

スロベニア最高峰トリグラウを登る

(報告) IK

◎山行期日：2025年7月8日～16日

◎メンバー：IK（個人）



トリグラウ山頂にて（2864m）

- 日程
- 7/8 成田発ーイスタンブール
 - 7/9 イスタンブールーリュブリャナ着ーリュブリャナ発ーブレッド着 ホテル泊
 - 7/10 ブレッド発ーポクリュカ登山口ートリグラウ国立公園縦走1日目ーポドニコウ小屋（1817M）着泊
 - 7/11 ポドニコウ小屋発ークレダリツァ小屋着ートリグラウ国立公園縦走2日目ー小屋泊
 - 7/12 クレダリツァ小屋発ースロベニア最高峰トリグラウ登頂ートリグラウ国立公園縦走トレッキング3日目ードリッチ小屋（2151M）着泊
 - 7/13 ドリッチ小屋発ートリグラウ国立公園縦走4日目ートリグラウ7湖小屋着泊
 - 7/14 トリグラウ7湖小屋発ートリグラウ国立公園縦走5日目ースタラフジナ登山口着発ーブレッド着ホテル泊
 - 7/15 ブレッド発ーシコツイアン着発ー世界遺産シコツイアン鍾乳洞ーリュブリャナ観光ーリュブリャナ発ーイスタンブール着
 - 7/16 イスタンブール発ー成田着

スロベニアという国。残念ながら知らなかった。地図を見ればイタリア オーストリア クロアチア ボスニア・ヘルツェゴビナに周囲を囲まれた国。知り合いの添乗員から是非参加してくれないかというお誘いがあり 世話になっていたこともあり承諾した。とにかく一つの国の最高峰の山に登れる魅力があった。最高峰トリグラウ山は知れば知るほど伝統のある魅力的な山であり それも登頂にはハーネスやロープが必須のようだ。どのような山か楽しみになった。

☆7/8 成田発ーイスタンブール

☆7/9 イスタンブールーリュブリャナ着ーリュブリャナ発ーブレッド着 ホテル泊



ブレッド湖畔ゴンドラボート



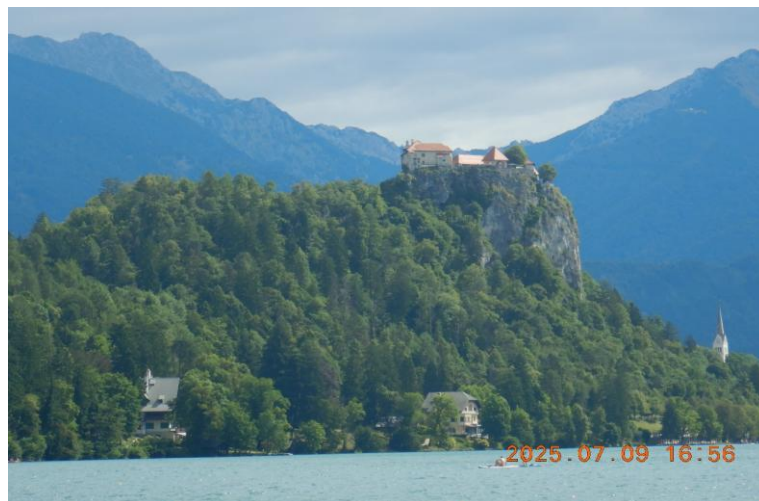
ブレッドのホテル

今回、羽田ということで自宅より行きやすいし しかも夜の出発でのんびり集合できる。ラッキーである。羽田にリムジンバスで向かい。夕飯のカツカレーを食べ待つ。

21:45 羽田発。イスタンブール 3:50 着。(12 時間) 7:15 スタンブール発 リュブリャブ着 8:30 リュブリャブ発 ブレッド着 湖畔歩いてゴンドラボートで島訪問。訪問後ホテル着 16:30。荷物整理。20:00 就寝。

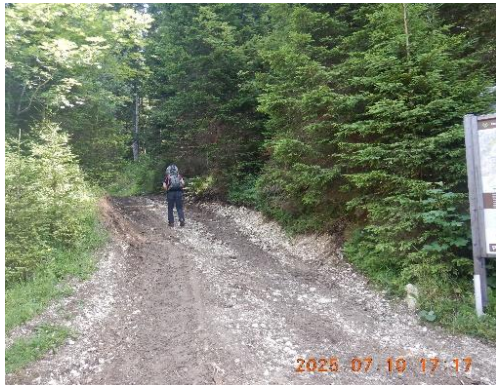
☆7/10 ブレッド発ーポクリュカ登山ルートリグラウ国立公園縦走1日目ーポドニコウ小屋(1817M) 着泊

途中起きて準備をしたが 又寝て 6:10 起床。身支度 整理 朝食会場へ。一番のりで散歩していた仲間と会う。山の景色がいいと聞き裏手に回り写真を撮る。確かに良い。ロビーに戻り添乗員に挨拶して朝食会場に。楽しい朝食で過ごし部屋へ。トイレ 薬 9:30 ロビー。10:30 登山口出発。



ホテルからの遠望

現地ガイドツバート夫妻とともに林の中の登山道へ 沢の音を聞きながら登る。花が迎える。固有種との出逢い クレマチス 感激 昼食はかつて氷河湖のあった広い草原 ここにも多くの花が咲き誇る。途中足がつることもあったが無事小屋に到着 16 時 17 時オープン前 ベランダで地ビール。部屋は二段ベッド 二段目を希望する。 改装後で気持ちいい。 トイレも水洗使用しなかったが温水シャワー設備もあり 夕食のスパゲティおいしい。就寝 9 時 途中暑くて上着を脱ぐ。狭い部屋なので 6 人部屋は暑い。6 時起床 7 時朝食 パンとバター ハムチーズ。



林道に行く



たくさんの花が迎える



氷河湖のあった草原



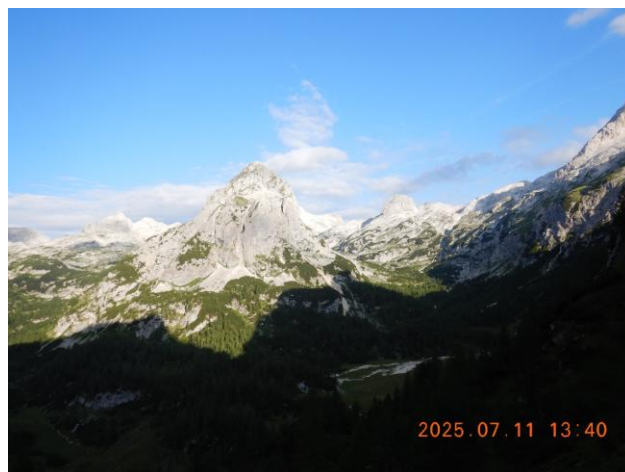
ポドニコウ小屋（1817M）

📍 現地ガイド紹介（4泊5日のトリグラフ国立公園縦走ガイド）

Cveto Podlogar（ツベート ポドロガル）さん

スロベニアのブレッド出身で 日本在住 30 年以上の山岳ガイド。IFMGA 認定の国際山岳ガイドであり JMGA（日本山岳ガイド協会）によって認定された最初の外国人山岳ガイド。クロスカントリースキーヤーとしてワールドカップやオリンピックチームのメンバーにも選出された。世界各国を旅行後美しい日本の山に魅了され ベースを日本に移し ツアースキー 登山 アイスクライミング ハイキング アルパインクライミング 沢登りなど 日本人 外国人を問わず案内している。2013 年からは NHK ワールド（海外向け NHK）で日本のカルチャーとアウトドアを紹介する番組にも出演し 日本の山の魅力を海外に紹介している。

☆7/11 ポドニコウ小屋発一クレダリツツア小屋着一トリグラウ国立公園縦走2日目一小屋泊



ポドニコウ小屋裏の絶景



クレダリツア小屋



小屋内部売店

5:00 ガイドの案内で小屋の裏手に回り快晴の山を見る 感激。

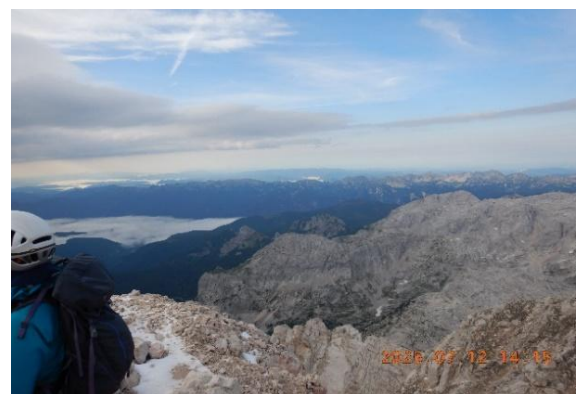
6:30 朝食

7:30 出発 すぐに鎖場 ガイドがサポート 岩稜帯続く 花々は咲き誇り迎えてくれる 頂上に近づくにつれて急登が厳しい。10:30 クレダリツア小屋に到着 別館の予定本館 4 階屋根裏へ 3 階の 2 段ベットからの移動だが それなりに屋根裏も快適だった。

昼食 ポルヒイチ。肉軟らかくスープが旨い。頂上へ行くか判断を待つ。15:00 まで待って一応出発準備をしてホテル前へ。ここでハーネスの練習。寒い。天気急変（雷や雪）を予想して明日の出発に代える。部屋に戻り装備を外す。

☆7/12 クレダリツア小屋発一スロベニア最高峰トリグラウ登頂ートリグラウ国立公園縦走トレッキング3日目ードリッチ小屋（2151M）着泊

朝、昨日の天気は嘘のように上がり、月明かりの 3:15 起床、4:00 集合、4:45 朝食、5:10 出発。ハーネスの出番。3 人組に一人のリーダーガイドとハーネスでつながり厳しい岩稜帯を抜けドームのある頂上へ。7:36 写真を撮り 7:50 発。組が変わりスムーズに下山。下がりながらの景色はまた違うスケールで迫ってくる。休みなく下り 9:40 には小屋に 1 番早く到着 荷物整理をして軽食後 出発 11:00。12:30 小屋到着昼食 13:30 出発。14:30 休憩 14:45 出発 とても広い草原があって石灰岩で並べて文字を書いていた。16 時ドリッチ小屋（2151M）到着。18:30 夕食。説話 20:30 終了。9:00 就寝。ぐっすり眠るが 2:00 頃トイレに行くか思案。3:00 トイレ帰り再び眠る。5:15 起床。





☆7/13 ドリッチ小屋発— トリグラウ国立公園縦走4日目—トリグラウ7湖小屋着泊



昼食会場



途中ポーズ

5:15 起床 風強しガス発生 寒い

7:00 朝食 徐々に晴れて すがすがしい

ドリッチ小屋を出発 足場は砂利上の石灰岩で歩きづらい。遠くに小屋が見え昼食会場を目指して歩き続け到着。スープ状の昼食 ゼロコーラ 身体の匂いが気になる 歩き出す花の中を行く だらだらと長い 時よりある風が心地よい しばらくすると湖が見え始める。7湖の最初の湖だ。確かに木々の中の風景は抜群だ。下がるにつれて木々が増え出す。樹林帯の中の下山はまた格別だ 長い下山が終わり やっと小屋に着く。ここでシャワーを期待したがダメだった。

4:30 食堂で飲み会

6:30 夕食 みんなほっとして盛り上がった

朝 7:00 朝食 7:45 出発

☆7/14 トリグラウ7湖小屋発ートリグラウ国立公園縦走5日目ースタラフジナ登山口着発ーブレッド着ホテル泊



トリグラウ7湖



トリグラウ7湖小屋

7:45 出発 天気良い。出発前に湖周辺を散歩。写真撮影。気持ちよい湖畔を回り崖を登り登山道へ。今日は暑い。薄着になり歩く。湖をいくつか抜け樹林帯へ下山道続く。牧場など有り民家も現れる 車道となり歩き続けると車の待つ出口に着いた。車でボストン湖のレストランに入りピザを食べる。昼食後 ホテルへ。土産を買いにスーパーへ。案内してくれるツアー仲間がいて気持ちよく買い物ができた。もう十分である。ホテルでの夕食は楽しく様々な話げできた。

☆7/15 ブレッド発ーシコツイヤン着発ー世界遺産シコツイヤン鍾乳洞ーリュブリャナ観光ーリュブリャナ発ーイスタンブール着

☆7/16 イスタンブール発ー成田着



鍾乳洞入り口



リュブリャナ観光

翌朝は鍾乳洞や町の見学をして帰国に向かった。

初めてのスロベニアであったが、魅力の多い国であった。世界は広い。まだまだ他の国も行ってみたい。次の国が楽しみである。

以上