

大阪大学山岳会75周年記念事業
グレートヒマラヤトレイル
準備山行報告書



ネパール カンチェンジュンガ山域
2023年11月

◇ 参加メンバー

大西 啓之 (オオニシ ヒロユキ) リーダー	1987 年人間科学部卒	60 歳
畑 秀信 (ハタ ヒデノブ)	1984 年人間科学部卒	62 歳
科野 昌蔵 (シナノ ショウゾウ)	1982 年人間科学部卒	64 歳

◇ 山行期間

2023 年 10 月 28 日から 11 月 15 日 (19 日間、山中は 11 日間)

◇ 概要

グレートヒマラヤトレイル (以下、GHT) の東端の視察とネパールのトレッキング事情の把握を目的に海外登山を行った。

今回のトレッキングは Tembas Nepal Trek & Expedition 社を旅行代理店に、同社の斡旋するガイド AMRIT Kumar Rai とポーター 2 人のサポートにより行われた。ポーターが日中の不要荷物を持つので個人のザックは水、地図、防寒着、雨具、カメラ他で 5kg 前後だった。

トレッキングは Tamor 川に沿ってジャングル的な樹林帯から始まり、Ghunsa 手前から Kambachen にかけて針葉樹の森林帯に変わる。そこから上は森林限界を超えて荒涼とした世界になった。ルートの道はよく整備されていて歩き易かったが Kambachen より上では土砂崩れの堆積跡を横切るところが数か所あり落石等には警戒が必要だった。

山中で宿泊した Tea House は板を打ち付けただけの小屋で、隙間が無数にありよく風が通り寒い。4000m を越えると唯一ストーブのある食堂でも寒く感じた。食事は好み次第だが上につれて味付けがはっきりしてくるようになってきた。ダルバートのほか焼きめしや麺類などが提供される。宿泊地点の中間あたりにも Tea House は点在していて昼食やお茶や水 (お湯) の補給をした。

ネパール全域でガイドなしでの登山活動が今年の 4 月から禁止されたことで、信頼できるパートナーとしてのガイドおよび旅行代理店を見つけることも今回の大きな目的だった。参加メンバー全員が次回もガイドは AMRIT に、旅行代理店は Tembas Nepal Trek & Expedition 社に頼みたいと心から思える出会いとなり幸運に感謝したいと思う。

旅行代理店の選定は以下の手順で行った。

Nepal Trekking (Robin Boustead 著 Trailbraizer Publications 社) 記載の 24 社から厳選した 3 社と国内代理店 2 社と情報交換し、レスポンスの内容や速さ、旅行代金等を比較して Tembas Nepal Trek & Expedition 社を選定した。同社は元ガイドの Temba Gyalbo 社長が 2003 年に設立し、主にドイツ人向けのトレッキングツアーを企画している。所在地は Kathmandu。

現地同行スタッフ

ガイド AMRIT Kumar Rai

48 歳、マカルー山麓の Seduwa 村の出身。日本人トレッカーを専門にガイド歴は 20 年。仕事のため 2 度の来日経験あり。日本語きわめて堪能で温厚。

ポーター① KARMA Sherpa

45 歳、Kanchenjunga 山麓の農夫。Sherpa 族間以外では寡黙。

ポーター② PARCHANT Rai

AMRIT ガイドと同郷の 22 歳。父は元ガイド（怪我のため廃業）。日本での就労希望を持つ。

◇ 来年以降の課題

来年から 6 年間で GHT の踏破を計画している 75 周年記念事業のプロジェクトは一定のレベル以上の体力と技術を持った参加メンバーの確保と養成が重要である。様々なチャンネルを通じてプロジェクトの内容を知らせることと興味を持った参加希望者の体力・技術を養成する体制を考える必要がある。

参加メンバーのレベルにもよるが今回のような空荷に近い形ではなく自分たちである程度荷物を持って行動するトレッキングスタイルについて検討したい。そのための体力強化、日本での高度順化、テント山行に備えた装備や隊の編成の検討が必要と考える。

ルート上のピークアタックを含め踏破計画全体の行程・スケジュールの見直しを逐次行っていくことも重要である。



下山後 Bhadrapur に向かう途中から眺めた Kanchenjunga 山塊(右)と Jannu (左、現地名 Kumbhakarna)

◇ 行動記録

旅行代理店の判断で入山地までのアプローチに国内フライト(Kathmandu—Bhadrapur)を使ったこと、Nango La 視察後の宿泊地を Ghunsa から Phale まで下げたこと以外に行動計画に変更はなかった。科野は疲労から Kanchenjunga North B.C. と Nango La の視察を見送った。

	日付	天気と朝の気温 括弧は室内気温	概要
1	10月28日(土) 29日(日)	晴れ	空路 Kathmandu に到着。許可証の手配中は市内観光と薬の購入にあてる。29 日晩には旅行代理店 Temba 社長宅で合同の歓迎食事会に参加する。 Hotel Holy Himalaya 2 泊
2			
3	10月30日(月)	晴れ	国内フライトで Bhadrapur へ。そこから専用車で Taplejung へ(9 時間)。 Taplejung Mountain Hotel 1 泊
4	10月31日(火)	晴れ	専用車にて Sekathum(1,576m)へ(5 時間)。ここから山中は Tea House に泊まる。
5	11月1日(水)	晴れ (16°C)	Sekathum 7:20 出発, Phedi (2,020m)で昼食休憩(11:00-12:30), Amjilosa(2,308m) 14:00 到着
6	11月2日(木)	晴れ (11°C)	Amjilosa 7:30 出発, Gyabla(2,730m) 12:20 到着, 昼食後に裏のゴンパ周辺を散策する。
7	11月3日(金)	晴れ 午後曇り (6°C)	Gyabla 7:20 出発, Phale(3,140m)で昼食休憩(10:50-12:30), Nango La 分岐 13:05, Ghunsa(3,590m) 14:30 到着
8	11月4日(土)	晴れ 夕方降雪 0°C, (3°C)	Ghunsa 7:50 出発, タルチョ旗めく 3,900m ほどの丘まで高地順応のため登り滞在(9:30-10:45), Ghunsa 11:50 に戻る
9	11月5日(日)	晴れ 午後曇り -4°C	Ghunsa 7:30 出発, Labuk(3,797m)で昼食休憩(10:40-12:00), パクタンルン(3,892m) 12:15, Kambachen(4,100m) 14:30 到着
10	11月6日(月)	晴れ 午後曇り	Kambachen 8:00 出発, Khado 滝 10:00, Ramdang (4,596m)で昼食休憩 (11:20-12:30), Lhonak(4,785m) 14:40 到着
11	11月7日(火)	晴れ -13°C	大西、畑で Kanchenjunga North B.C. アタック Lhonak 5:30 出発, Kanchenjunga North B.C.(5,143m)10:20 到着, 写真撮影後 10:45 出発, Jorkyu(5,035m) で昼食休憩 (11:20-11:50)、Lhonak14:30 到着 科野はポーター1人を伴い 5,000m 地点までピストン

12	11月8日(水)	晴れ 午後曇り -14°C, (-8°C)	Lhonak 9:15 出発, Kambachen で昼食休憩(10:50-12:00), パクタンルン 13:10, Labuk 13:40, Ghunsa 16:20 到着
13	11月9日(木)	晴れ 時々曇り	大西、畑で Nango La 視察 Ghunsa 6:05 出発, Nango La 分岐 6:35, 4,500m 天場 10:50, Nango La(4,776m) 12:00 到着, Phale 15:35 到着 登りは 1,200m でこの日が最長の行動時間となった 科野は別行動でポーター 2 人と Phale に往路を戻る
14	11月10日(金)	晴れ	Phale 7:50 出発, Gyabla 10:20, Tangyam(2,405m) で昼食休憩(12:10-13:25), Amjilosa 15:15 到着
15	11月11日(土)	晴れ	Amjilosa 7:50 出発, Sekathum 11:50 到着
16	11月12日(日)	晴れ	往路を逆にたどり Kathmandu へ。その後予定通りのフライト で日本へ。 Taplejung, Hotel Blue Star 1 泊 Kathmandu, Hotel Holy Himalaya 1 泊 翌 15 日帰国
17	13日(月)		
18	14日(火)		

◇ 1人当り費用 (ドル建ての費用は1ドル150円で換算)

トレッキング旅行代	322,500 円	2,150 米ドル (旅行代理店支払い分)
フライトチケット	161,820 円	ネパール航空直行便 東京-カトマンズ往復、 キャンセル保証 (9,160 円) 含む 大阪発の場合の別途追加費用が必要 (フライト、新幹線、 前泊ホテル代 約 35,000 円)
パスポート取得 (10 年)	6,000 円	有効パスポートの継続 新規取得の場合は 16,000 円
観光ビザ (30 日)	6,000 円	ネパール大使館
予防接種代	49,500 円	A 型肝炎、破傷風、腸チフス、日本脳炎
トレッキング保険	40,627 円	270.85 米ドル World Nomads (山中 11 日分) 旅行代理店からヘリコプターでの救助費支払い保証が求め られるため同保証付き保険必須。
海外旅行保険	5,970 円	エイチ・エス損害保険 (旅行全期間 19 日)

以上合計 592,417 円

別途個別に装備購入や高地順応対応の山行・トレーニング費用があったが省略する。

◇ 装備の使用状況

共同装備（医療パック）												
<p>抗生物質と風邪薬は科野が服用（5日間）、 整腸薬は胃の不快感から全員適宜服用、 鼻の下が荒れたため保湿クリームを使用 解熱鎮痛剤、胃炎治療薬は使わず ダイアモックス(高山病)は予防的に科野が 11/4 から服用するが、夜間の利尿作用が強く 3日間飲んで 停止、予防効果のほどはよくわからなかった シプロキサソ（下痢症）も科野に兆候があり用法通り 3日間服用。半日で回復、副作用等は感じなかつ た。合わせて ORS（経口補水液）も 1日試す。塩味のオレンジ飲料風。</p>												
<p>高山病予防薬のダイアモックスと現地の下痢症・胃腸症治療薬を価格調査もかねて Kathmandu で購入 した。（ ）内は保健適用の国内価格。</p> <table border="0"> <tr> <td>ダイアモックス 250mg10錠シート</td> <td>100 ルピー</td> <td>(100 円)</td> </tr> <tr> <td>シプロキサソ 500mg10錠シート</td> <td>80 ルピー</td> <td>(347 円)</td> </tr> <tr> <td>チニダゾール 500mg10錠シート</td> <td>50 ルピー</td> <td>(253 円)</td> </tr> <tr> <td>ORS（経口補水液粉末）1L 用</td> <td>10 ルピー</td> <td></td> </tr> </table> <p>1 ルピー1 円で計算するとダイアモックスには価格差はなくそれ以外は現地購入がかなり安かった。ち なみに現地では処方薬を取り扱っている ZENEX PHARMACEUTICAL で購入。 トレッキング終盤でガイドも医療パックを持っているのがわかり、信頼できるガイドで出発前にコン タクトができれば重複しないように調整や必要品の購入依頼も可能と思えた。</p>	ダイアモックス 250mg10錠シート	100 ルピー	(100 円)	シプロキサソ 500mg10錠シート	80 ルピー	(347 円)	チニダゾール 500mg10錠シート	50 ルピー	(253 円)	ORS（経口補水液粉末）1L 用	10 ルピー	
ダイアモックス 250mg10錠シート	100 ルピー	(100 円)										
シプロキサソ 500mg10錠シート	80 ルピー	(347 円)										
チニダゾール 500mg10錠シート	50 ルピー	(253 円)										
ORS（経口補水液粉末）1L 用	10 ルピー											
衛生用品等												
<p>除菌スプレーは現地でもらった 50 ccのもので 2 週間は十分足りた。別途の除菌シートやハンドジェル は不要だった。 虫除け（スプレー、電子蚊取り）は今回出番なしだったが事前の情報収集で判断した方がよい。 Tea House は基本清潔だったが Lhonak で借りた布団が原因かダニの被害があった。虫刺されクリ ムは必要だったことと自前の寝具で十分な寒さ対応ができていれば防げたと思われる。</p>												
個人装備												
<p>基本的にはトレッキングシューズ、秋山登山程度の服装で十分だったが 4,000mを超える高所用の 防寒着対策が必要。 具体的にはウール下着、ダウンジャケット、防寒手袋とオーバー手袋、ニット帽子（耳の隠れるも の）、厚手又は二重のウール靴下、オーバーズボン、ネックウォーマー（スカーフ） 冬季用のシュラフとシュラフカバー、テントシューズ 水筒（できれば耐熱 100℃仕様のもの、1000 ccあるいは 500 ccを 2 本） 飲み水はほぼ沸騰水を買うため、高所ではサーモスも役に立つ</p>												

高度順応

事前に低酸素ジムでのトレーニングや富士登山（科野、畑）を行ったこともあり、3人共高度障害による頭痛の症状はなかった。

夜間の尿意の頻度が多くなったり、胃腸障害は各自ともに多少の問題はあった。

歩行ペースはほぼコースタイム通りではあったが、他パーティーに比べると遅く、体力強化が必要。

科野、大西は Ghunsa から上では飲酒をせず、高度順応を優先した。

また血中酸素飽和度測定器を携行し血中酸素濃度を測定し体調を管理した。

以下は科野の測定結果。

日付	場所	標高	夕食後	翌朝食後
11月1日	Amjilosa	2,308	96	96
11月2日	Gyabla	2,730		96
11月3日	Ghunsa 1	3,590m		94
11月4日	Ghunsa 2	3,590m		94
11月5日	Kambachen	4,100m	89	92
11月6日	Lhonak 1	4,785m	82	88
11月7日	Lhonak 2	4,785m	82	86
11月8日	Ghunsa	3,590m		95

その他

Ghunsa で Wifi がつながるかかもしれないとの情報があり、SIM カードを用意したが Taplejung を越えらるとつながらなかった。ただし Nepal Telecom の SIM カードは Ghunsa までつながるようだ。

SNS は国内回線のままで Ghunsa までつながった。

法人用の携帯は音声会話もつながった。(Ghunsa まで)



カラマツによく似た針葉樹、オレンジ色に近い紅葉が谷を覆う Ghunsa 周辺。
奥の白い峰は Ghabur Peak 6,044m



初日は吊橋で Tamor 川を
4-5 回渡る



Ghunsa の入り口にあるマニ石



Tea House の建物はどこもカラフル 写真は Kambachen



Ghunsa から高所順応で登った丘からの眺め
Ghabur Peak 6,044m, 奥は Mera Peak 6,364m



Kambachen の1時間ほど手前から Jannu (左)
7,711m (現地名 Kumbhakarna) が現れる



Lhonak が近づくと Kanchenjunga 氷河の横を歩く
土砂で覆われていて最初は全く気付かない



Kanchenjunga North B.C. に到着前のタルチョで
祈りをささげる



快晴のもとに Kanchenjunga North B.C. に到着
Lhonak (朝 5 時半出発) から 5 時間ほど



Kanchenjunga 8,586m 北壁 (左) と Yalung Kang
8,505m



Chang Himal 6,802m



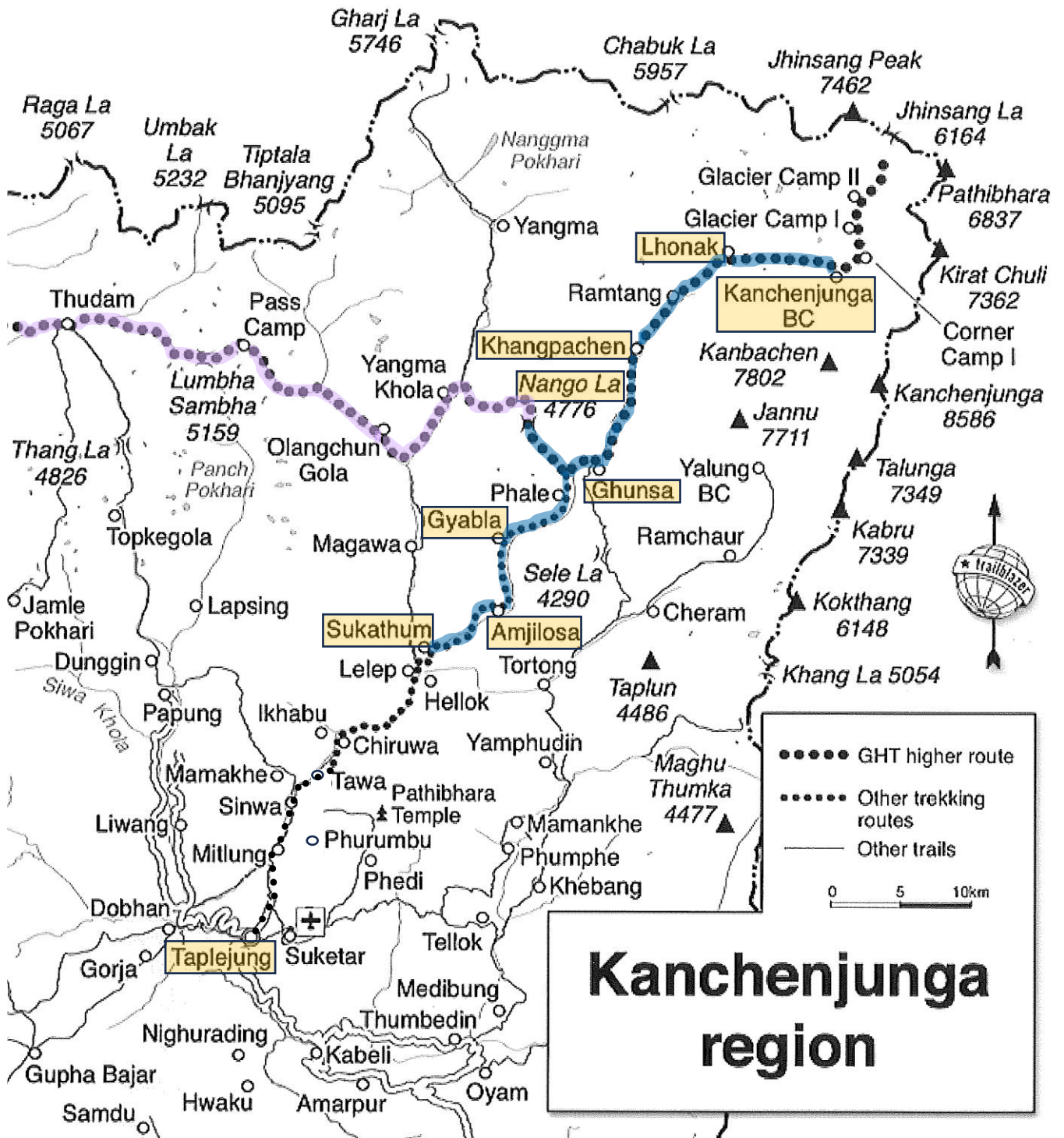
波打つ砂場のような Kanchenjunga 氷河



Nango La 4,776m から GHT ルートの Thasa
Khola 方面を望む



Nango La 4,776m 到着、この日の行動時間は 9 時
間 30 分、登り 1200m 6 時間



Kanchenjunga region



今回のルート、Sekathum から Kanchenjunga BC、NangoLa



次回以降のルート、NangoLa から Thudam、その先へ