



Wild Beauty



www.montenegro.travel



モンテネグロ バルカンのZENのひととき

文化と自然を体験する2泊3日の旅



1日目 山のハーモニー モンA口北部の自然を満喫する2つのルート

ルート①北部山岳地帯の秘宝を発見する旅(往復約300km)

ポドゴリツァを出発 首都を出て、車で北へ向かうと、じきにモラチャ渓谷の大自然に入ります。

モラチャ渓谷 国内屈指の深さを誇る渓谷をドライブ。所によっては1000メートルもの深さの谷が続きます。切り立った崖や狭い道、底を流れる谷川の景色は壮観で、ぜひ車を停めて写真撮影を。

モラチャ修道院を見学 13世紀創建の修道院。フレスコ画で知られ、古くからこの国の人々の精神 生活の支えになってきました。



ビオグラツカ・ゴラ山国立公園 コラシンの町を抜け、国立公園に入ると、ヨーロッパに残された数少ない原生林が見られます。ビオグラツコ湖のほとりを歩き、静かな湖面でボートを漕ぎ、豊かな植物相、動物相を観察するのがおすすめです。

カトウン集落で昼食 山岳地帯の丸太小屋カトウンでオーガニックなグルメを楽しみましょう。コラシン産のチーズ、生ハム、カチャマク(トウモロコシ粉を煮詰めたモンテネグロのソウルフード)、ハチミツや果物。美しい山の景色の間を縫ってドライブを続けましょう。

ヤパン村 翻訳すれば「日本村」。山影から日が昇り、朝日が最初に照らす村であることから、そう呼ばれるようになったといいます。その縁で、モンテネグロ最初の日本の桜の木がこの村に植えられました。時間が許せば、近くの美しいコモビ山へのハイキングもぜひ。

プラーブ湖(オプション) ヤパン村から50キロ弱のところに、バルカン半島最大の氷河湖があります。四方を山に囲まれた静かな湖。ボートに乗り、写真を撮るのがおすすめです。

ポドゴリツァへ帰る 帰りがけに、ワインを試飲しながら伝統料理を味わってみませんか。ポペック(popek)はチーズやハムを巻いたビーフかつ、クラブ(krap)は鯉のグリル、ラシタン(raštan)はキャベツに似た野菜の煮込み料理。故郷の味といわれています。ポドゴリツァにはヨーロッパ最大で最も美しいブドウ園があり、2,300ヘクタールの土地に1,150万本のブドウが植えられています。「七月十三日葡萄園」(Plantaže 13.jul)がそれです。周辺には家族経営のワイナリーも多く、地元の極上のワインや郷土料理を味わうことができます。

ポドゴリツァ市内散策(オプション) 夕方、旧市街スターラ・パロシ、時計塔サハト・クーラ、中世の城砦跡と石橋スカリナ等を散策し、ポドゴリツァの昔をしのぶことができます。市内の数多いカフェやバーで、土地の若い人たちに囲まれてくつろいだひとときを過ごすのも楽しいでしょう。

ルート② 深い峡谷を渡り、大自然を味わう旅(往復約327km)

ポドゴリツァを出発 モラチャ渓谷を抜けて、13世紀創建のモラチャ修道院へ。ルート①と共通。

ターラ峡谷 ターラ川沿いの道を行きます。深さ1,300メートルにも達するターラ峡谷は、ヨーロッパで最も深く、世界でも有数の深さを誇ります。手つかずの自然が色濃く残り、原生植物25種をはじめ、バルカン半島固有の動植物が数多く生息しています。1977年には、ユネスコの「人間と生物圏計画」に基づく生物圏保護区に指定されました。

ジュルジェビチャ・ターラ橋 この橋の上からヨーロッパ最深の峡谷が一望できます。ジップラインによる滑空も(オプション)。

ドゥルミトル山岳国立公園 / ツルノ湖 ユネスコ世界遺産の山岳国立公園は美しい山々、深い森、数多い湖で知られています。標高2,000メートルを超える48の峰、18の氷河湖、樹齢400年以上の針葉樹林。この土地を訪れる人は、その豊かな生物多様性に魅了されます。ツルノ湖(黒い湖)は国立公園にある18の氷河湖の中では最大で、国内の山の湖の中ではブラーブ湖に次ぎ2番目に大きい湖です。湖の名前は、周囲に広がる深い針葉樹林が水面に映り、湖が黒く見えることに由来しています。



昼食 国立公園内の民俗村や伝統的な料理を提供するレストランで昼食。カチャマクやツィツワラ(チーズとトウモロコシ粉を煮た料理)、ドゥルミトル産スコルプチーズ、ピタ、松の甘露蜜、キノコなど、モンテネグロの山ならではの自然食を味わってください。

ドゥルミトル回遊(オプション) 山々のパノラマが堪能できるドゥルミトル回遊路をドライブ。

ブルジネ町 / ピバ湖 国立公園の中心になるジャブリャク市から50キロほど離れたブルジネの町へ移動。地域でも屈指の美しさを誇る人工湖、ピバ湖が一望できます。湖上を滑空する最長クラスのジップラインでは、忘れられないスリルを体験できます。こちらで昼食休憩をとるなら、新鮮なピバ産マス料理をどうぞ。

ポドゴリツァへ帰る ニクシッチ市経由で、ポドゴリツァへ戻る途中、写真休憩をとります。ポドゴリツァのワイナリーで、ワインの試飲とディナーを楽しみましょう(オプション)。



2日目 スカダル湖経由でアドリア海岸へ(約150km)

ポドゴリツァ発 豊かな自然を縫って南へドライブ。

スカダル湖国立公園 / ビルバザール村 バードウォッチング、ボートクルーズ、名物の魚料理。スカダル湖はバルカン半島最大の淡水湖。絵のような景色、豊かな生物多様性、文化遺産に満ちた魅力的な観光地です。スカダル湖の玄関口として知られるビルバザール村から出るボートクルーズや周辺のバードウォッチング・ツアーでは、国立公園のシンボルでもある珍鳥、ダルマチアペリカンも観察できます。

パール市 パール市の旧市街では、石畳の路地やシタデル城砦跡、ヨーロッパ最古といわれる樹齢2000年のオリーブの木などが見られます。

パール市で昼食 地元のレストランで新鮮な海の幸をどうぞ。

ブドバ・リビエラ アドリア海沿いをブドバ市へ向かう途中、スベティ・ステファン島を見下ろす展望台があります。

ブドバ市 旧市街の見学、歴史探訪のほか、海辺でコーヒー・タイムを。ブドバはアドリア海岸でも最も古い集落のひとつで、2500年以上の昔、「イリュリアの町」として知られていました。モンテネグロの海岸を訪れるなら、必ず立ち寄りましょう。現在では「モンテネグロの観光首都」と呼ばれています。

ティバット市 / ポルト・モンテネグロ この地域最大かつ最新のメガ・ヨットマリーナで、豪華なヨットが並ぶ海辺の散策や、海を望むレストランでのディナーが楽しめます。ティバットのホテルで一泊。







3日目 コトル湾周遊のゴールデン・ルート(約120km)

朝食 ポルト・モンテネグロで朝食の後、ユネスコ世界遺産の街と伝統文化を巡るゴールデン・ルートの旅に出発。



コトル湾周遊クルーズ ヨーロッパ最南端のフィヨルドと呼ばれるコトル湾をクルーズしながら、スベティ・マルコ島、「岩礁の聖母教会」(Gospa od škrpelta)、湾岸の町ペラストを訪れます。

岩礁の聖母教会からペラストへ 船は、自然のオアシスと呼ばれる緑のスベティ・マルコ島から、「岩礁の聖母教会」に向かいます。かつて聖母像のイコンが見つかった岩礁の周りに対岸のペラストの漁師たちが石を投げ入れてできた人工島。そこに建つ教会は、古くからコトル湾の船乗りたちの信仰を集め、船乗りや家族が航海の無事を祈って献納したお札が納められています。「イリュリアの女王」の伝説を伝えるペラストの町にも立ち寄ります。



コトル(旧市街) 日本からの「ピースボート」が必ず寄港するこの港町を、ぜひお見逃しなく。ユネスコ世界遺産に登録されている城壁に囲まれた旧市街には、数多くの広場や細い路地が迷路のように広がり、歴史探訪の散策にぴったりの観光地です。スーパー・ショップやレストランでは、思わぬ発見も。猫好きの方は、ネコ博物館をお訪ねください。コトルの城壁は、ビザンチン帝国、ネマニッチ王朝、ベネツィア共和国と、数世紀にわたって築かれ、高さ最大20メートル、幅10メートルにも及びます。標高260メートルのスベティ・イワンの丘には古い要塞がそびえています。コトル城壁群は、ヨーロッパでも貴重な要塞建築の傑作とされています。



コトル・ロブチェン・ロープウェイ コトル湾の絶景を空から眺め、ロープウェイでロブチェン山国立公園へ。国立公園は広さ6,220ヘクタール、ツェティニェ市とブドバ市にまたがっています。ロブチェン山は海からわずか4、5キロの距離にそびえる沿岸の山です。

ボカ湾の絶景を楽しんだ後、山頂駅で待機している送迎車に乗り換えるか、レンタカーまたは自転車を借りてニェグシ村へ向かいます。



ニェゴシュ廟見学 ロブチェンの山頂からの壮大なパノラマビュー。標高1,660メートルのイエゼルスキ・ブルフ (Jezerski vrh) と呼ばれる頂には、19世紀モンテネグロの詩人であり主教公であったペタル2世ペトロビッチ＝ニェゴシュの霊廟があります。トンネルを抜けて461段の階段を登りきると、霊廟の礼拝堂に重さ28トンの巨大なニェゴシュ像が鎮座しています。時間に余裕があれば、周辺のブナ林を抜けて、オーストリア＝ハンガリー時代の古道を展望台まで歩いてみてください。展望台からはコトル湾、ブドバ海岸、スカダル湖が一望できます。



ニェグシ村で昼食 名物のニェグシ産プロシュート(生ハム)とチーズ、地元ワインを味わえます。

ツェティニェ市散策 かつてはモンテネグロ国家の中心として栄えた町ツェティニェは、今日では文化と歴史と精神の都として知られています。国立博物館、王宮跡、ツェティニェ修道院などが見学できます。

ボドゴリツァへ帰る





MONTENEGRO

Wild Beauty



モンテネグロ国立観光機構
Ulica Slobode 2, 81000 Podgorica, Montenegro
E-mail: info@montenegro.travel



@SeeMontenegro



@GoMontenegro



Montenegro Wild Beauty



www.montenegro.travel