

50周年協賛 ヒマラヤ遠征

2025年 10月中旬～





ヒマラヤ遠征の概要

- ① エベレスト街道トレッキング
- ② アイランドピーク
- ③ メラピーク





エベレスト街道 トレッキング

距離 125km
登り 6400m
下り 6430m

エベレスト街道トレッキングとは、ネパールの「サガルマータナショナルパーク」にある「ルクラ」という町からエベレストの麓やエベレストが近くに見える場所までトレッキングをすることを言います





トレッキングの目的地として一番メジャーなのは、標高5550mの「カラパタール」という山の頂上です。一般的にトレッキングは標高2860mのルクラから始めますが、そこから10日ほどかけてカラパタールに向かい、そのカラパタールの頂上からエベレストを間近に望む、というのがエベレストトレッキングのメインイベントになります。距離はルクラからカラパタールまでものすごいざっくりと計算して40キロ以上はあるので、往復で120km、約2週間にわたる長期のトレッキングになります。



今回のヒマラヤ遠征でお世話になる予定のツアー会社は、滋賀県にある「(株)サパナ」 ヒマラヤトレッキング専門ガイド 浅原明男氏

<https://sapanatrek.com/>

Karapathar trek

旅行期間：日

出発日

ホテル

最高度：5545m以上

カトマンズ ルクラ

ロッジ

催行人数：1名以上

 宿泊地,周辺でお花が見られる

総合評価

体力：★★★★☆

技術：★★★☆☆

歩行時間：★★★★☆

自信もってお勧めするコースです。

旅程

日程	交通手段	行動 (宿泊地高度)	食事	宿泊形態
1	国際線	日本 ➡ カトマンズ ※利用航空会社によっては国際線 2 日間	機・機・機	HTOEL
2	Car/Flgith/trek	カトマンズ ➡ ラメチャップ ➡ ルクラ ➡ パグディン (2600m)	機・—・—	HTOEL
3	Car/trek	パグディン ➡ ナムチェ 11.2km 6時間 3440m	ホ・昼・夕	L
4	トレック	ナムチェ ➡ クムジュン ➡ サナサ ※ 高度順応日 3780m	朝・昼・夕	L
5	トレック	サナサ ➡ ディボチェ 3780m	朝・昼・夕	L
6	トレック	ディボチェ ➡ デインボチェ 4410m	朝・昼・夕	L
7	トレック	デインボチェ ※ STAY	朝・昼・夕	L
8	トレック	デインボチェ ➡ ロブチェ 4910m	朝・昼・夕	L
9	トレック	ロブチェ ➡ カラパタール (5545m) ➡ ゴラクシエプ 5140m	朝・昼・夕	L
10	トレック	ゴラクシエプ ➡ EBC ➡ ゴラクシエプ 5364m	朝・昼・夕	L
11	トレック	ゴラクシエプ ➡ ペリチェ 4270m	朝・昼・夕	L
12	トレック	ペリチェ ➡ ナムチェ/サナサ 3440m	朝・昼・夕	L
13	トレック	ナムチェ	朝・昼・夕	L
14	トレック	ナムチェ ➡ ルクラ 2840m	朝・昼・夕	L
15	FLIGHT/jeep	ルクラ ➡ ラメチャップ ➡ カトマンズ	朝・—・—	HOTEL
16		予備日：カトマンズ	朝・—・—	HOTEL
17		カトマンズ ➡ JAPAN	ホ・機・—	機中泊

旅行代金

ご旅行形態: 手配旅行

旅行代金 (ツアー費用)

- ① 1850US \$ + 航空券 /人 参加者が 2 名～ 3 名の場合 (現地食)
- ② 1730US \$ + 航空券 /人 参加者が 4 名～ 8 名の場合 (現地食)
- ③ 2220US \$ + 航空券 /人 参加者が 2 名～ 3 名の場合 (日本食コック同行)
- ④ 2050US \$ + 航空券 /人 参加者が 4 名～ 8 名の場合 (日本食コック同行)

手配費用: 22000 円/人

旅行費用の算出: 旅行代金 + 航空券 + 手配費用となります。

※ ネパール往復航空券代について: 15～18 万円前後を想定してください。(サーチャージ費用込み)

◆旅行代金に含まれるもの:

- ・トレッキングパーミット・登山許可書等の必要な許可書
- ・カトマンズ空港～ホテル間の移動
- ・カトマンズ～ラメチャップ空港までの交通費（車/バス利用 ガイド同行費用含む）
- ・ラメチャップ・ルクラ間の国内線往復費用
- ・旅行日程に記載されている宿泊費用および食事費用、及び提供される飲み物に限る

※ 現地食提供サービス（ツアー条件による）

※ コック同行による日本食提供を受けるサービス（ツアー条件による）

- ・日本語ガイド、ポーター（参加人数に応じた人数）【トレッキング中】
- ・スタッフの給料及び、スタッフの装備費、交通費
- ・スタッフの保険およびスタッフの緊急ヘリ代等
- ・税金（ネパール政府への支払い）
- ・海外送金手数料

◆旅行代金に含まれないもの:

・国際線費用（日本～ネパール） ※ 航空会社によっては同日でカトマンズ着も可能

※ 国際線手配に伴う手数料（3300 円/人）

・国際線費用に付随される諸税（燃油、航空保険・保安税・日本とネパール及び経由地の空港税等）、

・ネパールビザ、および取得代行費用

※ オプション対応:

現地空港でVISA 取得の場合 オンライン申請代行手数料（2200 円/人）

在東京ネパール大使館VISA 取得の場合 申請代行手数料（visa 実費 + 4400 円/人）

・カトマンズでの昼食、夕食等

・電話等の通信費、クリーニング、お土産等の個人的性質の費用、トレッキング中のシャワー代等

・日本の出発空港までの費用（交通費、宿泊費、食事費等）

・**超過手荷物料金（国際線:利用する航空会社の規定、ネパール国内線は手荷物と預け合わせて 15 kgまで）**

・日程表で表示されていない食事、ご用意以外の飲食代、ドリンク類（ハード、ソフト含む）

・記載されていない交通費、個人ポーター及び一人部屋追加費用等

・オプション追加費用（マウンテンフライト、市内半日観光）

・ホテルアップグレード、お客様のご要望でテント泊からロッジ泊に変更された際の実費代等

・任意でかける保険、チップ（トレッキング最終日にスタッフに渡す分）

・**救助、遭難等にかかった費用（例:酸素吸引、馬代、レスキューヘリ代等）**

・天候等によって移動、又はトレッキングができなかった場合の代替運送費用、及び宿泊費用、食事等

・**寝袋レンタル（30ドル） ※ -20℃まで対応できる羽毛タイプ**

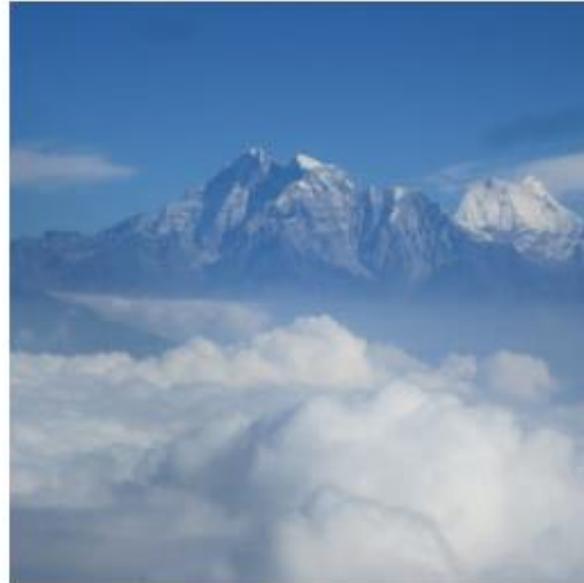
・日本国内（出発前）にてネパールルピー両替

エベレスト街道の出発点 ルクラへ



GATE 2			
	AIRLINES	FLIGHT	DESTINATION
06:15	YETI AIRLINES	NYT301	MOUNTAIN
06:45	SUMMIT AIR	SMA301	LUKLA
07:30	SIMPK AIRLINES	RMK401	MOUNTAIN
07:45	NEPAL AIRLINES	RA103	BIRATNAGAR

BOARDING



ルクラはネパールの上高地



ナムチェバザールまでなら2日間



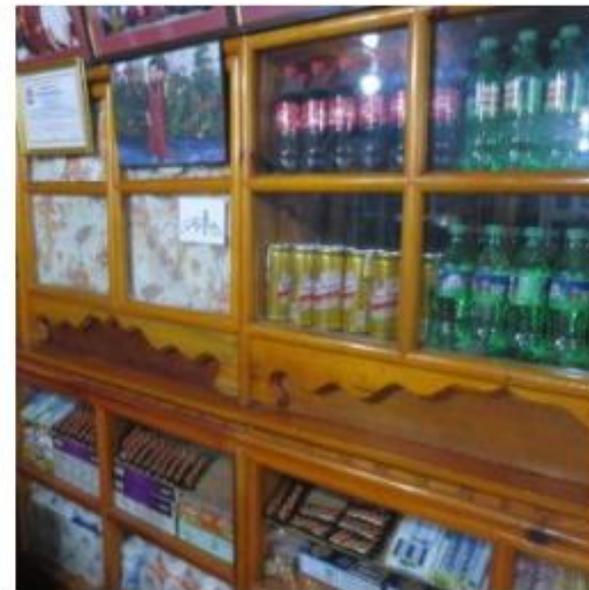
エベレスト街道は祈りの道



エベレスト街道で活躍する動物たち

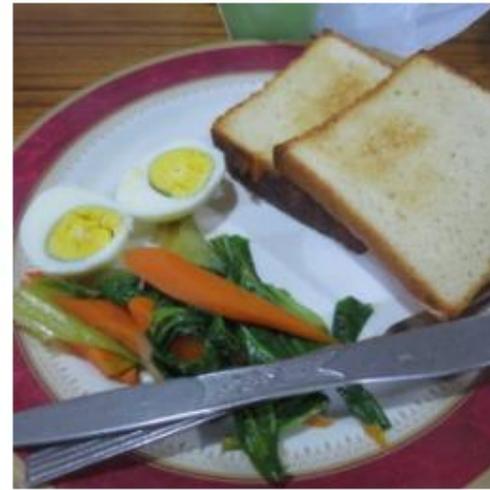
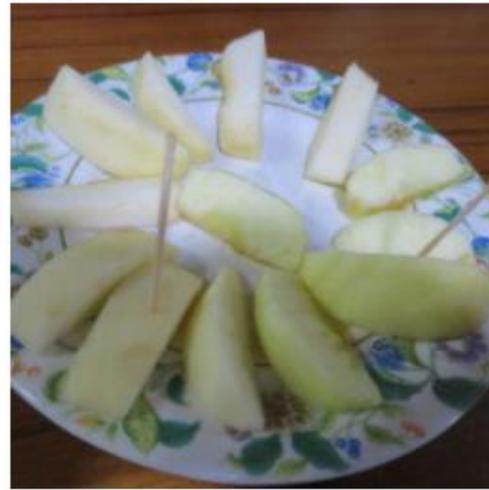


エベレスト街道のマイホームのロッジ

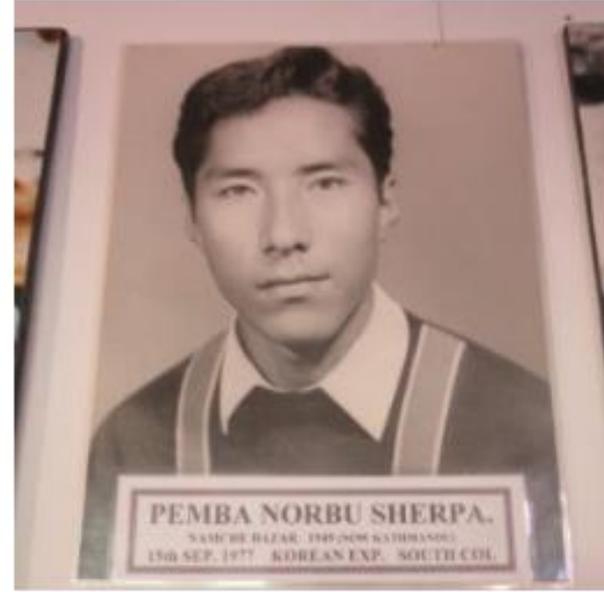


ネパールの食事 日本人には合います

ネパール風餃子の「モモ」、さらに外せないのはネパールの代表的な家庭料理の「ダルバート」



気は優しくて力持ち 頼りになる山のスタッフ



持ち物リスト

【バッグ/ザック】

ダッフルバッグ90L
バックパック31L



【ウェア】

- ハードシェルジャケット
- ダウンジャケット（厚）
- ダウンジャケット（薄）
- フリースジャケット：2着
- メリノウールシャツ（長袖）：2着
- 長袖シャツ：2着
- 半袖シャツ
- レインウェアパンツ
- ダウンパンツ
- トレッキングパンツ：2着
- メリノウールタイツ：2着
- パンツ：5着
- トレッキング靴下（厚）：3着
- 靴下（普通）：2着
- 私服一式（国際線用）

【フットウェア】

- 登山靴
- スニーカー ※Namcheまでは全然スニーカーでいける
- サンダル
- ゲーター※土埃がすごいのでその対策
- テントシューズ（ダウン）

【その他装備】

- トレッキングポール
- 手袋（冬用防水）
- 手袋
- 手袋（インナー）

- バラクラバ
- ネックウォーマー
- チェーンスパイク（軽アイゼンでも可）
※氷河上を歩く際に使用
- 帽子
- サングラス
- ナルゲンボトル500ml：2本
- サーモボトル（魔法瓶）500ml：2本
- ヘッドライト
- エバニューウォーターキャリー
- 寝袋（mont-bell シームレス ダウンハガー800 #2）→**ロッジは寒い**

【日用品】

- お風呂セット（シャンプー等）※山小屋のシャワーにアメニティはない場合が多い
- 髭剃り
- 汗拭きシート
- カイロ
- 物干しロープ
- ポータブル充電器：2個
- ダイヤモンドス錠：10日分
- ソーラーランタン ※標高の高い場所の山小屋では、太陽光発電によって照明をつけているので、朝夜に停電が発生する場合があります

- コップ ※歯磨きなどに使う
- 日焼け止め
- リップクリーム
- 腕時計
- トイレトペーパー
- イヤフォン（有線）
- 爪切り
- ハサミ（小）
- ビタミン剤
- スポーツドリンクの粉
- タオル
- 粉洗剤

持って行って良かったもの

物干しロープ	<p>山小屋の部屋には、上着などを引っ掛けておくフックが壁につけられてることが多いが、濡れたものを乾かすには不適であった。そこで、洗濯物や濡れたタオルなどを部屋で干すためにロープを使用した。停電時はランタンを吊したりもした。Amazonで購入したNaturehikeの物干しロープには、端部にカラビナ、ロープ上にハンガー用フックが付けられており便利であった。</p>	
紐付きトイレト ーパー	<p>トイレトーパーにスズンランテープを通したものが重宝した。トイレの際に、この紐を首にかけることで両手をフリー状態にできて便利。</p>	
PeakFinder (アプリ)	<p>PeakFinderは山座同定アプリ。いくつか似たようなアプリがあるが、これは800円程度で買い切り型。上の画像のように、ある地点から見える山々の名前や標高を教えてくれる。これを使って少しずつ山の名前を覚えていくのが楽しかった。また、日の出・日の入りの時間と位置も表示されるので、登山や写真撮影の計画の補助にも使える。</p>	

高山病の薬	ネパール国内の薬局で、ダイアモックスと成分が同じ zolamide という薬が安く買えます。 (10錠200円くらい) 。医師の処方箋もいりません。
下痢止め薬	生水は飲まないが、料理・器などの汚れなどで下痢もあり、 正露丸 を持っていこう！ 他にも 整腸剤 も必要です
風邪薬	セタモールという成分が入った風邪薬。軽い頭痛にも効きます。
虫除け	夏(雨季)はヒルや蚊が出ます。ヒル除け薬はネパールにはありませんので、必要であれば各自ご用意ください。蚊除けはインド製「オドモス」という薬がネパールでも購入可能です。ただし、春～夏にかけてしか店頭には並ばず、秋～冬は在庫を切らしている店もあります。
日焼け止め	ネパール国内の薬局やスーパーでも購入可。
リップ クリーム 保湿剤	高地は空気が乾燥しカサカサ になりやすいです。持ち運び便利な50mlサイズの小さな ワセリン (Vaseline) がカトマンズなど 低地では100円程度 で売られていますので、これ一つですべて補うと荷物も増えず便利です。(山の中では3～4倍の値段となります)

高所トレーニングについて

1. 日本での準備 2月～9月 8ヶ月間

日本での準備としては、「体カトレーニング」と「高所順応トレーニング」が大切です。虫歯治療、いびき対策、その他気になる病気は国内で治療して出発する
まず体力について、必要な体力は「8メッツ」となりますが、基礎トレーニング（日常トレーニング＋低山トレーニング）に加え、とにかく山で長い距離を歩く（運動強度ではなく、運動時間を重視する）のが良いでしょう。⇒ 8メッツ登山として藤原岳登山口～藤原避難小屋 3時間で登る

[例]カラパタールやゴキョピークの場合は、1日4～5時間を何日も続けて歩く。その山の歩き方をシミュレーションする。いずれも運動負荷は弱くて良く、運動時間を重視する。

高山病対策トレーニングメニュー

- 有酸素運動（心拍数150～180）30分～60分
- 筋トレ（腹筋・背筋・腕など上半身）10分
- スクワット（負荷付き） 150回～200回



ジムでのマシンはクライムミルが最適

第2期 高所順応重視トレーニング

2000m以上の山トレーニング

- ・ 富士山トレーニング
- ・ 木曾駒ヶ岳トレーニング→冬季は千畳敷ホテル、夏季は木曾駒頂上山荘、宝剣山荘で泊付き順応トレーニング
- ・ 高所順応としては、登山開始から2～3日の到達高度の順応（初期順応）をしておきます。

[例] **カラパタル**やゴキョピークの場合は、ルクラ（2800m）ナムチェ（3400m）の順応をする。

日本の高所順応トレーニングの場所としては、①**富士山**、②**2500m～3000mの山**、③**低酸素室**等がありますが、いずれも宿泊すると睡眠中は呼吸数が減るので、宿泊すると更に順応効果が期待できます。

低酸素室を利用するメリット要約

- 低酸素を経験することによって実際の高所で頭がパニックにならない
- 低酸素室に入って30分くらいで 高所特有の遺伝子がスイッチONになり、赤血球を増やす。そして体を強くする。

2. 高所順応のアドバイス

+2000m仮説というのがあります。「その人が順応している高度+約2000mの高度までは、その順応が通用する」という山本教授の仮説です。

「出来るだけ高い高度で高度の刺激を受けて、出来るだけ低く暖かい酸素の濃い所で休養をすると、高所順応が進む」という安村の経験則があります。

・順応効果は富士山が最も高いが、**高齢者には負荷がきつい**ので、次の場所が良いでしょう。

木曾駒ヶ岳・千畳敷（2612m）でSpO₂が85～86%、木曾駒ヶ岳頂上（2956m）では81～82%に下がり（63歳女性）、宿泊すると更に下がるので、高所順応効果が期待できません。

しかも、ロープウェイは1年中動いていますので、**1泊2日で1年中高所順応が可能**です。

その他は、**富士山5合目（2300m）、乗鞍岳畳平（2700m）**など交通機関で直接高所へ上がれる所では、雪の無い時期には良い高所順応が出来ます。（低所順応の応用）

日本国内でのトレーニングメニュー

- ① クライムミル等での心肺機能強化トレーニング
- ② 筋トレ スクワット
- ③ 低山での長距離・長時間歩荷訓練 週1回
- ④ マイペース登高能力テスト 藤原岳登山口～避難小屋
3時間が目安 月1回訓練
- ⑤ 準高度順応 2000～2500mで泊付き登山 木曾駒ヶ岳
宝剣山荘・頂上山荘泊 月1回訓練
- ⑥ 富士山高度順応 富士宮口～頂上日帰り 7月～9月 2回
- ⑦ 雪山順応 ハイキャンプ順応 1～5月雪山テント泊
 - ・1月天狗岳、硫黄岳 2月西穂独標 大日が岳、阿弥陀北稜 西穂高岳
 - 3月サギダル尾根、五竜岳
 - ・ゴールデンウィーク 雷鳥沢テント場、奥穂涸沢テント場もしくは槍ヶ岳

**エベレスト街道トレッキング】4200mピーク 2座
登頂**

<https://youtu.be/bNvdIQEdwi0?si=obWtDHkJneQ8b0mp>

**【ヒマラヤ登山】ネパール6000m峰アイランドピーク
2019.10 / 女ひとり旅**

https://youtu.be/ZqQ0cxaM1ZU?si=PPofBI4HxVD-v_4



アイランドピーク (イムジャ・ツエ)

巨大なローツェ南壁と鋭鋒アマダブラムを仰ぎ見るイムジャ谷。その真中に氷河に囲まれて、ぽっかり浮かぶ島のように見えるところから「島の峰」と名づけられたピークです。立派な山容の独立峰でネパール名を「イムジャツェ」といいます。頂上からローツェ南壁とマカルー西壁の8,000m峰の2大岩壁が望まれます。

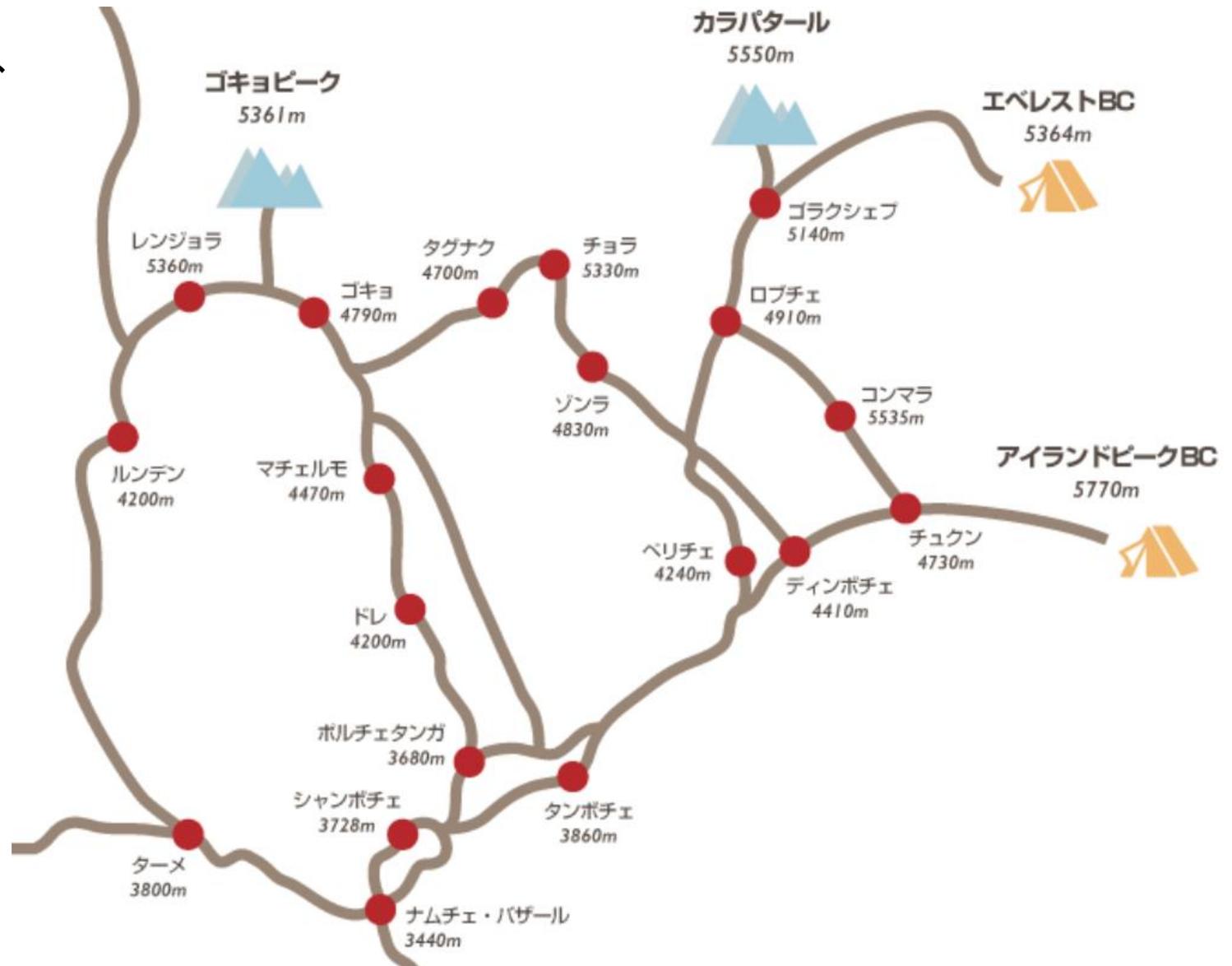


アイランドピーク (6189m) はイムジャ、ローツェとローツェシャーの氷河に囲まれた、ちょうどチュクンの夏の集落の上、クンブエリアのイムジャコーラ谷の上部にあります。アイゼンなどを使いこなせる、経験豊富な冬の登山家が挑戦する価値のあるコースです。最も困難な場所では、**頂上の稜線に至る狭い道が約45度の斜面で、岩と氷の壁**となっています。

トレックは、カトマンズから壮大な山々のフライトの後、**ルクラ**から始まります。まず、**ナムチェバザール**へ向かい、高度順応を繰り返してBCに向かいます。

ルクラから9日間をかけてアイランドピークBCに向かい、予備日も含めて5日間BC→HCP→サミット→BC
下山は、BC→チュクン→ディンボチェ→ナムチェ→ルクラ 4日間

ルクラからは空路カトマンズに戻ります



今回のヒマラヤ遠征でお世話になる予定のツアー会社は、滋賀県にある「(株)サパナ」 ヒマラヤトレッキング専門ガイド 浅原明男氏

<https://sapanatrek.com/>

Island peak climbing

旅行期間：日	出発日	ホテル
最高度：6189m以上	カトマンズ ルクラ	ロッジ
催行人数：1名以上	 宿泊地,周辺でお花が見られる	テント
総合評価	体力：★★★★★ 技術：★★★★★ 歩行時間：★★★★★	
自信もってお勧めするコースです。		

旅程

日 程	交通手段	行動 (宿泊地高度)	食事	宿泊形態
1	国際線	日本 ➡ カトマンズ ※利用航空会社によっては国際線 2 日間	機・機・機	HTOEL
2	Car/Flgith/trek	カトマンズ ➡ ラメチャップ ➡ ルクラ ➡ パグディン (2600m)	機・一・一	HTOEL
3	Car/trek	パグディン ➡ ナムチェ 3440m	ホ・昼・夕	L
4	トレック	ナムチェ ➡ クムジュン ➡ サナサ ※高度順応日 3780m	朝・昼・夕	L
5	トレック	サナサ ➡ ディボチェ 3710m	朝・昼・夕	L
6	トレック	ディボチェ ➡ デインボチェ 4410m	朝・昼・夕	L
7	トレック	デインボチェ ※ 高度順応日	朝・昼・夕	L
8	トレック	デインボチェ ➡ チュクン 4730m	朝・昼・夕	L
9	トレック	チュクン ※高度順応日	朝・昼・夕	L
10	トレック	チュクン ➡ アイランドピーク BC 4970m	朝・昼・夕	camp
11	トレック	アイランドピーク BC ➡ HCP 5600m	朝・昼・夕	camp
12	トレック	HCP ➡ SUMMIT ➡ アイランドピーク BC 6160m	朝・昼・夕	camp
13	トレック	※ 予備日 アイランドピーク BC 4970m	朝・昼・夕	camp
14	トレック	※ 予備日 アイランドピーク BC	朝・昼・夕	camp
15	トレック	BC ➡ チュクン ➡ デインボチェ/ソマレ カルカ 4410m	朝・昼・夕	L
16	トレック	デインボチェ/ソマレ カルカ ➡ ナムチェ 3440m	朝・昼・夕	L
17	トレック	ナムチェ ➡ ルクラ 2840m	朝・昼・夕	L
18	FLIGHT/jeep	ルクラ ➡ ラメチャップ ➡ カトマンズ	朝・一・一	HOTEL
19		予備日 カトマンズ	朝・一・一	HOTEL
20		カトマンズ ➡ 日本	ホ・機・一	機中泊
21		経由地 ➡ 日本		

旅行代金

ご旅行形態: 手配旅行 旅行代金 (ツアー費用)

- ① **2890US\$** + 航空券 /人 参加者が **2名～3名の場合** (現地食)
- ② **2680US\$** + 航空券 /人 参加者が **4名～8名の場合** (現地食)
- ③ **3350US\$** + 航空券 /人 参加者が **2名～3名の場合** (日本食コック同行)
- ④ **3120US\$** + 航空券 /人 参加者が **4名～8名の場合** (日本食コック同行)
- ⑤ **5650US\$** + 航空券 /人 参加者が **2名～5名の場合** (日本食コック同行) **ガイド付き**
- ⑥ **5430S\$** + 航空券 /人 参加者が **6名～8名の場合** (日本食コック同行)

※⑤と⑥は日本人ガイドが日本より同行する受注型企画旅行 (手配費用は不要)
ガイドの航空券に関しては、参加者人数で割り勘となります

手配費用: 33000 円/人

旅行費用の算出: 旅行代金 + 航空券 + 手配費用となります。

※ **ネパール往復航空券代について: 15～18 万円前後**を想定してください。(サーチャージ費用込み)

◆旅行代金に含まれるもの:

- ・トレッキングパーミット・登山許可書等の必要な許可書
- ・カトマンズ空港～ホテル間の移動
- ・カトマンズ～ラメチャップ空港までの交通費（車/バス利用 ガイド同行費用含む）
- ・ラメチャップ・ルクラ間の国内線往復費用
- ・登山ガイド同行費用（参加人数等によりガイド人数が異なる）
- ・旅行日程に記載されている宿泊費用および食事費用、及び提供される飲み物に限る

※ 現地食提供サービス（ツアー条件による）

※ コック同行による日本食提供を受けるサービス（ツアー条件による）

- ・日本語ガイド、ポーター（参加人数に応じた人数）【トレッキング中】
- ・スタッフの給料及び、スタッフの装備費、交通費
- ・スタッフの保険およびスタッフの緊急ヘリ代等
- ・税金（ネパール政府への支払い）
- ・海外送金手数料

◆旅行代金に含まれないもの:

・国際線費用（日本～ネパール） ※ 航空会社によっては同日でカトマンズ着も可能

※ 国際線手配に伴う手数料（3300 円/人）

・国際線費用に付随される諸税（燃油、航空保険・保安税・日本とネパール及び経由地の空港税等）、

・ネパールビザ、および取得代行費用

査証（ビザ） ネパール（6,000円）、代行手数料（4,400円）、写真1枚（サガルマータ国立公園入園用とネパール山岳協会提出用を含む）。旅券の残存有効期間は6ヶ月、査証欄余白は1ページ以上必要です。

※ オプション対応:

現地空港でVISA 取得の場合 オンライン申請代行手数料（2200 円/人）

在東京ネパール大使館VISA 取得の場合 申請代行手数料（visa 実費 + 4400 円/人）

・カトマンズ・ポカラでの昼食、夕食等

・電話等の通信費、クリーニング、お土産等の個人的性質の費用、トレッキング中のシャワー代等

・日本の出発空港までの費用（交通費、宿泊費、食事費等）

・超過手荷物料金（国際線:利用する航空会社の規定、**ネパール国内線は手荷物と預け合わせて 15 kgまで**）

・日程表で表示されていない食事、ご用意以外の飲食代、ドリンク類（ハード、ソフト含む）

・記載されていない交通費、個人ポーター及び一人部屋追加費用等

・オプション追加費用（マウンテンフライト、市内半日観光）

・ホテルアップグレード、お客様のご要望でテント泊からロッジ泊に変更された際の実費代等

・任意でかける保険、チップ（トレッキング最終日にスタッフに渡す分）

・救助、遭難等にかかった費用（例:酸素吸引、馬代、レスキューヘリ代等）

・天候等によって移動、又はトレッキングができなかった場合の代替運送費用、及び宿泊費用、食事等

・**寝袋レンタル（30ドル） ※ -20℃まで対応できる羽毛タイプ**

・日本国内（出発前）にてネパールルピー両替

アイランドピーク



アッセンダーでの登攀



ベースキャンプ



重たいクライミングギア（アイゼン・雪山登山靴・ヘルメット・ハーネス・エイトカン・アッセンダー・カラビナ等）はベースキャンプで全てレンタルしました。（雪山登山靴だけはチュクンでレンタル）

ベースキャンプ 食堂テント



ハイキャンプ

ベースキャンプ（BC）から
400mほど上に位置するキャンプ
地点です

- HCを出発する際は、クライミングガイドの後ろを遅れないように歩く。
- HCより上はガレ場や切れ落ちた斜面があり、危ない箇所が多いため注意が必要。
- HCより上は暗いため、周りによく見えません。
- HCより上はガスがかかることがあります。ガスが晴れると星空がとても綺麗です。





夜が明け、氷河の雪面の向こうに岩壁も見えてくる





セラック帯での登攀





ローツェ南壁が見える



アイランドピーク頂上からの眺望。右の高い山がアマダブラム



下りもフィックスロープにカラビナを掛けて慎重に下る



フィックスロープにエイト環をセットし、クレバスに落ちないように慎重に下る



アイランドピーク登頂の最適時間

アイランドピークの登頂最適時刻は、AM8時前後。AM10時を過ぎると、ガスが上ってきて風も強くなり始めるので危険だとのこと。ロープの支点は、素人の私が見ても脆そうと思う支点がけっこうあり、ガイド曰く、支点はこんな脆さだから、太陽が昇って気温が上がる前に登頂して降りなければ危ないんだ！



体力面

標高5000m越えのこの場所で、**標高差1100mの往復をハイキャンプを含めて2日**でしなければならないため、かなりの体力が必要。クランポンポイントからは上半身も使うので、より酸素が足りなく感じました。

BCに到着するまでは、1日3～5時間くらいのトレッキングなので、**大変なのはアイランドピークへチャレンジする1日のみ**。

私は標準よりもだいぶ遅いペースでしたので、あまり参考にならないかもしれませんが、サミット当日の行動時間はなんと16時間でした！

(BC→SUMMIT→チュクン)

ハイキャンプを設置してもらおうと、高度順応が少し大変かもしれませんが、体力的には楽だと思います。



メラ・ピーク

6476m

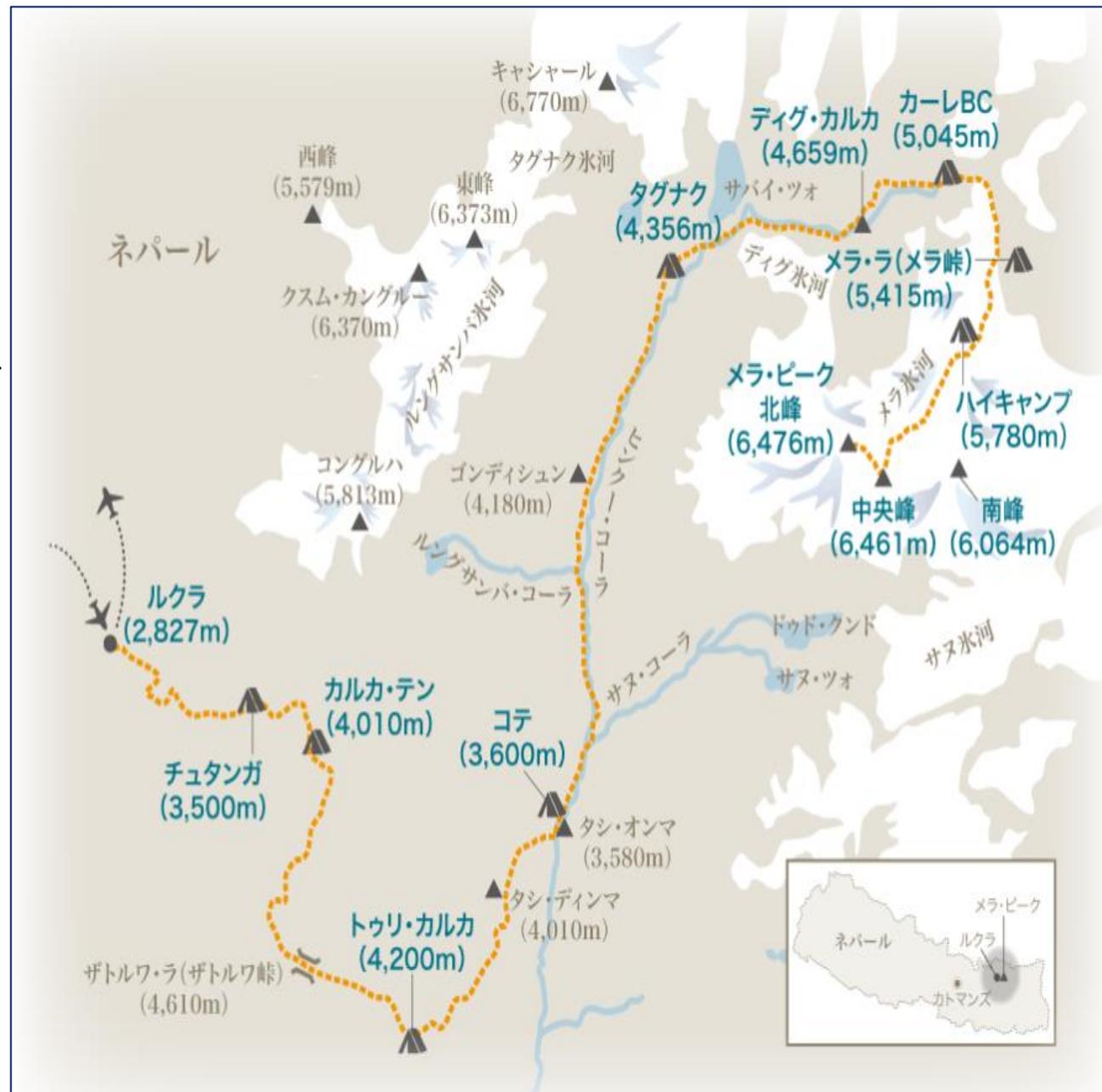
標高6,476mのメラピークは、ルクラの東、クーンブ山群に位置しています。一般的なトレッキングルートから外れたヒンクー・コーラの奥に聳えるその姿は、岩壁と氷河に覆われた堂々たる山容です。

最高峰の北峰（6,476m）、中央峰（6,461m）、南峰（6,064m）から成り、山頂からは、8,000m峰5座を（エベレスト、ローツェ、カンチェンジュンガ、マカルー、チョーオユー）はじめ、クーンブ山群の素晴らしい大パノラマが広がっています。



メラピークの登山期間は、ルクラを起点に**6日間のトレッキング**と**6日間の高所登山**、**4日間のトレッキング**（バックキャラバン）からなる16日間となります。6日間のトレッキングでは、ザトルワ・ラの4,610mの峠を越え、ヒンクー・コーラ沿いを進み、カーレ・ベースキャンプ（5,045m）へ向かいます。6日間の高所登山では、**カーレ（5,045m）とハイキャンプ（5,780m）2つのキャンプ**を設けて6,476mの山頂を目指します。

トレッキング・ピーク（ネパール山岳協会が定めた5,000m～6,000m峰）の中では、**技術的には登りやすいピーク**だと言われていますが、広大で傾斜の緩やかなメラ氷河を辿る北東稜は、確実なアイゼン・ピッケル歩行の技術・経験が必要です。また、クレバスの危険のある山頂直下では、一部、ロープをフィックスして登ります。頂上アタックには、5,045mのベースキャンプから2日間で標高差約1,400mを登って下りる体力が必要となります。



今回のヒマラヤ遠征でお世話になる予定のツアー会社は、滋賀県にある「(株)サパナ」 ヒマラヤトレッキング専門ガイド 浅原明男氏

<https://sapanatrek.com/>

Mera peak climbing ②

旅行期間：日	出発日	ホテル
最高度：6450m以上	カトマンズ ルクラ	ロッジ
催行人数：2名以上	 宿泊地,周辺でお花が見られる	テント
総合評価	体力：★★★★☆ 技術：★★★☆☆ 歩行時間：★★★★☆	
自信もってお勧めするコースです。		

日 程	交通手段	行動 (宿泊地高度)	食事	宿泊形態
1	国際線	日本 ➡ カトマンズ ※利用航空会社によっては国際線 2 日間	機・機・機	HTOEL
2	Car/Flgith/trek	カトマンズ ➡ ラメチャップ ➡ ルクラ ➡ チュタンガ (3500m)	ホ・昼・夕	L
3	Car/trek	チュタンガ ➡ カルカテン (4010m)	朝・昼・夕	L
4	トレック	カルカテン ➡ ザトンラ峠 ➡ トゥリカルカ (4220m)	朝・昼・夕	L
5	トレック	トゥリカルカ ➡ コテ (3550m)	朝・昼・夕	L
6	トレック	コテ ➡ タンナック (4260m)	朝・昼・夕	L
7		タンナック (4260m) 高度順応日	朝・昼・夕	L
8	トレック	タンナック ➡ カーレ BC 5200m	朝・昼・夕	camp
9	トレック	カーレ BC ➡ HCP (5760m) 5760m	朝・昼・夕	camp
10	トレック	HCP ➡ SUMMIT ➡ カーレ BC 6470m	朝・昼・夕	camp
11	トレック	予備日 カーレ BC	朝・昼・夕	camp
12	トレック	予備日 カーレ BC	朝・昼・夕	camp
13	トレック	カーレ BC ➡ コテ (3550m)	朝・昼・夕	L
14	トレック	コテ ➡ トゥリカルカ (4220m)	朝・昼・夕	L
15	トレック	トゥリカルカ ➡ CHETRA-LA ➡ チュタンガ	朝・昼・夕	L
16	トレック	チュタンガ ➡ ルクラ	朝・昼・夕	L
17	FLIGHT/jeep	ルクラ ➡ ラメチャップ ➡ カトマンズ	朝・—・—	HOTEL
18		予備日 カトマンズ	朝・—・—	HOTEL
19		カトマンズ ➡ 経由地	ホ・機・—	
		経由地 ➡ 日本		

旅行代金

旅行代金 (ツアー費用)

- ① 2790US \$ + 航空券 /人 参加者が 2 名～3 名の場合 (現地食)
 - ② 2580US \$ + 航空券 /人 参加者が 4 名～8 名の場合 (現地食)
 - ③ 3055US \$ + 航空券 /人 参加者が 2 名～3 名の場合 (日本食コック同行)
 - ④ 2890US \$ + 航空券 /人 参加者が 4 名～8 名の場合 (日本食コック同行)
 - ⑤ 5550US \$ + 航空券 /人 参加者が 2 名～5 名の場合 (日本食コック同行)
 - ⑥ 5300S \$ + 航空券 /人 参加者が 6 名～8 名の場合 (日本食コック同行)
- ※⑤と⑥は日本人ガイドが日本より同行する受注型企画旅行 (手配費用は不要)
ガイドの航空券に関しては、参加者人数で割り勘となります

手配費用: 33000 円/人

旅行費用の算出: 旅行代金+航空券+手配費用となります。

※ ネパール往復航空券代について: 15～18 万円前後を想定してください。(サーチャージ費用込み)

◆旅行代金に含まれるもの:

- ・トレッキングパーミット・登山許可書等の必要な許可書
 - ・カトマンズ空港～ホテル間の移動
 - ・カトマンズ～ラメチャップ空港までの交通費（車/バス利用 ガイド同行費用含む）
 - ・ラメチャップ・ルクラ間の国内線往復費用
 - ・登山ガイド同行費用（参加人数等によりガイド人数が異なる）
 - ・旅行日程に記載されている宿泊費用および食事費用、及び提供される飲み物に限る
- ※ 現地食提供サービス（ツアー条件による）
- ※ コック同行による日本食提供を受けるサービス（ツアー条件による）

- ・日本語ガイド、ポーター（参加人数に応じた人数）【トレッキング中】
- ・スタッフの給料及び、スタッフの装備費、交通費
- ・スタッフの保険およびスタッフの緊急ヘリ代等
- ・税金（ネパール政府への支払い）
- ・海外送金手数料

メラピーク



メラピーク直下の登り



カーレBC 5045M

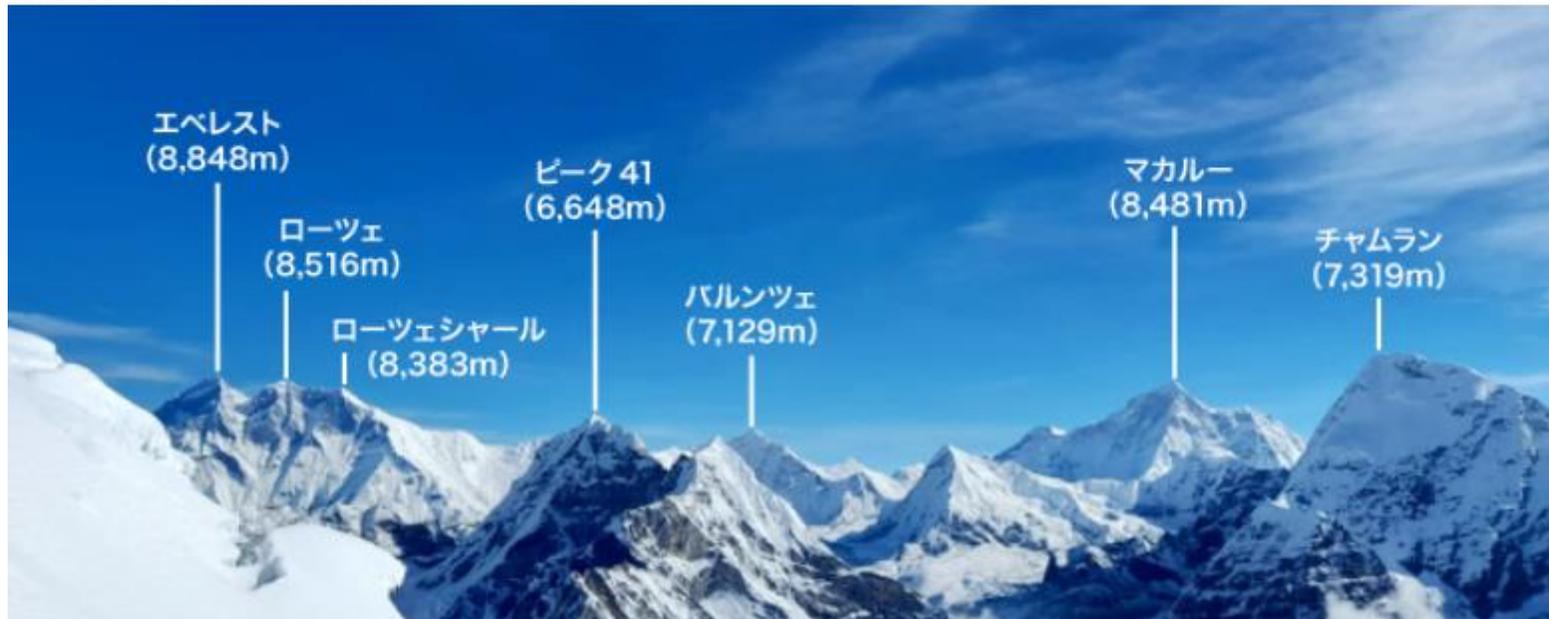


ハイキャンプ 5780M



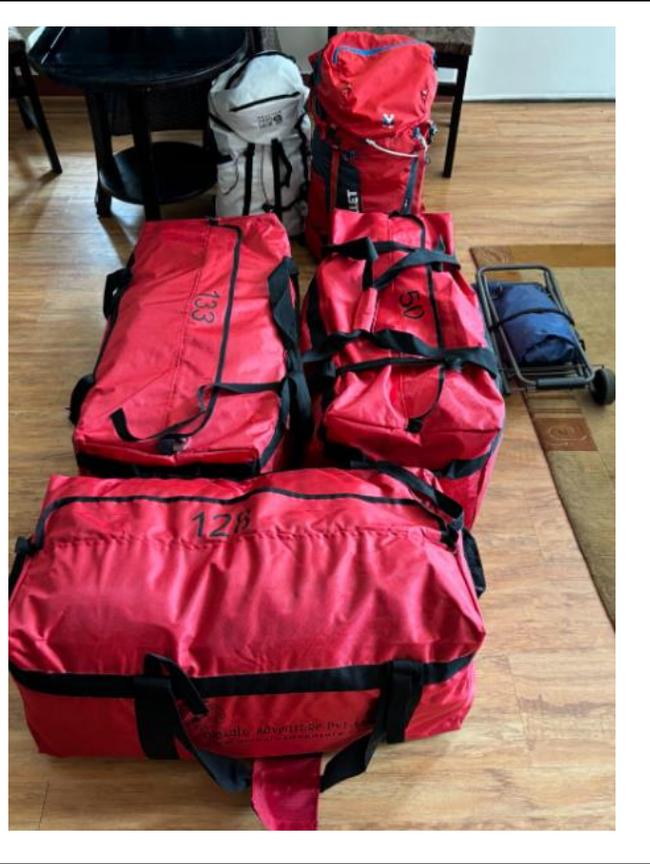


山頂付近からのパノラマ その1



高山病の薬	ネパール国内の薬局で、ダイアモックスと成分が同じzolamideという薬が安く買えます。（10錠200円くらい）。医師の処方箋もいりません。 3000mを超えるトレッキングにお申し込みの方は、弊社ガイドがトレッキング中携帯しておりますので、お申し出いただければトレッキング中に様子を見て差し上げます。
下痢止め薬	弊社トレッキングにお申し込みの方は、弊社ガイドが携帯しておりますので、トレッキング中必要になる場合はお申し出いただければ差し上げます。
風邪薬	セタモールという成分が入った風邪薬でよろしければ、弊社ガイドが携帯しております。軽い頭痛にも効きます。
虫除け	夏（雨季）はヒルや蚊が出ます。ヒル除け薬はネパールにはありませんので、必要であれば各自ご用意ください。蚊除けはインド製「オドモス」という薬がネパールでも購入可能です。ただし、春～夏にかけてしか店頭には並ばず、秋～冬は在庫を切らしている店もあります。
日焼け止め	ネパール国内の薬局やスーパーでも購入可。
リップクリーム 保湿剤	高地は空気が乾燥しカサカサになりやすいです。持ち運び便利な50mlサイズの小さなワセリン（Vaseline）がカトマンズなど低地では100円程度で売られていますので、これ一つですべて補うと荷物も増えず便利です。（山の中では3～4倍の値段となります）

トイレットペーパー	<p>ロッジのトイレにはありません。カトマンズでも調達可ですが、日本で買うほうが安いかも。筆者は、芯を抜きそこにひもを通し首からかけられるようにして持参します。用を足している間が手が空き、落とす心配もないので便利です。トレッキング以外でも、トイペを常備していないトイレは多いので、常に持参していると安心です。</p>
生理用品	<p>ネパールでも購入可ですが日本と比べ値段はかなり高い割には質は落ちます。生理を止める薬（ピル）も処方箋不要で街中の薬局で購入可。生理不順の方は使いにくいですが、規則的な方は、予定日の2日ほど前から1日一錠服用すれば、服用をやめるまで生理は来ません。筆者も、2~3日程度ずらしたい場合に利用しています。</p>
タオル	<p>筆者は日本の温泉などについている薄いハンドタオルや手ぬぐいで代用します。毎日移動するトレッキングでは、落ち着いて乾かすことができませんが、これらは薄くてすぐ乾きかさばらない点がよいです。</p>
歯磨きセット	<p>日本で買って持っていく</p>
石鹸・シャンプー	<p>シャンプーは一つ2ルピー（約2円）程度の、使い切りサイズのものがカトマンズなどの小さな商店で売られています。頭は毎日洗うわけではないので、ボトル入りを持っていくよりはかさばらず便利です。毎回ごみが出るのが難点ですが。</p>

<p>ザック大</p>	<p>ポーター同行プランでは、行動中はこのザックをすべてポーターに預けます。ポーターは通常お客様と一緒に歩かず、一足先に目的地に向かいますので、行動中必要な持ち物はご自身が背負うザックにお入れください（→「ザック小」参照）。</p> <p>ポーター預け用としては、背負うタイプでなく、スポーツバッグのようなものをご用意されても大丈夫です。トレッキング後は土埃で汚くなりますので、汚れてもかまわないものをご用意ください。処分してもよいものですと、最後に中身を出し、ザックはガイドやポーターに寄付していくこともできます。</p> <p>ポーター預け用ザックをご自身で用意できない場合はご相談ください。</p>	
<p>ザック小</p>	<p>ポーターが同行するプランで、大きな荷物はポーターに預ける場合でも、貴重品・非常食・飲料・防寒着など、行動中に必要なものはご自身でお持ちいただきます。これらを入れていただくザックのことを指しています。</p>	
<p>ザックカバー</p>	<p>雨季中は防水カバーが必要。雨季中でなくても、埃よけとしても重宝します。</p>	

<p>寝袋</p>	<p>ネパール人ガイドやポーターは、寝袋のことをスリーピングバッグと言います。 宿泊地が2500mを超える場合は、10月～3月頃まではどのコースでも必要です。ロッジの寝具だけでは寒さをしのげません。5月～9月頃までは、4000mあたりまでしか行かない場合は、寝袋がなくても防寒対策的には何とかなることも多いです。しかし、雨が続き冷え込むこともありますので、夏用でけっこうですので、持参すると安心です。 ネパールでレンタル可能ですが、一般的に冬用となり、夏用はあまり見かけません。トレッキングシーズン中はクリーニングせずに使いまわすことが多いので、ご自分のものがある場合は持参した方がよいです。 レンタルする場合の費用は1日あたり約150ルピー（150円）前後。初めにデポジットとして一万円相当の現金（寝袋を新規購入する際に必要な額に相当）を預ける必要がありますが、レンタル品返却時に返金されます。レシートはなくさないようにしましょう。</p>
<p>シューズ</p>	<p>コース、実施時期によっても適した靴は変わりますが、底が厚く・滑りにくく・防水性があることを基準に選ぶのがいいのでは、と思います。トレッキングシューズがよいのか、登山シューズがよいのか、ハイカットの方がよいのか、というご質問をよくいただきますが、経験者の方であれば、普段の山歩きで使う履きなれたもので、と回答しています。</p>
<p>サンダル</p>	<p>ロッジ到着後やシャワールームを利用するときなど、ぬれても良いサンダルがあると重宝します。クロックスのようなタイプですと、街歩き時にも使用でき一石二鳥です。</p>
<p>ダウンジャケット</p>	<p>宿泊地標高3000mまでであれば夏場は不要。10月～3月頃までは必須。標高5000mを超える場合は時期を問わず必須。4000mぐらいまでだと、夏場はなくてもそこまで寒くなりません。</p>

雨具	雨季中の6月～9月には必須です。この時期は夏で行動中は暑いので、蒸れにくいタイプのものがあると行動しやすいです。 乾季（10月～5月頃）は雨になる確率は極めて低いですが、毎年何回かは天気が崩れるため、防水と防寒を兼ねているものがあると、わざわざ雨具として用意しなくても済みます。
ストック	あった方が歩きやすい方と、逆に歩きにくい方といるようなので、お好みでご用意ください。 トレッキング開始地点まで国内線で移動する場合、機内持ち込み不可となることがあるので、預け荷物に入れておくと安心です。
水筒	ペットボトルなど利用
懐中電灯 ヘッドランプ	朝日を見るために未明から行動するコースの場合は必須です。ヘッドライトを持参する。 ロッジの部屋には電気が通っていなかったり、通っていても薄暗かったり、停電になりなかなか回復しなかったり、ということがありますので、ヘッドランプがあると便利です。カトマンズやポカラのホテルでも突発的な停電となることもあるため、ネパール旅行中常に携帯しておくところ貴重です。
使い捨てカイロ	冬季はがあると便利です。
マスク	乾季のトレッキングでは、乾燥した冷気を直接吸い込み、トレッキング中に喉を痛める方も多いため、マスクがあると防御できますが、標高が高い場所では息苦しくなるのが難点です。
サングラス	日差しが結構強いので、あると役立ちます。

**エベレスト街道トレッキング】4200mピーク 2座
登頂**

<https://youtu.be/bNvdIQEdwi0?si=obWtDHkJneQ8b0mp>

**【ヒマラヤ登山】ネパール6000m峰アイランドピーク
2019.10 / 女ひとり旅**

https://youtu.be/ZqQ0cxaM1ZU?si=PPofBI4HxVD-v_4