

アドベンチャーガイズ 登山ツアー

2023 APR-SEP

ALPS Climbing

ヨーロッパ アルプス 名峰登頂



Adventure Guides
冒険案内人

EUROPE ALPS CLIMBING SERIES

ヨーロッパアルプス名峰登頂

モンブラン マッターホルン アイガー メンヒ ユングフラウ モンテローザ
ブライトホルン アラリンホルン

氷河を抱くヨーロッパアルプスでは、夏でも日本の冬山のような雪稜や岩稜の登攀が楽しめます。

整備された交通機関、山麓のホテル、快適な山小屋を最大限に利用すれば、スムーズなアプローチが可能です。

アルプスは、アルピニズム発祥の地。

国際山岳ガイド連盟認定のガイドが皆様を山頂に導きます。

氷河や岩稜など技術的に難しい部分を、

山岳ガイドに任せれば、名峰登頂もかなわぬ夢ではありません。

アルプスの雄大な景色の中、壮大なスケールの本格的な

山岳登攀を楽しみましょう。

出発前のサポートが 違います

AGには国際山岳ガイドの資格を持ち、実際にアルプスでのガイド経験を持つスタッフが多数在籍。経験に基づいた生きた情報で出発前の準備をお手伝いいたします。講習会やシミュレーション登山も企画しております。

日本人のための 山岳ガイドを厳選

現地山岳ガイドは日本人登山者に慣れているホスピタリティに優れたガイドを厳選。日本人ガイドが同行しない場合も日本人アシスタントがベースタウンにてアドバイスし、コミュニケーションのお手伝いをいたします。

AGネットワークで 現地でもきめ細かくサポート

シャモニ、グリンデルワルトでは現地連絡事務所の日本人スタッフがまた、ツェルマットでは、駐在スタッフがサポートいたします。状況を見極めて臨機応変に対応し、きめ細かい手配で登山をサポートいたします。

日本人国際山岳ガイドと現地ガイドのチームでご案内します。

日本人国際山岳ガイドの良さは、日本人の登山スタイルを理解していること、日本人の体力度を知っていること、日本語でコミュニケーションが取れることなどです。

現地山岳ガイドの良さは、ルートに詳しく、自身や仲間が毎日のように登っているため、最新のルート状況を把握しクオリティーの高いガイドが出来ることなどです。

「パッケージツアー」では、基本的に現地山岳ガイドがご案内致しますが、モンブラン、マッターホルンツアーでは、最少催行人員に達している場合、各ツアーに日本人国際山岳ガイドを1名以上配置するようにして、日本人ガイドと現地ガイドでしっかりとコミュニケーションを取りながら、ツアー全般をサポートするように致します。

また、現地ガイドも、過去に日本人登山者を案内して日本人のことを知っており、ホスピタリティに優れたガイドを厳選しています。

◆◆◆日本人国際山岳ガイド手配◆◆◆

日本人ガイドのご希望を承りますが、各ツアーに配置できる日本人ガイドの数が出発の2週間前頃まで決まらないため、ご希望を頂いても手配できない場合がございます。

この場合は、現地山岳ガイドとの登山となります。

なお、日本人ガイドが手配できない理由で、ご旅行をキャンセルされる場合でも、通常のキャンセル料が掛かりますので、予めご理解下さい。

また、日本人国際山岳ガイドを希望の場合は、別途、追加料金が発生します。詳しくは、別紙「日本人山岳ガイドのご案内」がございますので、お申込時にご請求下さい。

ご指名いただいた日本人ガイドはツアーリーダーとしての役割を兼務することがあります。

アルプス名峰登頂シリーズは、3つのプランから選べます。

A パッケージツアー

日本人国際山岳ガイド、現地アシスタントがサポートする安心のお任せプラン

「旅行の手続きは全て人任せにして登山に集中したい方、一緒に登る仲間が欲しい方にお勧め！」

日本人国際山岳ガイドまたは現地日本人ツアーリーダーが、ジュネーブ(チューリッヒ)空港到着から、ツアーに同行して、搭乗手続、ホテルチェックイン、足慣らしハイキングなどをご案内します。もちろんメインの登山時にもサポートします。

「モンブラン登頂・マッターホルン登頂」

各出発日に日本人国際山岳ガイドが1名以上同行。準備から登山までサポートします。

* 山岳ガイドが複数いる場合は、日本人ガイドと現地ガイドで、それぞれパーティーを組んでご案内します。この場合は日本人ガイドが現地ガイドパーティーのサポートも行います。

「その他のツアー」

日本人アシスタントが同行して、前日の現地山岳ガイドとの打合せはもちろん、出発当日の登山開始地点にも同行して準備のお手伝いを行います。また、登山中も携帯電話や山小屋の電話などを利用し、天候やルート状況、参加者の体調などに合わせて、臨機応変にガイドと打ち合わせをしながら、しっかりとサポート致します。



パッケージプランでは、航空便を次の2種類から選べます。

「日系・ヨーロッパ系航空会社」

直行便で一気にヨーロッパへ。そこからチューリッヒ、ジュネーブなどゲートの都市へ。出発したその日のうちに到着します。スケジュール重視で、飛行機で疲れを溜めないように体力温存を図ります。

「アジア系航空会社」 * エミレーツ、カタール、エティハド、タイ、シンガポール航空など。

経済性を重視します。フライト時間は長いですが、世界的に評判の高い航空会社を利用しますので、機内は快適です。夕刻から夜に掛けて空港を出発するので、仕事が終わってから空港に向かっても出発できる場合があります。

* 現地では2つの航空便のメンバーが合流してひとつのツアーとして行動します。

B 個人旅行(カセットプラン)

必要最低限の手配をシンプルにまとめた経済的なプラン

「海外旅行に慣れていて、搭乗手続、鉄道乗換、ハイキング等が自分でできる方にお勧め！」

航空券、ホテル、登山ベースまでの移動、山岳ガイドといった登山に必要な最低限のものをセットしたシンプルなプランです。自分でできることをツアーより省くことによって、より経済的に登山を楽しむことができます。登山中はもちろん、旅行中に何かトラブルが発生した時には現地オフィスのスタッフが日本語でサポートしますので安心です。

C 個人旅行(フリープラン)

ご希望のプランに合わせて、組み立てるフリープラン

「グランドジョラス、ピッツベルニナ」等、パッケージプランに設定の無い山、長期間の個人旅行で複雑な登山手配を頼みたい方、マイレージ等で航空券を既に持っている方にお勧め！」

旅行や登山に必要なパーツを、皆さんの希望に応じて手配します。ガイド手配はもちろん、航空券、ホテル、送迎車、鉄道パスのみの手配でもOKです。それぞれのご希望にあわせ、日程表とお見積りを作成致します。なお、登山に関しては、「山岳ガイド・山小屋・山麓ホテル・現地サポート」をセットにして、ご手配致します。フリープラン計画書にご希望をご記入の上、見積もりをご依頼下さい。

ヨーロッパアルプス名峰登頂へのAG流ステップアップ

山を歩き始めてから、一歩ずつステップアップをし、憧れのヨーロッパアルプス名峰登頂を目指すまでのチャート表です。自分の技術度・体力度を考えて、次のステップをチェックして下さい。

ブライツホルンにチャレンジ

ヨーロッパアルプスの4000m峰の中で、最も登りやすい山の一つ。ロープウェイで標高3800mまで登れ、アタック時の標高差は300m。アイゼン歩行の経験があればチャレンジ可能です。



【同レベル】 アラリンホルン・ヴァイスミーツ など

メンヒ・ユングフラウにチャレンジ

メンヒはアルプス登山入門コース。雪稜中心の登山ですが、短い時間ながらナイフリッジや岩稜帯など緊張する場面もあります。ユングフラウは、岩と雪のミックスルートの登竜門です。



【同レベル】 ボルクス・カストール など

モンブランにチャレンジ

ヨーロッパアルプス最高峰。グレート小屋までの岩稜ルートと小屋から上の雪稜ルートに別れます。標高も高く、標高差もあるので、しっかりとした体力とスピードなど、総合的な技術が必要となります。



【同レベル】 モンテローザ・ドム など

マッターホルンにチャレンジ

岩稜中心の登山。頂上近くの雪田でアイゼン登攀も含まれます。核心部には固定ロープがあります。技術的な難易度は高くありませんが、1000m近い標高差が登れる体力とスピードが求められます。



【同レベル】 ベッターホルン・ダンデジュアン など

アイガーにチャレンジ

岩と雪のミックス登山。一方向に縦走するルートなので後戻りができません。ピッケルを駆使するナイフリッジ、連続する懸垂下降など、より総合的な技術、体力、経験が求められます。



【同レベル】 グランドジョラス・シュレックホルン など

ステップ1 「初めての山歩きから夏山登山まで」

初めて山歩きをする人が、装備の使い方、パッキング、フットワークなどの登山の基本をマスターして、足場の不安定なガレ場、ザレ場を経験。標高差800m程度の山を余裕を持って登れる体力をつけ、山に慣れながら、低山から標高2000m程度の一般ルートを、余裕をもって歩けるようになるとクリアです。



ステップ2 「日本アルプスの3000m級クラス」

よりバランスが必要で、軽く手を使う岩場、鎖場、雪渓などを通過したり、雪の降ったすぐ後の低山、残雪期のアルプスなどでアイゼン歩行を経験。標高差1000mの程度の山を余裕を持って登り、山小屋に宿泊して連日登山できる体力が必要。本格的な岩稜が含まれない北アルプスなどの3000m級の山に余裕を持って登れるとクリアです。



ステップ3 「3000m後半から4000mの高所登山」

ヨーロッパアルプスも名峰は4000mを越える山がほとんどです。高所登山特有の登り方をマスターしなければ、いくら体力があっても登ることができません。実際に富士山などに登りながら、ペース配分、休憩の取り方、水分・エネルギー補給など、高所順応の効率よい方法をマスター。特に高所での呼吸法を覚えると歴然と高所順応がしやすくなります。



ここまでステップアップしたら

ステップ4 「雪山登山」

キックステップ、アイゼン歩行、ロープワーク、雪山を快適・安全に歩くためのウエアーなどの装備の知識をマスター。雪に慣れて、アイゼンを引っ掛けないようにバランスよく歩けるようになったら、尾根筋や傾斜のある斜面などバランスが必要な場面でアイゼン歩行を経験。ガイド登山で積雪期のハケ岳・赤岳の地蔵尾根が登れるようになるとクリアです。



ステップ5 「岩登り入門」

クライミングジムやアウトドアのゲレンデなどで、三点確保の基本を理解し、しっかりとしたホールドのあるルートを登ることができるレベル。また、ロープで確保された安心感の中で、足がすくまないように高度感に慣れること。たとえば、各ゲレンデの初級ルートや、槍ヶ岳の穂先などをスムーズに登れるようになるとクリアです。



ここまでステップアップしたら

ステップ6 「剣岳、キレットなど北アルプス岩稜ルート」

北アルプスの岩稜を含む3000m級縦走登山。剣岳、西穂から奥穂のジャンダルム、キレットなど高度感のある岩場をスムーズに登攀できる。また、ヨーロッパアルプスのスケール感に対応するために、ゲレンデやクライミングジムで、簡単なルートを腕力で強引に登るのではなく、バランスよく、力を掛けずにスムーズに登ることができればクリアです。



ステップ7 「岩と雪のミックスレベル」

ステップ6をクリアした人の次のステップは、岩と雪のミックスルート。よりバランスが必要で総合的な登攀力が求められます。残雪期の剣岳や冬季ハケ岳バリエーションルートを想定。岩と雪、場合によっては氷のルートを登攀するためにピッケル、アイゼン、そして手袋を使用した登攀で、総合的な技術、体力、スピードが求められます。



■ 体力度・技術度のスケール

山の技術度体力度のスケールです。この表をご参考頂きながら、登山対象の山、ツアー等をお選びください。

技術度 AGツアー、登山教室における登山技術度の指針です。

技術度0 : 初めての山歩きレベル。

整備された登山道を中心に歩きます。スニーカーでも大丈夫な、どなたでも歩けるコース。

技術度1 : 初心者レベル

登山道上に石や岩が出てきます。軽登山靴(トレッキングシューズ)が必要なコースです。

技術度2 : 初級レベル

簡単な岩場、ザレ場、ガレ場が含まれたコース。バランスの必要な場面がでてくるルートです。

技術度3 : 中級レベル I

クサリ場、雪渓が含まれたコース。南・北アルプスの山小屋を使う3000m級の夏山登山レベル。

技術度4 : 中級レベル II

氷河歩行がありますが、難しい技術は必要ないので、アイゼン歩行の経験があれば対応可能。ストックでも可。

技術度5 : 上級レベル I

バランスが必要な場面でアイゼン・ピッケルを使用。2級程度の岩登りも含まれ、残雪期の北アルプス程度の経験が必要。

技術度6 : 上級レベル II

3級程度の岩登りが含まれます。セカンドでロープを利用した岩登りを経験しており、春先の剣岳や大キレットなどを安定して登山できる技術が必要。

技術度7 : 上級レベル III

4級程度の岩登りが含まれます。ピッケル、アイゼンでミックスルートや雪壁の登攀ができる技術が必要です。

体力度 AGツアー、登山教室における体力度の指針です。

体力度0 : 平坦なコースが中心です。登りや長い下りはありません。初めての山歩きの方が対象です。

体力度1 : 標高差400m位の登りが含まれます。

1日の行動時間2~4時間が目安です。

体力度2 : 標高差800m位の登りが含まれます。

1日の行動時間4~6時間が目安です。

体力度3 : 標高差1000m位の登りが含まれます。

1日の行動時間6~8時間が目安です。

体力度4 : 標高差1000m以上の登りが含まれます。

1日の行動時間が8時間以上が目安

体力度5 : 標高差1000m以上の登りと下りが含まれます。

1日の行動時間が12時間以上が目安です。



Team Adventure Guides

チームアドベンチャーガイド

近藤謙司

日本山岳ガイド協会認定国際山岳ガイド
チョモランマ冬季北壁最高地点到達などの記録を持つ。チョー・オユー峰では、世界最高齢の女性をガイドし山頂に導く。アルプスではマッターホルンなどの山岳ガイドとして活躍。東宝映画「植村直巳物語」で映画にも出演。

黒田 誠

日本山岳ガイド協会認定国際山岳ガイド
基本的に忠実なクライミングと、基礎をすっ飛ばして応用から入ったスキーで四季を通じてガイド活動を行っています。講習会では、理系らしい理論的な説明を心がけております。どちらかと言えば、乾いた岩登りが得意です。

北村俊之

日本山岳ガイド協会認定国際山岳ガイド
ブロードピーク三山無酸素アルパインスタイル縦走、チョー・オユー無酸素単独登山など。8000m峰を6座登山、うち5座は無酸素登山。現在は、毎年、世界の高峰をガイドしている。立山ガイド協会所属の国際山岳ガイド。

林 信之

日本山岳ガイド協会認定国際山岳ガイド
白馬・岩岳・林ペンションのオーナー。白馬ローカルならではのルートに案内します。温厚でやさしいガイド振りは老若男女問わず人気抜群。北アルプス遭難対策協議会救助隊員でもあり、地元でのネットワークは万全。

山岸慎英

日本山岳ガイド協会認定国際山岳ガイド
白馬に育ち、ヨーロッパアルプス・シャモニクライミングを学んだ、新進気鋭の国際山岳ガイド。ヨーロッパアルプスはもちろん、近年はヒマラヤ、南米の高所登山も案内。バックカントリーのガイドとしても活動している。

今井 晋

日本山岳ガイド協会認定国際山岳ガイド
北海道小樽をベースに、山でのクライミングと山の中でのスキーが得意分野。個人的には、あまり情報のないエリアやオンサイトを好み、未だに山への憧れを捨てきれず、海外遠征継続中。モットーは、「夢をもって山に登ろう！」

長岡健一

日本山岳ガイド協会認定国際山岳ガイド
山岳救助のプロで、多くの山岳会や国立登山研修所で講師として安全管理を徹底した技術の向上を目指し活動。20代より登山を始め、谷川、穂高、劔岳等を中心に、アイス、スキー、沢登り、高所などオールランドに実践。

プライニング

ルベルト 日本山岳ガイド協会認定国際山岳ガイド
日本人の妻を持ち、現在、富山在住。オーストリア生まれで、ドイツにて国際山岳ガイドの免許を取得。2006-2009年マムート・アルパイン・スクールとDAVサミット・クラブを中心にガイド活動を行う。2009年から日本の山でもガイド活動を行っている。

杉坂 勉

日本山岳ガイド協会認定国際山岳ガイド
四季を問わずアルパインクライミングからBCまでマルチに活動。国際山岳ガイドとしてヨーロッパアルプスの山頂にゲストを導いています。マンツーマンでのガイドを基本に、少人数でのきめ細かいガイドングが持ち味です。現在は長野県在住です。

滝本倫生

日本山岳ガイド協会認定国際山岳ガイド
山が好きで14歳でドロップアウトし登山、沢登、アルパイン&フリークライミング、スキー、スノーボードとオールラウンドに経験。現在は白馬をベースに北海道、ヨーロッパアルプス、ドロミテ、ノルウェーでスキー&クライミングガイドで活動している。

佐々木大輔

日本山岳ガイド協会認定国際山岳ガイド
幼少期より山と冒険の世界に憧れを持ち、高校時代から登山とスキーの仕事を始める。エクストリームスキー世界大会でも活躍。マッキンリー滑降やグリーンランド遠征等、自身の冒険活動を続けながらも、国内外でガイド活動を行っている。

杉本水生

日本山岳ガイド協会認定山岳ガイド
BCを中心に若手ガイドのリーダー的存在。ヨーロッパアルプスに在住経験もある国際派ガイド。気さくな人柄で、楽しいツアーへの演出が得意。スキーの腕前はA級。冬はバックカントリーツアーのガイドを中心に活動中。

■ ヨーロッパアルプス名峰登頂シリーズ 登山に関するの注意事項 *お申し込み前に必ずお読み下さい。

ヨーロッパアルプス名峰登頂シリーズ

このツアーは、参加者が必ず登頂できることをお約束するものではありません。天候、ルート状況、参加者の技術・体力・体調等によって登頂できない場合もございます。予めご了承ください。

山岳ガイド

国際山岳ガイド連盟(UIAGM)公認現地山岳ガイドがご案内します。登山中は英語のご案内になりますが、パッケージプランでは事前の打合せを日本語アシスタントが同行して行いますので、登山中は片言の英語でのコミュニケーションで登山可能です。また、登山中に緊急な判断が必要になった場合、携帯電話で連絡が取れる状況であれば、現地連絡事務所スタッフが日本語でコミュニケーションをお手伝い致します。

日本人山岳ガイド

日本人ガイドの指定は、日程によっては追加代金をお支払い頂き、可能な場合もございます。スタッフにご相談下さい。また、日本人ガイドはツアーリーダーの役割を兼務することがあります。

モンブラン・ユングフラウ・モンテローザの山岳ガイド

モンブラン・ユングフラウ・モンテローザ登頂時はガイド1名に参加者2名のパーティー編成となります。同行希望者がいる場合を除き、山岳ガイドまたは日本語アシスタントが参加者の山行歴、年齢、体力度、体調などに合わせてパーティーを決定します。必ずしもご希望のパーティー編成にならない場合もあります。また、パーティーを編成した後、登山中にいずれか一方の参加者の登山技術、登高ペース等の事由により登山が無理と判断された場合、パーティーの登山活動が中止される場合もあり、必ずしもご自身の実力とおりの結果にならないこともあります。登山中止の判断は山岳ガイドが行い、いかなる場合もこの判断には従って頂きます。予めご了承ください。パーティー編成にご不安な方は、予め個人ガイド手配をお勧めします。



登山予備日の規定に関して

「モンブラン」

パッケージプランのモンブラン登山は、予備日を含め3日間の登山プランで、同じ山岳ガイドを3日間拘束しております。天候に恵まれ2日間で登山が終了した場合は、3日目に日帰りで行ける登山にご案内いたします。(ガイド拘束料金の範囲でご案内できる登山となります。ご希望の山、ルートによっては追加代金が必要な場合がございます。)1日目に天候が悪く確実に登山ができない場合は、出発を1日延期して2日目に出発します。この場合の1日目は可能であればシャモニ周辺のゲレンデなどでトレーニング等が可能です。また、1日目に山小屋へ入り2日目に天候が悪かった場合は、2日目は山小屋に停滞し、3日目に登山します。(2泊目の山小屋宿泊代は、ツアー代金に含まれませんので、現地にて直接お支払い下さい。)

「マッターホルン、モンテローザ、アイガー、ユングフラウ」

パッケージプランのマッターホルン、アイガー、ユングフラウでは、登山予定日の2日間のみガイドを拘束しております。予定日に悪天候等で登山が実施できない場合は、翌日以降に登山を移行しますが、ガイドを拘束しておりませんので延長できないこともあります。このようなケースで翌日に移行する場合は、新規にガイドを予約する場合と違い、最優先でガイド手配を行うため、過去の事例で移行できなかったことは、ほぼございません。なお、移行した場合、事前に予定していたガイドと違うガイドになる場合もございますので予めご了承ください。また、日本人ガイド指定の場合は、別料金でモンブランのように山岳ガイドを3日間拘束することも可能です。この場合は、モンブランと同一の予備日規定となります。

登山成立

モンブラン、アイガー、ユングフラウ、モンテローザは山麓から山岳ガイドと出発した時点、マッターホルンはヘルンリ山小屋を出発した時点で登山が成立したとみなします。また、途中で下山した場合でも登山は終了したものと見なされ、ガイド料の返金はございません。(確実に登山ができない場合は出発しません。)

現地滞在期間中に当初予定の山に登れない場合

マッターホルン、アイガーなど岩稜ルートが中心の登山で、ルート上に積雪が多く、数日待っても登れないことが確実な場合は、代替登山にご案内します。可能な限り同じグレードの山にご案内しますが、必ずしもご希望の山にならない場合もございます。また、代替登山に変更になった場合で、ガイド料に差額が生じる時は、帰国後にガイド料を精算させて頂きます。代替登山を含め、ご希望の山に登れないために参加者の意思で登山に参加されない場合は、代替登山が実施できる状況であれば、ガイド料等の返金はございませんので、予めご了承下さい。



全く登山活動ができなかった場合

天候やルートの状況が悪く、代替登山も含め全く登山活動ができなかった場合は、登山ガイドの拘束料を差し引いた山岳ガイド費用を帰国後にご返金させて頂きます。

登山中止の判断

ヨーロッパアルプス名峰登頂シリーズでは、必ず参加者が山頂まで到達できることをお約束するものではありません。以下の事由によって登山が途中で中止される場合がございます。

- * 悪天候で安全に登山が出来ない場合。
- * 積雪等ルートの状況が悪く安全に登山が出来ない場合。
- * 交通機関、山小屋などの宿泊施設利用に支障がある場合。
- * 参加者の体調が不十分で登山が進行できる状態にない場合。
- * 登高ペースが遅く安全に登頂するために時間的余裕が無い場合。
- * 参加者の登山技術が、安全に登山するには不十分な場合。
- * お客様の装備に支障があった場合。(最終案内書の装備表をご参考下さい。また普段使い慣れたもので、目的の登山に適した装備をご用意下さい。一部の装備は現地にてレンタルも可能です。)

いかなる理由においても登山中止の判断は山岳ガイド、または弊社スタッフが決定し、この決定には必ず従って頂きます。また、同じツアー内でもパーティによって行動内容、結果が違ってることがございます。予めご了承の上、お申し込み下さい。また、登山が途中で中止になった場合でも旅行代金の変更、返金はございません。なお、登山中止のケースで、登山が初めから全く実施されなかった場合に限り、ガイド代金(交通費、山小屋宿泊代金、ガイド料)を規定のガイド拘束費、手数料を差し引いてツアー終了後、日本国内にてご返金させて頂きます。



緊急時の対策

緊急時には、山岳ガイド、レスキュー隊、ガイド組合、山小屋等と弊社現地オフィススタッフがサポート致します。また、速やかな対応でヘリコプターを出動させる態勢も確立されております。

海外旅行傷害保険

アルプス登頂ツアー参加のお客様には、山岳登攀割増の付いた海外旅行傷害保険にご加入頂くことを参加の条件とさせていただきます。また、ご自身で同種の保険にご加入されている場合も参加可能です。

予備日に登山をする場合は、当初予定していた山小屋が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

ヨーロッパアルプス名峰登頂ツアーのご案内

*お申し込み前に必ずお読み下さい。

東京以外の出発地

ツアーは東京発着です。大阪、名古屋、福岡など地方発着がご希望の場合は、別途、国内線等の手配が必要になりますが、多くの場合、割引運賃が適用になります。お申し出がない場合は東京発着のご参加となります。また、東京での前泊・後泊のホテル手配も承ります。

ビジネスクラス・ファーストクラスの手配

追加料金でビジネスクラスのご利用が可能です。お申込の際にお問い合わせ下さい。なお、お申込頂いてからの手配になり、お席を確保できない場合は、エコノミークラスでの出発となります。

ツアーの延長に関して

パッケージプランでは、ツアーの延長が可能です。ツアー終了後、現地滞在を延長したり、延長時に別の登山をすること、また、ツアー出発日より事前に現地に入ることも可能です。ご希望にあわせて追加手配をさせていただきます。なお、出発日、帰国日によっては、航空運賃に差額が生じる場合がございますので、予めご了承ください。

帰国便延長可能な航空便の手配

予備日を含めた登山予定日に登山ができず、再度アタックのチャンスが作れるように、追加料金で帰国便の変更可能な航空便を手配することも可能です。この場合、グループと異なる航空会社での手配になる場合もあります。現地で滞在を延ばす場合は、その時点での手配開始となり、同じホテルの延長、山岳ガイド手配、航空便をご希望日に手配できない場合もございます。予めご了承ください。

一人部屋・相部屋について

ホテルの宿泊は2名1部屋が原則です。1名や奇数名でご参加の場合は

一人部屋か男女別相部屋の利用になります。一人部屋利用の場合は別途、一人部屋追加料金が必要です。相部屋の場合は追加料金は必要ありません。また、相部屋希望の場合、3人部屋になる場合がございますが旅行代金等の返金はございませんので、予めご了承下さい。また、山小屋は男女一緒の相部屋になります。

登山をしない同行者に関して

登山しない同行者も手配可能です。登山前のハイキングは同行して、登山時は山麓のホテルや山小屋で登山者を待つ形でアレンジできます。

利用予定航空会社

【日・ヨーロッパ系】 スイスインターナショナル、ルフトハンザ、KLM
オランダ、オーストリア、エールフランス、英国航空、スカンジナビア、フィンエアー、アリタリア、日本航空、全日空
【アジア系】 エミレーツ、エティハド、カタール、トルコ、タイ、

利用予定ホテル（同等クラス）

【シャモニ】 グスタビア、アルピナ、プリオレ、バレーブランシュ、グルメイタリ、クロアブランシュ、エグロン、ポアントイザベル、モルガン、メルキュール、パーク、シャレー・ボア
【グリーンデルワルト】 アルピナ、アルペンブリック、ベルナーホフ、ダービー、パーク、アルテポスト、フィッシャーブリック、グリーンデルワルトブリック、セントラルボルター、アルペンホフ、ヒルシェン、シュタインボック、レジデンス、
【ツェルマット】 アルペンリゾート、アルカ、シティ、ダービー、マッターホルンブリック、クリスチャニア、アラリン、ゴルナーグラート、アルプフーベル、ユーレン、プリマペーラ、ホリディ、ドーム、エリート、アルテミス、カーリーナ

■ お問合せから出発まで

1. 資料請求

パンフレットをご請求下さい。
ご質問がございましたら、お気軽にご連絡下さい。体力度、技術度、装備、事前準備など、ご不安な点はなんでもご相談下さい。

2. 申込手続

電話、メール等でお申込下さい。手続書類をお送り致します。申込書、必要書類、申込金のご送付、お振込みをお願い致します。

4. 渡航手続

パスポートの有効期限の確認、ビザの取得、予防接種など。

5. 装備チェック

装備に関して、ご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。購入のお手伝いも致します。

6. 旅行代金のお支払い

旅行代金、燃油付加運賃などの諸費用、海外旅行傷害保険料などを合算した金額から、お申込金を差し引いたご請求書をお送り致します。期限までにお振込み下さい。

7. 出発準備

最終案内書(集合案内、日程表、連絡リスト、装備リスト、資料)をお送りします。体調を整えて頂くと共に、必要装備をご準備下さい。

8. 出発

最終案内書でご案内した時間、場所にお集合下さい。パスポートを忘れずにお持ちください。
ツアー中は、ツアーリーダー、現地スタッフが、皆様に目的を達成頂けるよう、精一杯サポートさせていただきます。

空港税・航空保険料・燃油付加運賃について

このパンフレットに提示されている旅行代金には、航空会社より請求される、空港税、航空保険料、燃油付加運賃(燃油サーチャージ)が含まれておりません。また、各コースに明示しております燃油付加運賃は、パンフレット作成時点での目安です。これらの諸費用は、航空券を発券する際に、その時点の為替レート、燃料費用に合せ計算されたものが、航空会社より請求されます。弊社では、出発1ヶ月前を目処にお送りする、残金のご請求書で、上記諸費用をご請求させていただきますので、予めご了承下さい。

ご旅行条件（要旨）

*ご契約の際は、必ず旅行条件書(全文)をお受け取り頂き、事前に内容をご確認の上、お申し込み下さい。

■募集型企画旅行契約:この旅行は(株)アドベンチャーガイズ(以下「当社」)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(以下「旅行契約」という)を締結することになります。また、旅行条件は、別途お渡しする旅行条件書(全文)、出発前にお渡しする最終案内書と称する確定書面及び当社旅行業約款募集型企画旅行契約の部によります。

■旅行のお申込み及び契約成立時期:所定の申込書に所定の事項を記入し、下記の申込金を添えてお申込み下さい。電話、郵便ファクシミリその他の通信手段でお申込みの場合、当社が予約の承諾の旨を通知した翌日から起算して3日以内に申込書の提出と申込金の支払いをして頂きます。旅行契約は、当社が契約の締結を承諾し、申込金を受領したときに成立いたします。

■申込金 旅行代金が30万円以上 5万円

■旅行代金のお支払い:旅行代金は旅行開始日の前日から起算して21日目にあたる日より前にお申込みが間際の場合は当社が指定する期日までにお支払い下さい。

■旅行条件・旅行代金の基準:この旅行条件は2023年3月1日を基準としています。又、この旅行代金は2023年3月1日現在の有効なものとして公示されている運賃・規則、または、2023年3月1日現在認可申請中の航空運賃・適用規則を基準として算出しています。

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取扱う営業所での取引に関する責任者です。この旅行契約に際し担当者からの説明に不明な点があれば、ご遠慮なく下記に示す旅行業務取扱管理者にお尋ね下さい。 総合旅行業務取扱管理者 古谷聡紀

■取消料:旅行契約成立後、お客様の都合で契約を解除されるときは、下表の取消料を申し受けます。

契約解除日	取消料
旅行開始日の前日から 起算してさかのぼって	40日～31日目(ピーク時のみ) 旅行代金の10% 30日～ 3日目 旅行代金の20%
旅行開始前日～当日	旅行代金の50%
無連絡不参加、旅行開始後の解除	旅行代金の100%

ピーク時は12月20日から1月7日まで、4月27日から5月6日まで、及び7月20日から8月31日までをいいます。

ヨーロッパアルプス概念図



■参考装備表

主なものを記載しております。正式には最終案内書の装備表をご確認下さい。

雪稜タイプ：モンブラン、ユングフラウ、メンヒ、モンテローザ

岩稜タイプ：マッターホルン、アイガー

N0	品名	数量	雪稜	岩稜	備考
1	登山靴 雪稜タイプ	1足	○	△	保温力を重視した登山靴。2重靴が保温力が高く良いでしょう。アイゼンが装着可能なものが必要です。
2	登山靴 岩稜タイプ	1足	△	○	岩登りのしやすい登山靴。普段履き慣れた保温力のある軽量の物。アイゼンが装着可能なものが必要です。
3	大型バック	1個	○	○	スーツケース等。日本出発時の個装梱包用（登山中はホテル等に預けることができます。）
4	ザック（30～40ℓ）	1個	○	○	アタック時に使用するもの。アタック時の全ての装備、防寒着が入る大きさがが必要です。
5	アイゼン（10～12本爪）	1組	○	○	靴底全体をカバーする前爪のあるプレスアイゼンが望ましい。縦走用等の用途の広いもので、アンチスノー付。軽量のワンタッチ式アイゼン、又はセミワンタッチ式が便利です。アルミアイゼンも使用も可能です。
6	ヘルメット	1個	○	○	山岳登攀用の軽量ヘルメット。暖かい帽子の上からでも被る事ができる物がよい。
7	ピッケル	1本	○	○	55～65cm前後の軽量のもの。縦走用のシンプルなものが良いです。
8	ストック（2本組）	1本	○	△	アプローチの際に便利です。雪質のよい場合の雪後歩行時利用する。高所でのバランス保持にも有効です。
9	安全ベルト、ハーネス	1本	○	○	腰部を覆うレッグループ式が望ましい。防寒ウェアの上から装着できる余裕のあるもの。レッグループが調節できるもの。
10	カラビナ	適数	△	△	持参のハーネスによっては安全環付きカラビナが必要になります。
11	スリング	適数	△	○	レスト時など、セルフビレイを取る時に利用します。
12	アウターシェル（一番外側のウェア）	1組	○	○	オーバージャケット、オーバーパンツ。防水性・透湿性が良く、ムシないもの。急な降雨には両具として、高所では防寒着、または防風着として使用出来るものが便利です。
13	ミッドレイヤー（中間着）	1組	○	○	行動用の薄手のフリースやシャツ等から、防寒用の厚手のフリースや薄手の羽毛服等の組み合わせ。ウール・化学繊維系のズボンやタイツ等の組み合わせ。軽く、暖かく、温度調整のしやすいもの。綿製品は不可。
14	ファーストレイヤー（下着）	1組	○	○	ポリエステル系素材によるロングスリーブ、ロングタイツが望ましい。汗などの水分の速乾性と動きやすさの両立したもの。綿製品は不可。ショーツ等もこれに準ずる。
15	靴 下	2足	○	○	パイル状のものが、保温性、クッション製に優れている。素材はファーストレイヤーに準ずる（予備も必要）
16	厚手・薄手の手袋	1組	○	○	薄手のものは、天候の良い時の手の保護に。厚手のものは気温-20℃まで耐えられるもの。岩稜は皮のものが便利。
17	オーバー手袋	1枚	○	△	厚手の手袋の上にてできるもの。
18	サングラス・ゴーグル	1個	○	○	雪上は非常に反射が強いので目の保護のためにサングラスが必要。また、ゴーグルは吹雪の時に必ず必要です。
19	帽子	適数	○	○	登山時に使用するもので保温性の高いもの。耳を覆えるタイプのもの。
20	ヘッドランプ	1個	○	○	予備電池も忘れずにご用意ください。
21	水筒・テルモス	1個	○	○	1ℓ程度の携帯性の高いもの。ハイドレーションはお勧め。テルモスは、移動中や夜間に温かい飲料物が飲めると便利。

モンブラン (4,810 m) ヨーロッパアルプス最高峰

ヨーロッパアルプス最高峰モンブランは、「アルプスの女王」と呼ばれ、氷河を抱く姿があまりにも雄大で印象的です。1786年にバルマとパッカールが初登頂したことにより、それまで悪魔が住むと考えられていたアルプスの山々に、アルピニズムの考え方が発祥し、それ以来多くの登山者がアルプスを訪れるようになりました。

グーテ小屋までの簡単な岩稜部分と上部の広大な氷河の雪稜登攀が楽しめ、技術的にもあまり難しくなく、アルプス有数の人気の山です。



「ルート案内 (グーテルート)」 * 登山開始地点: シャモニ

AGのモンブラン登山ではグーテルートを採用します。このルートは3つのセクションに分かれます。ファーストセクションの、登山鉄道駅のニーデーグルからテートルース小屋まではハイキングルート。セカンドセクションのテートルースからグーテ小屋までは、2級程度の岩稜ルート。

技術的には難しくはありませんが約800mの標高差と高度感があるので岩に慣れている必要があります。最後のセクションは、グーテ小屋から山頂までの広大な雪の斜面の登攀。なお、頂上付近は雪稜のリッジになっていて行き違いに時間が掛かる場合があります。

「技術度・体力度」 技術度5 体力度5

斜度が緩い雪稜をアイゼンを使いながら長時間歩ける技術が必要。また、2級レベルの岩稜がでてくるので、岩登りの経験と高度感に慣れていること。また、体力的には、夏の富士山を5合目から5時間程度で余裕を持って登れる体力が必要です。

「標高差/歩行時間」

バレブランシュ氷河

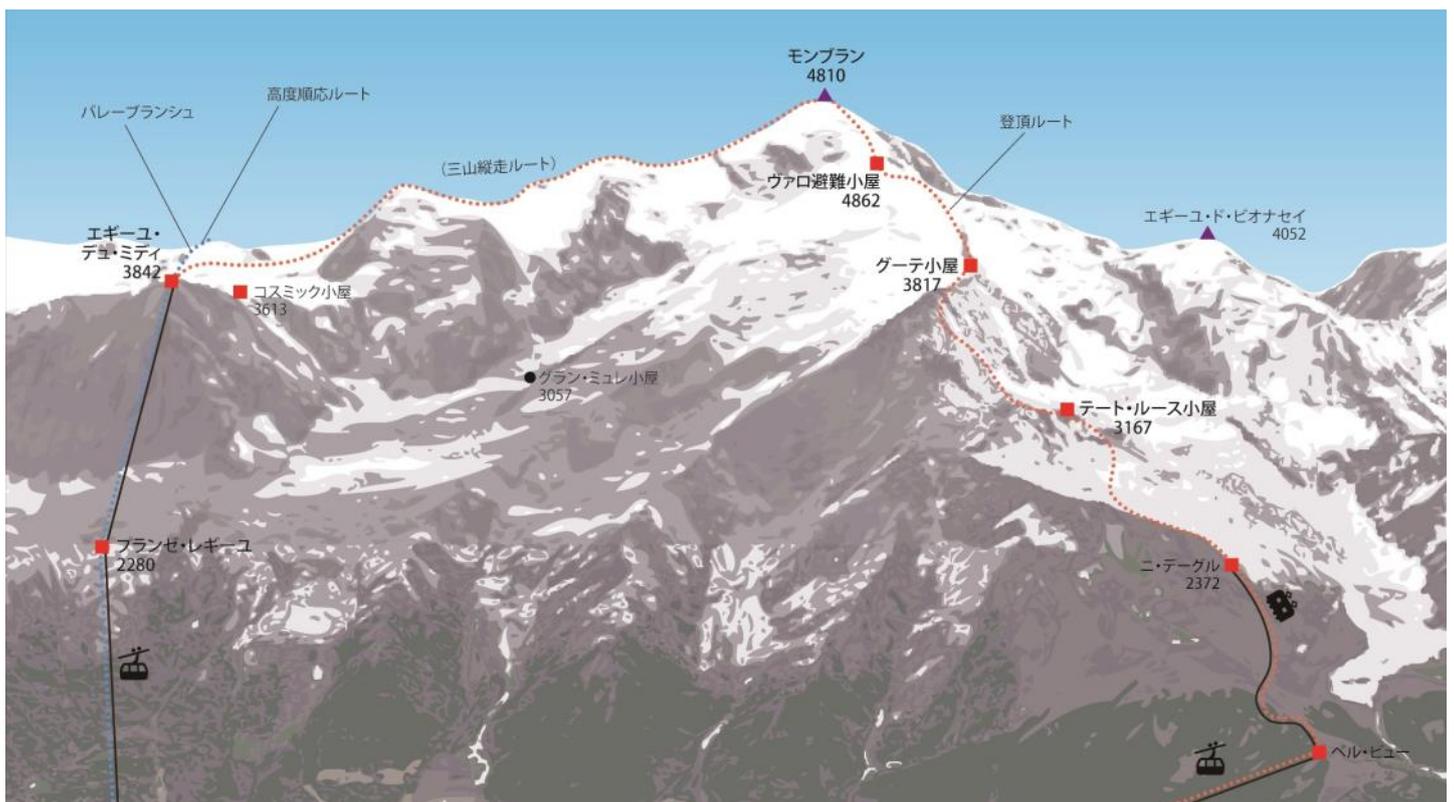
ガイド比率 1対5

エルブロンネル/トリノ小屋周辺 登り/下り400m 4時間

モンブラン

ガイド比率 1対2

ニーデーグル ⇒ テートルース小屋	登り	800m	2時間
テートルース小屋 ⇒ グーテ小屋	登り	650m	3時間
グーテ小屋 ⇒ ヴァロ避難小屋	登り	600m	4時間
ヴァロ小屋 ⇒ モンブラン山頂	登り	450m	2時間
モンブラン山頂 ⇒ グーテ小屋	下り	1050m	3時間
グーテ小屋 ⇒ テートルース小屋	下り	650m	1時間半
テートルース小屋 ⇒ ニーデーグル	下り	800m	1時間半



AGのモンブランはここが違います！！

ポイント1 日本山岳ガイド協会認定の「日本人国際山岳ガイド」が同行します。

各出発日に日本人国際山岳ガイドが1名以上同行します。空港到着から、体調を整えるハイキング、高所順応の氷河トレッキング、モンブラン登山、そして帰国時の空港までトータルにサポートします。(最少催行人員に達した場合)

モンブラン登山は、ガイド1名に対し参加者2名までガイドできます。このため、ツアー参加者がいくつかのパーティーに分かれ、日本人ガイドと現地ガイドが、それぞれのパーティーをガイドします。

＝例＝ ツアー参加者5名で日本人ガイドが1名の場合：以下の3パーティーに分かれ登山します。

①日本人ガイド:参加者2名 ②現地ガイド:参加者2名 ③現地ガイド:参加者1名

- *パーティー編成は、山岳ガイドと現地事務所が決定します。参加者がガイドを選ぶことはできません。
- *日本出発前に日本人ガイド指名料をお支払い頂き、日本人ガイドを希望することができます。(先着順)
(日本人ガイドの人数によって、手配できない場合もございます。この場合は指名料を返金させていただきます。)

なお、現地ガイドのパーティーになった場合でも、山小屋滞在時などは、日本人ガイドが現地ガイドとのコミュニケーションもサポートします。また、アタック中は、可能な限り各パーティーが同一行動をとるようにして、登山中もサポートできるように努力します。参加者の技術、体力、ルート状況などで、パーティーが離れてしまっても、携帯電話などを使って可能な限りサポートします。

*天候、ルート、現地状況などの予期せぬ事由で、日本人国際山岳ガイドが同行できない場合は、日本人アシスタントがベースタウンにてアシスタントし、現地ガイドとのコミュニケーションのサポートをします。この場合でも、旅行代金等の変更はありませんので、予めご了承ください。

日本人山岳ガイドとのパーティーを指定する場合は、別途、日本人山岳ガイド指名料が必要になります。詳しくは、お問い合わせ下さい。

ポイント2 「テートルース小屋」と「グーテ小屋」の山小屋に2連泊します。

通常のモンブラン登山は、グーテ小屋に宿泊する1泊2日の行程です。AGではグーテ小屋に宿泊する前日にテートルース小屋に宿泊して、グーテ小屋と併せて2泊3日の行程で登るプランにしました。

☆「テートルース小屋」と「グーテ小屋」の山小屋に2連泊することで、3つのパターンで登頂チャンスが広がります。

- パターン1 ①:シャモニ→テートルース ②:テートルース→グーテ→山頂→グーテ ③:グーテ→テートルース→シャモニ
 パターン2 ①:シャモニ→テートルース ②:テートルース→グーテ ③:グーテ→山頂→グーテ→テートルース→シャモニ
 パターン3 ①:シャモニ→テートルース ②:テートルース ③:テートルース→グーテ→山頂→グーテ→テートルース→シャモニ

☆近年、地球温暖化の影響で、モンブランの難所、大クールワールの落石が多くなっています。テートルースに泊まることによって、早朝の落石が少ない時間帯に大クールワールを通過できるメリットがでできます。

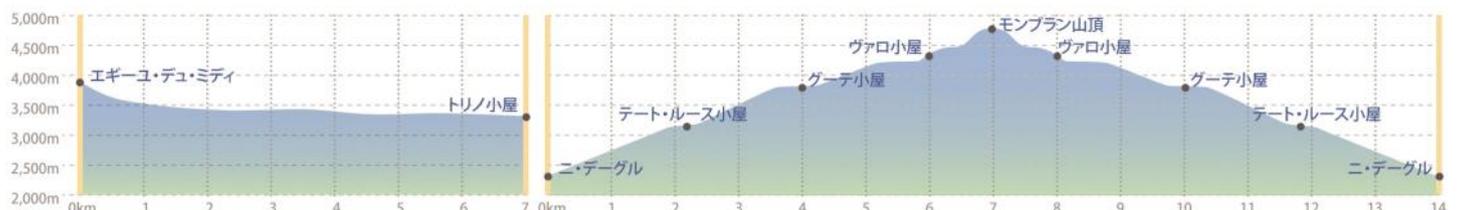


△ご注意ください

2023年のモンブランツアーの山小屋は、一旦予約したら「予約金¥10,000.」が返金されません。

モンブランでは山小屋を予約する際にパスポート情報の登録が必要となり、その後の変更等ができなくなりました。また、予約の取消の際に予約金の返金がなく、旅行のキャンセル料とは別に山小屋の取消料¥10,000.がかかります。予めご理解の上、お申込み下さい。

*詳しくはお申込時にお渡りする山小屋手配の案内書類をご確認ください。



△ご注意ください モンブラン登頂ツアーは1日も早くお急ぎお申し込みください!!

モンブランでは、混雑による危険に対処するため、フランス当局が山小屋の宿泊予約をしない形での登山を禁止することになりました。

また、以前までは、一般のお客様の山小屋予約受付開始日前に、旅行会社用の特別予約受付期間が設けられておりましたが、昨年から旅行会社用のための同特別措置が撤廃されたため、一般のお客様、旅行会社に関わらず、山小屋予約は先着順での受付方式に変更となりました。

モンブラン登頂ツアーでは、お申込を頂いてからの山小屋手配開始となり、山小屋が確保できてからの正式受付となりますので、予めご了承下さい。

モンブラン登頂 9日間

◆◆◆日・欧系航空会社プラン◆◆◆

7/01(土)発 ¥866,000. 7/29(土)発 ¥928,000.
 7/08(土)発 ¥884,000. 8/05(土)発 ¥991,000.
 7/15(土)発 ¥884,000. 8/12(土)発 ¥1,008,000.
 7/22(土)発 ¥964,000. 8/19(土)発 ¥928,000.

* 燃油サーチャージの目安 ¥120,000 (2023年3月現在)

- 出発地: 東京発
- 最少催行人員: 4人
- 食事: 朝-7 昼-0 タ-1
- 現地係員がご案内します
- 一人部屋追加代金: ¥69,000.
- 個人ガイド追加代金: ¥140,000.

* テートルース・グーテ小屋の宿泊が他の山小屋に変更になる場合や山小屋泊が泊のみになる場合がございます。また、予約時期によって、同じツアーの参加者でも、違う山小屋を使う場合がございます。予めご理解ください。

モンブラン登頂 10日間

◆◆◆アジア系航空会社プラン◆◆◆

6/30(金)発 ¥772,000. 7/28(金)発 ¥894,000.
 7/07(金)発 ¥772,000. 8/04(金)発 ¥947,000.
 7/14(金)発 ¥824,000. 8/11(金)発 ¥964,000.
 7/22(金)発 ¥933,000. 8/18(金)発 ¥861,000.

* 燃油サーチャージの目安 ¥108,000 (2023年3月現在)

- 出発地: 東京発
- 最少催行人員: 4人
- 食事: 朝-7 昼-0 タ-1
- 現地係員がご案内します
- 一人部屋追加代金: ¥69,000.
- 個人ガイド追加代金: ¥140,000.

* テートルース・グーテ小屋の宿泊が他の山小屋に変更になる場合や山小屋泊が泊のみになる場合がございます。また、予約時期によって、同じツアーの参加者でも、違う山小屋を使う場合がございます。予めご理解ください。

【アジア系航空会社 エミレーツ・カタール・エティハド・トルコ航空利用】

NO	都市名	時間	交通機関	摘要	食事
1	東京	夜	航空機	空路、ジュネーブへ。【機中泊】	機食
2	ジュネーブ	午後	送迎車	到着後、送迎車で国境を越え、モンブランの麓の町、シャモニへ向かいます。【シャモニ泊】	機食 機食

【ヨーロッパ・日系航空会社利用】

1	東京	午前	航空機	空路、ジュネーブへ。到着後、送迎車で国境を越え、モンブランの麓の町、シャモニへ向かいます。【シャモニ泊】	機食
---	----	----	-----	--	----

【共通日程】

3	2	シャモニ	滞在	体調を整えるために、シャモニ周辺のハイキングコースへ。(ロープウェイなどの切符は自己負担)夕方、登山の打ち合わせです。【シャモニ泊】	朝食
4	3	シャモニ山駅 パレーブランシュ シャモニ レ・ズーシユル ニードーグル テートルース小屋	午前 午後 夕刻	ロープウェイ トレッキング ロープウェイ 路線バス ロープウェイ 登山鉄道 登山	朝食 朝食
5	4	テートルース小屋 グーテ小屋 ドーム・ドゥ・グーテ ヴァロ小屋 モンブラン頂上 ドーム・ドゥ・グーテ グーテ小屋	早朝 登山 夕刻	大クローワールのトラバースから岩稜を登り、頭上に見えるグーテ小屋へ。ここから広大な雪稜を登りドーム・ドゥ・グーテ(4,304m)を越えヴァロ小屋を過ぎ、ボス山稜を辿り、ナイフリッジを過ぎるとアルプスの最高峰モンブランの頂上(4,807m)へ。下山は同ルートを送りグーテ小屋へ。【グーテ小屋泊/3,782m】	朝食 夕食
6	5	グーテ小屋 ニードーグル シャモニ	朝 登山 午後	下山は同ルートを送りニードーグルまで下ります。その後、往路をシャモニへ。【シャモニ泊】	朝食
7	6	シャモニ	滞在	登山予備日。【シャモニ泊】	朝食
8	7	シャモニ	滞在	終日自由行動。【シャモニ泊】	朝食

【ヨーロッパ・日系航空会社利用】

8	シャモニ	早朝	送迎車	送迎車でジュネーブ空港へ。空路、帰国の途につきます。【機中泊】	朝食 機食
9	東京	午前	航空機	到着後、解散です。	機食

【アジア系航空会社 エミレーツ・カタール・エティハド・トルコ航空利用】

9	シャモニ	午前	送迎車	送迎車でジュネーブ空港へ。空路、帰国の途につきます。【機中泊】	朝食 機食
10	東京	午後	航空機	到着後、解散です。	機食

※ ジュネーブ空港が、チューリッヒ、ミラノ等の他の空港に変更になる場合がございます。
 ※ 現地では、日・ヨーロッパ系とアジア系が合流して、同一ツアーとして行動します。



パレーブランシュ氷河トレッキング。高所順応を兼ねて、雄大な氷河歩きを楽しみます。



テートルース小屋をスタートして、大トラバースへ。落下物があるので、スムーズに、スピーディーに通過します。



グーテ小屋までの登り。2級程度の岩登りです。ホールドはしっかりとしているので、技術的には難しくありませんが、高感があります。



ヴァロ小屋より山頂を望みます。ここから、ボス山稜を登ります。大ボス、小ボスを越えるといよいよ山頂へ。



モンブラン山頂。アルプスの360°のパノラマが広がります。マッターホルンも遠望できます。

マッターホルン (4,478 m) アルプスのピラミッド

スイス南部、イタリアとの国境に位置するマッターホルンは、ピラミッドのような山容で、ヨーロッパアルプスで最も印象的な山として人気が高い山。いつかはその山頂に立つことが世界中の登山家の夢です。

一般ルートはスイス・ツェルマットからのヘルンリ稜。ルート全般は岩稜ルートで、豪快な岩登りが楽しめます。

ワンピッチずつは、あまり難しくありませんが、標高差1200mを越えるスケールの大きな岩登りとなり、難しい技術より、ペース配分や力を掛けすぎず長時間を続けるバランス感覚が必要となります。



「技術度・体力度」

技術度6 体力度5

ワンピッチの難しさはさほどではありませんが標高差1200mで岩登りを続ける体力が必要です。アルプスのスケール感に慣れることが重要です。

3級レベルの岩場を力を掛けずに余裕を持って長時間続けて登る練習をして下さい。

また、上部には雪田があるため、斜度のある岩と雪のミックス斜面をアイゼン・ピッケルを使い、安定感を持って登る技術も必要です。体力的には、夏の富士山を5合目から5時間以内で余裕を持って登れる基礎体力が目安です。

「ルート案内」

* 登山開始地点: ヘルンリ小屋

ヘルンリ小屋までは一般のハイキングルート。ここから登攀が始まります。尾根を中心にところどころ東壁に回り込みながら登ります。登攀レベルは3級程度の岩登りが中心、一部4級レベルの箇所がありますが固定ザイルが設置されているので、それを頼りに登れば技術的には、3級レベルと同等です。ソルベ小屋が、時間的にはちょうど中間点です。その上部には、雪田があります。状況によって、アイゼンが必要な場合もあります。

「標高差/歩行時間」

ブライトホルン

ガイド比率 1対2

クラインマッターホルン ⇒ ハーフトラバース ⇒ ブライトホルン山頂
登り 350m 4時間

ブライトホルン山頂 ⇒ クラインマッターホルン 下り 350m 1時間半

マッターホルン

ガイド比率 1対1

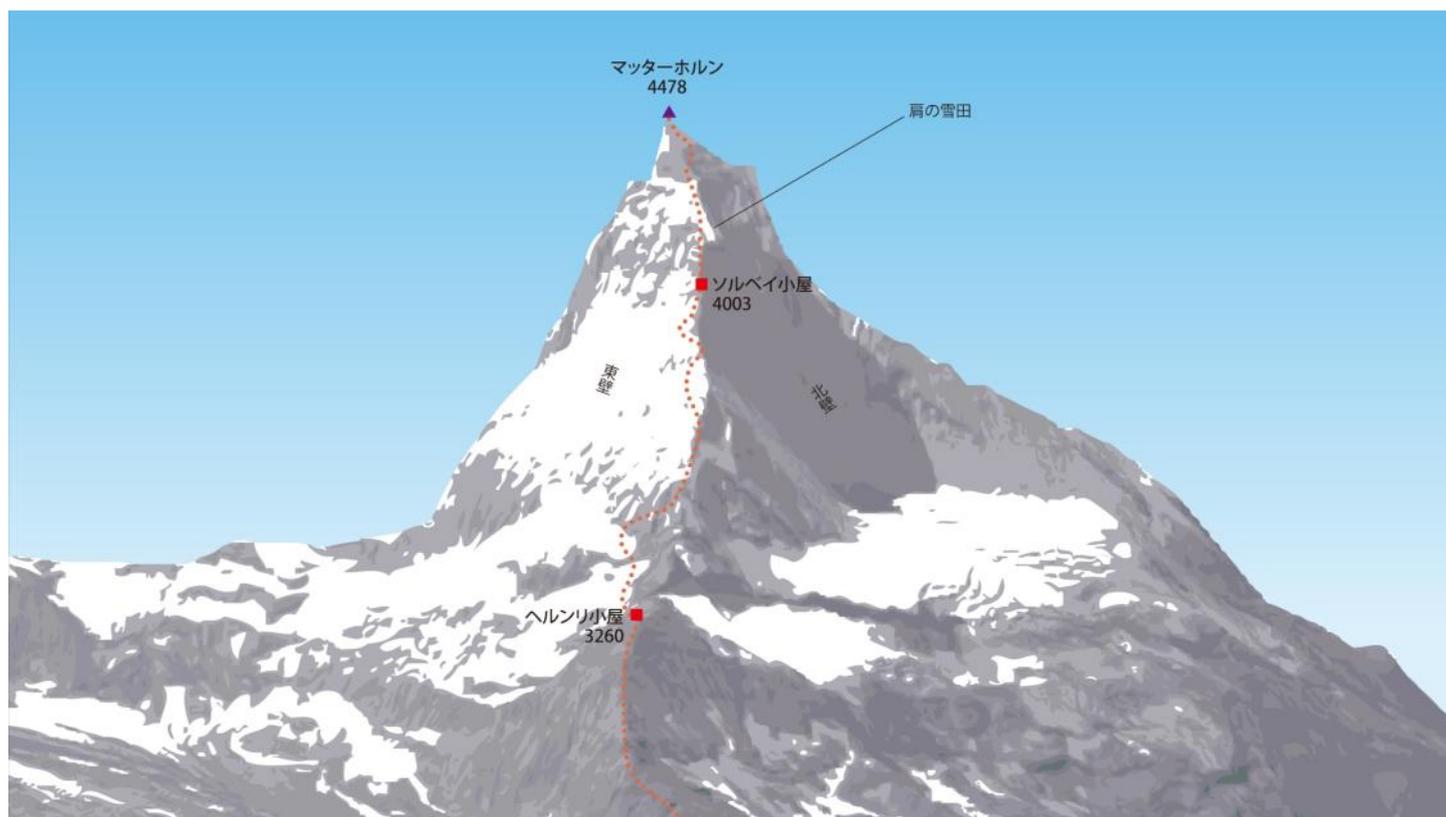
シュバルツゼー ⇒ ヘルンリ小屋 登り 660m 2時間

ヘルンリ小屋 ⇒ ソルベ小屋 登り 740m 3時間

ソルベ避難小屋 ⇒ マッターホルン山頂 登り 480m 3時間

マッターホルン山頂 ⇒ ヘルンリ小屋 下り 1220m 4時間

ヘルンリ山頂 ⇒ シュバルツゼー 下り 660m 2時間



AGのmatterホルンはここが違います！！

ポイント1 日本山岳ガイド協会認定の「日本人国際山岳ガイド」が同行します。

各出発日に日本人国際山岳ガイドが1名以上同行します。空港到着から、体調を整えるハイキング、ブライトホルントラバースのテスト山行、matterホルン登山、そして帰国時の空港までトータルにサポートします。(最少催行人員に達した場合)

matterホルン登山は、ガイド1名に対し参加者1名までガイドできます。このため、ツアー参加者がいくつかのパーティーに分かれ、日本人ガイドと現地ガイドが、それぞれのパーティーをガイドします。

＝例＝ ツアー参加者4名で日本人ガイドが1名の場合：以下の4パーティーに分かれ登山します。

①日本人ガイド:参加者1名 ②現地ガイド:参加者1名 ③現地ガイド:参加者1名 ④現地ガイド:参加者1名

*パーティー編成は、山岳ガイドと現地事務所が決定します。参加者がガイドを選ぶことはできません。

*日本出発前に日本人ガイド指名料をお支払い頂き、日本人ガイドを希望することができます。(先着順)

(日本人ガイドの人数によって、手配できない場合もございます。この場合は指名料を返金させていただきます。)

なお、現地ガイドのパーティーになった場合でも、山小屋滞在時などは、日本人ガイドが現地ガイドとのコミュニケーションもサポートします。また、アタック中は、可能な限り各パーティーが同一行動をとるようにして、登山中もサポートできるように努力します。参加者の技術、体力、ルート状況などで、パーティーが離れてしまっても、携帯電話などを使って可能な限りサポートします。

*天候、ルート、現地状況などの予期せぬ事由で、日本人国際山岳ガイドが同行できない場合は、日本人アシスタントがベースタウンにてアシスタントし、現地ガイドとのコミュニケーションのサポートをします。この場合でも、旅行代金等の変更はありませんので、予めご了承ください。

日本人山岳ガイドとのパーティーを指定する場合は、別途、日本人山岳ガイド指名料が必要になります。詳しくは、お問い合わせ下さい。

ポイント2 登山予備日のガイド手配が選べます。「スライド」「2日間ガイド拘束*」

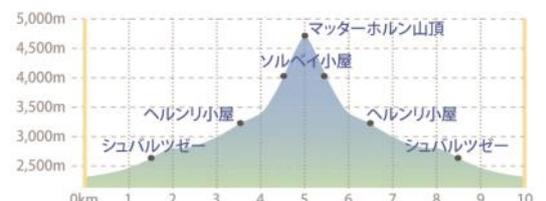
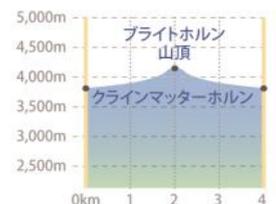
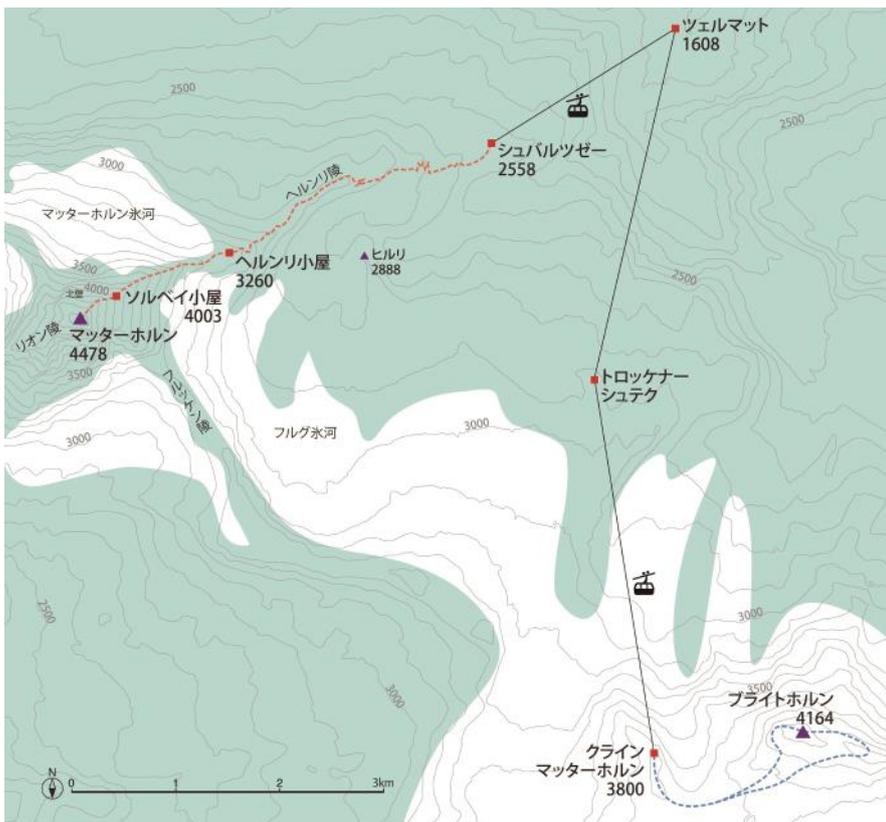
*日本人ガイド指定の場合に限ります

通常のmatterホルン登山は、前日の夕刻にヘルンリ小屋でガイドと合流して翌日に登山をします。万一、予定日に天候が悪い場合はヘルンリ小屋に入る日を翌日にずらし、予備日に登山をします。この場合は、ガイド協会が空いているガイドを探しガイド手配を行います。その時の状況に合わせた調整となりますので、確実に予備日にガイドが手配できるお約束はできません。基本的には予備日にガイドを拘束しない形でツアーを設定しております。しかしながら、確実にガイドを確保するために、日本人ガイド指定の場合に限り、予め予備日にガイドを拘束することも可能です。この場合は、予定日と予備日に同じガイドを手配しますので、色々なパターンに対応が可能です。

＝例＝ 「スライド」

① 予定通りmatterホルンに登れた場合：予備日はフリータイムになります。

② ヘルンリ小屋入りが1日遅れた場合：ヘルンリ小屋に入る予定だった日はフリータイムになります。



マッターホルン登頂 9日間

◆◆◆日・欧系航空会社プラン◆◆◆

7/08(土)発 ¥1,049,000. 8/05(土)発 ¥1,156,000.
 7/15(土)発 ¥1,049,000. 8/12(土)発 ¥1,173,000.
 7/22(土)発 ¥1,129,000. 8/19(土)発 ¥1,093,000.
 7/29(土)発 ¥1,093,000.

* 燃油サーチャージの目安 ¥120,000 (2023年3月現在)

- 出発地: 東京発 ● 最少催行人員: 4人 ● 食事: 朝-7 昼-0 タ-1
- 現地係員がご案内します ● 一人部屋追加代金: ¥69,000.
- 登山予備日ガイド拘束追加代金: ¥95,000.

マッターホルン登頂 10日間

◆◆◆アジア系航空会社プラン◆◆◆

7/07(金)発 ¥937,000. 8/04(金)発 ¥1,112,000.
 7/14(金)発 ¥989,000. 8/11(金)発 ¥1,129,000.
 7/21(金)発 ¥1,098,000. 8/18(金)発 ¥1,026,000.
 7/28(金)発 ¥1,059,000.

* 燃油サーチャージの目安 ¥108,000 (2023年3月現在)

- 出発地: 東京発 ● 最少催行人員: 4人 ● 食事: 朝-7 昼-0 タ-1
- 現地係員がご案内します ● 一人部屋追加代金: ¥69,000.
- 登山予備日ガイド拘束追加代金: ¥95,000.

【アジア系航空会社 エミレーツ・カタール・エティド・トルコ航空利用】

NO	都市名	時間	交通機関	摘要	食事
1	東京	夜	航空機	空路、ジュネーブへ。【機中泊】	機食
2	ジュネーブ	午後	送迎車	到着後、市内のホテルへ向かいます。【ジュネーブ泊】	機食 機食

【ヨーロッパ・日系航空会社利用】

1	東京	午前	航空機	空路、ジュネーブへ。到着後、市内のホテルへ向かいます。【ジュネーブ泊】	機食 機食
---	----	----	-----	-------------------------------------	----------

【共通日程】

3	2	ジュネーブ	午前	鉄道	鉄道を乗り継ぎツェルマットへ。周辺の散策などで体調を整えて下さい。夕方、登山の打ち合わせをします。【ツェルマット泊】	朝食
4	3	ツェルマット	午後	ロープウェイ	高度順応、技術チェックのため、ブライトホルンをトラバースルートより登ります。【ツェルマット泊】	朝食
5	4	ツェルマット	午前	ロープウェイ	ロープウェイでシュバルツゼーへ。ここよりヘルンリ小屋までトレッキングします。【ヘルンリ小屋泊】	朝食 夕食
6	5	ヘルンリ小屋	午後	登山	早朝、ヘルンリ小屋を出発し、標高差1200mを登り、マッターホルン登頂を目指します。ヘルンリ小屋経由で、ツェルマットへ戻ります。【ツェルマット泊】	朝食
7	6	ツェルマット	午後	滞在	登山予備日。【ツェルマット泊】	朝食
8	7	ツェルマット	午後	滞在	終日自由行動。(翌日の航空便の出発時刻により、夜にジュネーブへ移動して、宿泊とさせて頂く場合もあります)【ツェルマット泊】	朝食

【ヨーロッパ・日系航空会社利用】

8	ツェルマット	早朝	鉄道	鉄道を乗り継ぎジュネーブ空港へ。空路、帰国の途につきます。【機中泊】	朝食 機食
9	東京	午前	航空機	到着後、解散です。	機食

【アジア系航空会社 エミレーツ・カタール・エティド・トルコ航空利用】

9	ツェルマット	午前	鉄道	鉄道を乗り継ぎジュネーブ空港へ。空路、帰国の途につきます。【機中泊】	朝食 機食
10	東京	午後	航空機	到着後、解散です。	機食

※ ジュネーブ空港が、チューリッヒ、ミラノ等の他の空港に変更になる場合がございます。
 ※ 現地では、日・ヨーロッパ系とアジア系が合流して、同一ツアーとして行動します。



ヘルンリ小屋から見たヘルンリ稜線。朝焼けで山頂が輝いています。



眼下にツェルマットの町を見下ろしながら、第2ツルムを通過します。



ソルベイ小屋の直下の登り。前半の難所モズレイスラブの取付です。慎重に登ります。



ソルベイ避難小屋緊張感から解放され、しばしの休憩です。



マッターホルン山頂の十字架。イタリア側ピークにあります。状況が許せば往復します。

モンブランとマッターホルン登頂

△ **ご注意ください** モンブラン登頂を含むツアーは1日も早くお急ぎお申し込みください!! 詳しくは、P10モンブラン登頂ツアーのページをご参照ください。

モンブランとマッターホルンの2山にチャレンジします。まずは技術的に登りやすい雪稜中心のモンブランから。モンブランは標高が高いために、マッターホルンの高所順応としても最適です。ツェルマットに移動してからマッターホルンにチャレンジ。雪稜、岩稜とタイプの違ったアルプスの代名詞の2山で登攀を満喫して下さい。

A パッケージプラン

モンブランツアー参加+ツェルマットで現地日本語係員がサポート

モンブランとマッターホルン登頂 13日間

◆◆◆日・欧系航空会社プラン◆◆◆

7/01(土)発 ¥1,337,000. 7/29(土)発 ¥1,397,000.
7/08(土)発 ¥1,354,000. 8/05(土)発 ¥1,458,000.
7/15(土)発 ¥1,354,000. 8/12(土)発 ¥1,475,000.
7/22(土)発 ¥1,432,000.

* 燃油サーチャージの目安 ¥120,000 (2023年3月現在)

- 出発地: 東京発 ● 最少催行人員: 4人 ● 食事: 朝-10 昼-0 タ-2
- 現地係員がご案内します ● 一人部屋追加料金: ¥108,000.
- モンブラン個人ガイド追加料金: ¥140,000.
- マッターホルン登山予備日ガイド拘束追加料金: ¥95,000.

* テートルース・グーテ小屋宿泊が他の山小屋に変更になる場合がございます。

モンブランとマッターホルン登頂 14日間

◆◆◆アジア系航空会社プラン◆◆◆

6/30(金)発 ¥1,253,000. 7/28(金)発 ¥1,373,000.
7/07(金)発 ¥1,253,000. 8/04(金)発 ¥1,424,000.
7/14(金)発 ¥1,304,000. 8/11(金)発 ¥1,441,000.
7/21(金)発 ¥1,410,000.

* 燃油サーチャージの目安 ¥108,000 (2023年3月現在)

- 出発地: 東京発 ● 最少催行人員: 4人 ● 食事: 朝-10 昼-0 タ-2
- 現地係員がご案内します ● 一人部屋追加料金: ¥108,000.
- モンブラン個人ガイド追加料金: ¥140,000.
- マッターホルン登山予備日ガイド拘束追加料金: ¥95,000.

* テートルース・グーテ小屋宿泊が他の山小屋に変更になる場合がございます。



グーテ小屋への登り



ヘルンリ小屋を眼下に望む



早朝にグーテ小屋を出発



上部雪田を通過



モンブラン頂上直下



マッターホルン山頂の十字架

【アジア系航空会社 エミレーツ・カタール・エティド・トルコ航空利用】

NO	都市名	時間	交通機関	摘	要	食事
1	東京	夜	航空機	空路、ジュネーブへ。	【機中泊】	機食
2	ジュネーブ	午後	送迎車	到着後、送迎車で国境を越え、モンブランの麓の町、シャモニへ向かいます。	【シャモニ泊】	機食 機食
	シャモニ	夜				

【ヨーロッパ・日系航空会社利用】

1	東京	午前	航空機	空路、ジュネーブへ。到着後、送迎車で国境を越え、モンブランの麓の町、シャモニへ向かいます。	【シャモニ泊】	機食 機食
	ジュネーブ	午後	送迎車			
	シャモニ	夜				

【共通日程】

3	2	シャモニ	滞在		時差ボケ解消など体調を整えるために、シャモニを拠点としたハイキングコースにご案内します。(ロープなどの物持ちは自己負担) 夕方、登山の打ち合わせです。	【シャモニ泊】	朝食
4	3	シャモニ	滞在	ロープウェイ登山	高度順応を図るために、パレーブランシュ氷河をトレッキングします。	【シャモニ泊】	朝食
5	4	シャモニ	午前	バス	バスにてレ・ズーシュへ。ロープウェイと登山電車を乗り継ぎニードーグルへ。テートルースの小屋を経て大クローワールのトラバースから岩稜を登り、頭上に見えるグーテ小屋へ。	【グーテ小屋泊/3782m】	朝食 夕食
6	5	グーテ小屋	早朝	登山	ドーム・ドゥ・グーテ(4,304m)を越えヴァロ小屋を過ぎ、ボス山稜を辿り、ナイフリッジを過ぎるとアルプスの最高峰モンブランの頂上(4,807m)へ。下山は同ルートを通りニードーグルまで一気に下ります。その後、往路をシャモニへ。	【シャモニ泊】	朝食
7	6	シャモニ	滞在		登山予備日。	【シャモニ泊】	朝食
8	7	シャモニ	午前	鉄道	鉄道を乗り継ぎツェルマットへ。夕方、登山の打ち合わせをします。	【ツェルマット泊】	朝食
9	8	ツェルマット	朝	ロープウェイ登山	高度順応、技術チェックのため、ブライトホルンをトラバースルートより登ります。	【ツェルマット泊】	朝食
10	9	ツェルマット	午後	ロープウェイ	ロープウェイでシュバルツゼーへ。ここよりヘルンリ小屋までトレッキングします。	【ヘルンリ小屋泊】	朝食 夕食
11	10	ヘルンリ小屋	早朝	登山	早朝、ヘルンリ小屋を出発し、標高差1200mを登り、マッターホルン登頂を目指します。ヘルンリ小屋経由で、ツェルマットへ戻ります。	【ツェルマット泊】	朝食
12	11	ツェルマット	午後	トレッキング			朝食
		ツェルマット	滞在		登山予備日。(翌日の航空便の出発時刻により、夜にジュネーブへ移動して宿泊、とさせて頂く場合もあります)	【ツェルマット泊】	朝食

【ヨーロッパ・日系航空会社利用】

12	ツェルマット	早朝	鉄道	鉄道を乗り継ぎジュネーブ空港へ。空路、帰国の途につきます。	【機中泊】	朝食 機食
13	ジュネーブ	午前	航空機			
	東京	午前		到着後、解散です。		機食

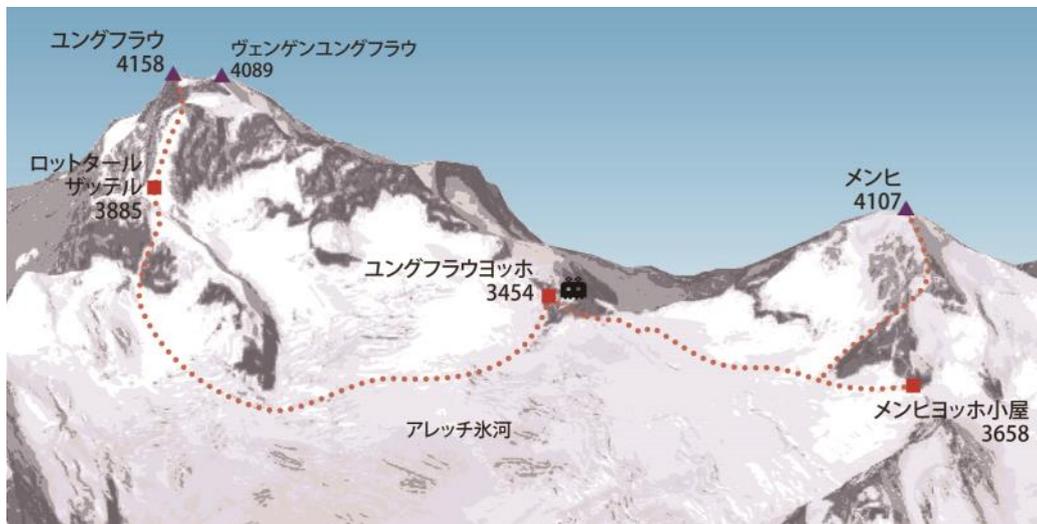
【アジア系航空会社 エミレーツ・カタール・エティド・トルコ航空利用】

13	ツェルマット	午前	鉄道	鉄道を乗り継ぎジュネーブ空港へ。空路、帰国の途につきます。	【機中泊】	朝食 機食
14	ジュネーブ	午後	航空機			
	東京	夜		到着後、解散です。		機食

※ジュネーブがチューリッヒ、ミラノ等の他の空港に変更になる場合がございます。
※現地では日・ヨーロッパ系とアジア系が合流して、同一ツアーとして行動します。

メンヒ(4,107m)とユングフラウ(4,158m) ベルナーアルプスの名峰に登る

スイス中央に位置するベルナーオーバーランド3山、アイガー、ユングフラウ、メンヒ。それぞれが特徴的に並んだ姿はアルプスの代名詞。このうち雪稜が中心のメンヒとユングフラウにチャレンジ。技術的には4000m峰の中では登りやすく、標高3450mまで登山鉄道を使えるので、アルプス登山が初めての方にお勧めです。



技術度・体力度

技術度5 体力度4

2級レベルの岩登りができ、斜度が緩い雪稜をアイゼンを使いながら長時間歩ける技術が必要です。体力的には、夏の富士山を5合目から5時間程度で余裕を持って登る体力が目安です。

ルート案内

* 登山開始地点: グリンデルワルト

メンヒは基本的に雪稜の登攀です。一部岩稜もありますが、短く難易度は高くありません。頂上直下のリッジは雪が固い場合があるので慎重に登ります。ユングフラウも雪稜中心の登攀です。時期によっては岩稜帯を登る場合がありますが2級レベルの登攀なので難易度は高くありません。ロートタールザッテルを越え、頂上直下の登りは斜度が出てきますので慎重に行動します。下山は一旦アレッチ氷河まで下降します。それから、登山電車の駅になるユングフラウヨッホまで登り返します。下山時刻が遅くなると雪が緩み、膝まで沈み込む、きついラッセルの登りになるので早出、早帰りでスムーズな行動と時間の節約を心がけて下さい。

メンヒ

ガイド比率 1対2

ユングフラウヨッホ ⇒ メンヒヨッホ

登り 200m 1時間

メンヒヨッホ ⇒ メンヒ山頂 登り 450m 2時間半

メンヒ山頂 ⇒ メンヒヨッホ 下り 600m 1時間半

ユングフラウ

ガイド比率 1対2

ユングフラウヨッホ ⇒ ロートタールザッテル

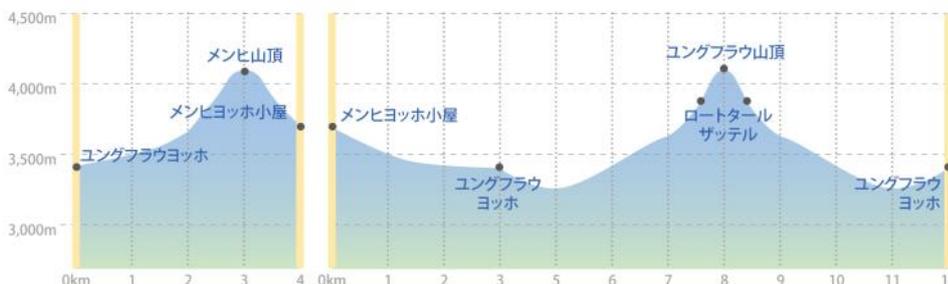
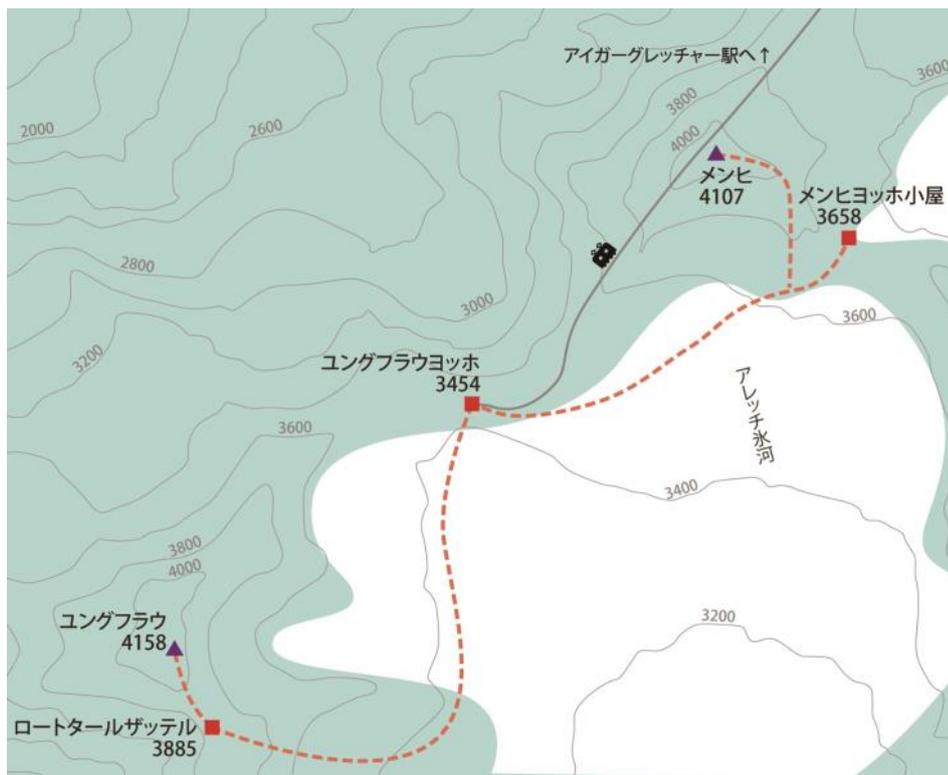
登り 400m / 下り 200m 3時間

ロートタールザッテル ⇒ ユングフラウ山頂

登り 600m 2時間

ユングフラウ山頂 ⇒ ユングフラウヨッホ

登り 200m / 下り 1000m 3時間



メンヒとユングフラウ登頂 8日間

◆◆◆日・欧系航空会社プラン◆◆◆

7/01(土)発 ¥939,000. 8/12(土)発 ¥1,081,000.
 7/08(土)発 ¥956,000. 8/26(土)発 ¥1,000,000.
 7/22(土)発 ¥1,037,000. 9/02(土)発 ¥939,000.
 8/05(土)発 ¥1,063,000. 9/16(土)発 ¥1,000,000.

* 燃油サーチャージの目安 ¥111,000 (2022年11月現在)

- 出発地: 東京発 ● 最少催行人員: 4人 ● 食事: 朝-6 昼-0 タ-1
- 現地係員がご案内します ● 一人部屋追加代金: ¥59,000.
- 個人ガイド追加代金: ¥140,000. (メンヒ、ユングフラウ)
- 登山予備日ガイド拘束追加代金(日本人ガイドの指定が可能な場合): ¥95,000.

メンヒとユングフラウ登頂 9日間

◆◆◆アジア系航空会社プラン◆◆◆

6/30(金)発 ¥844,000. 8/11(金)発 ¥1,037,000.
 7/07(金)発 ¥844,000. 8/25(金)発 ¥934,000.
 7/21(金)発 ¥1,005,000. 9/01(金)発 ¥934,000.
 8/04(金)発 ¥1,019,000. 9/15(金)発 ¥967,000.

* 燃油サーチャージの目安 ¥108,000 (2023年3月現在)

- 出発地: 東京発 ● 最少催行人員: 4人 ● 食事: 朝-6 昼-0 タ-1
- 現地係員がご案内します ● 一人部屋追加代金: ¥59,000.
- 個人ガイド追加代金: ¥140,000. (メンヒ、ユングフラウ)
- 登山予備日ガイド拘束追加代金(日本人ガイドの指定が可能な場合): ¥95,000.

【アジア系航空会社 エミレーツ・カタール・エティハド・トルコ航空利用】

NO	都市名	時間	交通機関	摘要	食事
1	東京	夜	航空機	空路、チューリッヒへ。 【機中泊】	機食
2	チューリッヒ グリンデルワルト	午後 夜	鉄道	到着後、鉄道を乗り継ぎ、アイガー山麓の町、グリンデルワルトへ向かいます。 【グリンデルワルト泊】	機食 機食

【ヨーロッパ・日系航空会社利用】

1	東京 チューリッヒ グリンデルワルト	午前 夕刻 夜	航空機 鉄道	空路、チューリッヒへ。到着後、鉄道を乗り継ぎ、アイガー山麓の町、グリンデルワルトへ向かいます。 【グリンデルワルト泊】	機食 機食
---	--------------------------	---------------	-----------	---	----------

【共通日程】

3	2	グリンデルワルト	滞在	時差ボケ解消など体調を整えるために、ハイキングにご案内します。(ロープウェイの切符など交通費は自己負担) 夕方、登山の打ち合わせをします。 【グリンデルワルト泊】	朝食
4	3	グリンデルワルト ユングフラウヨッホ メンヒ山頂 メンヒヨッホ小屋	早朝 登山 午後	登山電車 クライネシャイデックを経由してユングフラウヨッホへ。ここから、メンヒ登頂を目指します。登山後、メンヒヨッホ小屋へ。 【メンヒヨッホ小屋泊】	朝食 夕食
5	4	メンヒヨッホ小屋 ユングフラウ山頂 ユングフラウヨッホ グリンデルワルト	早朝 登山 午後	登山電車 メンヒヨッホ小屋よりユングフラウ登頂を目指します。その後、ユングフラウヨッホへ戻り、登山鉄道でグリンデルワルトへ。 【グリンデルワルト泊】	朝食
6	5	グリンデルワルト	滞在	登山予備日。 【グリンデルワルト泊】	朝食
7	6	グリンデルワルト	滞在	終日自由行動。 【グリンデルワルト泊】	朝食

【ヨーロッパ・日系航空会社利用】

7	グリンデルワルト チューリッヒ	早朝 午前	鉄道 航空機	鉄道でチューリッヒ空港へ。空路、帰国の途につきます。 【機中泊】	朝食 機食
8	東京	午前		到着後、解散です。	機食

【アジア系航空会社 エミレーツ・カタール・エティハド・トルコ航空利用】

8	グリンデルワルト チューリッヒ	朝 午後	鉄道 航空機	鉄道でチューリッヒ空港へ。空路、帰国の途につきます。 【機中泊】	朝食 機食
9	東京	夜		到着後、解散です。	機食

※ 現地では、日・ヨーロッパ系とアジア系が合流して、同一ツアーとして行動します。



メンヒ
下部の岩稜帯
技術的には2級レベルで難易度は高くありませんが、雪が載っていることでもあるので慎重に。



メンヒ
岩稜帯の上部
技術的には2級レベルで難易度は高くありませんが、高度感があります。



メンヒ
頂上直下のリッジ
最後のリッジはほぼ平行移動ですが、高度感があるとともに、凍っていることもあるので、慎重に歩きます。



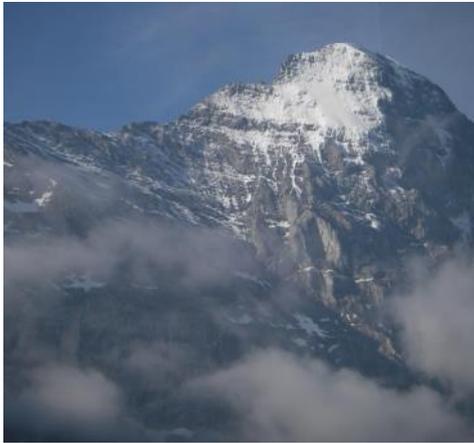
ユングフラウ
ルート全容
アレッチ氷河を横断してルートタールザッテルへ。ここからは岩稜に雪が載っているミックス斜面を歩きます。



ユングフラウ
ルートタールザッテルへの登り
斜度のあまりない広大な雪の斜面を登ります。

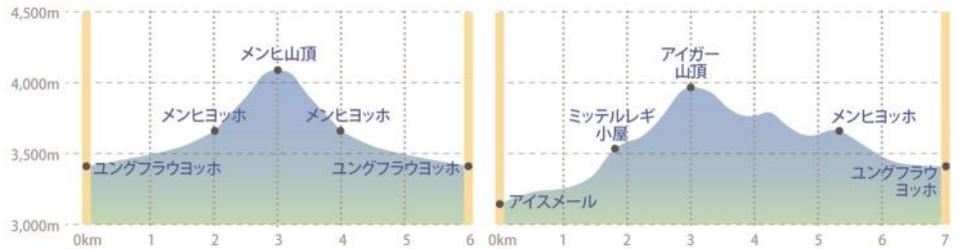
アイガー（3,970 m） アルプスクライマーの憧れ

楨有恒が初登頂したことで日本でも知名度が高くなったアイガー・ミッテルレギ稜（東山稜）。長大な稜線で豪快な岩登りが楽しめます。アイガーは、ミッテルレギ稜から南西稜への縦走型の登山なので、途中で引き返すことができないため、グレードが高くなり総合的な登攀技術と体力が必要です。



「技術度・体力度」 技術度7 体力度5

4級レベルの岩場を力を掛けずに余裕を持って長時間続けて登れること。また、斜度のある岩と雪のミックス斜面をアイゼン・ピッケルを使い、安定感を持って登れる技術が必要。体力的には、夏の富士山を5合目から5時間以内に余裕を持って登る基礎体力が必要です。



「ルート案内」 * 登山開始地点: グリンデルワルト

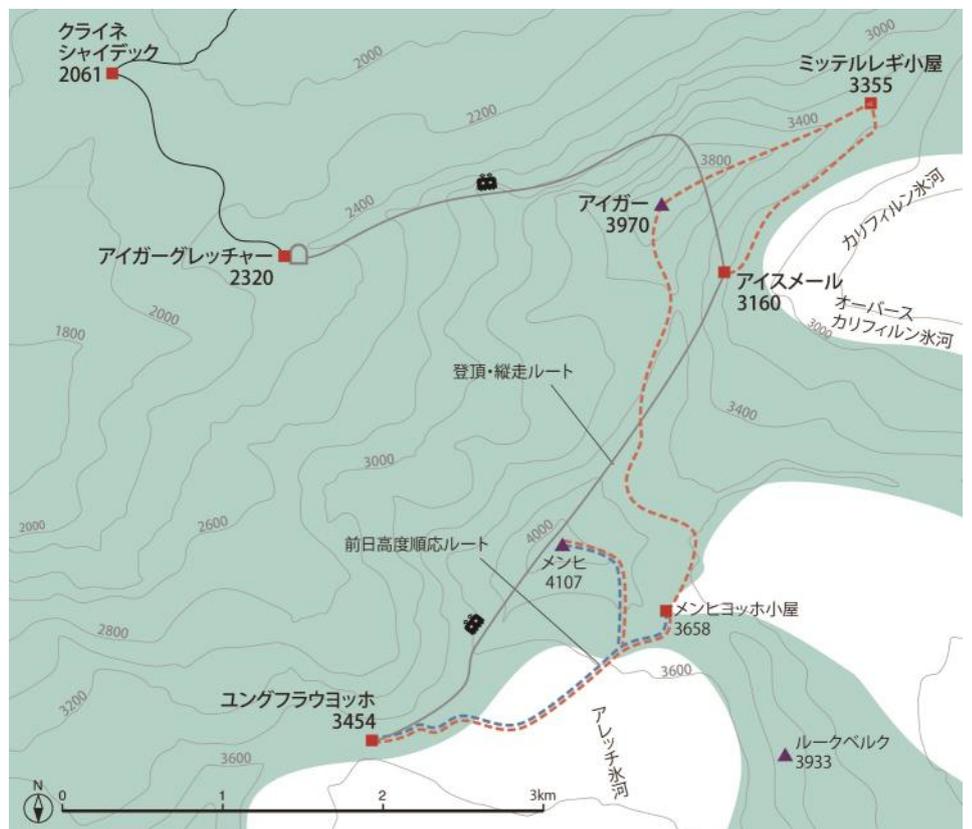
ユングフラウ鉄道・アイスメール駅のトンネルより登山開始。氷河上をミッテルレギ稜線のミッテルレギ小屋まで登ります。小屋直下は斜度があり、足場が悪い場合もあるので注意が必要です。ミッテルレギ小屋からは岩稜登攀で3級を中心に一部4級レベルの登攀が続きます。アップダウンが多く長い行程になる上、高度感のあるリッジ上の行動が多いので十分な経験が必要です。また、ルート全般は縦走形式の登攀となり、途中で引き返すことが難しいため、長時間岩場で行動できるしっかりとした体力が必要です。下山は南西稜ルート。以前使っていた西壁ルートより標高差はありませんが一部安定しないルートや落石も多いので慎重に下ります。

メンヒ ガイド比率 1対2

- ユングフラウヨッホ ⇒ メンヒヨッホ
登り200m 1時間
- メンヒヨッホ⇒メンヒ山頂 登り450m 2時間半
- メンヒ山頂 ⇒ メンヒヨッホ下り600m 1時間半

アイガー ガイド比率 1対1

- アイスメール ⇒ ミッテルレギ小屋
登り200m 2時間半
- ミッテルレギ小屋 ⇒ アイガー山頂
登り600m 7時間
- アイガー山頂 ⇒ ユングフラウヨッホ
登り200m/下り700m 4時間



A パッケージツアー

現地日本人スタッフサポートプラン

アイガー登頂 9日間

◆◆◆日・欧系航空会社プラン◆◆◆

7/08(土)発 ¥1,106,000. 8/05(土)発 ¥1,213,000.
7/22(土)発 ¥1,187,000. 8/12(土)発 ¥1,230,000.

* 燃油サーチャージの目安 ¥111,000 (2023年3月現在)

- 出発地: 東京発 ● 最少催行人員: 4人 ● 食事: 朝-7 昼-0 タ-1
- 現地係員がご案内します ● 一人部屋追加代金: ¥69,000.
- 登山予備日ガイド拘束追加代金(日本人ガイドの指定が可能な場合): ¥95,000.

アイガー登頂 10日間

◆◆◆アジア系航空会社プラン◆◆◆

7/07(金)発 ¥994,000. 8/04(金)発 ¥1,169,000.
7/21(金)発 ¥1,155,000. 8/11(金)発 ¥1,187,000.

* 燃油サーチャージの目安 ¥108,000 (2023年3月現在)

- 出発地: 東京発 ● 最少催行人員: 4人 ● 食事: 朝-7 昼-0 タ-1
- 現地係員がご案内します ● 一人部屋追加代金: ¥69,000.
- 登山予備日ガイド拘束追加代金(日本人ガイドの指定が可能な場合): ¥95,000.

【アジア系航空会社 エミレーツ・カタール・エティハド・トルコ航空利用】

NO	都市名	時間	交通機関	摘要	食事
1	東京	夜	航空機	空路、チューリッヒへ。【機中泊】	機食
2	チューリッヒ グリンデルワルト	午後 夜	鉄道	到着後、鉄道を乗り継ぎ、アイガー山麓の町、グリンデルワルトへ向かいます。【グリンデルワルト泊】	機食 機食

【ヨーロッパ・日系航空会社利用】

1	東京 チューリッヒ グリンデルワルト	午前 夕刻 夜	航空機 鉄道	空路、チューリッヒへ。到着後、鉄道を乗り継ぎ、アイガー山麓の町、グリンデルワルトへ向かいます。【グリンデルワルト泊】	機食 機食
---	--------------------------	---------------	-----------	--	----------

【共通日程】

3	2	グリンデルワルト	滞在		時差ボケ解消など体調を整えるために、ハイキングにご案内します。(0-カエなどの坊村は自己負担) 夕方、登山の打ち合わせです。【グリンデルワルト泊】	朝食
4	3	グリンデルワルト ユングフラウヨッホ メンヒ ユングフラウヨッホ グリンデルワルト	早朝 朝 午後	登山鉄道 登山 登山鉄道	高所順応を兼ねてユングフラウヨッホよりメンヒ(4,099m)頂上を目指します。山頂からはベルナーオーバーランドの展望が楽しみ頂けます。その後、グリンデルワルトへ戻ります。【グリンデルワルト泊】	朝食
5	4	グリンデルワルト アイスメール ミッテルレギ小屋	午前 午後	登山電車 登山	登山鉄道でアイスメール駅へ。ここから登山を開始。カリフィルンの氷河をトラバースした後、左前方の稜線に見えるミッテルレギ小屋へ登ります。【ミッテルレギ小屋泊】	朝食 夕食
6	5	ミッテルレギ小屋 ミッテルレギ稜線 アイガー頂上 ユングフラウヨッホ グリンデルワルト	朝 夕刻	登山 登山電車	ナイフリッジ状のミッテイレギ稜を登ります。短い雪後から岩場を辿り、固定ロープが張られている稜線を登りつめるとアイガー山頂です。登頂後、ユングフラウヨッホまで下山します。【グリンデルワルト泊】	朝食
7	6	グリンデルワルト	滞在		登山予備日。【グリンデルワルト泊】	朝食
8	7	グリンデルワルト	滞在		終日自由行動。	朝食

【ヨーロッパ・日系航空会社利用】

8	グリンデルワルト チューリッヒ	早朝 午前	鉄道 航空機	鉄道でチューリッヒ空港へ。空路、帰国の途につきます。【機中泊】	朝食 機食
9	東京	午前		到着後、解散です。	機食

【アジア系航空会社 エミレーツ・カタール・エティハド・トルコ航空利用】

9	グリンデルワルト チューリッヒ	朝 午後	鉄道 航空機	鉄道でチューリッヒ空港へ。空路、帰国の途につきます。【機中泊】	朝食 機食
10	東京	夜		到着後、解散です。	機食

※ 現地では日・ヨーロッパ系とアジア系が合流して、同一ツアーとして行動します。



旧ミッテルレギ小屋のテラス
シーズン中は小屋番もいるので、快適に滞在できます。



ミッテルレギ小屋から望む、ミッテルレギ山稜。ナイフリッジの鋭い山稜です。



ミッテルレギの稜線を登ります。
高度感のある登りが続きます。



アイガーは、懸垂下降が必要になります。



山頂もナイフリッジなので、あまり多くの登山者が同時に頂上に立つことはできません。

アレッチ氷河トレッキング / ブライトホルン(4,164m) / アラリンホルン(4,027m)

初めてアルプスの4000m峰にチャレンジするためのツアー。アルプス最大のアレッチ氷河のトレッキングでアイゼン歩行の練習をして、その後、アラリンホルンとブライトホルンの2つの4000m峰登頂を目指します。岩と雪と氷河が作り出す、日本では体験できない壮大な景色の連続の中、アルピニストの世界を満喫します。

A パッケージプラン

現地日本語スタッフ同行プラン

氷河トレッキングと4000m峰2座登頂 アレッチ氷河と ブライトホルン登頂9日間 *アルプスハイクシリーズと同一コースです。

6/24(土)~7/02(日)	¥823,000.
7/08(土)~7/16(日)	¥858,000.
7/22(土)~7/30(日)	¥931,000.
8/05(土)~8/13(日)	¥965,000.
8/12(土)~8/20(日)	¥979,000.
8/19(土)~8/27(日)	¥902,000.
9/16(土)~9/24(日)	¥902,000.

* 燃油サーチャージの目安 ¥115,000 (2023年3月現在)
 ● 食事: 朝-7 昼-0 タ-1 ● 一人部屋追加料金: ¥69,000.
 ● 利用予定航空会社 P6のヨーロッパ系航空会社

技術度・体力度

技術度4 体力度2

「ツアーのポイント」

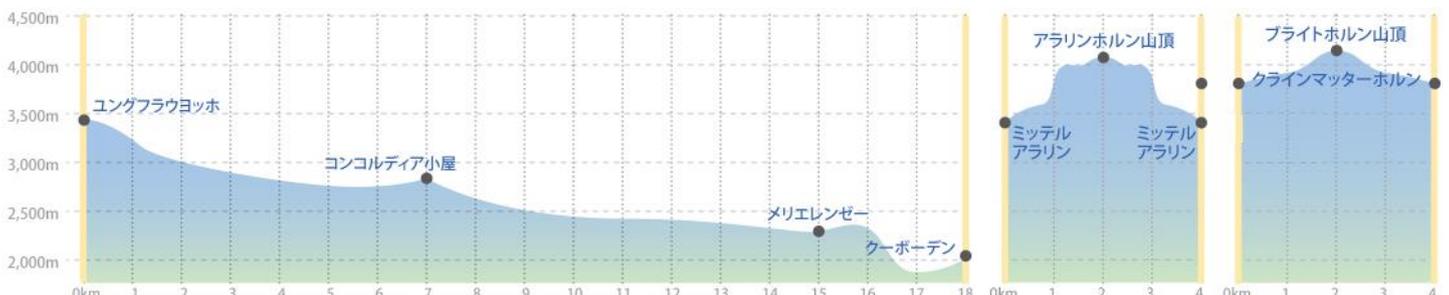
- アイゼン装着で氷河上を歩きます。日本では体験できない迫力の景色が楽しめます。
- 氷河より階段で登る崖上のコンコルディア小屋に泊まり、氷河での朝焼け夕焼けを楽しみます。
- 2つの4000m峰の登頂を目指します。
- UIAGMの山岳ガイドが同行するので登山や氷河トレッキングも安心です。

「ハイキングコース」

- * フィルスト~ファールホルン~ブスアルプ
 広大な牧草地で高山植物を見ながらのんびり歩きます。パッハアルプ湖からのパノラマは、日本でもお馴染みの景色です。
 2日目 登り 450m 下り 900m 全長 10km 5時間
- * ユングフラウヨッホ~コンコルディア小屋~クーボーデン
 アルプス最大のアレッチ氷河をトレッキングします。アイゼンを装着して、山岳ガイドとロープを結んで壮大な氷河の世界を楽しみます。
 3日目 登り 100m 下り 600m 全長 8km 4時間
 4日目 登り 100m 下り 600m 全長 10km 5時間
- * ミッテルアラリン~アラリンホルン 4027m (往復)
 ミッテルアラリンより氷河上をルートに登ります。フェーヨッホからは、突如マッターホルンの雄大なパノラマが目飛び込んできます。
 5日目 登り 500m 下り 500m 全長 4km 4時間
- * クラインマッターホルン~ブライトホルン 4164m (往復)
 アルプスで最も登りやすい4000m峰にチャレンジ。
 7日目 登り 300m 下り 300m 全長 4km 3時間半

	都市名	時間	交通機関	摘要	食事
1	東京 チューリッヒ グリンデルワルト	午前 夕刻 夜	航空機 鉄道	空路、チューリッヒへ。到着後、鉄道でアイガー山麓の町グリンデルワルトへ。 【ホテル泊】	機食 機食
2	グリンデルワルト フィルスト ファールホルン ブスアルプ グリンデルワルト	午前 午後	コドラ トレッキング 路線バス	ゴンドラでフィルストへ。緑の草原の中を山上の静かな湖パッハアルプゼーを経由して、アルプスの360°のパノラマが楽しめるファールホルンへ。ここから牧草地の中をブスアルプまで歩きます。【ホテル泊】	朝食
3	グリンデルワルト ユングフラウヨッホ コンコルディア 小屋	午前 午後	登山鉄道 トレッキング	登山鉄道でユングフラウヨッホへ。山岳ガイドと合流してアルプス最大の氷河、アレッチ氷河を下り、四方を氷河に囲まれたコンコルディアプラッツにあるコンコルディア小屋へ。 【山小屋泊】	朝食 夕食
4	コンコルディア 小屋 メリエレンゼー クーボーデン サースフェー	午前 午後	トレッキング ロープウェー 鉄道 路線バス	メリエレンゼーまで氷河トレッキング。後半はクレバス帯を歩くので迫力ある景色が楽しめます。ここから通常のハイキングルートをのどかな山上の村クーボーデンへ。ロープウェーなどを乗り継ぎ氷河村サースフェーへ。 【ホテル泊】	朝食
5	サースフェー ミッテルアラリン アラリンホルン サースフェー	朝 午後	ロープウェー 登山 ロープウェー	ミッテルアラリンより標高差約500mを登りアラリンホルン(4,024m)登頂を目指します。マッターホルンなどパリスアルプスのパノラマが広がります。 【ホテル泊】	朝食
6	サースフェー シュタルデン・サース ツェルマット	午後 午後	路線バス 鉄道	午前中、アラリンホルン登頂の天候予備日です。その後、バス、鉄道乗り継ぎマッターホルン山麓の町ツェルマットへ。 【ホテル泊】	朝食
7	ツェルマット クラインマッターホルン ツェルマット	朝 午後	ロープウェー 登山 ロープウェー	クラインマッターホルンより標高差約350mの雪原を登り、ブライトホルン(4,164m)登頂を目指します。 【ホテル泊】	朝食
8	ツェルマット ジュネーブ	早朝 午前	鉄道 航空機	早朝、鉄道でジュネーブ空港へ。空路、帰国の途につきます。 【機中泊】	朝食 機食
9	東京	午前		到着後、解散です。	機食

※ アルプスハイキングシリーズの「氷河トレッキングと4000峰登頂とアレッチ氷河とブライトホルン登頂9日間」と同一コースで、合同で催行します。



ブライトホルン (4,164m)

クラインmatterホルン展望台から標高差300mで登ることができる、アルプスでもっとの登りやすい4000m峰。中斜面の雪上歩行です。山頂からは、遠くモンブランのパノラマも楽しめます。



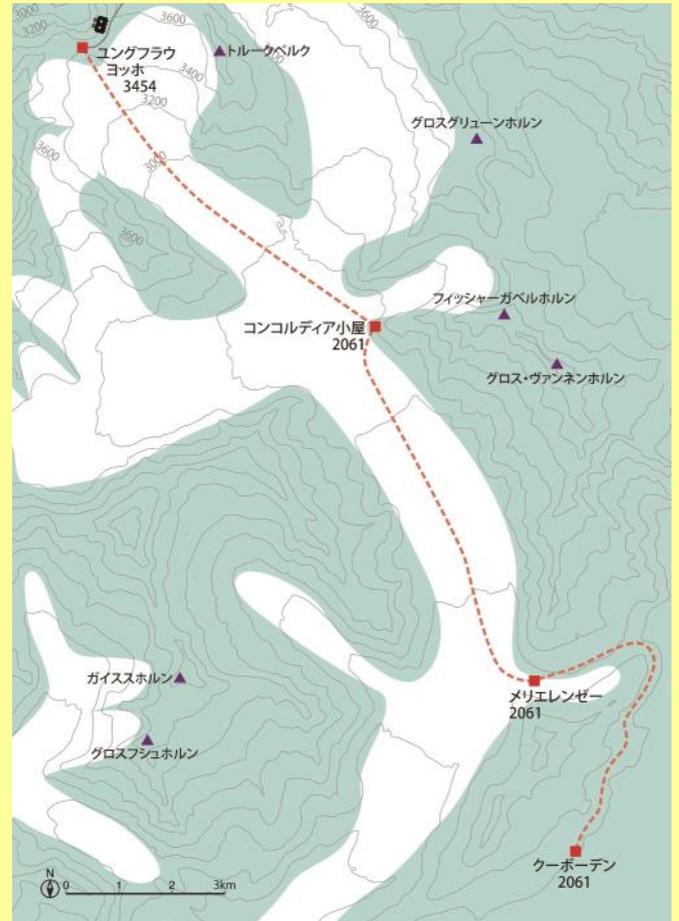
アラリンホルン(4,027m)

ミッテルアラリンから標高差500mで登れます。中程度の斜面の登山で、アイゼン歩行の経験があれば登頂可能です。途中のコルからmatterホルンが目の前に飛び込む姿は圧巻です。



アレッチ氷河

アルプス最大の氷河で全長22km、世界遺産にも登録。途中の崖上にあるコンコルディア小屋に宿泊する1泊2日の行程が一般的で、雄大な氷河歩きが満喫できるコース。アイゼン歩行の経験があれば参加可能です。



アレッチ氷河前半

壮大な雪原の緩やかな斜面を下ります。雄大な景色が楽しめます。



アレッチ氷河後半

表面の雪が解けて、氷の上をクライバスの迂回しながら歩きます。



モンテローザ (4,634m) スイス最高峰

スイス、イタリア国境に位置するアルプス第2位でスイス最高峰のモンテローザ。いくつかのピークからなる山で、デュフォール峰が最高峰。通常は単調な雪稜を標高差1500m近く登りますが、このツアーではアプローチにヘリコプターを使い、快適に山頂直下へアプローチし、山頂までの雪と岩のミックス登攀を楽しみます。

A パッケージツアー

現地日本人スタッフサポートプラン

モンテローザ (ヘリ利用) 登頂 8日間

◆◆◆日・欧系航空会社プラン◆◆◆

6/24(土)発 ¥857,000. 8/26(土)発 ¥936,000.
 7/15(土)発 ¥892,000. 9/02(土)発 ¥875,000.
 7/29(土)発 ¥936,000. 9/09(土)発 ¥875,000.
 8/12(土)発 ¥1,017,000. 9/16(土)発 ¥936,000.

* 燃油サーチャージの目安 ¥120,000 (2023年3月現在)

- 出発地: 東京発 ● 食事: 朝-6 昼-0 タ-0 ● 最少催行人員: 4人
- 現地係員がご案内します ● 一人部屋追加代金: ¥59,000.
- 個人ガイド追加代金: ¥110,000. (モンテローザ)
- 登山予備日ガイド拘束追加代金(日本人ガイドの指定が可能な場合): ¥95,000.

モンテローザ (ヘリ利用) 登頂 9日間

◆◆◆アジア系航空会社プラン◆◆◆

6/23(金)発 ¥780,000. 8/25(金)発 ¥870,000.
 7/14(金)発 ¥833,000. 9/01(金)発 ¥870,000.
 7/28(金)発 ¥903,000. 9/08(金)発 ¥870,000.
 8/11(金)発 ¥973,000. 9/15(金)発 ¥903,000.

* 燃油サーチャージの目安 ¥108,000 (2023年3月現在)

- 出発地: 東京発 ● 食事: 朝-6 昼-0 タ-0 ● 最少催行人員: 4人
- 現地係員がご案内します ● 一人部屋追加代金: ¥59,000.
- 個人ガイド追加代金: ¥110,000. (モンテローザ)
- 登山予備日ガイド拘束追加代金(日本人ガイドの指定が可能な場合): ¥95,000.



モンテローザ遠望



ヘリでプラトーへ



最高峰デュフォールシュピッツへの稜線を望む



上部の岩場

技術度・体力度

技術度5 体力度4

3級レベルの岩登りができ、岩と雪のミックス斜面をアイゼン・ピッケルを使って登れる技術が必要です。体力的には、夏の富士山を5合目から5時間以内で登れる基礎体力が必要です。

ルート案内

* 登山開始地点: ツェルマット

ヘリコプターでツェルマットの町より、一気に標高4,100m付近の肩の部分へ。ここから登攀を開始。ルートは、3級レベルの雪と岩のミックスでのやせた稜線の登攀です。バランスを必要とするルートですが、距離も長くなく集中して一気に登ります。

下山は、同じルートを出発点まで戻り、ここから広大な氷河上の単調で雪の緩い斜面を、クレバスを避けながらモンテローザ小屋まで一気に下りま

【アジア系航空会社 エミレーツ・カタール・エティド・トルコ航空利用】

NO	都市名	時間	交通機関	摘要	食事
1	東京	夜	航空機	空路、ジュネーブへ。	【機中泊】 機食
2	ジュネーブ	午後	送迎車	到着後、市内のホテルへ向かいます。	【ジュネーブ泊】 機食

【ヨーロッパ・日系航空会社利用】

1	東京	午前	航空機	空路、ジュネーブへ。到着後、市内のホテルへ向かいます。	機食
	ジュネーブ	夕刻	送迎車		【ジュネーブ泊】 機食

【共通日程】

3	2	ジュネーブ	午前	鉄道	鉄道を乗り継ぎツェルマットへ。周辺の散策などで体調を整えて下さい。夕方、登山の打ち合わせをします。	【ツェルマット泊】 朝食
		ツェルマット	午後			
4	3	ツェルマット	朝	ロープウェイ	高度順応、技術チェックのため、ブライツホルンへ登ります。	朝食
		ブライツホルン	午後	ロープウェイ		【ツェルマット泊】
5	4	ツェルマット	早朝	ヘリコプター	ヘリコプターでモンテローザプラトーへ。ここから登山を開始し、モンテローザの最高峰デュフォール峰登頂を目指します。その後、ローテンボーデンへ歩いて下山します。	朝食
		モンテローザ	登山	登山鉄道		【ツェルマット泊】
		ツェルマット	午後			
6	5	ツェルマット	滞在		登山予備日。	朝食
					【ツェルマット泊】	
7	6	ツェルマット	滞在		終日自由行動。(翌日の航空便の出発時刻により、夜にジュネーブへ移動して宿泊、とさせていただきます場合もあります)	【ツェルマット泊】 朝食

【ヨーロッパ・日系航空会社利用】

7	ツェルマット	早朝	鉄道	鉄道を乗り継ぎジュネーブ空港へ。空路、帰国の途につきます。	【機中泊】 朝食
	ジュネーブ	午前	航空機		機食
8	東京	午前		到着後、解散です。	機食

【アジア系航空会社 エミレーツ・カタール・エティド・トルコ航空利用】

8	ツェルマット	午前	鉄道	鉄道を乗り継ぎジュネーブ空港へ。空路、帰国の途につきます。	【機中泊】 朝食
	ジュネーブ	午後	航空機		機食
9	東京	夜		到着後、解散です。	機食

※ 現地では、日・ヨーロッパ系とアジア系が合流して、同一ツアーとして行動します。

す。その後、ゴルナー氷河を渡り、ローテンボーデンまでハイキングルートに戻り、登山鉄道でツェルマットへ下ります。通常は、2~3日掛かる登山を日帰りで行います。

ブライツホルン ガイド比率 1対5

クラインmatterホルン ⇒ 山頂 登り 350m 2時間
 山頂 ⇒ クラインmatterホルン 下り 350m 1時間半

モンテローザ ガイド比率 1対2

4,100m地点 ⇒ モンテローザ山頂 登り 550m 2時間
 モンテローザ山頂 ⇒ モンテローザ小屋 下り 2000m 3時間
 モンテローザ小屋 ⇒ ローテンボーデン 登り300m/下り500m 3時間

B 個人旅行 (カセットプラン)

アルプス名峰登頂 カセットプラン

航空券、ホテル、登山ベースまでの移手段、山岳ガイド、ガイドとの打合せ時のアシスタントといった登山に必要な最低限のものをセットしたシンプルなプランです。余分なものを省くことによって、より経済的にアルプスの名峰登山を楽しむことができます。

モンブラン登頂 9日間 *ヨーロッパ系航空会社利用

- ① 東京出発⇒ジュネーブ(チューリッヒ) (ジュネーブ泊)
- ② ジュネーブ⇒(バス)⇒シャモニ (シャモニ泊)
- ③ シャモニ滞在(ハイキング等で体調の調整) (シャモニ泊)
- ④ シャモニ滞在(氷河トレッキングで高所順応) (シャモニ泊)
- ⑤ モンブラン登山(シャモニ⇒グーテ小屋) (グーテ小屋泊)
- ⑥ モンブラン登山(グーテ⇒山頂⇒シャモニ) (シャモニ泊)
- ⑦ 天候予備日 (シャモニ泊)
- ⑧ シャモニ⇒(バス)⇒空港⇒ (機中泊)
- ⑨ ⇒東京到着 *アジア系航空会社は1泊目が機中泊。

マッターホルン登頂9日間 *ヨーロッパ系航空会社利用

- ① 東京出発⇒ジュネーブ・チューリッヒ到着後、ホテルへ(ジュネーブ・チューリッヒ泊)
- ② ジュネーブ⇒(鉄道)⇒ZMT (ZMT泊)
- ③ ツェルマット滞在(ハイキング等) (ZMT泊)
- ④ ツェルマット滞在(ブライトホルントラバース) (ZMT泊)
- ⑤ マッターホルン登山(ZMT⇒ヘルンリ小屋) (小屋泊)
- ⑥ マッターホルン登山(小屋⇒山頂⇒ZMT) (ZMT泊)
- ⑦ 天候予備日 (ZMT泊)
- ⑧ ツェルマット⇒(鉄道)⇒ジュネーブ・チューリッヒ空港⇒ (機中泊)

「ツアー代金に含まれるもの」

東京～ジュネーブ間往復航空券、ホテル7泊(3つ星)、山小屋1泊(朝夕食付)
 食事(朝食7回)、山岳ガイド打合せ時の日本語アシスタント、緊急時のサポート
 * 空港～ツェルマット間の鉄道パス(2等)＝マッターホルンのみ
 山岳ガイド モンブラン:氷河トレッキング、モンブラン登山
 マッターホルン:ブライトホルントラバース、マッターホルン登山、

料金表	モンブラン登頂		マッターホルン登頂	
	ヨーロッパ系	アジア系	ヨーロッパ系	アジア系
2名参加の場合				
7/01～7/11の出発	¥611,000.	¥543,000.	¥903,000.	¥835,000.
7/17～7/18の出発	¥726,000.	¥700,000.	¥1,019,000.	¥992,000.
7/19～7/31の出発	¥690,000.	¥627,000.	¥982,000.	¥919,000.
8/01～8/07の出発	¥735,000.	¥718,000.	¥1,027,000.	¥1,101,000.
8/08～8/11の出発	¥770,000.	¥735,000.	¥1,062,000.	¥1,027,000.
8/12～8/31の出発	¥735,000.	¥665,000.	¥1,027,000.	¥957,000.
9/01～9/17の出発	¥683,000.	¥627,000.	¥975,000.	¥919,000.
9/18～9/20の出発	¥753,000.	¥700,000.	¥1,045,000.	¥992,000.
一人参加追加代金	¥216,000.	¥216,000.	¥123,000.	¥123,000.

* 航空便の空き状況によって、上記の金額が変更になる場合がございます。

* 燃油サーチャージの目安(2022年11月現在) ヨーロッパ系: ¥155,000. アジア系: ¥130,000.

注意事項

* 航空会社 ヨーロッパ・アジア系 : パッケージツアーシリーズと同様です。

* 週末追加代金 片道あたり¥10,000.

ヨーロッパ系 : 「日本発:土・日曜日」「現地発:金・土曜日」

アジア系 : 「日本発:土・日曜日」「現地発:金・土曜日」

* 上記料金表は2名参加の場合です。(2名部屋利用)1名参加の場合は一人参加追加代金を合算して下さい。(1名部屋利用+個人ガイド)

* マッターホルン登山は、ツェルマットガイド組合規定により、事前に実力チェック登山としてブライトホルンハーフトラバースの登山が義務づけられています。

* ガイド比率 (ガイド:参加者)

モンブラン 1:2 マッターホルン 1:1 ブライトホルンハーフトラバース 1:2

* モンブランのジュネーブ～シャモニ間の移動は路線バスです。ツアー料金には含まれません。運転手に直接お支払下さい。(片道あたり EUR32. = 約¥4,800.)

* 料金には、空港使用料、航空保険料、燃料特別付加運賃が含まれていません。

* 日本語アシスタントオプション 空港の見送り・出迎え ¥26,000.

町での出迎え¥21,000. 見送り¥17,000. (1グループ当りです)

* 山岳ガイド登山予備日の拘束費用(マッターホルンに関しては日本人ガイドの指定が可能な場合) ¥95,000. (1ガイド、1日当たり)

C 個人旅行 (フリープラン)

アルプス名峰登頂 フリープラン

パッケージツアーに日程が合わない方、自分の行きたいところがツアーにない方、個人手配旅行は如何ですか。あなたのご要望に合わせてツアーアレンジします。自分だけの”わがまま旅”を作ってみましょう。

「1名からグループまで」「航空券のみ」「現地手配のみ」でもOK。
 登山と一緒に、ハイキング、トレッキング、観光などのアレンジ可能です。
 スタッフの経験を生かして、ベストのツアーをアレンジします。

個人手配旅行の手順

- ① プランニングシートをお送りします。皆様のご要望をお知らせ下さい。
- ② 皆様のご要望をもとに、日程表とお見積もりを作成致します。
- ③ 日程を決定し、航空便の仮予約をします。
- ④ 詳細な内容を検討して、ツアーを決定致します。
- ⑤ お申込手続きです。「申込書」と「申込金」をご提出下さい。
- ⑥ 期日までに旅行代金の残金をお支払い下さい。
- ⑦ 出発の10日前頃に最終案内書をお送りします。説明会も可能です。
- ⑧ 出発です。
- ⑨ 現地では私たちのネットワークで皆様をサポート。

山岳ガイドの手配に関して

現地にて天候やルート状況によって、登山日を臨機応変に変更する場合がございます。その際にスムーズに手配変更が出来るように、登山前日から下山日の翌日までのホテルと一緒に手配を承っております。



ヨーロッパアルプスには、今回ツアーで取り上げた山以外にも数々の素晴らしい山があります。その全ての山の手配が可能です。出発日、日数、航空会社などを含め、皆様の要望に合わせてツアーをお作りします。簡単にオーダーできるように「フリープラン計画表＝プランニングシート」をご用意しております。お気軽にご請求下さい。

手配できる山の例

【シャモニエリア】 ミディ・コスミック山稜、プラン針峰、グランドジョラス、ダンデ・ジュアン、グランパラディーソ、ツールロンド

【ツェルマットエリア】 ヴァイスホルン、ドム、アルプフェーベル、シュトラールホルン、チナールロートホルン、リスカム、

【グリンデルワルトエリア】 ベッターホルン、フィンスターアールホルン、シュレックホルン、アレッチホルン、フィッシャーホルン



お問合せ・お申込みは・・・ **株式会社 アドベンチャーガイドズ**



〒102-0072 東京都千代田区飯田橋2-9-6 東西館ビル本館43号室

営業時間 火-金/12:00-16:00 月・土/臨時休業中 10:00-14:00 日・祝/休み

総合旅行業取扱管理者 古谷聡紀

観光庁長官登録旅行業第1713号 (社)日本旅行業協会(JATA)正会員

TEL : 03-5215-2155

FAX : 03-3288-3211

<http://www.adventure-guides.co.jp>

e-mail info@adventure-guides.co.jp