

## 要点メモ・反省点など

### 一人旅でのトレッキング許可の取得

2013年はマナスルへの許可を待ち切れずアンナプルナに転進したが、今回は期間を長くとして専属のガイド兼ポーターと独自に行動することをトレッキング会社に告げた上で、9人のグループに加わって申請し、トレッキング許可発給を待った。許可を待つ間にゴサインクンドに行き体を馴らし、ダサイン祭りの間は市内の徘徊や紅茶を飲みながら目的地マナスルの地図を手元に置きタブレットで紀行を探して読んだり、先人達が宿のロビーの本棚に残した本をよんだりして過ごした。一人旅でも時間を十分にとったのでなんとかなった。

### トレッキングでの宿泊・食事について

ダルマサラにロッジができテントを持たずに行けるコースになったということでトレッカーが増えて(私もその一人)いる。2011年からラルケ峠(5,106m)越え手前の最終宿泊地ダルマサラ(4,470m)で営業ロッジが4月初めから12月末まで開いているが、客室の収容力は30名ほど小さくそれ以上はテント泊になる。ピークシーズンは需給が不均衡なことで競合が全くないことでサービス・食事の質・量・価格は、ガイドたちもできることなら一泊以上はしたくない場所だと口をそろえて言うほどだ。ダルマサラ以外は少人数なら予約なしでもどこかに潜り込めるし途中では宿泊施設の建設が進んで競争原理が働き良くなってきている。

### サマ・ガオン

開けたアルプ地形の中にあるコース中最大の集落サマ(3,530m)は、丘の上の僧院とその周囲の佇まいも大自然と調和し、どこか懐かしいチベット系住民の生活に触れることもできる心地よい場所だった。新旧かなりの数のロッジのほかに商店もあり、パン、即席麺、ビスケット、携行食品、防寒具、燃料、乾電池、日用品、酒類も入手可能。マナスル南東面に近づくブンゲン氷河と北東からのマナスル氷河へのサイドトリップは高度馴化目的でなくてもサマに連泊して出かける価値がある。

### ラルケ峠越え

ラルケ峠越えは積雪がなくても標高5000米を越え風の通り道で強い向かい風にさらされることがよくあるので、十分な防風、防寒装備が必要である。峠近くの地形は緩く広いが濃霧や吹雪で視界が失われたときに一旦ルートと迷いと迷いやすい地形だ。コースタイム9時間の峠越えでダルマサラからビムタンの間には避難小屋はないが、終盤は緩い山道で危険な箇所はない。

### ラルケ峠越えの服装等

ほとんど一般の衣料品店か、カトマンズのトレッキング用品店で購入したもので間に合った。インナーは伸縮、速乾性、化繊混紡上下。上ミドルに、薄手のアクリルウール混のニット、薄手の軽量ダウンジャケット、アウターに上はフード付きポケットブルウィンドブレーカー。下はありきたりのトレッキングパンツ。裏フリースのウオームパンツは手軽で、寒い朝晩ロッジの中で快適だった。雨具の極薄手のゴアテックス上下を防風保温用に兼用で携行。手袋は薄手ゴアテックス裏フリースでは不足だった。トレッキング速乾用靴下の保温性能は凍った靴には不足だった。足指が凍傷にならなかったのは峠越えの日が日中晴れて暖かく靴が解けたからにほかならない。衣服は薄手の物を重ね着したので状況に合わせて調節しやすく問題なかったが身体の末端、指先、足先鼻の保護がもう少しほしかった。雪盲、日焼け対策は必須。

### 雪上野営

ダルマサラでの予期しなかった45年ぶりの雪上テント泊で古い記憶が蘇ってきたが、よかった部分だけを思い出し、不快だった部分はあまり思い出さないものだ。たとえばテントの内張についた霜がきらめくことを思い出しながら、その霜が落ちてシュラフが濡れるとか靴が凍るなどの記憶は抑圧していたようだ。常設のテントで設営、撤収に労力と時間を費やさずグラウンドシートの上に厚手のウレタンマットが敷いてあり雪で背中が冷えることもなかった。ある意味これは贅沢な体験に違いない。シュラフはカトマンズで買った軽量-10度規格ダウンで十分だった。

### 保健・衛生

近年繰返し来たたのである程度の免疫を獲得していると思うが、歳を考えて気をつけた。ネパールのトレッキング中は安全な飲料水を得難い場所があるので、道中できるだけ紅茶で補水し、生水は携帯浄水器(デリオス)飲料水消毒剤(NaDCC)を使用して飲み、食事前に手指を洗えないときは逆性せっけん液(ベンツアルコニウム)で消毒をした。そのせいか体調は終始良好だった。

### 行動中の食事・栄養補給

朝食はパンかチャパティに卵料理で、昼、晩はネパール定食ダルバートと洋風ファストフードメニューを交互に取った、昼食は行動時間が長い日にはビスケットや固形食品、ドライフルーツなどで済ませた。前年の経験からたんぱく質不足を補うためにソイパウダーとホエイパウダーを持参したが、トレッキング後は筋肉量が小幅ながら減っていた。リンゴの収穫時期で標高3000米付近では潤沢に出回っていたのでつとめて摂るようにした。

### 豪雪による遭難事故について

10月12日インド北東部に大型サイクロン、フドフドが上陸し洪水をもたらし、その雨雲が翌13日午後からアンナプルナ周回コースのトロン峠付近で突然の豪雪となり40名以上が遭難死する過去最悪の事故が起きたのに対し、マナスル地区では遭難死が皆無だった理由は各グループに経験者の有無が最も大きかったと思う。アンナプルナ地域は付帯条件のない届け出制で、いわばだれでもトレッキングで、マナスル地区は認定ガイド同伴二人以上条件付きの許可制トレッキングである。両地区ともルートの困難性、豪雪発生時刻と降雪量に大きな差はない。急な吹雪は視野と踏み跡を同時に奪う。その時ルートの地形、シェルターに関する知識、記憶、経験の有無で大きな違いが発生する。加えてアンナプルナはアプローチが便利になって短い日数で周回が可能になり多くのトレッカーでにぎわう観光ルート化が進み、自然の厳しさは何一つ変わらない中トレッカーの大衆化が進んでいる。知識、経験、装備、準備不足の能天気な旅行者でもトロン峠越えを試みることは可能だ。アンナプルナで43名の死亡が確認されその10倍がヘリコプターで救出されたというのが、その間マナスル地域へはその10分の1程度の入域者数としてもそのほとんどが自助努力で戻るなり進むなりしたのだから、これが本来のトレッキングのあり方のような気がする。アンナプルナで遭難した方々のご冥福を祈りながらもその中から何かを学ばなくてはならない。

### トレッキングの費用

旅行期間40日間の合計で往復の航空運賃を含めて総費用約30万円。2010年から4年続けてネパールに出かけ、気ままに快適に経済的にトレッキングをするコツを習得したと思う。今回はトレッキングの行き先が2か所、許可待ちの為のカトマンズ滞在日数が多かったのでネットで朝食付きの格安なゲストハウスを選んで定宿とした。バスタブはなかったが一人には十分広くて明るくホットシャワー付きの個室で快適だった。

### 明細は以下の通り。

(交換レート US\$ = ¥110、NR = ¥1.15)

航空運賃(諸費用込)	成田=カトマンズ往復(中国東方航空・昆明経由)	¥49,600
旅行傷害保険	救援費用1千万円	¥6,000
ビザ	90日	¥11,000
カトマンズ宿泊費	部屋代朝食込 17泊 @1,500	¥25,500
カトマンズ食事茶代	(昼+夕) 18日 @1,200	¥21,600
トレッキング許可等	ゴサインクンド + マナスル	¥20,000
ガイド・ポーター	1人、(泊・食・チップ含) 23日 @2,500	¥57,500
旅行代理店手数料	カトマンズにて許可取得、ガイド手配	¥7,800
バス代、乗合四駆、	2人分	¥9,000
ロッジ宿泊・食事	22泊 @2,000	¥44,000
ロッジ、パティ酒類	20日 @1,000	¥20,000
携行食等購入費	カトマンズにて調達 ビール、つまみなど含む	¥12,000
衣類装備	靴下、下着、帽子、医薬品、ストック、消耗品	¥6,000
雑費、	洗濯、地図、衣服修理、拝観料	¥7,000
飲み代	カトマンズで(秘密指定)	非開示 X
合計		¥297,000+X

### 反省点多々

全部さらすとさすがに恥ずかしいこともあるので、もしこのルートに行く場合を想定して降雪後のラルケ峠越えに関する部分に限って打ち明ける。

- ① ダルマサラで雪上露営になることを事前に想定しなかったこと。ロッジの収容能力が小さくサービスが悪いという話はS君から聞いたが、峠越えに気の進まないS君の行かないための理由付けではないかと軽視していた。1泊で済んだから良かったが滞留が長くなったら不満が鬱積していただろう。
- ② 雪上野営のイロハをすっかり忘れていた。靴を凍らせたなら一大事。なんとか履けても足指が凍傷になるリスクが高まるし、紐をしっかり結べず安定しないので滑りやすくなる。そもそも大雪を想定しなかったので、ソールのしっかりしたハイカットではあったが通気性の良いトレッキングシューズは透水性も良かった。凍った靴で雪のラルケ峠越えは危ないから行かないという選択肢が浮かばなかった。峠越えの日の天候が穏やかでなかったら足指凍傷の可能性があったと思う。
- ③ 手指、顔の寒さ対策が甘かった。峠越えの朝が無風快晴だから良かったのがブリザードになったら薄手の5本指の表ゴアテックス、裏フリース手袋だけでは不足だった。防風衣はフードつきだったが鼻、頬を保護する物を持っていなかった。
- ④ ハイドレーションバッグ、水筒はたくさん汗をかくときのことばかり考えて持って行ったが雪中で凍ることへの心配りを全く忘れてしまっていた。
- ⑤ 峠越えに13時間ぐらいかかることは出発時に予測できたはずで、安全に越えられる自信があったかと問われたら、何となくとしか答えられない。峠に辿り着く前に無理と感じたら戻ることはできるので、その朝チャンスがあるのに行かないという選択肢は考えなかった。
- ⑥ 靴が凍っていたのに凍傷のリスクを顧みないで峠越えに向けて猪突猛進したのではない。確かに前日スイス人が峠越えをしたと分かった後は逸って少し平常心を失っていたようだ。未明に凍った靴を履くときにはまだ、日中の天候が穏やかなものだと思える由もなく。足跡をたどってひたすら登り、穏やかな天候に恵まれラルケ峠で絶景を楽しみながら食事して雪上を13時間も行動できたというのは、夢のような幸運に恵まれただけかもしれない。また予定の日程で無事に周回できたのは、運だけで生きてきたような我が人生の縮図のようだ。
- ⑦ ロキシシーの飲みすぎではないかという指摘には抗弁しがたいが、二日酔いと高山病との区別がつかなくなるので4000米以上では飲まなかった。ロキシシーは個性(ばらつき)があって旨いものもある。原料生産、醸造、蒸留、提供、消費が地域内で完結し包装、輸送、で環境に負荷をかけることもなく広告宣伝費用もなし、高い税金をカトマンズの政府に取られることもなく地元経済に僅かな額ながら直接寄与しているのだから無駄がない。一本の瓶ビールが、提供する場所の標高が上がるにつれて定食のダルバート1食分から2食分3食分と上がっていくのに比べたらロキシシーの生産消費は環境保護でも社会経済上も花マル付きの優等生の地域の伝統文化だ。この辺でロキシシー賛歌を切り上げねばまた飲みすぎで反省を繰り返すことになりそうだ。

### おわりに

帰路、雨のカトマンズ空港から昆明に向けて飛び立ったMU機は上昇して高度約7000米で厚い雲海を抜けエベレスト山群を左方に見ながら飛んだ。雲上に頭を出しているのは名だたる高峰のみだ。落陽に輝くカンチェンジュンガに最接近した時、岩峰の陰影が描く寝顔の輪郭が浮かびあがった。全く予想しなかった荷物にならない最高のお土産だった。帰宅後、有り余る時間を得たからといって年金依存の家計で毎年ヒマラヤ徘徊に出かけるのを山の神はどう思っているか伺いを立てると、長期間家を空けてくれるのはいいことだと意外に寛容だったが、これは喜ぶべきご託宣かどうかが悩ましい。私的なトレッキングを長々と綴った駄文を載せてくださったHP管理人氏の温情に感謝申し上げます。もしこれがマナスル周回トレッキングの参考になればうれしい。