

エベレスト街道 トレッキング 05Feb～17Feb 2012

日本語での地名の表現や発音が難しい為、「trekking map Lukla to EVEREST BASE CAMP by Nepal Map Publishre Pvt.Ltd.」のアルファベット表記に倣って表記する。時刻は現地時間(日本時間－3H)

2012年2月5日

未だ明けやらぬカトマンズ トリブバン国際空港出発ロビー

ルクラ行便、既にテイクオフ定刻を1時間も過ぎようとしているのに慣れっこなのか国民性か、不満顔を見せる人は少ない、結局1間遅れで離陸、それでも崖の上にへばりつくような小さくて世界一危険な空港と評されるルクラ空港には7:50無事に着陸した。

エベレスト街道トレッキングはいよいよここから始まる

ルクラ(8:30発、今日の宿泊予定はパクディンだったのだが、時間が早いため、その先モンジョ(ロッジ: Samit Home)まで足を延ばす(14:30着)。

5日: LKULA2840m → Chheplung2660m → Nurning2592m → Phakding2610m → Toktok2760m → Monjo2835m



ルクラ空港



Southcol Garden Lodge (ルクラ)



Sumit Hotel(モンジョ)

空港からトレッキング開始、空港にほど近いサウスコルホテルにトレッキング終了日泊をリザーブしてエアーチケットを預託する。

最初の休憩地サミットホテルには、テレビとなんと冷蔵庫まで設置されていることにまず驚く。



なんか懐かしい？風景、荷物を運ぶゾッキョ(ヤクと牛の交配種) ルクラ〜モンジョ

2月6日、(8:25 発)

今日の泊地、ナムチェバザールに差し掛かろうとする頃、歩きはじめて初めて白い山が見え始めるとともに、西の対岸 (Kongde 山側) には見事な氷瀑がすぐ目の前に現れる。

ナムチェバザールは谷間に張り付くように家々が並び、山間にありながらも、盛んな交易拠点として栄えている、又、ここを目的とするトレッカーや、更に奥へ向かうトレッカー、そしてエベレスト他、クンブー方面登山の補給地点として重要な拠点ともなったいる。

今日と明日の宿地となるナムチェバザール (ゲストハウス : Shangri_ra Guest House) 到着,宿の前にはタウチェが良く見える。

一息入れた後、NPHM (国立公園事務所 3600m 付近) まで偵察に出かける。風が強く砂埃に閉口しながら、それでもラッキーなことにナプテェ(7864m)とサガルマータ (Everest (8848m) ローテェ(8516m) アマダラム(6814m) が見渡せる、よかった。 (11:10 着)

6 日 : Monjo2835m→Laria Dobhan2830m→NAMCHE BAZAR3440m→Nathional Park Head Quarter3580m



中央の氷瀑が美しく光る



ナムチェへの登りで

チェックポスト (ナムチェ)



ナムチェ観光案内板



シェルパの里風景 ナムチェバザール



初日、ナムチェ国立公園事務所（3600m 付近）から、ナムチェ、エベレストを臨む
バンダナで覆面をしているのは、強風下の砂埃がひどい為。

2月7日、（6：10 発）

朝日に染まるサガルマータが見たくて昨日の NPHM へ出かける、そうは問屋が降ろさなかった、砂埃に恵まれながら登って行ったものの、お目当ては姿を見せてくれなかった、それでも近くの山は朝陽に照らされ美しさに感動させてくれた。一旦宿へ帰り朝食。（7：00 着）

再度（8：30 発）、高所順応のためエベレストビューホテルへ出かける、400 ルピーのコーヒーを頂きながら 1 時間を費やすが、ここでもサガルマータは雲の中、それでもローツェは何とか拝むことができた。

クムジュンゴンパで 50 ルピーをお供えして、イエティの頭を見せてもらった、それは鉄製のボックスにガラスの視窓を設え施錠され厳重管理されていた。

更に、ヒラリースクール、シャンボチェ空港と巡り、ナムチェの宿へ戻った。（15：15 着）

7 日：NAMCHE BAZAR3440m→Nathional Park Head Quarter3580m

NAMCHE BAZAR3440m→Everest Vieu Hotel→Khumjung3780m→Hillary School→Syangboche→NAMCHE BAZAR3440m



2 日目早朝、朝焼け雲

ナムチェ国立公園事務所から

残念ながらエベレストは雲の中



ナムチェバザール全容 国立公園事務所の降りから見下ろす



エベレストビューホテルからエベレスト



ヒラリースクール(クムジュン)

2月8日、(7:40 発)

相変わらず風が強い、埃よけにバンダナで覆面して、今日の目的地ティンボチェに向けて出発、パンギタンガで、昨日から抜きつ抜かれつしながら歩くパーティと昼食が一緒になった、彼らはイングランドのツアーパーティとのことで、彼らもエベレスト BC トレッキングとのこと、彼らはテント泊とのことで、ガイドとゾッケ（ヤクに似た毛の長い牛）3頭を連れたポーターとキッチン(コック)、数人を率いての大パーティーだった。

昼食を済ませ今日の目的地ティンボチェへ登る坂道から雪交じりの強風に曝され始める、尾根上にある宿泊予定地のティンボチェは大荒れの天候に、宿泊予定をしていたロッジは屋根が飛ばされ、そこにいることさえ危険な状況、脱出して谷へ向けさらに1時間程降る、さすがに谷に位置するデボチェの（ロッジ：パラダイスロッジ）付近は、有難いことに風も弱く、先程のティンボチェとは大違い、正にパラダイス、今日は一日ひどい天気だった。しばらくするとイングランドパーティーも到着、彼らもあまりの天候にテントを張らずに今日はロッジに泊まるとのこと。(13:40 着)

8 日：NAMCHE BAZAR3440m → Kyangima3550m → Phungi Thanga3250m → Tengboche3860m→Deboche3820m



初めて雪の上を歩く キャンジュマ



100 kgは十分にありそうな材木はポーターが

人力で担ぐ手前右側にあるのはポーターのザック プギタンガ付近で



昨日の烈風になぎ倒された大木 パンボチェ



屋根を飛ばされた



テント泊予定のイングランドパーティーも嵐を避けてロッジ泊に

2月9日、(8:00 発)

夜が更けるとともに風もおさまり、朝には薄雲はあるものの良い天候となっていた、昨日の雪が少し積もった道を進む。

4000m を超えるころから、さすがに足の運びが少し鈍くなってきた、ディンボチェ（ロッジ：ホテル アリゾナ）素晴らしいネーミングのロッジだが、カメラバッテリーの充電はできない、ロキシー（酒）はないとのこと、何とかできないのかと食い下ると、近隣のゲストハウスにアウトソーシングするという。(12:40 着)

9日：Deboche3820m→Pangboche3930m→Shomare4010m→Dinboche4410m



昨日の嵐が嘘のように収まって



アマダラムが姿を見せる パンボチェで



パンボチェ〜ペリチェ



野生のヤギ？ パンボチェ〜ペリチェ



パンボチェ〜ディンボチェの風景



夕焼けに染まるヌプチェ



同じくローツェ ディンボチェから

2月10日、(8:25 発)

今日はローツェ山麓のチュクンまで高所順応、眼の前のローツェにヒマラヤヒダがクッキリと素晴らしい、岩場で足を踏み外したのか病気かヤクの屍を見た。

チュクンでは、6 か月かけて新婚旅行中というベルギー人とオランダ人のカップルと遭遇、いいねー 頑張ってね？

あれほどよく見えていたローツェも午後には雲の中に、3500m を超えると午後になると決まったように「ブリザーラ」？ (ブリザード) という風が吹くそうだ。(14:30 着)

10日：Dinboche4410m→Chhukhung4730m→Dinboche4410m



朝陽を浴びるローツェ



早朝のティンボチェから



チュクンへ高所順応に

ヤクの屍

2月11日、(8:10 発)

いよいよ今日はクンブー氷河へ、テュクラあたりからクンブー氷河に沿って、メラピーク、ヌプツェ、プモリ、ヌプツェから派生した峰々、何とも何とも素晴らしい風景なのか、ロブツェ (ロッジ: ロッジピーク 38) (12:50 着)

一息入れた後、宿の西側の丘を 100m 登り高所順応。

11日: Dinboche4410m→Thokla4620m→Lobuche4910m≒5000m



ディンボチェ〜ロブチェ

2月12日、(8:00 発)

(ロッジ：ロッジピーク 38) から 2 時間半程で、今日の宿ゴラクシェプ (ロッジ：ゴラクシェプ ヒマラヤ) へ (10:30 到着)、一息入れた後、(11:30 発カラパタールへ向けて出発、毎年正月に泳ぐ日本人がいたという氷河湖を渡ってカラパタールへの登りはさすがに息切れがする、ゆっくりゆっくりと登る、そして目の下にはエベレストベース、背中にはプモリ、向かう上にはエベレスト、ローツェ、きたきたきた、やってきたぞー 見事に美しく輝くクンブー氷河 ありがとう しかし強烈な寒さだ。

ロッジに戻り、夕食を頂くも、若干の頭痛を覚えるそれでもロキシーを少し頂いてから眠る体制に入る。

夜半のトイレでは汲み置きの水バケツに厚い氷、備え付けのこん棒で割るのに難儀する。

(15:10 着)

12 日：Lobuche4910m→Lobuche pass5110m→Gorak Shep5140m→Kala Patthar5550m
→Gorak Shep5140m



クンブー氷河



ヌプチェからエベレスト方面



右からヌプチェ エベレスト



黒いピークがエベレスト



後方はプモリ



エベレスト カラパタールから



カラパタールから見るエベレスト

2月13日（8：30 発）

目覚めると頭痛はすっかりと治まっている。

クンブー氷河沿いに呑気に歩いていると、他のパーティーのポーター達数名が、傾斜の緩い高さ数メートル程の大岩に助走の力を借りて登ろうとしている、そう難しい岩ではなかったので、三点支持で見本を見せてあげると感心してくれた。

テュクラのロッジではソーラクッカー（バラボラ型反射板の中に、水の入ったヤカンをおき太陽光利用の装置）を利用していた、ヤカンに触れてみたが見たが暖かさは感じなかった、室内には見覚えある山の写真が飾られていた、なぜかそれは白馬岳であった。帰りの気楽さと、往路である程度の写真が取れたので、バッテリーセーブにそれ程気を使う必要もなくなったので気楽に沢山撮影しながら歩く。

それでも、午後になると決まったように風と雲が出てくる、今日の宿パンボチェの手前からは雪が降り出した。

それでも、夜間トイレに目覚めると暖かく感じる、昨夜と高低差 1200m の気温差は歴然である。（16：00 着）

13 日：Gorak Shep5140m → Lobuche4910m → Thokla4620m → Pheriche4240m → Shomare4010m → Pangboche3930m





クーンブ氷河から、プモリ、エベレスト方面が見える最後の地点



シェルパ達の霊を慰めるチョルテンが並ぶ



ロブチェ〜トクラ

チュクラ



ソーラクッカー



壁には白馬岳の写真 チュクラのロッジで



ここからペリチェ目指して谷筋へ下る



氷河ではないが川が凍っている



カルカ（石積の小屋）



ペリチェの綺麗なホテル



トクラ〜ペリチェ

ペリチェ〜パンボチェ



往路に分かれたディンボチェ方面への道と合流



大きな荷物を背負う地の人

大きな荷物を背負うゾッキョ

バッティーで休憩



ペリチェ〜パンボチェ

2月14日（8：00 発）

やはり昨朝より数段暖かい、部屋の窓から朝陽に輝く白い山がみえる、窓ガラスが凍っているので窓を開けて撮影する、後で確かめたところ、その山はカンテェガという山だった。往路、強風で危険を感じたデェンボチェもこの日は穏やかだった、デェンボチェゴンパ（寺院）は山の上にある大きなお寺、100 ルピーをお供えして本堂に上らせて頂く。

晴れていればエベレスが見えるというお寺の横から続く尾根には、日本人の元首相の記念碑や、海外にも著名な日本の登山家のお墓に合掌、冥福をお祈りする。

今日もよく歩いた、目につくもの面白いものは、やたらに撮影したが、未だ冬明けやらず緑のものはなくましてや花等も全くなく、もっぱら風景や鶏、ヤクなどの動物、キャンズマ付近では、ネパールの国鳥でもあるニジキジ（ダフエ）は、ニワトリよりやや大きめでその名の通り美しい羽色を多く見かけることができた、。

今日は、空はガスに覆われ、高峰のエベレスト、ローツェはその姿を見せることはなかった、もし見えるとすれば最後のチャンスとなるナムチェの丘でもそれは叶わなかった、ただそ

れ以外の山々は本当に美しく応えてくれている。

ナムチェの定宿？シャングリラは何故か我が家に帰ったかのような懐かしさを覚える。

バフ（水牛）の肉とロキシーをたっぷり頂く。（15：40 着）

14日：Pangboche3930m→Deboche3820m→Tengboche3860m→Phungi Thanga3250m→
Kyangima3550m→NAMCHE BAZAR3440m



パンボチェの宿、窓越しの風景 朝陽に光るヒマラヤの山々

ストーブの燃料はヤクの糞

凍てつくガラス窓



ストーブ燃料にするヤクの糞

これ全てが香辛料

昨夜の宿



母の首飾り(アマダブラム)

背を屈め急坂を登るポーター

ドッコを背負うご婦人



経文が刻まれたチョルテンは右回り

先日の烈風で破損した屋根を修復中



テンボチェゴンパ



お釈迦様を拝し 旅の安全に感謝する



ゴンパの仏僧と



ゴンパ境内からアマダブラムが



後方はカンティガ 6783m



日本人著名登山家のお墓



ディンボチェのお墓



珍しく馬、昨日、非常に疲れたトレkkerを運んだ帰りとか



ナマステーと声をかけたら



荷を運ぶ、ゾッキョ、人



にこやかに挨拶を返してくれた少女



ネパール国鳥 ニジキジ



ボランティアで道を整備している村人が寄付金を募っていた



これを読んでいたところ、件の村人が来て「あなたもお願い」？というようだったので、有難く 100 ルピー納め、記名させて頂いた



かの、シェルパ テ

ンジンを称え、慰める為のストーパー(仏塔)



見えるとすれば最後のチャンス地、エベレスト方面を振り返るがやはりガスに包まれて



国鳥のニジギジが岩峰の上に



懐かしい？ナムチェバザール



わが宿



先ずはロキシーで ロッジのスタッフも帰りを喜んでくれる



カラフルなウエアー



IT サービスも盛んに



昔ながらのバザール風景

ナムチェバザールの風景、そもそも物流の拠点ではあったそうだが今では都会なみ？

ナムチェバザールの風景

2月15日（8：10 発）

今日は天候があまりよくない、ナムチェに別れを告げて下る、少し下ると大きくて太い木がそこかしこに倒れ切断されている、先日の猛烈な烈風でなぎ倒されたようだ、歩行路確保のため軍隊が緊急的に切断排除したようだ。

ナムチェを目指す大勢のトレkkerと行き違う、モンジョ近くまで下りてきたところで、ようやく緑を目にすることができた、美しい山以外は荒涼とした景色ばかりだったので、からし菜、キャベツ、出始めの麦、まだまだ貧弱ではあるがなんだかホットした気持ちになる。ようやく今宵の宿となる町らしいところ、パクディンに（14：30 着）

なんとここにはテレビがある、トンバ（栗を発行させた酒）なる酒を頂くが、私にはロキシーの方がより相性が良いようだ。

15日：NAMCHE BAZAR3440m→Laria Dobhan2830m→Monjo2835m→Toktok2760m→Phakding2610m



さよならナムチェ

大きな木がこんなになって

優れたる人力



ゾッキョカ

久々の緑にほっと

松ボックリも貴重な燃料



素朴な家



大きなマニ車



学校迄2Hと明るく笑う女子中生



ジャガイモ植え付け風景



畑に肥料、人糞＋牛糞＋枯草？



あれ昨夜の宿の女将さんル
クラ迄ショッピングだと



クシュムカン



熱心なチベット仏教徒は感謝とお祈りにあらゆるところに五色旗を

2月16日（8：10 発）

一昨日まで冬の印象からだろうが、まるで春のように感じる道をルクラに向かう、制服を纏った中学生だという何人かの女子生徒に会い写真を撮らせてもらう。30 年程前最初に訪ネした頃では想像できないような変わりようだ、服装にしても、表情にしても、ルクラ、ナムチェも電気が使え、ネットが使え、殊にこの山地にも携帯電話の普及には全くの驚きだった。ルクラの宿（サウスコル ガーデンロッジ）に到着（11：00 着）

早速ビールとボイルドポテトで乾杯

約 2 週間ぶりの温水シャワーで垢（本当の垢）を流す、下着を洗濯して干すもやはり気温が低く、翌朝までの乾燥にまでは至らなかった。

（13：00 発）しばし微睡の後、町を散歩、土産物店、ルクラ空港一周等（15：00 帰着）

16 日：Phakding2610m→Nurning2592m→Chheplung2660m→LKULA2840m



ルクラの入口



感謝を込めてマニ車を回す

緑広がる畑がうれしい



ルクラの町よく歩きました

そしてようやく花も



贅の限り？で乾杯



約 2W 振りのシャワーでスッキリ



滑走路の傾斜はまるで坂道



飛行場を右回りで一周してみる、中央の写真が滑走路末端、滑走路の北西側では人家の際で農作業する人々、ナマステーといえばナマステーと



2 月 17 日 (7:00 発)

7:50 ルクラ空港から谷底に突っ込むように飛び立った双発機は無事、無事カトマンドウ空港に (8:30 着) エベレスト街道の旅は終わった。



13 人乗り、席取りは早い者勝ち



山すれすれ？



無事カトマンズにランディング

2020 年 2 月 5 日～2 月 17 日 エベレスト街道トレッキング修了