

山行計画書		(モデル計画書 キナバル)		(大阪府勤労者山岳連盟 海外委員会)			
〔緊急連絡先〕		TEL/FAX:		改訂提出日 年 月 日 承認日 月 日			
〔連盟事務所連絡先〕		TEL:06-6467-8544/FAX: 06-6467-8545					
期 間	年 月 日 () から 年 月 日 ()						
山域・ルート	マレーシア ポルネオ島北部 公園管理所からロウズピーク 4095m へ						
形 態	山小屋泊でピークハント						
日 程	行 動 計 画						
1日目 ()	関西空港 13:00 集合 15:50 発スクート航空-21:20 シンガポールチャンギ空港泊						
2日目 ()	8:45 シンガポール発-11:15 コタキナバル空港着 コタキナバル市内ホテル泊						
3日目 ()	6:00 ホテルピックアップ (エージェントのお迎え) 15:00 ラパンラタヒュッテ						
4日目 ()	1:00 起床 2:00 出発 ピーク登頂して 7:00 ヒュッテで朝食 15:00 登山口 コタキナバル市内泊						
5日目 ()	22:00 コタキナバル発 0:20 チャンギ国際空港						
6日目 ()	6:55 チャンギ発 14:35 関西空港着						
消費エネルギー(kcal) = ルート定数 × (体重+ザック重量 kg)		1.8 ×	0.3 ×	10 ×	0.6 ×	区間	
ルート定数 (区間合計の 総計) 体力度 7 難易度 A	区間	行動時間	歩行距離	上り累計標高差	下り累計標高差	合計	
	登山口-ペンダントヒュッテ	5h	5.1km	2270m	0m	33.2	
	ペンダントヒュッテ-ピーク-登山口	10h40m	10.3km	788m	2235m	31.5	
担 当 パ ー テ ー	氏 名 所属山岳会名	性別 血液	生年 月 日	住 所	T E L 携帯電話	緊急連絡先 続柄 氏 名	山岳保険
C L							
	別紙参照						

- 現地発着のエージェント (全部自分ですする方法を探したが、かなり難しそうなので、エージェントに依頼する)
- ・自然と文化の旅 <https://www.nctravel.co.jp/Kinabalu/kinabalu.htm>
 - ・ボルネオトレイル https://www.borneotrails.com.my/jp/?page_id=978/
 - ・Get Your Guide <https://www.getyourguide.jp/karambunai-1237597/>
 - ・KLOOK
<https://www.klook.com/ja/activity/30157-2d1n-mount-kinabalu-private-hiking-experience-via-timpohon-trail/>
4人まで 10万円～
 - ・Kkday <https://www.kkday.com/ja/product/140283-2d1n-mount-kinabalu-via-ferrata-climbing-tour-sabah-malaysia?qs>

■飛行機 スクート (シンガポール航空系のLCC) 6万円くらい。スクート以外は以下の通り

	行き	補足	料金
1	KIX 7:50(MM23)9:55TPE 乗り換え 11:35(AK151)15:10BKI BKI22:50(AK1623)5:05ICN 乗り換え 7:30(MM712)9:20KIX	台北経由	64,000 円
2	KIX 14:30(TW304)16:30ICN 乗り換え 19:10(LJ131)23:35BKI BKI22:50(AK1623)5:05ICN 乗り換え 7:15(RS711)9:05KIX	ソウル経由	55,000 円
3	KIX 19:55(MM711)21:50ICN 乗り換え 6:05(AK1624)10:20BKI BKI1:45(AK1623)3:55MNL 乗り換え 14:00(不明)19:00FUK FUK7:30 (MM152) 8:45KIX	行き: ソウル経由 帰り: マニラ・福岡経由	45,000 円

KIX:関西空港 FUK:福岡空港 TPE ; 台北 BKI : コタキナバル空港 ICN 韓国仁川空港
MM : ピーチ (日本) AK : エアアジア (マレーシア) TW:ティウエイ (韓国) LJ : ジンエアー (韓国)
RS : エアソウル (韓国)

■ホテル コタキナバル市内 Booking.com 調査

	名称	1人/室	2人/室
1	シャングリラ コタキナバル	3340 円	3340 円
2	Seraya Hotel	4195 円	4195 円
3	Matata Hotel コタキナバル	4533 円	4533 円
4	Margo Hotel コタキナバル	3115 円	設定なし
5	ホライズン ホテル	設定なし	7485 円