

## カラパタールトレッキング現地最新情報(2018年3月現在)



カラパタールからのパノラマ

### 1)靴について

カラパタールまでの道はとてもよく整備されているので、登山靴でないと危険、という事はありません。氷河や雪の上を歩くこともありませんでした。なのでトレッキングシューズで十分です。現地のポーターさんたちは大半がスニーカーのような靴を履いていました。私は一番足に馴染んでいる、という理由でミドルカットのトレッキングシューズでした。2週間連続というのは日本国内の山行では中々経験しない長丁場なので、足へのフィット感を最優先して選択されれば良いと思います。

### 2)運動負荷について

これはツアーの内容によって違うかも知れませんが、ほぼ同じという前提で言いますと、とても楽です。

①それほど急な登り下りは無く、②とてもゆっくり歩かし、③荷物は軽いので、個人差はあると思いますが、日本で登山を楽しんでいる方であれば楽勝です。

エベレスト街道は登山道というより生活の道、物流の道であり、ヤク、ゾッキョ、ロバなどの動物が荷物を背負って登り下りできる道です。

### 3)国内線の荷物重量制限について

カトマンズ～ルクラ間の国内線は小型機のため預入、持込手荷物合わせて15kgの制限ですが、2週間分の荷物を15kg以内に収めるのは難しいと思います。

この国内線の計量には抜け道があります。私は下記の方法で2～3kgの重量超過を免れました。

まあ、終わってみれば不要な物もあったのですけれど……

①ウエストポーチや首から下げたカメラ類は対象外。

②計量は各個人ではなく添乗員が各自のザックも含めて全員分をまとめてカウンターに持って行き計量するので、一部の荷物を手元に置いておき、戻ってきたザックに戻す。

### 4)両替について

ドルが使える店もありますが、確実なのはルピー。カトマンズの両替屋で円からルピーに替えるのが良いです。お土産屋の集まるタメル地区に多数ある両替屋はみな同じレートです。

1円=0.995ルピー前後なのでほぼ円=ルピーと思って差支え無いと思います。

ルクラやナムチェにも両替屋はありますが、レートが悪いです。

トレッキング中はあまり現金を使わないと思っていましたが、エベレスト街道ならではのお土産やWiFi料金などで意外に使ってしまいました。

CURRENCY	UNIT	CASH
USD	1	102.15
EURO	1	126.20
GBP	1	144.30
CHF	1	107.80
AUD	1	80.05
CAD	1	78.55
SGD	1	77.60
JPY	10	9.55
HKD	1	12.90
DKK	1	16.90
SEK	1	—
SAR	1	27.12
QAR	1	27.91
AED	1	27.40
MYR	1	26.00
CNY	1	15.85
THB	1	3.20
KRW	100	8.20
KWD	1	335.00
BHD	1	265.00

カトマンズでは1円=0.955ルピー

CURRENCY	UNIT	RATE
		CASH / TC
U.S. DOLLAR	\$	1 100
GBP	£	1 138
EURO	€	1 123
AUS. DOLLAR (AUD)		1 77
CANADIAN DOLLAR (CAD)		1 77
SING. DOLLAR (SGD)		1 75
SWISS FRANC (CHF)		1 106
JAPANESE YEN	¥	1 850
SIYANCNY		1 1450

ナムチェでは1円=0.850ルピー

## 5) ルクラ便の席取りについて

カトマンズ～ルクラ間の国内線は16～19人乗りで、左右1列座席の小型機ですが、ルクラ行きでヒマラヤ山脈を見たい場合には左側に座って下さい。また、ルクラ空港へのアプローチを見たい場合には右側に座って下さい。左側から右旋回して着陸します。また、コクピットおよびコクピットからの景色が見たい場合は最前列に座って下さい。ルクラ便の座席は「早い者勝ち」です。チケットに座席が書かれていても関係ありません。さて、希望の座席を獲得するには、待合室から駐機場に向かうバスの出入口付近に座り、バスが止まったら飛行機のタラップまでダッシュすることです。搭乗案内があったらなるべく早くバスに乗り込み、入口付近の席に座って下さい。



搭乗口へダッシュ



最前列から機内



最前列はコクピットの後ろ。扉はありません。

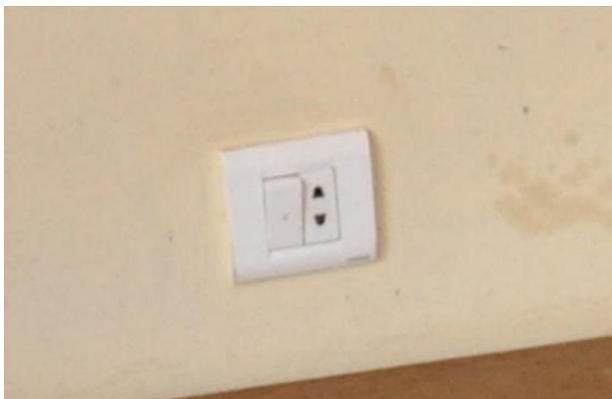
## 6) 電源について

ルクラ以降のホテルやロッジは原則として部屋にコンセントはありません。13泊しましたが、部屋にコンセントがあったのはナムチェバザールのホテルだけでした。コンセントの無い宿では200～500ルピーで有料充電出来ます。コンセントプラグですが、説明会では「BとCが主流だが、多種類あるので万能タイプが良い」と言われて万能タイプを持参しましたが、実際現地ですったのは日本のAタイプのみでした。バンコクやカトマンズのホテルでもAタイプで問題ありませんでした。

基本的にBかCなのですが、そこにAタイプのプラグが入るように溝が切つてあるのです。

有料充電(大抵はロッジの受付脇にあります)のプラグ形式までは確認しませんでした。念のためBかCまたはBとCの専用変換プラグを持参すれば大丈夫だと思います。複数充電する場合は三股のプラグがあると便利です。

電圧は200Vですが、日本製のACアダプタは基本的に220V以下なら問題なく使用できます。



ナムチェのホテルの室内コンセント



日本のプラグがそのまま入ります

## 7)WiFiについて

ルクラからゴラクシェップまでのほぼ全ての宿で使えます。料金は400~600ルピーですが、24時間の時間制と200MBの容量制限とがあります。24時間とうたっていても実際には無制限のようで、ナムチェでは往路と復路で同じホテルに泊まりましたが、最初に1回支払っただけで1週間後にも使えました。またEverest Linkと言うWiFiは宿内限定ではなく色々な村で使えました。

## 8)埃について

ほぼ全域で相当に埃っぽく、靴やパンツの裾は真っ白になります。かと言ってスパッツをしている人は2週間で1人も見ませんでした。小さなブラシがあると靴の埃を払うのに良いと思います。マスクをしている人もいますが、大半の人はスカーフやネックウォーマーの類を埃避けに着用しています。



靴や裾は1日でこんな感じ



我々のガイドさん



ポーターさんもスカーフ

## 9)ロッジと部屋について

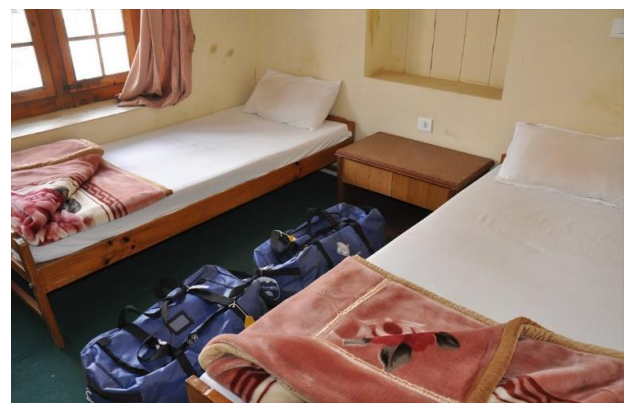
ロッジやホテルの部屋は基本的に2ベッドルームの個室ですが、壁は薄く隣の音は筒抜けです。



平均的なロッジの外観



受付・売店・ダイニングはこんな感じ



部屋は大体こんな感じ。布団や毛布があるのでシュラフは3季用でOK

## 10)トイレについて

トイレは洋式、アジア、床に穴が開いているだけ、のいずれかですが、大抵のロッジやホテルは洋式です。ルクラ以降のトイレには紙は備え付けられていません。私は2.5巻持参しましたが、途中で一時お腹を壊したので足りなくなり、ロッジで買ったなら、なんと400ルピーもしました。多目に持参した方が良いと思います。因みにネパール製のトイレットペーパーの柔らかさは日本製並でしたが、ミシン目が無く、切りにくかったです。山中では400ルピーでしたが、カトマンズのスーパーでは90ルピーでした。また、紙は例外なく流せませんので、備え付けの箱に入れます。タンクの水で流せるのはナムチェより下で、それ以上の高度では桶の水を自分ですくって流す方式です。



アジアと洋式の平均的なトイレ

これは最高級



公衆トイレにはこんなものもあります

## 11)シャワーについて

ナムチェのホテルは各部屋にトイレとシャワーが付いていましたが、シャワーは出ませんでした。添乗員からは気温が低いのでシャワーは浴びないように言われました。

## 12)ダイアモックスについて

我々のツアーは全員がダイアモックスを持参していましたが、添乗員(8,000m峰2座登頂者)からは極力飲まずに、意識的な水分補給と呼吸法で予防し、飲むのは症状が出てからと言われました。朝昼晩にSPO2を測定するなど健康管理を行い、結局誰も飲まずに全員カラパタールに登頂出来ました。

## 13)梅干しとふりかけ

我々のツアーでは毎朝お粥が出ました。味付けに梅干しやふりかけがあると良いと思います。ツアー会社で用意してくれない場合には持参されると良いと思います。

#### 14)飛行機見物

ルクラの空港では飛行機やヘリコプターの離着陸が間近で見られますが、飛行機の真後ろやヘリコプターの直下では風が強いので帽子を飛ばされないように気をつけて下さい。私は3人でヘリの着陸を見ていたのですが、3人揃って帽子を飛ばされました。



滑走路末端(右端)の直ぐ上が道路になっていてかぶりつきで見られます。



真後ろは要注意！

#### 15)ゴミ箱

ゴミ箱の整備が徹底しており、景観に配慮した石積みのゴミ箱が多数あります。ゴラクシェップ付近でも30～60分程度の間隔であり、下部では15～30分間隔で設置されています。



#### 16)馬

参加者のうち1人だけ下山時に体調を崩した人がおり、1日だけ馬で下山しました。馬1頭と馬使い1人の費用で約2.5万円でしたが、高山病の対処と言う理由で旅行保険で出るとの事でした。



## 17)帽子

ルクラ以降ほぼ何処にでも売っているのが、ヤクの毛糸で編んだ耳付きの帽子ですが、とても暖かく重宝します。400ルピー程度です。



殆どの村で売っています



とても暖かいです。この日の最低気温は-15℃でした。

## 18)価格交渉

値切れば最低10%はまけてくれます。10~20%引きが相場ようです。

多数買う場合はさらに値引き出来ると思います。

我々の添乗員によると、値切った拳句に一旦背中を見せると、腕を掴まれて『ではいくらなら買うか?』と言わせてからが勝負だと言っていました。

## 19)偽ブランド

カトマンズのタメル地区やルクラ、ナムチェには登山用品のブランド品が多数売られていますが、ほぼ偽物です。しかし、素材は本物と同じ場合も多く、品質的には良いようです。なので偽物と承知で買う分には良いと思います。西遊の添乗員によると、手ぶらでカトマンズまで来て、タメル地区で一式買い揃えて出かける強者もいるそうです。現地の人達には「North Face」が一番人気のようですが、別名「North Fake」と言われています。



このパンツは1800円



このTシャツは550円



タメルの店はみなこんな感じ