

## エベレスト街道トレッキング

48年卒 佐藤充良

東京を出発して5日目の早朝、エベレスト、ローツェ、タムセルク、コンデリなど360度の絶景が眼前に広がっていた。写真と実物とは圧倒的に質感が違う。心の底から快哉を叫んだ。

「いつかはヒマラヤ山域に足を踏み入れたい」と仲間と話し合ってからもう5年以上になるだろうか。しかし仕事に就きながら10日以上も休んで山に行くのは難しく延び延びになっていたが漸く実現した。当初は8名以上の予定だったが最終的には4名(48年久松、市川と私、50年の実方君)となり、来年以降のための調査行も兼ねた先発隊として、去る11月2日～10日、初めてで勝手もわからないので、先輩の紹介で山岳旅行を専門とする某旅行社の「絶景のエベレスト展望」プランに参加した。旅行社の同行による健康管理、シェルパによる支援などがあり安心感もてるものだ。

到達高度は3880mであり、諸先輩のなかには5360mのゴークョピークや5545mのカラパタール、5350mのエベレストベースキャンプに行った方もおられるので、ここでは自分の足で歩けるうちにヒマラヤの8000m峰を見たいと思っていらっしゃる方にも参考となるよう、写真とコメント中心に報告したいと思う。

(画面の下段矢印クリックで次頁以降がご覧になれます)

### スケジュール

日程			行 程	宿泊
1日目	11月2日	土	9:05成田発 KE706 13:25 ソウル 仁川発 KE-695 18:05 ネパール カトマンズ着 (成田から12時間)	カトマンズ ランドマークH
2日目	11月3日	日	3:00 バスにてラメチャップ空港へ (バス5時間) 11:00ラメチャップ 空港～ルクラ空港 (プロペラ機30分) 14:00～エベレスト街道ハイキング (3時間半) 17:30 バグティン着 (2,652m)	バグティン
3日目	11月4日	月	8:00～エベレスト街道ハイキング (8時間半) ベンガル(2630m) モンジョ(2835m) ナムチェ坂急登600m 16:40ナムチェバザール着(3,400m)	ナムチェバザール H KAMAL
4日目	11月5日	火	8:00～エベレスト好展望地シャンボチエの丘へ (2時間) エベレストビューホテル (3,800m)	シャンボチエの丘 シェルパリゾート
5日目	11月6日	水	明け方～9:30 エベレスト絶景スポットを堪能 9:30～ナムチェバザール シェルパの家 見学 16:30 モンジョ (6時間)	モンジョ サミットロジ
6日目	11月7日	木	エベレスト街道ハイキング (8時間) 16:00 ルクラ	ルクラ エアポートH
7日目	11月8日	金	ルクラ～ラメチャップ空港～バス カトマンズ 18:00 カトマンズ	カトマンズ ランドマークH
8日目	11月9日	土	カトマンズ自由行動 午後 ダルバール (世界遺産) 広場観光 20:20 カトマンズ 発～ソウル仁川～成田	機中泊
9日目	11月10日	日	12:20成田着	

エベレスト



シャンボチエの丘 (4泊目)



モンジョ (5泊目)



ルクラ (6泊目)



カトマンズ (7泊目)

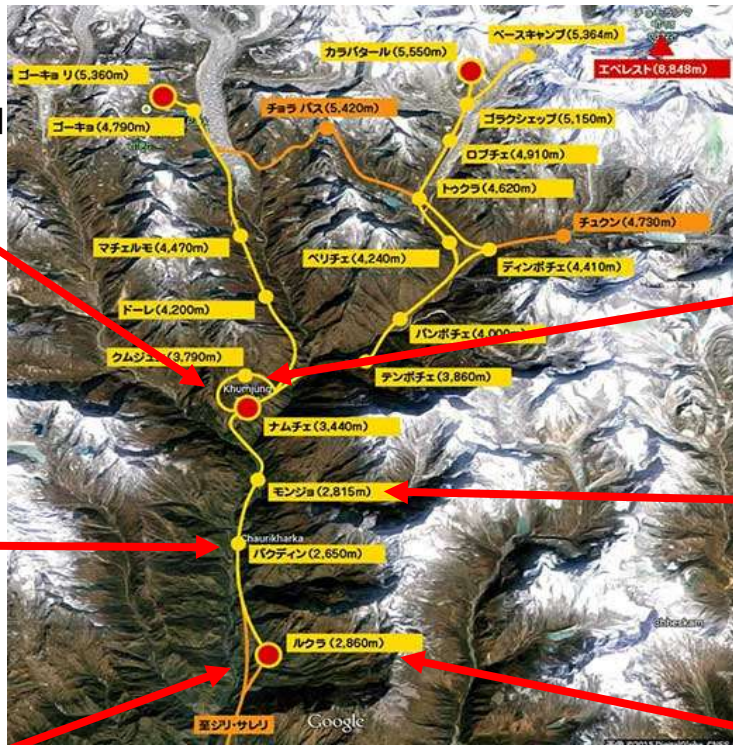
ナムチエバザール (3泊目)



パクティン (2泊目)



ルクラ



2019年11月2日 (土) 出発



成田～ソウル 仁川経由 カトマンズへ

夕方 カトマンズ着

ランドマークホテル泊

翌日 午前3時起床出発

機中よりエベレスト方面を望む

2019年11月3日 (日) 午前3:30 バスにてカトマンズ発

バスに5時間 ラメチャップ空港からルクラ空港

シェルパ隊と一緒に、いざ出発



## ルクラの街並み



生活物資を運ぶゾッキョ  
(ヤクと牛の混血)

ゾッキョの糞を踏まないよう注意！

すれ違う時は、山側によける

それにしても、かなりの頻度で出会う  
ゾッキョ渋滞でコースタイムも影響



16時 パグデイン到着 2,652m

初めてのロッジ泊 (ロイヤルシェルパロッジ)

血中酸素飽和測定器で日々チェック  
高山病予防薬を飲む

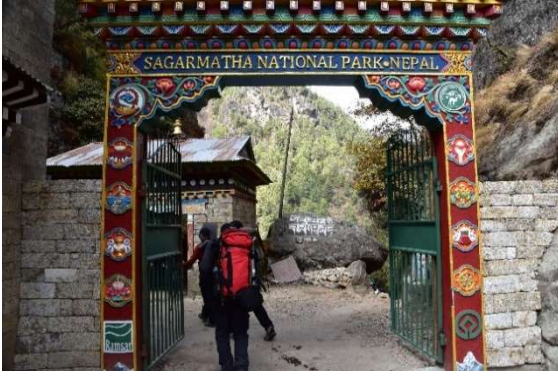
夕食はネパール料理

朝早かったなので、早々に就寝

2019年11月4日(月) パクデイン～ナムチェバザールへ (実働8時間半)



サガルマータ国立公園入口



吊り橋を渡るゾッキョ



600m高度差のナムチェ坂を一気に登る



霧のナムチェバザール(大きな村)



夕食、ネパール料理



2019年11月5日(火)  
いざ、シャンボチの丘に向かう



富士山超え！



空気薄く、息が切れる



あと一息！



今夜の宿泊地 エベレスト・シェルパ・リゾート



外での昼食

ちらし寿司風+ニンジンスープ



雲間のThamark(タムシェルク) 6,618m

2019年11月6日(木)シャンボチエの丘から、360度の絶景

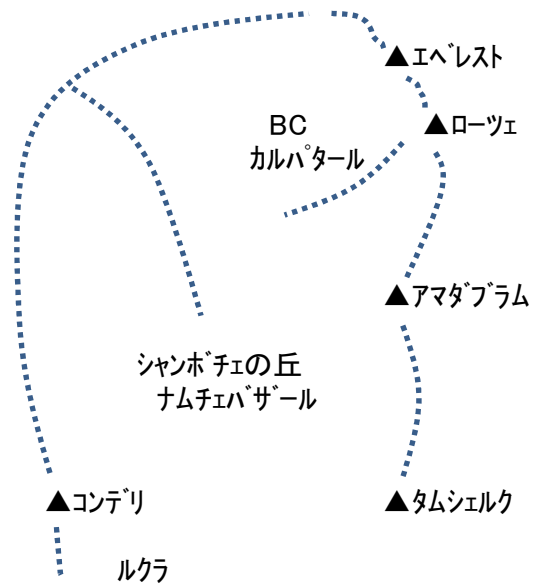
Tawache  
6,542m

Everest  
8,848m

Lhotse  
8,516m

Peak38  
7,5914m

Ama Dablam  
6,814m





Thamsark(タムシエルク) 6,618m



Kongde Ri(コンデリ) 6,093m



2019年11月6日(水) 帰路

シャンポチの丘からナムチエバザールへ コンデリの眺めが素晴らし



ゾッキョへ荷物



ナムチエバザール街並み



虹色に輝く雲



彩雲:雲が虹色になる自然現象、稀にしか見ることができない事から幸運の前兆



2019年11月7日(木)帰路 2日目

途中休憩場所からの景色見納め



帰りの、最後の登り200m

ルクラへ戻ってきました。



2019年11月8日(金)帰路 いざカトマンズへ

ルクラ空港隣接のホテル

Kumbi Lha クンピラ



待つこと2時間、やっと搭乗  
ナメチャップ空港からカトマンズへ

2019年11月9日(土)



世界遺産 ダルバール広場

カトマンズ空港発 20:20 KE-696

ソウル 仁川空港経由

11月10日(日) 12:20 成田着

お疲れ様でした！