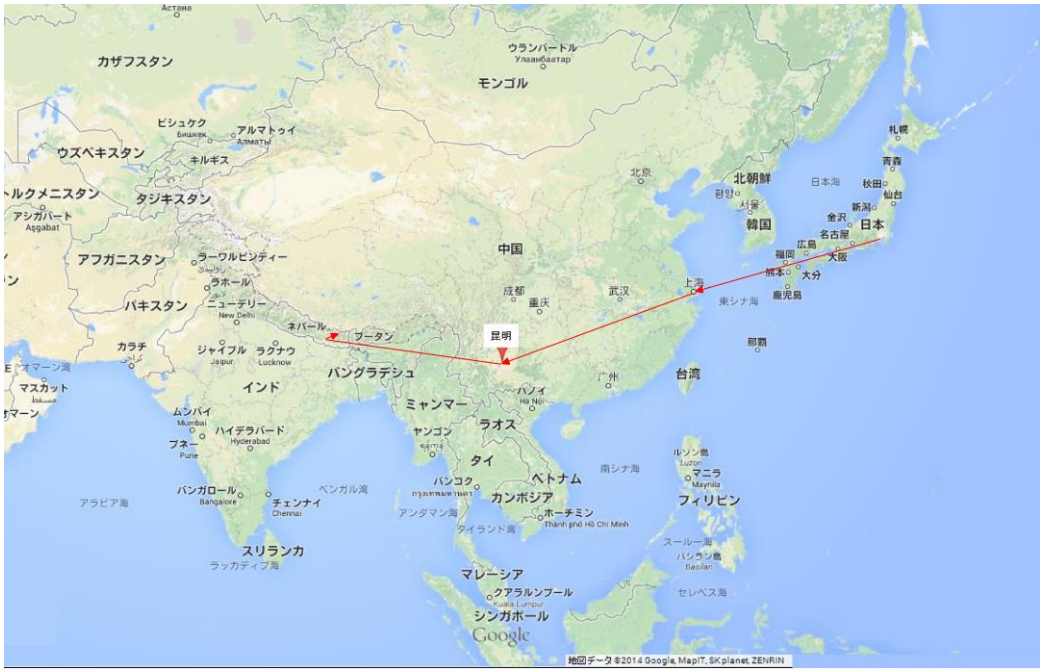
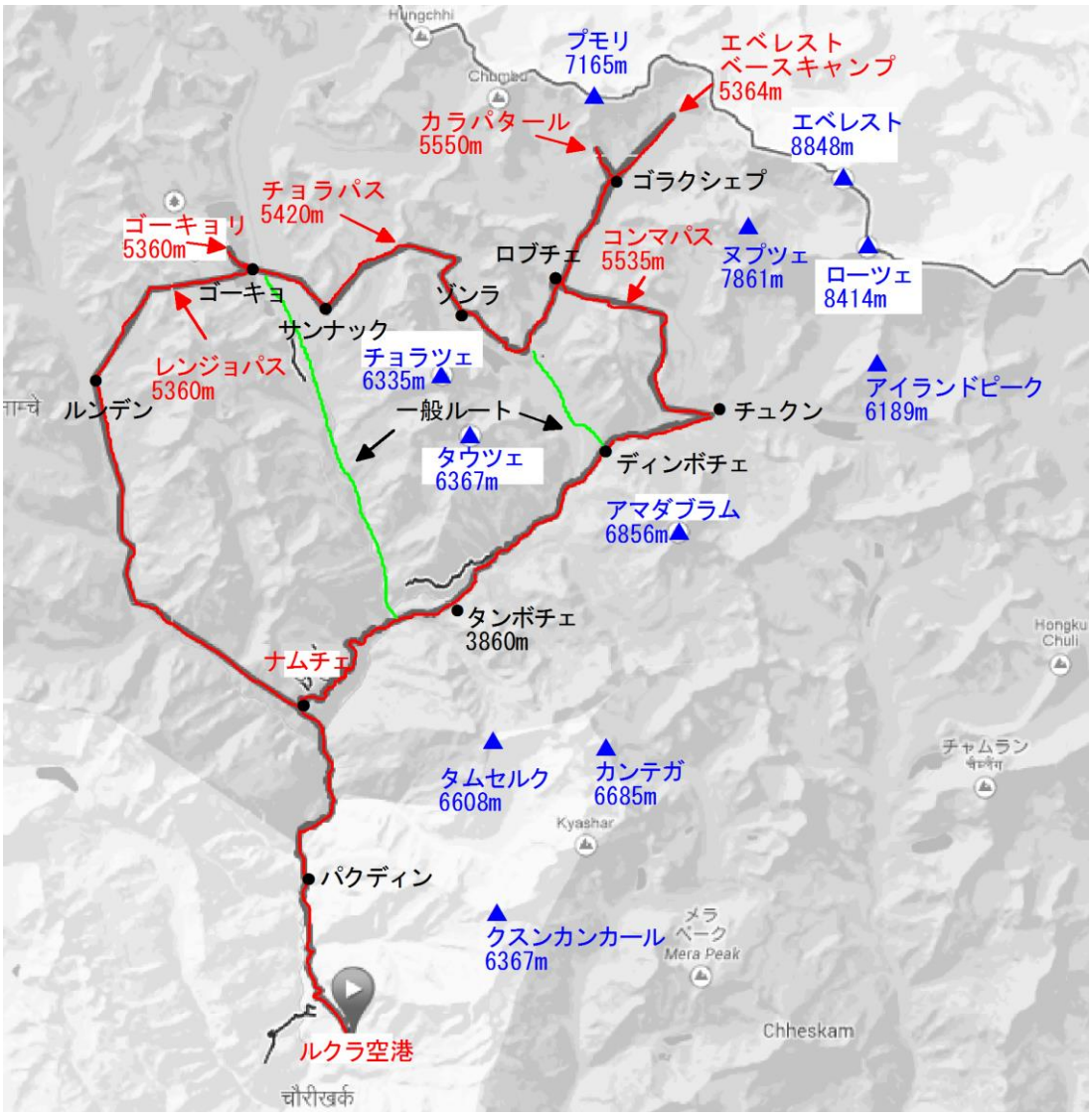
初めての海外登山　エベレスト・3パス・トレッキング

深澤淳

期間：2013/11/14～12/1 （17 日間）　メンバー：　深澤淳（1 名）

会社の勤続 20 年の特別休暇を利用して、初めての海外登山をしてきました。
ネパールのエベレスト周辺地域を 17 日間かけて歩き、エベレストベースキャンプなど、5000m 以上の見どころを 6 か所まわる、ロング・トレッキングでした。





■プラン検討

私の勤めている会社では、勤続 20 年時に約 1 ヶ月間の長期休暇がもらえます。サラリーマン生活で一度きりの貴重なチャンスです。いつか海外登山をしてみたいと思っていたので、この特別休暇を待ち望んでいました。43 歳で体力のあるうちに、こういうチャンスがあるのは、ありがたいことでした。できるだけ日数が長い海外の登山ツアーを、パンフレットやインターネットで探しました。そして最初の時点で、私が一番行きたいと思ったのが、24 日間クーンブ・エベレスト地域の“グランドサークル“でした。エベレスト地域の4つの見どころ、カラパタール、エベレストベースキャンプ、チョラパス峠越え、ゴーキョピークをまわる、”ロングトレック決定版“と謳ったコースでした。

第一の魅力は、なんといっても世界最高峰のエベレストをはじめ、8000m 級のヒマラヤの名峰をこの目で見られることです。そして 2 つ目は、標高 5500m という私にとって未知の世界を体験できること。3つ目は、シェルパやポーターさんにお世話になる、ヒマラヤ・スタイルの登山を経験できるこ

とでした。
以前、夢枕獏さんの小説「神々の山嶺」を読んで、自分もエベレストを見てみたい、ベースキャンプまででも良いのでトレイルを歩いてみたい、と思うようになりました。

■シーズン検討
エベレスト地域のトレッキング・シーズンは春と秋です。夏の 6 月から 9 月前半はモンスーン（雨季）のため適しません。また冬の 12 月から 2 月は寒さが厳しいため高所トレッキングは向きません。ですから旅行会社のツアーも、だいたい春と秋の 3 月、4 月、10 月、11 月を中心に日程が設定されています。3 月はシャクナゲの季節、4 月は午後から天気が崩れることが多く、10 月と 11 月は天候が安定するそうです。特に晩秋がおすすめらしく、「高所では寒さがややこたえますが、晴天率は高く、澄み渡った秋空にヒマラヤが映え、雲ひとつない巨峰を十分堪能できるでしょう。」とあります。こうして私は、最良の時期と思われる 11 月 13 日～12 月 6 日（24 日間）のツアーに照準を合わせました。

■あくまでも仕事が優先
勤続 20 年の特別休暇とはいえ、仕事の事情が優先なので、必ずしも自分の希望する時期に休みを取れるとは限りません。多くの人は 1 か月間連続で休むことが困難で、分割して 2 週間×2 回の休暇を取っているのが現実です。
私の場合も、半年前に上司に相談した時は、11 月の休暇は許可を得られませんでした。ところが秋が近くなるにつれ、ある程度、仕事の状況が見えてきたので、再度 11 月の休暇取得を願い出たところ、上司から許可をもらえたのでした。
私の休暇が実現できたのは、仕事のタイミングの幸運と、寛大な上司に恵まれたからでした。感謝です。

■まさかのツアー中止
そろそろ出発日まで、あと 1 カ月という頃、旅行会社から予期せぬ連絡がありました。
「参加お申し込みが深澤さんお一人だけなので、残念ながらツアーを催行できません。他のコースも残念ながら、エベレスト地域はすべてキャンセルになりました。次の募集は 4 月までありません。申し訳ありません。」と、ひたすら「申し訳ありません」を繰り返すばかりでした。どんなに行きたくても、無理なものは無理という口ぶりに、腹立たしく思いながらも、電話を切るしかありませんでした。

■必死の個人旅行手配

行く予定だったツアーが突然中止になってしまい、大ピンチに陥りました。何としても代わりのツアーを探すしかありません。まず急いで他の旅行会社のツアーを調べましたが、日程が合うものがひとつもありません。もし休暇を 1 週間早められれば適合するツアーがありましたが、今さら仕事のスケジュールを私の個人的な都合で変更できるはずもなく、休暇時期の変更は無理でした。せっかく1か月の休暇が取れるのにツアーがない・・・絶望的な気持ちでした。

そんな私の窮地を救ってくれたのが、海外バックパック旅行のベテラン M さんでした。一般的なパッケージツアーではなく、自分で航空券とホテルを手配する方法を、私に伝授してくれたのです。M さんが探してくれたネパールの現地トレッキング旅行会社の何社かにメールで問い合わせしたところ、ありがたいことに、私の依頼を受けてくれるところが複数あったのです！！奇跡のようでした。私一人だけでもツアーが可能で、日程やコースなど希望通りにアレンジしてもらえるのです。さらに詳しく検討するうちに、「エベレスト3パス」という、魅力的なコースの存在を知りました。エベレスト地域のメジャーな3つの峠（コンマ・パス、チョラ・パス、レンジョ・パス）を越えるコースで、“グランドサークル”よりもさらに2つの峠越えが追加になり、全部で6か所もの 5000m 以上のビューポイントを巡ることになるのです。

私は、Sangrila Trail Walk Treks & Expedition という旅行会社にお世話になることに決めました。メールの回答がとても親切でしっかりしていて、しかもどこよりも料金が安いのに初日の宿泊までサービスしてくれるなど、驚くほど良心的で、迷う必要はまったくありませんでした。料金は 1810 USドル（19 万円弱）でした。「エベレスト3パス」の希望を伝えると、すぐに 16 泊 17 日の行程表を作ってくれました。そしてトレッキングガイドとして紹介されたニマ・シェルパは、エベレスト（8848m）、マナスル（8163m）の登頂経験もあるガイドリーダーで、しっかりした人を付けてくれたのです。こんな贅沢なトレッキングはありません。二つ返事で了解しました。ただしニマさんは、日本語の勉強中で簡単な会話のみ可能、ということで、私は英語で頑張ることにしました。

航空券も M さんのおかげで格安で購入できました。日本−カトマンズの往復が中国東方航空で 53,400 円（燃油サーチャージ等込み）でした。HIS でも 14 万円でしたから、この安さは驚きです。

結局トータルで 25 万円です。私ひとりだけの贅沢なプライベートツアーで、ガイドとポーターを付けて、しかもエベレスト 3 パスという豪華フルコースなのに、当初申し込んでいた団体ツアーより 20 万円も安くなったのです。

M さんが個人旅行手配の方法を教えてくれたおかげです。もし M さんがいなかったら、間違いなく私のネパールトレッキングは無くなっていたでしょう。M さんには、どんなに感謝してもしきれません。

■いざ旅立ち

奇跡的な駆け込みで、航空券とトレッキングツアーを予約したのが、出発の 2 週間前でした。

そこから本気で旅支度を整え、会社での仕事も終わらせて、ついに出発の日を迎えました。

荷物は 20kg になりました。可能な限り軽量化し、下着の着替えなどを最小限に削りましたが、防

寒は不安だったので衣類が多くなりました。そのほか必須装備の、寝袋、登山靴、カメラなどで重量が増えました。中国東方航空は 23kg＋手荷物 5kg まで良いのですが、カトマンズからルクラに飛ぶ Tara Air は、10kg 超は追加料金を払わなければいけません。しかし 17 日間ものトレッキングで、10kg 以下は非現実的でした。そもそも、もしそれほど荷物が軽かったらポーターを雇う意味がありません。超過料金は安心料と考え、いさぎよく払うことにしました。

中国東方航空で、次のようなルートでした。

行き:　羽田-(3 時間)-上海虹橋-(3 時間 20 分)-昆明長水(泊)-(3 時間 5 分)-カトマンズ

帰り:　カトマンズ-(3 時間)-昆明長水(泊)-(3 時間 15 分)-北京-(6 時間)-成田

■移動 1 日目　11/12(火)　(羽田－上海－昆明)

＜上海の乗り継ぎ＞

羽田から 3 時間のフライトで上海虹橋空港へ着きました。夕方 17:00 で、外は薄暗くなっていました。乗り継ぎで、国際線ターミナルから国内線ターミナルへ移動しなければなりませんが、無料シャトルバスの乗り場がよくわからなかったため、地下鉄に乗ってみました。駅の自動券売機がありましたが、不思議なことに路線図に「虹橋二号航站楼」駅がないし、料金もわかりません。人に聞いても言葉が通じないので、適当に最低料金の切符(プリペイドカード？)を買って、やっと地下鉄に乗りました。なお「虹橋空港」はホンチャオ(Hongqiao)と読むのですが、覚えにくいです。

空港で初めての Free Wi-Fi を試しましたが、パスワード発行には中国の携帯番号で SMS メール受信が必要ということで使えませんでした。

＜昆明のホテル＞

上海で無事に飛行機を乗り継いで、昆明長水空港に着いたのは夜中の 24 時過ぎでした。真夜中のタクシーも言葉が通じなくて不安でしたが、120 元(約 2000 円)で昆明市内の予約したホテルに無事到着しました。ホテルのフロントも言葉が通じませんでしたが、iPhone の翻訳アプリで説明してくれたので助かりました。Wi-Fi 接続もついに成功しました。部屋は全体的に作りが粗くて、シャワーも水漏れで飛び散っていました。

■移動 2 日目 11/13(水)　(昆明-カトマンズ)

＜昆明の街＞

昆明は大きな都市で、道路は広くて、電器店や紳士服などの店舗ビルや、マンションのような高層ビルもあり、活気がありました。あちこちで舗装工事やビル工事の土埃がしていて、まだ開発中という印象でした。たまたま覗いた路地裏では、野菜や肉や魚が売られている路上市場も見ることができました。

＜昆明の街＞

＜路上市場＞

＜昆明空港＞

ホテルをチェックアウトして、昆明空港に行くためにタクシーを捕まえなければいけません。しかし運転手に英語で Airport と言っても通じません。筆談でも「昆明空港」が通じないので乗せてもらえません。運転手さんは、申し訳なさそうな顔で去って行きます。次第に焦ってきましたが、4 台目で、やっといい運転手さんに当たりました。飛行機が離陸するジェスチャーをすると、理解してくれました。高速道路の標識でわかりましたが、実は「空港」のことを「机場」（機場/飛機場）と書くのでした。あらかじめ漢字をチェックしておけばよかったです。ちなみにカトマンズは「加徳満都」です。

■初めてのネパール体験

昆明から約 3 時間のフライトで、カトマンズのトリブバン空港に到着しました。入国審査と VISA 発給手続きの列に 30 分以上並びました。あらかじめ日本で VISA を取得しておくことも可能でしたが、わざわざ目黒のネパール大使館に申請に行くのは時間も電車賃もかかります。ネパールに着いて入国審査時に VISA を取得するほうが料金も安いのでお勧めです。30 日の観光ビザの場合、日本で取得すると 5,000 円ですが、ネパール入国当日取得だと 40 ドル＝約 4,200 円で済みます。

空港から外に出ると、夕方の 17:00 でしたが、まだ空は明るく、いい天気です。ニマ・シェルパが笑顔で出迎えてくれました。ニマさんは少し小柄で、顔つきは日本人と変わらない感じで、日に焼けています。無事に会えて安心しました。

小型の白いタクシーに乗り込みました。通りにはたくさんの車が走り、沿道は大勢の人が歩いています。この日はちょうど選挙が終わったので人が多いという話でした。それにしてもカトマンズの道路事情はすごいです。車間距離が近くて、あちこちでクラクションが鳴って騒がしいです。信号で止まっている車のすぐ鼻先を横断しようとする歩行者がいて、車が止まっていてあげればいいのに、かまわず車を動かすので、歩行者が気の毒でした。

20 分ほどでカトマンズの中心街、タメル地区に入りました。この街の喧騒はこれまた驚きでした。狭い道が複雑に入り組んでいて、誰でも迷子になります。道の両側にはいろんなお店が並び、ネパール人と観光客でごった返しているのに、そこをタクシーで当たり前のように進んでいくのにはビックリでした。

■歓迎のディナー

あるレストランの前でタクシーを降りて、屋上席に上がると、今回お世話になる旅行会社 Sangrilaのオーナーのヤムさんと、ガイドの 3 人が、ウェルカムディナーで、私をもてなしてくれました。明日からのトレッキングの成功を祈って、エベレストビールで乾杯して、ネパール料理のダルバートをいただきました。忘れられない初めてのネパールの夜になりました。

＜オーナーのヤムさん（左）とガイド仲間と一緒にディナー＞

■トレッキング前夜

心温かなディナーの後、タクシーで、ヤムさんとともにゲストハウス「サングリラ・アパートメント」に着きました。1階がヤムさんの家とオフィスになっていて、2 階と 3 階にはお客さん用の部屋がいくつかあり、私は 20 畳ほどもある部屋を広々と使わせていただきました。

＜ヒマラヤトレッキングの心得＞

明日からのトレッキングについて、ヤムさんが詳しい説明をしてくれました。ネパールのヒマラヤ・トレッキングには、大きく3つの地域があり、その難易度は、西から順番に、アンナプルナが Easy、ランタンが Middle、クーンブ（エベレスト地域）が Very Difficult なのだそうです。体力、寒さ、高度のすべてが他より厳しいエベレスト地域は、途中でリタイアする人が多いそうです。しかも私が行くエベレスト3パスは、雪が多い場合は峠を通れない可能性があります。安全が最優先なので、天候や積雪そして体調など、その時のコンディションでコース変更することになります。高山病になった場合は、歩くペースが落ちて日程延長が必要になります。しかし、高度を少し下げて休養をとり、様子を見ながら頑張れば成功する場合もあるそうなので、高山病になっても、すぐあきらめずに頑張ろうと思います。なお、お酒は高山病に悪いのでトレッキング中は我慢です。私にとって、やはり高山病が最大の心配でした。そのため「ダイアモックス」という薬を用意しました。この薬は日本の病院で処方してもらえない場合は、ネパールのドラッグストアで購入できます。

明日からのトレッキングを楽しみに就寝しました。

■トレッキング 1 日目　11/14（木）（カトマンズ-ルクラ-パクディン）
フライト 30 分
カトマンズ 1338m-ルクラ 2840m （＋1502m）

歩行 4 時間
ルクラ 2840m→パクディン 2610m （-230m）

朝 6:00 にヤムさんが起こしてくれました。朝日が出て、遠くにヒマラヤの山が見えています。朝食はハニートースト、ベーコンエッグ、ソーセージ、ポテト、コーヒー、マンゴージュースなど充実。全てヤムさんが用意してくれました。まるで友人宅にでも泊まらせてもらったような、心温かい朝食でした。荷物は、昨夜のうちにトレッキングに必要なものだけを詰めなおし、多少軽くなって 16kg になりました。軽いほうだよ、とヤムさんに言われて安心しました。
ガイドのニマさんも来たところで、ヤムさんの乗用車に乗せてもらい空港へ。ヤムさんに見送られて中に入りました。航空会社が 5 社ほどありますが、チェックインカウンターは屋台のような簡単な台だけです。ニマさんが私の荷物を運んでくれて、Tara Air のチェックインも世話してくれました。荷物の重量は、なぜか超過料金を払わずに済みました。ニマさんの荷物が軽かったので、その分、私の重量オーバーが許されたのかもしれません。助かりました。

天候の理由で 1 時間遅れで飛行機に搭乗しました。日本では見かけない小型のプロペラ機で、四角い胴体です。機内は通路の両側に座席が 1 列ずつあり、定員 15 人ほどで、とてもコンパクトです。乗客は 4 人だけでした。私達以外の 2 人はトレッキング客ではなく、普通に仕事の用事らしいネパール人でした。こんな飛行機に乗れるのもネパールならではの経験です。力強い加速で簡単に離陸してしまいました。窓の外は、段々畑で覆われた茶色い山岳地帯が広がりました。カトマンズの標高 1338m からルクラの 2840m まで運んでくれます。そのうち左側にヒマラヤの雪山を見ながらのフライトになりました。30 分ほどでルクラ空港に無事着陸すると、他の 2 人が拍手で歓声を上げました。ルクラ空港は「世界で最も危険な空港」とも言われているようです。滑走路が山の斜面にあり、着陸時は上り坂を利用してスピードを落として短い距離で止まらなくてはなりません。

＜ルクラ飛行場に到着＞

17 日間のトレッキングのスタートです。青空で、空気が澄み切っています。ここからエベレスト街道を歩いていきます。私の荷物はポーターさんに預けられて、先に行ってしまいました。牛がたくさんいますが、みんなおとなしいです。
ルクラの町の石畳を通り抜けると、その先はふつうの土と石の道になりました。道の途中にあるマニ石というお祈りの言葉が刻まれた石や、チョルテンという仏塔は、かならず左側を巻いて通るのがしきたりです。これは神聖なものに対して自分の右手側を向けて通るという、敬意の意味があるそうです。因みにマニ石には、「死んだ後に、天国への道を探しやすいように」というお祈りが書かれているそうです。模様のように見えますが、ネパール人にはちゃんと読める文字だそうです。

＜マニ石とチョルテン（仏塔）＞

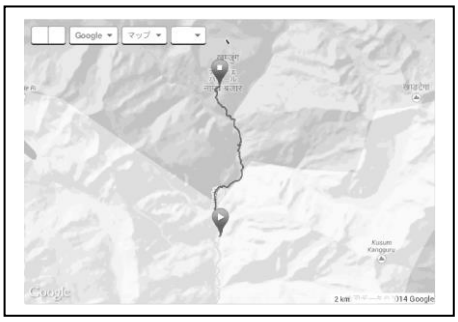
11 月ですが暑くて半そでになりました。緯度が日本の奄美大島と同じくらいで、ほとんど沖縄と同じです。途中でロッジに立ち寄り、昼食を食べました。
4 時間くらい歩き、パクディン村のロッジには 14:30 くらいに到着しました。
ポーターさんに預けた荷物は、すでに部屋に運び込まれていました。ありがたいことです。
ロッジの付近を散歩していると、やんちゃな子供たちが寄ってきて、カメラを鼻水でベチャベチャにされました。ロッジでは Wi-Fi がうまくつながらず、ロッジのお兄さんが一生懸命頑張ってくれましたがダメでした。食堂のテレビでインド映画を見たりして過ごしました。
日が暮れるととたんに寒くなりました。食堂の真ん中の薪ストーブが唯一の暖房です。自分の個室には暖房がありませんでしたが、ベッドで寝袋に入って上に毛布一枚かければ大丈夫でした。

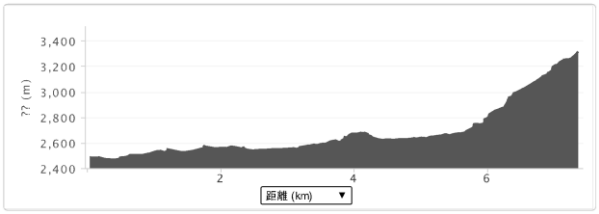
＜パクディン村で会った子供たち＞

■トレッキング 2 日目　11/15（金）（パクディン-ナムチェ）

歩行 6 時間半

パクディン 2610m→ナムチェ 3440m （＋830m）





＜初めてのエベレスト＞

ドゥド・コシ（川）に沿って北上します。川が二股に分かれた地点から急登になりました。3000m を超えても、辺りには木や草が生えているので、標高が高い雰囲気がありません。しかし確実に空気は薄いです。だいぶ登ったところで、リンゴとミカンを売る人がいて休憩ポイントがありました。実はここが最初のエベレストのビューポイントでした。私の人生で初めてのエベレスト。嬉しかったです。ここからさらに少し登ると、ナムチェの街に入りました。

＜リンゴとミカン売りの女性＞

＜最初のエベレスト・ビュー＞

＜ナムチェの市＞

毎週土曜日にはナムチェで定期市が開かれます。まだ金曜日でしたが、早くも路上には店が広げられ、買い物する人が行き来していました。道中、荷物を運んでいる人や牛が多かったのは、この市のためでした。売られているのは、野菜、果物、小麦、チーズ、バター、卵、生きたニワトリ、お菓子、くつ、石鹸、電球、など、村の人の生活が感じられました。ニマさんがポップコーンを買って、青いビニール袋にたくさん入っていましたが、はじけきっていない固そうなコーンばかりで、大豆も混ざっていて、ぼりぼり豆を噛んで食べるようなポップコーンだったのが面白かったです。

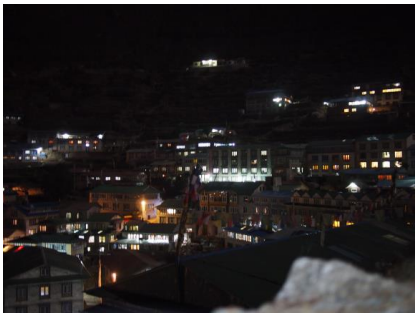
＜ナムチェの市＞

＜ナムチェを散策＞

ナムチェは、テレビや写真で見たとおり、斜面に沿って建物が U 字状に並んでいます。エベレスト登山の拠点として有名なこの街に来ることができて感激です。私と同じような観光客がウロウロしていて活気があり、散策が楽しかったです。登山用品店や土産物屋がたくさんあり、レストランやベイカリーやバーなどもありました。私達の宿は、東側の斜面の高いところに建つパノラマロッジに泊まりました。外を出歩いてホテルに帰ってくるのに、坂道を登らなければならないので息が切れます。標高 3440m の空気の薄さに慣れるのに、まだ時間が必要そうです。

＜雑貨店で買い物＞

＜夜のナムチェの街明かり＞

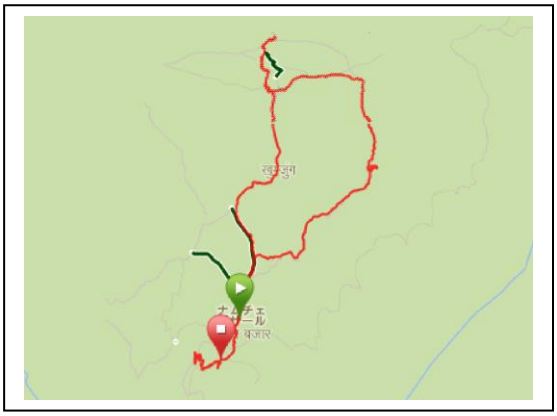


＜禁断のハウスワイン＞

夕食はおいしい春巻きを食べました。しばらく客同士でおしゃべりしていると、ホテルのオーナーの子供（10 歳くらいの男の子）が、そっと私のところに来て、ハウスワインを飲みたい？と聞いてきました。この日はオーナーの親戚が集まっているらしく、我々から少し離れたテーブルで楽しそうに食事をしていました。どうやら、こっそりお酒をふるまってくれるようです。いいの？と聞くと、その子が OK と言って、嬉しそうにグラスになみなみと透明な飲み物を入れて持ってきてくれました。うれしいサプライズに、さっそく一口飲んでみると、なんとも強いお酒です！それはワインではなく、ロキシーでした。きっと自家製のお酒なのでしょう。焼酎よりもずっと強いです。お酒禁止とヤムさんにも言われていたので、量を少なくしてもらい、グラスの 5 分の 1 ほど味わいました。

そして自分の部屋に戻って寝たのですが、夜中に咳が出始めました。時計を見るとまだ深夜 0 時です。空気が薄いところで咳をするので、ひどく体力を消耗します。暗い部屋でヘッドライトをつけて、水筒の水を飲んで、しばらく様子を見ましたが、頭の奥が痛くて、鼻をかむと血が混じっています。お酒を飲むと高山病になるというのは本当でした。ダイアモックスを半錠だけ飲みました。寝袋の中で咳をしながら、うとうとしていましたが、そのうち熱も出てきたようで、汗をかいていました。絶対にまずい状況です。とにかく体調を回復させなければ、トレッキング計画をすべて棒に振ってしまいます。日本から持ってきた風邪薬と抗生物質と咳止め薬も飲みました。

■トレッキング 3 日目　11/16（土）（エベレストビューホテル、クムジュン村）
歩行 5 時間半
ナムチェ 3440m→エベレストビューホテル 3880m （＋440m）→クムジュン村 3780m→ナムチェ 3440m



朝起きると、まだ頭の奥が痛いです。鼻をかむのにティッシュをたくさん使いました。熱はどうやら下がったようです。咳も少し減りました。ニマさんに状況を話すと、ダイアモックスは 12 時間ごとに飲み続けなければいけないと言われました。私は「絶対にお酒はもう飲まない」と言うと笑われました。ニマさんはグラスに満杯飲んだのに、「昨日は酔っ払った」と笑っていて、全く平気です。やはり体が違います。
さて今日は、高度順応＆休養日です。歩けば体調も良くなるかもしれません。
今日もすばらしい快晴です。チョルクンの丘に登ると、エベレストとアマダブラムが見えました。その後、深い谷を右手に見下ろしタムセルクを見ながら歩きました。1 時間ほど歩くとエベレストビューホテルに着き、テラス席でエベレストを眺めながらお茶を飲んでゆっくりしました。その後、クムジュン村のゴンパ（寺院）で、Yeti の頭の標本を拝みました。途中で立ち寄った民家（？）でミルクティーをいただき、とてもおいしかったです。クムジュン村は、タムセルク、カンテカの眺めがすばらしく、美しい村でした。

＜タムセルクとヘリ＞

＜エベレストビューホテルで出会った北欧美人 2 人＞

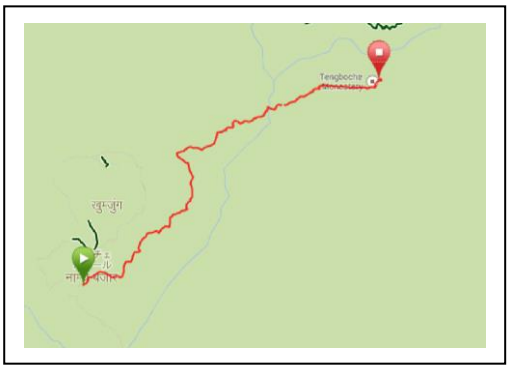
＜クムジュン村＞

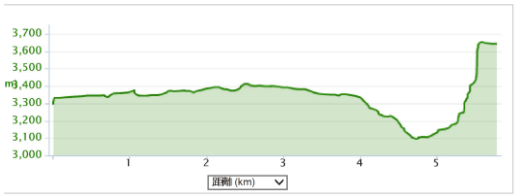
＜クムジュン村の景色　カンテガ、タムセルク＞

■トレッキング 4 日目　11/17（日）（ナムチェ–タンボチェ）

歩行 4 時間半

ナムチェ 3440m→タンボチェ 3860m　（＋420m）





今日も快晴です。頭痛は少しおさまっています。エベレストとアマダブラムの方向に向かって歩きます。谷を右手に見ながら、眺めの良いなだらかな道をのんびり歩きました。最後に少し急登がありましたが、それほど疲れもなくタンボチェ村に到着しました。今日はちょうどお寺のお祭りで、僧侶の踊りを見ることができました。今日はお祭り目当ての観光客が多くて、村のロッジはすべて満室と言っていました。途中で出会った 30 代くらいの日本人の女性は高山病で体調が悪そうでしたが、泊まれるロッジがないので、頑張ってもうひとつ先の村まで歩くしかない、と話していました。

＜タンボチェ村　エベレストとアマダブラム＞

＜タンボチェ寺院の僧侶の踊り＞

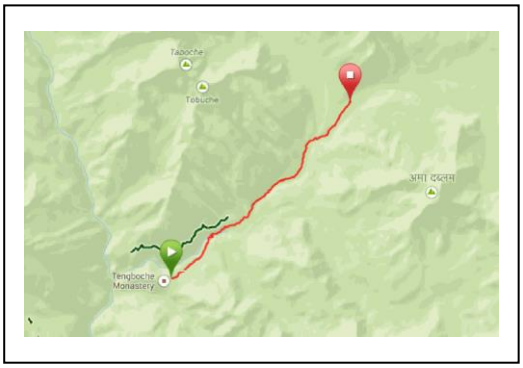
＜夕暮れのアマダブラム＞

＜夕暮れのタンボチェ村＞

■トレッキング 5 日目　11/18（月）（タンボチェ-ディンボチェ）

歩行 6 時間

タンボチェ 3860m→ディンボチェ 4410m　（＋550m）



朝 6 時くらいに起きて散歩に出ると、さすがに寒いです。外の洗面台は凍って水が出ません。ふらっと寺院の中を覗いてみると朝のお祈りを見ることができました。

イムジャ・コーラ（川）に沿って歩きます。ゆるやかな登りですがフラットで歩きやすい道です。歩いていると、パクディン村のロッジで一緒だった韓国人夫婦や、エベレストビューホテルで一緒にお茶した北欧の女性 2 人と再会して、挨拶を交わしました。みんなそれぞれ高山病で頭痛などの症

状が出ているようでした。私もトレッキング中は元気ですが、夜に咳が出て、頭痛がするので、薬を飲み続けています。それでも、食欲は落ちることなく、おいしく食事ができているので、今のところまだ大丈夫です。ディンボチェ村はアマダブラムが間近に見えます。エベレストにだいぶ近づいてきたのですが、手前のヌプツェとローツェが遮るようになり、エベレストは見えなくなりました。

＜タンボチェ寺院で朝のお祈り＞

＜ディンボチェ村とヌプツェとローツェ＞

■トレッキング 6 日目　11/19（火）（ディンボチェ）

歩行 4 時間

ディンボチェ 4410m→ナンカーチャン小ピーク 5083m （＋673m）

今日は高度順応＆休養日の予定で「ハイキング」と言っていましたが、しっかり高負荷の登山でした。ディンボチェ村の北側にある Nangkar Tshang という山の小ピーク 5083m に登りました。

絶景でした。

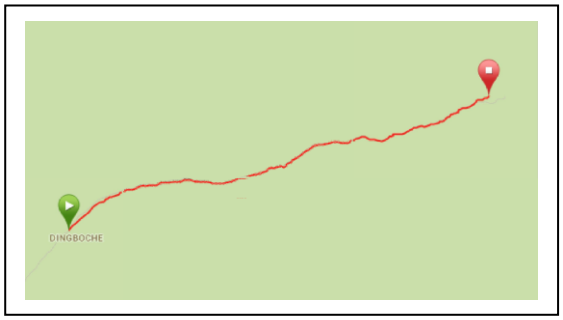
＜タウツェ、チョラツェの絶景＞

＜歩いてきたナムチェ方面の絶景　カンテガ、タムセルク＞

■トレッキング 7 日目　11/20（水）（ディンボチェ−チュクン）

歩行時間 3 時間

ディンボチェ 4410m→チュクン 4730m　（＋320m）→4900m（＋170m）



広い灌木地帯の道を、ずっと一定斜度で登ります。フラットで歩きやすい道です。正面にはアイランドピークが見えています。2 時間ほどでチュクン村のロッジに着きました。アマダブラムを北側から見るようになりました。ロッジでチョウメン（焼きそば）を食べた後、1 時間ほど軽いハイキングをして、翌日の峠越えに備えました。

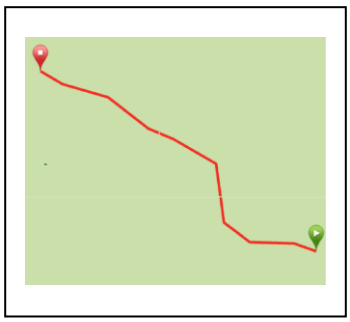
＜灌木地帯のトレイル　ヌプツェ、ローツェ、アイランドピーク＞

＜アイランドピークと、ヒマラヤ襞の美しいカンリーヤム＞

■トレッキング 8 日目　11/21（木）（チュクン-コンマパス-ロブチェ）

歩行時間 10 時間

チュクン 4730m→コンマパス 5535m （＋805m）→ロブチェ 4910m（-625m）



今日はいよいよ、一つ目の峠越え、コンマパスです。初めて 5500m を超えます。コンマパスは、歩く人が少なく、雪も多くて危険があるため、ニマさんの判断は慎重でした。仲間のガイドを探して、合同パーティーを組むことで、GO の判断になりました。オーストラリア人男性 3 人とアメリカ人女性 1 人と私の、計 5 人に、ガイド 2 人がサポートする 7 人パーティーになりました。
途中から一面雪になりましたが、アイゼンは使わずに歩きました。
不思議な池がありました。固く凍っているのですが、池から奇妙な音がしています。ウクーン、ウクーンというような“声”がするのです。一人が、その音の声真似をしてふざけて遊ぶので、思わず笑いました。池は、どんなに重い石をぶつけてもビクともしないほど固く凍っています。底まで凍結しているのではないかと思います。この不思議な池のほとりで昼食です。ロッジで作ってもらったチベタンブレッド（油で揚げたパンケーキ）にイチゴジャムが塗られていて、アルミホイルに包んで持ってきていました。正直あまりおいしくはないのですが、特別なロケーションで食べるせいか、不思議と満足感があり、幸せでした。
5 時間 20 分で峠の最高所 5535m に立ちました。ナムチェの店で買ったタルチョー（5 色の祈祷旗）を出して、白い旗の端の部分に、私とニマさんの名前をペンで書き込み、岩に結びつけました。風にはためく自分達の色鮮やかなタルチョーを見て、すがすがしい気持ちになりました。
ニマさんは道中、インセンス（お香）になる木を摘んできたのですが、マッチでうまく火がつかずあきらめました。それでも、思い出に残る、よい経験をさせてもらいました。

＜毛の長いヤク＞

＜不思議な音がする池とマカルーとカンリーヤム＞

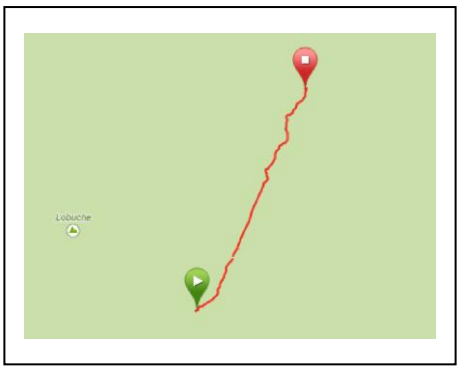
＜コンマパス最高所 5535m＞

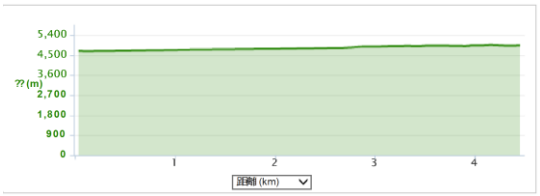
＜ハードな氷河越え＞

さてここから下りです。斜面の雪が凍っていますが、踏み跡が多少は階段状になっているので、アイゼンなしで歩きました。滑りそうなところは、ガイドの二人が、ピッケルで氷を削って足がかりを作ってくれました。
続いてクーンブ氷河を横切るのが大変でした。見渡す限り、無数の巨大な石で埋め尽くされ、起伏だらけで、しかもランダムです。見晴らしのきく高い場所がないため、通り抜けられる道を探すのが難しく、ガイド二人でも苦戦しました。よじ登ったり下ったりを繰り返し、体力を消耗しました。ようやくロブチェ村のロッジに辿り着いたのは 16 時過ぎで、日が暮れかかっていました。
標準タイムは 6～7 時間でしたが、10 時間かかり、さすがに疲れました。

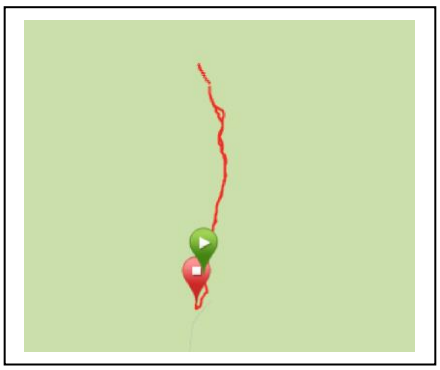
■トレッキング 9 日目　11/22（金）（ロブチェ–ゴラクシェプ–カラパタール）

歩行時間　2 時間 15 分
ロブチェ 4910m→ゴラクシェプ 5140m（+230m）





歩行時間　3 時間 20 分　（登り 1 時間 50 分　山頂 30 分　下り 1 時間）
ゴラクシェプ 5140m→カラパタール 5550m（+410m）



クーンブ氷河の西岸を北上し、2 時間 15 分でゴラクシェプ村のロッジに着きました。プモリが均整のとれた美しい姿を見せています。プモリの下にはエベレストの展望台と言われるカラパタールの黒い丘が見えています。しばらく休憩して、夕方のきれいな時間を狙ってカラパタールに登ります。14:30 にロッジを出発すると、他の客もゾロゾロと登り初めていました。高度が上がるにつれて、ヌプツェの左側からエベレストが見えてきました。1 時間 50 分で山頂 5550m に立ちました。徐々に太陽が低くなり、山の足元が影に飲まれていきます。空が深い紫色を帯びてきました。エベレストの頭がオレンジ色の光に輝く姿は、神々しかったです。ドラマチックな日没をしっかり見届けて、下りは 1 時間で無事にロッジに戻りました。

＜プモリとカラパタール＞

＜カラパタールに登るトレッキング客達＞

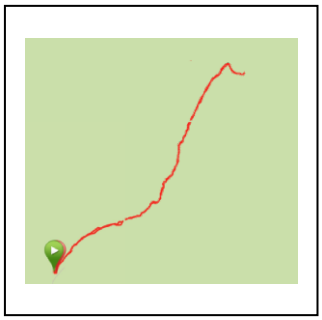
＜カラパタール山頂 5550m＞

＜神々しく夕日に輝くエベレスト＞

■トレッキング 10 日目　11/23（土）（ゴラクシェプ−エベレスト BC−ゾンラ）

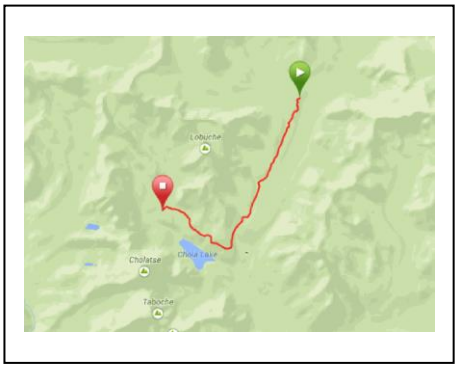
歩行時間　3 時間

ゴラクシェプ 5140m→エベレストベースキャンプ 5364m（+224m）



歩行時間　4 時間 30 分

ゴラクシェプ 5140m→ゾンラ 4830m（−310m）



朝 6:30 出発です。地形的にも、まだ太陽の光が差さないので、今までで一番寒かったです。

氷河沿いに 1 時間半歩いて、エベレストベースキャンプに着きました。今はエクスペディションの季節ではないので、テントもなく、人もいません。たくさんの石が積まれたケルンがあり、タルチョー（祈祷旗）がたくさん結ばれています。メモリアルの言葉がつづられた石や布や写真などが置かれていました。ここはピークではなく、景色が良いわけでもありませんが、特別な場所であることは間違いありません。再び来た道を戻りロッジに帰りました。

＜エベレストベースキャンプ＞

エベレストBCは予想以上に遠く感じ、疲れましたが、ロッジで少し休憩したら回復しました。
11:00に再び出発です。何はともあれ、最も標高が高い宿泊地であるゴラクシェプ5140mの夜を無事に過ごせて安心しました。不思議と体調はすっかり良くなりました。

昨日、登ってきた道を戻って1時間15分で再びロブチェに帰ってきました。下りだったので速かったです。昨日と同じ場所にいますが、とても1日前とは思えない気がして、なんだか奇妙な気分です。昼食はスープヌードルを頼んで、とてもおいしかったです。
ロブチェ村にも別れを告げ、さらに南下します。左手に谷を見ながら、正面にはアマダブラムなどの美しい雪山が見えていて、いつまででも歩いていたい気持ちです。
そのうち、右に分岐した道に進み、西に伸びる別の谷に沿って進むと、深い谷底にチョラ湖が現れました。あまりにも谷が深くて、山が高いので、うまくカメラにおさまりません。
ほとんど下りのフラットな道だったので、あまり疲れることなく、15:45にゾンラのロッジに到着しました。
夕食後、外にでると一面の星空です。中国人のグループが、大きな三脚を出して星空の写真を撮っていました。私も興味があったので一人の男性に質問するとカメラの設定などを教えてくれて、私も自分のカメラで初めて星空の写真が撮れて感動しました。

＜ロブチェからのトレイル風景＞

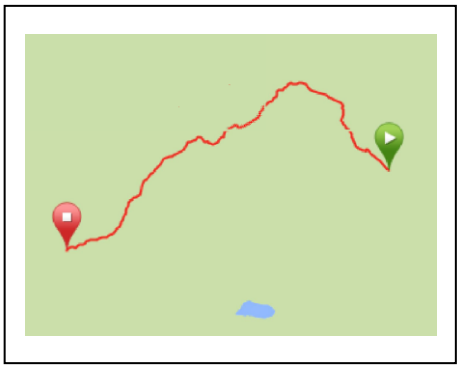
＜ロッジの明かり＞

＜星空とアマダブラム＞

■トレッキング 11 日目　11/24（日）（ゾンラ-チョラパス-サンナック）

歩行時間　6 時間

ゾンラ 4830m→チョラパス 5420m（+590m）→サンナック 4700m（−720m）



今日は 2 つ目の峠越えのため、早い行動開始で 6:30 出発です。

驚いたのは、昨夜ロッジで一緒だった中国人のグループは朝 3:00 に出発したそうです。あまりにも早すぎです。

アマダブラムを背にして登ります。途中で 4 本爪の軽アイゼンをつけました。2 時間半で最高所 5420m に着きました。予想以上に人が多く、混雑していました。ここでパンケーキの昼食です。やはり峠の昼食は幸せです。

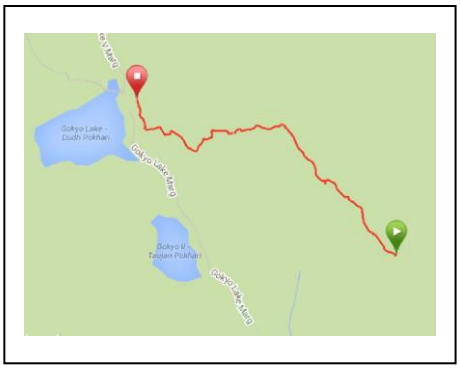
＜チョラパスからのトレイル風景　アマダブラム＞

＜チョラパスの最高所 5420m＞

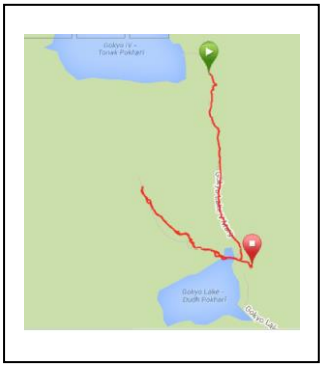
＜2 つ目の峠越え達成＞

下りはダイナミックな大斜面が広がっていました。非常に急勾配の斜面で凍っています。しかし今回はアイゼンを付けているので安心感があります。ニマさんは、拾ってきた麻のひもを靴に巻いて、滑り止めにしていたのに感心してしまいました。究極の軽量化です。
1 時間半ほどで下り切ると、また今までと違う谷筋の景色が綺麗でした。しかしそこから再び道が登っていて、疲労した体にはこたえました。30 分ほど登りが続いたあと、一転して急降下でした。
サンナックの村に着いたのは 13:00 頃でした。かなり疲れました。

■トレッキング 12 日目　11/25（月）（サンナック-ゴーキョ-ゴーキョリ）
歩行時間　2 時間 30 分
サンナック 4700m→ゴーキョ 4790m（+90m）



歩行時間　6 時間
トナク湖→ゴーキョ 4790m→ゴーキョリ 5360m（+570m）



8:30 出発です。ンゴズンバ氷河が北へ延びており、その北の奥にはチョオユーが見えます。
起伏だらけの氷河を横断して、その氷河の縁の崖を登ると、そこには緑色の水をたたえた美しいゴーキョ湖がありました。湖畔のゴーキョ村は、ヨーロッパのような雰囲気です。
11 時頃、ロッジに着いて、ゆっくり昼食を食べました。レストランのメニューが充実しています。私が選んだチョウメン（やきそば）も、おいしかったです。休憩後、北にあるトナク湖に連れていってくれました。片道 30 分ほどでした。
続けて、私はゴーキョリに向かいました。ゴーキョリは全体的に芝生のような草が生えた茶色い山で、ときどき石が折り重なった部分も出ています。ハイペースで 1 時間半で頂上に着きました。

エベレスト、マカルー、チョーオユーがよく見えます。下には緑色のゴーキョ湖も見えます。夕暮れの空がやさしいピンク色になり、美しかったです。下りは暗くなりヘッドライトを付けて、50 分ほどでロッジに戻りました。18 時でした。

＜ヨーロッパのような雰囲気のゴーキョ村＞

＜トナク湖＞

＜チョーオユー＞

＜ゴーキョリ山頂 5360m＞

＜エベレスト、ヌプツェ、マカルー＞

＜ピンク色の夕空と、緑色のゴーキョ湖＞

■トレッキング 13 日目　11/26（火）（ゴーキョ-レンジョパス-ルンデン）
歩行時間　7 時間
ゴーキョ 4790m→レンジョパス 5360m（+570m）→ルンデン 4368m（−992m）

いよいよ 3 つ目の峠越えです。
7 時に出発して、エベレストを背にして登っていきます。3 時間半でレンジョパスの最高所 5360m に着きました。ゴーキョ湖がちょうどエベレストの真下に位置していて、まるで作り物のような出来過ぎの景色です。ニマさんが「レンジョパスの景色が一番」と言うのも納得でした。
ニマさんが、黄色いパッケージのクッキーと、はじけきっていないポップコーンを出してくれました。ニマさんが笑顔で「ポップコーン食べる、水飲む、おなかいっぱい」と日本語で言うので、笑いました。このクッキーとポップコーンは、忘れられないネパールの味になりました。

＜レンジョパス最高所からの景色＞

アイゼンを着け、ここから急斜面を下っていきます。アングラデュンバ湖の先でアイゼンを外しましたが、まだ雪道は長く続きます。レンジョ湖の横を過ぎてからは雪が柔らかく、ところどころ、ぬかるんだ泥道になっており、歩行に苦労しました。左手の谷に沿って下り続け、右手からの別の巨大な谷と合流したところにルンデン村がありました。この日の峠越えは、登りも大変でしたが、長い下りも距離が長くて大変でした。
ロッジの客は私達だけで静かでした。賑やかだった昨日のゴーキョのロッジと大きなギャップです。

夕食は、全員一緒のメニューで、ロッジのお母さん手作りのダルバート(ライスに豆スープやおかず付きのネパール料理)をいただきました。そして、お米のチャン(どぶろく)も出してくれて、おいしくいただきました。ここは標高 4300m で、まだお酒は少し心配でしたが、もう体が完全に慣れたのか、何ともありませんでした。

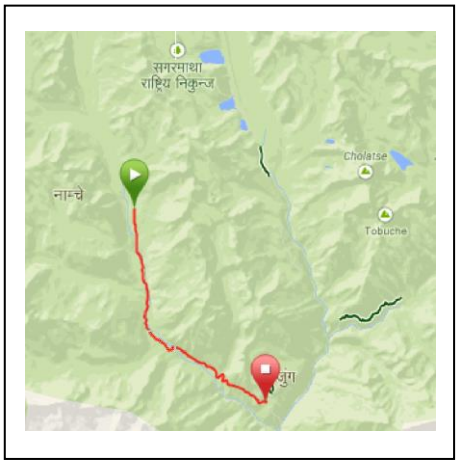
＜ルンデン村のロッジ＞

＜ロッジのお母さんと息子＞

■トレッキング 14 日目　11/27(水)　(ルンデン-ナムチェ)

歩行時間　7 時間

ルンデン 4368m→ナムチェ 3440m(-928m)



今日はゆっくり 9 時出発です。ボーテ・コシ(川)に沿って谷を下ります。谷の左右にそびえる山々を眺めながら歩きます。ときどき集落が現われ、のどかな雰囲気です。村の人もあまり見かけませんが、トレッキングする人にもまったく出会いません。景色のすばらしい場所が、たくさんありました。ナムチェに着くと、めずらしく雲が出て、幽玄な雰囲気でした。7 時間歩いて、16:00 にナムチェに到着しました。ニマさんとバーに入って、エベレストビールで乾杯しました。

＜カンテガ、タムセルク、クスンカンカール＞

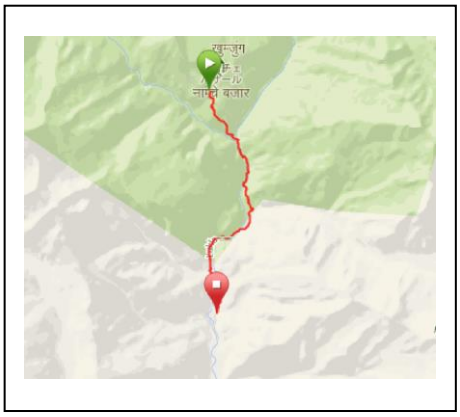
＜雲の中のナムチェの街＞

＜雲がかかるタムセルクとクスンカンカール＞

■トレッキング 15 日目　11/28（木）（ナムチェ-パクディン）

歩行時間　4 時間

ナムチェ 3440m→パクディン 2610m（-830m）



今日もゆっくり 8:30 出発です。2 週間前に登ってきた道を下ります。ナムチェの街を去るのは残念でしたが、思い出を胸に、道を下りました。12:30 にパクディンに着きました。

■トレッキング 16 日目　11/29（金）（パクディン-ルクラ）

歩行時間　2 時間 30 分

パクディン 2610m→ルクラ 2840m（+230m）

今日もゆっくり 9:00 出発です。2 時間半でルクラに帰ってきました。

午後は、ルクラの街をぶらつきました。夕方、ニマさんの知り合いの店（家？）で鶏肉料理とチャンをいただきました。最後の夜、ロッジでニマさんとポーターさんと一緒に食事をして、エベレスト3パス成功のお祝いをしました。満足感でいっぱいの夜でした。

＜最後の夜＞

■トレッキング 17 日目　11/30（土）（ルクラ散策）

飛行機でカトマンズに戻る予定でしたが、霧と風のため、この日の飛行機は全便キャンセルになり、もう一日ルクラで過ごすことになりました。ルクラの街を散歩したり、ロッジで雑誌を読んだりしました。午後は、30 分ほど歩いたところにある、ニマさんの親戚の家を訪問して、チャン（どぶろく）と、ふかしたジャガイモをご馳走になりました。シェルパ族の人たちのローカルな生活に触れる、貴重な経験でした。

＜ニマさんの親戚の家を訪問＞

＜ローカルの村の家の風景＞

■トレッキング 18 日目　12/1（日）（ルクラ-カトマンズ）

今日は朝から飛行機が飛んでいます。昨日、乗れなかった人は順番に、今日の増発便に乗ることになります。ニマさんが航空会社への順番確認など、すべてやってくれました。もし私一人だったら困難だったでしょう。いろいろと気をもみましたが、12:30 頃、飛行機に搭乗でき、無事にカトマンズに戻ることができました。

タクシーで、旅行会社のオフィス兼ホテルのサングリラアパートメントへ行き、オーナーの奥さんの真奈美さんに会い、トレッキングの成功報告とお礼の挨拶をしました。こんなに素晴らしい経験をさせてもらったのは、ヤムさん、真奈美さん、ニマさんのおかげでした。本当に感謝です。

今日以降のホテルは、“地球の歩き方“で見当をつけて、タメル地区のポカラピースというホテルに決め、タクシーで送ってもらいました。最後までニマさんが付き添ってくれました。

■観光 1 日目　12/2（月）

比較的近い観光スポットのいくつかに行ってみることにしました。

タクシーで行けば不安はありませんが、せっかくなので地元の人の交通手段であるマイクロバスに乗ってみました。ホテルの人に乗り方や料金を教えてもらい、まず最初の目的地、スワヤンブナートに行くことに成功しました。マイクロバスの車内では、どんどん乗客が押し込まれるので、他のお客さんと腰骨を押しつけ合って座りました。20 分ほど乗って 20 円でした。

次の目的地ボダナートにも同様の方法で乗りました。道路脇の乗り場と思われる場所で待ち、マイクロバスが来たら、お金を集める添乗員に目的地を言うだけで、行き先が合っていれば乗ります。下車する時も、目的地に着くと周りの人が親切に教えてくれました。言葉が通じなくても、地名だけ伝われば大丈夫でした。パシュパティナートも観光して、タメル地区に帰ってくることができました。

＜スワヤンブナート　ネパール最古の寺院＞　＜ボダナート　ネパール最大のストゥーパ＞

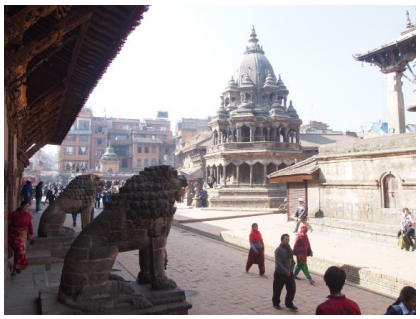
■観光 2 日目　12/3(火)

ヒマラヤの眺めが良いというナガルコットに一泊して、日の出を見ることにしました。

タメル地区にまた翌日帰ってくるので、大きな荷物はホテルで預かってもらいました。

昨日と同じ要領で、マイクロバスで移動し、パタン、バクタプルを観光した後、ナガルコットのホテルに泊まることができました。

＜古都パタン＞



＜バクタプル＞

■観光 3 日目　12/4(水)

日の出を見るために朝 6 時起きでバイクの後ろに乗って展望台まで送ってもらい、朝焼けのヒマラヤの景色を見ました。ホテルに戻ってゆっくりとテラスで朝食を食べてからチェックアウトし、バクタプル経由で無事にタメル地区に戻りました。

＜ナガルコットの日の出＞

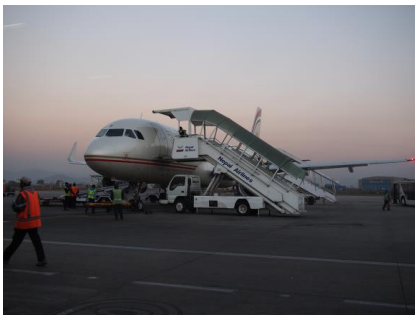
■日本に帰国　12/5(木)～12/7(土)

午前中、カトマンズのダルバール広場を歩きました。お昼頃、ニマさんが最後に会いに来てくれました。そしてトンバというお酒が飲めるお店に連れて行ってくれました。トンバは、木のジョッキ(？)にストローがささって出てきます。発酵させた粟(あわ)や稗(ひえ)が入っていて、お湯を注ぐとお酒になります。味がなくなるまで、お湯を足して飲めます。もともとシェルパ族のお酒らしいです。

タクシーに荷物を積んで、お別れのとき、ニマさんが「日本で思い出してください」と言ってタルチョー(祈祷旗)を私にくれました。そして白いシルクのようなきれいな布を私の首にかけてくれました。胸がいっぱいで言葉になりませんでした。タクシーに乗りこみ、空港へ向かいました。

＜シェルパ族のお酒トンバ＞

＜カトマンズ　トリブバン空港＞



帰路は次のようなルートでした。

カトマンズ-(3 時間)-昆明長水(泊)-(3 時間 15 分)-北京-(3 時間)-上海-(3 時間)-成田

途中、上海で天候不良のため成田行きの飛行機がキャンセルになり、上海で余計に一泊しました。ホテル代は航空会社が負担してくれました。予定より 1 日遅れて 12/7(土)に日本に帰りました。

多くの人達のおかげで、貴重な経験ができました。思い出がいっぱいです。いつか再びネパールに行きたいです。

以上