

かわいいあざらしと遊べます！自然を体験できる仕組みも多く取り入れられています。

環境問題のコーナーではノルウェー人たちが立ち止まって熱心に説明文を読んでいる姿が印象的でした。

### ポーラー博物館 Polarmuseet

建物は1830年代に建てられたもの。有名なローアル・アムンゼンをはじめとする探検家やハンターの活躍を知ることができ、北極圏のアザラシの展示もあります。

### トロムスダーレン教会 Ishavskatedralen

北極海の聖堂(Ishavskatedralen)とも呼ばれる教会で、トロムソの冬とオーロラをモチーフにデザインされた現代的な建築は、トロムソの町によく似合っています。聖堂内にある高さ12m、重さ6tのステンドグラスは重厚で美しく、必ず足を運びたいスポットの一つです。建築家はヤン・インゲ・ホーヴィ(Jan Inge Hovig)。

### トロムソ博物館 Tromso Museum

1872年に設立されたトロムソ大学付属の博物館。地理、植物、動物、考古学、サーメ民族学など多岐にわたる分野の展示があり、面白い仕掛けもいくつか見ることができます。

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

#### 6、2011.06.25(土) 2011.05.13 変更 8

起床 08:00 ホテル出発 09:00 10:00 the city hall にて breakfast run startnumber をもらう  
10:15 Free Breakfast Run 10:25 レストラン Skarven にて朝食：無料

スタート19:30まで自由(レース用お握りなど作る) スタート地点

|              |       |       |       |        |
|--------------|-------|-------|-------|--------|
| ・ノーマルスタート    | 20:30 | ゴール関門 | 02:00 | 5時間30分 |
| ・1時間アーリースタート | 19:30 | ゴール関門 | 02:00 | 6時間30分 |

ゴール後はホテルに帰り、自由行動・・・夜食、休息、睡眠。  
応援の方々は、応援、休養、散策など自由行動

#### レースの服装

当日、雨が降って最も寒くても、気温は5度程度で凍ったり、雪が降ることはありません。日本での3月頃の天候です。去年は雨で寒く、長袖シャツ、ロングタイツで走りました。

#### 7、2011.06.26(日)

一日休養、自由行動 移動準備、洗濯 町センターに行き、土産購入

夕食は街のレストラン Aunegarden で盛大に完走パーティをします

#### 8、2011.06.27(月)

##### ・A班

国府、河合、三品、長屋、澤田、大塚、辻三俊、玉木、近藤、野村博之、武田、内田、河本、関、梅田展子(15名)

起床 06:00 YH 出発 07:30 タクシー約 NOK 150-200 トロムソ空港 08:00

SK4411 トロムソ空港発 10:15 オスロ空港着 12:05

SK459 オスロ空港発 15:25 16:35 コペンハーゲン・カストロップ国際空港

コペンハーゲン・カストロップ国際空港駅 バス5A、otto munsteds plads で下車 YH 徒歩数分

トロムソ空港で自動発券機にて搭乗券と荷物タグを取り、チェックインカウンターで荷物を預け、搭乗する。  
オスロ空港では、トランスファーなので、そのままコペンハーゲン行きの搭乗ゲートに行き SK459 に搭乗する。  
コペンハーゲン空港で入国手続きをし、荷物をピックアップする。

空港のバス乗り場より市内行き5Aバスに乗り、otto munsteds plads で下車し、徒歩で数分のYHに行く

##### ・B班

武藤、福井、高橋、梅田修正、野村美敏、塚原、辻喜代子、今村、上田、葛谷、寺嶋、松田(12名)

起床 07:00 YH 出発 11:30 タクシー約 NOK 150-200 トロムソ空港 12:00

SK4417 トロムソ空港発 14:00 オスロ空港着 15:50

SK461 オスロ空港発 17:30 18:40 コペンハーゲン・カストロップ国際空港

コペンハーゲン・カストロップ国際空港駅 バス5A、otto munsteds plads 下車

ダンホステル・コペンハーゲン・シティユースホステル泊

(H.C. Andersens Boulevard 50 1553 Kobenhavn V

Phone: +(45) 3311 8585

E-mail: copenhagencity@danhostel.dk

1DKK = 15.4 円

## DANHOSTEL Copenhagen City YH への行き方

## ・A 班

国府、河合、三品、長屋、澤田、大塚、辻三俊、玉木、近藤、野村博之、武田、内田、河本、関、梅田展子 (15 名)

起床 06:00 YH 出発 07:30 タクシー約 150-200NOK トロムソ空港 08:00

SK4411 トロムソ空港発 10:15 オスロ空港着 12:05

SK459 オスロ空港発 15:25 16:35 コペンハーゲン・カストロップ国際空港

コペンハーゲン・カストロップ国際空港駅 バス 5A、otto munsteds plads で下車 YH 徒歩数分

トロムソ空港で自動発券機にて搭乗券と荷物タグを発券し、チェックインカウンターで荷物を預け、搭乗する。  
オスロ空港では、トランスファーなので、そのままコペンハーゲン行きの搭乗ゲートに行き SK459 に搭乗する。  
コペンハーゲン空港で入国手続きを完了し、荷物をピックアップする。

空港のバス乗り場より市内行き 5A バスに乗り、otto munsteds plads で下車し、徒歩で数分の YH に行く

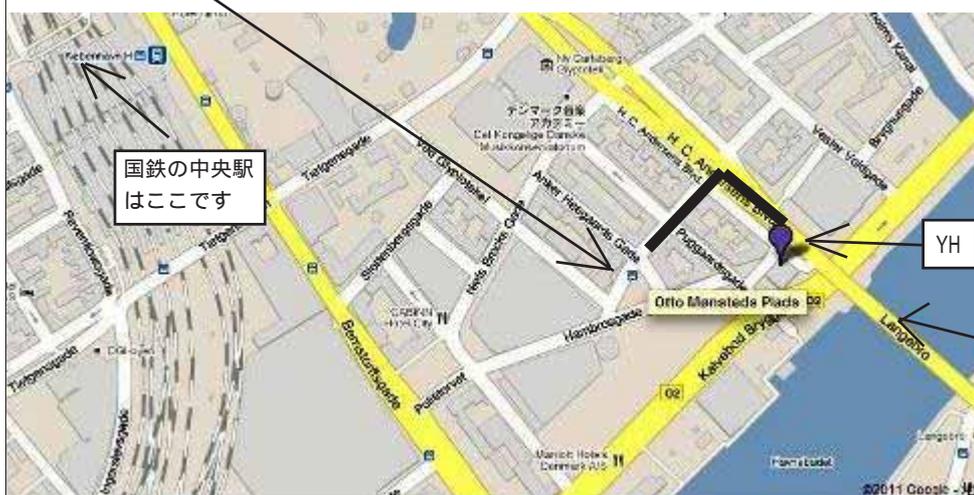
空港のバス乗り場 空港第二ターミナル出口付近に 5A バス乗り場がある。5A バスに乗り込む。

5A バスの経路 乗車時間 約 20-30 分 34DKK



バス停 otto munsteds plads YH 200m 歩いて数分

YH そばの橋を渡るところ 左の大きなビルが YH



A グループは先にチェックイン可能です。国府さん、河合さんよろしくお願ひします。  
シーツ代など必要な支払いは、私がすべて支払いますので、シーツ、カードキーなどをもらってチェックインしてください。  
事前に部屋割リストを送っていますので、リストに基づき YH が考慮してくれます。  
YH の地下 1 階にキッチンがありますので、そこで自炊可能です。キッチンへはカードキーで入室してください。  
1 階にはレストランもありますから、レストランが好きな方はそちらを利用してください。  
B グループは 2 時間遅れで合流します。

明日 (6/28) 以降の朝食、夕食はユースホステルの食事を食べますので自炊不要です。(支払い済み) 飲み物は各自準備。

|      |                          |        |                          |
|------|--------------------------|--------|--------------------------|
| 高橋睦  | 1-4 pers. family room A1 |        |                          |
| 沢田充彦 | 1-4 pers. family room A2 |        |                          |
| 長屋昇  | 1-4 pers. family room A3 |        |                          |
| 梅田修正 | 1-4 pers. family room A4 |        |                          |
| 国府靖  | 1-4 pers. family room B1 | 辻喜代子   | 1-4 pers. family room E1 |
| 武藤彰  | 1-4 pers. family room B2 | 野村美敏   | 1-4 pers. family room E2 |
| 河合邦純 | 1-4 pers. family room B3 | 葛谷 小夜子 | 1-4 pers. family room E3 |
| 内田敬三 | 1-4 pers. family room B4 | 寺嶋 紀子  | 1-4 pers. family room E4 |
| 辻三俊  | 1-4 pers. family room C1 | 河本ことゑ  | 1-4 pers. family room F1 |
| 三品一春 | 1-4 pers. family room C2 | 梅田展子   | 1-4 pers. family room F2 |
| 玉木三巳 | 1-4 pers. family room C3 | 関秀子    | 1-4 pers. family room F3 |
| 福井敏昭 | 1-4 pers. family room C4 | 松田 千恵子 | 1-4 pers. family room F4 |
| 大塚涉  | 1-4 pers. family room D1 |        |                          |
| 武田一虎 | 1-4 pers. family room D2 | 塚原智都子  | 1-4 pers. family room G1 |
| 近藤勉  | 1-4 pers. family room D3 | 今村三千代  | 1-4 pers. family room G2 |
| 野村博之 | 1-4 pers. family room D4 | 上田千衣子  | 1-4 pers. family room G3 |



デンマークはユトランド半島と400以上の島々からなる小さな国ですが、見どころは多彩です。首都コペンハーゲンはもちろん、近郊の森林地帯に点在する歴代王室の古城、アンデルセンの生まれ故郷オーデンセの可愛らしい町並みなど、おとぎの国そのものです。コペンハーゲン・カードの種類と料金、使用方法(2008年)

24時間用 209DKK (10 ~ 15歳 139DKK)

\* 大人ひとりにつき、10歳未満の子供2人までが無料。

市内の公共交通機関と美術館・博物館が無料または割引になる

市内の60以上の博物館、美術館、観光スポットの入場料が無料になるほか、コペンハーゲン市内、シェラン島北部など一帯を網羅するバスや電車、地下鉄、水上バスも無料で利用できます。レンタカーや娯楽施設などの割引もあります。使用開始時に時刻が押され、有効期限はその時点からとなりますので、計画を立てて効率よくご利用ください。

インターネット、またはチボリ公園の向かいにある観光案内所をはじめ、ホテル、旅行代理店、空港、駅などで購入できます。

夕食は、B班の到着が遅くなりYHの夕食時間に間に合いませんので、ユースホステルのキッチンで自炊します。

8、2011.06.28(火)

起床 07:00 YH食堂でYH提供の朝食 YH出発 8:00 国立博物館 50DKK 60分 ストロイエ ショッピング  
グストリート ニューハウ 写真30分 昼食は街のレストランで ローゼンボウ離宮 70DKK45分  
アメリエンボウ宮殿 55DKK 25分 人魚の像 ニュー・カールス美術館 50DKK 50分

コペンハーゲン中央駅 チボリ公園(外から見る) コペンハーゲン市庁舎 30DKK

人魚の像

列車(エストー)に乗り、エステルポート(Osterport)駅へ(7分)。エステルポート駅から徒歩10分

『人魚姫』はデンマークを代表する作家アンデルセンの代表作です。下半身は魚のはずの人魚ですが、この像は足首近くまでが人間のまま。モデルの足があまりに美しく、うろこで覆うのがしのびなかったためといわれています。

コペンハーゲンのシンボルと記念撮影!

ローゼンボウ離宮

地下のデンマーク王室の宝物殿は必見!(有料) 徒歩15分

アメリエンボウ宮殿

女王陛下の住まいで衛兵交代(正午)を見学 徒歩10分

1794年のクリスチャンスポー城の火災以来、王室の居城として使用されています。

各館の前には銃を携えた衛兵がガードし、女王が在宮の間は屋根の上に旗が掲げられており、毎日正午には伝統的な衛兵の交代式を見ることができます。

チボリ公園

ニューハウ

おとぎの国のような公園 外から眺めるだけ

国立博物館

国立美術館

デンマーク最大のコレクションを誇る博物館

一つ屋根の下に700年以上もの歴史が集結しています

クロンポー城

シェイクスピアのハムレットの舞台となり、ユネスコの世界遺産としても有名

夕食はユースホステル提供のディナーを食べます。

## 9、2011.06.29 (水)

起床 07:00 YH 食堂で YH 提供の朝食 YH 出発 7:40 8:30 コペンハーゲン中央駅 マルメ駅行き切符購入  
 マルメ到着 10:00 マルメ駅 観光案内所で地図 ストートリー広場 (StorTorget)  
 Soderg 通り Gustav Adolfs Torg 広場  
 Malmohus という公園のわきの道路を通過して、マルメ城 40SEK 技術・海洋博物館  
 ストートリー広場 (StorTorget) にて昼食  
 マルメ駅 コペンハーゲン中央駅行き切符購入 コペンハーゲン中央駅 YH

コペンハーゲン～マルメ間の交通機関 電車 所要時間 約 35 分

## 今日はマルメへ

今日はスウェーデン・マルメを観光する。朝 6 時過ぎに起床、キッチンへ行きラーメン、餅を食べる。レトルトのライスは無くなったので昼はホットドッグでも買おう。YH から中央駅に向かう。マルメまで 80DKK、8:00 35 番フォームから出発、8:40 に到着だ。空港経由の列車で約 37 分だった。

コペンハーゲンとマルメの両都市はオアスン (Oresund) 海峡によって隔てられているが、近年両都市を結ぶオアスン海峡橋という道路・鉄道併用橋が開通し、往来が非常に便利になった。この橋は両都市を結ぶだけでなく、コペンハーゲンが他の北欧諸国と陸続きになったことも意味する。それによって、物流とか人の流れとかが活性化されると期待されている。橋の通過時間を計ってみたら、8 時 23 分に橋に進入し、8 時 26 分に渡り終えた。約 3 分、橋の部分の全長は約 8 キロとのことだ。予定通りマルメ到着、降りてからインフォメーションセンターに行く。

9 時丁度にオープン、地図をもらいストートリー広場 ガステー広場経由のマルメ城への道を聞く。ストートリー広場のまわりには、市庁舎や 19 世紀の建築物であるクレイマーホテルなどがある。Stor Torget 広場と Adolfs Torg 広場を結ぶ Soderg 通りは歩行者天国になっていて、おしゃれな店などが並んでいる。Stor Torget 広場には人影がまばらだったが、Gustav Adolfs Torg 広場に近づくに従って人混みができて賑やかになっていった。このあたりも歴史ある建物に囲まれていて雰囲気はよい。Stor Torget 広場と Adolfs Torg 広場ではたっぷり写真を撮る。Adolfs Torg 広場から Malmohus という公園のわきの道路を通過して、マルメ城へ行く。マルメ城は現存する中ではスカンジナビア最古の城といわれており、1434 年の建立。16～17 世紀が城としての全盛期とか。なるほど外観はお城というより、北海道にあるようなちょっと歴史のあるワイン工場のような感じ。現在は博物館として使用されている。入場料 40DKK

マルメ (Malmo) は、スウェーデン南部、スコネ県 (スコネ) の最大都市。人口は約 27 万人でスウェーデンではストックホルム、イエーテボリに次いで 3 番目に大きい都市。港湾都市として中世より重要な役割を果たし、ハンザ商人などが往来した。1434 年にマルムヒュース城が要塞として築かれた。16 世紀に市長ヨルゲン・コックによりデンマーク最初の宗教改革が説かれた。17 世紀半ばまではデンマーク領であったが、スウェーデン王カール 10 世の時代の 1658 年に征服され、スウェーデン領となった。

1914 年と 1938 年に世界大戦における中立を宣言するために、北欧諸国の国王を招いて三国国王会議が行われた。港湾や工場地域が発展しており、コックムス造船所があり、スウェーデン海軍の艦船などが造船されていた。またサーブ社の工場もあった。近年、これらの重工業は縮小され、ハイテク産業への転換を計っている。

マルメ城の見学も終えお腹が空いてきたので来たときに目をつけておいたレストランに入る。2 枚の大きなハンバーガーにポテトや野菜たっぷりのランチとウイナーソーセージ入りのパン、ビールで 89DKK だった。このときウイナーソーセージ入りのパンをテーブルの上に置き、ハンバーガーのできるのを待っているとき、テーブルの上のウイナーソーセージを鳥たちにさらわれてしまった。事情を話すと売店のおねえさんは親切にも無料でもう一つ作ってくれた。ありがたいことだ。

帰りは船で帰ろうと思い、再びインフォメーションセンターで船の乗り場を聞いたが、船はもう廃船になったと言う。ここにも不景気の波が押し寄せてきているのだろうか。帰りも列車で帰ることになり駅で切符を購入しようとして有人の窓口へ行くと 125 SEK だと言う。インフォメーションでは 100SEK と言っていたので、そう言うかと自販機で買ってくれと言う。自販機で買うと 105 SEK であった。有人と自販機では 20SEK 違うのだ。駅のトイレは有料で 10NOK だった。帰りは 14:02 13 番線発、14:40 にコペンハーゲン中央駅に着く。駅でビール買い、(16DKK) 荷物の整理をしてパッキング完了、明日帰るだけとなった。10 時までにはチェックアウトしなければならない。夕食を食べ、ワールドカップ、ガーナ対ドイツをテレビ観戦、それから寝た。

夕食はユースホステル提供のディナーを食べます。今日がこの旅の最後の晚餐です。  
 盛大にさよならパーティーを行きましょう。

## 10、2010.06.30 (木)

起床 07:00 YH 食堂で朝食 帰国準備 近所散歩  
 YH 出発 11:00 バス 5A、otto monsteds plads 乗車

空港のマクドナルドで昼食を食べましょう。

SK983 コペンハーゲン・カストロップ国際空港発 15:45 + 09:35 東京 (成田空港)

## 10、2010.07.1 (金)

09:35 東京 (成田空港) 東京駅 11:30 岐阜羽島駅 15:00 自宅 15:30  
 お疲れ様でした。自宅まで気をつけて帰りましょう。

成田空港第二ビル駅、26番のバス停でお待ち下さい。

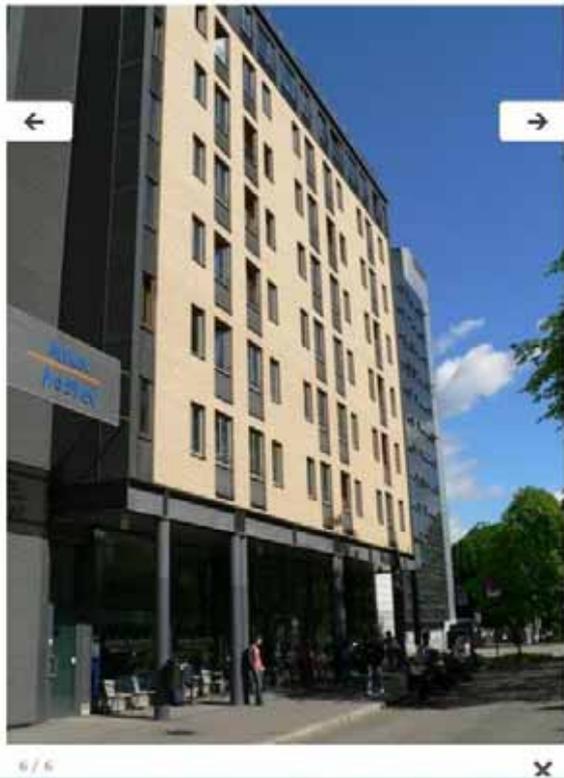
15:00 ~ 22:50 30分毎、定期便にて随時運行致しています。

- |         |                       |            |
|---------|-----------------------|------------|
| ・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         |

チェックアウトのとき、各自でお支払いください



オスロユースホステル (8 Tollbugaten Oslo Norway Sentrum Pensjonat +4722335580)





ダンホステル・コペンハーゲン・シティユースホステル  
(H.C. Andersens Boulevard 50 1553 Kobenhavn V  
Phone: +(45) 3311 8585 E-mail: copenhagen@danhostel.dk

P 12/14



マラソンコース



白夜に走る北極圏の港町！ソグネフィヨルド観光付き！  
**6/25 (土) 第22回 トロムソ ミッドナイトサンマラソン**  
 裏表紙一頁表世界地図

スカンジナビア半島の北西北緯70度の北極圏最大の街トロムソ。この地で開催される大会はAIMSで「世界最北のマラソン大会」にも認定されたユニークな大会で、例年、世界30カ国からランナーが集まります。レース種目数が多いのもレース参加のきっかけになるポイントです。6月中旬から約1ヶ月間に渡って続く白夜の時期は、一日中太陽が沈まず、深夜を過ぎても真夜中の太陽(ミッドナイト・サン)が地上を照らします！



ソグネフィヨルドのクルーズも体験！

**出発日と旅行代金(大人おひとり)**

| コース番号     | 出発日      | 日数 | 旅行代金(おひとり) |
|-----------|----------|----|------------|
| R0040-471 | 6月21日(火) | 8  | 438,000円   |

**締切** 2011年2月18日(金)必着 ※締切日以降はお問い合わせください。

別途かかる費用 詳しくは契約書面にてご確認ください。

- ①成田(羽田)空港施設使用料/大人2,040円、子供1,020円
- ②成田空港旅客保安サービス料/500円 ③海外空港税/目安約8,000円(日本円に換算)
- ④燃油サーチャージ/目安額:約25,000~36,000円(基準日は2010年11月1日)
- ⑤大会登録料(※詳細はレースメモ参照)

朝5、昼2、夕2付き 同同行 10名 SK,AY,BA,LX,NH,KL,JL 成田・ホテル・ベルゲン・ブリッジ(ベルゲン)、トーンホテル・エウロバ(オスロ)、グランド・ソルディック(トロムソ)、または同等クラス 可 **大人3人**(シングルルーム) 37,000円

※国内各地~成田または羽田間の航空便追加料金として、札幌・福岡(おひとり40,000円追加)、大阪(おひとり30,000円追加)/いずれも大人・子供同額  
 ※国内線手配希望の方は申込時にお申し付けください。

494,540円

| 日 | 都市                               | 時間                  | スケジュール   |
|---|----------------------------------|---------------------|--|
| 1 | 国内各地発<br>成田発→<br>ベルゲン            | 午前<br>午後            | 国内線にて、東京へ(料金は上記※を参照)<br>空路、乗継便にてノルウェー西部の港町ベルゲンへ。<br>着後、ホテルへ。 朝昼【ベルゲン泊】                                     |
| 2 | ベルゲン→                            | 午前<br>午後            | ベルゲン市内観光。(○世界遺産ブリッゲン地区の散策など)<br>観光後、自由行動。 朝【ベルゲン泊】   |
| 3 | ベルゲン→<br>グロヴァンゲン→<br>フロム→<br>オスロ | 午前<br>午後<br>午後<br>夜 | 世界最大のフィヨルド、ソグネフィヨルド観光へ。<br>グロヴァンゲンからフロムまでフィヨルドクルーズ。<br>観光後、フロム鉄道に乗り、ミュルダールを経由し、オスロへ。<br>着後、ホテルへ。 朝昼夕【オスロ泊】 |
| 4 | オスロ→<br>トロムソ→                    | 朝<br>午前<br>午後       | 空路、北極圏最大の街トロムソへ。(所要:約2時間)<br>着後、大会登録手続きとコース下見へご案内。<br>自由行動。 朝昼夕【トロムソ泊】                                     |
| 5 | トロムソ                             | 20:30               | 大会まで自由行動。<br><b>第22回 トロムソ・ミッドナイトサン・マラソンスタート!</b><br>朝【トロムソ泊】   |
| 6 | トロムソ→<br>オスロ→                    | 午前<br>午後<br>夕刻      | 出発まで自由行動。<br>空路、オスロへ。<br>オスロ市内観光。(○王宮、○フログネル公園など) 朝【オスロ泊】  |
| 7 | オスロ→                             | 午前                  | 空路、乗継便にて帰国の途へ 朝昼【機内泊】  |
| 8 | 成田着<br>国内各地着                     | 午前                  | 入国・通関手続き後、解散。<br>国内線にて東京より各地へ 朝  |

スカイコート成田 地図



**ポイントはここ!**

- 北極圏だからこそ体験できる白夜のマラソン。白夜ならではの、太陽が沈まない幻想的な現象の中を走ります!レース種目も多数あります!
- 大自然の絶景!世界最大のフィヨルド、ソグネフィヨルドを遊覧船で観光します。
- ノルウェー西部の古都ベルゲンも訪ねます。

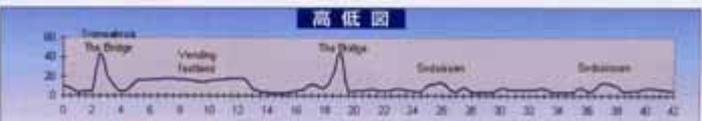
**レースメモ**

**スタート** 2011年6月25日(土) 午後8時30分

**コース** トロムソの中心地はトロムソ島。ノルウェー本土(スカンジナビア半島)とは1,036mのトロムソ橋でつながっています。コースは島側からスタートし、海岸沿いを走るコース。フルは先に橋を渡ってノルウェー本土側へ。トロムソのランドマークとなっている三角形の白い教会(北極教会)などを通りながら再び橋を渡り、フィヨルドに囲まれた風光明媚な内海の海岸線に沿ってスタート地点へゴール!

**制限時間** 5時間30分(事前に申告して頂くとスタートを早くできる優先スタート制度あり)

**参加資格** 18歳以上 **大会登録料** フル:10,000円/ハーフ:8,000円/10キロ:6,000円



トロムソは、南極の昭和基地(69°0')よりわずかに緯度の高い所に位置しています(69°40')が、メキシコ湾流のおかげで北極圏にしては気候が温暖で北海道よりも暖かいとも言われているよ。美しい街並みは「北欧のパリ」とも呼ばれ、冬はオーロラ観賞、夏は白夜を楽しむに世界中から観光客たちが訪れる街。天候によっては寒く感じるので、レース時の防寒対策も忘れずに! **ゴール風景**

私は、ミッドナイトサンマラソンとスカンジナビア3国の旅に参加するに当たり、自分自身が主催者となってこの旅を実施し、自分自身の健康管理と事故に細心の注意を払い、万一の事故については全て自分の責任で処理し、呼びかけ人に対して一切の損害賠償、責務の請求(家族も含む)を行ないません。また、当日は安全第一に、マイペースで楽しんで参加します。(以上ジャーニーランの精神)以上 誓約いたします。

旅行中に万一怪我や事故、病気などになっても、自分自身で対処できるように海外旅行保険に加入しています。

そのときになって、あわてないように準備しておきましょう。

## 1、旅行に出発する前に決めておくこと

この海外旅行保険では、怪我や病気で長期入院となり、家族などに救援を依頼する必要がある場合、3人まで3,000万円までの救援者の実費（航空運賃、滞在費、その他実費）が補償されます。

従って、旅行に出発する前に、誰に救援に来てもらうか、あらかじめ話し合っておきましょう。

## 2、海外旅行中に電話で相談をしたい

事故に遭った場合、怪我や病気になった場合、東京海上日動海外総合サポートデスクにフリーダイヤルで24時間/年中無休で相談できます。保険金の請求方法に関する相談や、最寄りの病院の案内・紹介、キャッシュレス提携病院の案内・予約、最寄りのクレームエージェントの案内等について、担当スタッフが日本語で対応しています。

・ノルウェー 800-13179 ・デンマーク 8001-0516 ・スエーデン 020-791-027

## 準備しておくもの

### 名前

保険証券または契約証の番号 70歳未満 3441674244

70歳以上 3441674194

大塚 証券番号参照

契約の内容またはタイプ B2 F2 など

現地連絡先と電話番号

事故の内容、怪我の状態、病気の症状など

その他、スタッフが願う情報

この海外旅行保険には、4つの補償があります。

### 1、自分自身の怪我や病気に関する補償

- ・旅先での怪我や病気が原因で亡くなってしまった場合
- ・旅先での怪我が原因で後遺障害が生じてしまった場合
- ・旅先で旅行前にかかっていた病気の症状が急激に悪化して治療が必要になった場合
- ・旅先での怪我や病気が原因で治療が必要になった場合
- ・怪我や病気で長期入院。家族に駆けつけてもらうことになった場合

### 2、他人にケガなどをさせてしまったときの補償

- ・人に怪我をさせた場合
- ・他人の物を壊してしまった場合

### 3、持ち物に関する補償

- ・旅先で盗難に会い盗まれたものが出てこなかった場合
- ・デジタルカメラなどを落として壊してしまった場合

### 4、その他の費用に関する補償

## ・トラベルプロテクト

快適な旅行のためにケガや病気の有無にかかわらず利用できるサービスです。

### 1、緊急時の現金の手配

海外旅行中に現金盗難等で急に現金類が不足した場合に、現金を用立てしてもらいます。

### 2、電話による通訳

海外旅行中、言葉が通じず困ったとき、電話にて伝えたい内容を現地の方に伝えてもらいます。

### 3、パスポートを紛失・盗難された場合のサポート

パスポートの紛失・盗難時に、領事館・大使館の所在地・電話番号等を案内してもらいます。

・ノルウェー大使館

Wergelandsveien 15, 0244 Oslo, Norway.

電話: (47) 2299-1600

Fax: (47-22) 44-25-05

[http://www.no.emb-japan.go.jp/index\\_j.htm](http://www.no.emb-japan.go.jp/index_j.htm)

・デンマーク大使館

Havneholmen 25, 9F, 1561 Copenhagen V, Denmark

電話: (45) 33-11-33-44

Fax: (45) 33-11-33-77

[http://www.dk.emb-japan.go.jp/index\\_j.htm](http://www.dk.emb-japan.go.jp/index_j.htm)

今回の旅行はいわゆる、パッケージツアーではなく、本人の自己責任において実施する個人旅行です。

万一、旅行の継続が無理になったとき、海外旅行保険の範囲内で本人が処置しなければなりません。

仮に、参加メンバーに何か生じて、日程はスケジュール通り進めていかなければなりません。

エコノミークラスの格安航空券では、一旦決めたフライトを変更することができないからです。

**チキンサラダ 157kr**

暖かいチキン、クルトン、メロンとクリスピーサラダ。野菜。  
パン、バター、ドレッシングを添えて。

**生ハムとグリーンサラダ。 146kr**

暖かいシェヴレ、ポートマリネレーズン  
クルミ、レッドオニオンとラズベリーのドレッシング。  
パンとバターを添えて。

**シーフードスープ 98kr**

野菜のクリーミーな魚のスープ  
パンとバターを添えて

**アウーンスペシャル 174kr**

牛肉のマリネ、ペスト、フェタチーズとパイナップルと Bobolibrød。  
サラダドレッシング aungardens を添えて。

**グラタンのナチョス 156kr**

鶏肉、豆、jalapenos と。チェダーチーズとグラタン。サルサ、サワークリーム、自家製のワカモレを添えて。

**パスタ 153kr**

魚介類を添えてスモークサーモン、  
クリーミーな白ワインソース 野菜

**Lunsjmeny  
Kyllingsalat – kr. 157**

Crispy salat med lun kylling, krutonger, melon og ass. grønnsaker.  
Serveres med aungårdens dressing, brød og smør.

**Chicken salad**  
With croutons, melon and vegetables

**Grønn salat med spekeskinke kr. 146**

Serveres med lun chevre, portvinsmarinerte rosiner, valnøtter, rødløk og bringebær vinaigrette. Serveres med brød og smør.

**Salad with cured ham**  
With Chevre, portwine marinated raisins, walnut, red onions and raspberry vinaigrette.

**Aunegårdens Fiskesuppe – kr. 98**

Kremet fiskesuppe med dagens fangst og grønnsaker  
Serveres med brød og smør

**Sea-food soup**

**Aune Spezial – kr. 174**

Pestostekt bobolibrød med marinert biffkjøtt, ananas og fetaost.  
Serveres med salat og aunegårdens dressing.

**Bobolibread with marinated beef, pesto, feta cheese and pineapple.**  
Served with salad and aungårdens dressing.

**Gratinerte nachos – kr. 156**

Med kylling, bonner, jalapenos. Gratineres med cheddar.  
Serveres med salsa, romme og hjemmelaget guacamole.

**Nachos with chicken, beans, jalapenos, salsa dip, sour cream and guacamole. Gratinated with cheddar.**

**Pasta kr. 153**

Serveres med dagens fangst av fisk og skalldyr, røkt laks, kremet hvitvinsaus og ass. grønnsaker

**Pasta**

with today's fish, smoked salmon, vegetables and white wine sauce.

**Kylling "blings" kr. 139**

Smørbrød med kyllingfilet, Coleslaw, tomat og bacon.  
Toppes med Tigersaus (litt sterk)

**Chicken Sandwich**

With Coleslaw, tomato, bacon and Tiger sauce.

**Røkt laks – kr. 114**

Serveres på hjemmelaget rugbrød med brie, guacemole og rødløk.  
**Smoked salmon sandwich**