

北極圏・スκανジナピア3国 大自然の旅

北極圏・ミッドナイト・サン・マラソンと
ス칸ジナピア3国の旅

12日間 行動計画書

翔峰 エンジョイ エコツアー

旅行期間 2011年6月20日(月) ~ 2011年7月1日(金)

呼びかけ人 ぎふ長良川走ろう会・フル百回楽走会 武藤 彰
(世界7大陸フルマラソン制覇)



変更履歴

- ・2011.01.15 変更1 P 13/14
- ・2011.01.25 変更2 P 01/14
- ・2011.01.25 変更2 P 14/14
- ・2011.02.08 変更3 P 02/14
- ・2011.04.11 変更4 P 5-2/14
- ・2011.04.22 変更5 P 7-2/14
- ・2011.04.28 変更6 P 14-2/14
- ・2011.05.07 変更7 P 14-3/14
- ・2011.05.13 変更8 P 7/14
- ・2011.06.08 変更9 P 6/14

1、2011.06.20 (月)

2011.01.25 変更2

名古屋 東京 移動の手段

JRハイウェイバス パソコン、携帯ネット予約 または 電話 052-563-0489 (9:00 ~ 19:00) 予約

早めに購入すれば 片道2,400円から購入可

ウイラーバス(ピンクのバス)パソコン、携帯ネット予約 または 電話 050-5536-4767 (9:00 ~ 19:00) 予約

早めに購入すれば 片道2,600円から購入可

その他、JR新幹線など

名古屋から東京へ行く手段は色々沢山ありますから、各自交通手段を予約・確保して夫々移動してください。早割りの格安席は、航空券と同じように、値段によって何段階かに分かれています席数に限りがあります。早く予約するほど安くなります。格安の座席数は少ないので、20名以上まとめて団体で予約・確保することはとても困難です。各自個人、個人で確保・購入してください。その結果、何グループかにまとまれば、グループで行動してもいいでしょう。まだ日本国内ですから迷うこともないでしょう。

気候の変化、新幹線架線事故、その他地震などの突発的なことで当日交通機関がマヒすることもありますので、必ず成田で前泊してください。

成田での前泊はホテルスカイコート成田を27名全員予約しました。

また、空港宅急便を利用して、あらかじめ重たいスーツケースを空港に送っておけば疲れも少ないでしょう。

私の移動例 成田エクスプレス(特急券:1460円必要)に乗る必要なし

自宅 07:30 08:00 名鉄竹鼻駅 08:10 08:25 (急行) 名古屋駅 08:54 09:12

名古屋駅 太閤口ゆりの噴水前 JRバス10:00 東京駅 16:08 東京駅 17:09 成田空港第二ビル駅、18:43

エアポート成田(快速)1,110円 東京駅 18:10 成田空港第二ビル駅、19:44

成田空港第二ビル駅、26番のバス停でお待ち下さい。

15:00 ~ 22:50 30分毎、定期便にて随時運行致しています。

ホテルスカイコート成田 TEL : 0476-73-6211

千葉県成田市新田161

- ・ダブルベッド 2,700円 /1人 (大人二人利用時) ご夫婦3組 6人
- ・ツインベッド 3,550円 /1人 (大人二人利用時) 20名(10部屋)
- ・シングル 3,800円 1名



部屋割

チェックインのときに、お伝えください。



1	梅田修正	double-bed room A1	9	近藤勉	2-bed room E1	20	河本ことゑ	2-bed room K1
2	梅田展子	double-bed room A2	10	大塚渉	2-bed room E2	21	松田千恵子	2-bed room K2
3	辻三俊	double-bed room B1	11	河合邦純	2-bed room F1	22	塚原智都子	2-bed room M1
4	辻喜代子	double-bed room B2	12	内田敬三	2-bed room F2	23	関秀子	2-bed room M2
5	野村博之	double-bed room C1	13	沢田充彦	2-bed room G1	24	今村三千代	2-bed room N1
6	野村美敏	double-bed room C2	14	長屋昇	2-bed room G2	25	上田千衣子	2-bed room N2
			15	三品一春	2-bed room H1	26	葛谷 小夜子	2-bed room O1
7	高橋睦	2-bed room D1	16	玉木三巳	2-bed room H2	27	寺嶋 紀子	2-bed room O2
8	福井敏昭	2-bed room D2	17	国府靖	2-bed room I1			
			18	武藤彰	2-bed room I2			
			19	武田一虎	single-bed room J1			

2、2011.06.21 (火)

起床 07:00 スカイコート成田 8:30 成田空港駅:第一ターミナル着 8:45 ホテル専用シャトルバス

ノルウェー時差 7時間遅らせる(日本時間 -7時間)

空港宅急便・自宅ー成田空港・120サイズ 1,990円 スーツケース・2日前までに依頼・成田空港で引取る
 出発時のお荷物をご自宅から空港まで、お帰りの際も空港からご自宅までお届け。 ・往復は3,580円
 重たいスーツケースやかさばる手荷物をご出発日2日前の「発送締切時間」(一部地域は3日前の「発送締切時間」)までにお出しいただければ、ご出発の前日までに、全国主要空港の各提携カウンターにお届けします。

集合：9時15分 成田空港、第一ターミナル 南ウイング、スカンジナビア航空カウンター付近

SK984 成田空港：第一ターミナル南ウイング 11:40 コペンハーゲン 16:05 着
SK462 コペンハーゲン発 17:10 オスロ着 18:20

ノルウェー時差 7時間遅らせる(日本時間 -7時間)

ノルエー国鉄 30分 82NOK1300円 1時間1-2便
19:08 19:34 19:38 20:15 20:08 20:34 20:38 21:15

または、オスロ・ガーデモエン国際空港 エアポート・エクスプレス・トレイン オスロ中央駅
全席自由席 カウンターまたは自動券売機 所要20分 170NOK X 16円 = 2720円

オスロ ANKER コースホステル泊 (8 Tollbugaten Oslo Norway Sentrum Pensjonat +4722335580)
ホテルに支払う金額: **NOK 10448** by credit card(I paid 10%deposit 137.34EUR already.)



2011.02.08 変更3

通貨両替 地元の銀行で

- ・ノルウェー NOK 2100NOK
50krX38 =、or 100krX19 枚
- ・デンマーク DKK 650DKK
50krX13、or 100krX7 枚
- ・スウェーデン SEK 500SEK
50krX10 枚 or 100krX5 枚



ノルウェー国旗

赤い下地に白で縁取りされた青いスカンディナヴィア十字が描かれている

ノルウェーについて

東はスウェーデン、フィンランド、ロシアと国境を接し、西は大西洋に面している。人口の大半は、首都オスロがある南部に集中。西部には、氷河により作られたダイナミックなフィヨルド(峡湾)の景観や、ヨーロッパ最北の岬・ノールカップで見るミッドナイトサン(真夜中の太陽)を目当てに、毎年多くの観光客が訪れる。また、国土の北半分は北極圏に位置し、冬にはオーロラ鑑賞も可能だ。食事なら新鮮なシーフードを堪能したい。

ノルウェークローネ(NKR) 2010年04月12日現在のレート(対日本円) 1NOK = 14.2円

空港両替所の営業時間 オスロ・ガーデモエン空港 月~金曜 7:30 ~ 20:30 土曜 9:00 ~ 18:00 日曜 9:00 ~ 20:30

正式国名 ノルウェー王国 Kongeriket Norge (英語名 Kingdom of Norway)

国旗 赤地に白い縁取りの紺十字「スカンジナビアン・クロス」

国歌「われらこの国を愛す(Ja, Vi elsker Dette Landet)」面積 38万5155km²(37万7929km²)

人口 約467万人(2007年3月)(1億2693万人)首都 オスロ Oslo元首 ハラルド5世国王 Harald V(1991年1月即位)

政体 立憲君主国民民族構成 ノルウェー人。北部のラップランド(フィンマルク Finnmark)地方には、サーメの人々が住んでいる。

宗教 プロテスタント(福音ルーテル派)

Anker Hostel への徒歩での行き方(約800m)

、中央駅広場からKarl Johans gate を西に2ブロック行く。



、右折して Dronningens gate を突き当たりまで行く。
突き当たって左折し、30mほど進み、Storgata を右折してまっすぐ進む。



、800mほど進むと左に Anker Hostel がある。

Anker Hostel Storgata 55, - Oslo, Norway
 TEL:+47 22997500 FAX:+47 22997220



夜も遅いので、夕食は各部屋の簡易キッチンでカップラーメンなど簡単なもので済ませ、早めに寝ましょう。

オスロ Anker ユースホステル 部屋割

参加者同士の話し合いで変更は自由です。

1	高橋睦	8-bed room A1	9	大塚涉	8-bed room B1	17	河本ことゑ	8-bed room C1
2	福井敏昭	8-bed room A2	10	国府靖	8-bed room B2	18	梅田展子	8-bed room C2
3	梅田修正	8-bed room A3	11	河合邦純	8-bed room B3	19	関秀子	8-bed room C3
4	辻三俊	8-bed room A4	12	武藤彰	8-bed room B4	20	塚原智都子	8-bed room C4
5	三品一春	8-bed room A5	13	内田敬三	8-bed room B5	21	野村美敏	8-bed room C5
6	玉木三巳	8-bed room A6	14	武田一虎	8-bed room B6	22	辻喜代子	8-bed room C6
7	沢田充彦	8-bed room A7	15	野村博之	8-bed room B7	23	松田千恵子	8-bed room C7
8	長屋昇	8-bed room A8	16	近藤勉	8-bed room B8	24	今村三千代	4-bed room D1
					25	上田千衣子	4-bed room D2	
					26	葛谷 小夜子	4-bed room D3	
					27	寺嶋 紀子	4-bed room D4	

3、2011.06.22 (水)

YHの支払い NOK10,448

起床 07:00 YH出発 8:00 オスロ中央駅 オスロ大聖堂 カール・ヨハン通り 2km30分
 オスロ市庁舎 40NOK (見学 30分) ノーベル平和センター 80NOK (見学 20分)
 国立美術館 無料 (見学 60分) 王宮 95NOK (見学 60分) ヴィートラン公園 (見学 30分)
 昼食 (外食) アークシュフス城 50NOK (見学 60分) YH

オスロは絵画、彫刻、演劇など芸術の都で、国立美術館には「叫び」「マドンナ」などで有名なエドワード・ムンクの作品が展示されています。また、200体もの彫刻があるフログネル公園は緑に囲まれ、市民の憩いの場となっています。中央駅から王宮まで続くカール・ヨハンス・ガーテ通りは、ショップ、カフェやレストランが軒を並べ、夏季や週末には大道芸人のパフォーマンスも楽しめます。芸術の都オスロで、アートにふれながらのんびり休日を楽しんではいかがでしょうか

オスロ・バス カードの種類と料金、使用方法

24時間用：220 NOK 48時間用：320 NOK

オスロの滞在がより便利になります

オスロ市内の美術館、博物館、観光スポットに無料で入場できます。市内を走るトラム、バス、地下鉄、ノルウェー国鉄ゾーン4内までの公共交通機関や、市営駐車場、一部のプールも無料で利用できます。レンタカー、レンタル・スキー、一部のレストランやショップなども割引になります。

オスロ・バスは、各観光案内所、主要ホテル、オスロ中央駅の切符売り場、キオスクなどで販売しており、インターネットでも購入可能です。使用開始時に時間が刻印され、有効期限はその時点からとなりますので予定を立ててご活用下さい。

観光に便利なトラム

オスロ市を東西に走るトラム（現地名トリック Trikk）は、市民だけでなく旅行者の足としても活躍する便利な交通機関です。一回の乗車で20kr前後、深夜は倍の料金になります。オスロ・バスおよびトラムやバス、地下鉄など市内の交通機関が乗り放題になる24時間交通バス（Dagskort）を持っている場合は、車内で一度打刻すればそのまま何度でも乗り降りできます。ただし、打刻なしに乗りしていると罰金の対象になることもあります。

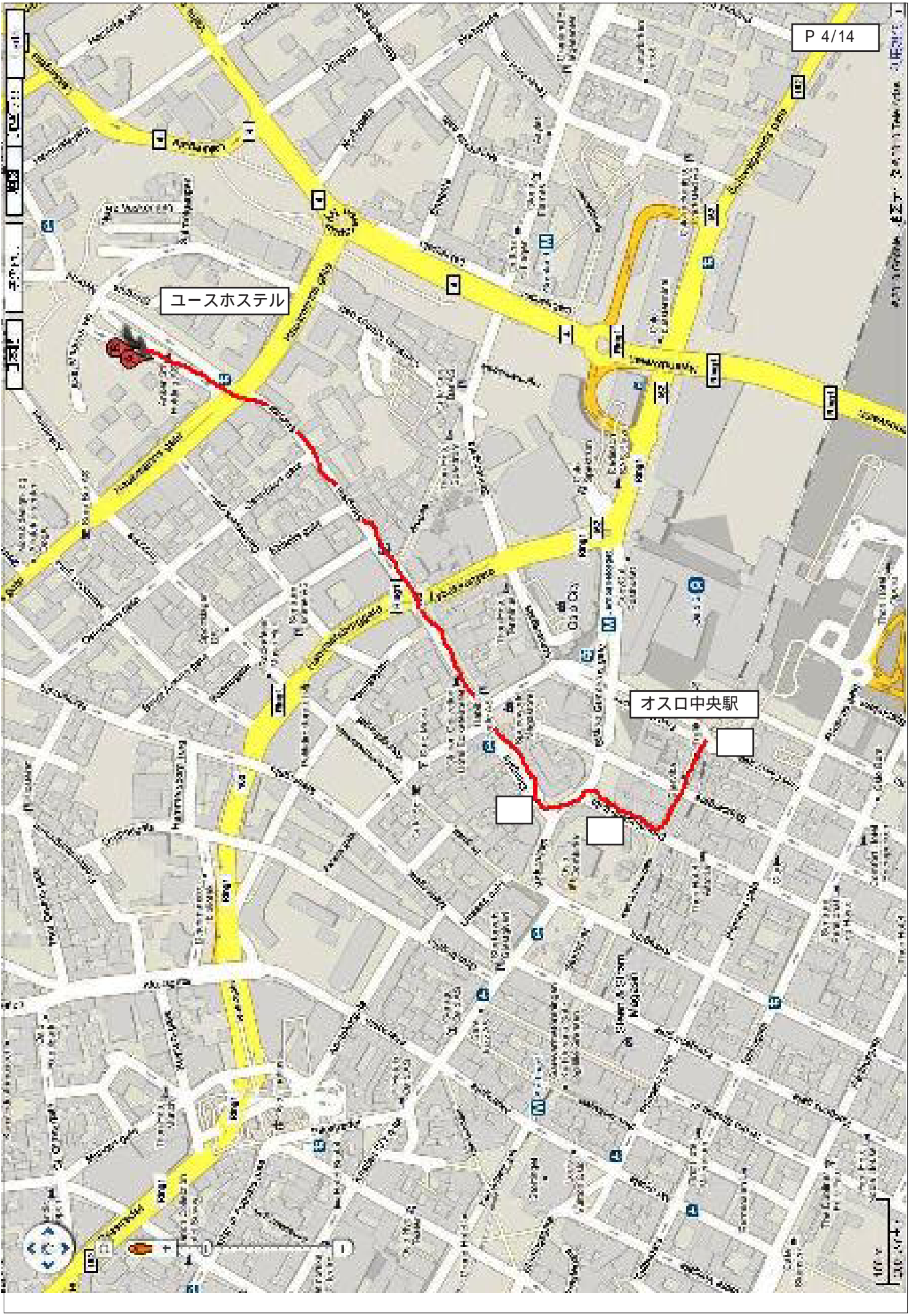
降りるときは車内に設置されているボタンを押すかひもを引っ張ってください。

オスロ大聖堂

1697年建造の救世主教会。聖堂のステンドグラスは彫刻家グスタヴ・ヴィーゲランの弟、エマヌエル・ヴィーゲラン(Emanuel Vigeland)の作品です。聖堂の周囲には1841～1858年に建てられたバサーハッレネ(Basarhallene)と呼ばれる小さなアンティーク・ショップが並んでいます。

ユースホステル

オスロ中央駅



カール・ヨハン通り

オスロの中央駅から、王宮へと続くカール・ヨハンスガーテ通りが、街のメイン・ストリートです。このあたりはオスロの街の中心となるエリア。通りの両側にはレストランやブティックが並び、賑わいを見せています。広場や公園もあり、散策にも格好。19世紀には日曜の14:00にこの通りを歩くのが、オスロの紳士淑女の習慣となっていました。また、グランド・ホテル1階にあるグランド・カフェ(Grand Cafe)は19世紀末にムンクやイブセンら芸術家が集った場所。大きな窓からはカール・ヨハンス・ガーテ通りを行く人々の姿が眺められます。

オスロ市庁舎

高さ66mと63mの2つの塔を持つ建物で、オスロ市900年祭を記念して1950年に完成しました。建物は内部も外部もノルウェー人芸術家たちの作品で彩られ、まるで美術館のようです。1階中央の大広間に飾られた縦2m、横12mの壁画はヨーロッパ最大の油絵で、ヘンリック・ソーレンセン(Henrik Sorensen)の手による『働き楽しむ人々(Folk i arbeid og fest)』。毎年12月に大ホールでノーベル平和賞の授賞式が行われます。

国立美術館

王宮から徒歩5分。国内外の美術品を所蔵するノルウェー最大の美術館。ノルウェーの主要芸術作品を収集し展示することで、一般の人々の美術に関する関心を高めていくことを第一目的としています。収蔵品数は彫刻が約1900点、版画と線描画が約4万点。『叫び』『マドンナ』など、エドワルド・ムンク(Edvard Munch)の主要な作品が展示された『ムンクの部屋(Munchrom)』は必見です。

アーケシュフース城

1300年頃にホーコン5世マグヌッソン王(Hakon Magnusson)によって建造された城。17世紀前半、クリスチャン4世王(Christian IV)によってほぼ現在の建物に造り変えられました。1905～1963年の間は文化財に指定されていましたが、現在はノルウェーや北欧製の家具が配され、外国政府要人を迎える晩餐会場として使用されています。建物の周囲に広がる公園から眺めるオスロの街の眺めも一見の価値があります。

夕食は近所のレストランでオスロ料理を食べ、これからの旅の景気づけをしましょう。

4、2011.06.23(木)

起床 05:30 YH出発 6:00 オスロ中央駅
7:00 オスロ・ガーデモエン国際空港

朝はあまり時間がないので、朝食は抜きで、オスロ中央駅、または空港で食べましょう

安全確実な、しかし少し高いエアポート・エクスプレスにするか、安い国鉄にするか、オスロ中央駅で考えましょう

エアポート・エクスプレス・トレイン
全席自由席 カウンター
または自動券売機
所要20分
170NOK X 16円 = 2720円

ノルエー国鉄 30分 82NOK 1300円 1時間1-2便
06:21 06:59 06:37 07:03
07:21 07:59 07:37 08:03

SK4414 オスロ空港発 09:55
トロムソ空港着 11:4

終点ではないので、トロムソで必ず降りること

タクシーにてトロムソABCホテル
・タクシー約NOK 150-200

トロムソABCホテル泊

(ABC Hotel Nord Parkgata 4,
9008 Tromso

Phone.: 77 66 83 00

Fax: 77 66 83 20)

31,200 NOK by my credit cards



夕食は Cafe Sara でオスロ料理を食べ、これからの旅の景気づけをしましょう。

Cafe Sara

- Opening hours: Monday-Friday 11.00-03.30; Sunday 13.00-03.30
- Address: Hausmanns Gate 29



2011/June/22 (Wed.) 6:00pm ~
 Yes we can make reservation for you that day,
 we can make salad and fish, Beef or chikhen etc.
 150,- per person. drink you pay extra.

**北極圏 ミッドナイトサンマラソンと
 スカンジナビア3国 大自然の旅**
 NPO法人 きふ長良川走ろう会



Around the corner of the hostel there is a pub/restaurant that is called Cafe Sara. They have good food for a small money.

2011.06.24 (金) 6:00pm 2011.06.26 (日) 4:00pm

夕食は Aunegarden AS で盛大に6/24 完走前夜祭パーティ、 6/26 完走パーティをします

Aunegarden AS (Restaurants) Sjogata 29 NO-9258 Tromsø

Phone: +47 77 65 12 34

Fax: +47 77 65 12 33



On June 24 at 6:00pm, I can offer you the following for 27 persons:
 Fish soup Served with bread and butter NOK. 145,- pr. Persons



On June 26 at 4:00pm, I can offer you the following for 27 persons:
 Sea food salad With smoked salmon and shrimp
 Served with bread and butter NOK. 145,- pr. Persons



**梅田展子さん
 祝！フル100回完走**
 2011年北極圏・ミッドナイトサンマラソン

北緯66度33分39秒以北を北極圏といい、夏には一日中、日が沈まない白夜となる一方、冬にはまったく太陽が昇らない極夜という現象がみられる。我々は、その白夜を体験したくて北緯70度のトロムソへまでやってきたのだ。真夜中の12時過ぎに人影まばらな街中で昼間のように日が照り、建物の影がくっきり浮かんでいる光景は不思議だ。「この街の人たちはいったい、いつ眠るのだろうか？」っといらぬ心配をしたりもする。

大学やオーロラ観測所などを有するトロムソの人口は、約6万。街はトロムソイヤ島(Tromsoya) とトロムスダーレン(Tromsdalen)に分かれている。北極探検の際の寄港地としての歴史があり、船着場にはローアル・アムンゼン(Roald Amundsen)の像が立っている。木造の家が続く美しい街並を散策でき、グルメなレストランもたくさんある。

ABC Hotel Nord 部屋割

高橋睦	triple A1	梅田展子	double with extra bed C1
沢田充彦	triple A2	河本ことゑ	double with extra bed C2
長屋昇	triple A3	松田 千恵子	double with extra bed C3
梅田修正	triple B1	塚原智都子	double with extra bed D1
河合邦純	triple B2	今村三千代	double with extra bed D2
武田一虎	triple B3	上田千衣子	double with extra bed D3
内田敬三	double with extra bed A1	葛谷 小夜子	double with mattress E1
大塚涉	double with extra bed A2	寺嶋 紀子	double with mattress E2
近藤勉	double with extra bed A3	関秀子	double with mattress E3
福井敏昭	double with extra bed B1	野村博之	double B1
三品一春	double with extra bed B2	野村美敏	double B2
玉木三巳	double with extra bed B3		
国府靖	double A1	辻三俊	double C1
武藤彰	double A2	辻喜代子	double C2

ABC Hotel Nord

Parkgata 4, 9008 Tromsø

Phone.: 77 66 83 00 Fax: 77 66 83 20

夕食はホテルのキッチンで自炊、明日からの英気を養いましょう。

5、2011.06.24 (金) ・2011.06.08 変更 9

起床 07:00 ホテル出発 8:30 9:00 観光案内所にて情報収集、北極圏到達証明書 75NOK

ストールシュタイネン 山のエレベーター 往復 95NOK (市バス26番で10分) 昼食

ストールシュタイネン山(Storsteinen)へは、ロープウェイで登ります。

街は北欧一長いトロムソ橋で結ばれていて、真ん中のトロムソ島の本土側のエリアが中心地として栄えています。

町センター(市バス26番で10分) マラソンゼッケンのピックアップ

ゼッケンのピックアップのとき、アーリースタート希望の方は、申し出ること。

I would like to run on 19:30. I am an early start runner.

When you pick up your start number, you have to contact the information desk telling that you will have an early start (19:30)

We have to handle your time manually to add 1 hour, as the timing system will start at 20:30

The Culture House is at the same place as start. Easy to find.

北極圏博物館 Polarmuseet 50NOK 徒歩 10分

北ノルウェー美術館 30NOK(町の中心)

トロムソ大聖堂 北極水族館 100NOK (町の中心から徒歩 10分)

トロムソ博物館 40NOK (町の中心から市バス 28 番で約 15 分)

北極教会 50NOK (20,24,26,28 番バスで約 5 分)

トロムソ・ケーブルカー Fjelheisen

標高420mのストールシュタイネン(Storsteinen)山へ登るケーブルカーで、山頂からはトロムソの街とその周辺地区を一望のもとに見渡せます。山頂にはテラスのあるレストラン(Fjellstua Restaurant)、ギフトショップ、子供用のプレイランドもあります。市内からはハブネガータ通り(Havnegata)から 26、28 番のバスでケーブルカー乗り場まで行くことができます。

街の中心に位置するトロムソ大聖堂。

1861年に建設された教会で、木造の教会ではノルウェー最大の大きさを持っているそうです。

祭壇の壁にキリストの絵がありますが、実は我が街ドラメンの教会にあるオリジナル画のコピーだということにはちょっと驚きました。

夕食は街のレストラン夕食は街のレストラン Aunegarden で盛大に前夜祭パーティをします