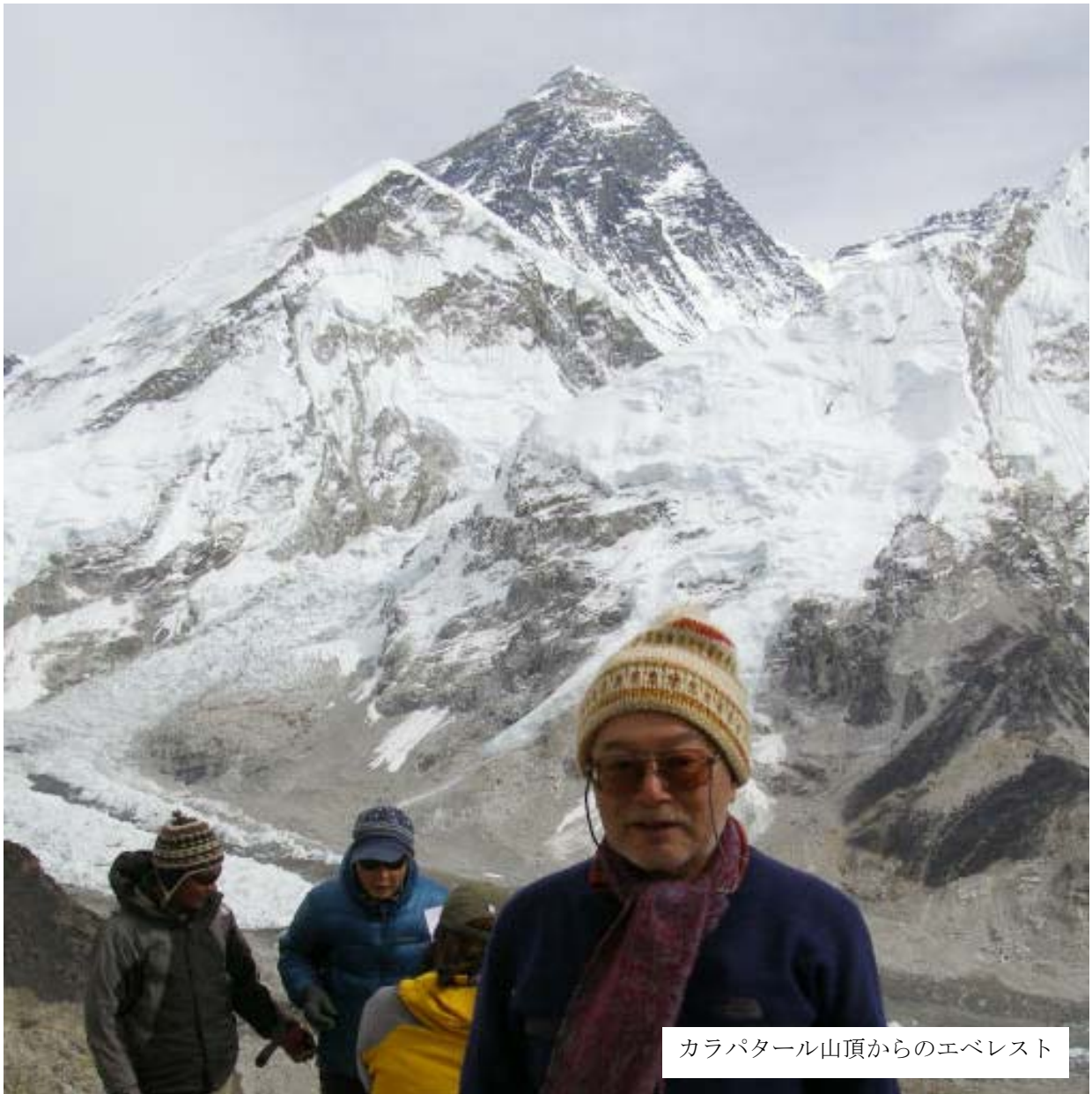


ヒマラヤ

カラパタール・エベレストベースキャンプ

アルパインツアー 2012年10月25日～11月9日



ルクラからナムチェバザールを経てエベレストベースキャンプへ至る道はエベレスト街道と名付けられて、人気のトレッキングコースである。ここへ足を踏み入れるのは3回目、私はここが好きである。ネパールヒマラヤは7回目、パキスタンとインドを含めるとヒマラヤは9回目である。やはり世界一の山脈であり、多くの魅力にあふれる地域である。

トレッキングツアーはバンコックから始まった。大阪・名古屋・福岡組とここで集結して、この日はバンコックで一泊である。早くカトマンズに入りたいが、22日間の長丁場であるのであわてることはない。ヒマラヤへ行くために、何回かバンコックへ来たがいつも一泊するだけで、市内観光すらしたことがない。また、するつもりもない。翌日はカトマンズでまた一泊。ホテル泊まりはここまでで、それから先はずっとロッジ泊まりである。つまり風呂に入れるのもこの日までということになり、16日間風呂とはご無沙汰になる。ツアーリーダーの鈴木たかしさんも、“ロッジにシャワーはありますが、使わないようにしましょう”と指示する。寒い思いをすることは、高山病を引き寄せるようなことであるから、これは適切な指示である。また、この季節のヒマラヤは乾燥しているし、高地で寒いので汗なんてかかない。それに西洋風のシャワーというのはトイレと一緒にあり、とても使う気になんてならない。それにここの小便器はなんなんだ。オレのヘソよりも高い。だからヨーロッパ野郎は嫌いだよ。もちろん酒も禁止である、当たり前だチクショー。

カトマンズからルクラまでの15人乗りの小型飛行機を降りると、この日はさっそくパグディンまでの4時間の行動である。2840mのルクラから2610mのパグディンまで、まずは下りである。前回までは、こんな道はランドクルーザーでも走れるのではないかと思ったが、意外と登り降りがきつく感じる。やはり年なのかなあ。

鈴木リーダーの歩行ペースは極ゆっくりである。ヒマラヤではビスターリ（ネパール語でゆっくりの意）・ビスターリといって、

ゆっくりやることは高山病にならないための秘訣でもある。しかし彼はかなりゆっくりだ。幼稚園の遠足だってもう少し早いのではないかと思わせる。しかし2010年のトロンパスように歩くのが早すぎるのに比べればはるかにいい。山登りは楽しみのためにやるものであって、苦しむためのものではない



バンコック飛行場



ルクラの街



エベレスト街道

い。そのために水泳をやったり、テレビ体操をやって備えているのだ。苦しむのはそのトレーニングの時に常に経験している。

エベレスト街道の行程は例によってゾッキョ（牛とヤクの掛け合わせ：寒いところでも暖かいところでも荷運びに耐えられる）が荷物を運んでくれる。今回はロッジ泊まりであるので、シェルパガイドとポーター合わせて 15 人が我々をサポートしてくれる全スタッフである。パキスタンのバルトロ氷河に行ったときには 11 人のトレkkerに対して 120 人以上のスタッフがついてびっくりしたが、今回は少なさにびっくりする。2 000 年にゴーキョピークに行ったときには、テントやキッチンテントにトイレまで持参してその不合理さにあきれたが、あの時のほうが良かったしオレ向きであった。今は、このエベレスト街道ではほとんどがロッジ泊まりになってしまったらしい。他にもテントを使っているグループは見なかった。我々が使ったロッジは全て二人部屋であり、ベッドが供えられていた。多少の広い狭いはあったが、日本式雑魚寝型山小屋に比べると、大名旅行の感がある。

2 日目でドゥードゥー・コシ(川)沿いに歩いて、つり橋を渡った後に 2 時間ほどひと登りすれば、名峰コンデリに見下ろされたナムチェバザールの街(3 440m)に着く。このあたりの商業の中心地であり、毎週土曜日に市がたつ。今はこの地域全体がトレッキングで成り立っているのです、大半の建物はロッジであり土産物屋である。ここで高度順化を行うということで 1 日停滞を行な

う。停滞といっても寝ているわけではない。シェルパの里といわれるクムジュンや日本人経営のエベレストビューホテル(3 841m)などを一回りする。このあたりではネパールの国鳥といわれるクジャク的一种と思われるダフィーも見かける。この時期には高山植物はほとんどないが、ヒマラヤリンドウはわずかにみられる高山植物である。その翌日も 2 時間ほどで着くキャンズマまでの行程であるので高度順化の一環と考えてよいであろう。高度が 4 000m を超える前の緊張感に縛られる前のひと時である。



ロッジの庭



ゾッキョの荷運び



コンデリとナムチェの街

トレッキング7日目はキャンズマからいったん谷筋へ降りてから高度差600mを登り返して大きな寺院があるタンボチェへ着く。この登り返しでは下痢などで体調を崩した人が遅れ始める。この程度で遅れるようでは、この先苦労するなあと少し心配になる。

エベレスト街道のトレッキングツアーにはタンボチェ近辺までというものも多い。エベレストはしっかり見えるし、ヒマラヤの雰囲気を楽しむには十分であるからであろう。このあたりから高山病にかかってヘリコプターで下される人が出てくる。ヒマラヤではすぐにヘリコプターで下されてしまう。高山病対策は低いところに下すしかないのであるから致し方のないところである。

2005年にタンボチェへ来た時には、ちょうどマニリンドウというお祭り（満月の時に2日間行われる：ゴーキョ・カラパタール・チュクンを参照下さい）に出会って、帰り道でもあったので、派手な仮面をつけた踊りなどを見ることができたが、今回はこれから登りであるのでゆっくりはできなかつた。タンボチェを過ぎると、高度も4000mを超え



てシャクナゲなどの樹林帯はなくなり乾燥した砂礫地帯になる。もっともヒマラヤトレッキングの特徴を備えた地帯である。ここはチベットへ行く道でもあるのでチョルテン（仏塔：経典が収められているという。ステューパともいう、卒塔婆の語源）が至る所にある。チベタン仏教のチ



朝焼けのエベレスト

ョルテンやゴンパ（寺）の壁にはかわいらしい目玉が入っているのが特徴である。目標とするカラパタールの主峰であるプモリもそのソフトクリームのような姿を見せてくる。とにかく乾燥している。ゾッキョが通るとモウモウと砂煙があがる。デポチェ（4 343m）でも 2 日かけて高度順化を行って高所に備える。ロッジ泊まりであるので寒さはそれほど応えない。日中は日ざしささえあれば暖かいくらいである。日が出る前の早朝はちょっと応えるがまあその程度のことだ。

トレッキング 8 日目はロブチェ(4 930m)に泊まる。このロッジは 40 歳代と思えるおかみさんが仕切っている。サーダー（シェルパのリーダー）のパサンがこの人はピンジョーの娘ですよとって紹介してくれる。以前パサンに、“2 000 年のゴーキョピークの時のサーダーはピンジョーだったよ”と私が話したのを覚えていて教えてくれたのだ。ピンジョーは三浦雄一郎がエベレストのサウス・コルからスキーで滑るというアドヴェンチャーを行った時に、雪崩のため 4 人のシェルパを亡くしている。ピンジョーのお父さんはそのうちの一人であった。三浦雄一郎はピンジョーの成長に力を貸したということであり、だからかピンジョーの日本語はナマリひとつなかった。



乾燥した大地



チョルテンとアマダムラム

ロブチェを早朝 4 時にスタートして、ゴラクシェップ(5 100m)を経て、今回のトレッキングの最高地点であるカラパターール山頂(5 545m)へ登る。カラパターール登頂は 2005 年に続いて 2 度目であるが、初めてとあってよかった。前回はツアーリーダーの島方さんとその時のサーダーの説明によると、カラパターールは双耳峰であり、東のピークの方が高いが山頂が狭く多くの人でごった返している。西のピークの方が広いから写真も撮りやすいので、そちらに行きましょうと言われてそうした。しかし今回は東のピークに登ってみると、100m 位高さの違いがある。また、西のピークでは角度的にもエベレストよりも隣のヌプツェのほうが高く見えてしまって、エベレストを近くで見たという感激が無かった。ダメされていたことに 7 年後に気が付いた。あの時のメンバーには教えない方がいいであろう。ナムチェあたりからもエベレストを見ることはできるが、やはりここまで近づいてみると迫力が違う。望遠レンズを使わないでもすぐ近くに見える。ここはエベレスト山頂から 15km 位の位置である。



カラパターール山頂からのエベレスト

今回のサーダーを務めてくれたパサンはシェルパとして超一流である。まだ 34 歳ということであるが、エベレストには 10 回、K2 (ケーツー：エベレストに次いで高い山で技術的にも難しいと言われていた) にも一度登っている経験を持っているとのことである。エベレストには東側から 5 回、西側 (サウス・コル側) から 5 回登り、東側のほうが楽だったと言っていた。エベレスト初登頂がサウス・コルの方からはずであるので、西側のほうが登り易いのかと思っていたがそうでもないらしい。ちなみに東側とはどういうルートなのかを聞いたかったが、俺の英語では通じなかった。パサンは日本語も少しは話せるが、ちょっと深くなると無理みたいだ。でも、俺の英語よりも彼の日本語のほうがレベルは高い。なかなかのイケメンであり、10 歳を頭に 3 人の子持ちでもある。18 歳でパパになったということで、そちらの方も手が早い。最初に見たときは長髪で耳ピアスであり、サーダーも変わったものだと感じたが、こっちの感覚が古いのであろう。サーダーは山の実力だけではなく、人格的に



カラパターール山頂でサーダーと

も優れていないと推薦されないという。彼の我々との接し方を見ている、常に我々の行動から目を離すことはなく、しっかり見守ってもらえているということを感じる。また、自分の手が空いているときは部下の仕事を気軽に手伝っている。これはヒマラヤのサーダー共通のことであり、彼だけが気さくであるというわけではないが、いつも彼らには感心させられる。

次の日はゴラクシェップを起点にしてエベレストベースキャンプ(5360m)を訪れた。今回このコースを選んだのは、エベレストベースキャンプはまだ見ていないということが表面上の理由であったが、それほど期待していたわけではない。シーズンオフであるので、見張りのテントが1張あっただけであったが、多い時には1000人もの人で埋まるという。ここまでが素人でも来れる限界である。ここも観光スポットであるらしく、いろいろな国の人に来ていた。80歳過ぎの日本人のおばあさんがガイドを一人連れて、20数年ぶりに来ましたというのにも会った。



エベレストベースキャンプ

俺には到底まねできない。あまり勾配のない道を歩くのであるから楽勝のつもりでいたら、結構バテさせられた。長丁場でスタミナが切れてきたのかもしれない。歳のせいではないよ。



ゴラクシェップのロッジ内部

俺には到底まねできない。

この2日間は5100mのゴラクシェップに泊まった。食堂にはストーブがあって暖かいロッジで過ごせるということは非常にありがたい。残念ながら寝室には暖房は無いが持参のシュラフの別にロッジの毛布も用意されているので、寝ているときに寒さに震えることもない。

考えてみると5000m以上の高さの山へは何回か登っているが、その高さで宿泊することは初めてである。高山病は、呼吸数が少なくなる睡眠後、つまり朝になりやすいと言われている。だから単に高いところに行くということよりも、高いところに泊ま

場所	高さ		酸素濃度	脈拍数
バグティン	2610	夕食前	95	61
		朝食前	96	64
ナムチェ	3440	夕食前	90	67
		朝食前	91	60
ナムチェ	3440	夕食前	95	64
		朝食前	94	54
キャンズマ	3650	夕食前	91	61
		朝食前	95	54
タンポチェ	3867	夕食前	89	69
		朝食前	94	65
ディンポチェ	4343	夕食前	86	68
		朝食前	90	67
ディンポチェ	4343	夕食前	91	65
		朝食前	92	52
ロブチェ	4930	夕食前	83	65
		朝食前	80	64
ゴラクシェップ	5100	夕食前	76	73
		朝食前	74	69
ゴラクシェップ	5100	夕食前	76	70
		朝食前	74	69
ペリチェ	4200	夕食前	87	73
		朝食前	90	60
デプチェ	3870	夕食前	92	61
		朝食前	84	57

る方が危険度は高いわけである。今回の私の血中酸素濃度記録を見ると、5000mでは70台で、4000mでは80台、3000mでは90台と見事に高さで反比例している。今回はあまりいい数値とはいえない。脈拍数が少なすぎることも疑問だ。普段から血圧が高いので、降圧剤を飲んでいるがこの中に脈拍数を抑える薬があって、効きすぎているのであろう。

下りにかかる、これから山を目指そうという目的がなくなったようなものである。これの日本の山と違うところは、山の中での日程がまだ6日もあるということである。周りの山の景色などを見ながら歩くしかない。まあそのような状況になれば文句を言っても始まらない。毛の長いヤクを見て感心したり、ヤクと牛のかけ合わせであるゾッキョというやつは1代だけで、オスは去勢させられてしまうという話を聞いて、ゾッキョの気持ちを憐れんで同情したりする。

乾季のヒマラヤの砂礫地帯の埃はものすごいので、鈴木たかしツアーリーダー推薦のヒマラヤ特産防塵マスクを買った。布を丸く縫い合わせただけであるのだが、これをすっぽりかぶるとすこぶる都合が良い。日本からもマスクを持参したが、私のようなメガネ人間にとっては、メガネが曇ってしまって役に立たない。そこに行くとこいつはぴったりフィットしてメガネを曇らせない。

ナムチェあたりまで下ると、お酒も解禁になったので、夕食時には缶ビール1本、就寝前にはウィスキーポケットビンの大きさのラム酒を1本ずつ飲んだ。徐々に都会生活に戻していかないと。ここで予備日の消化を行ったので、ナムチェバザールには往きに2日と帰りに2日を費やすことになった。まあよくこんな急坂の途中に街を作るもんだと思うが、ここではこの程度でネをあげるようでは生活ができないのであろう。

2005年の時はナムチェの対岸にあるポルツェの村から見たカンテガとタムセルクの大きさと端麗な姿に感動したが、今回は角度が違うのでその良さが沁みてこない。あの時はエベレスト街道のメインルートから外れたところを歩いたのが思わぬ好さに触れることに結び付いたのであるのかもしれない。



毛だらけのヤク



防塵マスク



ガイドやメンバーと



カンテガとタムセルク

ナムチェからの急坂を下りきってドゥードゥー・コシ（川）のアルミ製吊り橋を渡ると、このトレッキングも終わりに近づいたことを意識させられる。パグディンでは同じアルパインツアーでゴオキョピークへ行ったグループと同じロッジに泊まって日本まで同一行動をとることになった。翌日ルクラまで歩いていると、“あら、高橋さん！”と声をかけられた。なんとこのグループの中に6月にモロッコのツブカル山で一緒だった立川さんである。いつもバアさまコンビで一緒の平尾さんも来ているが、今回は体調が悪くなってしまって馬に乗って下山ということで後から来た。この二人とは2008年に台湾の玉山・雪山でも一緒であった。もう一人男の人も体調を崩して馬で下山していた。なお、この男性はカトマンドゥへ降りてから肺炎を併発して病院で亡くなられたそうである。ヒマラヤというところはそんなことがあってもおかしくないところなのであろう。

滑り台型の斜めの飛行場があるルクラでこのトレッキングも終了である。ガイド達との最後の夜はロキシー（ネパールの焼酎）とチャン（同じくドブク）を用意してのお別れパーティーである。いつものようにシェルパダンスを踊りながらの盛り上がりになった。踊りに乗って来ると、思わぬ人が盛り上がるのがこのパーティーの特徴である。私も得意のレッサンピリリ（ネパールの代表的な歌）を歌う。翌日ルクラの飛行場で見送りに来たガイドから“グッドバイ・レッサンピリリ”と声をかけられた。このアダナと呼ばれることは大好きである。

カトマンドゥでもいつものように自由時間がある。オプションツアーはすべて断って一人で土産物街をぶらついた。日本以外の国で、唯一私が一人で歩けるところである。といってもタメールの土産物街だけである。タクシーに乗るのもおっかないようでは情けないのであるが、まあそんなところだ。



橋の上



ルクラ飛行場



カトマンドゥの土産物街