

アンナブルナ方面ローコスト・トレッキングの参考情報

(2013年11月)

1、カトマンズへの空路。

日程が柔軟なら年末年始、3月末、4月末から5月第1週、お盆を、10月第1週を避ければ比較的安価な切符が手に入る。日本からカトマンズへの直行便はないので、ソウル、広州、昆明、香港、バンコク、クアラルンプール、デリー、ドーハなどで乗り継ぐが、次便まで12時間以上の時間ががあれば、かえって空港近くのホテルでゆっくり眠れるし、翌日カトマンズに早い時刻に着けて、その日のうちにボカラへの乗り継ぎもできる。ちなみに今探してみたら2014年4月の成田から昆明経由カトマンズ往復最安値が燃油サーチャージ込みで4万6千円だった。

2、旅行代理店

信頼できる代理店と、出発前からインターネットでやりとりし、ネパール国内チケットの購入、旅行者登録(TIMS)、入域許可(ACAP)、ホテル、ガイドの手配を頼んでおき、カトマンズ到着後すぐに、受け取れるようにすることと、重大トラブルが起きた時に救助の手配をしてもらうために契約を結んで置くことが必須。日本国内、カトマンズ、ボカラに支店がある会社がいい。

3、海外旅行傷害保険

救援費用特約付の旅行傷害保険を買って、証券の写しを旅行代理店にわたしておく。

4、ガイド・ポーター

旅行代理店に、ライセンスを持ったガイドを紹介してもらう。筋金入りの若いバックパッカーにはガイドレスで旅しているものいるが、老人には向かない。一人旅なら代理店と契約でガイド兼ポーターを雇う。10キロ程度担いでもらえば自分で担ぐ荷物は5キロから10キロの間に収まるはず。日当は旅行代理店に前払い、費用は旅行中の食事、宿泊代込で1日22米ドル程度。最後に一割程度のチップを直接渡す。2人でガイドとポーターを雇うならそれぞれ20ドル、15ドル程度。日本語を話すガイドはもう少し高い。ガイド、ポーターが旅行代理店から実質受け取るのはその何割かで、タメルなどで割引価格で直接売り込みに来る自称ガイドがいるが、救援が必要となるようなトラブルが起きたときの適切な対処は望めない。

5、査証(ビザ)

到着後カトマンズの空港でも取得できるが、混雑すると入国手続きにひどく時間がかかるので出発前に想定滞在日数をカバーする用に取得しておく方がいい。30日間で4000円。

6、トレッカー登録証(TIMS)、アンナブルナ保護区入域証(ACAP)

TIMSは1000円、ACAPは2000円。写真とパスポートのコピーをメールに添付して事前に旅行代理店に取得してもらい、トレッキング出発前に受け取る。一旦指定の山域を出るとまた取り直さなければなければならない。持たないでいくとチェックポストで倍額取られる。

7、カトマンズ、ボカラのホテル

希望予算をはっきり伝えて旅行代理店に頼めば、1泊2000円以内でも温水シャワー、朝食付きのホテルの部屋がある。デラックスホテルは供給不足気味で、質の割に価格だけは国際価格並。インターネットの紹介サイトより、現地の旅行社のほうが実態を知っていて交渉力もある。

8、国内線航空券、

ボカラまで飛ぶときはカトマンズの旅行代理店に事前に買ってもらって、入国時カトマンズの空港またはホテルで現金で払って受け取るのが良い。カトマンズ、ボカラ間、片道約10,000円。

9、バス

カトマンズとボカラ間は直通ツーリストバスが約7時間で走っている。前日までに旅行代理店に頼んで切符を買ってもらう。料金はバスの質により異なり、昼食付きで一人1000円からエアコン付きで2000円ほど。再訪でカトマンズでの滞在に興味がない場合、すぐ夜行便でボカラへという手もある。カトマンズからアンナブルナ周回ルート入口ベシサハールまではローカルバスで約7時間、1000円。大きな荷物は屋根の上に積まれるので、雨と、鍵をかけるなどして中身の盗難対策をしっかりと。ローカルバスは地元の人の生活の実態が垣間見ることができ面白い面もあるが、出発地で満員になり窮屈なのと、途中どこでも乗り降りがあるので時間がかかる。

ジョムソンからカリガンダキを降るルートには、ベニまでの直行(1400円)、ガーサ乗り換え、タトバニ行きなど各種あり、前日に切符を買う。ジョムソンからのフライトキャンセルが頻発するボカラ行きの飛行機よりも予定が立てやすい。

10、乗合四輪駆動車

満員になつたら出発というポリシーの乗合四駆でベシサハールから、ダラパニを経てダナキューまで2000円で行った。今年12月には最大の集落マナンまで四駆で行けるようになるという現地での予想情報があった(すでにバイクタクシーでマナンまで行くことができる)。未舗装の路面は極めて荒く、カトマンズから当日中にマナン到達しようというの時間的にも体力的にもきつく、車はチャーメ(2700m)あたりまでにして、あとは景色を愛でながら自分の足で歩いたほうがいい。

ムクチナートとジョムソンの間は乗合四駆がひつきりなしに行き来している(700円)。乗合四駆で同行するガイドの料金は外国人ツーリストの半額。四駆の一台まるごとチャーターもできる。だが、割高な上、途中の山道で土砂崩れなどがあると人のみ徒歩で乗り継ぎとなり、チャーターした車は先にいけない。

11、タクシー

乗る前に価格交渉をする。言葉がわからなくても電卓でやれる。車種はインドスキマーチ800CCが多く1時間程度でなら乗客4人、長距離は3人が限界。ザックは屋根上のキャリアーに。長距離は前日に旅行代理店に頼んで車種と迎えに来る時間と料金を決めておいてもらう。30分走って1500円ぐらいが相場。

12、衣類

下着、中間着は、すべて化織100%の速乾性素材のものにした。保温にダウンジャケット、その上に防水・透湿性防アウター、の組み合わせでネパールの10月、11月に海拔800メートルから5400メートルまで歩くのに不足はなかった。トレッキング中の衣類の内訳は化織100%のショーツ3、ズボンはひざ下をファスナーで着脱できる薄手と、中厚手の登山用ズボンを各1、夜就寝時と高所用に化織のタイツ2、半袖下着2、長袖2、ニット長袖2。高地の中間着として裏起毛長袖2、薄手ダウンジャケット1、雨風兼用ゴアテックスアウター上下1。化織厚手靴下3、キャップ1。ゴアテックス手袋1、伸縮性筒状ネックウォーマー1。登山用品店で買いつめたものでなく、殆どが衣料品のチェーンストアで以前に買ったものだが十分用が足りた。何も持たずにカトマンズ、ボカラに行ってからでもすべて安価に揃えることができるがその買物の時間を日程にいれておかなければならない。トレッキングシューズも5千円程度で手に入るが、トレッキングを始めるまでに少しあは履き慣らしておかないとさすがに心配だ。それ以外の衣類持ち物はホテルに保管しておいてもらつた。

13、ヘッドライト、

停電は日課なので、必需品。軽量のLEDに限る。

14、紫外線対策

4000メートルを超えると急速に日焼けが進む。目の保護はもちろんだが、顔面の凸部(鼻、唇、頬、耳)、を保護しないとその後の乾燥でひどいことになる。日焼け止めクリームは嫌いなので、つば付きの帽子をかぶり、バンダナで目から下を覆い、首は薄いストレッチ素材のネックウォーマーで保護した。唇をリップクリームで保護しないと食事時に痛むようになる。

15、寝袋。

ロッジに毛布はあるが、ピークシーズンには不足することがあり、衛生害虫のリスクも減るので寝袋は必携。4000メートル以上での宿泊にはマイナス5度C規格は欲しい。カトマンズ、ボカラでは6000円程度で、軽く小さくなる持帰り可能なグースダウン製が購入できる。化織のレンタル品(100円/日)よりいい。

16、地図、方位計、

カトマンズ、ボカラの書店、土産物屋で入手できるが、トレッキングルートの情報はところどころに信用出来ない面があるので、頼りすぎるの危険。現地では地図を読む能力を欠いている人も多く地図を見せて道を聞いてもまともな答えが得られないことが多い。多くの人は記憶に頼っている。GPSなどの近代装備は観光地化されたトレッキングでは無用。地形図と磁石で、持って生まれた感性と能力を活かそう。

17、言葉

流暢でなくともガイドと英語で意思疎通ができるれば十分トレッキングはできる。自信がなかったら日本語の使える代理店から、日本語の堪能なガイドを紹介してもらう。カトマンズ空港到着日から出発前の買い物にも付き合ってもらうといい。

18、高所馴化作戦。

ア) ビサンからマナンの間はマルシャンディ左岸の標高3500メートルを超えるアップルルートを行ったほうがいいだろう。心肺機能に刺激を与える適度なアップダウンもあるし途中ギャレー(3670m)、ナワル(3660m)に宿泊することで高地への適応力を試すことになる。それに川沿いのローワーラートよりも眺望が優れている。

イ) 日帰り高所ハイキング。プラカ(3450m)から北北東のチュルー東峰から南に続く尾根上にあるキヨ・タール(Ice Lake)(4600m)、往復約7時間がおすすめ。天気が良ければアンナブルナIII、ガンガブルナを映す2つの氷河湖がある。道はわかりやすいし、湖まで辿りつけなくとも標高3800m、4300m付近に展望ポイントがある。天候に恵まれれば、ティリチョベースキャンプに一泊して、世界最高所(4920m)の湖まで行ってみたかった。

ウ) 水分摂取。行動中に砂糖、クエン酸、ミネラル類などの入った粉末スポーツ飲料水を水に溶かして飲んだ他、背負った2リットルのハイドレーションバッグの水を行動中にこまめに飲むようにした。高地の茶店での休憩では砂糖入の紅茶か、生姜湯を頼み、夜中のトイレを覚悟で夕食後も水分を摂り、1日4リットルを摂った。

エ) ダイアモックス服用。標高4000メートルを超える前夜から250mgの錠剤(10錠で160円)を半分に割って朝、晩1回ずつトロン・ラを超えるまで3日間服用した。服用後指先が微かに敏感になったような感じがしたが、不都合はなかった。

オ) 高山病対策のレクチャーがマナンで毎日午後3時から行われていると聞いたが、泊まらなかつたので聞き逃した。

トロン峠越えの前夜は標高4800mのハイキャンプに宿泊したが問題はなく、翌日の峠越えは容易だった。山酔の症状としては、ガスの出が威勢良くなつたぐらい。ただし高度順化は個人差が大きいので、この自己流の高所馴化作戦がだれにでも向いているはずではなく各自自分の状況をよく把握して慎重に対処されますように。ガイドレスの単独行はハイリスク。人数の多いグループのほうが、周りに合わせようと頑張って重症化する人が出るといいます。

19、ロッジ、民宿

ピークシーズンの人気ルート上にあるロッジの混雑は尋常ではない。個人旅行者は、旅行代理店の組んだ大きなグループとから合うとロッジの部屋が取れない。大きなグループは、数ヶ月前からロッジに予約をいれ、更に当日ガイドの内一人を先に走らせ、午前中早いうちに参加者の個室を確保する。個人旅行ではそれができない。気分で一日の工程を伸ばしてロッジへの到着が遅くなると、ダイニンググルームで雑魚寝はまだいい方で、キッキン、物置、屋外でテントなどということになる。外国人ゲストはそれでも優遇されるが、現地人ガイド、ポーターは寝具も不足する。10月下旬はマナンでさえ部屋が不足だった。個人旅行者はピークシーズン(10月、11月)には携帯電話で翌日のロッジに予約をいれ、早発ち(夜明けに出発)して正午ごろには着いて寝る部屋を確保しよう。それでも混んだら相部屋にならぬようと頑張って重症化する人が出るといいます。

20、飲料水

アンナブルナ方面では環境保護のためにペットボトルでの飲料水の販売を制限している。ロッジでは加熱して濾過した“安全な飲み水”を販売しているので自分の水筒やハイドレーションバッグに詰める。私は通販で2000円で買った“DEL10S”という名のたためばボケットに収まる携帯用飲料水フィルターを持っていった。マヨネーズのプラ容器のような素材と形で、一回300mlを手絞りで濾すことができる。先の読みないところに出かけるときに、用意する飲料水の量に頭を悩ますことがなくて済んだ。

21、衣類

下着、中間着は、すべて化織100%の速乾性素材のものにした。保温にダウンジャケット、その上に防水・透湿性防アウター、の組み合わせでネパールの10月、11月に海拔800メートルから5400メートルまで歩くのに不足はなかった。トレッキング中の衣類の内訳は化織100%のショーツ3、ズボンはひざ下をファスナーで着脱できる薄手と、中厚手の登山用ズボンを各1、夜就寝時と高所用に化織のタイツ2、半袖下着2、長袖2、ニット長袖2。高地の中間着として裏起毛長袖2、薄手ダウンジャケット1、雨風兼用ゴアテックスアウター上下1。化織厚手靴下3、キャップ1。ゴアテックス手袋1、伸縮性筒状ネックウォーマー1。登山用品店で買いつめたものでなく、殆どが衣料品のチェーンストアで以前に買ったものだが十分用が足りた。何も持たずにカトマンズ、ボカラに行ってからでもすべて安価に揃えることができるがその買物の時間を日程にいれておかなければならない。トレッキングシューズも5千円程度で手に入るが、トレッキングを始めるまでに少しあは履き慣らしておかないとさすがに心配だ。それ以外の衣類持ち物はホテルに保管しておいてもらつた。

22、アルコール類

4000メートルを超えると急速に日焼けが進む。目の保護はもちろんだが、顔面の凸部(鼻、唇、頬、耳)、を保護しないとその後の乾燥でひどいことになる。日焼け止めクリームは嫌いなので、つば付きの帽子をかぶり、バンダナで目から下を覆い、首は薄いストレッチ素材のネックウォーマーで保護した。唇をリップクリームで保護しないと食事時に痛むようになる。

23、タクシー

乗る前に価格交渉をする。言葉がわからなくても電卓でやれる。車種はインドスキマーチ800CCが多く1時間程度でなら乗客4人、長距離は3人が限界。ザックは屋根上のキャリアーに。長距離は前日に旅行代理店に頼んで車種と迎えに来る時間と料金を決めておいてもらう。30分走って1500円ぐらいが相場。

24、衣類

下着、中間着は、すべて化織100%の速乾性素材のものにした。保温にダウンジャケット、その上に防水・透湿性防アウター、の組み合わせでネパールの10月、11月に海拔800メートルから5400メートルまで歩くのに不足はなかった。トレッキング中の衣類の内訳は化織100%のショーツ3、ズボンはひざ下をファスナーで着脱できる薄手と、中厚手の登山用ズボンを各1、夜就寝時と高所用に化織のタイツ2、半袖下着2、長袖2、ニット長袖2。高地の中間着として裏起毛長袖2、薄手ダウンジャケット1、雨風兼用ゴアテックスアウター上下1。化織厚手靴下3、キャップ1。ゴアテックス手袋1、伸縮性筒状ネックウォーマー1。登山用品店で買いつめたものでなく、殆どが衣料品のチェーンストアで以前に買ったものだが十分用が足りた。何も持たずにカトマンズ、ボカラに行ってからでもすべて安価に揃えることができるがその買物の時間を日程にいれておかなければならない。トレッキングシューズも5千円程度で手に入るが、トレッキングを始めるまでに少しあは履き慣らしておかないとさすがに心配だ。それ以外の衣類持ち物はホテルに保管しておいてもらつた。

25、タクシー

乗る前に価格交渉をする。言葉がわからなくても電卓でやれる。車種はインドスキマーチ800CCが多く1時間程度でなら乗客4人、長距離は3人が限界。ザックは屋根上のキャリアーに。長距離は前日に旅行代理店に頼んで車種と迎えに来る時間と料金を決めておいてもらう。30分走って1500円ぐらいが相場。

26、地図、方位計

カトマンズ、ボカラの書店、土産物屋で入手できるが、トレッキングルートの情報はところどころに信用出来ない面があるので、頼りすぎるの危険。現地では地図を読む能力を欠いている人も多く地図を見せて道を聞いてもまともな答えが得られないことが多い。多くの人は記憶に頼っている。GPSなどの近代装備は観光地化されたトレッキングでは無用。地形図と磁石で、持って生まれた感性と能力を活かそう。

27、言葉

流暢でなくともガイドと英語で意思疎通ができるれば十分トレッキングはできる。自信がなかったら日本語の使える代理店から、日本語の堪能なガイドを紹介してもらう。カトマンズ空港到着日から出発前の買い物にも付き合ってもらうといい。

28、高所馴化作戦。

ア) ビサンからマナンの間はマルシャンディ左岸の標高3500メートルを超えるアップルルートを行ったほうがいいだろう。心肺機能に刺激を与える適度なアップダウンもあるし途中ギャロー(3670m)、ナワル(3660m)に宿泊することで高地への適応力を試すことになる。それに川沿いのローワーラートよりも眺望が優れている。

イ) 日帰り高所ハイキング。プラカ(3450m)から北北東のチュルー東峰から南に続く尾根上にあるキヨ・タール(Ice Lake)(4600m)、往復約7時間がおすすめ。天気が良ければアンナブルナIII、ガンガブルナを映す2つの氷河湖がある。道はわかりやすいし、湖まで辿りつけなくとも標高3800m、4300m付近に展望ポイントがある。天候に恵まれれば、ティリチョベースキャンプに一泊して、世界最高所(4920m)の湖まで行ってみたかった。

ウ) 水分摂取。行動中に砂糖、クエン酸、ミネラル類などの入った粉末スポーツ飲料水を水に溶かして飲んだ他、背負った2リットルのハイドレーションバッグの水を行動中にこまめに飲むようにした。高地の茶店での休憩では砂糖入の紅茶か、生姜湯を頼み、夜中のトイレを覚悟で夕食後も水分を摂り、1日4リットルを摂った。

エ) ダイアモックス服用。標高4000メートルを超える前夜から250mgの錠剤(10錠で160円)を半分に割って朝、晩1回ずつトロン・ラを超えるまで3日間服用した。服用後指先が微かに敏感になったような感じがしたが、不都合はなかった。