

一生に一度の大冒険 人生が変わる!

海外ロングトレイル & カヌールート

近年、日本でも高まっているアウトドア嗜好。

海外には、日本では想像もできないロングトレイルやカヌールートがある。

ヨーロッパの巡礼路から北米の本格トレイルまで、

聖地と呼ばれるルートを厳選してご紹介!

長い道のりを乗り越えた暁には、人生観まで変わってしまうはず!

2021年2月現在、新型コロナウイルスの世界的な感染拡大により、海外への渡航がたいへん厳しい状況となっております。今後も、海外渡航をお考えの際は外務省発表の現地情報や各国の大使館発表の最新情報を必ずご確認ください。

ヨーロッパを代表する巡礼の路、サンティアゴ・デ・コンポステーラの巡礼路

01 Long Trail

サンティアゴ・デ・コンポステーラの巡礼路

(カミノ・デ・サンティアゴ)



はるかピレネーから続く巡礼の路

ゴールはサンティアゴ・デ・コンポステーラ

フランスとスペインの国境にあるピレネー山脈から西へと続く巡礼の路。最終目的地は、ローマ、エルサレムと並んで、キリスト教の三大聖地と呼ばれるサンティアゴ・デ・コンポステーラ。9世紀の初めにキリストの十二使徒のひとりである聖ヤコブの墓が発見されたという伝説が残る町で、中世以降多くの巡礼者がここを目指して歩いた。巡礼のゴールはキンターナ広場に建つ荘厳なカテドラル(大聖堂)。長い旅路の果てにたどり着いた巡礼者たちは、カテドラルの栄光の門にある柱に手を当て聖ヤコブへと祈りをささげ、巡礼者のためのミサに参加する。ヨーロッパ各地からの巡礼路はいくつもあるが、最も有名なものがフランスのサン・

ジャン・ピエ・ド・ポールを起点にピレネーを越え西へと進むルート。700kmを超える全行程を歩くのは1ヵ月以上かかるためかなりハードルが高いが、一部のルートだけを歩いたり、自転車や車を利用したりと自分なりのスタイルで旅してもOK。100km以上を歩いた巡礼者には巡礼証明書がもらえるので、ぜひチャレンジしてみよう。巡礼路というと、なんだか堅苦しいイメージがあるが、ヨーロッパでは若者からファミリーまで皆思いおもいのスタイルで歩き、途中気に入った町にとどまりながら旅をしている。巡礼の旅であっても、あくまでもカジュアルに、道程までも楽しむところに、ヨーロッパの独特な宗教観を感じることができる。

スペイン

Trail DATA

- 総距離
- 約780km
- 踏破日数
- 1ヵ月以上





サンティアゴ・デ・コンポステーラを歩く巡礼者は、どこかにホタテの貝殻を身につける。なぜホタテなのかは諸説あり不明。巡礼路途中のアルベルゲという宿泊施設などではクレデンシャル(巡礼手帳)にスタンプがもらえる



途中には風光明媚なスポットも多い。道沿いにはどこどこに道標があり、人気の撮影ポイントともなっている。右の写真は、ルートの途中にある巡礼者の像



ミサは1日数回行われるが、正午から行われるのが巡礼者に向けたもの。ホタフメイロという巨大な香炉を振り回す特別な儀式が行われる

写真: グルーボ・ピコ, shutterstock.com

Camino de Santiago

ゴール地点となるサンティアゴ・デ・コンポステーラのカテドラル



2021年は大聖年!

聖ヤコブの日である7月25日が日曜にあたる年は「大聖年」と呼ばれる特別な年。2021年は11年ぶりの大聖年で、カテドラルでは「免罪の門」が解放され、この門を通り中に入った者は、すべての罪が許されると言われる。



スペインの主なコースホステル



Factory House (バルセロナ)



Barcelona - Barcelona Urbany Hostel (バルセロナ)



The Hat Madrid (マドリッド)

詳しくはこちらを **Check** URL: <http://www.jyh.or.jp/international/na.php?na=es>



02 Long Trail

ジョン・ミューア・トレイル

カナダ

ヨセミテ
国立公園

アメリカ



アメリカ

Trail DATA

総距離

約340km

踏破日数

約1ヵ月



ルートのハイライトであるマウントホイットニーにて

John Muir Trail

世界のハイカーが憧れる ロングトレイルの聖地

アウトドア大国、アメリカを代表するトレイルで、本格的なロングトレイルの魅力が詰まったルート。北はヨセミテ国立公園からシエラネバダの山脈に沿って続き、南はシエラネバダの最高峰である標高4421mのマウントホイットニーまで。途中にはいくつもの峠を越え、美しい湖を通り過ぎる。トレイルには避難用の山小屋はあるが泊まるようなところはなく、ハイカーは自力でテントを設営し、火をおこして食事をとる。山の上は夏でも氷点下近くまで気温が下がることもあり、防寒具も必須。まさに「衣・食・住」のすべてをバックパックに詰め込んで歩くのだ。ルートの中には食料などの補給のため山を下

り、町に立ち寄って羽を休める。数日滞りして元気をチャージしたら、再びバックパックを担いでトレイルへと戻る。トレイルに入るには国立公園の入山許可証が必要で、スタート地点が人気の場所だと取得できず別の場所からのスタートを余儀なくされることも。さらに1日の移動距離から食料まで、計算しながらの旅となるので、計画と準備は入念に行わなくてはならない。トレイルの途中にはシャワーなんでももちろんなく、トイレも穴を掘って自前という過酷さ！でもその分、踏破できたあとの達成感はずばり、まさに「人生が変わる」ほどのスペシャルな体験ができるのだ。

パッキングについて



「衣・食・住」をバックパックに詰め込むと、重いときは20kgになることも。これを担いで1日20kmほどを歩かなくてはならない。後半は1日の標高差が1000mもざらなので、パッキングがとても重要なのだ。

アメリカの主なユースホステル



HI -
New York City
(ニューヨーク)

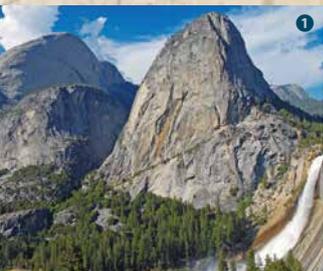


HI -
Los Angeles -
Santa Monica
(LA)



HI -
San Francisco -
Fisherman's
Wharf
(サンフランシスコ)

詳しくはこちらを **Check**
URL: <http://www.jyh.or.jp/international/na.php?na=us>



1



2



3

①ヨセミテからシエラネバダの山並みをひたすらに歩く ②夜は一切の光がなく、星と月が息をのむほどに美しい ③風のない日は、湖面が鏡のようになり周囲の山を映し出す

古代のインカ道を利用した マチュピチュへ続くトレイル

インカ道とは、はるかインカ帝国の時代に張り巡らされた情報伝達のための道路網で、首都であったクスコを中心に3万kmも伸びていたとされる。かつては山の中の小路であったインカ道も、現在はほとんどが整備され立派な車道として利用されている。しかし昔ながらのインカ道も残されており、一部はトレッキングルートとして人気を呼んでいる。一般的にインカ道トレイルといえば、クスコの郊外からマチュピチュへと続くトレイルを指す。1日の入場者数が制限されており、ガイド付きのツアーでなくては歩くことができない。しかも、1年を通して予約集中のブラチナチケット! ガイドのほかポーターが付きっきりでサポートしてくれ、重い荷物

を持ってくれるほかキャンプ地でのテント設営、食事の準備まで行ってくれる。

スタートはクスコからマチュピチュへ続く「インカの聖なる谷」にある遺跡、オリヤンタイタンボ付近。トレイルの最高所は4200m以上、途中のキャンプ地も3000mを超える。なんとも険しい道のりだが、サポートの力を借りて乗り切ろう。途中、いくつもの峠とインカの遺跡を通り過ぎる。荒涼としたアンデスの高山地帯からアマゾンの熱帯雨林地帯へと景色が変わると、マチュピチュはあと少し。ゴールはマチュピチュの端にあるインティブク。門を通り階段を上れば、インカの大遺跡が全容を表す。



①インカ時代の飛脚、チャスキの気分になれる
②キャンプ地は事前に決められている

ペルー

マチュピチュ★クスコ

体験者からのコメント

とにかく標高が高いため、高山病に注意です。食事では高山病に効くというコカ茶も出てきます。なおマチュピチュはクスコ(3399m)よりも標高が低く(約2400m)、徐々に体が慣れてきます。



南米の主なユースホステル



Cartagena - El Viajero Hostel
(カルタヘナ/コロンビア)



Mango Tree Hostel Ipanema
(リオデジャネイロ/ブラジル)



Easter Island - Kona Tau
(イースター島/チリ)

詳しくはこちらを **Check** 
URL: <http://www.jyh.or.jp/international/area.php?a=ams>



Camino del Inca

Long Trail

インカ道トレイル



Trail DATA

総距離

約45km

踏破日数

3泊4日

インティブクの先から見たマチュピチュ。すべての苦勞を忘れる瞬間だ



カナダ

Route DATA

総距離

約785km

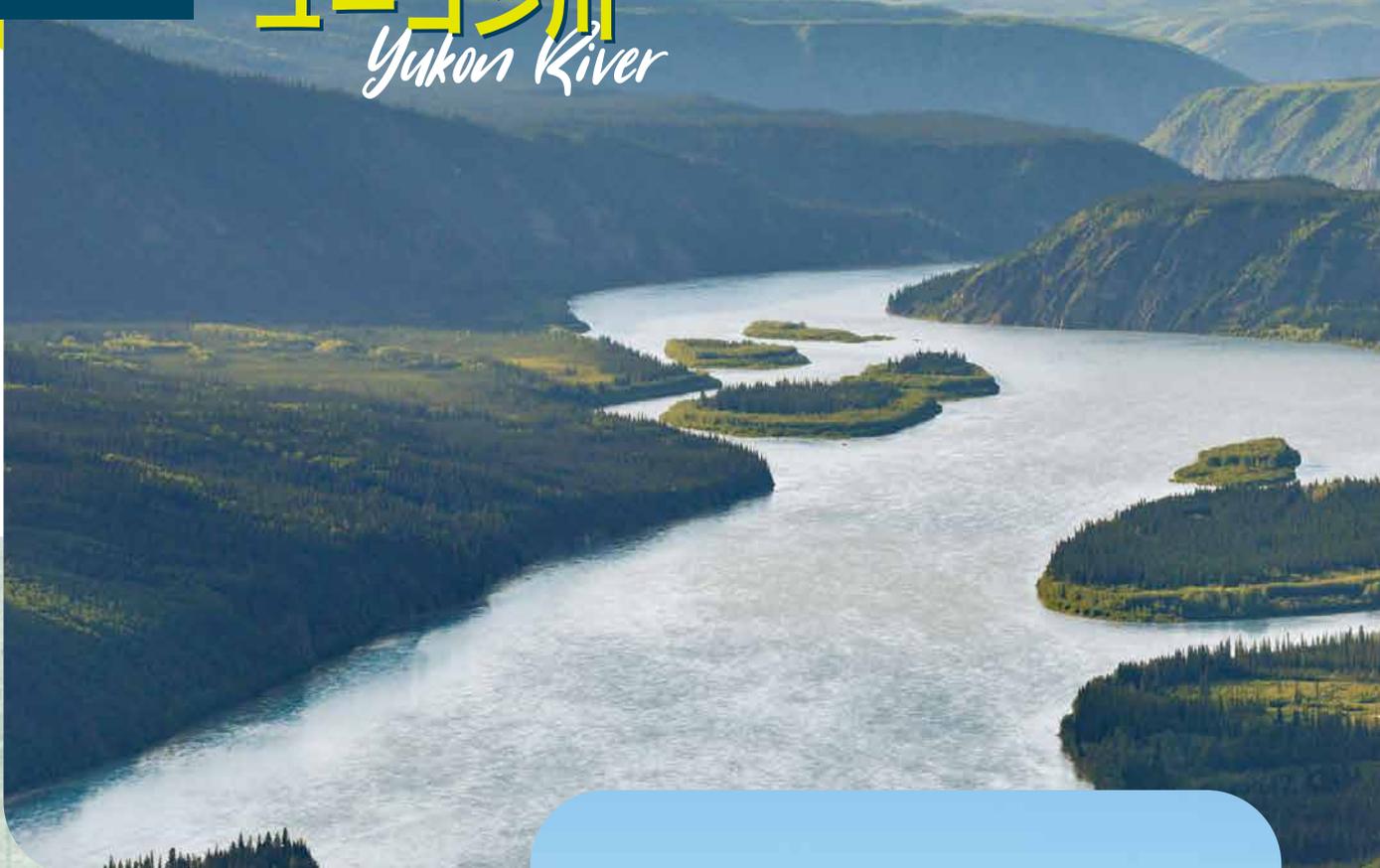
踏破日数

16~18日間

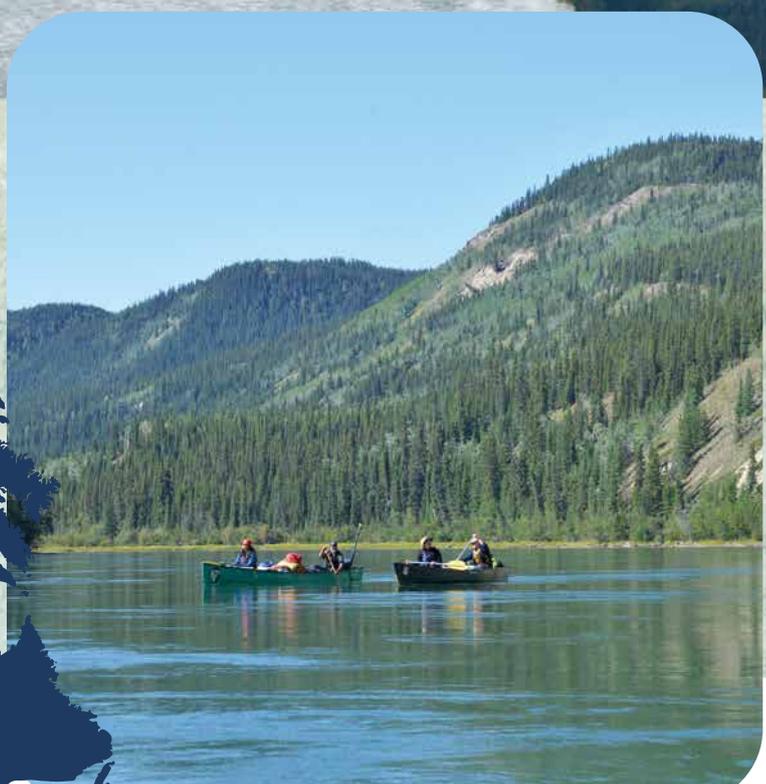
04

Canoe Route

ユーコン川 Yukon River



大きく蛇行して流れるユーコン川。ユーコンとは先住民の言葉で「大河」のこと



流れに乗って漕ぐので、思った以上にカヌーが進む。慣れてくれば1日30km以上漕ぐことも



ドーソン・シティ

★ ホワイトホース

カナダ

アメリカ



夏でも、夜にはオーロラが出ることも



極北の地を流れる大河 ユーコン川をカヌーで北上

カナダ北部の極北地方にあるユーコン準州を流れるユーコン川。カナダの西海岸にあるブリティッシュ・コロンビア州の北部からアラスカのベーリング海へと注ぎ込む川は、全長3185km。なかでもユーコン準州の州都ホワイトホースから北のドーソン・シティまで続くカヌールートは、世界中のカヌーイストの憧れ。日本では『水曜どうでしょう』で登場し、一躍知名度が上がった。ホワイトホース発だと日帰りからキャンプをしながら行くルートまでさまざま。最も一般的なものだと、ホワイトホースの郊外にあるジョンソンズ・クロッシングをスタートし、支流のテズリン川からユーコン川に合流しドーソン・シティまで行くルート。距離約785km、日にち

にして16～18日間の旅だ。ユーコン川沿いにはほかにもカーマックスやリトル・サーモン・ビレッジなどの町もあるので、時間がない人はショートカットも可能。ほか、ホワイトホースから水上飛行機でラバージ湖へ行きリトル・サーモン・ビレッジまでのルートも人気。だがそれでも4泊5日の行程だ。『水曜どうでしょう』で旅したのはこちらのルート。現地カナディアンはカヌーだけレンタルして、テントや食事などは持参して行くのがスタンダードだが、日本からならガイド付きのツアーで行くのが無難。ホワイトホースには日本人スタッフのいるカヌー会社もあるので、相談してみるといい。



①



②



③

①周辺はグリスリーなど野生動物の生息域。運がよければ見られることも ②ツアーなら食事もガイドが用意してくれる。釣った魚でBBQも! ③ツアーでも個人でも、宿泊は野営キャンプが基本

体験者からのコメント

4泊5日のツアーで参加しました! ツアーだとガイドさんのほかにも仲間がいるので、心強いです。カヌー以外にも釣りやハイキングもできました。夜に見たオーロラは一生涯の思い出です!



カナダの主なユースホステル



HI Toronto
(トロント)



HI Banff Alpine Centre
(バンフ)



HI - Vancouver Downtown
(バンクーバー)

詳しくはこちらを **Check** 
URL: <http://www.jyh.or.jp/international/na.php?na=ca>





つづきをダウンロード(無料)



Hostelling Magazine vol.24
まとめてダウンロード



Sustainable Tourism P18



インタビュー P02
宇垣美里
未知のものに出会う、
何者でもない自分である。
突き詰めていくと、結局は「旅」になる。



コースホステルははじめの一步 P20



Youth Hostel Pick up P08
新しい時代に、心地よい距離感のある空間——
「東京の家」として親しまれる施設に。
東京上野コースホステル



教えて! 旅GIRL P21



Hostelling Magazine x 地球の歩き方... P12
一生に一度の大冒険 人生が変わる!
海外ロングトレイル&カヌールート
■はるかピレネーから続く巡礼の路
ゴールはサンティアゴ・デ・コンポステーラ
■世界のハイカーが憧れるロングトレイルの聖地
■古代のインカ道を利用したマチュピチュへ続くトレイル
■極北の地を流れる大河ユーコン川をカヌーで北上



松島むうの晴れときどき旅びより P22