

ネパール・ツアー概要編

朝 6 時 40 分横浜駅(YCAT)からリムジンバスに乗り、8 時過ぎに成田第 2 ターミナル C カウンター前に集合した。  
10 時 35 分発 CX-501 (キャセイパシフィック) 15 時香港着 5 時間 25 分の飛行である。



17 時 40 分香港発 KA-192 (香港ドラゴン航空) ダッカ(バングラディッシュ)着 1 時間機中待機ののち 1 時間半でカトマンズへ 22 時 25 分着 7 時間飛行(成田から 15 時間余り経過)した。空港の通関はスムーズだったが、荷物がなかなか出てこなかった。24 時(日本時間朝 3 時 15 分)に SHANGRI-LA ホテル (標高 1300m)へ到着した。



## 2. 二日目 (3 月 19 日(土))

8 時 30 分 国内便にてポカラに移動、約 40 分のフライトである。航空機は双発で、30 人乗りである。着席番号の指定は無く、我先に進行方向右側座席に席を取った。



晴れていれば、右側の窓からヒマラヤの山並みが見える。ポカラのシンボルともいわれるマチャプチャレ 6993m(現地語で魚の尾)が見えた。





9時30分 ポカラ(標高 800m)着  
カトマンドゥとポカラは、全長 206 km  
の道路で結ばれており、バスで7時間、  
飛行機なら40分である。(帰りには、  
この空港で2時間半待ちの後、バス移  
動するとは夢にも思わなかった)



ポカラの地名は、池を意味するネパ  
ール語「Pokhari」からきている。レ  
イクサイドと呼ばれるフェワ湖畔は  
ホテルやレストランが集まる観光地  
である。3月の平均気温最低15度最  
高25度前後で乾季であった。夏場は  
毎月800mmの雨が降るという。  
町中にバナナが生い茂る。



家族写真のシャッター押しを手伝っ  
たら、子供たちが懐いて来た。  
フェワ湖畔、バラヒ寺院(ヒンデ  
ュ教の寺)、ちょうど公休日の土曜日  
だったので、家族連れが多かった。



ネパールの食事は、インド料理程に香辛料が強すぎず、野菜が比較的多く、日本人の口に合いやすい。カレー、ダル（豆の煮込み）に、野菜炒め、主食は粘り気の無い「インディカ米」のご飯か、ナン、チャパティーが通常。「モモ」と呼ばれるネパール風の餃子も人気である。お酒は、穀物から作る焼酎「ロキシー」、ビールは「エベレスト」が有名で、一本 350 円(ポカラ市内)から 650 円(ホテル)だった。

### 3. トレッキングコース概要



コース（黄点線で徒歩計 32 時間）：プラダンダは 3660m の間違い、オプションで 4000m 付近へ

### 4. トレッキングのスタイル

3 日目：専用車でナヤプール（標高 1025m）まで行き、モディ・コーラ川沿いを歩き、段々畑を眺めながら石畳の道を登って、ガンドルン(1950m)のロッジ泊り <歩き 6 時間>

4 日目： 高度差 650m を登りアンナプルナサウスや、マチャプチャレが間近に迫るタダパニのロッジ（標高 2595M）へ <歩き 4 時間>

5 日目： 高度差 855m を登り、シャクナゲ樹林帯を行き、バイシカルカのロッジ(3450M)へ <歩き 6 時間>

6 日目： 高度差 210m を上がり、尾根上に出て、コプラダндаのロッジ (3660m)へ <歩き 6 時間>

7 日目： アンナプルナ・ダウラギリの二大山群の展望が広がるコプラダндаのロッジ(3660M)滞在

8 日目： 一気に 1725m 下り、シーカのロッジ(1935M)へ <歩き 7 時間>

9 日目： タトパニ(1190m)まで 745 m下り、トレッキング終了、5 時間バスに乗りポカラへ <歩き 3 時間>

<詳細は第 2・第 3 集で記す>





現地ガイドやポーターを雇い、荷物運び、宿泊(ロッジやテント)と食事をアレンジする。今回は、西遊ネパールがアレンジしてくれた。

ポーター5人、コック1名、ガイド3名(リーダーは日本語堪能)、後から女性ポーターが一人参加した。



アンナプルナ山域は気温が高いため、人が荷物を担いで上げる事が多く、逆にエベレスト方面はヤク、ゾッキョなどに担がせることが多いという。



朝トレッキングに出発するときには、リュックサックに雨具や写真機材などを入れて自分で担ぎ、寝袋や着替え、補助食料などはダッフルバッグ(70ℓ)に入れて次の宿泊地までポーターに担いでもらう。その他、荷物を日本からトランク(20kg)で持ち込んだが、帰国前まで不要な荷物はポカラのホテルに預けた。

## 5. 荷物の話





＜寝袋＞： 宿泊ロッジには、ベッドと枕は有ったが毛布などはなく、各自が寝袋を用意した。期間中 **5000** 円で冬用寝袋を現地で貸してくれたが、私はキャンプ用 **3** シーズン（コールマン）を持ち込んだ。**3000m**を超えるとさすがに寒く、ビニールシートを中に引き込んで、寒さを凌いだ。



＜水筒＞： **0.75ℓ**の水筒、**0.5ℓ**の魔法瓶を用意した。これにロッジで朝晩お湯を入れて貰った。水筒は夜寝袋の中に入れて「湯たんぽ」にして、昼間は飲料水にした。魔法瓶のお湯は、お茶やコーヒーを作るのに使った。歩行中は、ポケットサイズのペットボトルが役立った。



＜ハンガー＞： 乾燥しているので、あまり汗をかかないと言われていた。それでも、着替えは何枚か持って行った。むしろ、ロッジに着いたときに、シャツ等を干すために持って行ったハンガーが貴重だった。備え付けのものは無かった。

＜トイレット・ペーパー＞： 使用後の紙はごみ箱に入れ、トイレには水だけ流すスタイルなので、**7** 日間のトレッキングでは **2** 巻必要と言われた。日中は、野原での用足しを強いられるケースもあり、リュックの中に入れていた。家内から「トイレット・ペーパーは **2** 枚織でも芯を抜くと小さくなる」、「長時間トイレに行けない場合を考え、紙パンツを持ったほうが安心」とのアドバイスが有った。結局、ペーパー**1** 巻は使い切った。紙パンツは、国内線飛行機が濃霧で飛べなくなり、**8** 時間近くバスに乗ったときに役立った。何が有るか判らない。

余談：ウェット・ティッシュ：  
ともかく、砂埃が凄まじかった。ロッジに入ったとき、一番に顔を拭き、スパッツや靴の埃を拭くと真っ黒になった。紙類を捨てる(後で焼却)ことは出来たので、大量に使った。



## 6. 旅の終わりに



カトマンデゥが濃霧のため、2日連続で飛行機が来ず、ポカラからバスで帰った。12時出発。幹線とはいえ片側1車線の道路には、トラック、トラクター、大型ダンプ、観光バス、果ては牛車まで走っていた。幸い、腕の良いドライバーとクーラー付きのバスに乗ることが出来て、19時半に無事空港近くのソバ処に到着した。



カトマンデゥでは、ダルバール・スクエアやスワンプナートを観光する予定だったが、時間が無くなり地震の影響を確認できなかった。唯一の楽しみは、夕食の「ネパール産蕎麦を使用した本格的な蕎麦御前」であった。ビールが旨かった。  
(ホテル・サンセットビュー内ヒマラヤそば処)

## 7. お土産



友人に紹介いただいたネパール滞在18年の日本人女性に、お土産品とその相場を聞くことが出来て、さっそくお土産物屋で値引き交渉する。言い値が1000rp以上のショール(機械織りネパールカシミヤ)を500rp(約500円)で数枚購入。日本に帰って評判が良かった。

2016年4月6日作成