ右側機窓からはランタン山群やマナスル山群の大パノラマを望めます。 朝 昼 夕【ポカラ泊 H】
3	ポ カ ラ　発 ガンドルン周辺 着/発 トレッキング1日目 ガンドルン　着	🚌専用車でナヤプル（1,070m）へ。さらに悪路をガンドルン周辺（1,780m）へ（約3時間）。シェルパ達とトレッキング開始。**石畳の道を登り、ゆっくりとグルン族の村ガンドルン（1,950m）へ**（徒歩約30分）。 朝 昼 夕【ガンドルン泊 L】
4	トレッキング2日目 ガンドルン　発 タ ダ パ ニ　着	**アンナプルナ・サウスやマチャプチャレを間近に眺めながら、ゆるい登りをタダパニ（2,650m）へ**（徒歩約4.5時間）。 朝 昼 夕【タダパニ泊 L】
5	トレッキング3日目 タ ダ パ ニ　発 ゴ ラ パ ニ　着	**樹林帯を抜け、滝のある沢沿いの山道をデウラリ峠（2,990m）へ。ゴラパニ手前では、新たにダウラギリ方面の展望も開けてきます。シャクナゲの屋根街道をゴラパニ峠（2,895m）へ**（徒歩約6時間）。 朝 昼 夕【ゴラパニ泊 L】
6	トレッキング4日目 好展望の丘 プーン・ヒル往復 ゴ ラ パ ニ　発 ヒ　レ　着/発 ポ カ ラ　着	**早朝、好展望のプーン・ヒル（3,194m）を往復。好天に恵まれれば、朝焼けのダウラギリI峰（8,167m）、アンナプルナ山群等の素晴らしいパノラマが堪能できます**（徒歩約2時間）。 **その後、ゴラパニからジョムソン街道の石段の道をヒレ（1,500m）まで下ります**（徒歩約5時間）。 着後、🚌専用車でポカラへ（約3時間）。夜、ポカラ着。 朝 昼 夕【ポカラ泊 H】
7	ポ カ ラ　発 カトマンズ　着	午前、✈ラメチャップへ。🚌専用車でカトマンズへ。 朝 一 一【カトマンズ泊 H】
8	カトマンズ・フリータイム カトマンズ　発	夜の出発まで自由行動。**街の散策やオプショナルツアーのヒマラヤ遊覧飛行や市内観光などをお楽しみください。**夜、カトマンズ発✈アジア経由都市へ。 朝 一 一【機中泊】
9	東　京　着	朝、アジア経由都市着✈乗り継いで東京へ。午後、東京着。 機 一 一

※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。

大人気の定番コースがさらに魅力的に

近年の道路の延伸を反映し新たに改良したこのコースでは、トレッキング1日目のガンドルンからハイライトのゴラパニまで、毎日ヒマラヤの好展望が続き、春はシャクナゲの名所として知られています。高山病の心配も少なく、初めてネパールを訪れる方にもおすすめです。

マチャプチャレ

ネパール語で「魚の尾っぽ」を意味するこの山は、地元住民によって神聖な山として崇敬されており、ネパール政府により登山が禁止されていて、未踏峰となっています。

▲牧歌的な雰囲気の村とマチャプチャレ（6,993m）

アンナプルナ山群

サンスクリット語で「豊穣の女神」を意味するこの山群は、ネパール・ヒマラヤの中央部に位置し、アンナプルナⅠ峰やアンナプルナ南峰などの名峰を望むことができます。

▲ゴラパニから望む夕陽に染まるアンナプルナ山群

ダウラギリ山群

サンスクリット語で「白い山」を意味するこの山群は、アンナプルナ山群の西側に位置する山群です。主峰のダウラギリⅠ峰は世界第7位の高峰で、迫力ある雄姿を望むことができます。

▲ダウラギリI峰（左/8,167m）トゥクチェピーク（右/6,920m）

プーンヒル

アンナプルナとダウラギリ、8,000m峰を擁する2つの山群を見渡せるプーンヒルは、ネパールでも一、二を争う人気の展望地です。日の出前に登り、ご来光とともに刻々と変わる巨峰群の姿は必見です。

▲プーンヒルからの大パノラマ