



Nepal 2024-2025 Winter

佐藤隊長

大辻副隊長(装備)

さとぽん(医療)

アッキー(会計)

タカ(会計)

キヨ(記録)



【山行報告】Nepal カラパタール

2024年12月30日～2025年1月9日

バビシエマウンテンクラブ

記録：355キヨ



山行データ

山岳会：バビシエマウンテンクラブ

メンバー：佐藤代表(隊長)、英ちゃん(副隊長)、さとぽん(医療)アッキー(会計)、タカさん(会計)、キヨ(記録)

目的：カラパタール登頂

山行日程：11日間(2024年12月30日～2025年1月9日)

距離：約130km

累計標高差：約8500m～9000m

最低標高：ルクラ付近：2550m

最高標高：カラパタール山頂：5545m

2024年12月30日(1日目)

カトマンズ～ルクラ～トクトク (2760m)





カトマンズ空港から「世界一危険な空港」と言われているルクラ空港に向かう。
約10数人乗りの小型プロペラ機。



スターのオーラ

チェックポイントで申請を済ませます



マニ車

• マニ車について

二車（マニ車）とは、仏の
の「身」を回す（マニ車）と
の象徴、転経器（マニ車）と
す。

ル中し物回晋サ単
ゴた置巻でく（はのマ
ンめ配た手広珠で「様
モ収にし片が宝略口同は
・を印刷、の意の「コも
ト帙周印たも如）「で教
ベ1経院言納型」は意味。教
（チき寺真に小ニ意ボ
）つ筒、筒の「マ：cintamani」の味。が、
圏に十やた用「珠意れう。
教に筒のけ人。ト珠意れう。
仏1筒をもつ個るッ宝のら
トはののをるいリ「ラいと
ッでも型りせてクはク用
ベ）の中重さしスでヤが車
チ他型たを転及ン独チのモ

に（り）に
り回数と
回左たの
計をせる
（時車さえ
）モ転唱る。
リシ回をい
回マ、言て
右はと真れ
を合る・さ
蔵場せ経と
輪のさたる
・教転れあ
車ン回さが
マ（ニ）に
（ポ）内功



2024年12月31日(2日目)

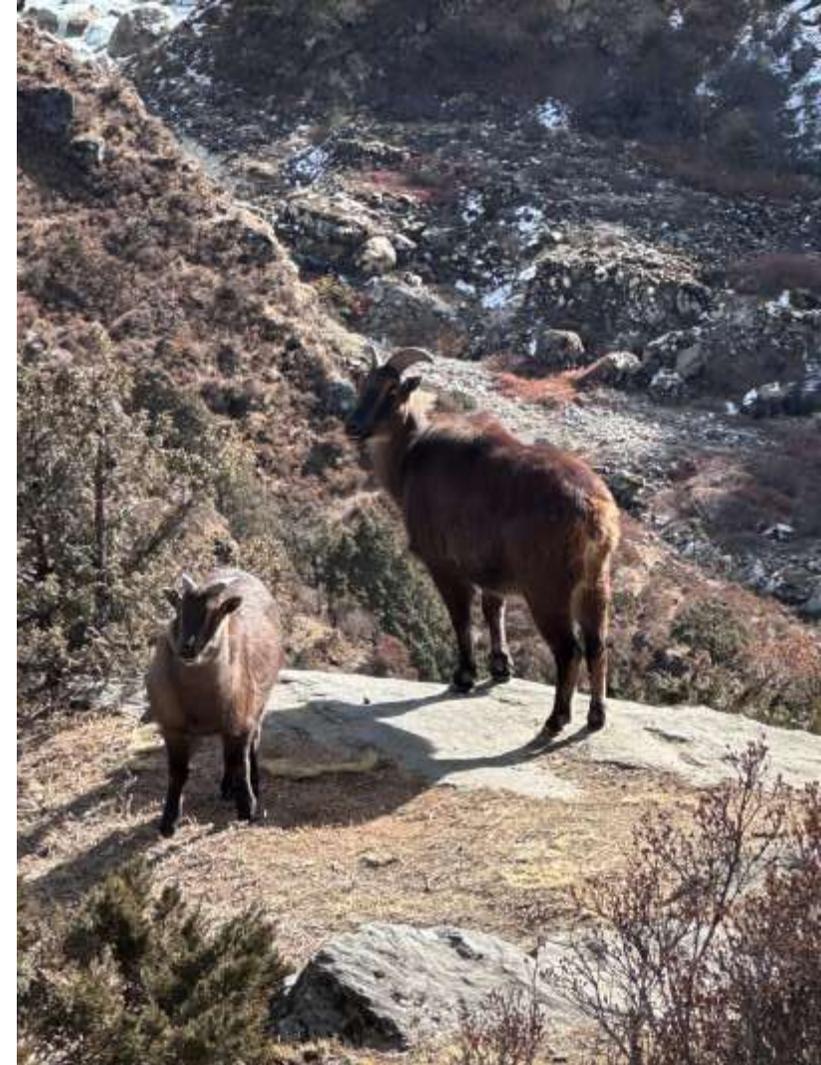
トクトク～高度順応3600m～トクトク連泊

A group of hikers is seen on a dirt trail winding up a mountain slope. The hiker in the foreground is wearing a plaid shirt, a purple cap, and a backpack, and is holding a trekking pole. Other hikers are visible further up the trail. The background features a range of rugged, snow-capped mountains under a clear blue sky. Pine trees are visible on the left side of the trail.

本格的な高度順応が始まった。TocTocから3600mまで登山。でも余裕の皆様
(奥の山左：タムセルク 右：クスムカング)

A group of hikers is gathered on a mountain trail. In the foreground, a woman in a purple jacket is taking a photo. Other hikers are visible, some sitting and some standing. The background features a massive, rugged mountain range with a prominent, snow-capped peak under a clear blue sky. The lower slopes of the mountains are covered in dense green forest.

co3500mまで到達（奥の山はタムセルク）



【おまけ】 ゾッキョ ヤク ロバ などが運搬に働いてくれています。鹿、キジも見ることができました。

ゾッキヨの子供





ロバ（荷物運搬後）

2025年1月1日(3日目)

トクトク～ナムチェバザール (3440m)





トレッキングも本格化！

※吊り橋からバンジージャンプできるみたい

エベレスト街道は吊り橋を何度も渡る。高所恐怖症はがんばりどころ





シェルパの町、ナムチェバザール (3440m)



EVEREST
SHERPA
EQUIPMENTS
&
GROCERY STORE
Namche Bazar
Hight 3440m
Mob.: 9842848906

ナムチェバザールの商店街



旧道の商店でビールを探す私と隊長



ナムチェバザールの日の入り

2025年1月2日(4日目)

ナムチェバザール～タンボチェ (3850m)



宗教の建物と奥の山はコンデリ(6187m)
ナムチェバザールからタンボチェまでアップダウンが多い。累計標高差850m。



エベレスト街道で最も大きいゴンパ（仏教僧院）

コンバの中の見学は300RP



2025年1月3日(5日目)

タンボチェ～ディンボチェ (4410m)



奥の山はアマダブラム(6812m)。

太陽光でやかんのお湯を沸かす



ガス(1つ30kg)はロバやヤクやゾッキョなどの動物が運搬。ガスは本当に貴重品。



左の山はコンラピック？中央はポカルデ？

ディンボチェの町と山



2025年1月4日(6日目)

ディンボチェ連泊、高度順応 (5040m)





高度順応でCo5040mに到達。奥の山はマカルー(8463m)



高度順応後の光景。
なにをしているのでしょうか？

高山病について(私の場合)

息苦しさ、吐き気、頭痛、だるさ、眠気、食欲不振など、高度障害のタイミングや症状も人それぞれでした。

私の場合、1月4日、ディンボチェ順応(MaxEL5040m)が終わってから、寝ている時間(EL3880m)に頭痛がありました。

呼吸法ですぐに痛みは消えるが、睡眠中は呼吸が浅い為、2回ほど頭痛で起こされました。トレッキング中はたくさん呼吸をしているため、EL5000mまでは頭痛は無く、休憩すると痛くなってくる。ディンボチェの宿から、息苦しさや頭痛が少し出ている状態。

一番、高度障害になったのは下山2日目のナムチェバザール(EL3800)で、前々日から酒をのみ、調子にのっていたら窒息するほど苦しいのキター。

【まとめ】 4000m以下だからって高山では調子にのって酒のむな！

2025年1月5日(7日目アタック前日)

ディンボチェ～ピラミッド (4970m)



山の名前 . . .

左：タウチェ 右：ロブチェ



ずーっと晴れていたが、ここにきて朝から曇り



ピラミッドの宿写真(料金が安い)



お金について

エベレスト街道はエベレストに近づくにつれ、食事代、Wifi代、充電代など高くなっていく。(ソーラーあるといいかも！)

たとえば

ミルクティー：	200RP→350RP
シャワー：	無料→1200RP
ダルバート：	500RP→1200RP
ビール：	ナムチェ400RP→タンボチェ800RP
充電：	どこも大体400RPぐらい

など

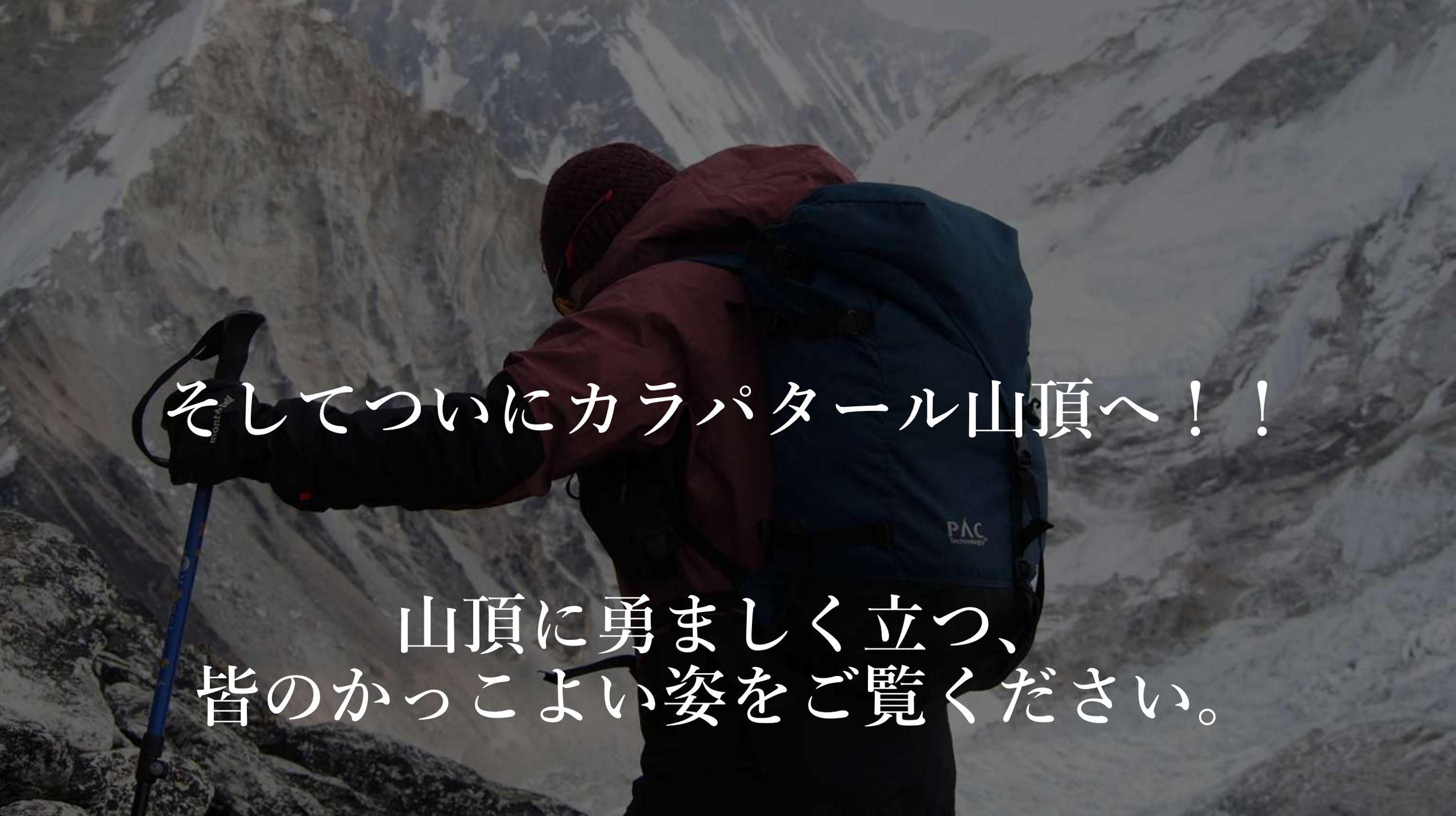
2025年1月6日(8日目アタック)

ピラミッド～カラパタール(5540m)

朝5時から歩く



この時はまだ元気・・・
後ろの山はプモ・リ(7165m)



そしてついにカラパタール山頂へ！！

山頂に勇ましく立つ、
皆のかっこよい姿をご覧ください。



あれ、疲れてる？

なんか、着させてもらってるし



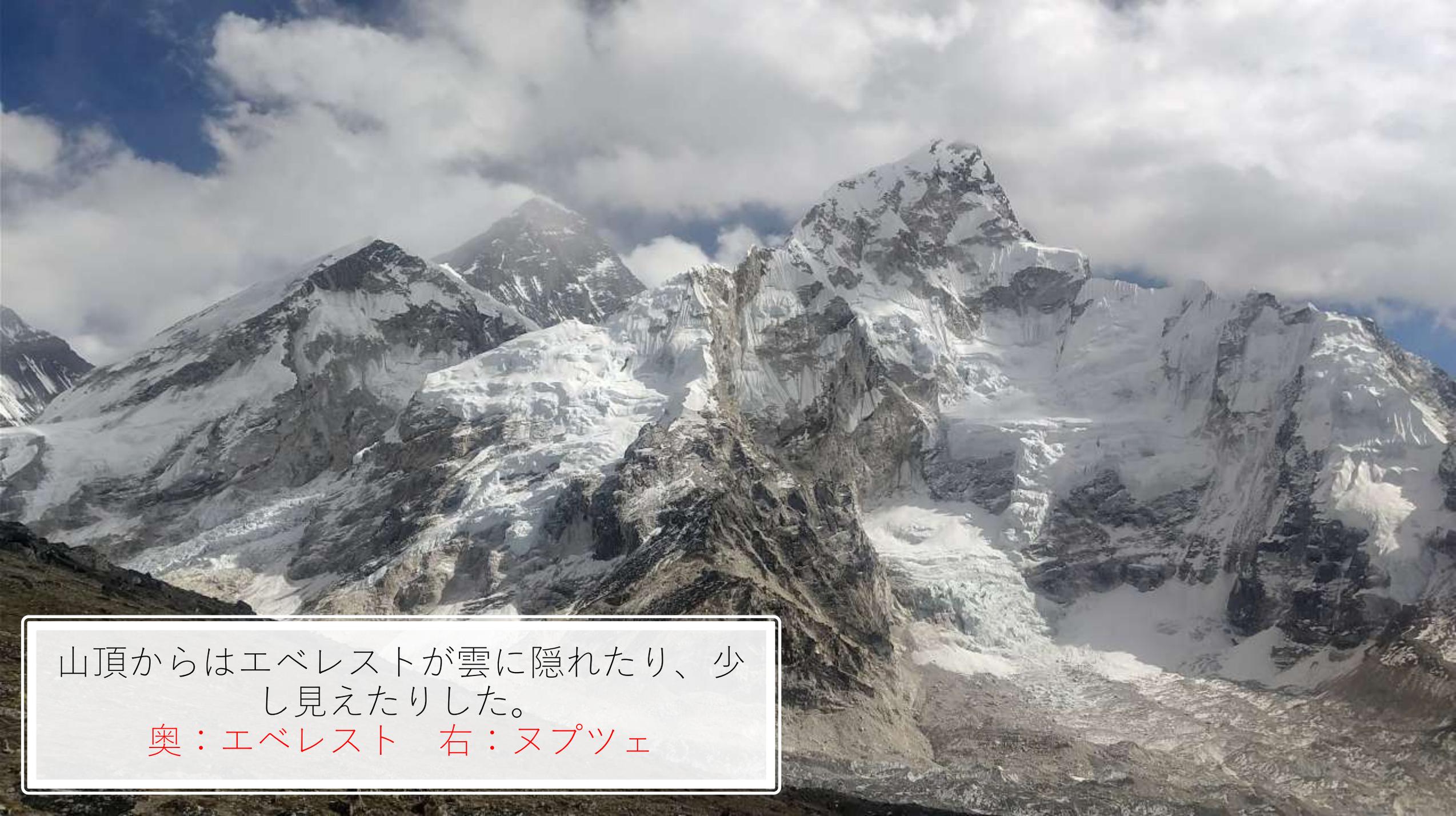
そして隊長！！



早朝から歩き続け、高度障害や山頂付近の強風に心身がボロボロになった。
11時30分、いろんな困難に負けずに皆でカラパタル登頂！



カラパタール山頂からアマダブラム北面、カンテガ、タムセルク、クーンブ氷河を展望



山頂からはエベレストが雲に隠れたり、少し見えたりした。

奥：エベレスト 右：ヌプツェ

下山中、高山病でギブアップした西洋人の方はロバで下山していた



まとめ

ネパールの人は優しい国民性。カトマンズの町では非日常感が味わえる。怖い経験はしなかった。

エベレスト街道の食事は大満足！レストランは西洋人向けの食べ物もある。クセが強い食べ物が少ないので食べやすい。

高山病も経験できて、景色のスケールは想像を超えました。ネパール山行の機会があれば、みなさんにも是非おすすめしたいです！

下山報告は割愛します！以上



2025年1月7日~1月9日(9日目~11日目 下山)
ピラミッド(4970m)→ルクラ(2860m)