

クーンブ・ヒマール

ゴーキョ・ピーク トレッキング

報告書



2002・12・29～2003・1・11

長野県勤労者山岳連盟女性委員会

リーダー報告

女性委員会委員長 鶴川栄子

県連の女性委員会として 1981 年に海外登山（レディースピーク）を成功させて以来、20 年近く海外登山からは遠ざかっていました。近年、各会の女性会員の交流や横のつながりも深まってきた中で「海外を経験してみたい」との機運が高まり、2001 年 11 月に立案して今回のトレッキングが実現しました。県連の皆様の暖かいご支援・アドバイスに深く感謝致します。

各会から意欲的で前向きな女性 8 名が参加して「ゴークョ・ピーク」に向け昨春の針の木合宿、富士山高度順化訓練等、また、何度となくミーティングを重ね意志統一を図り、それぞれの担当分野の中で情報収集や現地との交渉を重ねて準備して来ました。しかし結果的には日程に余裕がなかったこと、高度障害・体調不良等で 8 名中、2 名が「ゴークョ」までしか行かれませんでした。

「ピーク」は踏めなかったけれど、日本の山では味わえない経験をしたことは私たちにとても貴重な財産になりました。私たちがどのように行動し、何を感じたかその様子をまとめました、

これからの海外山行のお役にたてれば幸いです。

トレッキング参加者名簿

	任務分担	氏名	年齢	所属山岳会
1	CL	鶴川 栄子	48	大町山の会
2	SL	元矢 則子	50	川西山の会
3	渉外	舟田 弘子	50	長野労山
4	渉外	工藤 知子	43	佐久山の会
5	装備	塩沢 幸子	46	しらびそ山の会
6	装備・写真記録	櫻井 佐代美	27	まみみくとい山の会
7	記録	原田 正子	61	長野労山
8	会計	山崎 喜美子	52	上田コマクサ山の会

現地スタッフ (南マヒ)のため若干不正確)

	任 務	氏名
1	サーター	デビ・ライ
2	ガイド	アムリット・ライ
3	ガイド	ザヤ・ライ
4	ガイド	キラン・ライ
5	ガイド	ゴパール・カトワール
6	コック	パダム・ライ
7	キッチンヘルパー	クマパタ・マガル
8	キッチンヘルパー	ティラグ・ライ
9	キッチンヘルパー	ザンム・ライ
10	キッチンヘルパー	ピタル・タマン
11	ゾキヨドライバー	ムッティ・タマン
13	ポーター2名	
	(ゾキヨ9頭)	

トレッキング会社

COSMO TREK (コスモトレック)

2514, LAZIMPAT, KATHMANDU, NEPAL

電話番号 418228/411437

fumi@mos.com.np (大津)

行 程 表

月日	曜	行動概要	宿泊場所
12-29	日	12:28 23:55長野発 8:40関空着 12:30関空発(RH412) 15:00上海着 16:00上海発 20:00カトマンズ着 20:45ホテル着	カトマンズ
12-30	月	6:00朝食 6:30ホテル発 6:45ローカル空港着 14:20フライト中止決定 15:15ホテル着	カトマンズ
2002年 12-31	火	6:30朝食 7:35ホテル発 7:55空港着 12:05カトマンズ発 12:35ルクラ着 14:30ルクラ発 17:40パクディン着	パクディン
2003年 1-1	水	7:15朝食 7:45出発 8:40トクトク村着 10:30チュモア着 12:00ジョサレ着 16:40ナムチェ着	ナムチェ
1-2	木	8:00朝食 ナムチェ村停滞 村内見学	ナムチェ
1-3	金	7:15朝食 7:40出発 12:45モン・ラ着 15:20ポルツェタンガ着	ポルツェタンガ
1-4	土	8:00朝食 8:50出発 11:55ドーレ着	ドーレ
1-5	日	7:30朝食 8:25出発 11:00ルザ着 12:35マツツェルモ着	マツツェルモ
1-6	月	5:00出発 5:50パンガ着 9:50ゴーキョリゾート着 10:35～12:35ゴーキョ途中まで登る 15:30パンガ着 16:20マツツェルモ着	マツツェルモ
1-7	火	7:00朝食 8:00出発 8:35ルザ着 10:15ドーレ着 12:00出発 14:15ポルツェタンガ着	ポルツェタンガ
1-8	水	6:40朝食 7:15出発 9:00モン・ラ着 11:35クムジュン着 13:10H・エベレストビュー着 14:55シャンボチエ着(夜交歓会)	シャンボチエ
1-9	木	6:50朝食 12:07ヘリ出発 12:55カトマンズ空港着 14:00ホテル着(夕食ネパール料理)	カトマンズ
1-10	金	8:00朝食 9:00～17:50市内観光(夕食インド料理)	カトマンズ
1-11	土	8:30朝食 AM・PM市内で買物 20:30ホテル着	機内
1-12	日	0:30カトマンズ空港出発 5:08上海着 6:35上海発 8:30関西空港着 19:00上田着 19:45長野着	

行動記録

12月29日（日） 長野 大阪 関西空港 カトマンズ

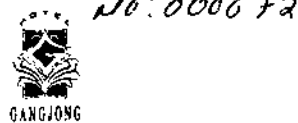
晴

長野 23:55 大阪 7:30 7:50 関西空港 (RA412) 8:50 12:30
上海 15:00 16:40 カトマンズ 20:00 (現地時間)
ホテル・ガンジョン 20:45

夜行列車 千曲で出発。長野からは桜井・工藤・舟田。篠ノ井から原田。松本から鶴川・塩沢・山崎の順に乗車する。みな荷物が大きい。日本での移動さえクリアすればよいのだからと思ったが、快速の中は邪魔なものだった。関西空港で元矢と合流してこれで8人全員集合して出発となる。結構重たいザックだったので160kgの中におさまるか心配していたが152kgでクリア。ほっとした。超過料金はやたら高いのだから、大変なことになる。飛行機は定刻に出発する。機内は99%日本人。なのに機内アナウンスはネパール語と英語のみ。何故？と首をかしげてしまう。ロイヤルネパールのB757は横列6人の中型機だけれども何もない。映画用のスクリーンも音楽もなし。ひたすら眠るだけのようだ。こういう飛行機もいまだき珍しい。朝食が少なかったのでお腹がすいた。昼食はチキンとおそばとロールパン・ケーキ。チキンの味がしっかりしていて美味しかった。上海は東甯新空港。トランジットで空港内に入るが、これまた小さな売店1つだけのトランジットルームで隔離されてしまった。売店には中国のあやしいお菓子にまじってハーゲンダッツがあった。楽しいお買い物タイムはあたえられなかったのが残念。ここで今回の記録当番を決める。ノートの回し書きである。以前行ったプライベートツアーで教わったもの。その時の感情がそのまま書かれていて、後で読み返した時楽しかったので今回も記録をかねてやることにした。順番は飛行機での座った席順となった。昨夜の夜行列車がきいているせいか眠くて仕方がないのだが、首が痛くなって眠れない。

到着予定時刻の18:10を大幅に遅れて20:00着。日本でビザをとっておいたので入国はすんなりで行く。バゲージをとって外へ出る。カトマンズへの第一歩。大勢の出迎えの人がまちうけているロビーで“コスモ”の看板を目当てにすすむ。すぐにみつけることができ一安心し、バスへむかう。暗闇の中から男の子たちが私達の周りに群がってくるが、スタッフなのかポーターなのかわからない。車にのりこむいなや外から『チップ』の声。中には車に乗る際にお尻をもちあげてくれたのにチップといわれたという人もいた。有料駐車場の手動遮断機がなかなかあがらず、車がでない。最初からビスタリ・ビスタリだ。市内への道路はストライキ中なので、人や車がいらない。街頭も少なく暗い。日本のあの明るさがなつかしい。いるのは銃を持った警官と軍隊で少しびびってしまいそう。ホテルにはコスモトレックの天津さんが出迎えにでてくださっていた。早速打ち合わせと支払いをする。日本円での支

払いがOKなので助かる。今日 29 日はルクラへのフライトが無かったと言う話を聞いて驚くが、二日間のフライトキャンセルは多分ないでしょうという話に一同安堵する。当座のお金 5000 円をルピーにかえる。数字がよめない。使いにくいお札なこと。このホテルは比較的新しいホテルとのことである。エレベーターにのってそれぞれの部屋に入る。明日から大きなザックはみな運んでもらえる。重たい思いをしなくてもいいのは嬉しい。早速シャワーをあびる。熱い湯が出て気持が良い。これからはカトマンズに戻るまではシャワーをあびることができないのだから。明日の朝は早いので、ホテルに預けておくものと持っていくものに一応わける。寒いのに暖房がよくきいていないので着込んでベッドに入る。11 時就寝。
(日本時間午前 2 時 15 分) つかれた……



Guest's Name MOITYA M
Room No. 552, 554, 562, 560
Date 21 Dec 2002

HOTEL GANGJONG

12月30日(月) カトマンズ

霧後晴

起床 5:00 朝食 6:00 ホテル発 6:30 カトマンズ空港着 6:45 昼食 13:15
フライト中止決定 14:20 ホテル着 15:15 ミーティング 15:40
タメル地区散策 16:00~17:50 夕食 18:30 ホテル着 21:30

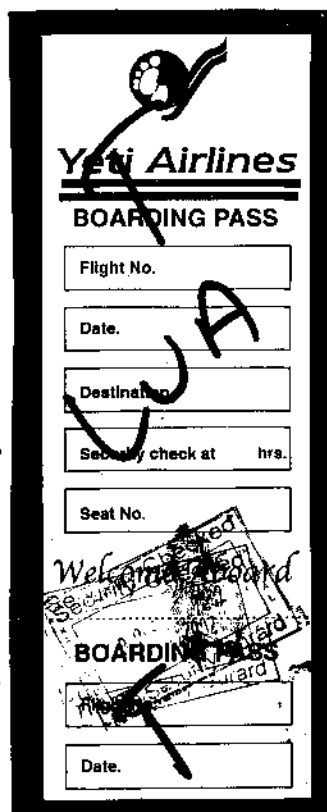
夜中、寒くて目が覚める。昨夜エアコンを25度にセットしておいたが、きいていないようだ。朝食後ダウンコートをもらってホテルを出発。今朝は寒く-7度位、霧が深く辺りは真暗三ヶ月がおぼろに見える。明かりもない道端で焚き火をしながら暖を取る人、朝食用の店を出す人もちらほら見られる。

霧のため、有視界飛行の小型機は飛ばず晴れるのを待つ。8:10チェックイン、カーテンの中へ一人ずつ入れられザックを開けて検査される。ビスケットやあめを欲しがられてプレゼントした人もいた。9時頃ルクラは晴れているそうだがカトマンドウは相変わらず霧が濃いため飛ばない。売店で地図など買いながら時間をつぶす。ネパール語の勉強もだいぶした。サーダーのデビさんが暖かいティーを差し入れてくれた。おいしかった。薄日が差してき11:00頃マウンテンフライトの飛行機が次々と飛び立っていった。カトマンドウは晴れたが今はルクラが霧ということでルクラ行きはまだ飛ばない。「3時頃まで待つてだめなら今日は諦める。」とデビさんより話がある。空港内のレストランで遅い昼食をとる。その後中止決定。迎えのバスでホテルに帰る。

コスモトレックの天津さんと連絡をとる。2日続けて飛ばなかったので明日は特別便を出すとのこと。フライトは8:40。今夜の宿泊代は本来なら個人持だが説明してなかったのがコスモで持ってくれるが、夕食は個人で支払って欲しいと言われレストランを手配してくれた。夕食前タメル地区へ散策に行く。今日までストという事で車は少なく、歩いている人が多い。街路樹はほこりで真っ白、ポインセチアが木になっている。

デビさんが迎えに来てくれホテルの近くのチベット料理の店に行く。ギャボックと言う鍋料理で1人600ルピー。モモ、ライス、鍋、素朴でおいしかった。帰りは買い物をしながら帰る。何人かでまとめ買いをするから「まけて」と交渉をし商談成立。店のオーナーは上高地の五千尺ホテルに勤めていたといい、日本語がとても上手。ショールやジュウタン、タペストリーなどを扱っていた。

フライトキャンセル
になったボーディング
パス



12月31日(火) カトマンズ ルクラ パグディン 2652m

曇り→雪

モーニングコール 6:00 ホテル発 7:35 カトマンズ空港着 7:55 発 12:05
ルクラ着 12:35 (昼食) 発 14:30 パグディン着 17:40

今日は大晦日、日本では年越しの準備におおわらわであろうが、我々は昨日に続き霧のため飛行機が飛ばず、空港で待機。昼になってやっと飛び立つが、ルクラはこれからの私の身を予感させるような曇り空。ゆっくり昼食を取り出発。16時過ぎ、タドコシを通過する頃にはとうとう雪も降り始める。日も暮れ、本当に散々の2002年最後の日であった。

到着が遅かったということと、雪がかなり降っているとのことで、この日はロッジ泊まりとなる。

ルクラへのフライトキャンセルがあつて、翌日も出発時間が不明。ようやく出発できるということで、飛行機へ乗るための車に乗り込んだメンバーの顔は一様に明るかった。それが表紙の写真です

でも前日、飛行機のタラップ前でキャンセルという泣くに泣けない話も聞いていたのですが・・・・・・



NEPAL

1月1日(火) パグディン ナムチェバザール 3440m

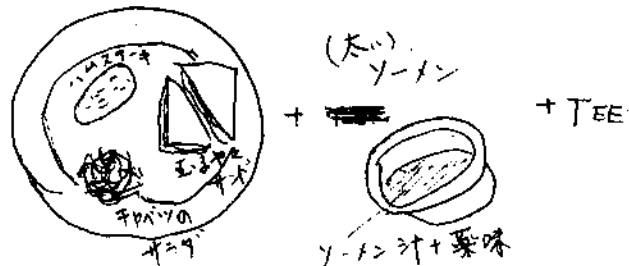
曇り

起床 6:15 朝食 7:15 出発 7:45 ジョサレ着 12:00 (昼食) 出発 13:00
ナムチェバザール (コンデロッジ) 16:40

昨日 4 時 30 分ごろから降りだした雪は、深夜にはやみ、朝起きると一面の銀世界。朝食の頃には青空も見えはじめ、気持ちも浮き立つ。積雪は 15 センチほど。ホテルの前のロッジのオーナーが以前「まみくとい」の金井さん宅にホームステイしていた、ダワさん。桜井さんが挨拶に伺った。スパッツをつけて足元に気をつけながらゆっくり歩く。歩き始めると青空が曇ってきて、ガスが出てきてちょっとガッカリする。

足元ばかり気にしていたので、あまり周囲を見回す余裕もなく、黙々と歩く。長い長いつり橋がいくつもあり、緊張する。「ビスタリ・ビスタリ」の声に一步一步集中して歩く。11 時ごろわずかに青空がのぞき、足元に影ができる。地元の子供たちが、ポリタンクを半分にしたのや、板きれで坂道をすべって歓声を上げているのがとてもかわいい。

夕食のメニュー



昼食後はボーテ・コシを見送り、ドード・コシのかかる橋を渡るとナムチェまでの標高差 590m の急登が始まった。道は凍っていてすべる。ゾキョの列を何回もよけながら「ビスタリ・ビスタリ」進む。みな元気そうでなによりである。第 1 関門突破というところか・・・。

最後の休憩が終わり歩き始めたころ、ナムチェの村の最下部が見えはじめホッとする。背後にタムセルク・クスムカングルー・そして前方にクンピラが美しい！

初めてのテント泊で、荷物をいれ、ベッドメイキング終了。夕食はビールで乾杯。差し入れのおせち料理も加わって満足。

明日はナムチェで高度順応のための休息日とのこと。お買物・ハガキ書きなど思い思いにゆっくりした 1 日を過ごしたい。

高度障害を軽くするためには

- 1 水をたくさん飲んで出す。
- 2 頭は常に帽子を。冷やさないこと
- 3 ゆっくりとした呼吸をすること

1月2日(木) ナムチェ滞在(高度順応日) 3440m

快晴

起床 7:00 朝食 8:00 ビジターセンター見学 10:00~11:45 昼食 12:00
ナムチェの町見学 13:30~ 裏の展望台まで写真撮影に 16:00
夕食・スタッフ紹介 18:30

テントの入り口まで運んでもらったチャイをいただき洗面器で洗顔。テントから出るとナムチェを見下ろすコンデ・リが朝日に輝いている。食事中に朝日が町を照らし、明るくなってくる。朝食は、トーストに蜂蜜・ママレード、卵焼き、おかゆにふりかけ。食事後は、ゆっくりお茶をいただき、ストーブで温まる。ゾッキョのフンが燃料として入れられる。

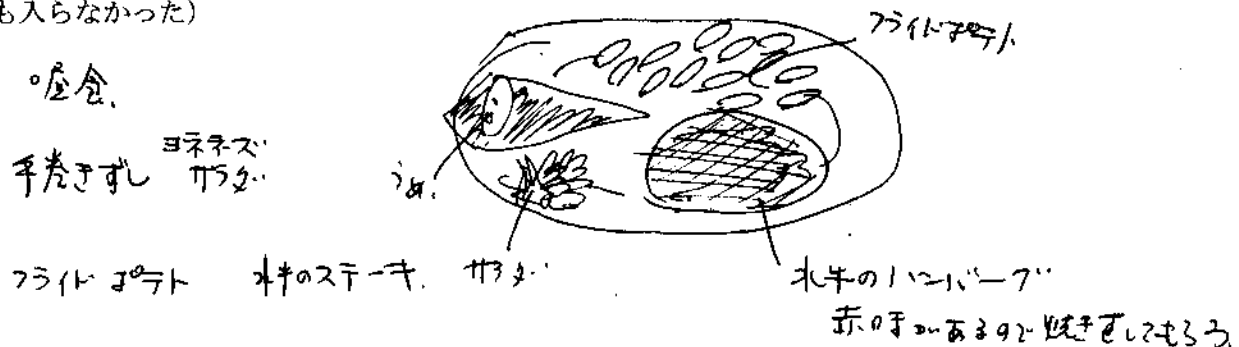
ビジターセンターでは、村人たちの生活・歴史・昆虫・植物・エベレスト登頂をした人達・マンダラ(タンカ) etc.が展示してあった。入り口は有刺鉄線が張られ、軍隊の人達が大勢いる。博物館内に、デビさんらネパール人は入れないと言われる。なぜ?

外に出るとエベレストが見え、各々写真やスケッチをする。エベレストを中心に左はヌブチェ、タウチェ、右はローチェ、アマダブラムもよく見えた。エベレストにはあまり雪が無い。風が強いということか?

快晴。雲ひとつ無い空。テントまでの帰り、暑くて汗をかいてしまった。(櫻井記)

一人、発熱の塩沢は、出かけるみんなを見送った後、食堂で絵葉書を書いていると、ロッジの10歳の息子がトランプを持ってやってきた。やろう!ということらしい。片言の英語でルールを教えてもらう。ネパールのトランプは11が8枚もあり、13の次に14もあるのだ。2種類のゲームをやって3勝5敗であった。その後、彼の作ったネックレスを買うことに。なかなか商売上手だ。かわいいことに、後で、高すぎたからと、お金を返しにきてくれた。この間、スタッフはシュラフをテントに掛けて干してくれ、至れり尽せりだ。

昼食は、梅の手巻き寿司、マヨネーズサラダ、フライドポテト、水牛のハンバーグ(火の入り具合が不安だったので、焼きなおしてもらっているうちに時間切れとなり、誰の口にも入らなかった)



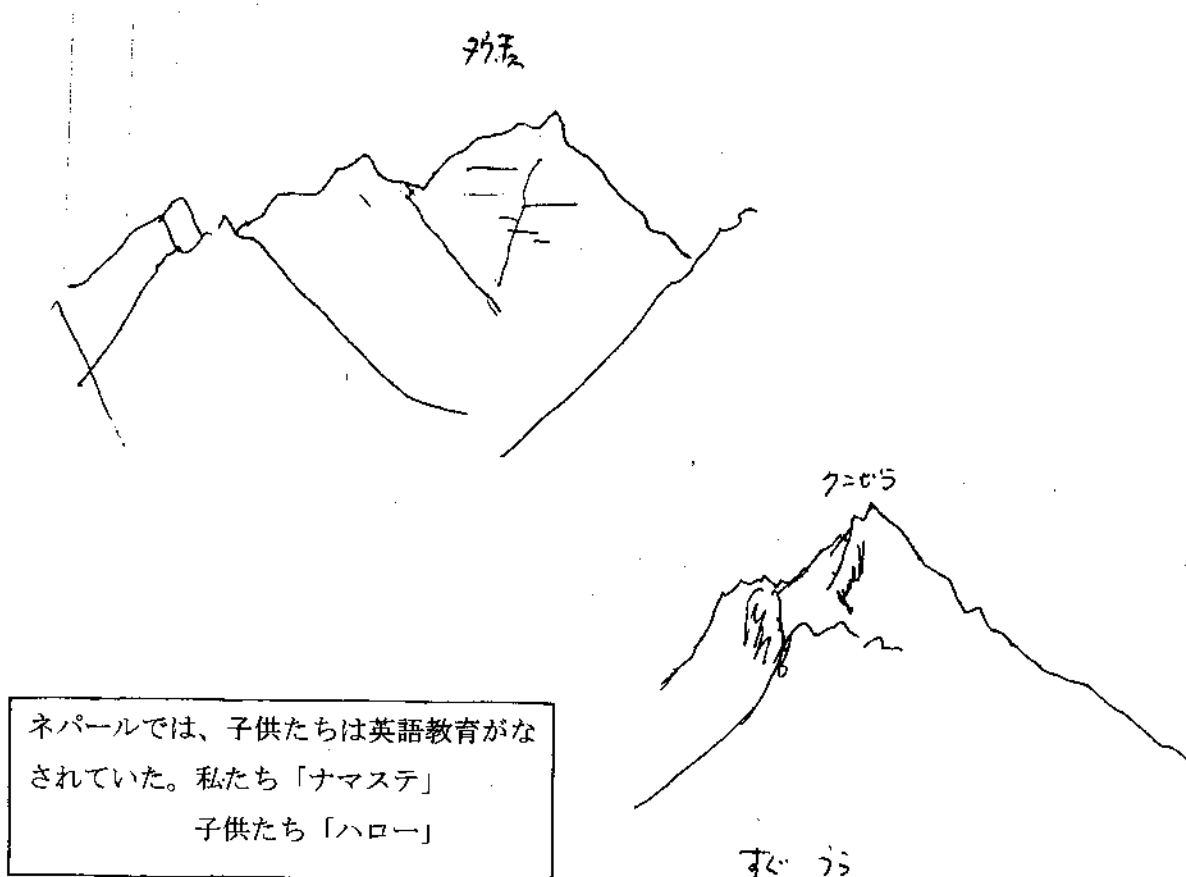
午後は、ナムチェの町の見学。雪解けの雫がしたり落ち、ぬかるんできた町並みを案内してもらう。土曜日に賑やかに市場が開かれるという。ネパールのトップスター出演中の映画館もあり、本屋もあったとのこと。みやげもの・登山用品の店が開いているが、オフシーズンのせいにかちよっとさみしい。

仕事のようにチャイを飲み、一休み。夕方また、裏の展望台まで出かける。夕日に輝くタムセルクを背に下りてくると、軒先に電灯をともしたナムチェの町は青に染まっていた。

夕食は、トマト入りの卵スープ、辛味入りのカリカリに焼いたパパル（とうもろこしの粉）、モモ、キムチ、肉ときのこの炒め物、カレー、なすのおひたし。デザートにはホット洋ナシ（缶詰）。

夕食後、スタッフを紹介してもらう。コック1、ヘルパー（キッチンボーイ）4、シェールパ4、ポーター2（一人はゾッキョドライバー）、すべての責任者サードー・ディビさんの12人。そして荷物を運んでくれるゾッキョ9頭。若い10代の男の子も働いてくれている。

一日休養を取った後、いよいよ明日からは高度をあげたトレッキング開始である。ナムチェに残る元矢さん、風邪が心配な工藤さんと塩沢、期待と不安が入り混じった夜が更けてゆく。



1月3日(金) ナムチェバザール ポルツェタンガ 3555m

快晴

起床 6:00 朝食 7:15 出発 7:40 キャンヅマ着 10:20 発 10:35
ランタンヒマールとゴーキョの分岐 10:45 モン・ラ峠着 12:45 (昼食) 発 14:00
ポルツェタンガ着 15:20 夕食 17:50 テント泊

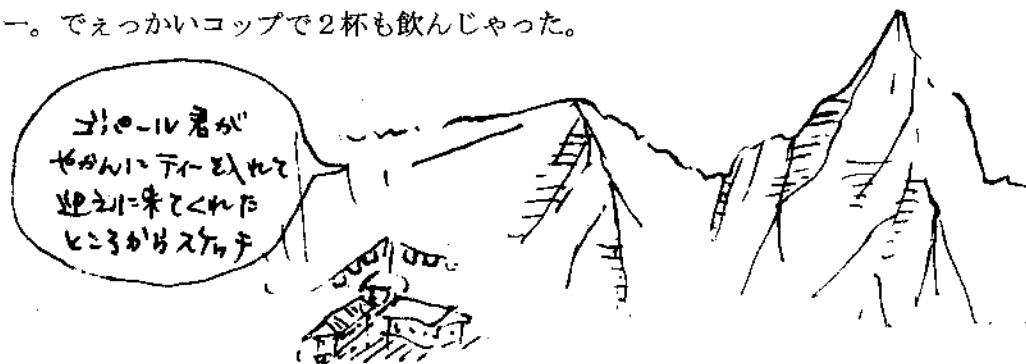
本日も素晴らしく快晴である。タムセルク (6608m) が朝日を浴びて輝いている。今日からしばらく元矢さんとお別れ、次に会う時はシャンボチェとなる。

いよいよ出発、昨日見学した博物館 (National Park Headquarter Museum) を右手に見た登山道あたりで、キジのような孔雀のような国鳥を見かけた。首のあたりが金色に輝いていてかなり派手である。ここからは日本の下ノ廊下を歩くような九折になった山道を延々と歩いて行く。前方にはエベレスト (8848m)、アマダブラム (6856m) の山々が素晴らしい姿を見せている。そこに咲いていただろう山道脇には、幾つもの高山植物の名残を見かけることができた。

途中キャンヅマの「Thamsherke Restaurant Kyanjuma」にてミルクティーを飲む。ふと見ると、今までの山行でも良く見かけていたのだが、家の入り口付近に置いてある壺にお香をたいている物をこのレストランで発見した。杉の葉に似たものを焚いた“シェンパティー”というものだ。聞くと、魔除けになるらしい。香りもシンプルで爽やかな感じがした。

さてここからはしばらくエベレストが見えなくなる。高さも日本の富士山に近づきつつある場所に来た。だが意外にも自分の背丈以上ある大きなシャクナゲの木を見ることが出来た。花の時期はまた格別だろう。

じきにカラパタールとゴーキョの分岐に差し掛かった。我々は左へ登っていく。また九折になった山道を延々と歩くこと1時間弱、頭痛がしてきた。高さも富士山を越えているところに来てしまった。モン・ラ峠が見える。眼下にラウーシャサ村、上にポルツェの村が見えた。かなり頭痛もあり息苦しいとき、ゴパールが暖かいお茶を大きなやかんに入れて迎えに来てくれた。デビさんも高山病を心配して皆に沢山飲めと勧める。美味しかったなあ。でえっかいコップで2杯も飲んじやった。

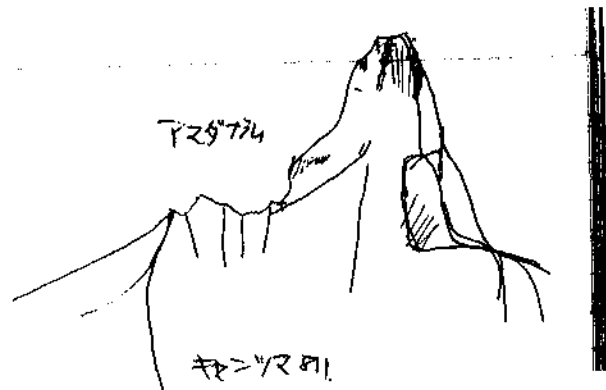


ようやくモン・ラ峠（3972m）に着き昼食になった。大きな石塔（チョルテン）に、タルチョが風になびいている。すぐ左手には、タウチェが雄大な姿を見せていた。さあ、もうひと踏ん張り。ここからは下りになる。日陰になっていて雪が残っていたりする。陽が差していると暖かいのだが、影に入るととたんに身体が冷えてくる。

確かに、ここは4000mに近いところにいるのだから仕方が無い…。余りにも周りの山々が大き過ぎて時折自分が何処の高さに居るのか分からなくなる事が多々あった。

ようやくポルツェタンガ（3555m）に着いた。谷に下りたところで景色は全く見られないが、このロッジの釜戸と意外と綺麗に整頓した棚に、若い女性がこの主人であることが印象的だった。相変わらず頭痛が治らない。おまけに鼻水も出てきた。本日もテント泊。風邪薬を飲んで、暖かくして早く休むことにしよう。

記録：櫻井 佐代美



水分を多く取るものだから、夜中のトイレは必須。外に出ると、満天の星。あまりに多すぎては怖いくらいに感じた。



1月4日(土) ポルツェタンガ ドーレ 4328m

晴

起床 7:00 朝食 8:00 出発 8:50 ドーレ着 (イエティ・イン・ロッジ) 11:55
昼食 12:40 高度順化の為散歩 14:00 夕食 18:00

・・・今日のコンディション・・・

工藤さんは熱が下がらない為ナムチェまで下ることになり、アムリットさんとゴパール君が付き添って行ってくれる事になりお別れ・・・。塩沢さんは前日より体調が回復したのでドーレまで行ってみることになった。他のメンバーは元気です。

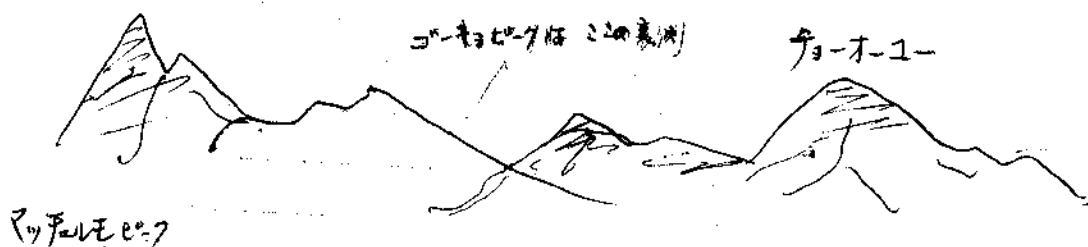
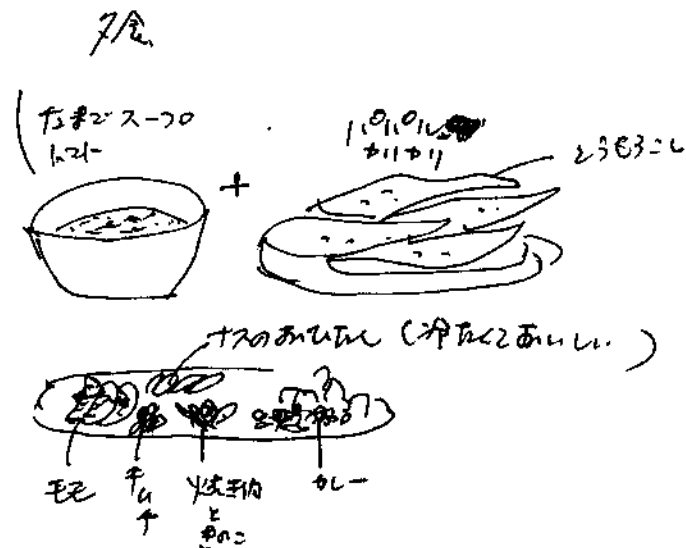
8:40 に工藤さんとお別れ。今日はこのトレッキングの中でも最短の歩行時間です。でも最初から北斜面の急登の登りです。右にタウツェ、左にマツツエルモピークが、そして遥か下にドーウ・コシの流れが見え高度を稼いでいるのがわかる。途中、みごとな氷爆がありなんとなく赤岳の大同心に似ている風景でアイスクライミングができそう！11:10 頃、工藤さんを送って行ったゴパール君が追いついて来た。彼は「モン・ラ峠」の近くまで送って行き引き返してして来たとか。風邪がいつもより強いです。紺碧の空の下、カラスが向かい風にあおられホバリングしていた。トラバース道が続き気持ちよく歩けた。ドーレの入り口の到着。広い草原のような風景が当たり一面に広がっています。私達がテント泊するロッジは見えていながらまだ先・・・ついた！



SONY y=-

本日のゴール「イエティ・イン・ロッジ」。ネパールにきて初めて「猫」を見ました。懐かしい！！またロッジの女の子、「ソニーちゃん」がメンバーに懐いて離れず、可愛かった。時間がたっぷりあるので丘の上まで散歩に出掛ける。遠くに見える山頂・・・その時はわからなかったけど「チョー・オユー」・・・は雲が多くなってきた。返ってから、テントの中でトランプをして時間を費やしていました。が、だんだんと山の上から雪がちらついてきた。デビさんに明日は雪になりますか？と聞いたら「大丈夫です。晴れます」との返事でしたのでほっと一安心。また、彼はスケジュールを変更するかもしれないと・・・。今度は嫌な予感・・・工藤さんをナムチェまで送って行ったアムリットさんがドーレに到着(18:30)。話によると工藤さんは13:00頃に着いたようです。

それにして彼らの体力には驚きですね! 夕食後、デビさんから明日からのスケジュールの変更を伝えられメンバーと相談して下さいと言われた。この時点で「ゴーキョ・ピーク」を断念せざるを得ない状況となった。一日予備日を設けてあったのでぎりぎりの線でピークは踏めると考えていたが、それはヘリチャーターの予備日であってトレッキングの予備日ではなかったことがここで判明し、明日・翌日とマツエルモに2泊して「ゴーキョ」を往復して帰る日程に変更となった。残念な気持ちだがサダーの意見には従わなくてはなりません。



1月5日(日) ドーレ マツツェルモ 4410m

晴

起床 6:30 朝食 7:30 出発 8:25 ルザ (4390m) 着 11:00 発 11:35
マツツェルモ着 12:35 (昼食) 散歩 13:45~15:10

朝食後デビさんから今後の予定説明があった。

1月5日、6日はマツツェルモ泊で1月6日にゴーキョ往復とのことで時間的にゴーキョピークは無理と言うことになった。残念だが仕方ない。塩沢さんは熱が下がらないし、頭痛、食欲もない様子で、アムリットさんとポルツェタンガまで下山とのことで、8:20 出発。早く熱が下がると良いが！8:25 残り5人出発。トップはキラン君、ロッジの裏斜面を登り、2回目の休憩時、大きな石にチョー・オユー (8201m) と書いてあるのを見つける。右下の深い谷間にはドウドウ・コシが流れ、カルカ (放牧小屋) が見える。ゾッキョが草を食べている。対岸には、ポルツェから谷を挟み、ゴーキョへの道がずっと続いている。上空に目を移すとタウツェ、チョラツェが聳え立っている。真正面にチョー・オユーを見ながら歩く。後ろにはタムセルク、カンテガが。贅沢な景色である。

ルザのバツティで、ミルクティーを頂く。外の石垣の上にお香の木 (シンパティ) が置いてある。朝、夕焚くとのこと。鶴川さんは頭痛、吐き気、生あくびと具合悪そう。ゴパール君とポルツェタンガまで下山する。鶴川さん大丈夫だろうか。

ルザを出て、30分程行くと、マツツェルモの小屋からキッチンボーイがティーをやかん一杯にして持ってきている。大分待っていたようでぬるくなっている。

ビスタリ、ビスタリとゆっくり登って行くと目の前に広い谷間が見え、一気に下るとマツツェルモのロッジに着く。寒いので小屋泊となる。

昼食を食べ、散歩と高度順応を兼ねて、ゴーキョへの道を登る。キラン君を先頭に三人が続く。綺麗に積んだ石垣に、芝のある土 (ピートモス状のもの) を四角に切り取り乗せてある。川端には、ポーターが泊まるという石穴がある。

丘を登りきると、キャジョリが左に大きく姿を見せ、その横にマツツェルモピーク。そして明日歩くであろう道がチョー・オユーに向かって続いている。はるかかなたにゴジュンバカン I、II 峰も見える。しばし見とれる。小屋に戻ると、桜井さんがキラン君とドーレまで下山とのこと。キッチンボーイのティラクさんと、デビさんも行く。二人は戻ること。目が真っ赤で、吐き気、むくみがあるようだ。無事ドーレまで戻れますように。

夕食を済ませ、19:30 シュラフへ潜り込む。19:55 デビさんドーレから戻ったとの知らせがある。桜井さんの具合はどうだろうか心配！

1月6日(月) マッツェルモ ゴーキョ 4750m

晴

マッツェルモ

マッツェルモ発 5:00 パンカ着 5:50 発 5:55 第1湖 7:20 第2湖 8:25 第3湖 9:25
ゴーキョ着 9:50 発 10:35 最高地点(4850m)着 11:35 発 12:05
ゴーキョ着 12:35 発 13:10 第2湖 13:45 第1湖 14:30 パンガ着 15:30 発 15:45
マッツェルモ着 16:20

今日はいよいよゴーキョへ行く日、登るのが今日で最後かと思うと、うれしいような、もつと行きたいような気分だった。4時30分のモーニングコール兼モーニングティーで1日が始まった。朝食はモーニングパックをもらって原田・山崎・舟田とガイドはデビ・ゴパールの5人で出発する。外はまだ暗くお星様もキラキラで、ヘッドランプをつけての行動となる。外気はそう寒くなかったが、風が次第にでてきてヤッケを着る。昨日昇った尾根からパンカへ下る。ここは数年前に雪崩事故があったところだが、暗闇の中では何も見えない。1回目の休憩で、朝食タイムとする。パックの中にはゆで卵とソフトクッキーが入っていた。パサパサしていて食べにくく飲みこむのに一苦労した。あたりはすっかり明るくなってきたけれども、まだまだ寒くヤッケは脱げない。ドードコシの急な流れを右手にみながら、岸壁にそって石の階段を上っていくルートで、ここで一気に高度をかせぐ。行く手にはチョー・オユーが陽をあびて輝いて見え、振り返るとのタウチェの右肩から太陽が昇ってきてとてもすばらしい景色となる。

そうして明るくなり始めたころ、第1湖(ツォー・オーマ)に到着した。ここは一番小さな湖だが、氷結していないので、カモが2羽泳いでいた。ここからのチョー・オユーもまたすばらしい眺めだ。そしてその姿がしだいに大きくなってきている。湖畔は雪が残っていて歩きやすかった。しばらくして第2湖(ツォー・バルマ)到着した。ここはもう凍っていて、ゴーキョピークがよく見えるようになってきた。大きな丸い尾根が正面に見え、4つのピークが見え、右から3番目がピークとのことだった。ここからは谷の奥の山はモレーンに隠れてしまっていて見えない。湖畔のルートは雪道に変わり、クラストしている箇所は歩きやすいが、時々ズボット入ってしまい、もう疲れが何倍にも感じられる。9時過ぎに山崎さんが体調不調となったので下山することになった。ゴパールと一緒に付き添って帰ることになった。

これでメンバーは原田・舟田の2人とガイドのデビの3人になってしまった。寂しい限りだったけれども仕方がない。そして第3湖(ドウード・ポカリ)到着した。ここが一番大きい湖で、やはり凍っている。前方にゴーキョ(ゴーキョ・リゾートというのが正式な名前)の大きな、そして綺麗そうなロッジが何軒もあるが、人はほとんどいないようだった。モレ

ーンに隠れて見えなかった山、ゴーキョ・リ、チョー・オユー、ゴジュンバカンそしてガチュンカンの右肩が見えてきた。3～4年前に単独の日本人がゴーキョに登ったあと、この湖に落ちて死んだと、デビさんが話してくれた。

やっとゴーキョのロッジに着いたが、予定ではこれが1日の行動だった。2階へ上がるのも大変なくらいに疲れたが、熱いミルクティー2杯で疲れが飛んだように思えた。外の日差しはかなり暑そうだが、疲れがとれてきた2人にとっては、目の前にあるゴーキョに少しでも登りたいという思いがしてきたので（簡単に登れそう・・・浅はかな考え）、ずうずうしく交渉を。最初は氷河をすこし登って・・・ということだったが、時間の許す限り登りたいとお願いして、その許可が出たときは嬉しかった。やはり少しでも高いところまで行きたかったからである。エベレスト・ギャチュンカンの見える所までという条件でもう十分満足であった。湖の上方を飛び石つたいに渡ってそこから登山開始となった。ゴーキョ・ピークへの第1歩を踏み出したのだ。ヤクの放牧地になっているようで、あちこちにヤク道があり、また雪があったりして、ルートはよくわからない。適当に登りやすいところをさがしてゼイゼイいいながら、ゆっくりと言うより、ゆっくりとしか登れない。

デビさんの後姿をめざしながら登って、11時35分タイムリミットとなった。ローツェ・ヌプツェは見えるが、エベレストは見えない。でももうこれ以上はむりなこと。時間と体力の限界だった。疲れた私達を尻目に白人の男性が大きな荷物をもって、軽快な足どりで登っていくのを羨ましく見送りながら、もう1日あれば登れたのに・・・という思いがするが仕方がない。ここからの展望はチョー・オユー、ギャチュンカン、ゴジュンバカン、ローツェ、ゴジュンバ氷河と圧巻だ。みんなでこの風景を見たかった、と何度も思った。そしてみんなで頂上に登りたい。風もなく過ごしやすい時間だった。いつまでも見ていたい風景だったが、下山の時間になった。何回かうながされてようやく下山開始。行きと違って帰りはルンルンで、下から見上げるとけっこう登ったつもりが、なんと100mぐらいしか登っていなかったとはショックだった、やはり山は大きいと再度思い知らされた。

疲れたーと言いながらロッジに戻ってきたら、下からキッチンがお昼を運んでくれたのに感謝！！少し柔らかめのおにぎりとお茶が、一気にお腹に入ってしまったようで、満足。今日はほとんど食べられず、ゼリーでエネルギー補給をしていたから、なおのこと美味しかった。

あとは下るのみで、名残惜しみつつも、太陽がかげって寒くなってきたので、足早に歩きだした。ドワード・コシの川も凍り始めてきていた。さすがに体も疲れてきて、2人とも荷物を持って貰っているのだけれど、足取りが重くなってきた。ようやくパンガに到着して、出してもらった熱いミルクティーが本当に美味しい。今日はミルクティーに助けられた。雪崩の後にはなにも残っていなかった。西日があたっている尾根のむこう側がポルツェタンガ。あとひとがんばりということで歩き出したが、ガイドたちの足の速くなること、着いていくのが精一杯だった。尾根への登りはすんなりとできたのだが、ロッジへのもうひと登りが必なんとかきつかったことか、ようやくロッジ着。きょうの行動時間11時間で終了。

1月7日（火） マツツェルモ ポルツェタンガ

快晴

起床 6:00 朝食 7:00 マツツェルモ発 8:00 ルザ 8:35 パラルマ着 9:30 発 9:50
ドーレ着 10:15（昼食）発 12:00 ポルツェタンガ着 14:15

8時にデビさん、パダムさん、ゴパール君とともに下山開始。ちょうど谷間に日が当たってきてようやく暖かくなってきた。2日間もマツツェルモにいと周りの雪も大分少なくなり、トイレ後の手洗い用雪に不自由する。10分程歩いて峠のタルチョに着いた。振り返るとチョー・オユー、ギャチュンカン、マツツェルモピークに陽が当たってとてもきれいだった。マツツェルモの村も見納め。香木スンパティ（つつじ様の木）、パイルンパティ（針葉樹様の木）などを教わりながら下る。ラパルマの丘の上にコンドル、カラスが多数群れている近くに動物の死骸があるらしいとデビさんが言う。道端に小さな肉のかたまりがあった。ゾッキョかヤクの肉のようだ。

ドーレではソニーのお父さんが戸外で寝そべって日向ぼっこをしながら、本を読んでいる。のどかなドーレ。お茶の後早めの昼食をとる。11:15頃ゾッキョ隊（8頭）とデビさん、パダムさんが先に出発する。12時、ゴパール君、迎えに来てくれたキラン君と共に出発する。またいろいろな木や草の名前を教えてもらう。小さな赤い実をつけたカンゲルは、今は赤い実はカラカラに乾いて酸っぱいが9月にはスイートなのだと言う。チョー・オユーに別れを告げポルツェタンガに下る。

ポルツェタンガは谷間のため日陰で寒そうに見える。ポルツェタンガでは、鶴川さん、塩沢さん、桜井さんとスタッフが迎えてくれた。皆元気そうで良かった。大勢になって賑やかになった。小屋は奥さんが村に行き留守なので火の気がなくて寒い。夕食のえびせんべい、てんぷら、カリフラワーはおいしかったが、日本から持っていったスープ、味噌汁の味は格別だった。

ロッジの居間兼食堂には薪ストーブが必ずおかれていて、その周りにはいつも人の輪。くべるものは薪とヤクやゾッキョの糞。乾燥しているので臭くはない。すばらしいリサイクルと思う。ゴキョのロッジの前にもたくさんの糞が干されていた。

ポルツェ・タンが滞在記

1月5日～7日 塩沢幸子

ナムチェで発熱し、何とかドーレまでみんなと行動を共にしてきたが、熱が下がらず、咳も止まらない。5日、ドーレでの朝、下山することを決め、様子をみに来てくれたサーダーのデビさんに言う。残念だが仕方ない。

ナムチェで、一人レストハウスに残っていた時も一緒にいてくれて紅茶を用意してくれたアンムリットさんが、今回も付き添ってくれることになった。上を目指すみんなに別れの手を振って下山。標高の低い、ポルツェタンガで皆を待つことになった。

下山道は上りの時には気づかなかったが、日本では見られないような見事なしゃくなげの大木（直径30センチはある）が続き、花の季節だったら・・・と思ってしまう。初めは何を話したらいいのかと思っていたのだが、昔覚えた英語を引っ張り出しながら二人の会話が始まった。聞き取れないのと、思ったことが表現できないため、会話はなかなか成立しない。お互いに分からない時は、ノートにスペルを書く、絵で書くなどしながらブローケン・イングリッシュの会話が始まった。ちなみにしゃくなげは Tholorukh テウルク。日本の人口を聞かれたようだが、現在の数字がわからない。億が言えず、ノートに0をいっぱい書く。大阪を聞かれ、日本の形を書いてみるが、国土地理院もビックリのもの。一般常識が無く苦悶。間違った日本を印象付けても困る。

ポルツェタンガは谷間の暗いイメージだったが、昼間の日差しは暖かい。疲れで、部屋に運んでもらったザックに寄りかかってうたた寝をしてしまった。背に日差しを浴び、とろけるような気持ちよさ。あまり眠るのは良くないからと言われ、外に出て軒先に腰を掛ける。彼は、英語の勉強をしている。そのうちにまたうとうと・・・。川から引いている冷たい水でハンカチを洗ったら、見る間に乾いてしまった。よっぽど乾燥しているのだろう。

ここの小屋はバイニンという25歳の若い奥さんが切り盛りしている。薪の山も彼女が整え、食事を作ってくれる。トマトスープと茹で野菜を頼む。少し食べられる。

アンムリットさんが午後、ポルツェの村へ行こうと誘ってくれる。ヨロヨロと上り終えると、タムセルク・アマダブラムが今までで一番大きく見える。丘の上には学校もある。石垣が整然と積まれ、よく手の入った村である。ヤクも大事に小屋に入れられている。陽だまりに座り、またブローケン英会話。お互い理解できないと「わからな～い！」とはっきり言えるようになる。別の言い方を探し、何とか分かってもらうように頭を働かせる。これも楽しい。分かってもらえると、なうれしい。下山時、林の中の国鳥ダフェをみつけた。そして、その一羽が飛ぶ迫力ある姿を間近かで見ることができた。感激！

小屋に戻って見ると私の隣のベッドに人がいる。ハローと声を掛けると何と鶴川さん。高度障害が急に出たのだという。あんなに元気だったのに高所は分からないものだ。

夕食は、二人とも食べられない。ゆでたジャガイモなら何とか口に入る。ガイドをして

いるご主人が帰って来ていた。背が高く、ハンサムだと言ったら、彼女がうれしそうに笑っていた。

7時に就寝、8時に起床。よく眠れるものだ。鶴川さんも調子が良くない。朝も茹でたジャガイモと卵。鶴川さんはご飯と生卵に挑戦。だが、現地の人は生では食べないらしい。理解してもらえない。で、鳥の絵を描き後ろに卵を加え、ノックッキングと言ったら分かってもらえた。

陽だまりの中、翌日も軒先に腰を下ろす。アンムリットさんは日本語教室。私はノートに五十音の表とローマ字を書く羽目に。困ったのは濁音や小文字の含まれているもので、忘れてしまっている。カタカナも書くようにいわれ、何十年ぶりかで書いてみる。嘘を書いては恥ずかしい。

そんな時、櫻井さんがやはり高度障害で下りてくる。ドーレで一泊したとのこと。症状がかなり重く、下山も大変だったとのこと。午後は三人そろって再びポルツェの村へ。昨日より先の丘まで足を伸ばしてみる。その先に延びる九十九折の道はカラ・パタールへと続いているのだ。

翌日、ゴーキョまで行ってきた三人とスタッフが下山するのを陽だまりの中で待ち、日焼けし、充実したうれしそうな顔とご対面！ゴーキョまで行くつもりだったのに意外な展開にはなってしまったが、タムセルクを終日眺めながらまた違った時間を過ごすことができた。



x7th

*thuthe テ₄テ₂

ミ₂₁ミ₁₀・ミ₂₇ミ₂₃

deraitakeyo

デ₁₅ タキオ = very tired

swa swahunu

ミ₂₇ ミ₂₇ ミ₂₇

息₁₁₁



black

kasturi

カス₁₁ミ₁₁

7=00 就寝

1月8日(水) ポルツェタンガ シャンボチェ 3720m

快晴

起床 6:45 朝食 7:45 出発 8:15 モン・ラ 9:00

クムジュン村着 11:35 (昼食) 発 12:35 エヴェレストビューホテル着 13:10 発 14:05

シャンボチェ (ピンジュ・ロッジ) 着 14:55 夕食 17:40 交歓会 19:00

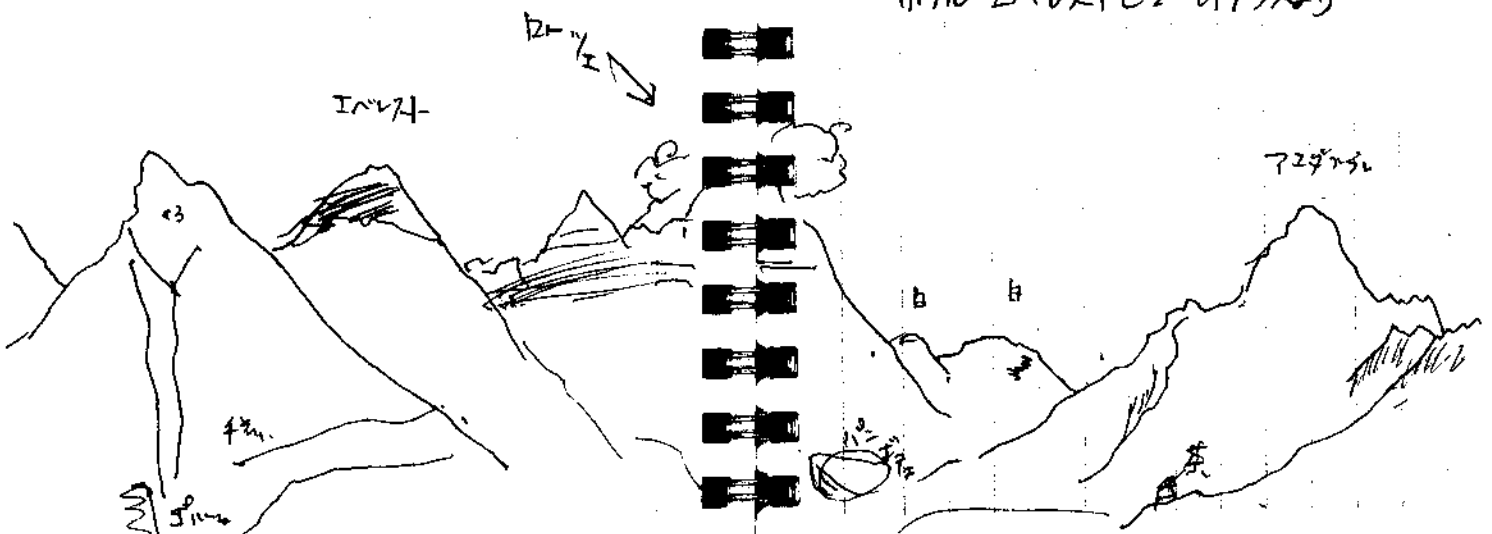
いよいよみんなそろって下山の日だ。持参したお吸い物・味噌汁・スープなどでなかなか進まない食欲をカバーして朝食をとる。久し振りに6人で歩く。ナムチェ滞在の二人はどうしていただけるか?今日は会える。

モン・ラ峠も登ってきた時と同じ風景なのだが、振り返る景色が懐かしいような不思議な気分になる。咳の止まらない塩沢に見かねたデビさんが、現地のハーブ入りの薬湯を持ってきてくれた。オレンジ色のえもいわれぬ不思議な味だ。うがいしても飲んでもいいといわれたのでさっそく・・・涙と鼻水で顔をぐしゃぐしゃにして咳き込みながらうがいをすると、あら不思議!見事に治まって楽になった。

暖かな日差しの中、大きいウズラに似たチリメ、ハーレムを率いたザラルというらしいヤギの仲間に見送られ、クムジュン村へ。いつの間にか、道案内をしてくれるように、犬が現れ、先頭を歩いていく。ここも陽だまりの中に広がる落ち着いた村で昼食を取らせてもらう。

楽しみにしていたエベレストビューホテルからの景色はやはり最高である。テラスでコーヒーや紅茶、ホットチョコをいただきながら、近くまで観にいけなかったエベレストやローツェ、その左のタウチェ、ずっと朝晩見上げていたタムセルクやアマダブラムを心置きなく眺めることができた。石のテラスにカメラを固定し撮影会となる。日本人の経営なるこのホテルは、石垣の造りといい、建物の様子と言い、見事である。夏のアツモリソウやブルーポピーの写真があり、花の季節を想像させる。

ホテル・エベレストビューのテラスより



最後の宿泊、ピンジュ・ロッジにはすでに元矢さんと工藤さんが到着していて、数日間のお互いの話に花が咲いた。元矢さんの腰痛はナムチェですっかり治ってしまったとのこと。来た甲斐があった。ナムチェで買って来てくれたオレンジとピーナツクッキーがおいしい。

食事前の手洗い洗面器も最後となると感慨深い。ネパールらしいのは、温かいお湯の後に出て来る、ルクラから使い始められた黄色いタオルが9日間ずっと登場し続けたことだ。皆、工夫して拭いていたようだ。最後の夕食ということで、豪華なメニューとなる。トレッキングの緊張感も解け、ゆっくり食事を楽しむ。デザートは私たちのために焼いてくれた「ネパールへようこそです。」の文字の入ったくるみ入りケーキ。ろうそくが6本立てられている。

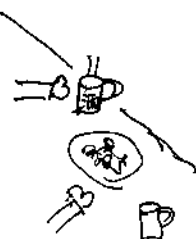
食事の後は、最後の夜の交歓会。たちの前に行き準備し、片付けてくれたキッチンの人達や、不調のくれたスタッフに感謝いっぱい！などアルコールも加わる。ネパールと、体が自然に動き出す。「レッサまると、阿波踊りに似た動きでみんなようみまねで踊りに加わる。私たなら手をたたこうなどの昔ながらの歌い、踊り、盛り上げる遊び方を普る。



スタッフ全員が集合。私後から追い越して行って者に付き添って世話してネパールのお酒ロキシーのスタッフは音楽が始まム・ピリリ」の音楽が始なが踊り出す。私たちもち日本の出し物は、幸せ歌。こうした時賑やかに段していないことが分か

明日は、ヘリでカトマンズへ。それぞれの思い出を残し、終わって

9日間のトレッキングはしまった。



お正月のネパールはシーズンオフ。日本人は多いけど。その中でもゴーキョルートは静かなコース。お勧めです。

今回のトレッキングルートでは、トイレは完備されていた。(差はあるが) 宿泊地では、テントはロッジの庭に設営されたため、トイレもロッジのものを使用ということになった。

1月9日(木) シャンボチェ カトマンズ

晴

起床 6:00 朝食 6:50 ヘリ到着 11:30 出発 12:07 (チャーターヘリ)
カトマンズ着 12:55 ホテル着 14:35 ホテルにて休憩 夕食 18:00～

いよいよカトマンズへの日となった。何人乗りのヘリなのか、時間は何時なのか皆目わからないが朝食後、ひたすらヘリの到着を待つ。トランプ・ババ抜き一勝負で時間をつぶす。キッチンとゾキョは一足先にナムチェに下りた。ようやくヘリの到着となったが、すぐには乗れない。ヘリから大量の荷物が降ろされるのをまって、ようやく乗り込むことができた。私たちのメンバー8人とサードーだけが乗り組んだ。席は十分すぎるほどだ。空からヒマラヤの山々が見渡せる。しっかりマウンテンフライトが楽しめた。予定どおり今日のうちにカトマンズに帰ってこられてひと安心、というところ。

遅い昼食をすませ、シャワーですっきりした後、しばしの休憩をとる。

夕食は「ポジャンギルファー」という貴族の宮殿を改装したレストランでネパール国内の各民族舞踊を観賞しながら、ネパール料理フルコースを味わう。ひさしぶりのビールとフレッシュジュースで喉を潤し、疲れを忘れたひとときとなった。

ヤクチーズを買いに連れて行ったもらった場所は、観光客は珍しいと、在住の日本の女性に言われた。確かにわからない場所だった。

ネパールのお土産の代表はなんといっても紅茶。ネパール産はイラムティーといってあっさりとした味のもの。お茶屋さんで量り売りを買うのが美味しい。



カトマンズからルクラへの空路！

1月10日(金) カトマンズ市内観光

晴

起床 7:30 朝食 8:00 出発 9:00 バクタブル着 9:45 発 12:00
ダルバール・マルグ街「カングルレストラン」着 13:00 (昼食) 発 14:25
パシュパティナート着 14:40 発 15:10 ボダナード着 15:25 発 16:10
スワヤンブナード着 16:50 発 17:25 ホテル着 17:50
夕食「Doven Restrant&Bar」にて 18:00~21:50

相変わらず霧の濃い街である。今日はバスに乗って観光である。ガイドはデビさんをお願いしたかったが、急用が出来てしまい変わりに“マビルさん”(30歳)が我々に付いてくれる事となった。ちなみに運転手は“プレーム”、ヘルパーは“クマール”である。ものすごい車とバイクと、人との間をクラクションを鳴り響かせバクタブルに到着した。

まずダルバール広場へ。ここには旧王朝時代の古い建物や寺院が多く残っており、日本で言うと京都のような感じがした。木彫り細工がとても素晴らしく、窓枠一つにしても、全てが異なった造りになっている。他インドラチョーク街など、土産物屋がずらっと軒を連ねるところを沢山歩いた。今にも傾いてグシャッと壊れてしまいそうな建物が多いが、地震が殆ど無いことからこうした建物が造れるようだ。

昼食はネパール料理でカレーだ。だいぶ辛い物にも慣れてきたのか、この辛さの美味さが分かるようになって来た。

食後にパシュパティナート。人の焼けるにおいが生々しいが、それを対岸から見ている人達、河の上流で洗濯をしている女の人。見た目濁った河だがこれがガンジスまで流れている神聖な河らしい。生と死を一体にしたような場所である。

次はボダナード。人は生きている間に、良いことも悪いことも覚えるが、その悪い事だけをこの目玉を見ることによって清めることが出来るそうだ。暫く見入ってしまった？！

観光に疲れてきた…。次はスワヤンブナード。通称“猿寺院”階段を昇りきるとカトマンズ市内が見渡せる。マニ車をカラカラ回し3回お参りをした。1回目は自分、2回目は家族、3回目は世界中が幸せになるようにお願いするのだ。

ようやく観光終了、疲れた…。夕食は、デビさんら行き付けの店に案内してもらう。生演奏、コーラスでやたらうるさい店だったが、そのうち一緒に歌って踊って一番楽しんでた。今日でパドムさん、アムリットさん、ジャイさんとも最後である。

今日1日いろんなところに出掛けクタクタになった。山に居るときより疲れた気がする。

記録：櫻井 佐代美

1月11日(土)から12日(日)

晴

ネパール最後の日そして帰国

朝食 8:00 コスモへ支払い 12:00 昼食 13:30 買物 14:30 夕食 18:00

ホテル発 20:30 カトマンズ (RA411) 0:30

1/12 上海 着 5:08 発 6:35 関空着 11:35 長野着 19:45

ネパールで最後の朝を迎えました。それぞれに定番になったアメリカン OR インディアンメニューを頼む。昨日の夜食べ切れなかった「ナン」も登場。デビさんも来てくれた。午前中は自由行動で近くのスーパーや雑貨屋さんにお買物。舟田、山崎、鶴川で「コスモ」に支払いに行く。その後、デビさんと共にタクシーでタメル地区へお買物に行く事に。昼食は最後だからとネパールらしいお料理をと思っていたが目指すお店はお休みだったので「キムチハウス」で韓国料理ビビンバやチゲを食べた。

さあ、お買物です。私達の注文に応じて彼のお知り合いの店やおいしいと評判のお店などに案内してくれたが足の長い彼についてくのはたいへんで山を歩くより疲れた……。17:00 少し前にホテルに戻り、夕食の時間までまたまたお店巡り。山で体調不良になったことが嘘みたい。最後の夕食は「チャイナタウン」で中華料理でした。それからホテルに戻りパッキング……。もともと装備で満杯のザックにお土産を詰め込む作業は汗だく。関空に着いてからが心配です。20:30 にデビさんが迎えに来てくれ空港へ。バスに乗るとネパール式のお別れでしょうか黄色いショールを全員に掛けてくれた。2 週間の間お付き合いをしてくれた彼とも本当に最後のお別れです。……。さらば、ネパール!! 素敵な出会いと想い出を有難う!! ……

出国手続きも舟田さんのお陰でスムーズに行き搭乗を待つばかりです。出国検査が厳しく遅れに遅れ(1時間)やっと離陸。トランジットのため上海に。真新しい建物を一周近く歩かされ待合室に案内された。中国の国土の広さに比例した空港の建物でした。……。雲海の下に瀬戸大橋が見え、懐かしい日本に帰って来たと長くも有り、終えてみれば早かったトレッキングでした……。

Economy Class		BOARDING PASS	
NAME	FUNADA/HIROKO MS		
FROM	TO	CARRIER	
MANUPOES MFM	KIX	ROYAL NEPAL	
FLIGHT	DATE	SEAT	
RA411	11 JAN	7A	
BOARDING		Royal Nepal Airlines	
TIME	DATE		
2315			

Airlines

資料

装備・医療

櫻井・塩沢

登山装備

- ・ 今回は、ピッケル・アイゼンは使わずに済んだが、雪の可能性も十分あり、その後の凍結・寒さも考えるとしっかりした冬山装備が必要である。

服装

- ・ 寒暖の差が激しいこともあり、肌着など、しっかりしたものを持っていったほうが良い。脱ぎ着がこまめにできる組み合わせの工夫が必要。
- ・ レンタルで、ダウンジャケットを使用したけど、食事の時などじっとしている時は手放せず、防寒には良かった。
- ・ ダウンの下着は、あるとテント内外の活動や、就寝時に便利。

小物など

- ・ 日中は日差しが強いため、つばのある帽子や、日焼け対策が必要。
- ・ 埃・乾燥対策として、マスク・リップクリーム・ハンドクリームは必需品である。
- ・ ホッカイロは、体調不良も考え、多目にあると安心。
- ・ ロールペーパーは、現地で各自1個支給されたけど、案外消耗が激しく、2〜3個あったほうが安心である。現地のごみの問題も考え、ティッシュ等は控えたり、品物によっては持ち帰る必要がある。

食料

- ・ 行動中の食料は、食べたいものが少しあれば良い。食事は日本人好みに工夫され、量も十分である。ただ、体調を崩した場合に、各自の好み・これなら食べられるというものの工夫が必要である。水分・栄養面でゼリー飲料などは良い。
- ・ トレッキング以外の移動時や待ち時間のおやつも案外必要であった。
- ・ お正月料理（黒豆・きんとん・昆布巻きなど）を日本から持参し、楽しめた。

医療

- ・ 誰でも直ぐ使えるように、薬の一覧・薬ごとの使用方法のメモなどをつけてもらってあったのが良かった。
- ・ パーティーが分かれても困らないように2セットにしたので慌てなくて良かった。
- ・ （今回主に風邪・高山病）症状に対してどの薬を、何時から使うか、使い方に熟知しておく必要があった。判断が難しい。薬の専門家・高山経験者から情報をもっと集めておく必要があった。
- ・ 下痢対策のみでなく、今回は便秘対策も必要であった。
- ・ 体温計は、今回は2本あると良かった。

装 備 計 画

個人装備

長袖シャツ 1~2	薄手・厚手(毛混)+半袖	ズボン 1~2	
肌着 3~4セット	行動用は厚手	ソックス 3~4セット	行動用は純毛 重ね履き
防寒着 1~2	フリース・セーターなど	手袋 2~3	厚手・軍手
オーバー手袋 1	紐をつける	オーバーヤッケ 1	防水
オーバーズボン 1	防水	帽子 3	目出帽・普通の行動用・日よけ用
登山靴 1	防寒・防水	ロングスバツ 1	
ザック 1	50~60リットル	サブザック 1	行動用
ピッケル 1	ピッケルバンド ショルダータイプが便利	カバー	
アイゼン 1	カバーかケース	ストック 1~2	(ピッケルと一緒に梱包)
スタッフバッグ 2~3 各サイズ (30~50リットルもあると便利)			
ビニール袋 数枚		ふろしき 1~2	
雨具 1	カサ	テルモス 1	行動用・マルキル(湯たんぽにも)
ヘッドランプ 1	予備電池3~4セット 替え電球	ナイフ・(ホイッスル) 1	
ロールペーパー 1~2		ウェットティッシュ	
地図・(コンパス) 1		バンダナ・タオル・手ぬぐい 2~3	
(カメラ・フィルム・予備電池) 適		時計・(高度計) 1	
計画書		筆記用具 1	
洗面用具・化粧品 適 日焼け止めクリーム・(日焼け止め)リップクリーム)			
マスク 1	ほこり対策(+のど飴)	サングラス・(ゴーグル) 1	
サンダル 1		カラビナ・シュリンゲ 1~2	
シュラフカバー・インナーシュラフ 各1		テントシューズ 1	
新聞紙 1日分位		ホッカイロ 適	
個人食 各自のピンチ食 *1			
風邪薬・痛み止め・下痢止め・常備薬・(生理用品)・ビタミン剤(アスコルビン酸)			
預け荷物用バック 1		洗濯バサミ 1~2	(ひも付き)
パスポート+写し	予備の写真1枚	現金・クレジットカード	支払(円)・こづかい(ドル)
海外保険証書			

共同装備

カメラ・フィルム・予備電池		綱引き 2m	
電卓 1	会計係	裁縫用具 1	+爪切り・毛抜き
修理具	アイゼン用(六角レンチ)・ガムテープ	肥料袋 1	ピッケル梱包用
医薬品	* 2		

*1 ピンチ食は ふりかけ・梅干・味噌汁・しょうゆ・ドライフーズ・葛湯・ゼリー飲料など

*2 医薬品は消毒綿・滅菌ガーゼ・伸縮包帯・絆創膏・湿布薬・目薬(使いきり)・体温計・三角巾
・ポカリスエット粉末・テーピングテープ・ビタミン剤(BB剤)・抗ヒスタミン剤・利尿剤

医 薬 品 リ ス ト

1. 個人（使い慣れたもの）

*使用方法を確認のこと

風邪薬 カット絆 痛み止め のど飴 下痢止め マスク 胃腸薬
 ホッカイロ 常備薬 日焼け止めクリーム ビタミン剤 リップクリーム
 生理用品 各人のピンチ食

2. 共同 *一回使用量・一日内服回数を各薬の袋に明記

* 2 つに分けてパッキング

体の不調・症状	医薬品	
風邪 発熱・咳	総合感冒薬	パブロン
頭痛等	解熱鎮痛薬 鎮咳剤 抗生物質	バファリン コフジス ケフラルール
胃腸炎 吐気・嘔吐 腹痛・下痢 便秘	総合胃腸薬 下痢止め 抗生物質 緩下剤	三共胃腸薬・サロミン 正露丸・ロペミン クラビット ラキソベロン
高所障害 頭痛・吐気 呼吸困難	解熱鎮痛剤 利尿剤	バファリン 五苓散
外傷 創傷	消毒薬 抗炎症剤 保護剤	マッキンZ リンデロン軟膏 ガーゼ・滅菌ガーゼ・消毒綿 バンドエイド（大・小）
打撲・捻挫	消炎薬	湿布剤
骨折等	鎮痛薬	ロキソニン
その他	体温計 はさみ 爪切り 刺抜き 目薬 三角巾 テーピングテープ 虫除けスプレー 痒み止め軟膏	

経 費 内 訳

個人経費

航空運賃	190,400		
トレッキング代金	193,588	ダウンジャケットとシュラフのレンタル料 \$52	
		空港利用税	国際線 1,100Rs
			国内線 165Rs
海外旅行保険	4,100		
ビザ	4,000		
合計	392,088円		

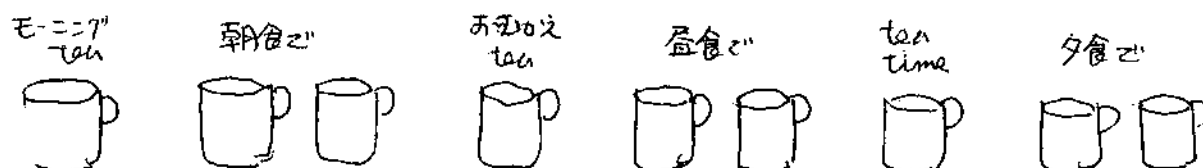
共同経費

消耗品	7,153	フィルム他
現地費用	104,053	市内観光、飲食代金他
合計	11,206円	

私たちが食べたもの

	朝	昼	夜
12月29日		(機)そば・チキン・ケーキ	(機)チキン・フルーツ・ケーキ
12月30日	ジュース・卵・パン・コーン フレーク・コーヒー	チキン・ベジタブルカレー	ギャコック(チベット鍋)モモ・ライス
12月31日	ジュース・卵・パン・コーン フレーク・コーヒー	焼きそば・キャベツとオニオンサ ラダ・ハムステーキ・ポンカン	ご飯・若布の味噌汁・野菜サラ ダ・とんかつ・せりのおひたし
1月1日	野菜ヌードル・パンケー キ・卵焼き	卵焼きサンド・ハムステーキ・ キャベツのサラダ・太ソーメン	スキヤキ(鶏肉・白菜・たまねぎ 他)クリームスープ・いわし缶詰・ ゴーヤ味噌和え・隠元油炒・ご
1月2日	トースト・卵焼き・おかゆ	てまき寿司(うめ)フライドポテト・ 水牛のハンバーグ・野菜サラダ	卵スープ・パパドール・モモ・キム チ・焼肉・カレー・ご飯・ホット洋ナ
1月3日	ご飯・味噌汁・湯ドーフ・ ハム	焼きソーメン・ジャガイモカレー 味・ハム・野菜炒め・リンゴ	ピザ・ポップコーン・ブロッコリー 炒め・ターサイおひたし・春雨中 華風・ポタージュ・ピラフ・ホットマ
1月4日	ヌードル・ポイル卵・トース ト	そうめん・ジャガイモカレー味・野 菜炒め・サラダ・リンゴ	大根煮物・ご飯・野菜の卵とじ・ スープ・ホットフルーツカクテル
1月5日	おかゆ・プレーンオムレ ツ・パンケーキ	海苔巻き(卵・人参・隠元)コル スローサラダ・ハム・味噌汁	おかゆ・ゆで卵・茹でジャガイモ・ リンゴ
1月6日	ゆで卵・パンケーキ	おにぎり・ハム・ビスケット	おかゆ・ゆで卵・青梗菜キムチ和 え・
1月7日	広めんヌードル野菜入り・ 卵焼き・パンケーキ	焼きそば(卵・人参・トマト・キャ ベツ)・サラダ・スープ(天かす・ニ ンニクの芽)	エビせんべい・かき揚げてんぷ ら・イワシの缶詰・卵サラダ・カリ フラワー醤油味・味噌汁・パイン
1月8日	雑炊・お好み焼き	炊き込みご飯・卵とじ・ポター ジュ	エビセン・ポタージュ・水牛カツ・ 焼豚と野菜炒め・ご飯・ケーキ
1月9日	ご飯・味噌汁・野菜いため	ベジタブルカレー(ホテルにて)	豆・ジャガイモ前菜・ダルスープ・ カレー4種・ご飯(ポジャンギル ファアにて・ネパール料理)
1月10日	ジュース・卵・パン・コーン フレーク・コーヒー	ダルスープ・カレー4種・ご飯(カ ングルにて・ネパール料理)	タンドリチキン・ヌードル・春巻・モ モ・サラダ・ナン・カレー・パパド (ダバンにて・インド料理)
1月11日	ジュース・卵・パン・コーン フレーク・コーヒー	キムチちげ・ビビンバ	汁なしヌードル(中華)・機肉食
1月12日	食べたかったものすべて		

毎日飲んでいたお茶——毎日これだけ飲んでた(飲まされていた)



私たちのトリッキング隊はキッチンがいたので、すべて彼らにお世話に
なった。特別に日本食をとか、ネパール食をとか頼んだのとはないが、
私たちが食べやすいもの、おかゆ、ラーメンなど、提供があり、よかった。
高度になるにつれ、食欲はなくなってきた。こういうメニューは
本当に助かった。