

2016年3月18日(金)~28日(月)  
アンナプルナ&ダウラギリ展望トレッキング(1)  
ネパール・ツアー概要編

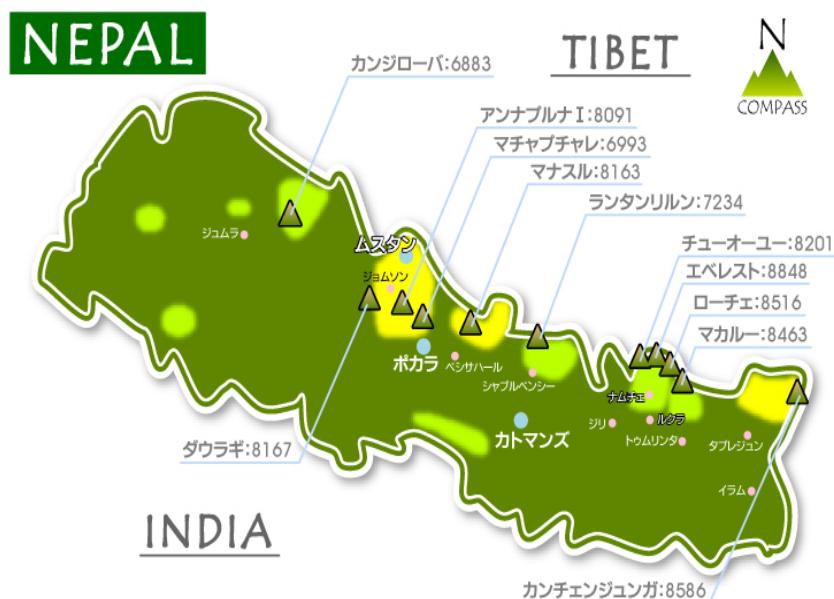
文・写真 by 根岸

3月18日(金)から11日間、ネパールアンナプルナ裏銀座ルート(アンナプルナ&ダウラギリ展望トレッキング)に参加した。まずネパール・ツアー概要を紹介し、第2・3集でトレッキング内容を報告する。

このツアーはクマさん会メンバーが良く利用している西遊旅行社主催で日本から参加7名に添乗員1名で有った。

私自身は、人類初の8000m峰登頂記「アンナプルナ登頂(岩波少年文庫) M.エルゾーグ著」を12歳位で読んだ記憶があり、その中で出てくるアンナプルナ(豊穣の女神)とダウラギリ(白い山:サンスクリット語)は「一度は見てみたい」山であった。実際は、それぞれI峰からV峰位まで有る山群であった。実は、家内から「クマ山会の方と一緒になら行って良い」と言われ、数年狙っていたが成立せず、ガイドが付くからと強引に申し込んだ。

## 1. ネパールのトレッキング



トレッキングは、もともとオランダ語の **Trek**(旅をする)が英語に取り入れられ、徒步や牛車での旅を意味したらしい。

ネパール政府は、6000m近くまで行くトレッキングコースを開拓しており、東側のルクラからゴーキョピーク(4750m)やカラパタール(5545m)まで行きエベレスト近辺を見るコースと、今回行った中央ネパールのポカラから行くアンナプルナ山域は有名コースである。

## 2. ネパール・ポカラへ



### 出発(3月18日(金))

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。

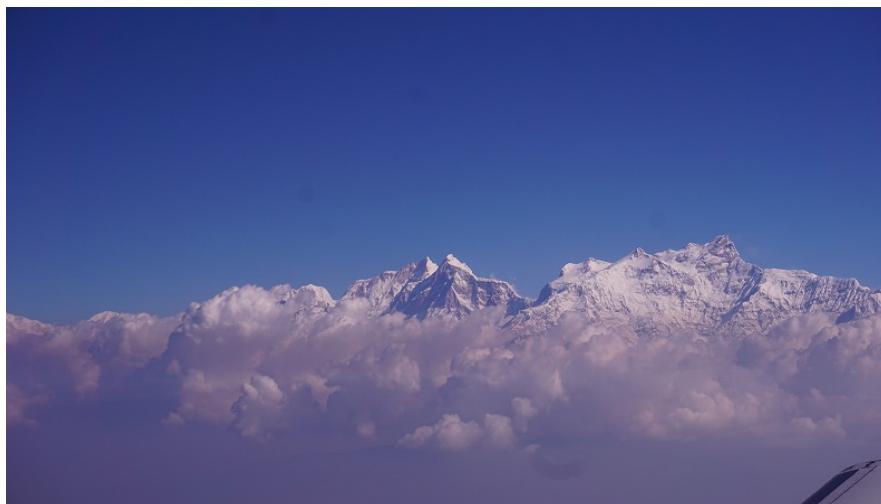


17時40分香港発 KA-192 (香港ドラゴン航空) ダッカ(バングラディッシュ)着 1時間機中待機ののち 1時間半でカトマンズへ 22時25分着 7時間飛行(成田から15時間余り経過)した。空港の通関はスムースだったが、荷物がなかなか出てこなかった。24時(日本時間朝3時15分)にSHANGRI-LA ホテル (標高1300m)へ到着した。



## 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206km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つたら、子供たちが懐いて來た。  
フェア湖の畔、バラヒ寺院(ヒンデウ教の寺)、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。



### 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

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 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）～ <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)～ <歩き 6 時間>

6 日目： 高度差 210m を上がり、尾根上に出て、コプラダンダのロッジ(3660m)～ <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ンダのロッジ(3660M)滞在

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

9 日目： タトパニ(1190m)まで 745m 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、ゾッキヨ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、着替えは何枚か持つて行った。むしろ、ロッジに着いたときに、シャツ等を干すために持つ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有り、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： ウエット・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うと真っ黒になった。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

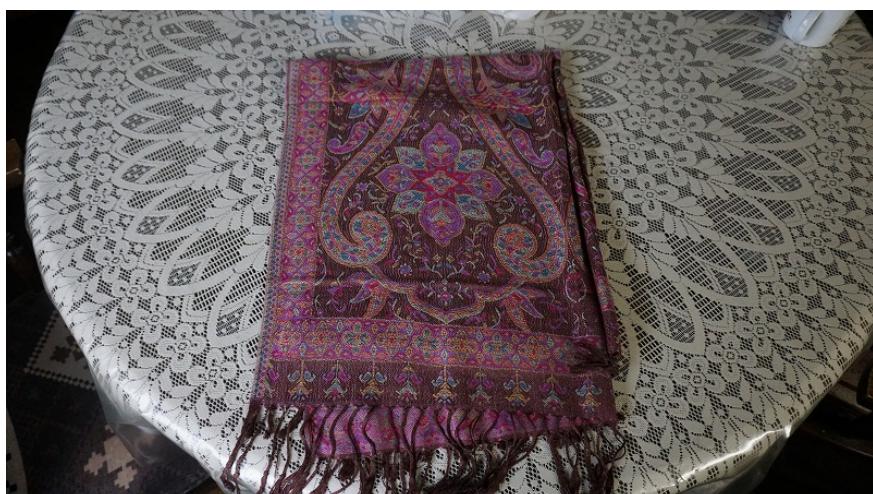


カトマンデウが濃霧のため、2日連続で飛行機が来ず、ポカラからバスで帰った。12時出発。幹線とはいえ片側1車線の道路には、トラック、トラクター、大型ダンプ、観光バス、果ては牛車まで走っていた。幸い、腕の良いドライバーとクーラー付きのバスに乗ることが出来て、19時半に無事空港近くのソバ処に到着した。



カトマンデウでは、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。日本に帰つて評判が良かった。

2016年4月6日作成