

▲△▲ 夢のキリマンジャロ登山記録 ▲△▲

(報告) INO

◎山行期日：2019年9月6日～15日

◎メンバー：INO (個人)



(キリマンジャロ最高地点ウフルピーク (5895M) にて)

【日程】

- 9/6～7 成田発ーソウルーアデイスアベバキリマンジャロ空港ーキリマンジャロ山麓着 ロッジ泊
- 9/8 キリマンジャロ山麓発ーマラング・ゲート 1800M 着・発 (登山1日目)、マンダラハット 2727M 着 山小屋泊
- 9/9 マンダラハット発 (登山2日目) ホロンボハット着 3720M 山小屋泊
- 9/10 ホロンボハット滞在 (登山3日目) 高所順応 山小屋泊
- 9/11 ホロンボハット発 (登山4日目) ーキボハット 4703M 着 山小屋泊
- 9/12 キボハット発 (登山5日目) ーキリマンジャロ登頂・ウフルピーク 5895Mーキボハット着・発ーホロンボハット着 山小屋泊
- 9/13 ホロンボハット発 (登山6日目) ーマラング・ゲート着 (登山終了) ーアルーシャ国立公園周辺着 ロッジ泊
- 9/14 ロッジ発ーアルーシャ国立公園着ー同公園サファリーキリマンジャロ空港着・発ーアデイスアベバ着・発
- 9/15 ーソウル着・発ー成田

いつの頃からか、夢の中で抱いていた「キリマンジャロ」。思えば、高等学校の英語の授業「キリマンジャロの雪」で初めて目にしていた。喫茶店で少し苦かったコーヒー「キリマンジャロ」。友人が登頂していた「キリマンジャロ」。登山を始めて大陸一の山に憧れていたこの10年余。そうした様々な思いがいつからか、登ってみたい山として夢にまでのし上がっていった。偶然にも今年7月、スイス・フランス・イタリアの3カ国を巡る「ツール・ド・モンブラン」の機会を得て、キリマンジャロ登山の情報が入ってきた。これは夢にまで描いていた、あのキリマンジャロか。では今挑戦してみたいという思いが膨らんできた。足腰が弱る前に、両親が元気でなくなる前に、行って見ようと決めた。いざ行ってみると、少し自信があった登山はもろくも崩れ、思っていたより遙かに厳しかった。しかし登頂できて

よかったし、最高の喜びを味わった。登山をしていて本当に幸せであった。

☆9/6～7 成田発ーソウルーアデイスアベバーキリマンジャロ空港ーキリマンジャロ山麓着ロジ泊



(前泊のロジ)



(花盛りの庭園)



(キリマンジャロコーヒーの実)

エチオピア航空で成田を離れソウルを経由し、アデイスアベバ着。そこから乗り継いで、タンザニアのキリマンジャロ国際空港へ。さらに専用車でキリマンジャロ山麓へ。車内ではぼかぼか陽気と長旅の疲れでとうとうと眠くなる(15時間)。時差6時間。

1400Mのロジに到着。気候は爽やか。少し冷やとするくらい。夕食はスープ(味噌汁のような感じ)、鶏肉、ポテト、卵等の取り合わせ、デザート(レモンケーキ)、キリマンジャロビール、紅茶・コーヒーがおいしい。茅のあるベットが新鮮。夜はぐっすり就寝。

☆9/8 キリマンジャロ山麓発ーマラング・ゲート1800M着・発(登山1日目)
マンダラハット2727M着 山小屋泊



(マラング・ゲート)



(登山道)



晴れ。専用車でマラング・ゲート 1800M へ。
ゲートより 4 時間。汗もかかず登る。登山道は整備され樹林帯を小川のせせらぎを聞きながら、
ほぼフラットの道を登る。途中 12 時過ぎ、これもきれいに清掃の行き届いたテーブルで昼食をとる。世界遺産としての威信を感じる。昼食は食べきれないほど、各自タッパーに入れてあるサンドイッチなどを食べる。タッパーの中身は残りを入れて小屋に戻す。残りはポーターたちの食事になるに違いない。



(マンダラハット)

小屋 (マンダラハット 2727M) は 2 段ベット。古いが気持ちよく整備されている。夕食ではポテト揚げがおいしい。これからの登山は酸素の関係で臓器も鈍るとのこと、腹六分で抑えた。食欲それほどなし。食後高山病対策の話がある。①頭、体を冷やさない。②呼吸法は深く呼吸する (腹式呼吸)。③予防薬ダイナモックスを飲む。(半錠ずつ飲むことにする)。なお、登山道はビニール袋・ペットボトルは禁止。罰金は米ドル 15 ドル。

☆9/9 マンダラハット発 (登山 2 日目) ホロンボハット着 3720M 山小屋泊



(整備された登山道)



(樹高が 8m もあるジャイアント・セネシオ)



(見事な夕日)

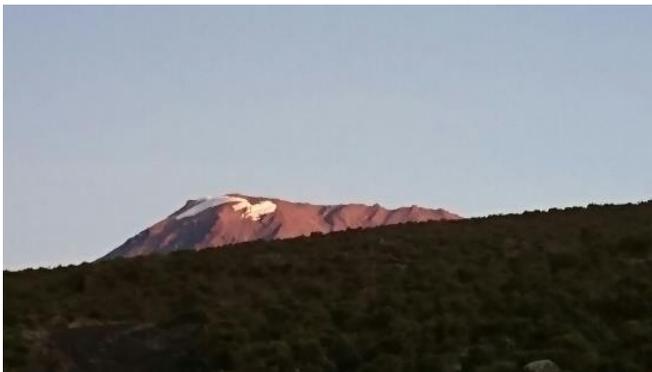
(←ホロンボハット)

曇りのち晴れ。昨日は前日までの疲れがあったせいか、小屋までの歩きでいっぱいであったが、今日は昨夜しっかり眠れたので快調であった。しかし、時折見せる太陽が暑さをよび、徐々に疲労がたまった。終了後、古傷の膝が痛かった。和式トイレが膝に与えた影響か。一晚寝れば大丈夫だろう。今朝と夕方、高山病予防のダイアモックスを飲む。常備薬高血圧の薬との関係が危ぶまれるが、万全に備えたい。また朝、昼、晩と動脈血酸素飽和度をパルスオキシメーターで測定する。通常平地では100%近い値が出る。80%近くが合格である。高山病の目安となる。低い値では深い呼吸、体を温めるなどの対応が必要になる。幸い80%程度でクリアー。

☆9/10 ホロンボハット滞在 (登山3日目) 高所順応 山小屋泊

ホロンボハット(3720M)に連泊し、マウエンジ峰方面への往復トレッキングなどで高所順応に努める。この日は8時に出発し、4時間かけて4000Mのところまで行き、酸素欠乏に対応した。要は腹式呼吸。たくさん吐き、十分ゆっくり少ない酸素を吸う。トレッキング終了後は、ゆったりとした時間を小屋の中で過ごす。昨日から始まったパルスオキシメーターのチェックは今日も引き続き行う。数値が悪ければ深呼吸で回復。ダイアモックスはこの日も半錠2回。初めて副作用の手のしびれがあった。広場で現地の若者たちの踊りを見た。リーダーに合わせて回りながらかけ声を発し踊っていた。お国柄の様子を垣間見た。ここはアフリカだと改めて感じた。天気は朝から雨や曇りであったが、徐々に晴れてきた。明日からの好天が予想される。このとき初めてキリマンジャロを遠くの空に見て感動した。

☆9/11 ホロンボハット発 (登山4日目) ーキボハット4703M着 山小屋泊



(初めてのキリマンジャロの遠景)



(途中のキリマンジャロの姿)



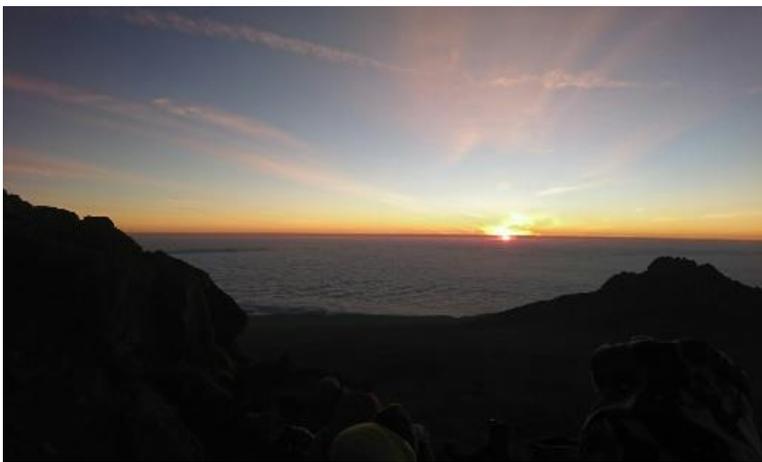
快晴、眺めよし。登山中、キリマンジャロの姿はバッチリ。体調よし。晴れているが、乾燥しているためか、過ごしやすい。しかし、6時間は長く感じた。ハットではすぐに夕食。明日の深夜出発の準備、特に寒さ対策。17時に就寝。緊張気味だが、少し熟睡できた23時に起床し、餅を食べ、0時に出発。もちろん真っ暗。ヘッドライト（新しい電池に取り替えて準備）は必需品。前の人の足を見て登り始める。緩やかな登りである。



(キボハット 4703M)

☆9/12 キボハット発（登山5日目）ーキリマンジャロ登頂・ウフルピーク 5895ー

キボハット着・発ーホロンボハット着 山小屋泊



(途中の日の出)



(ギルマンズポイント 5682M)



(消えゆく氷河)



(ウフルピーク 5895M)

晴れ。星空。寒い（-12度）。一步一步進む。苦しい。何も考えずに進む。ひたすら頂上を目指す。途中、リーダーの勧めもあり、ポーターにザックを預ける。軽いザックだったが、ポーターは生活費を稼ぐ話も聞いていたので依頼した。きれいな日の出が見える。晴天だ。徐々に苦しさが増す。半歩ずつ進む。しきりに唇や口内が乾く。水を飲んでも効き目はない。脱水症状か。時間が経過してやっと頂上が見え出す。ギルマンズポイント着。そこにいたみんなで飛び上がって喜ぶ。一瞬感激で目頭が熱くなった。そのまま、最高地点ウルフピークへ。途中あと何年かで消えると言われている氷河*を見た。ここにも地球温暖化の影響を感じた。1時間半後、ウルフピーク到着。ピークでは写真を一枚撮り、すぐに下山に向かう。酸素欠乏のために健康を考えての素早い行動である。しかし体は重く、ゆっくりとした動きしかとれない。下山時は登りとは違う道を下り、1000M下のハットを経由して、さらに1000M下のホロンボハットまで一気に降りた。都合15時間の山行であった。万歩計は120000歩を超えた。体力は使い果たしへろへろであった。

*近年キリマンジャロの氷河後退が激しいと言われている。22年前の1997年9月に登頂された赤澤会員から寄せられた22年前の写真を見ると、その後退の様子が明瞭に分かる。下に赤澤会員撮影の22年前の氷河の写真掲げるので、前々頁、前頁の今の写真と比較して頂きたい。情報と写真をご提供下さった赤澤会員に感謝致します。



☆9/13 ホロンボハット発（登山6日目）ーマラング・ゲート着（登山終了）ー
アルーシャ国立公園周辺着 ロッジ泊

昨夜の深夜、急に腹の調子が悪くなり激しい下痢に襲われた。対応に苦慮する。寒さもあったが、

我慢して朝を迎える。リーダーに話し、調子が悪ければ次のハットで緊急に車を呼ぶこともできると聞く。マンダラハットまで荷物をポーターに持ってもらい、後ろからゆっくりついて行く。3時間でハット到着。相変わらず体調が戻らない。

なんとかマラング・ゲート（登山口）に到着。少し仮眠後、用意されたワインで乾杯をあげ、嬉しい登頂記録証と民族衣装の土産物をいただく。

その後、ポーターたちによる記念の歌と踊りがあった。全員写真の後、めいめいと喜びの握手。感激でここでも目頭が熱くなった。その後、皆で車に乗り込み、ロッジへ。腹の調子は変わらない。昨夜の夕食、今日の朝食、昼食、夕食を抜く。

（現地ガイドより登頂記録証と民族衣装→）



☆9/14 ロッジ発ーアルーシャ国立公園着ー同公園サファリーキリマンジャロ空港着・発ー
アデイスアベバ着・発

☆9/15 ーソウル着・発ー成田

翌朝、ご褒美のサファリ見学をし、自然の中の動物に感激。その後中華料理を少し食べて空港へ。体調も徐々に回復に向かう。

（終）