

TMB (Tour de Mont Blanc) を歩く

Y. F.

◎期間 2018年7月29日(日)～8月5日(日) 7日間

◎全行程

2018年7月26日(木)～8月13日(月) 19日間

(全行程表及び予算は稿末資料参照)

◎メンバー Y.F. & 連れ合い

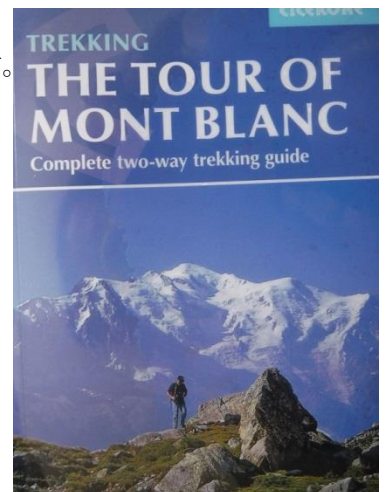
2年ぶりのシャモニーです。今回は Tour de Mont Blanc (TMB) を歩きました。このコースのことを知ったのは2013年に鍋木毅さんの「アルプスを越えろ！激走100マイル・世界一過酷なトレイルラン」の本を読んだからです。

Ultra Trail de Mont Blanc(UTMB)というレースが始まったのは2003年ということです。鍋木さんは2007年に参加し、23時間41分。第7位という記録で完走したそうです。この時参加ランナー2300名。今では約10000人が参加するというヨーロッパ屈指のトレイルラン・レースになっています。

TMBはモンブラン(4810m)を中心とした巨大山群を一周する168kmのコースです。シャモニーを出発し、フランスからイタリアに入り、スイスを超え、最後にフランスのシャモニーに戻るという三つの国境を超え、7つの谷を歩くというコースです。

私たちは Ciceroni 社の TREKKING The Tour de Mont Blanc というガイドブック(右写真)を手に入れ、コースを検討しました。時計回りと反時計回りのどちらでも良いのですが今回は反時計回りのコースを歩きました。

ガイドブックによると11日間で歩き通すことになっていますが、私たちは休養日1日を取り、途中バスや電車も利用し、7日間で歩く計画にしました。TMBの5万分の1の地図もシャモニーで購入しました(稿末行程表参照)。シャモニーから眺めるモンブランは穏やかな雪稜です。



●7月29日(日)1日目(快晴) ボンノム小屋(2433m)泊

9時15分シャモニー駅発のトラムウェーに乗り9時56分ル・ファイエ駅着。このトラムウェーはシャモニーの谷を走る唯一の電車です。天井近くまで窓が付いているので眺めが良いです。自転車も乗せることができます。5台までと制限されていました。ル・ファイエ駅からコンタミヌスの町まではバスが接続しています。

10時30分にコンタミヌスの町に着きました。この町はけっこう大きく軽井沢のような避暑地です。ここから歩き始めます。TMBという道標がついてあるので迷うことはありません。大きな駐車場があり、ここからは車は進入禁止になっていました。谷底の沢沿いの道を歩きます。ここは乗馬コースと重なっているようで馬糞が沢山落ちています。挨拶はボンジュール。犬を連れた登山者も多いです。

上高地から徳沢に向かうような平坦な樹林帯の道です。途中右手に教会があり、ゴルフ練習場やサッカーグラウンドやキャンプ場やボートを漕げる池もあります。皆さん避暑を楽しんでいました。暫く行くと勾配がきつくなります。

12時20分、ナン・ボラントのシャレーホテル着。ここでランチを取ります。ここではステーキやサラダも提供していました。私たちは持参したサンドイッチを頂きます。ここからの眺めは良く、歩いてきた谷が俯瞰できます。モンブラン(以下 MB と略)方面の雪渓も眺められます。家族連れが多く、自転車の客もいました。ここを出発すると登山道らしくなり1500mあたりで森林限界になります。次のバルムのシャレーホテルを通過し、お花畑の中を歩いていくと大きな雪渓が現れます。沢の水は美味しく甘露です。

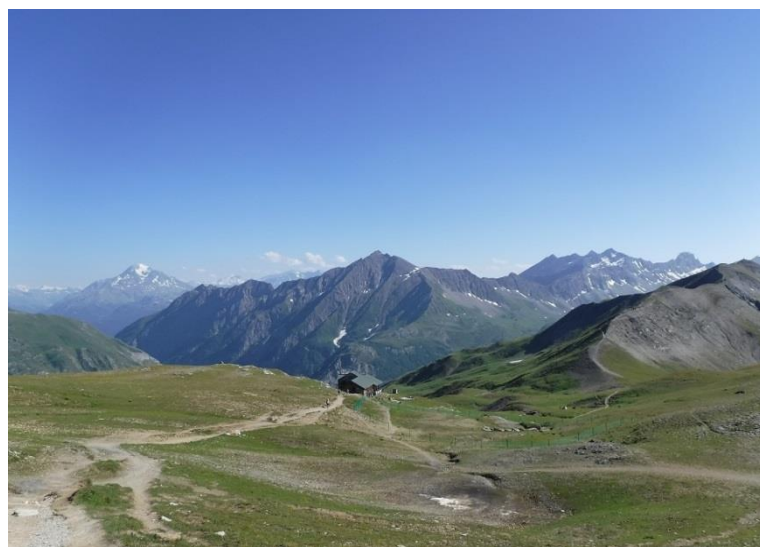
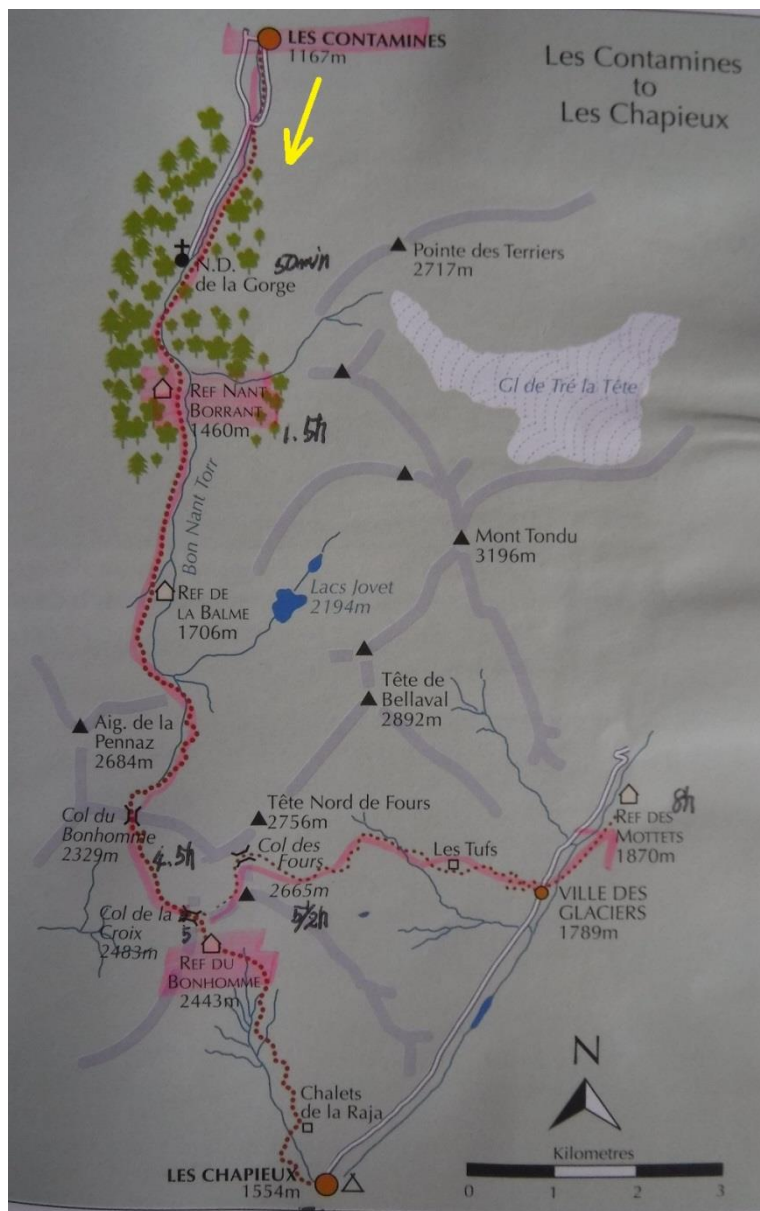
16時。ボンノムのコル(2479m)着。ここには小さな避難小屋が建っていました。登山客は外で20人程休んでいます。日差しが強いので、日陰を探して休みます。隣に座っていた女性がウィスキーをショットで呑みながら煙草を吸っていたのには驚きました。

岩場の続く道を歩きます。途中の沢の水が冷たく、喉をキックします。

17時。今夜泊まるボンノム小屋(2433m)着。大きな立派な小屋です。100人は泊まれるでしょうか。周りは草原で、遠くMB山群が広がります。予約していたので4人部屋に泊まりました。この小屋の個室には世界中の有名な山の名前がついています。私たちの部屋はアコンカグアという名でした。相方は40代の日本人女性姉妹。お姉さんは日本から、妹さんはアメリカから来ているそうです。TMBを半周するそうです。年をとってから、姉妹一緒にトレッキングなんて良いですね。

トイレは水洗。シャワーも使えました。ビールが中ジョッキ€4.5。私は展望を楽しみながら小屋の外でいただきます。この小屋にはギターが3台あり、外でギターを弾いている男性がいます。なかなか良い気分でした。

夕食は、スープ・メイン・デザートでしたが私は満腹でデザートは食べられませんでした。メインの牛肉の煮込みはものすごいボリュームでした。私のテーブルには高校生のグループが10人ほどいました。引率の先生に聞くとシャモニー近くに住んでいる学生たちで、毎夏、ボンノム小屋に引率してくるそうです。ここのパンはパサパサして不味かったです。フランス人はもう少しパンに拘るのかと思いました。山小屋ではしょうがないのでしょうか。日没は21時頃でした。



(ボンノム小屋)

●7月30日(月) 2日目(快晴) CABIN COMBAL (2200m) 泊

5時起床。トイレ・歯磨き・ストレッチ・パッキング。6時30分。BF。オレンジジュース・珈琲・パサパサのパン・ジャム・蜂蜜。たっぷりいただきます。

7時30分出発。今日は途中で食事を取る場所が無いので、ランチパックを頼みました。チーズサンド二切れとクスクスのサラダで一人€10です。2食+ランチパック込み。二人で€102はお値打ちです。小屋の裏の

テント場では5～6張テントがありました。朝日に輝いています。

この日は小屋から少し戻り、東側のフーのコル（2665m）を越えていきます。コルの辺りは2m位の厚い雪渓で覆われています。慎重に越えると一面の草原とお花畑が眼下に広がりました。歩く人が殆どいないので自然を満喫します。昨日の岩稜と違い緑の草原が続く中、沢沿いの快適なトレッキングです。青空に雪渓が白く映えます。ここで枝道に迷い込み1時間ほどロスをしました。しかし、鹿の骨を発見するなど驚きの道でもありました。

このトレイルには馬の背に荷物を積んで歩いているグループがいます。15個程の荷物を背負った馬は可哀相です。10人程のトレッカーたちは軽いザックを背負っています。馬をポーター代わりに使っているのです。€500くらいでシャモニーからツアーがあるそうです。馬はけっこう大変そうです。



（フーのコルからの眺め）



（沢山の荷物を背負わされた馬）

11時グラッシュ村に到着。途中に牧場もあり、スイスのような景色が広がります。ここには清潔なトイレがあります。ここからモッテ小屋を通過し、フランスとイタリア国境のセーニョのコル（2516m）に向かいます。約800mのきつい登りです。日差しは強く、肌がぴりぴりします。

14時、セーニョのコル着。国境には石柱が一つあるだけ。簡素です。多くの荷を背負った馬も佇んでいます。ここからイタリア側の谷が見渡せます。展望はすばらしく、このVENYの谷の北側にモンブラン山郡が広がります。行き交う登山者とはボンジョルノと挨拶します。イタリアを歩き始めたことを実感します。ここからの下りは快適です。雪解けの沢添いの道をひたすら下ります。途中に地図に載っていない、立派な新しい博物館がありました。



（↑途中にあった道標）

（国境を越えたイタリア側のVENYの谷 ⇒）



16時。エリザベッタ小屋着。巨大なグレイシャーが裏に聳えています。そこからほとぼしる冷水がほとった体を冷やします。本日はここに泊まる予定でしたが、予約のメールがはじかれていたようで私たちのベッドは確保されていませんでした。1時間歩いた先にあるCABINに電話をしてもらったところ、二人分のベッドが確保できました。助かりました。

17時。CABIN COMBAL (2200m) 着。このキャビンは清潔で快適でした。受付の男性は怪しい日本語を操ります。気持ちの良いキャビンです。4人部屋で相方は2人のフランス人の女性でした。高校を卒業して、デザイン会社で働いているそうです。今日は10時間歩いたのでビールが喉に染みました。

ディナーはスープ代わりのペンネ。メインがスマッシュポテトとポークのソテー。デザートはチョコレートケーキとホイップクリーム。赤ワインによく合いました。

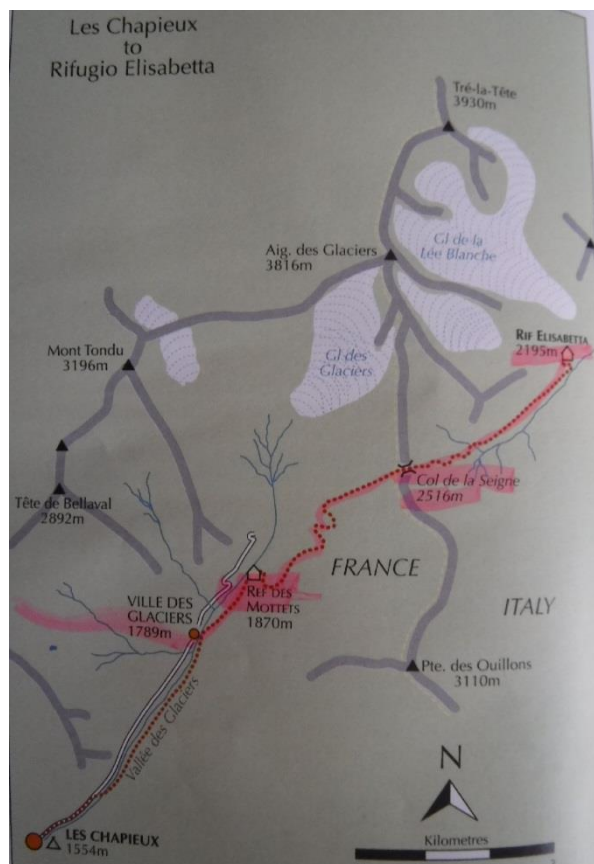
二人で€140でした。



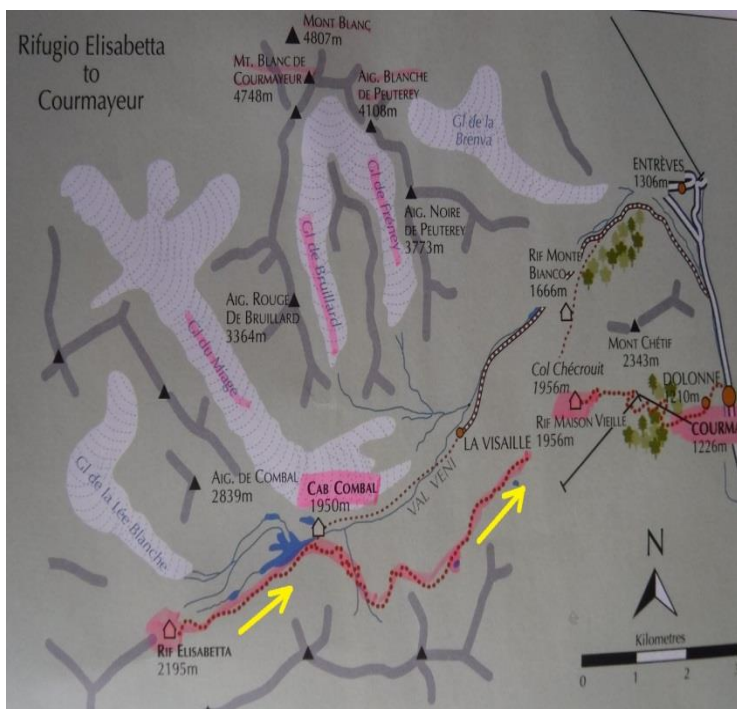
(エリザベッタ小屋)



(キャビン コンバル)



(ボンノム小屋からエリザベッタ小屋まで)



(エリザベッタ小屋⇒キャビン・コンバル⇒クールマイユール)

● 7月31日（火）3日目（快晴）クールマイユール（1210m）Hotel Croux 泊

7時30分。BF。珈琲。ジュース。パン。チーズ。ビスケットなど。久しぶりにホワイトブレッドをいただきます。9時。出発。VENYの谷の南側のトレイルを歩きます。谷底からどんどん高度をあげると11時、2430mのArpVielleというビューポイントに到着です。ここからのモンブラン山群の眺めが素晴らしい。幾つものグレイシャーが前面に広がり突き刺すような岩山が多く、その迫力に圧倒されます。谷底が1600m位で、3900mレベルの山々を展望できるというのはなかなかお目にかかれませんか。

このVENY谷の西側に続くグレイシャーとモンブラン山群の展望。豪華です。この辺りはお花畑も綺麗です。

下りるのが勿体無いのでゆっくりと展望を楽しみながら歩きます。マウンテンバイクの人も多くすれ違います。ボンジョルノと挨拶を交わします。彼らは4日間でTMBを走り抜けると言っていました。肘・膝・肩のプロテクターとヘルメットの完全装備でマウンテン・バイクを漕いでいました。



（コンバルの谷 向うは仏伊国境）



（VENYの谷に咲くヤナギラン）



（マウンテンバイクを担ぐ女性）

13時。シェコロートのコルに到着。ここは冬場はスキー場です。このキャビンではクールマイユールから来た、多くの観光客が食事をとっていました。ここまではリフトが動いています。登山道はここで終了です。私たちも立派なリフトでクールマイユールの町まで下ります。このスキー場は立派で大きく、町からかなりの高台にあります。冬場は賑わうようです。14時。ホテルにチェックインします。部屋の窓からMBが眺められる素敵なホテルでした。せっかくイタリアに來たのでPIZZA屋に入りカプリチョーザを頂きました。



(TMBの道標)

●8月1日(水) 休養日 (快晴) クールマイユール(1210m) Hotel Croux 泊

クールマイユールの町は落ち着いた古い町です。旧市街にはおしゃれなカフェや土産物屋が連なり、観光客で賑わっています。シャモニーからクールマイユールまでMBの下をトンネルが通っています。1999年にこのトンネルで事故が起きました。トラックが事故で炎上し、トンネルの中で40人近くの方が亡くなったそうです。MB山群の下にトンネルを掘るというのは凄いです。この日は休養日。市街散歩。読書。風呂。とゆっくりしました。

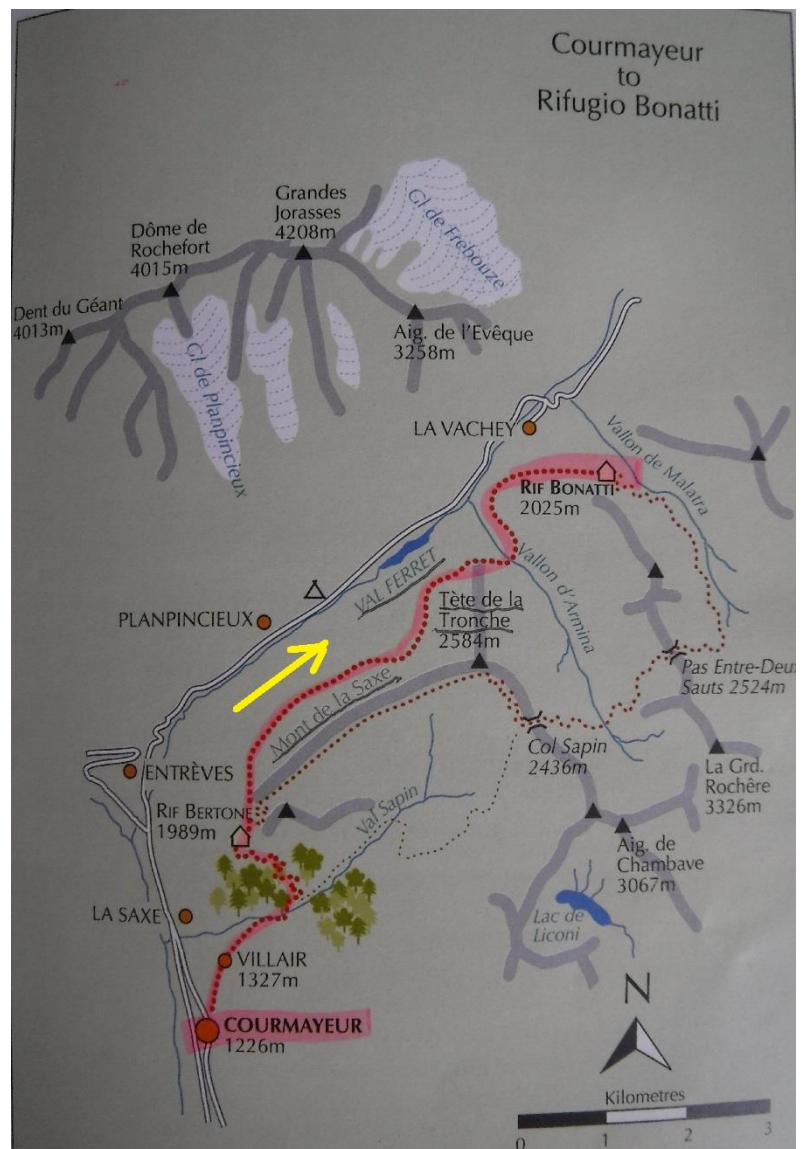
●8月2日(木) 4日目(快晴) ボナッティー小屋(2022m) 泊

7時30分。BF。ここはフルーツ・オムレツ・キッシュ・ベーコンと美味しい。珈琲も満足です。この日は左足の状態が悪くなりました。急遽、ベルトネ小屋経由のトレイルを変え、ボナッティー小屋の下まで、シャトルバスで移動することになりました。

このシャトルバスはクールマイユールのバスターミナルからFERRET谷の沢沿いを通りスイス国境近くまで行くものです。9時20分発のシャトルバスは混んでいました。この道沿いにはキャンプ場や釣堀、ゴルフ場などもあり、賑わっています。

10時に下車、バス停を出発します。ここでも犬を連れた登山者がいます。高度を上げていくと約2時間でボナッティー小屋に到着です。

この小屋からの展望もすさまじく、FERRET谷を挟んで小屋から眺めるグランドジョラス4208mの南壁は凄まじいです。目を左に向けるとMBの白い頂きも眺められます。イタリア側から眺めるモンブランはノワール針峰の岩稜が連なり荒々しい姿です。私たちは3時間近く小屋の前で贅沢な展望を楽しみました。



フランス人の女性グループからモンブラン印の缶入りチョコレートを頂き、スプーンですくいながら頂きました。15時30分にチェックインです。予約していたので、6人部屋を確保できました。この小屋は素晴らしく、イタリアの山小屋の実力を知らされます。トイレは清潔で水洗。シャワーもOK。夕食はコースでスープ・サラダ・メイン・デザートと申し分なし。二人で€100でした。信じられない安い値段です。



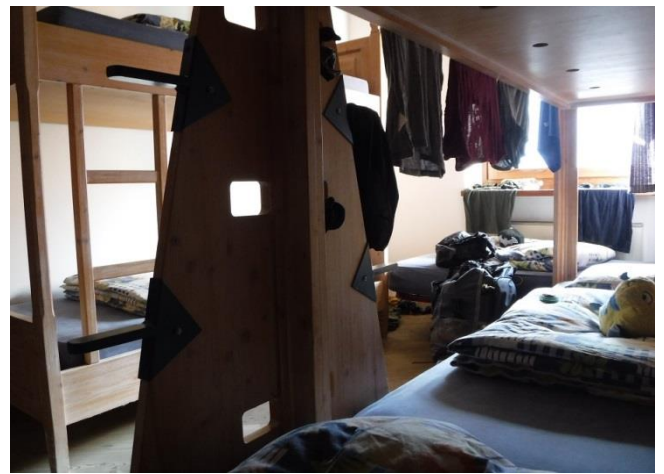
(ボナッティー小屋から眺める凄まじいグランドジョラス南壁（右）、左奥は荒々しい岩稜が連なるモンブラン)



(フェレの谷、奥がクールマイユール)



(ボナッティー小屋)



(ボナッティー小屋の6人部屋)

● 8月3日(金) 5日目(快晴)

シャンペックス(1400m) Hotel Mon Lac 泊

5時。MBが朝日に輝いています。GJの大岸壁の迫力も申し分なしです。6時。BF。コンチネンタル。珈琲が美味し。7時30分。出発。10時40分。アヌーバ・エレンの小屋2062m着。この小屋も清潔です。ここではトイレを借りました。小屋の中に入るとお掃除中の方が「靴を脱ぎなさい」と言います。登山靴を脱いでスリッパに履き替えようとしたらチーフの方がそのままで良いと言ってくれました。確かに小屋の中はピカピカです。ホテルのようです。イタリアの山小屋は侮れません。

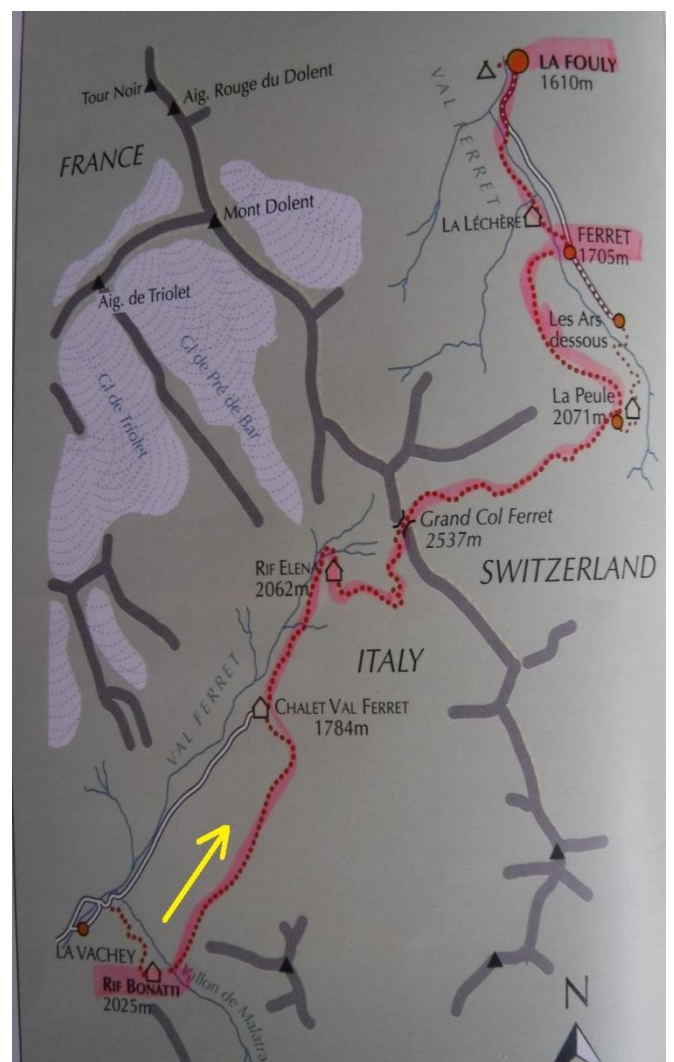
12時30分。フェレのCOL2537m着。イタリアとスイスの国境です。この国境も石碑が二つあるだけです。このCOLから北側にモン・ドレント3823mが雪を擁いて輝いています。



(フェレのCOLからイタリア方面を望む)



(イタリア・スイス国境)

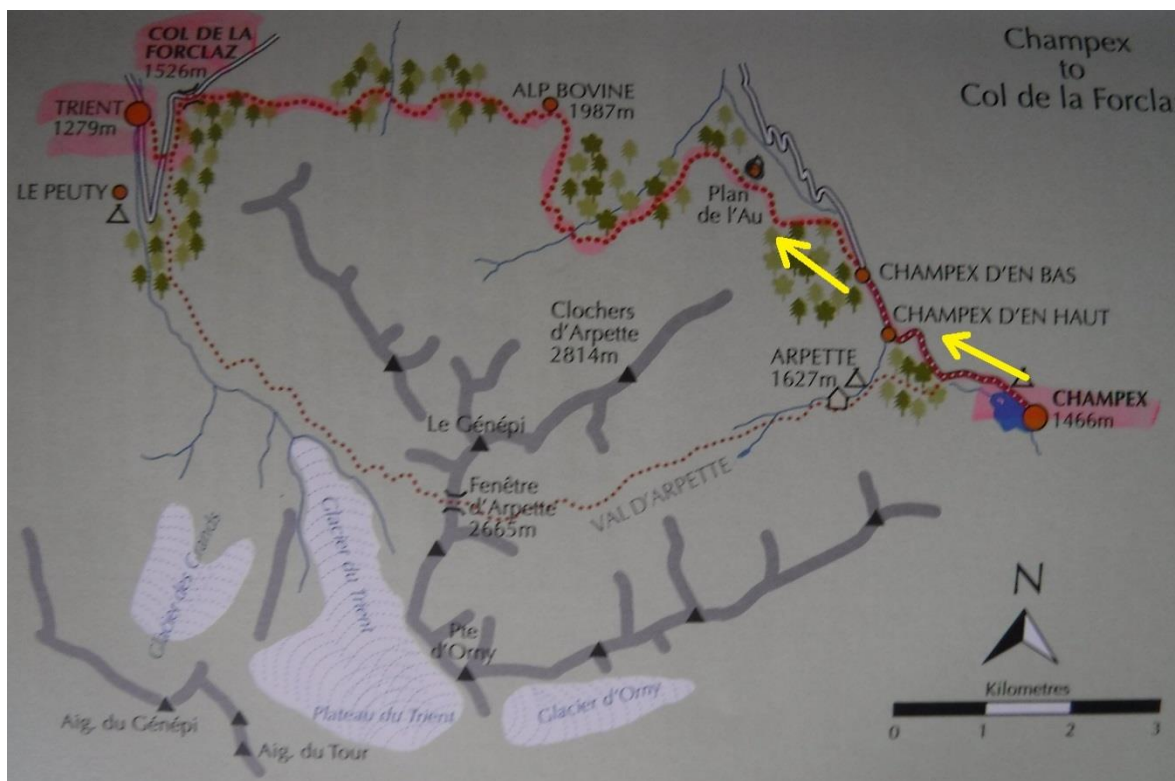


ここからフェレの町までひたすら下ります。スイス側に入ると西側にMBのグレイシャーが幾つも見えてきます。本当にグレイシャーだらけです。フランス・イタリアは斜面をあまり牧場にしません。スイス人は勤勉ですね。スイスの谷に入ると牧場が広がります。途中のキャビンで休憩しレモネード・アップルパイ・ポテトチップスで€12。一息着きます。

フェレの集落に15時30分着。ここからシャンペックス行きのバスに乗ります。約8時間の歩行でした。シャンペックスは2年前、オートルートを歩いたとき泊まった町です。湖のある白樺湖のような避暑地です。この町と明日のトリアン村はオートルートと重なる道です。懐かしいです。バスを降りると、その前がホテルでした。このホテルは酷かったです。良いのは風呂とBFと湖の景色だけ。部屋で珈琲は飲めない。湯は沸かせない。ホテル内の案内は無い。夕食は不味い。従業員の接客態度が悪い。観光立国スイスでもこういうホテルがあるのですね。

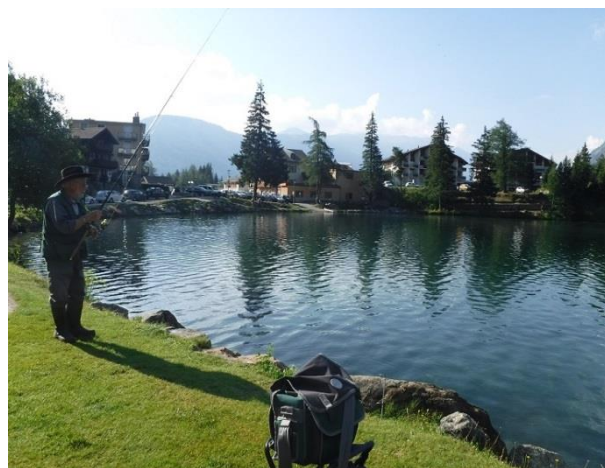
●8月4日(土) 6日目(快晴) トリアン(1300m) Auberge du Mont Blanc 泊

2年前はトリアンから岩場のアルペッテ峠2665mを越えてシャンペックスまで来たので、今回は北側の易しいルートของボバン峠1987mを越えてトリアンまで行くことにします。



9時30分出発。湖では釣人たちが竿を垂れています。釣果を見ると30cm位の鱒が2匹。なかなかです。別荘地帯を歩き、沢を渡り、ボバン峠に到着です。途中でアメリカ人のグループが休んでいました。LAから来たそうです。

13時。牧場の隣にあるボバン峠着。この小屋には金持ちの中国人のグループが2つ。ヨーロッパ人が何人か休んでいました。ここではレモネードとコーク各€3。サンドイッチを頂きます。この水も冷たく甘露です。がぶがぶ飲みました。スイスは本当に水が美味しい。峠を下るとすぐにお花畑。ヤナギランの群生が美しい。



(シャンペックスの湖と釣り師)

15時30分。フォルクラ峠着。ここはドライブインやホテルや休憩所が3軒ほどあります。20～30台

の車が駐車しています。ここでキャンデーアイスクリームを食べたのですが、€5=650円でした。高い。流石スイスです。物価の高さは世界一です。

ここから約1時間歩いて、懐かしのトリアン村着。ピンクの壁の教会を見つけたときは、2年前を思い出しました。同じホテル。前はドミトリーでしたが今回は、早めの予約だったので、個室が取れました。窓やタンスなど立て付けは悪いですが広い部屋でゆっくりできました。中庭は綺麗に整備されていました。

夕食はメインを選べます。「チーズフォンデュ」か「ポークの煮込み」です。サラダ・パン・チーズ・アイスクリームのデザート。約60人くらいで食卓を囲みます。私の隣席はオランダ



(懐かしいピンクの教会。奥はトリアン氷河)

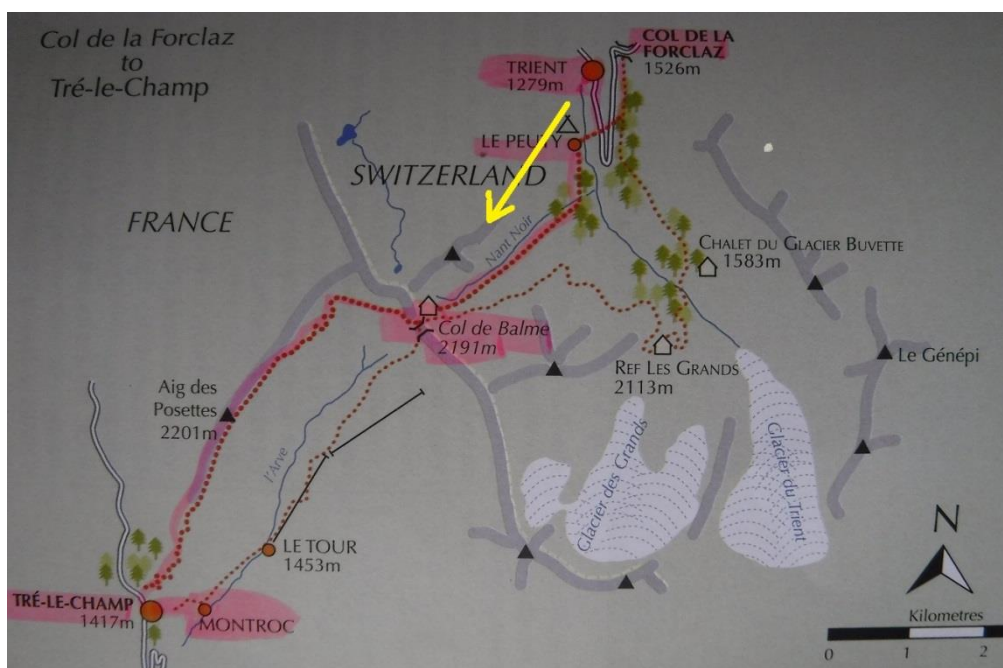
「頂きます」は日本語で何と言うのかと聞いてきました。「いただきます」と答えると「いただきませ」と大きな声で言う。楽しい人で、来年1月頃に日本に行くが寒いかと聞くので「寒いし、雪も降る」と答えておきました。「チーズフォンデュ」はオランダでも定番の家庭料理で良く食べるそうです。日本の「鍋」のような位置づけなのでしょう。「オランダはフランスにチーズを輸出している」と自慢していました。ドイツの彼は「チーズフォンデュ」にはシュナップス（ドイツ焼酎）を入れるのだと言っていました。今夜はフォンデュに茹でジャガイモを浸けて頂きました。フランスパンとはまた違った味わいがありました。

それにしてもヨーロッパの人たちの働き方は羨ましいです。皆さん4週間の夏の休暇を取って旅行をしているのです。日本の「働かせ方改革」はまがい物です。早くヨーロッパ並みの働き方が出来るようにしなくてはなりませんね。

●8月5日(日) 7日目(快晴) シャモニーAlpina Eclectic Hotel 泊

TMB最終日です。7時。BF。食欲が無かったのでシリアルを食べます。8時。出発。今日は2年前のルートを逆に歩きます。バルムのコル2191m。スイスとフランスの国境越えです。ひたすらの登り。年輩の方を何人か抜かします。

10時。バルムのコル着。ここからはゆっくりとシャモニーの谷とモンブランの穏やかな雪稜の展望を楽しみます。峠の小屋で水を1リットル分けて頂きます。有り難い。豪華なMBの展望を眺めながらポセッテル山(2201m)を經由してモン・ロック1450mの町に下ります。



ポセッテル山は不思議な形の山です。ゴジラの背中のような岩が山頂あたりに激しく続いています。山頂では韓国の年輩の男性のグループがはしゃいでいました。山頂でゆっくりとジャムサンドを頂きます。ここからは急な下りです。

15時。モン・ロック駅着。15時19分発のシャモニー行きのトラムウェーに乗ります。15時40分、シャモニー中央駅着。TMBは無事終了しました。

ホテルに戻るや否や、一点俄にかき曇り激しい雨が降り始めました。驚きました。TMBのトレッキング中は一度も雨に降られなかったのに。終了した途端に雨です。私たちはついていました。

6日から8日は、単独でモンブラン4810mを登る予定でいたのですが、山頂下のグーテ小屋の予約が取れず、今回登山は諦めました。この4日間はシャモニーの休日を楽しみました。連れ合いは毎日、街の中をジョギングしていました。

トレッキングから戻ると、シャモニーの街にはUTMBの旗が幾つもたなびいていました。今年のレースは8月27日から9月2日までだそうです。このレースは110時間に渡ってTVでライブ中継されるそうです。UTMBは国民にも知られているイベントなのだと感心しました。

フランス・イタリア・スイスとお国柄は違っても、多くの方々の親切は変わりませんでした。旅人にはこういう親切がより嬉しく感じました。感謝します。

2018年9月。



(バルム峠からシャモニーの谷を望む)

[資料] TMB (Tour de Mont Blanc)

◎期間 2018年7月26日(木)～8月13日(月)19日間

◎メンバー Y.F. & 連れ合い

Tour de Mont Blanc 行程表

日 発着	行 動 日 程	宿泊先 料金
7/26 (木) 成田発アムステルダム着 ジュネーブ着	KL862 NRT10:30→AMS15:10 KL1933 AMS17:10→GVA18:40	NH GenevaAirport Hotel BF 込¥19679
7/27 (金) ジュネーブ発 シャモニー着	GVA→シャモニー (バス) 1h30min ガイド、山岳保険、グーテ小屋予約 ジュネーブまでの Bus ticket 予約	Alpina Eclectic Hotel BF 込 2 泊¥36278
7/28 (土)	シャモニー滞在、地図、食料購入、	Alpina Eclectic Hotel
7/29 (日) ① シャモニー発 ボンノム小屋着	シャモニー駅 (電車) →ル・ファイエ駅 (バス) 1250m →コンタミヌス 1167m →クロワ・デュ・ボンノムのコル 2479m →ボンノム小屋 2433m 歩行 6 時間 refugecroixdubonhomme@ffcam.fr	ボンノム小屋 2 食+ランチパック込€ 102

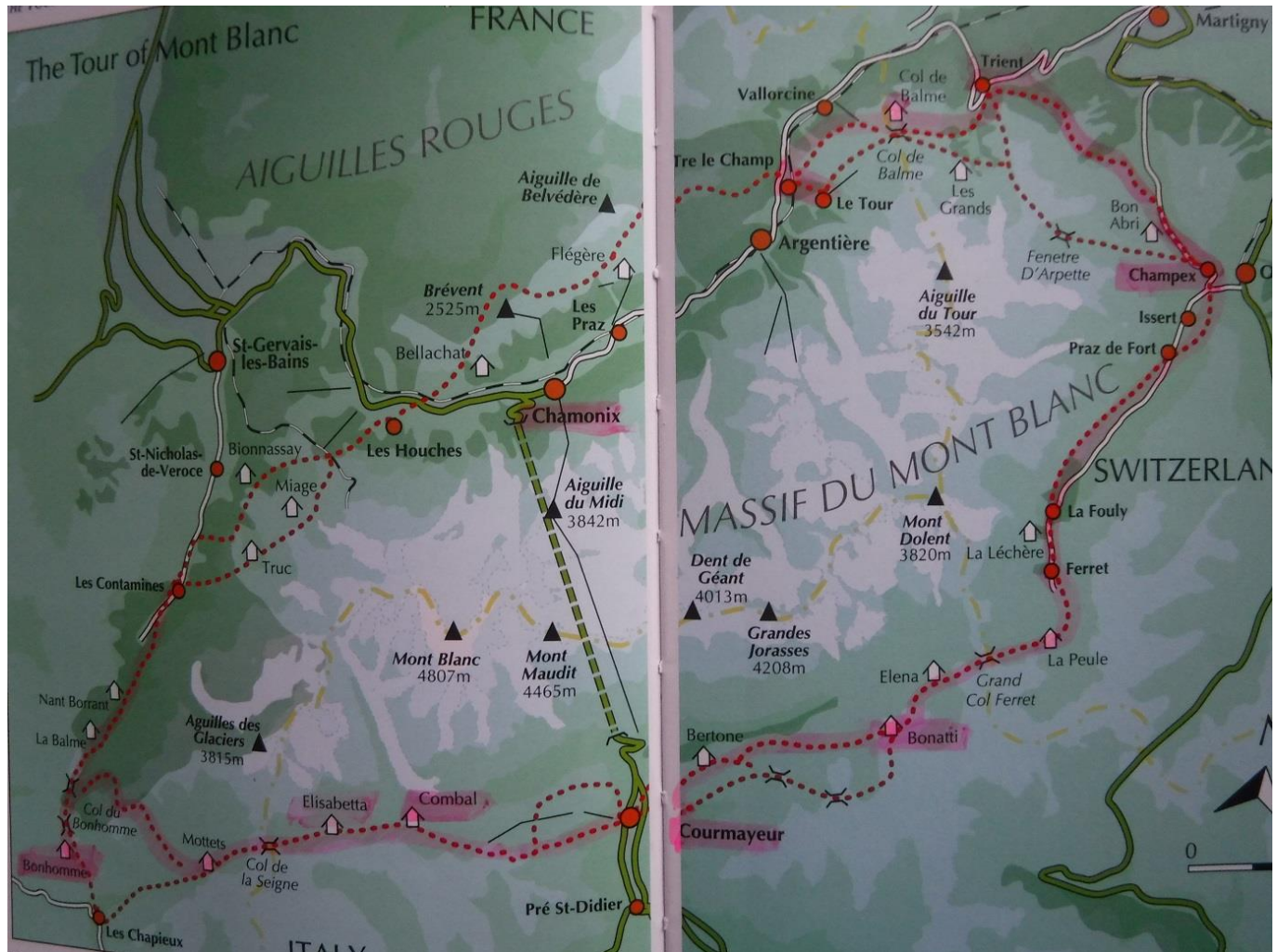
7/30 (月) ② ボンノム小屋発 CABIN COMBAL 着	→フーのコル 2665m →グラッシェ谷 1789m →モッテ小屋 1780m →セーニョのコル 2516m (フランス・イタリア国境) →ヴェニの谷 →コンバル湿原 2200m →CABIN COMBAL1950m 歩行 10 時間	CABIN COMBAL 2 食込€ 140
7/31 (火) ③ CABIN COMBAL 発 クールマイユール着	→ヴィエイユ峠 2420m →シェクルイのコル 1956m →クールマイユール 1210m 歩行 4 時間	Hotel Croux BF 込 2 泊 € 282
8/1 (水)	クールマイユール滞在	Hotel Croux
8/2 (木) ④ クールマイユール発 ボナッティー小屋着	→クールマイユールから BUS →ボナッティー小屋 2022m 歩行 2 時間 rifugiobonatti@gmail.com	ボナッティー小屋 2 食込€100
8/3 (金) ⑤ ボナッティー小屋発 シャンペクス着	→フェレの谷 1800m →アルヌーバ 1800m →フェレのコル 2537m (イタリア・スイス国境) →フェレ 1700m からバス →シャンペクス 1466m 歩行 8 時間	Hotel Mont.Lac BF 込¥22270
8/4 (土) ⑥ シャンペクス発 トリアン着	→ボバン峠 1987m →フォルクラ峠 1526m →トリアン 1279m 歩行 7 時間	Auberge du Mont Blanc 2 食込¥18301
8/5 (日) ⑦ トリアン発 シャモニー着	→バルム峠 (スイス・フランス国境) →モンロックから電車 →シャモニー 歩行 7 時間	Alpina Eclectic Hotel BF 込 4 泊¥72556
8/6 (月)	シャモニー滞在	Alpina Eclectic Hotel
8/7 (火)	シャモニー滞在	Alpina Eclectic Hotel
8/8 (水)	シャモニー滞在	Alpina Eclectic Hotel
8/9 (木) シャモニー発 パリ着	シャモニー→GVA (バス) GVA→パリ (列車) GVA CFF14:38→PARIS LYON17:49 パリ滞在	K+K Hotel 3 泊¥69985 BF€ 90
8/10 (金)	パリ滞在 Orsay Museum、Louvre Museum National Art Modern Museum Picasso Museum	K+K Hotel
8/11 (土)	パリ滞在 Orangerie Museum、Orsay Museum National Moyen Age Museum	K+K Hotel
8/12 (日)	シャルルドゴール国際空港	機内泊

パリ発	CDG13:35→ AF276	
8/13 (月) 成田着	→NRT8:20	

トレッキング費用 (2 人分で計算してあります。1 €=130 円換算)

飛行機代 327,000 円、ホテル代 332,000 円、雑費 131,000 円、 計 790,000 円

TMB 全ルート図



(了)