

アドベンチャーガイズ 登山ツアーシリーズ

2025 APR - 2026 MAR

# Kilimanjaro

アフリカ大陸最高峰 キリマンジャロ 登頂



Adventure Guides  
冒險案内人

# アフリカ大陸最高峰 / タンザニア

## キリマンジャロ(5,895m)登頂 10日間

技術度3 体力度5

AG のキリマンジャロツアーは、最大8名様までの少人数制ツアーなので、ゆったり登れます。（最少催行人員 5名）

ケニア・タンザニアの国境付近に位置する、アフリカ大陸最高峰キリマンジャロ。雄大な裾野を広げる単独峰の火山で、山麓のモシの町から雄大な姿が望めます。この山はシーラ、キボ、マウエンジの3つの峰からなり、キボ峰のウフルピークが最高所となります。

一般ルートはマラングルートで、3つの山小屋を使い4泊5日、または5泊6日で登ります。このルートは森林地帯からスタートして、灌木滯、砂礫滯（砂漠のような所）を時間をかけてゆっくり登ると山頂の氷河地帯へ。熱帯から亜寒帯へ旅をするような、変化に富んだ景色が楽しめます。アフリカの広大な大地を肌で感じ取れる登山です。



### 2025年4月～2026年3月のスケジュール

7月11日(金)	¥698,000.	12月19日(金)	¥683,000.
8月01日(金)	¥787,000.	1月09日(金)	¥683,000.
8月22日(金)	¥725,000.	2月06日(金)	¥675,000.
9月19日(金)	¥748,000.	3月13日(金)	¥655,000.
10月10日(金)	¥675,000.	* 燃油サーチャージの目安 ¥50,000 (2025年1月現在)	
11月21日(金)	¥675,000.		

- 出発地：東京発
- ツアーリーダー：東京より同行
- 最少催行人員：5人
- 食事：朝一7 昼一7 ター7
- 一人部屋追加代金：¥25,000.
- 利用予定航空会社  
カタール航空、エチオピア航空、エミレーツ航空  
大韓航空、ケニア航空
- 利用予定ホテル  
モシ：パークビューイン、パナマガーデン

### 登山シーズン

3月下旬～6月上旬は大雨季にあたるので登山には不向き。  
10月中旬～12月上旬は小雨季ですが、登山は可能です。  
適期は、現地の冬にあたる7月～9月、夏にあたる12月中旬～3月中旬の間。7～8月は大乾季で天候は安定しますが、気温が低くなるので、しっかりと寒さ対策が必要です。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
○	○	△	×	×	△	○	○	○	△	△	○

### ルートと概要

マラングゲートからは温帯雨林のジャングルに整備されたルートを登り、森の中にあるマンダラハットへ。ここからは、森林が終わり灌木帯になり、緩やかな斜面をホロンボハットまで登ります。引き続き、緩やかな斜面を登ると植物がなくなり砂礫帯へ。サドルを越えキボハットに入ります。

ここからはルートが一変して急なザレ場の斜面をジグザグで登ります。砂走りを越え、簡単な岩場が出てきたら火口縁のギルマンズポイント到着。ルートは再び緩やかになり、アップダウンで岩を巻きながら登ると、氷河を目前に見るウフルピークへの最後の緩やかな登りとなります。



### 登山レベル

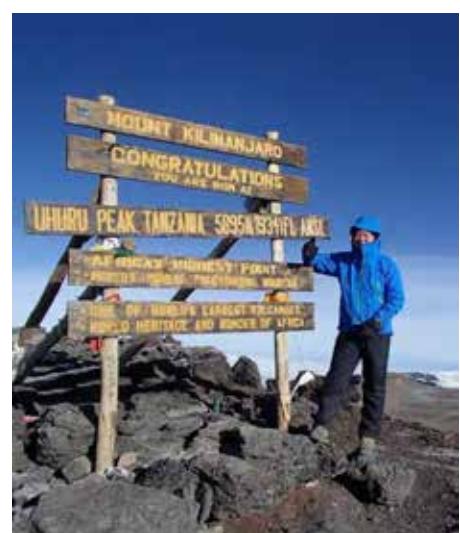
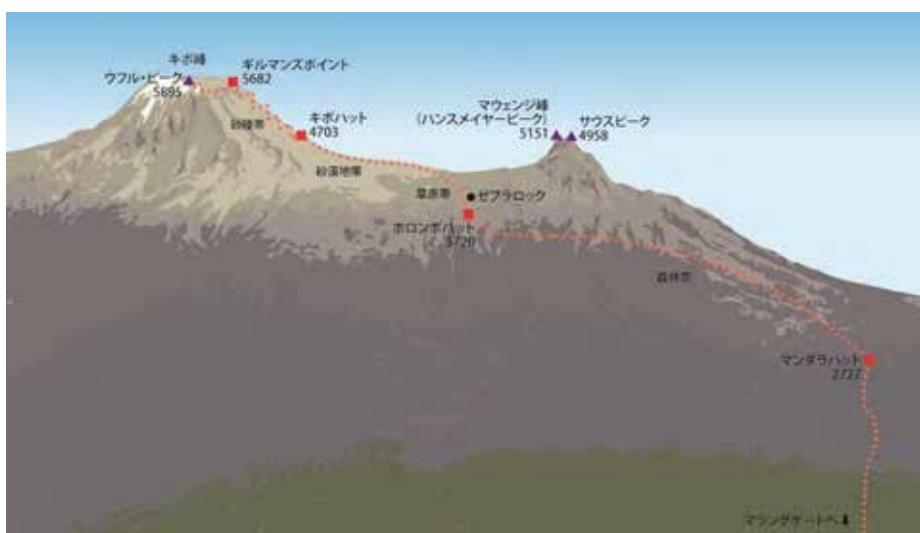
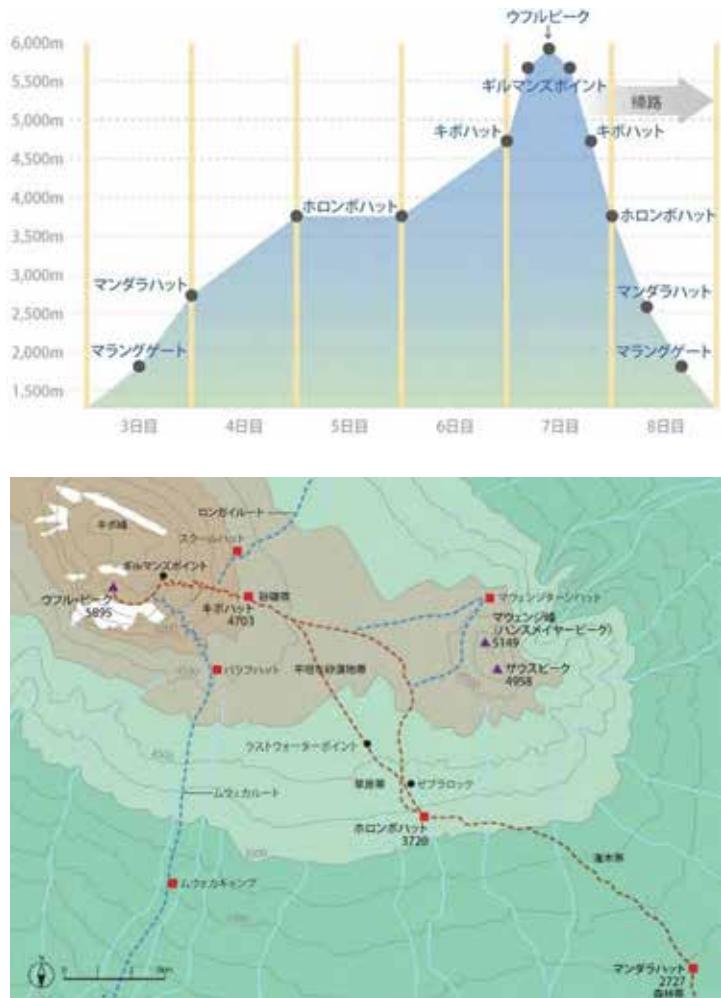
登山技術としては、難しい箇所はなくハイキングの延長で登ることができます。まれに上部に少し雪があることがあるので雪渓の通過や軽アイゼンの経験があるとよいでしょう。体力的には、高所で標高差約1000mを登るので、しっかりと基礎体力が必要です。山小屋利用なのでテント設営、食事準備等は必要ありません。

### キャンプ地(山小屋) 標高

マラングゲート	1, 820m
マンダラハット	2, 727m (標高差 約 900m)
ホロンボハット	3, 720m (標高差 約1000m)
キボハット	4, 703m (標高差 約1000m)
ギルマンズポイント	5, 681m (標高差 約 900m)
ウフルピーク	5, 895m (標高差 約 250m)



NO	都 市 名	時 間	交 通 機 間	概 要	食 事
1	東 京	夜	航 空 機	空路、アジアまたはアフリカの都市を経由してキリマンジャロ空港へ向います。【機中泊】	機食
2	ア リ ア・ア フ リ カ 都 市 キ リ マン ジ ャ ロ 空 港 モ シ	午 前 午 後	航 空 機 送迎車	経由地で航空機を乗り継ぎキリマンジャロ空港へ向かいます。到着後、キリマンジャロの登山基地となるモシへ。【モシ泊】	機食 夕食
3	モ シ マ ラ ン グ ゲ ト マン ダ ラ ハ ッ ト	午 前 午 後	送迎車 トレッキング	送迎車でゲートへ。入山手続き終了後、登山を開始し、約4時間で樹林帯の中に建てられたマンダラハットへ着きます。【山小屋/2700m】	朝食 昼食 夕食
4	マ ナ ド ラ ハ ッ ト ホ ロ ナ ボ ハ ッ ト	午 前 午 後	トレッキング	樹林帯の登りを30分程度で草原へ。キリマンジャロがそびえます。灌木帯をゆっくり5時間程度で到着です。【山小屋/3720m】	朝食 昼食 夕食
5	ホ ロ ナ ボ ハ ッ ト	滞 在	トレッキング	ホロンボハットに滞在します。周辺を歩き、高度順応を計ります。【山小屋/3720m】	朝食 昼食 夕食
6	ホ ロ ナ ボ ハ ッ ト キ ボ ハ ッ ト	午 前 午 後	トレッキング	灌木帯を約2時間で最後の水場へ。水を補給した後はサドルと呼ばれる砂漠帯を4時間程度で石作りのキボハット着。【山小屋/4703m】	朝食 昼食 夕食
7	キ ボ ハ ッ ト ギ ル マ ン ス ポ イ ント ウ フ ル ピ ー ク キ ボ ハ ッ ト ホ ロ ナ ボ ハ ッ ト	深 夜 午 後	トレッキング	夜中の12時頃に出发し、ジグザクの道を登り、ギルマンズポイントへ。ギルマンズポイント付近でご来光が上ります。体調の良い方はウフルピークへ登ります。その後、キボハットを経由してホロンボハットへ。【山小屋/3720m】	朝食 昼食 夕食
8	ホ ロ ナ ボ ハ ッ ト マ ラ ン グ ゲ ト モ シ	午 前 昼 午 後	トレッキング 送迎車	往路と同じ道をマランゲートまで下山。ゲートよりモシのホテルへ向かいます。【モシ泊】	朝食 昼食 夕食
9	モ シ キ リ マン ジ ャ ロ 空 港 ア リ ア・ア フ リ カ 都 市	午 後 夕 刻 夜	送迎車 航 空 機 航 空 機	午前中はゆっくりとお過ごし頂きます。午後に空港へ向かいます。航空機を乗り継ぎ帰国の途につきます。【機中泊】	朝食 昼食 機食
10	東 京	夜		夜に東京に到着となります。	機食



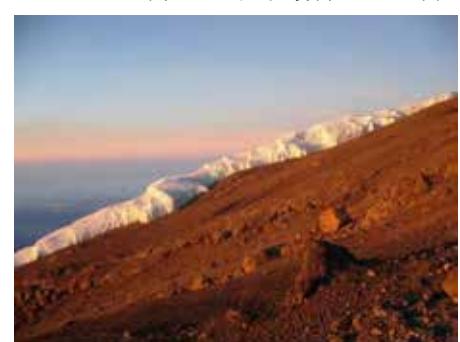
キリマンジャロ山頂(ウフルピーク)



サドルエリアを望む



山頂での朝日



頂上直下の氷河

## キリマンジャロ 参考装備表

### 【靴・足元】

NO	品名	数量	チェック	備考
1	登山靴 トレッキングシューズ	1足	○	保温性、防水性に優れた登山靴やトレッキングシューズ。 ※高所では足もむくむため、そのことも考慮に入れてサイズを選ぶこと。 例)スバルティバ:TRANGO ALP EVO GTX®, AEQUILIBRIUM ST GTX®, AEQUILIBRIUM LT GTX® スカルパ:リベレHD、ゾディアックトレックLT GTX、メスカリートレックGTX など
2	運動靴又は普段履き	1足	○	出発時、機内、都市滞在中に使用。(トレッキングシューズで併用も可)
3	サンダル	1足	△	山小屋滞在時にあるとより快適です。 ※ビーチサンダルではなく、つま先の隠れる作りもの。 例)クロックス キーン など
4	ゲイター	1組	○	スパッツ。砂除け、泥除けとして。 例)モンベル:GORE-TEX ライトスパッツ、GORE-TEX イージーフィット ロングスパッツ など

### 【ウェア・衣類】

NO	品名	数量	チェック	備考
1	下着	適数	○	2~3セット。素材は合成繊維などで、吸水速乾性に優れているもの。綿製品は不可。 例)パタゴニア アイスブレーカー ワコール ファイントラック など
2	薄手靴下	適数	○	主に麓からキボハットまでのトレッキング時に使用する、ウール、ポリエステル繊維、合成繊維などの登山用靴下。
3	厚手靴下	2組	○	登山用の厚手のウールや合成繊維のパイル織の靴下。古くなるとクッション性が失われるため、定期的に新しいものを購入することも重要です。念の為、予備とあわせ合計2組。
4	薄手のベースレイヤー (上下)	適数	○	上下2セット。素材はキャプリーンや合成繊維、またはウール。綿製品は不可。 例)パタゴニア:キャプリーン ライトウェイト ミレー:ドライナミックメッシュ ファイントラック:L1ドライレイヤー など
5	厚手のベースレイヤー (上下)	適数	○	上下1セット。素材はキャプリーンや合成繊維、またはウール。綿製品は不可。 寒いときに薄手のベースレイヤーの上に重ねて切れるもの。 首元はクルーネックではなく、温度調節ができるハーフジッパーがおすすめです。 例)パタゴニア:キャプリーン ミッドウェイト、サーマルウェイト ファイントラック:L2ベースレイヤー など
6	ミッドレイヤー (上下)	適数	○	ウール、ポリエステルなどの中間着。フード付きのものはバラクラバの代わりにもなり便利。 中厚程度のフリースジャケット。 例)パタゴニア:R2 ファイントラック:L3ミッドレイヤー など
7	インサレーションレイヤー (上下)	1組	○	中間着として使用できるインナーダウンジャケット。ウインドストッパーなどのソフトシェルパンツ。 例)パタゴニア:ナノバフ、ナノエア、ウンドシールド など
8	ハードシェル(上下)	1組	○	オールシーズン用のジャケットとパンツ。“GORE-TEX®”に代表される防水透湿素材を使用した3レイヤーのものが望ましい。雨具兼用。パンツはフルサイドジッパーのものが便利です。
9	アウターダウンジャケット & ダウントン	1組	○	アタック時に着用する厚手のダウンジャケット。シェルの上から着用できる大きさのものが望ましい。パンツはフルサイドジッパーが望ましい。インナーパンツタイプでも可。 例)モンベル:イグニスダウン パーカ、パーカマフロスト ライトダウンパーカ、TECダウンパンツ パタゴニア:フィットロイ・ダウン・パーカ、マクロ・バフ・フーディ、など
10	レインポンチョ	1個	△	100円均一ショップなどで販売されているもので良いので、バックパックまで覆うことのできるレインポンチョをお持ち頂くと、激しい雨の時などバックパックが濡れず便利です。
11	薄手のグローブ	適数	○	キボハットまでのトレッキング時に使用する薄手のグローブなど、素材、厚さを変えて複数あるとより便利です。
12	雪山用防寒グローブ	1組	○	防水性、保温性に優れた5本指、3本指の雪山用防寒グローブやスキーグローブなど。

## 【頭・目元など】

NO	品名	数量	チェック	備考
1	サングラス	2個	○	破損や紛失に備え、予備を含め合計2つお持ち頂くとより安心です。顔の大きさにあつた横風、横からの紫外線にも強いもの。
2	ヘッドライト	1個	○	LEDヘッドライトで、200ルーメン以上のものが望ましいです。 ※予備の電池も必要。
3	日除け用ハット	1個	○	日除け用のつばの付いたハットやキャップ。
4	ニットキャップ	1個	○	主にアタック時に使用する、低温環境用の耳まで覆うニット帽など。高所帽も可能。
5	Buff、バンダナ	適数	○	日焼け予防にHigh UV Protection効果を備えたものもおすすめです。

## 【登山用具、キャンプ用具、その他】

NO	品名	数量	チェック	備考
1	大型バッグ (80L程度)	1個	○	80L以上の遠征用の大型ダッフルバック、キャスター付き、スーツケースなど。登山時は麓の現地手配会社のオフィスに預けることが可能です。
2	中型バッグ (40~60L程度)	1個	○	トレッキング中はポーターに預ける、替え衣類、防寒着、スリーピングバッグなどの個人装備が全て入るサイズのもの。 ※毎日荷物の出し入れを行うため、ダッフルバッグなどの開口部が大きな作りのものだと、ストレスなく使用できるためおすすめです。
3	中型バックパック (30~40L程度)	1個	○	雨具、防寒着、水、昼食、行動食など、トレッキング中に必要になる個人装備が全て入るサイズのもの。
4	スリーピングバッグ	1個	○	シュラフ。0°Cぐらいまでは耐えられるスリーシーズン用またはオールシーズン用スリーピングバッグ。コンプレッションバッグがあるとコンパクトになります。 例)モンベル:アルパイン ダウンハガー650 #3-2、ダウンハガー650 #3-2 など
5	スリーピングバッグカバー	1個	△	“GORE-TEX®”に代表される防水透湿素材のもの。大きさに余裕のあるもの。スリーピングバッグの対応温度によってはご用意頂いたほうが安心です。
6	スリーピングパッド (ウレタンマットレス)	1個	×	※各山小屋共通して、各ベッドごとにマットが敷かれているため不要です。
7	トレッキングポール	1組	○	登山用ストック。3段折りたたみ式、または、伸縮式のもの。 ※念の為、スノーバスケットもお持ちであれば、現地までご持参下さい。 例)LEKI:マイクロバリオカーボン AS、マカルーライト など
8	ウォーター ボトル	適数	○	水筒。合計して3L以上の容量が必要。 入山時に国立公園入口にて3L分のミネラルウォーターが支給されますが、国立公園内へのペットボトルの持ち込みが禁止されているため、その場でご自身でお持ちのプラティパス、ナルゲン等の容器に移して頂きます。 ハイドレーションや容量500mlのナルゲンボトルを複数個持つなどすると、トレッキング中にすぐに水分補給が出来るためおすすめです。
9	サーモス(テルモス)	1個	○	夜間や行動中に温かいものが飲めるため、容量500ml以上のものがおすすめです。
10	行動食&ドリンク	適量	○	日本で食べ慣れたもの、飲み慣れたものをお持ち頂くと良いでしょう。 エナジージェル、エナジーバー、柿の種、ナッツ類などの高カロリー行動食やスポーツドリンク、ホットレモン、緑茶、コーヒー、ココア、紅茶、味噌汁などの粉末の他、飴やキャラメルなど。しょっぱいものなどもあると飽きがこすります。 ★ジェルなどのゼリー状のものが高所でも摂取し易く、アタック時におすすめです。
11	日焼け止め	適量	○	SPF50またはそれ以上のものがおすすめです。 ※日焼け止めは、6ヶ月以上経過するとSPF値が半減する場合もあるのでご注意下さい。
12	リップクリーム	適量	○	SPF20/PA++以上のものがおすすめです。
13	マスク	適数	○	登山ルート中、ひどい砂埃となる箇所があるため、防塵用にお持ち頂くと便利です。 ※Buffでの代用も可能ですが、マスクのほうがおすすめです。

## 【 登山用具、キャンプ用具、その他 】

14	折りたたみ傘	1個	△	雨が降ることも多いため、ご持参頂くと便利です。 ※落雷の心配がなければ、トレッキング時にも使用可能なため、ある程度の風にも耐える強度のものがおすすめです。
15	医薬品	適量	○	普段使い慣れた、頭痛薬、胃腸薬、整腸剤、風邪薬など。 ★常用薬がある場合は、念の為、1週間分ほど余分にお持ち下さい。
16	カイロ	適数	△	登頂時の冷え込み対策に。 つま先、手袋の中に入る小型の寒冷地用タイプのものを各2組ずつほど。
17	耳栓	1組	△	より快適な睡眠のために。
18	トイレットペーパー	適量	△	日本で使い慣れたものを適量お持ち頂くとより快適です。 普段ウォシュレットを使用されている方は、「花王 サニーナスプレー」などもあわせてお持ち頂くことをおすすめいたします。
19	ポケットティッシュ	適数	△	トイレットペーパーでの代用も可能ですが、2、3個はお持ち頂くと良いでしょう。
20	ウェットティッシュ	適量	△	アルコール除菌タイプのもの、ノンアルコールタイプのものの両方あると便利です。
21	洗面用具	適数	○	基本的なもの。歯ブラシ、歯磨き粉、タオルなど。
22	ジップロック	適数	△	ご自身が出したゴミなどを快適にまとめるためにもあると便利です。
23	モバイルバッテリー	1個	△	携帯端末、デジタルカメラなどのリチウムイオンバッテリーは、低温下でのバッテリー消耗がとても激しいため、モバイルバッテリーなどもお持ち頂くと便利です。
24	コンセント変換プラグ & 充電ケーブル	1個	○	タンザニアの電源プラグ(コンセントの口の形)は日本とは異なり「BFタイプ」が主流となるため、変換プラグをご持参下さい。 基本的には山小屋でも電源の使用が可能ですが(現地事情で使用不可の場合もあり)。
25	キンドルや文庫本	適数	△	山小屋滞在時の時間つぶし用に。
26	筆記用具	適数	○	鉛筆、メモ帳など。(ボールペンは高所ではインクの出が悪くなる場合がございます)
27	旅行用衣類	適数	○	登山の前後に街で着る衣類。

○：必要装備品

△：推奨装備品(あると便利です)

×：不要

★ 荷物の紛失などを避けるため、原則、持参される全ての個人装備品に、ローマ字綴りで名前を明記して下さい。

※ 上記参考装備表はあくまでも、通常想定し得る悪天候、悪条件までを想定した参考装備表であり、絶対的なものではございません。上記参考装備表のリストを参考に、更に厳しい条件にも対応できるよう、各自で工夫し、ご自身に合った装備をご準備下さい。

## 【 想定気温 】

エリア	標高	想定気温	想定体感気温
モシ	(標高 850m) :	+17°C ~ +35°C	→ +16°C ~ +35°C
マラングゲート	(標高 1,860m) :	+14°C ~ +19°C	→ +12°C ~ +19°C
マンダラハット	(標高 2,700m) :	+9°C ~ +13°C	→ +7°C ~ +13°C
ホロンボハット	(標高 3,720m) :	+4°C ~ +8°C	→ +1°C ~ +6°C
キボハット	(標高 4,703m) :	-2°C ~ +2°C	→ -7°C ~ 0°C
キリマンジャロ山頂	(標高 5,895m) :	-10°C ~ -5°C	→ -17°C ~ -8°C

※ あくまでも参考気温としてご参照下さい。

想定体感気温は風も考慮に入れた体感気温です。強風時には更に体感気温が下がる場合がございます。

## ■ お問合せから出発まで

### 1. 資料請求

個別のパンフレット、募集要項をご請求下さい。ご質問がありましたら、お気軽にご連絡下さい。体力、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。手続書類をお送りします。  
申込書等の必要書類の返送、申込金のお振込みをお願い致します。

### 3. 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。  
ビザは弊社で取得の代行もしております。

### 4. 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、ビザ取得手数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、出発の1ヶ月前頃に送り致します。期限までにお振込み下さい。

### 5. 出発準備

出発の8~10日前頃に、最終案内書(集合案内、日程表、連絡先、装備リスト、資料)をお送り致します。また、コースによっては出発説明会を実施いたします。(対象コースは手続書類の送付時にご案内します。) 体調を整えて頂くと共に、必要装備をご準備下さい。

### 6. 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頂きます。

### 海外旅行傷害保険へのご加入のお勧め

海外登山ツアーは、いわゆる辺境、秘境に行くツアーも多くあります。万一山中で怪我をした場合、近くに病院がないためにヘリコプター等を使い搬送をする場合があり、高額な費用が必要になることもあります。このような費用をカバーするために、海外旅行傷害保険へのご加入を強くお勧めしています。

## 「講習会＆ツアー参加費用振込先」

口座名 株式会社アドベンチャーガイズ

三菱東京UFJ銀行 神保町支店 口座番号1258952

### 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。

■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)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2025年1月1日を基準としています。又、この旅行代金は2025年1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、2025年1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扱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 近藤謙司

■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) 30日～3日目
	旅行代金の10% 旅行代金の20%
旅行開始前日々～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%

ピーク時とは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。

## お問い合わせ・お申込みは ……

株式会社 アドベンチャーガイズ

〒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 平日 11:00-17:00 土日祝 休み

総合旅行業取扱管理者 近藤謙司 観光庁長官登録旅行業1713号 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](mailto:info@adventure-guides.co.jp)