ランタンヒマール・トレッキング及び登山（ネパール）

日　　程：2019年3月29日～4月10日（13日間）

メンバー：棚橋久明、大井義則（大垣労山）、池田（佐久山の会）、
鈴木（大阪カランクルン）、チャット・グルン（現地エイジェント）、
ソントス（現地登山ガイド）6名

Tsergo Ri

（ツェルゴリ 4,984m）

ツェルゴリへの最後の登り

詳細行程

3／31：カトマンドゥ－Shyaphru　Besi（シャブルベンシ）　ジープで8時間。

4／　1：シャブルベンシ7：20－9：20Domin（ドミン）－Bamboo（バンブー）11：20～12：10－15：00ラマホテル

4／　2：ラマホテル7：00－Gomnachok（グムナチョク）－Ghodatabela（ゴダタベラ、2,972m）11:50～12:40－Thyangsyapu（タンセプ）- 15：10LANGTANG（ランタン村、3,430m）

4／　3：LANGTANG（ランタン村）7：00－11：40　KyanjinGumba（キャジン　ゴンパ、3,870m）

4／　4：LANGTANG（ランタン村）7：00－キャンジンリ　Kyanjin　Ri（4,773m）- 12：00　KyanjinGumba（キャジン　ゴンパ、3,870m）

4／　5：Kyanjin　Gumba（キャジンゴンパ）7：00－11：25ツェルゴリTserko　Ri（4,986m）12:10－14:10Kyanjin　Gumba（キャジンゴンパ）

4／　6：Kyanjin　Gumba（キャジンゴンパ）7:00－8:40LANGTANG（ランタン村）8：50－10:50Ghodatabela（ゴダタベラ）11：40－14：10　ラマホテル

4／　7：ラマホテル7：20－9：20Domin（ドミン）－Bamboo（バンブー）11：20～12：10－15：00ラマホテル7：45－8：05Rimche（リムチェ）－9：35バンブー9：50－11：40ドミン－14：10ShyaphruBesi（シャブルベンシ）

4／　8：ShyaphruBesi（シャブルベンシ）7：55－ジープでカトマンドゥ郊外、タクシーでNewBaneshwor（ナヤバネソール）のTulachanHouse（トラチャンハウス）16：00着

シャブルベンシの街中、
行きかう街の人々

3月31日 カトマンズからシャブルベンシへ。

ジープで８時間。３回のチェック・ポストあり。Dhunche（ドゥンチェ）は標高2,000m。道はランタン・コーラ沿いに中国の援助で新しく作られたものだが、恐ろしいような悪路。従来はDhunche（ドゥンチェ）を通る山の中腹を走る道。ここには白い着生ランの群落があった。

4月1日 シャブルベンシからラマホテルへ。

ボーテ・コシBhote Kosiに架かる吊り橋を渡り、本村を過ぎたらランタン・コーラに架かる橋を渡って左岸の道を行く。30分程でトゥルー・シャブルへの分岐。その後１時間でドミン。ドミンから先はアップダウンが続きﾗﾝﾄﾞｽﾗｲﾄﾞﾛｯｼﾞ（対岸に温泉）を過ぎﾊﾞﾝﾌﾞｰに到着。ここから２時間でラマホテルに。白の着生ラン、赤、ピンク、白のシャクナゲが見ごろだった。

4月2日 ラマホテルからランタン村へ。

ラマホテルからは、鬱蒼とした樹林帯を登る。ときおりランタン・リルンが姿を見せる。その後、Gumnachowk（ｸﾞﾑﾅｰﾂｫｷ）を過ぎ草原が広がるゴラタベラに着く。ここにはﾁｪｯｸ・ﾎﾟｽﾄがある。ときおり白猿の群れが木の上か岩場の上に見かけた。道中、サクラソウが見られた。また、沢を横断する所には、氷河の残骸が見られた。ﾀﾝｾﾌﾞ、ﾁｬﾑｷを過ぎるとランタン村は近い。ここはロッジも多数ありﾄﾚｯｶｰで賑わっている。

※ランタン村震災では、地元175人、ガイド・ポーター・看護婦が22人、外国人トレッカー50人が犠牲となった。冥福をお祈りいたします。

4月3日 ランタン村からキャジンゴンパへ。

ランタンに宿泊したロッジのかま上には、ヤクかロバの骨が燻製されていた。これでスープの出汁を取るそうだ。今日も朝から良い天気で、純白のランタンリルンやKinshungが見えた。道中からは明後日登る雪を被ったツェルゴリ（Tserko Ri）やランシサ・リ（Langshisa Ri）が見える。ｷｬｼﾞﾝｺﾞﾝﾊﾟの村からは、ランタンリルンやKinshung、その間から落ちている懸垂氷河に圧倒される。村にあるチーズ工場を見学し試食。宿泊するロッジの幼い子供と仲良くなった。

ランタン村のロッジの娘さんと仲良しになりました。

4月4日 Kyanjin Ri（キャジン・リ4,773m）登山。

集落の東側にあるキャンジン・リ（4773m）へ。こちらは、高い場所からランタンリルンと懸垂氷河を眺められるため、旅行者の定番日帰りビューポイントとなっています。途中4,545mの見晴らし台で休憩。ここまではかなりの急登。ここから先も急登となるが、頂上からの眺めは最高。ここはタルチョはためく、典型的なビューポイント。初心者向けと思われがちなランタン谷ですが、あのアンナプルナ・ベースキャンプより600メートルも高いのです。主峰ランタンリルンを中心に左にランタンⅡ峰、右へChangbu 懸垂氷河 Kinshung Langtang Yubta　後ろを振り向くとNaya Kanga（ナヤカンガ）からGanchenpo（ガンチェンポ）の大パノラマ。帰りは雪の残る沢筋の道を下ってKyanjin Gumba（ｷｬｼﾞﾝｺﾞﾝﾊﾟ）まで周遊してきました。往復で４時間ほどの行程でした。

Kyanjin Ri（キャジン・リ4,773m）の頂上で記念撮影。登山ガイドのサントスさんと。背後に見えるのは、名峰「ランタン・リルン」

ネパールの国花「真赤なラリグラス」です。「ラリグラス」は、シャクナゲの一種

4月5日 Tserko Ri(ツェルゴリ4,986m)登山。

ツェルゴリは、ゴーキョピークやカラパタールより標高は低いが,キャンジン・ゴンパから高度差で1200m近くあるため、往復で７～8時間かる。昼食を持って、朝７時に出発。最初はLangshisa Kharka(ﾗﾝｼｻ・ｶﾙｶ)に至る道を行き、一回渡渉し尾根道に取付く。しばらくすると雪が出てきた。4,000mを過ぎたあたりから高度障害の影響か、もう一人の自分が自分の行動を眺めているような感覚に陥る。呼吸も少し苦しくなり腹式呼吸を意識する。頂上直下の登りはさらに急登でゆっくりと息を吐くことを意識して登った。前日と同じく頂上からの眺めは言葉で言い表せないほどの絶景。北のチベット国境方面には、日本人初登頂のYansa Tsenji(ヤンサテンジ 6,567m)、Yala Peak(ヤラピーク 5,520m)、Bhemdang Ri、東にはLangshisa Ri(ランシサ・リ 6,420m)、Ganchenpo(ガンチェンポ 6,387m)の大パノラマ。GPS地図アプリのフィールドアクセスの表示は、高度４９８６mを表示していた。

4月6日;雪が降る中下山。
4月7日;小雨の中下山。
4月8日;ジープでカトマンドゥへ。

ラン科の珍しいお花も
見ることが出来ました。

エイジェントのチャットさん。

後 記

ネパールでのWi-Fi事情は、カトマンズやポカラなどの街中では、レストランやホテル等で無料で利用できます。注意:携帯電話のデータローミング設定を『オフ』にしてご利用ください。ネパールトレッキング中のWi-Fi利用は、トレッキングルート沿いのロッジでは可能です。料金は1時間300ルピー、終日500ルピーなど、ロッジによって異なります。
カトマンズからシャブルベンシまでは、インド製のジープ「TATA」でいきましたが、途中これが道か?と思われるような悪路を行きました。また、トレッキング中の食べ物は、ピザ・パスタ、サンドイッチなどの洋風料理、モモ、シェルパシチュー、ダルバートなどのネパール・チベット料理、その他、卵料理やジャガイモ料理などが定番で、たまにフルーツ缶や、りんごがあるロッジもありました。価格はだいたい、500円～1000円ほど。
「世界で最も美しい谷」のひとつと称されるランタン谷。首都カトマンズから距離はそれほど遠くありませんが、地形的にか、思ったより時間がかかります。また、アンナプルナやエベレスト街道に比べてマイナーな感じですが、逆に静かでチベットとの国境に近いためか、マニ石やタルチョなどチベットの文化や暮らしにも触れることができるルートです。

行程表

月日	行　程	移動手段 行動時間	記事(観光ポイント等)	記事欄(コースの概要)
3/29 (金)	大垣 (5:54or5:39)ー名古屋(6:27or6:12;6:53)ー中部国際空港(7:23;9:30)ー ｿｳﾙｲﾝﾁｮﾝ国際空港・ﾀｰﾐﾅﾙ2(11:35;13:25)ーｶﾄﾏﾝｽﾞﾄﾘﾌﾞﾊﾞﾝ国際空港・ﾀｰﾐﾅﾙ1(18:05) ※到着日に、池田さんが迎えに来てくれる。何かの理由で会えない場合は、空港タクシーで「ﾎﾃﾙｻﾝｾｯﾄﾋﾞｭｰ」まで行く。そこで、モハンシン・トラチャンに連絡を取ってもらって迎えに来てもらう。	飛行機	観光ビザ手続き。写真(4.5×3.5)1枚必要。30日間で40US$ ※ﾋﾞｻﾞは、出国前に、事前に大阪領事館にて取得。	Hotel Europa 予約済み (ﾃﾞﾎﾞｼﾞｯﾄ、直近までｷｬﾝｾﾙ料なし) 住所:131 West Upjohn Avenue Ridgecrest (California), CA 93555 TEL:+1 760 384 3575
3/30 (土)	トレッキング準備。パタン、ゴールデンテンプル、スワンヤプナート観光。	トレッキング準備 カトマンドゥ観光	TIMS許可証(20US$)と国立公園入園料(3,390ルピー)は、先にネパール入りしている佐久山の会の池田さんが代行取得。	※国立公園入園料は、チェックポストでも取得可能。 ・ｶﾄﾏﾝｽﾞ泊 (Tulachan House　住所:New Baneshwor Kath Mandu Nepal TEL:+977-1-4781 889 携帯:+977.9843.165755 E mail:tulachanhouse@gmail.com)
3/31 (日)	カトマンドゥーShyaphru Besi (シャブルベンシ)　ジープで8時間。	ジープ	トリスバザールで昼食 Shyaphru Besi (シャブルベンシ)泊	・シャブルベンシへは、ジープで８時間。３回のチェック・ポストあり。Dhunche(ドゥンチェ)は標高2,000m。道はランタン・コーラ沿いに中国の援助で新しく作られたものだが、恐ろしいような悪路。従来はDhunche(ドゥンチェ)を通る山の中腹を走る道。ここには着生ランの群落があった。 ※Shyaphru Besi(シャブルベンシ)のホテル・ナマステ泊

月 日	行　程	移動手段 行動時間	記事（観光ポイント等）	記事欄（コースの概要）
4/1 （月）	シャブルベンシ7:20－9:20Domin(ドミン)－Bamboo(ﾊﾞﾝﾌﾞｰ)11:20～12:10－15:00ラマホテル	7時間 ４０分	バンブーで昼食 ラマホテル泊	ポーテ・コシBhote Kosiに架かる吊り橋を渡り、本村を過ぎたらランタン・コーラに架かる橋を渡って左岸の道を行く。30分程でトゥルー・シャブルへの分岐。その後１時間でドミン。ドミンから先はアップダウンが続きﾗﾝﾄﾞｽﾗｲﾄﾞﾛｯｼﾞ（対岸に温泉）を過ぎﾊﾞﾝﾌﾞｰに到着。ここから２時間でラマホテルに。白の着生ラン、赤、ピンク、白のシャクナゲが見ごろだった。
4/2 （火）	ラマホテル7:00－Gomnachok(ｸﾞﾑﾅﾁｮｸ）－Ｇｈｏｄａｔａｂｅｌａ（ｺﾞﾗﾀﾍﾞﾗ、2,972m)11:50～12:40－Ｔｈｙａｎｇｓｙａｐｕ(タンセプ)-15:10LANGTANG(ﾗﾝﾀﾝ村、3,430m)	８時間 １０分	ゴラタベラで昼食 ランタン泊	ﾗﾏ ﾎﾃﾙからは、鬱蒼とした樹林帯を登る。ときおりﾗﾝﾀﾝ・ﾘﾙﾝが姿を見せる。その後、Gumnachowk（ｸﾞﾑﾅｰﾂｫｷ）を過ぎ草原が広がるｺﾞﾗﾀﾍﾞﾗに着く。ここにはﾁｪｯｸ・ﾎﾟｽﾄがある。ときおり白猿の群れが木の上か岩場の上に見かけた。道中、サクラソウが見られた。また、沢を横断する所には、氷河の残骸が見られた。ﾀﾝｾﾌﾟ、ﾁｬﾑｷを過ぎるとﾗﾝﾀﾝ村は近い。ここはロッジも多数ありﾄﾚｯｶｰで賑わっている。※ランタン村震災では、地元175人、ガイド・ポーター・看護婦が22人、外国人トレッカー50人が犠牲となった。冥福をお祈りいたします。
4/3 （水）	LANGTANG(ﾗﾝﾀﾝ村)7:00－11:40 Kyanjin Gumba(ｷｬｼﾞﾝ ｺﾞﾝﾊﾞ、3,870m)	３時間５０分	ｷｬｼﾞﾝｺﾞﾝﾊﾞ泊	ランタンに宿泊したロッジのかま上には、ヤクかロバの骨が燻製されていた。これでスープの出汁を取るそうだ。今日も朝から良い天気で、純白のランタンﾘﾙﾝやKinshungが見えた。道中からは明後日登る雪を被ったツェルゴリ(Tserko Ri)やランシサ・リ(Langshisa Ri)が見える。ｷｬｼﾞﾝｺﾞﾝﾊﾞの村からは、ランタンリルンやKinshung その間から落ちている懸垂氷河に圧倒される。村にあるチーズ工場を見学し試食。宿泊するロッジの幼い子供と仲良くなった。
4/4 （木）	LANGTANG(ﾗﾝﾀﾝ村)7:00－ｷｬﾝｼﾞﾝﾘ Kyanjin Ri(4,773m)-12:00 Kyanjin Gumba(ｷｬｼﾞﾝｺﾞﾝﾊﾞ、3,870m)	５時間	ｷｬｼﾞﾝｺﾞﾝﾊﾞ泊	Kyanjin Gumba(ｷｬｼﾞﾝ ｺﾞﾝﾊﾞ）からKyanjin Ri(4, 773m)登山。途中4, 545mの見晴らし台で休憩。ここまではかなりの急登。ここから先も急登となるが、頂上からの眺めは最高。主峰ランタンリルンを中心に左にランタンⅡ峰、右へChangbu 懸垂氷河 Kinshung Langtang Yubta　後ろを振り向くとNaya Kanga（ナヤカンガ）からGanchenpo（ガンチェンポ）の大パノラマ。帰りは雪の残る沢筋の道を下ってKyanjin Gumba(ｷｬｼﾞﾝｺﾞﾝﾊﾞ）まで周遊してきた。
4/5 （金）	Kyanjin Gumba(ｷｬｼﾞﾝｺﾞﾝﾊﾟ）7:00－11:25ツェルゴリTserko Ri(4,986m)12:10－14:10Kyanjin Gumba(ｷｬｼﾞﾝｺﾞﾝﾊﾟ）	7時間 １０分	ｷｬｼﾞﾝｺﾞﾝﾊﾞ泊	昼食を持って、Kyanjin Gumba(ｷｬｼﾞﾝｺﾞﾝﾊﾞ）からツェルゴリTserko Ri(4,986m)登山。最初はLangshisa Kharka(ﾗﾝｼｻ・ｶﾙｶ)に至る道を行き、一回渡渉し尾根道に取付く。しばらくすると雪が出てきた。4, 000m

月 日	行　程	移動手段 行動時間	記事（観光ポイント等）	記事欄（コースの概要）
				を過ぎたあたりから高度障害の影響か、もう一人の自分が自分の行動を眺めているような感覚に陥る。呼吸も少し苦しくなり腹式呼吸を意識する。頂上直下の登りはさらに急登でゆっくりと息を吐くことを意識して登った。前日と同じく頂上からの眺めは言葉で言い表せないほどの絶景。北のチベット国境方面には、日本人初登頂のYansa Tsenji（ヤンサテンジ 6,567m）、Yala Peak（ヤラピーク 5,520m）、Bhemdang Ri、東にはLangshisa Ri（ランシサ・リ 6,420m）、Ganchenpo（ガンチェンポ 6,387m）の大パノラマ。
4/6 （土）	Kyanjin Gumba(ｷｬｼﾞﾝｺﾞﾝﾊﾞ）7:00－8:40LANGTANG(ﾗﾝﾀﾝ村)8:50－10:50Ghodatabela（ゴダタベラ）11:40－14:10 ラマホテル	7時間１０分	ラマホテル泊 ゴラタベラで昼食	雪が降る中下山。道中の様子は４／２の記事参照。
4/7 （日）	ラマホテル7:20－9:20Domin(ドミン)－Bamboo(ﾊﾞﾝﾌﾞｰ)11:20～12:10－15:00ラマホテル7:45－8:05Rimche（リムチェ）－9:35バンブー－9:50－11:40ドミン－14:10Shyaphru Besi（シャブルベンシ）	６時間５０分	Shyaphru Besi （シャブルベンシ）泊	小雨の中下山。道中の様子は４／２の記事参照。 Shyaphru Besi（シャブルベンシ）のホテル・ナマステ泊
4/8 （月）	Shyaphru Besi（シャブルベンシ）7:55－ジープでカトマンドゥ郊外、タクシーでNew Baneshwor（ナヤバネソール）のTulachan House（トラチャンハウス）16:00着	７時間５５分	ｶﾄﾏﾝｽﾞ泊	・ｶﾄﾏﾝｽﾞ泊 (Tulachan House　住所：New Baneshwor Kath Mandu Nepal TEL：+977-1-4781 889 携帯：+977.9843.165755 E mail：tulachanhouse@gmail.com)
4/9 （火） 4/10 （水）	ｶﾄﾏﾝｽﾞ ﾄﾘﾌﾞﾊﾞﾝ国際空港・ﾀｰﾐﾅﾙ１(19:40)－ｿｳﾙｲﾝﾁｮﾝ国際空港・ﾀｰﾐﾅﾙ2(5:05；10:40)－中部国際空港(12:30；13:37)－名古屋(14:05；14:19)－岐阜羽島 (14:29)	飛行機	カトマンズのタメル地区観光後、帰国。	大韓航空KE696；カトマンズ～ソウル 6時間07分 空港で接続5時間35分 大韓航空KE741；ソウル～名古屋 1時間50分