MANASLU　AROUND　CIRCUIT

（報告）YF

◎ 山行期日　2025 年 3 月 3 日～21 日
◎ メンバー　単独　（ガイド・ポーター）

5 年ぶりにカトマンドゥ（KTM）に来た。私は 2000 年 3 月、エベレスト BC へのトレッキングを終え、ルクラに到着した翌日にコロナのためロックダウンを知らされた。この後約 3 週間カトマンドゥのホテルに閉じ込められた。

懐かしのカトマンドゥは相変わらず野良犬が多い。バイクと自動車の排気ガスの喧噪と混沌の中にあった。4 ヶ月も雨が降っていないので埃も凄い。

エアーチャイナ航空は安チケットだったので、上海でのトランジットが長く NRT から 26 時間もかかった。

到着して即トレッキング会社とホテル内のオフィスで打合せ。スリーピングバッグと厚手のダウンジャケットを貸してもらう。このホテルの部屋はバスタブが付いているので有り難い。風呂に入り飛行機の疲れを取り、グルカビアと Momo を頂く。

翌日はトレッキング準備をし、カトマンドゥの路地裏を徘徊する。タメルエリアの「タカリキッチン」でダルバート（ネパール定食）を頂く。ライスの代わりに「蕎麦がき」が付いていた。「蕎麦がき」に熱々のバターをかけて食べる。美味し。

夕方、ガイドと顔合わせをする。ガイドはガネッシュさん 28 歳。ポーターはビシャールさん 20 歳。若い二人に支えられて今回のトレッキングが始まる。

ガイドのガネッシュさん（左）とポーターのビシャールさん

幾つもの吊り橋を渡る

マチャコラからサマまで

7：30。タクシーで路線バスの発着所まで行く。荷物はバスの屋根の上に乗せる。満席だ。12 時にアルガートという集落でバスを乗り換え、終着地のマチャコラに着いたのが夜 7 時。約 10 時間の悪路のバス旅だった。バスの中では大音量で音楽を流すので参った。道路が整備されていないのでタフでないとバスの旅はできない。マチャコラのゲストハウスは 9 時までに 3 回も停電したが、従業員が慣れた手つきで蝋燭を出す。流石だ。

翌日マチャコラからマナスルサーキットを歩き始める。ブディ・ガンダギ河沿いに砂利道が続く。ガンダギというのは大きな河という意味だそうだ。この河はマナスルの中央高山の氷河を源流とし、多くの水を集め青い濁流となっていた。あまりにも冷たいので魚は棲まないという。V 字形の谷の景色が大きい。バイクやジープやダンプが時々通る道だ。暫く歩くと左崖側にタトパニ（温泉）がありドイツ人の男性が下着一枚で湯船に浸かっている。気持ち良さそうだ。しかし、堀建て小屋なので道端から丸見えだ。裸で入るのは勇気が要る。私は今回は風呂をパスした。

ガンダギ河の長い吊り橋を渡り旧道を歩く。村の中を通る昔からの道だ。石畳の道が足裏に心地良い。ランチはダルバート。近くで女性が糸を紡いでいる。犬・羊・ロバ・鶏などがウロウロしている。のどかな村だ。8 時間歩いてジャガットに到着。夕食はチャオメン。林檎と柘榴のフルーツ盛り合わせが差し入れられる。感謝だ。

ガイドは「ネパールでは 3000mは Hill。4000~5000mは Peak。6000m以上を Mountain と呼ぶ」のだと言う。

BF はシェルパスティウを頂く。スープの中にパスタや饂飩のようなものを入れたほうとうのような食べ物だ。体が温まり元気が出る。これから毎朝、これを頂くことにする。

翌朝は雨が降っているので WiFi が繋がらない。ガイドたちはビニールを被りポンチョのようにして雨の中を歩き始める。私は傘をさして歩く。昼前には雨も上がり、東側にチュリンギヒマール 7161mが見え始める。迫力がある。この谷の人々は凄い斜面に麦を作っている。どのように畑を開くのか？凄い国だ。この辺りではロバを運搬用に使っている。10 頭以上ものロバとすれ違うとき、人が道を譲る。石楠花の赤い花が咲いていた。3 月は石楠花の季節だ。国花だそうだ。小学校もこの村までしか無いそうだ。ここから奥に住む子どもたちはどのように教育を受けるのだろうか？ネパールの文盲率は 60%だと言われているが教育は深刻な問題だ。約 9 時間歩いてデンに着く。

サマの村。谷の左奥にマナスルが見える。この村には立派なゴンパが多い。

ここでは HS を浴びる。バスタオル付きで 300Rp は有り難い。頭を洗うと心地良い。ポーターのビシャールさんに日本から持参した湯たんぽにお湯をお願いする。ゲストハウスの個室には暖房が無いので湯たんぽが有り難い。スリーピングバッグに湯たんぽを入れ、抱えて熟睡する。お湯代金は 200Rp だった。

ナムルン 2630mまで 8 時間歩く。あまりに暑い日だったのでバンダナに水を濡らして頭に巻く。熱中症になりそうな気がしたので水分補給を充分して歩く。冠雪した 7000m峰のガーネッシュヒマール 7118mが雲の間から見え始める。この辺りは苔むした樹林帯やヒマラヤ松の森が続く。緑の濃いエリアが心を落ち着かせる。

カトマンドゥのトレッキング会社の数は 1300 社もあるそうだ。ネパールは観光で食べて行く国だ。コロナ禍では外国人のトレッカーが来なくなり、ガイドの仕事も無くなったそうだ。5 年前の私のガイドもサウジアラビアに出稼ぎに行ったとメールが来た。

そういえばロシアに出稼ぎに行ったネパール人が兵士としてウクライナに行き。戦闘に巻き込まれ亡くなったというニュースを聞いた。

ナムルンまで 3 日連続で 8 時間の歩行だった。運動不足を痛感した。

三日間のご褒美にグルカビアを頼む。900Rp。フランス人・デンマーク人・ドイツ人・スイス人たちとサロンで話をする。デンマーク人の若いカップルは私と同じ日程で、この後も幾つかのゲストハウスで一緒になった。すでにキリマンジェロやボリビアの山にも登ったという元気の良いカップルだ。スイス人のカップルはインドを一ヶ月旅し、これからネパールを一ヶ月旅をするという。フランス人の 5 人組は年輩の男性達で楽しそうにビアを呑んでいる。ネパールストーブを囲んで話しが弾んだ。

明日から 3000m領域に入るので高山病対策として①禁酒する。②水分補給をこまめにする。③ストレッチをしっかりやる。

ナムルンからロー3157mまで歩き始めてから 4 日目。今日は少し楽だ。ビスタ-―リとビスタ-―リと 12 時 30 分に GH に到着する。ここでは暫く繋がらなかった WiFi が繋がる。友人や家族に FACEBOOK や LINE を送る。

ブディ・ガンダギ河沿いの山々は迫力がある。サウラヒマール 6235m、カヤン 6168m、サムド 6335mなどの中国国境沿いに 6000m級がずらりと並んでいる。霧が晴れたら展望が楽しみだ。

西側の山の向こうにマナスルが広がっているはずだ。

ローから 30 分程歩くと西側にマナスルノース 7157mとマナスルヒマール 8163mの全容がドカーンと現れた。豪華な展望だ。歩き始めて 5 日目にしてマナスルにご対面だ！

マナスルヒマールはサンスクリット語で「精霊の山」を意味する「Manasa」から付けられている。ここからだとマナスルノースが高く見える。

午後 1 時、ヒマラヤの別天地サマ 3530m着く。この村はゴンパの数が多く、今まで通ってきたどの村より仏教信仰が篤い。ラマ経の立派なチョルテンがいくつも建っている。内側に曼陀羅が描かれている。仏画や経文を彫ったマニ石が一面に立てかけてある。マニ車も立派だ。仏教文化に溢れている。

サマの村に入る前に広いキャンプサイトがあった。ここで中国人のトレッカー達に会う。7 人組で西安から来たという。日本に留学したことがある方だったので日本語で会話できた。曇っていたのでこの日はサマからの展望は全く無かった。

翌日、早朝 6 時、マナスルの朝焼けが飛び込んできた。凄い朝焼けだった。ゲストハウスのドアを開けると向こうにマナスル山群が広がる。

マナスルノースの山頂に光りが当たると右側のナイケピーク 6211mまで光は広がった。豪華な展望に唖然となった。

サマで高度順応を行う。マナスル氷河湖を見下ろす 4000mの岡に登る。この丘からの眺めが凄まじかった。360°の展望だ。マナスルに一番近い場所で最高の眺めを楽しんだ。

別天地サマの GH から眺めるマナスルの朝焼けは感動的だ。

丘から見下ろすとサマ村の中心に立派な寺があった。住職はいないそうだが村の人たちが何人もお参りに来ていた。掃除などは村人がやるそうだ。それにしても信仰心に篤い人々だ。サマの村の奥が広い麦畠になっていたが全て無耕

作地になっていた。何で耕していないのかガイドに聞くと「今は GH を経営するほうが、現金収入が増えるからだ」と言っていた。そういえば、村のあちこちで GH を作る工事が行われていた。

1956 年、日本隊がマナスルを初登頂したとき、ここサマで壮絶な問題が起きていた。マナスル登頂は記念切手でしか知らなかったが、今回歩くにあたってどのような事があったのか調べてみたら 5 年もの間、トラブルがあった。

以下簡単に説明したい。

1952 年 1 月　日本山岳会が登山計画を決定する。
西堀栄三郎が単身カトマンドゥ入り。
国王に面会しマナスル登頂許可を願う。
5 月　ネパール政府より　登山許可が下りる。
8 月 25 日　今西錦司を隊長としてマナスル踏査隊
毎日新聞がスポンサー。サマにＢＣを置く。
1953 年 3 月　第一次登山隊。隊長　三田幸夫。中尾佐助・川喜多二郎が参加。
4 月中旬　サマにＢＣ3850mを置く。
5 月 16 日　ノースコル第８キャンプ 7100m
6 月　1 日　第 9 キャンプ 7500m　　最高到達地点　7750m
1954 年 3 月　第二次登山隊。隊長　堀田弥一　隊員 13 名。
サマの手前　ローで村人の激しい登山阻止に会う。
理由は第一次登山隊によって聖なるマナスルを汚されたため。
村に天然痘が流行り、寺が雪崩で潰され、尼僧が死んだ。
小麦の収穫も減ったとの事。
解決のめどがつかず、計画を放棄しガネーシュヒマール 7406m に転進し、6300mまで登り、登頂成らずして帰国した
1955年　　西堀栄三郎と成瀬岩雄がサマ部落と交渉。了解を得て帰国。
1956 年 3 月 7 日　第三次登山隊。隊長　槇有恒。
隊員 12 名。シェルパ 20 名、ポーター400 名
3 月 21 日サマの村の代表から 10000 ルピーの要求があるが
4000 ルピーをゴンパ建設費として支払う事で解決。
4 月 1 日　荷揚げ開始。　　5 月 10 日　登頂。

「サマ部落の人たちは、私たちの前年からの交渉によって、今度は面倒なことは起こさぬものと考えていたが、3 月 27 日、部落に入る途上で、多勢が集まってまずポーターの前進を阻止した。・・・従者と村人との間に、通せ通さぬの乱闘が起きた。・・私は急いで現場へ行った。・・・村人は三々五々村に引き上げて行った」「私は村を強行突破して通過することに決めた、・・・ローからのポーターがこの騒ぎに恐れをなして、村の入り口に荷を置いて帰って終ったので、

翌日通過することにした。・・荷物全部を二日で上方の BC へ運び上げた。」
（わたしの山旅ｂｙ槇有恒）
70 年前にこれだけ信仰心の篤かった人々が今、麦耕作農業を放棄し、ゲストハウス経営に舵を切るのは生活のためとはいえ考えさせられる。

サマにあるゴンパは立派だ

ゴンパの中には曼陀羅が描かれている

サマからラルキャパスを越えビムタンまで

サマで高度順応を行いサムド 3875m まで歩く。サムドは中国国境まで 4 時間ほどの森林限界を超えた所だった。ゲストハウスが何件かある村だった。
ここも畑だった所が今は誰も耕さない無耕作地が多かった。その代わりゲストハウスの建設が進んでいる。人々は手早い現金収入に流れていくのだろうか。
ガイドもポーターもヒンズー教徒だそうだ、曾祖父から続く信者だそうだ。それでも仏教に対して礼を忘れていない。マニ車も回しているし、チョルテンを廻るときは必ず左側を歩く。仏教へのリスペクトが半端でない。
レセプションでストーブに当たりチャオメンを食べていたら、オーストラリアの女性と知り合いになった。彼女は北海道のニセコで 4 シーズンも働いていたそうだ。ニセコは今、白馬と並んでオーストラリア人達のスキーリゾート地となっているが、彼女はそこでお灸や針や漢方などの仕事をしていたそうだ。話していると「明日カトマンズに行く」という。私は 8 日もかけてカトマンズから来たのに何で？と聞くと高度障害になり 3 日目だという。体調不良で 3 日

前からヘリを呼んでいるが、天候が悪く明日やっとヘリが飛んでくるらしい。病院に早く行きたいと話していた。
　何故か「コリアン辛ラーメン」を美味そうに食べていた。

　翌日 8 時頃、ダラムサラ 4460mまで行くのでオーバーズボンを穿き防寒対策をする。歩き始めたらゲストハウスにヘリコプターが飛んできた。彼女が無事に入院できる事を願った。若干呼吸が厳しい。昨夜雪が降ったので景色が白い。12 時 30 分にダラムサラに到着。ここがブディ・ガンダギ河の源流だ。長い河だ。水流は少ない。この河沿いに 10 日間もあるいて来た。水は氷河から流れ出ている。ここのダルバートは一番貧弱だったが燃料も食材も少ない所なのでやむを得ない。ここのゲストハウスの個室には WiFi も電気も無い。
　ガイドが高度順応に行こうというのでお散歩に行く。5000mほどの岡だ。氷河が下に見える。
　夜中 3 時に BF。3 時 40 分出発。いよいよラルキャパス（5106m）に向かう。
　満月だがヘッドランプを荘着。無風だ。満月に輝く 7000m級の山々が凄い迫力だ。息が苦しいが 4900m、5000mの標識を見つけると元気が出てくる。
　6 時に朝焼け。8 時にとうとうラルキャパスに到着。
　ラルキャパスはラルケ 6249mから下る岩に覆われた氷河の背で荒涼とした大小の岩石の堆積する峠である。峠には 20 人ほどのトレッカーがいた。峠の西側にはアンナプルナⅡ（7937m）も展望できる。豪華な眺めだ。

サマの岡 4000mから眺めるマナスル。

ラルキャパスから眺めるアンナプルナⅡ（中央）

ラルキャパス 5106mからは西側にアンナプルナⅡも展望できる

パスを越え西側の斜面を下る。雪がけっこう貼り付いている。アイスバーンの所も多い。ここでアイゼンを装着する。歩きが安定する。ここから約 3 時間の下りだ。7000m級の峰を眺めながらの豪華な下りだ。

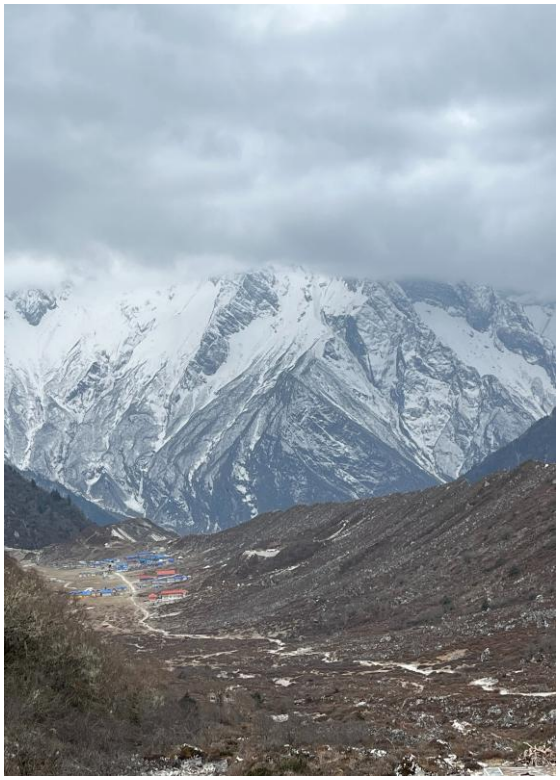
午後 2 時。ビムタン 3590m着。約 11 時間のトレッキングだった。疲れたが心地良い。山場を越えた。

ここのゲストハウスで初めて日本人の登山者と会った。O 区の山岳会の方々だった。7 人のグループで最高齢が 83 歳。78 歳の方が一番歳下で超高齢者グループだった。ベシサハールから入りビムタンまでの往復で一週間のトレッキングだそうだ。皆さんお元気だった。私も鍛えれば 80 歳まで歩けるか？

今回、反時計回りでマナスルサーキットを歩いたが時計回りで歩くのはどうか？とガイドに尋ねると、ダメだという。西側からのラルキャパスへの登りがきついとの事。確かにあのアイスバーンの急登はきつそうだ。サーキットをやるなら反時計回りだそうだ。

ベシサハールから入り、ビムタンまでのコースは往復一週間だ。マナスルの西側が展望できるし。山が迫っているので迫力がある。私の歩いたコースはマナスルを展望するまで 5 日かかった。確かに村の生活や宗教施設も楽しめるし、素晴らしい展望だが、１７日間はちょいと時間がかかる。こちらは時間短縮で体力もあまりかからない。年配者向きのコースだと思う。

石楠花の真紅の花



ラルキャパスを下るとビムタンが見えて来る

ビムタンからベシサハールまで

ビムタン 3590mからゴー2300mまで歩く。このトレイルは東側からマナスル山群が迫り、西側から 7000m級の山が迫る狭い谷だ。

サマ側のトレイルは谷が広くゆったりしていた。日当たりも良く宗教的な文化も豊かでほっこりしている。

ビムタン側のトレイルはマナスルヒマール 8163mの西壁が見える。マナスル東側と比べると山が迫り、圧倒的な迫力がある。険しい山容でこちらからの登攀は厳しいことがよく分かる。日本隊が東側から登攀したのも分かる。宗教的なモニュメントも少ない。こちらは谷が狭く、日当たりも良くないので暗いイメージだ。

ゴーはゲストハウスが 3 件だけある小さな村だった。部屋からの眺めが良く、6000m級の山が見える。飽きない。こちらはこのエリアの西側はアンナプルナサーキットと重なる。

テリジェまで約 2 時間歩き、ジープに乗る。でこぼこの車道が付いている。ダラパニまで 1 時間だ。このジープは 4 人乗りだが、何と 8 人も詰め込まれた。

ダラパニは懐かしい町だ。私は 10 年前ここから西にマルシャンディー河沿い

に歩いた。当時はまだジープ道が通っていなかった。アンナプルナサーキットで村々を歩いたことを思い出した。10 月のティハールの祭りの頃で、どの村でも山羊の生け贄の儀式をやっていた。

ダラパニからジープに揺られて更に 1 時間。午後 1 時にベシサハールに着いた。五月蠅い街だ。今朝買ったロキシーを呑みながらダルバートを頂く。ダルバートには元気を貰った。ダルは豆スープ。バートはご飯。野菜のおかずタルカリと漬け物（アチャール）が付いてくる。今回は殆ど肉を食べなかったがダルスープでタンパク質を補給したせいかロングトレイルでも頑張れた。

私の泊まったホテルの向かい側に何と 10 年前に泊まった「トロンパスホテル」があった。懐かしい。この街はアンナプルナサーキットの起点だ。

シャワーを浴び、洗濯をし、近くの床屋で髭を剃る。マッサージ付きで 500Rp。全くお湯を使わないので顔がピリピリと痛い。しかしトレッキング終了の満足感が溢れた。最終日は 7 時にマイクロバスでカトマンドゥに向かう。約 9 時間の厳しい悪路の旅だ。

Madhuban　Hotel で解散式を行い、トレッキング証明書を貰う。ガイドとポーターにお礼のチップを渡す。私の 71 歳のマナスルサーキットは終了した。

ラルキャパスから南側の展望。中央左がナイケピーク 6211m。

《コースタイム》

2025 年 3 月 3 日

ＮＲＴ19：30―22：05 上海 7：50―11：25 成都

4 日（火）: Day1　成都 13：25―15：30KTM　 KTM　Madhuban　hotel　泊

5 日（水）: Day2　KTM　Madhuban　hotel　泊　登山準備・ガイドと打合せ

6 日（木）: Day3　 KTM からバスでマチャコラ（900m）までバスで約 10 時間

CHUMVALLEY　GH 泊

7 日（金）: Day4　ジャガット（1410m）まで約 8 時間　途中にタトパニあり

HIMARAYAN TOURIST GH 泊

8 日（土）: Day5　デン（2095m）まで約 8 時間　朝から雨。

9 日（日）: Day6　ナムルン（2630m）まで約 8 時間 RIVERVIEW HOTEL 泊

10 日（月）: Day7　ロー（3157m）まで約 4.5 時間　　HOTEL BLUE SKY 泊

11 日（火）: Day8　サマ（3530m）まで約 5 時間 初めてマナスルが見える

MANDARA HOTEL 泊

12 日（水）: Day9　サマ（3530m）高度順応　近くの高地 4000mハイク約 3 時間

13 日（木）: Day10　サムド（3875m）まで約 3 時間　チベット国境付近

HOTEL SNOWLION 泊

14 日（金）: Day11　ダラムシャラ（4460m）まで約 4 時間　　Zambala 泊

15 日（土）: Day12　ラルキャパス（5160m）を登りビムタン（3590m）まで

約 11 時間　　Bhimthang Mandara GH 泊

16 日（日）: Day13　ゴー（2300m）まで約 4.5 時間　　HOTEL SUPERVIEW 泊

17 日（月）: Day14　テリジェ（1963m）まで約 2 時間

テリジェからジープ 2 時間　ベシサハール（820m）泊

HOTEL TILICHO 泊

18 日（火）: Day15　ベシサハールから KTM までマイクロバスで 9 時間　解散

KTM　Madhuban　hotel 泊

19 日（水）: Day16　 KTM　市内路地裏散策　　Madhuban　hotel 泊

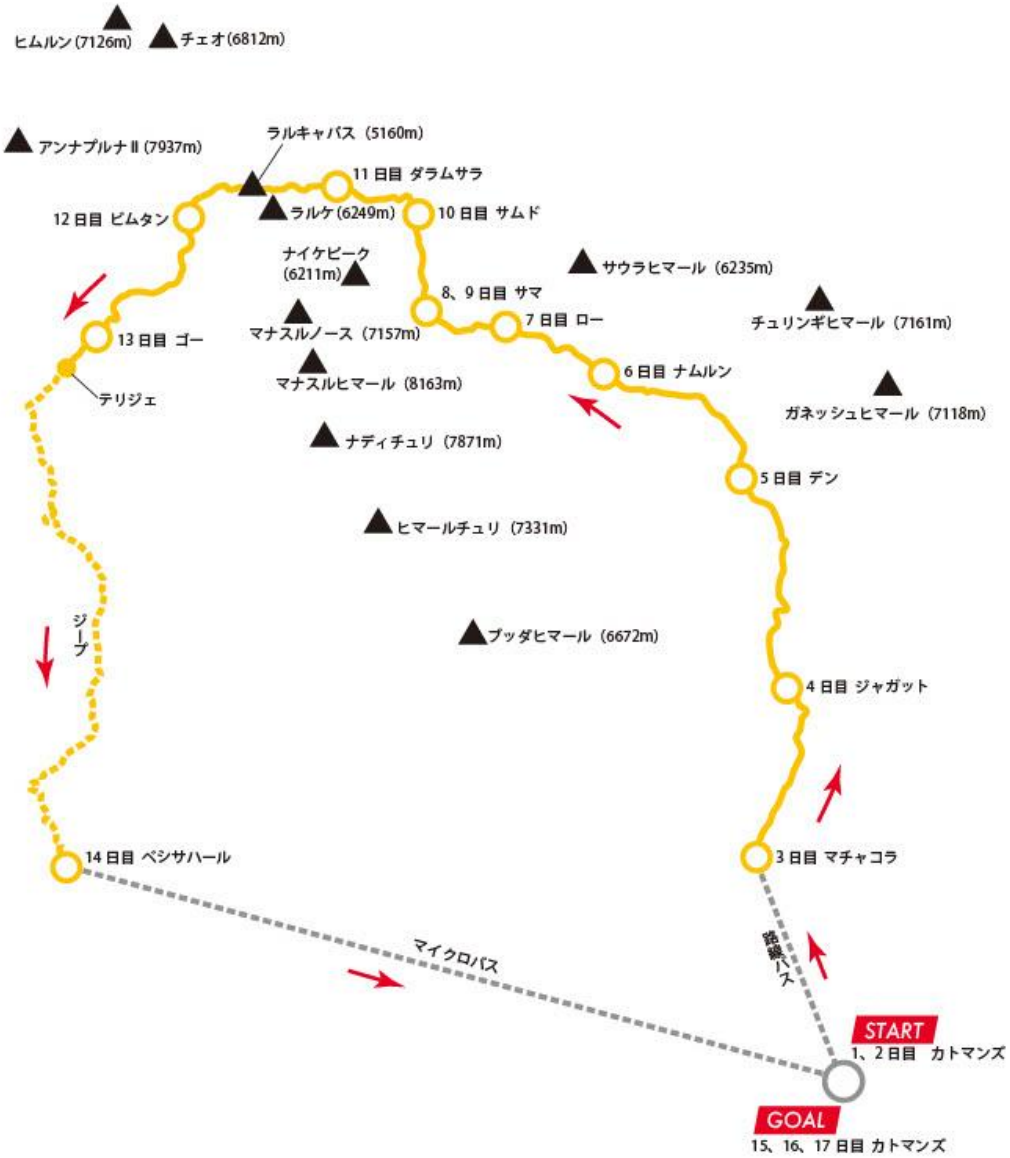
20 日（木）: Day17　 KTM16：30―成都 22：15

21 日（金）成都 10：20―ＮＲＴ15：50

10000 円＝9100Rp　　1 $＝150 円

資料　「わたしの山旅」　ｂｙ　槇　有恒　岩波新書

「ヒマラヤ登攀史」　ｂｙ　深田久弥　岩波新書

MANASLU AROUND CIRCUIT

2025年 3月4日～20日