

# インドヒマラヤ遠征 2026 隊員募集

主催 埼玉県勤労者山岳連盟  
主管 海外委員会

埼玉県勤労者山岳連盟は2023年、2024年にインドヒマラヤ・ガンゴトリに、それぞれ登山隊とトレッキング隊を送り出しました。その流れを受け継ぎ、2026年はインドヒマラヤに一つの登山隊と二つのトレッキング隊を組織します。

登山はインド北部のラダック地方にあるゾー・ジョンゴ西峰 (Dzo Jongo West 6260m)です。



この山はトレッキングピークの一つとして、高度な登山技術を必要とするのではなく、体力と、いかに高所順応するかが登頂の決め手になる山です。ラダック地方のチベット文化に触れることも楽しみです。

トレッキングはジャンムー・カシミールのキシュトワールとガンジス川源流域のガルワールです。



キシュトワールではほとんど外国人が入った事のない谷に入ります。3日間のトレッキングで着いた4000mのキャンプ地は、花々が咲き誇る草原に羊、山羊たちが草を食み、点在する池には対岸の岩峰群が映り込んでいます。緩くのびやかに広がる緑の斜面を5000m超まで登っても見ようと思っています。

ガルワールでは、有名な「花の谷」とシーク教の聖地ヘームクンド・サーヒブを訪れます。ヒマラヤで単に「花の谷」と言えば、この花の谷を指すくらいです。世界自然遺産でもあるこの谷には様々な高山植物が咲きほこります。ブルーポピーに出会えるかもしれません。



# ゾー・ジョンゴ登山募集要項

## 日程

2026年7月20日～8月03日

## 参加資格

- ① 日本勤労者山岳連盟に加盟している会・クラブの会員であること
- ② 労山山岳事故基金5口以上加入のこと
- ③ 14日間の登山に対応できる体力であること、冬山登山経験があること
- ④ 複数回の打ち合わせミーティングと訓練山行に参加できること  
(日程は参加者で相談)

## 参加費

およそ50万円(参加人数により変わり得る)

## 定員

最大8名

## 申込期限

2026年3月31日

## 申込み・問い合わせ先

眞 華丸 [hynk@indomon.jp](mailto:hynk@indomon.jp)

行程表

| 日  | 月／日     | 内容                                 | 所要時間   | 宿泊先 |
|----|---------|------------------------------------|--------|-----|
| 1  | 7/20(月) | 東京→ニューデリー。日本航空JL便                  | 9時間35分 | ホテル |
| 2  | 7/21(火) | ニューデリー → レー3500M(飛行機)              | 1時間15分 | ホテル |
| 3  | 7/22(水) | レーにて高度順応                           |        | ホテル |
| 4  | 7/23(木) | レー→Skyu(車)→Hamuria(3480M)          | 4時間    | テント |
| 5  | 7/24(金) | Hamuria→Markha(3775M)              | 5時間    | テント |
| 6  | 7/25(土) | Markha→Hankar(4000M)               | 4時間    | テント |
| 7  | 7/26(日) | Hankar→Thochungtse(4350M)          | 2時間    | テント |
| 8  | 7/27(月) | Thochungtse→Nimaling(4840M)        | 6時間    | テント |
| 9  | 7/28(火) | Nimaling→Dzo Jongo BC(5100M)       | 6時間    | テント |
| 10 | 7/29(水) | Dzo Jongo BC→Dzo Jongo West(6280M) | 10時間   | テント |
| 11 | 7/30(木) | Dzo Jongo BC→Chokdo→(車)レー          | 10時間   | ホテル |
| 12 | 7/31(金) | レー(予備日)                            |        | ホテル |
| 13 | 8/01(土) | レー→ニューデリー(飛行機)                     | 1時間15分 | ホテル |
| 14 | 8/02(日) | ニューデリー→東京。日本航空便                    | 7時間55分 | 機内  |
| 15 | 8/03(月) | 羽田到着                               |        |     |

# キシュトワールトレッキング募集要項

## 日程

2026年7月16日～8月01日

## 参加資格

- ① 日本勤労者山岳連盟に加盟している会・クラブの会員であること
- ② 労山山岳事故基金5口以上加入のこと
- ③ 17日間のトレッキングに対応できる体力があることと、年齢が79歳以下であること
- ④ 複数回の打ち合わせミーティングと交流山行に参加できること  
(日程は参加者で相談)

## 参加費

およそ45万円(参加人数により変わり得る)

## 定員

最大10名

## 申込期限

2026年5月10日

## 申込み・問い合わせ先

中山芳樹 [yy-yamanaka@guitar.ocn.ne.jp](mailto:yy-yamanaka@guitar.ocn.ne.jp)

行程表

| 日  | 月／日     | 内容   | 所要時間           | 宿泊先 |
|----|---------|--|----------------|-----|
| 1  | 7/16(木) | 東京→ニューデリー。日本航空JL便  | 9時間35分         | ホテル |
| 2  | 7/17(金) | ニューデリー → ジャンム → キシュトワール<br>ニューデリー → ジャンム 国内線<br>ジャンム → キシュトワール 車 | 1時間25分<br>車6時間 | ホテル |
| 3  | 7/18(土) | キシュトワール → グラブガール 車   | 車3時間           | ホテル |
| 4  | 7/19(日) | グラブガール → カンダンミードゥー(C1) 車   | 車3時間           | テント |
| 5  | 7/20(月) | カンダンミードゥー → サノートパダール(C2) 歩行                                      | 歩行5時間          | テント |
| 6  | 7/21(火) | サノートパダール → ナギンミードゥー(C3) 歩行                                       | 歩行4時間          | テント |
| 7  | 7/22(水) | ナギンミードゥー → チャンディパダールミードゥー(C4・B C)                                | 歩行4時間          | テント |
| 8  | 7/23(木) | ① B C周辺トレッキング ②4600m往復   | 登行4時間          | テント |
| 9  | 7/24(金) | ① B C周辺トレッキング ②5100m峰の往復   | 登行8時間          | テント |
| 10 | 7/25(土) | ① B C周辺トレッキング ②周辺散策と休養   |                | テント |
| 11 | 7/26(日) | B C → サノートパダール   | 歩行5時間          | テント |
| 12 | 7/27(月) | サノートパダール → カンダンミードゥー → グラブガール                                    | 歩行4時間<br>車3時間  | ホテル |
| 13 | 7/28(火) | グラブガール → バデルワー   | 車5時間           | ホテル |
| 14 | 7/29(水) | バデルワー → ジャンム   | 車5時間           | ホテル |
| 15 | 7/30(木) | ジャンム → ニューデリー 国内線  | 1時間25分         | ホテル |
| 16 | 7/31(金) | ニューデリー → 東京。日本航空便  | 7時間55分         | 機内  |
| 17 | 8/01(土) | 羽田到着   |                |     |

歩行時間は休憩時間も含みます

プラン①はベースキャンプの周辺トレッキングを選択した場合です

プラン②は5000m峰の小登山を選択した場合です

C1とはキャンプ1のことです

B Cとはベースキャンプのことです

# 花の谷トレッキング募集要項

## ■ 日程

2026 年 8 月 01 日～8 月 13 日

## ■ 参加資格

- ⑤ 日本勤労者山岳連盟に加盟している会・クラブの会員であること
- ⑥ 労山山岳事故基金 5 口以上加入のこと
- ⑦ 14 日間のトレーディングに対応できる体力であること
- ⑧ 複数回の打ち合わせミーティングと交流山行に参加できること  
(日程は参加者で相談)

## ■ 参加費

およそ 40 万円 (参加人数により変わり得る)

## ■ 定員

最大 10 名

## ■ 申込期限

2026 年 4 月 30 日

## 申込み・問い合わせ先

真 華丸 [hynk@indomon.jp](mailto:hynk@indomon.jp)

行程表

| 日   | 月／日     | 内容                    | 所要時間      | 宿泊先 |
|-----|---------|-----------------------|-----------|-----|
| 1.  | 8/01(土) | 東京→ニューデリー。日本航空 JL 便   | 9 時間 35 分 | ホテル |
| 2.  | 8/02(日) | ニューデリー→スリナガール (車)     | 9 時間      | ホテル |
| 3.  | 8/03(月) | スリナガール→ゴビンドガート(車)     | 9 時間      | ホテル |
| 4.  | 8/04(火) | ゴビンドガート→ガンガリヤ         | 6 時間      | ホテル |
| 5.  | 8/05(水) | ガンガリヤ→花の谷             | 8 時間      | ホテル |
| 6.  | 8/06(木) | ガンガリヤ→ヘムクンド           | 8 時間      | ホテル |
| 7.  | 8/07(金) | ガンガリヤ→ゴビンドガート         | 5 時間      | ホテル |
| 8.  | 8/08(土) | ゴビンドガート→バドリナート→アウリ(車) | 5 時間      | ホテル |
| 9.  | 8/09(日) | アウリ→スリナガール (車)        | 7 時間      | ホテル |
| 10. | 8/10(月) | スリナガール→ニューデリー         | 8 時間      | ホテル |
| 11. | 8/11(火) | ニューデリー、買物等            | 6 時間      | ホテル |
| 12. | 8/12(水) | ニューデリー→東京。日本航空便       | 7 時間 55 分 | 機内  |
| 13. | 8/13(木) | 羽田到着                  | 6 時間      | テント |