アンナプルナ内院トレッキング

アンナプルナ1峰（8091m）

アンナプルナサウス（7219m）

マチャプチャレ（6997m）

記録　福澤卓三

日　　時　：　2022年12月23日～2023年1月3日

メンバー　：　恵野木康雄（ベルニナ山岳会）、福澤　卓三（横須賀山岳会）

コースタイム　：

12月23日　恵野木はバンコクから福澤は成田からクワラルンプールで合流後カトマンズ

12月24日　カトマンズ（1400m）－ポカラ（900m）

12月25日　ポカラ　サランコット（1592m）散策

12月26日　ポカラのホテル（7：30）－ジヌー（1780m）（11：00）－タウルン（2180m）（13：45）－チョムロンで昼食（14：10－15：00）－ダウンシヌワ（17：00）

12月27日　ダウンシヌワ（8：00）－アッパーシヌワ（2360m）（9：10）－クルディガル（11：00）－バンブー（11：45）－ドバン（13：30）－バラハテンプル（15：40）－ヒマラヤホテル（2920m）（16：45）

12月28日　ヒマラヤホテル（8：00）－デウラリ（3200m）（10：15）－マチャプチャレベースキャンプ（3700m）（13：45）－アンナプルナベースキャンプ（4130m）（17：30）

12月29日　アンナプルナベースキャンプ（7：50）－マチャプチャレベースキャンプ（9：30）－デウラジ（12：05）－ヒマラヤホテル（14：00）－ニュードバン（15：45）－バンブー（（2490m）（17：20）

12月30日　バンブー（8：00）－アッパーシヌワ（10：20）－ダウンシヌワ（11：20）－ローチョムロン（12：45）－アッパーチョムロン昼食（13：30）－ジヌー（16：00）

12月31日　ジヌー（8：15）－ジープ（8：50）－ポカラのホテル（APIホテル）（11：10）

1月　1日　ポカラ－カトマンズ　　ポカラ国際空港の開港日に国際線でカトマンズへ

1月　2日　（恵野木）カトマンズ－クワラルンプール－バンコク

（福澤）カトマンズ－クワラルンプール－成田（1月3日）

恵野木氏とは40数年前、ポカラのバス停で休んでいると、どこかで見た顔の男が座っている。ベルニナ山岳会の会員ではないかと尋ねたところやはりそうであった。横須賀だよということで、話しているうちに歳も同じで、どこか同じ香り（匂い）のする男である。話が弾み、フェワ湖に釣りに行こうということになり、私が新鮮な牛糞をコマセ代わりの団子にして、釣り糸を垂れ、恵野木氏がボートに寝っ転がって2時間ほど楽しい時間をすごした。それ以来のつきあいである。

その後、彼は再びインドに修行にでかけた。40数年後二人でポカラに来て、一緒にトレッキングに行くことになるとは、その時はかんがえもおよばなかった。

なおアンナプルナの内院とはサンクチュアリつまり「聖地」のことである。

12月23日

福澤が成田から、恵野木氏がバンコクからクワラルンプールを目指して合流するはずであったが、バンコク便が2時間30分も遅れ、乗継便であったので、カトマンズ行の出発を遅らせていたのでぎりぎりで合流できたが、恵野木氏の荷物は急いでいたのか積み忘れられてしまった。カトマンズの空港の職員が明日ポカラのホテルに届けるというのを信じてホテルに行った。
タクシーの中から見るカトマンズはホテルが沢山あり、深夜にもかかわらず、けばけばしいほどにこうこうとネオンがともっていた。宿泊したホテルはこぎれいで食事もうまかった。

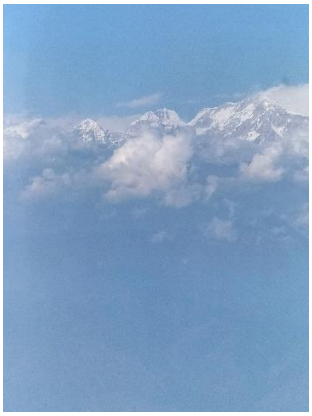
宿泊したホテル

路地にある置物。

12月24日

朝ホテルの周りを散策したが、相変わらず汚い町である。ほこりがすごい。また不要な電線が電柱にまきついて、電柱が倒れるのではないかと思ってしまう。計画的に援助できないものかとおもう。空港に行く途中のタクシーも乱暴な運転でよく事故を起こさないものだと思うけど、慣れてしまっているのだろう。空港ではポカラ行きのフライトが遅れて待たされた。ヘリコプターの予約会社のおじさんが会社に入れてくれて休ませてくれた。そして空いているフライトを予約してきてくれた。そしてチップを請求された。恵野木氏は笑顔で払っているが旅慣れない私は騙されたと思った。ポカラ行きのフライトは天気も良く山もよく見えた。ポカラ空港は40年前の記憶しかない私にはきれいに見えた。さらにポカラに国際空港ができるとのことである。
ガイドが空港で紙に字を書いて待っていてくれた。旅行会社に行ってガイド料を払い、プラン等の話をした後、マネージャーが何回も空港に電話をしてくれたがつながらなかった。荷物が付かない時のことなど相談後、レンタルショップでシュラフと羽毛服をレンタルした。夜の街はクリスマスイブである。ネパールも宗教に関係なくクリスマスイブはにぎやかで、若者達の元気な

笑い声と明るいネオンに誘われて行ってみるとなんと観覧車があるではないか、他に乗り物もありびっくりした。ネパールの若者も、どの国の若者と同じように元気でかっこいい。トレッキング中にもかっこいい若者に沢山あった。宿泊したホテルは、こぎれいで快適であった。

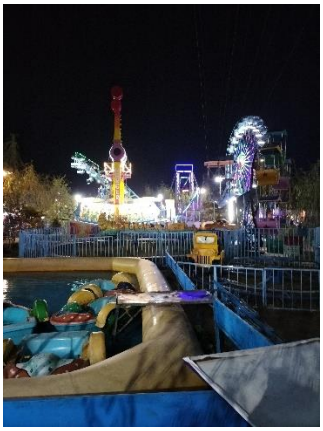


機中から見た、ヒマラヤの山々

恵野木氏

ポカラの街

ポカラの街



観覧車にはびっくり

ブーゲンビリア

ポカラの API ホテル

12月25日

ホテルに恵野木氏の荷物は届かず、1日待つことにして、サランコットに散策にいった。ここにもケーブルカーが引かれていてびっくりした。天気も良く山もよく見えた。

日本製のケーブルカーである。

フェワ湖が見える

天気が良くマチャプチャレもよくみえた

結局恵野木氏のバックは届かず、旅行会社に打ち合わせに行って、プランの変更をきいた。ニューブリッジまでジープで入り、2日で行くところを1日でシヌワに行くとのこと。これならアンナプルナサウスベースキャンプに入ることができる。明日の打ち合わせをして、マウンテンショップで恵野木氏の帽子と手袋を購入し、ズボンをレンタルしてホテルに戻り、自分がかつぐもの、ポーターにかついでもらうもの、ホテルに預かってもらうものを分けた。

12 月 26 日

ホテルにジープで迎えに来てもらい、7時30分に出発した。舗装されたポカラの街を抜けて休憩をとってから、モディコーラの上流に沿って遡上していくと道は狭く、でこぼこで、よくこんなところに車で来てくれるものだと思っていたが、なんと大型バスまで運行しているので驚いた。

悪路で身体が左右に大きく振られ車に乗っている時間は2時間と少しで道路の終点についた。

このジープで運んでもらった

なんと大型バスまで運行している

少し休憩してから、ここからトレッキングの始まりである。10分も下るとニューブリッジについた。
このつり橋は、モディコーラの川床からかなり上部にあり、美しいラインを描いている。

ニューブリッジ

ニューブリッジ

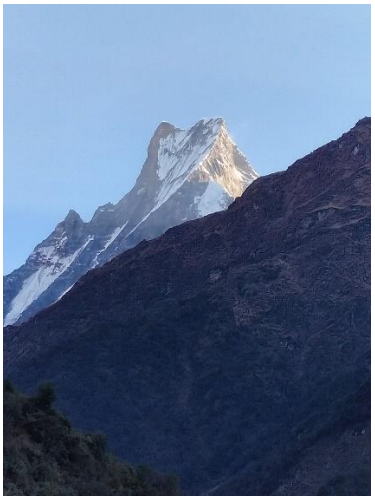
周りの文化のなかで目を見張る立派なつり橋である。足場の幅があり、揺れもないので、高度感はあるが、恐怖感はあまり感じない。馬も怖がらずに？に渡っている。この橋のおかげでどれだけ時間の節約や登り下りの疲れがなくなったのだろうか。人間だけでなく馬も渡るのだからなおさらである。この橋がなければかなり下り、かなり登りなおさなければならない。
ここからジヌーまで行き、この先にルートの一番きつい急登が待ち構えている。
標高差400mのかなり急な坂道である。上の景色を見ながら、まだかまだかと考えながら
2時間以上もかけて、ようやくタウルンにたどりつく。少し下ってチョムロンのロッジで昼食をとった。日本の山では昼食をとらないが、ガイドたちはきちんと昼食をとるようだ。

チョムロンで若者たちが、バレーやバスケットをやっていた。学校かと思ったが集会場のようだ。民家が何件もあり棚田の中に民家がある。ここからシヌワが見える。

チョムロンの部落

チョムロンから2時間ほど山腹を上っていくと、最初の宿泊地のダウンシヌワについた。
ここは良いところである。Wi-Fi もあり、スマホの電源もある。ここから日本とやり取りができるので楽しい。リアルタイムで日本とつながるのだから、かっての登山隊などにあったらどんなに役に立ったことだろう。トイレも清潔で近くにあって助かった。

最初の宿泊地シヌワのロッジ



モルゲンロートにそまったマチャプチャレ

12月27日」

本日はダウンシヌワークルディガルーバンブーードヴァンーバラハテンプルーヒマラヤホテル
その次のデオラリまで行く予定であったが時間切れでヒマラヤホテル（2920m）に宿泊した。
シヌワからクルデイガルまでは登り、バンブー（2490m）まではまた標高差200mの急な下りになる。名前の通りまわりには竹が多い。ここからは登りが多くなり標高が高くなっていく。
ドバン（2520m）で昼食をとり、バハラテンプルで滝の多さにびっくりした。

バハラテンプル右側に多くの滝が流れていた

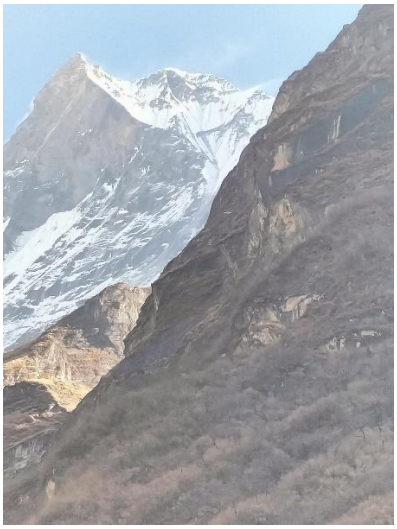
ヒマラヤホテル（2920m）が二日目の宿泊地

他のロッジの食堂もこのようになっている
（足元の冷気をカバーする）

12月28日

いよいよ、アンナプルナサウスのベースキャンプへ行く日である。

歩く距離も長く、標高差も1210mある。ガイドが壁にブッタの彫刻があるとおしえてくれた。



右側の黒い壁の上部の左の白いのがブッダの彫刻

どのようにして、あそこに行ったのか、どうやって彫刻したのか。ものすごいことをするものだ。

デウラリ（3230m）を過ぎたあたりから、モディコーラの近くを歩くようになる。

デウラジのロッジ

デウラジのロッジ

樹林帯を抜け歩いている景色が変わってきて、まだかまだかと思っていたマチャプチャレのベースキャンプ（3700m）が見えてきた時はうれしかった。時間も遅くなり、まだ歩行距離があることを考えると早くアンナプルナサウスのベースキャンプ（4130m）に行きたかったけど、ガイドはしっかり昼食の時間をとった。このころは食事のまずさにへきへきとしていたので昼食は取らなくてもよいと思っていたが、ガイドは必ず昼食をとった。いつも我々とは違う場所で違うものを食べていた。多分普段食べているものを作ってもらっていると思う。

マチャプチャレのベースキャンプ（MBC）（3700m）

マチャプチャレのベースキャンプからは、初めてガスで山の景色が見えない中を歩いた。ここからは展望も開けて、美しい景色がみられるはずであったが残念である。晴れていればマチャプチャレの夕焼けであるアーベントロートが見られたかもしれない。しかし私はここまでくれば、初期の目的は達したと思っている。しかしトレッキングなのでアンナプルナ1峰は見たいと思う。やはり3000mと4000mは自然の違いが出るのか、今回ではじめて寒さを感じた。緩やかな登りで、歩きやすい登山道なので、疲れないが遅い時間になっていたので、そろそろつかないかなと思うようになってきたころ、遠くに ABC らしきものが見えてきたときはうれしかった。

5月にパスポートを取り、7 月にコロナウイルスの接種証明、8月にビザを取り準備してきた。

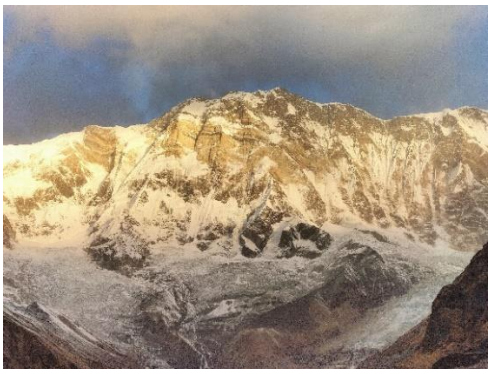
今回はネットで調べたりスマホに入力したりしてきたので、ようやくたどり着いたうれしさもある。

アンナプルナサウスのベースキャンプ（ABC）（4130m）の入口

ロッジについた時、女性が高山病になり付き添いがついて下山していった。私も高山病の自覚症状はないが、なんとなく軽くハアハアしているかなと思う。今までのロッジと違い宿泊客が多い。ここで何日かステーしているのだろう。ガイドが明日の朝写真を撮るといいと教えてくれた。

12月29日

　少し早起きしてモルゲンロートになる前から写真を撮った。被写体はどこにも負けない素晴らしい被写体である。モルゲンロートで山の色がかわると、荘厳で神々しい美しさである



上3枚はアンナプルナサウス（7219m）

上3枚はアンナプルナ1峰（8091m）

左がアンナプルナ3峰（7555m）　右がガンダルバチュリ（6248m）

マチャプチャレ（6993m）

アンナプルナサウス

マチャプチャレ

マチャプチャレ

写真を撮っていると、寒さで素手ではいられないくらい寒いが、我慢して沢山撮影した。
昨日の夕方来たばかりで未練があるが本日下山である。２日ほどのんびりと写真を撮っていたいところであるが十分満足している。本日は明日のことを考えて、ﾊﾞﾝﾌﾞｰまで頑張って行く。
ABC－MBC－デウラジ－ヒマラヤホテル－ニュードバン－バンブーと、多くのトレッカーがこの予定で下山しているようだ。我々も予定通りバンブーで宿泊できた。

ハヌマンラングーン（サル）

ハヌマンラングーン（サル）

バンブーのロッジ

バンブーのロッジ

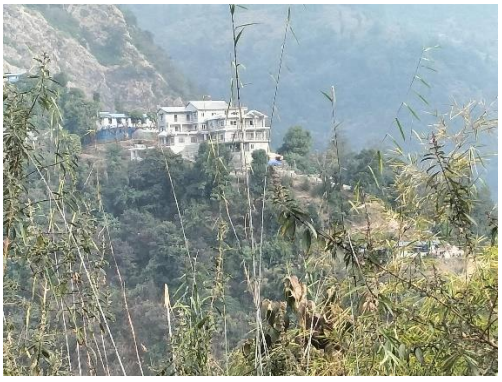
12月30日
本日はバンブーからの登りとチョムランの登りがある。来る時に帰りのことを考えるときついなと思いながら下ったが、やはり登り返しはきつい。土地の人たちは未使用のガスボンベを担ぎサンダル履きで歩いている。馬も重たい荷物を背負い石段や足元の悪い道を歩いている。
今日でトレッキングは終了して、明日はポカラである。コロナ明けで日本人には会わなかった。中国人、韓国人、インド人、ネパール人、タイ人、シンガポール人、欧米人どの国の人も大量に来ているわけではないので、やはりコロナウイルスの影響が大きいのだろう。最後のジヌーまの下りは、よく登ったなと感心しながら余韻を楽しむように下った。最後のロッジはジヌーである。

テンプル？

工事用の砂袋を担いで

90歳の老女

ジヌーの上部のタウルン



ジヌーの遠景

ジヌーのロッジ（唯一ウエスタンの便器があった）

なんという花だろうか

食事のあと、恵野木氏はガイドとロキシを飲んでいた。余った行動食をロッジの女の子やポーターにあげた。落花生はこちらのピーナツより大きくてうまいと好評であった。チョコレートはガイドの息子におみやげにするとのことであった。庭にきれいな花が咲いていた。

12月31日

8時15分にジヌーのロッジを出発。少し下りニューブリッジを渡り少し登るとジープが待っていてくれた。来た道を戻り、ポカラのホテルに11時10分についた。ガイドとポーターとドライバーに心よりお礼を言ってチップを渡した。よくやってくれた。恵野木氏とガイドはポカラの空港に荷物を探しに行ったがなく引き返してきた。旅行会社に行って、いろいろ相談した。マネージャーの女性もよくしてくれた。安価な値段でよい旅行会社であった。レンタルショップへ行ってシュラフと羽毛服を返した。夜ホテルでは大みそかで夜店を出したりしてにぎやかだった。

恵野木氏は庭で飲んでいたが、福澤は寒気がして部屋で休んでいた。ラインで姉が今NHKの紅白歌合戦で石川さゆりが天城越えを歌っていると教えてくれた。聞きたいと言ったらベルニナの渡部勲さんがラインで石川さゆりの天城越えを送ってくれた。心にしみた。気を取りなおして、ABCに行くようなか格好をして庭に行ってみたが恵野木氏も疲れて寝たようだ。

ポカラも暮れで人出が多い

フェステバルのようだ

1月1日

ガイドがタクシーで空港まで送ってくれたが、途中で渋滞になり歩いて空港に行った。なんとポカラの国際空港が開港日で人出がものすごいのだ。忘れられないことである。

（ポカラの国際空港の開港日であった。この空港を使用して本日カトマンズへ飛び立った）

気流のせいか、なかなかカトマンズへ飛ばず、空席のある飛行機に、どんどん客を乗せて飛んでいて、私たちも空席のある飛行機に飛び乗ってカトマンズへいった。マレーシア航空のオフ

ィスに恵野木氏の荷物を取りに行ったのだが、遅くなり閉まっていた。タクシーでタメのホテルに行き、日本食のレストランに食べにいった。日本人のスタッフはいないが、久しぶりの日本食だったのでまあまあの味であった。

天丼・野菜炒め・餃子、揚げ出し豆腐・コロッケを食べた

1月2日

ついに最後の日が来た。恵野木氏のフライト時間は遅いのだが早めに荷物を探したほうが良いということで、一緒にカトマンズ空港(トリブバン国際空港)にいった。マレーシア航空のオフィスが空くのを待って、職員に荷物が置いてある場所まで行ってもらい、入り口で福澤はまっていた。しばらくすると恵野木氏が自分のバックを担いで歩いているのがみえた。なんと帰国日にようやくもどってきたのだ。クワラルンプールで載せてくれていれば大変な思いや、計画の変更もしなくてすんだのに日本人の感覚とは少しちがうようだ。恵野木氏を待っていたが、彼は外で私を探していたようであえなかった。ここで別れて、また一人になってしまった。長い間カトマンズの待合場所で待ち、クワラルンプールでも長時間待った。福澤は日をまたぎ3日に成田についた。質問票とかを事前にスマホに登録しておいたのをみせて、意外と早く通関できた。アンナプルナサウスのベースキャンプのトレッキングもよかったが、思いもよらずいろいろ経験して、役に立つとは思わないがいい経験をした。人生の半ばもとうに過ぎたが、楽しい思い出として心に残るトレッキングであった。