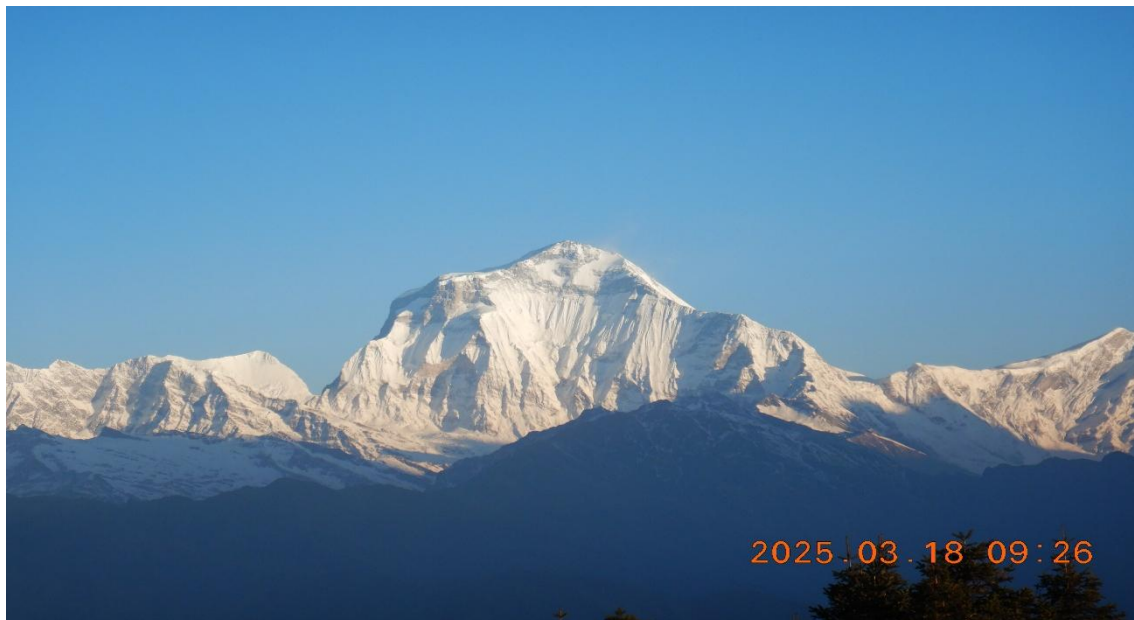


シャクナゲ咲くアンナプルナ山群トレッキング（個人山行）

（報告）IK

◎山行期日：2025年3月14日～22日

◎メンバー：IK（個人）



プーン・ヒルにてダウラギリ峰（8167M）

日程

- 3/14 成田発ーソウルーカトマンズーホテル泊
- 3/15 カトマンズ発ーポカラ着・発ーガンドルンートレッキング1日目ー2012M着 ロッジ泊
- 3/16 ガンドルン発ートレッキング2日目ータダバニ（2650M）着ロッジ泊
- 3/17 タダバニ発ートレッキング3日目ーゴラバニ着 ロッジ泊
- 3/18 ゴラバニ発ープーン・ヒル 3210M 往復ートレッキング5日目ーウレリ 2000M 着ロッジ泊
- 3/19 ウレリ発ーポカラ着 ホテル泊
- 3/20 ポカラ発ーカトマンズ着 ホテル泊
- 3/21～22 カトマンズ発ーソウル着発ー成田着

一度行ってみたかったヒマラヤ・トレッキング。出発が近づくにつれて気持ちよい緊張感と期待が膨らんでいった。準備する段階で情報を得ようと、シリウスの先輩方の体験をホームページで学んだり、シリウス代表の著書「60才からの海外山旅日記」を読んだり、向一陽・向晶子夫妻の著書「トレッキング in ヒマラヤ」を読む。読むうちにますます高揚してくる。一度行ってみて再び行きたくなるのか、一度でいいやと思わせられるのか、楽しみである。

☆第1日目 3/14 成田発ーソウルーカトマンズーホテル泊



翌朝のカトマンズのホテル



晴れ。成田 7 時集合というツアー指示である。調べると始発でギリギリ間に合うようだ。6:44 成田空港着。なんとか集合に間に合う。大韓航空で成田を出発して3時間ほどでソウルへ。ソウルを経由し、8時間でカトマンズ着。専用車で21時にホテルへ。そのまま明日の準備（登山用の荷物をダッフルバックとザックに分ける。残りはスーツケースへ。）をして寝た。その間に日本へのメールを2通。旅の疲れもありすぐに眠りに就く。

11時間要す。時差ー3時間15分。

☆3/15 カトマンズ発ーポカラ着・発ートレッキング1日目ーガンドルン2012M着 ロッジ泊



カトマンズ空港



ポーターによるダッフルバッグ運び



立派なポカラ空港



経由地 ナヤプル



味はいい昼食



斜面を利用した段々畑



階段の登山道



ガンドルンのロッジ

晴れ。4時30分起床。6時朝食。初めてのネパール料理、味付けは違和感なくうまい。早朝6時45分専用車でカトマンズ空港へ。自分では必要な物だけ入れたザックを持ち、後はダッフルバックに入れポーターが運ぶ。本当に有難い。8時国内線で第2の都市ポカラへ。途中窓から初めてヒマラヤの山々（ランタン山群、マナスル山群）を眺めて感激。天気がいい、雨期は6月～9月、ヒマラヤの登山にはその前後がいいという話を聞く。今は乾期なので雨は少ない。8時30分ポカラ空港に着く。ここから専用バスでナヤプルまで悪路を走る。途中12時過ぎ、途中下車して昼食をとる。昼食後再びバスに乗り30分ほど行きガンドルン周辺（1800m）まで行き下車。以前はこの道路はなかったとのこと。ずいぶん助かる。

トレッキング1日目の開始。シェルパとともに石畳の道を上る。階段などあり進む。山の斜面を利用して段々畑をつくっている様子が見える。これから作付けだろう。気候は寒くないむしろ暑いぐらいである。13時45分グルン族の村ガンドルン（2012m）のロッジに到着。部屋で待つと、シェルパがお湯を入れた洗面器を運んできた。これからロッジの旅中ずっとお湯の洗面器は続く。これでも何も無いよりいい。身体を拭いたり足を洗ったり活用。気持ちいい。16時ダイニングでティタイム。自己紹介。キリマンジャロ登山の同室だったFさんと再会、地元ビールで懇親。18時夕食。その後懇談。食後リーダーより3500mを超えるトレッキング対策の話がある。①水分をたくさんとる。②飲酒を控える。食事は6分目。③入浴よくない。④初めての高度ですぐ寝るのはよくない。⑤予防薬ダイナモックスを飲む。（利尿作用、しびれ・頻尿あり）⑥血中酸素濃度ををはかる 朝晩測定 平地 99 70→90へ自力であげる ⑦寒いのを我慢しない。20時部屋へ。まもなく就寝。

＊同行者 添乗員（ツアーリーダー他）2名 サーダー（シェルパ頭）コック シェルパー（ガイドやお世話係）6名 ポーター（ダッフルバック運び 一人で4～5つ運ぶ）8名 シェルパはシェルパ族 ポーターはグルン族（出身で仕事が変わることを初めて知った もちろん仕事替えはある シェルパ族はシェルパが仕事名となる）

☆3/16 ガンドルン発一トレッキング2日目ータダバニ（2650M）着ロジ泊



深紅のシャクナゲ



登山道途中の昼食



コックが日本人用に料理（焼きそば）



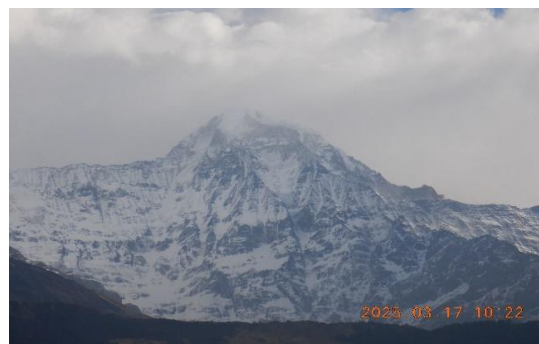
触ると痛い目に遭うイラクサ



タダバニのロジ 近くに露店も



荷を運ぶロバも休憩



やっと見え出したマチャプチャレ

<一日の主な流れ>

- 3:45 起床 爪切りひげそり 血圧・膝・けいれん薬服用 ストレッチ・体操 トイレ（トイレットペーパー日本から持参）
- 6:00 散策（屋上・周囲） 展望良くない 曇り
- 6:15 正露丸3錠服用 他のものは添乗員の与えるピオフェルミン服用
- 6:30 おいしいモーニングティとクッキー2枚（シェルパ）
- 6:55 洗面器でお湯配布（シェルパ） 洗面
- 7:00 朝食 ダッフルバックドア前出し（ポーター）
- 8:45 出発 皆で体操
- 11:45 昼食 きれいなヒマラヤユキノシタ・モクレン・シャクナゲ
- 14:00 ロッジ到着 高所順応のためゆったりコース
- 16:00 部屋 お湯配布 洗面 着替え
- 16:30 ティタイム（懇談と講話）
- 18:00 夕飯 ビール・ラム酒
- 19:00 部屋

階段状の登山道を行く。水牛が女の子に指示されながら通り過ぎていく。シャクナゲの花が突然現れる。日本では珍しい真紅のシャクナゲ。大木に花をつけているのにビックリ。

昼食会場の周りは ヒマラヤユキノシタ モクレンがきれいだ。しばらく森の中を歩き 宿泊地のロッジに到着。部屋に入る前にアンナプルナ山群を見るが雲が邪魔してうまく眺められない。残念。この後部屋を出て何度も試みるも雲が頂上にかかるなど全体は見えない。部屋に荷物を置き お湯で洗面や身体を拭きお茶会に行く。そこでリーダーより講話。今回はみやげ購入の交渉の仕方を教わる。まず値段を聞く。値切り半値でどうか。ダメだと言われれば では止めたと帰るそぶり。すると相手が折れてくる。そこで購入する。また「タルチョ」は様々な色の旗があり 色ごとに同じ経文が書かれ風でなびくことで唱えたことと見なす。さらに「マニ車」時計回りで回しながら回することで同様に効率よく唱えることになる。

☆3/17 タダバニ発一トレッキング3日目ーゴラバニ着 ロッジ泊



樹林帯の登山道



たなびくタルチョ



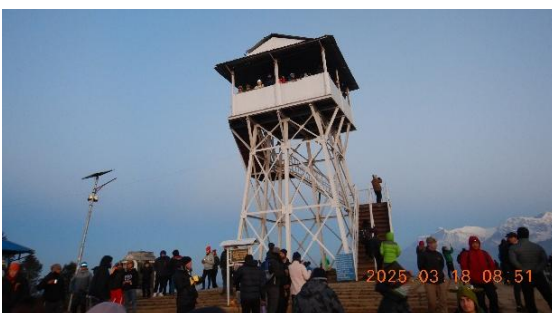
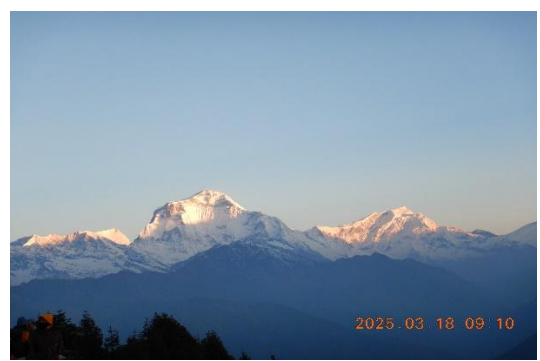
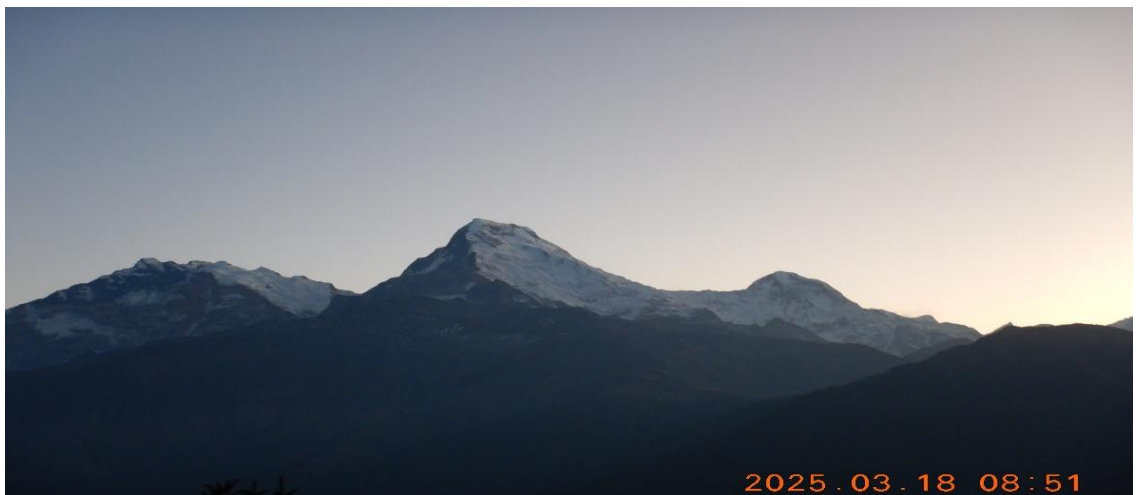
ミニタルチョ（ガイドのザック）



夕飯にラーメンも

樹林帯を抜け 滝のある沢沿いの道をデウラギ峠（2990m）へ。ゴラバニ手前では新たにダウラギリ方面の展望が開けてくる。シャクナゲの屋根街道をゴラバニ峠へ。

☆3/18 ゴラバニ一好展望の丘 プーン・ヒル往復ートレッキング4日目ーウレリ着 ロッジ泊



プーン・ヒル（3210m）からの展望

早朝 4 時に集合し 4 時半出発 好展望の丘ブーン・ヒル（3210m）へ。急登の階段がきつい。暗いためヘッドライトをつけて登る。途中から明るくなり山が見え出す。快晴のため雲もなくバッチリである。丘に着き ダウンを着込み眺める。今まで雲によりずっと見えなかった アンナプルナ山群、ダウラギリ峰（8167m）を見事に展望できる。初めての 8000m 峰にひととき感動する。ここでもこれほど見えることは滅多にないとのこと。ラッキーだ。



シャクナゲの林



途中のマチャプチャレの展望

☆3/19 ウレリ発—専用車—ポカラ着



専用車で荷物を積むポーター



中継地



支えてくれたポーターたち



ポカラの町
の菩提樹



おいしかったビールと食事（名物 餃子のようなモモ）

専用車で大変な悪路を 10 キロの速度でノロノロとポカラへ向かう。途中崖に落ちるのではとヒヤヒヤさせられた。夕食まで湖やアンナプルナの山並みを遠望しながら散策する。食事や買い物も。教わった交渉の仕方です T シャツを買ってみた。安くしてくれて成功。翌日着てみたら皆に好評で T シャツ姿を写真に撮られた。



ポカラで買った T シャツ

☆3/20 ポカラ発ー国内線ーカトマンズ着 ホテル泊



カトマンズのフリータイム

ポカラから専用車で空港に向かい、国内線でカトマンズへ。カトマンズの町をリーダーの案内で散策。かなり車や人が多い。オートバイも目立つ。町歩きで一番大変なのが大量のオートバイと車の行き交う中で信号のない道を横断することだ。すぐにぶつかってしまいそうな恐怖に耐えながら町の人に促されて走り渡る。本当に怖い。しかし待っていたらいつまでも渡れないので勇気を出してエイヤーと突き進むしかない。この町の人は昼間何をしているのか。この多さに疑問がわく。ブラックティーなど、お土産購入。

☆3/21～22 カトマンズ発ーソウル着発ー成田着



初めてのエベレスト（中央左）



エベレスト遊覧飛行機



伝統ある寺



儀式中の信者



最後の昼食 日本蕎麦

翌日早朝 5 時にホテルロビーに集合して オプションでエベレスト周遊飛行のために空港へ。見えた、見えたエベレストが。初めて見るエベレストに感動。その後、ホテルに戻り遅い朝食。そして最後の市内観光へ。古いお寺巡り。昼食は日本蕎麦。昼食後 帰国のためにカトマンズの空港へ。韓国を経由して成田着。

初めてのネパールであったが、やはり行ってみて良かった。8000M 級の山、シャクナゲを代表とする花々、おいしい食事、ビールと酒、町の雰囲気、シェルパたちの人柄など すべて初めてづくしであったが、感動の連続で十分楽しかった。再び訪れたいと思った。