超酷富士山
2024 攻頂富士山+池袋太陽城王子自助遊五日

二天一夜攻頂富士山(吉田路線專車、專人帶領)+三晚池袋住宿

★費用：33,900/人(含稅、登山行程導遊小費)，2/29 日前付訂早早鳥優惠減 2000/人

★適用日期：09/03　★加價 1000：09/04

★加價 3000：08/26.27　★加價 4000：07/16.22.29.30、08/19.20.28

★加價 5000：07/17.24.31、08/05.07.13　★加價 6000：08/14

★★好康送★★1GB eSIM(每人一張)

活動期間：即日起至 2024/6/29 前出發者適用本活動

★特別說明：8/05.13.14 航班為樂桃航空，去程：桃園/成田 MM622(09:30/14:00)+回程：成田/桃園 MM625(16:50/19:40)

《貼心提醒》

★住宿富士山八合目山屋~白雲莊(標高 3200 米)日期：07/17.18.24.25.31、08/01.07.08.14.15.21.22.28.29、09/04.05

★單人房差加 6000、12 歲以下小孩不佔床減 6000，每人訂金 15000

★本行程包含 500 萬旅遊責任險+20 萬意外醫療險

(依法規 15 歲以下及 70 歲以上者，遊責任險最高保額為 250 萬)

《特別提醒》登山活動屬高度體能消耗之活動，參加本行程者務必請評估自我身心健康及體能狀況，建議患有醫生所禁止本運動之先天或後天疾病與症狀。如：心臟病、高血壓、癲癇、精神狀態不佳或情緒不穩定等狀況不適宜參加，若有疑慮者請逕自洽詢醫生尋求專業建議。

★改住池袋永安國際飯店(HOTEL WING INTERNATIONAL IKEBUKURO)

(HOLLYWOOD TWIN 房~二小床、13 平方米)

每人費用可減 2000、單人房差加 2000，8 歲以下小孩不佔床減 2000

距離池袋太陽城王子飯店 400 公尺走路約 6 分鐘，請自行至池袋太陽城王子飯店會合出發登山。

航段	航空公司	航班號碼	起飛地	起飛時間	降機地	抵達時間
台北/東京	酷航	TR898	桃園機場	06：45	成田空港	11：10
東京/台北	酷航	TR899	成田空港	12：20	桃園機場	14：55

※貼心提醒：如遇航空公司變動航班，本公司保有最後變動之權力，敬請理解。

※免費行李服務包含：去/回程每人一件 20 公斤內托運行李+一件 7 公斤內手提行李+1 台不超過 3 公斤手提電腦

●行程特色

【市場唯一】兼具攻頂富士山及東京自由行兩種旅遊模式之優點。若出發人數達 20 名以上，將多聘請一位專業登富士山嚮導（日本人)幫忙協助，務必以人員安全登頂順暢為考量，團體上限為 35 名。

【專業攻頂富士山領隊 導遊】特別聘請專業登頂經驗豐富的領隊兼導遊。

【登山攻頂午.晚餐】預訂登山前及下山後五合目日式定食及富士山山小屋晚上簡餐及早上行動簡餐。

【池袋太陽城飯店至五合目來回直達巴士】省去無關攻頂的額外行程.也不進免稅店。

【全程不須額外小費】為保障登頂品質，此行程已包含登山導遊領隊小費。

【特別贈送】登頂成功每人可獲得日本富士山登頂證明書。

●特別說明

1、富士山山小屋:山屋內有販賣乾糧及飲料，另外提供付費公共廁所(每次約￥200，不找零請自備零錢)，此山屋為配置布幔拉簾的上下舖或通舖設備，設施跟一般旅館差異很大，加上山上缺水.無法提供洗澡設備，所以對山屋請不要過度期待。因每間山小屋每年開放預訂日期都不確定，出發前 1 個月若還無法確認預訂山屋將全額退費

2、.此登山路線為最大眾化(有 4 種登山路線)的吉田路線,從五合目(標高 2305)上山 7.5 公里約 6 小時，下山約 3 個半小時，富士山標高 3776,請自我評估斟酌自身體力及身體狀況報名。

3、如因天候或不可抗力之因素無法登頂，一切將以安全為考量,盡速下山，並對後面行程做最妥善安排，所有費用將不退還

4、若登山前一晚已知天候狀況不好無法啟登，將住宿山屋那晚改續住池袋太陽城王子飯店，取消 2 天一晚行程費用，扣除補住一晚太陽城王子飯店費用後，退還其他差價 NT9,000。

【池袋太陽城王子飯店】(不含早餐) ←請點選網址連結

位於太陽城為據點的飯店、太陽城里有水族館、展望台等。且位於方便性極佳的池袋地區，有 JR、地下鐵等眾多路線交錯，適合作為前往東京觀光名勝遊玩時的好住處。此外，飯店前還有直達羽田、成

田兩大機場的利木津巴士... 全部房間 設有“席夢思”睡床.可讓你登山前好好入睡.養精蓄銳 。

房型以 CITY ROOM(低樓層)為主，單人房為 16.6 平方米、雙人房 TWN(兩小床)房型 20.7 平方米、三人房 TRP(TWN 房+加床)房型 29.3 平方米

※貼心提醒：若要改 **SUNSHINE ROOM(高樓層)房型，每人三晚需加價 NT1,000。**

【富士山攻頂 二天一夜行程內容】

第一天 池袋太陽城王子飯店－本宮富士淺間神社－富士山五合目登山口－富士山山屋

自行用完早餐後於太陽城王子大廳會合，導遊手持『超酷攻頂富士山』旗幟，集合點完名乘坐巴士出發，將先前往北口本宮富士淺間神社，位於前往富士山的必經路上，一般登山者再登富士山前，會先前往【北口本宮富士淺間神社】，意在讓接下來的登山之路，能夠得到神明的眷顧可以一路平山登頂平安下山。之後將前往富士山五合目吉田口(海拔 2,305 公尺)，在此地可說是遙望富士山最佳的展望台。遊覽車抵達五合目將享用日式定食，用餐過後小憩一下準備蓄勢待發，也可在這邊做最後的補給，這裡也是上免費廁所的最後之地，之後先集合大家說明登山注意事項，並帶大家做做登山前的紓展拉筋，暖暖身體運動後，跟隨專業領隊的腳步，由吉田登山口進入，

挑戰最受歡迎的吉田路線。徒步登山從五合目.經約一小時後來到由六合，這才算真正的開始爬山、六七合目沿途欣賞美麗的大自然景緻，約傍晚可抵達七.八合目的山小屋。在用完簡單的餐食後，早點就寢準備展開清晨的富士山登頂。【富士山五合目】富士山由山腳到山頂分為十合，由山腳下出發到半山腰稱為五合目.五合目也是車輛、大宗運輸能抵達的最高點，由五合目再往上攀登，便是六合目、七合目，直至山頂的十合目。※富士山山小屋係專為登山客準備之簡單住宿設施，皆為通鋪形式，山屋不能洗澡，建議登山旅客仍須帶備用衣服，下雨淋濕時可替換，也請登山旅客事先知悉住宿設施狀況.不便之處.敬請見諒。

※提醒：山屋提供素食需求，勞請報名時請告知服務專員以利作業。

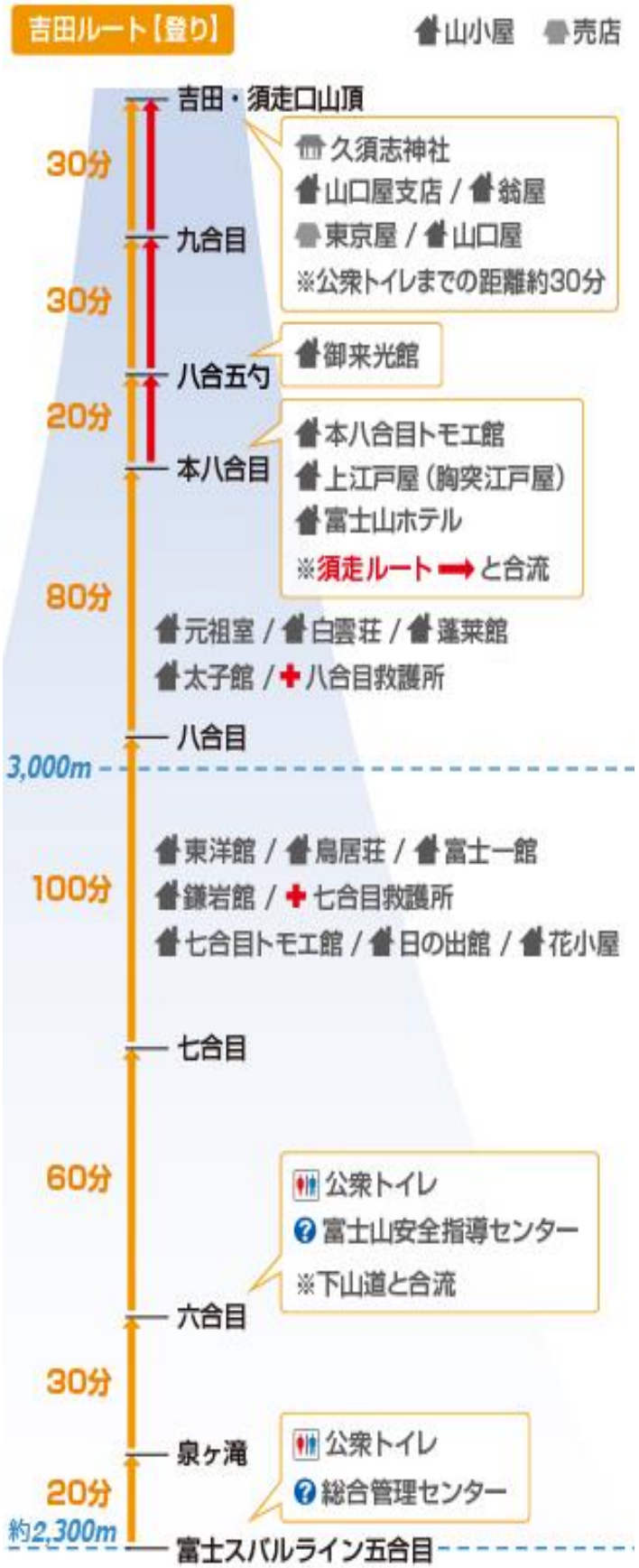
早餐：敬請自理	午餐：五合目日式定食	晚餐：富士山山屋內用簡餐
住宿：富士山山屋		

第二天 富士山山屋－清晨起登攻頂－富士山山頂看日出賞雲海－繞行火山口－五合目－池袋太陽城王子飯店

清晨起床先簡單品嘗行動餐盒後，出發前一樣熱身筋骨準備前往九合目、十合目，步步接近心目中之神山攻頂，黑夜裡燈火通明形成一條長長的人龍.將體驗到一群登山愛好者不辭千里而來.期待在黎明的曙光來臨之前，登山頂峰，若是天氣加上運氣好時將可看日出 及賞雲海。【富士山】是日本一座橫跨靜岡縣和山梨縣的活火山，位於東京西南方約 80 公里處，主峰海拔 3776 公尺，為日本第一高峰，並於 2013 年 6 月 22 日正式獲選列入世界文化遺產.他的秀麗莊嚴只有登上峰頂才能深深體會。攻頂之後 帶著輕鬆的步伐慢慢下山返回五合目，之後前往餐廳享用午餐並稍做休息，下午專車返回直達池袋太陽城王子飯店，結束這次最主要的攻頂之旅,晚上可在池袋找個餐廳為成功攻頂慶祝一番。**為確保安全，若天氣不佳可能無法攻頂或者繞行火山口，敬請知悉**

早餐：山屋行動餐盒	午餐：五合目日式定食	晚餐：敬請自理
住宿：池袋太陽城王子飯店		

Fuji-Subaru Line
富士スバルライン
富士スバルライン五合目
Fuji-Subaru Line 5th Station
吉田口五合目
Yoshida Trail 5th Station
Yoshida Trail
707
御中道
山梨県
Yamanashi Pref.
須走ルート
Subashiri Trail
小富士
Mt. Kofuji
白山岳
3756
本八合目
Old 8th Stn.
七合目
本六合
六合目
八合目
九合目
砂払い五合
Sunaharai 5th Stn.
ふじあざみライン
Fujiazami Line
150
須走口五合目
Subashiri Trail 5th Station
大沢崩
剣ヶ峰
Mt. Kengamine
3776
Ohachimeguri Trail
九合五勺
八合目
七合
九勺
七合目
六合目
6th Stn.
九合目
七合五勺
新六合目
富士宮ルート
Fujinomiya Trail
静岡県
Shizuoka Pref.
元祖七合目
新七合目
御殿場ルート
Gotemba Trail
宝永山
Mt. Hoei
2693
富士宮口五合目
Fujinomiya Trail 5th Station
六合目
6th Stn.
富士山スカイライン
Mt. Fuji Skyline
152
二ツ塚
御殿場口新五合目
Gotemba Trail New 5th Station



★特別提醒：

※富士山為活火山，山上多為小碎石無植披，登山客不能隨地如廁

※富士山使用廁所皆需付費約日幣 200 元，不會找零，請先事前準備零錢。

●天氣

富士山是海拔超過 3,000 公尺的獨立山峰，全年氣象條件都很嚴苛。山麓、五合目及山頂的天氣和氣溫差異很大，而且突然變天的情況也不算少見，即使是盛夏時期，山頂的體感溫度有時也會在零度以下。所以登山前請務必事先查詢氣象資訊。

●富士山登頂裝備

「頭部」

☆遮陽帽：遮蔽陽光與紫外線防止中暑。

☆保暖帽：保暖並防止頭部失溫。

☆太陽眼鏡：高海拔的山區，紫外線指數比平地高出許多，可防止紫外線對眼球造成傷害。

「衣著」

☆排汗衣：吸溼排汗衣物較能維持身體的乾爽。

☆保暖外套：洋蔥式穿著，儲蓄身體散發的熱能，防止失溫。

☆雨衣雨褲：能防風擋雨。

☆快乾透氣長褲：登山穿著的褲子多由耐磨、彈性且透氣的布料製成，在一些需要肢體動作較大的地形較不易受到拘束。

[手足]

☆手套：除了防滑耐磨，也有保暖、防水的款式。行程上需要攀爬抓握的路線，可選擇防滑耐磨的設計。

☆登山杖：作為手腳的延伸，平衡身體與減少下坡對膝蓋的衝擊，適當的使用登山杖可減少體力的流失。

☆登山襪：針對登山活動的需求，加強腳底的緩衝與耐磨性。

☆防水登山鞋：針對登山活動加強鞋底與腳踝的支撐性，包覆性比一般鞋來得好。

[裝備]

☆背包：30 公升左右適合二日行程。

☆攻頂包：作為輕裝攻頂的背負小包。可挑選 20 公升以下，收納體積小的款式，型式設計就依個人喜好。

☆水壺、吸管水袋、保溫瓶：方便喝水取用

[小物]

垃圾袋、個人藥物、OK 蹦、防蚊液、頭燈、戶外專用頭燈、行動電源、快乾毛巾、防曬用品、衛生紙、耳塞

●關於登山禮儀 Q&A

☆登山客和下山客，哪方優先？

登山客為優先。在狹窄的登山道相遇時，原則上要禮讓登山客優先通行。請以「謙讓之心」登山下山。

☆人多擁擠時應該注意什麼？

請不要勉強超越前者。夏季登山期間，容易因熱門時段造成登山道壅塞。如果勉強超越前者，會容易偏離登山道，尤其在夜晚更會引起跌倒或落石，相當危險。

☆在登山道上，應該走在哪一側？

請盡量走在登山道的內側（靠山側）。如果走在登山道外側會容易造成小石頭掉落，影響到其他登山客。請盡量走在登山道的內側（靠山側）。如果自己造成落石時，請大聲叫喊「有落石！」，以便提醒周遭的人。

☆在山小屋附近應有的禮儀是？

在山小屋附近休息時請保持安靜。在夜間的山小屋裡頭，有很多人正在休息睡覺。如需在小屋前休息，請保持安靜避免製造聲響。

☆可以靠近動物嗎？

即使看到鳥獸的巢穴也請勿靠近。富士山的登山道已被指定為鳥獸保護區。為了保護鳥獸們的棲息、繁殖，即使發現巢穴也請勿靠近。

●關於心理建設 Q&A

☆登山季節是從什麼時候到什麼時候？

每年不盡相同，也會根據登山路線有所差異。以今年為例：吉田路線為 7 月 1 日～9 月 10 日
根據富士山當時的狀況（殘雪等），登山道的部分道路可能實施交通管制，山小屋也可能延後營業。
請於登山前，務必做好資訊蒐集。

☆推薦的行程是？

「二天一夜」標準行程

第一天：到有山小屋的七合目或八合目→在山小屋休息假寐→第二天早上（凌晨）登上山頂、觀看日出→遊覽火山口→下山

※週末人潮較為擁擠，可能無法預約到山小屋的住宿。請選擇平日登山，切勿勉強自己的體力。

☆建議的步調是？

像烏龜一樣，以小碎步慢慢前進。採散步的步行方式，馬上就會上氣不接下氣。請保持穩定的步調以免呼吸急促、心跳加快。基本上保持像烏龜一樣的步行方式即可，不易累積疲勞，而且還可讓身體自然順應高度變化。

☆不易造成疲勞的步行方式是？

步幅要小，步步踏實。富士山的登山道佈滿火山礫和小碎石。如果大步邁開或是踮腳尖攀登，會容易造成滑倒。身體一旦失去平衡不但耗費體力，每走一步就會累積疲勞，請務必留意。小步幅、步步踏實的步行方式可讓您更快登上山頂。

☆良好的休息方法是？

配合自己身體的狀況採取或長、或短的休息。休息時間請依據自己的身體狀況適時調節。當步調過快導致呼吸開始變得急促時，調整的秘訣就是站在原地休息 1～2 分鐘。進行 5 分鐘以上的稍長休息時，請適時補充水分及能量，或是上廁所、做做伸展運動等有效利用休息時間。

☆高山症的預防與對策

何謂高山症？高山症是指體內缺氧而引發的症狀。當海拔越高，空氣中的氧氣濃度就會隨之下降，導致體內缺乏氧氣。因為缺氧而引起的症狀統稱為「高山症」。

☆高山症會出現什麼樣的症狀？

會出現疲勞、乏力、頭痛等症狀。依據每個登山客體況不盡相同，通常會出現疲勞、乏力、頭痛等症狀。因為缺氧導致體內失去平衡，若脫水引起循環功能異常，嚴重時還會引發腦浮腫或腦水腫，甚至致死，不容掉以輕心。

☆應該如何採取有效的對策？

（1）安排時間充裕的登山行程。

彈丸登山（突擊疲勞登山）或當日來回登山的體力要求高，會容易引發高山症。請安排時間充裕的登山行程，至少在山小屋留宿 1 晚以上再繼續登山。此外在登山的前一天要有充分的睡眠，避免飲酒也可預防高山症的發生。

（2）請在五合目先讓身體適應高度之後再繼續登山。

登山之前，請在五合目休息 1～2 個小時左右。讓身體適應高度的變化，就不容易引發高山症。

（3）放慢步調，定時休息。

保持可以聊天程度的步調即可。邊和同伴聊天邊登山，就可以自然地確保呼吸順暢。此外定時休息保持體力也可預防高山症。建議您登上時最好每 25 分鐘休息 5 分鐘，每 50 分鐘休息 10 分鐘。

（4）隨時補充水分

登山時請隨時補充水分。多喝水可以促進排尿讓新陳代謝旺盛，就不易引發高山症。為減少上廁所次數而不補充水分的登山方式是很危險的。

（5）採用腹式呼吸

請利用從腹部深深吐氣的腹式呼吸，讓身體吸收到更多的氧氣。據說腹式呼吸還對穩定情緒、控制血壓上升、活化腦細胞等非常有效。

☆如果罹患高山症時該怎麼做？

下到海拔更低的地方是最好的治療方法。事關生命危險，請盡早下山。

●保障富士山登山安全的七大守則 ←請點選網址連結

每年都有很多登山新手至富士山登山。雖然從山下就能眺望山頂，但在這裡登山並不輕鬆。畢竟是日本第一的高峰，前來登山必須要有萬全的準備和心理建設。

因此，為了保障在富士山登山的安全，一定要知曉「七大守則」。

勝美旅行社
http://www.katsumi.net

ADD:台北市松江路 190 號 2F-1
TEL： 02-2523-0313
E-mail： abitpe@ms11.hinet.net

LINE@勝美旅行社 中文 ID:@yhd1002o
https://goo.gl/abvLxC

LINE@勝美旅行社 日本語 ID:@cbu5855a
https://goo.gl/abvLxC

2024-02-26 更新