

ネパール・ヒマラヤ主な山群概要

①ダウラギリ山群

サンスクリット語で「白い山」を意味するこの山群は、ヒマラヤを断ち切って流れるカリ・ガンダキの大峡谷を挟んでアンナプルナ山群の西側に位置する山群です。主峰のダウラギリ峰(8,167m)は世界第7位の高峰で、ネパールで一番人気のトレッキングコースのゴラバニ峠から、迫力ある雄姿を見ることができます。



▲ムクチナートより望むダウラギリ峰(8,167m)

②アンナプルナ山群

サンスクリット語で「豊穡の女神」を意味するこの山群は、ネパール・ヒマラヤの中央部に位置し、ポカラの街からは、屏風絵のような連なりが展望できます。主峰のアンナプルナI峰(8,091m)や、アンナプルナII峰、IV峰、南峰、マチャブチャレなど名峰も数多く、山群周辺には人気のトレッキングコースも多数あります。



▲ポカラから望むマチャブチャレ(6,993m)

③マナスル山群

マナスル3山と呼ばれるマナスル、ピーク29、ヒマルチュリの3座がそびえる山群。マナスルは1956年春、日本山岳会の今西寿雄隊員とギャルツェンノルブ隊員が世界初登頂に成功し、日本人が初登頂した8,000m峰として大きな話題を呼んだなじみの深い山です。



▲サマより望むマナスル(8,163m)

④ランタン山群

イギリスの探検家ティルマンが世界でもっとも美しい谷の一つと称したランタン谷を形成する山群。ランタンリルンをはじめ、ガンチェンポ、ランシサリなど、数多くの名峰がそびえます。ネパールの首都カトマンズからもっとも近い山群であり、天気の良い日はカトマンズからでもこの山群を展望することができます。



▲夕陽に染まるガンチェンポ(6,387m)

⑤ロールワリン山群

ネパール・ヒマラヤの中では、比較的小さな山群で、7,000m峰はガウリシャンカールとメンルンツェ(中国領土)のみです。この地域を初めて訪れたのは1951年のシブトン隊長率いるイギリス隊であり、当時、イエティ(雪男)のものらしい足跡を発見し、大きな話題を呼びました。



▲名峰ガウリシャンカール(7,134m)

⑥クーンブ(エベレスト)山群

いわずと知れた世界最高峰エベレスト(ネパール名サガルマータ、中国名チョモランマ)がそびえる山群です。ローツェ、マカルー、チョー・オユーなどの8,000m峰や、7,000m級の名峰が数多く並んでいます。空港のあるルクラは、この山域のトレッキングの玄関口となっています。



▲夕陽に染まるエベレスト(8,848m)

⑦カンチェンジュンガ山群

世界第3位の高峰カンチェンジュンガを中心として、ネパールとインドのシッキムの国境稜線付近にある山群です。眠れる獅子の異名をもつ怪峰ジャヌーも、この山域の名峰の一つです。とくにシッキム地域は、ベンガル湾からのモンスーンを受けやすいため、多種多様な動植物が豊富にあります。



▲バンベマからのカンチェンジュンガ(8,586m)



季節ごとの特徴について

一般的に10月～5月にかけてが、ネパール・ヒマラヤの乾季にあたり、ヒマラヤの展望を目的とするトレッキングのベストシーズンになります。ここでは季節ごとの特徴について簡単に説明します。

秋 (10月～11月)

天気が一番安定しているということで、世界中のトレkkerに最も人気がある季節です。晩秋は、高所では寒さがややこたえますが、晴天率は高く、雲ひとつないヒマラヤの峰々の展望を十分堪能できるでしょう。11月に咲くヒマラヤ桜は知られざる魅力のひとつです。



▲ベリチェ付近より望むカンテガ(左/6,799m)とタムセルク(右/6,623m)

冬 (12月～2月)

標高4,000mを超えるようなトレッキングには寒さが厳しい季節になりますが、標高2,000m付近の低所のトレッキングであれば、暑すぎず、寒すぎず、快適なトレッキングをお楽しみいただけます。トレkkerの数が少なく、静かな雰囲気味わえるのもこの季節ならではの魅力です。



▲ダンブスより望むマチャブチャレ(左/6,993m)

春 (3月～5月)

シャクナゲやサクラソウの花など、トレッキングコースにカラフルな色合いが加わる季節です。秋や冬に比べると霞が出やすい季節ではありますが、標高4,000mを超える高所のトレッキングは秋に比べて断然に暖かく、高所のトレッキングを目指す方には大きなメリットです。



▲ゴラバニ付近より望むダウラギリ峰(左/8,167m)

仲間と行くからこそ楽しい

日本にヒマラヤ・トレッキングを紹介して48年目、当社は一貫してグループ・トレッキングをご案内してきました。豊富な経験と知識を持ったガイドとツアーリーダーが同行することでの安心感はもちろん、何より感動を共有できる仲間との旅こそ、トレッキングの楽しさの醍醐味だと思います。近年のネパール・ヒマラヤ・トレッキングでとくに感じるのは、欧米からのトレッカーもグループでトレッキングするスタイルが増えていることです。きっと同じ価値観で感動を共有できる仲間との旅の魅力が、改めて見直されてきたからこそだと考えております。



▲クムジュン付近より望むカンテガ(中央/6,799m)とタムセルク(右/6,623m)

ネパール・ヒマラヤ・トレッキング3つのかたち

ネパールでのトレッキングは今からおよそ60年前、鎖国を解いたネパールで、イギリス人が山岳民族のシェルバ族を、道案内と荷物運搬人として雇い山歩きをしたのが始まりです。雄大なヒマラヤのふとこで快適なトレッキングを楽しむスタイルは、今に受け継がれています。今年当社アルパインツアーがネパール・トレッキングを始めて48年目にあたります。日本人が快適に山旅を楽しめるよう、知恵と工夫を重ねてきました。近年、人気コースのロッジ・インフラの発展を受けて、アルパインツアーでは下記のように3つのトレッキングのかたちをご用意しています。

A 厳選ロッジでいく

トレッキングコース沿いに整備されてきたロッジの中には、特別に調理のトレーニングを受けたプロの料理人が調理した食事を提供するロッジがあります。そんな厳選ロッジに宿泊するコースでは、当社専属のコックは同行しませんが、バラエティ豊富な食事が提供されます。



▲最高級ロッジの夕食一例

B 専属コック同行

トレッキングコース沿いの平均的なロッジに宿泊します。グループに専属のコック1名が同行し、ロッジ提供の食事メニューに味つけや盛りつけにアレンジを加え食事が単調にならないよう、平均的なロッジのメニューにはない料理も提供させていただきます。



▲ロッジのネパール料理定食

C クラシック・スタイル

グループ・トレッキングに対して、十分な食事提供できるロッジが不足しているコースや長期間にわたるコースでは、コック1名、アシスタントコック1名、キッチンボーイ数名からなる専属のキッチン・チームがトレッキングに同行し、毎食、グループのために工夫を重ねた食事を提供します。



▲専属コックの手作り感がうれしい

※いずれのコースも、寝袋など宿泊にかかわる荷物や日中の行動に必要な荷物に関しては、必要なポーターを用意しておりますので、ご自身で背負っていただく荷物は、その日の行動中に必要な荷物だけです。

ネパール・ヒマラヤ・トレッキングへご参加の方へ

①現地でトレッキング用のダッフルバッグをご用意

トレッキングに必要な着替え等の荷物を入れるナイロン製のバッグ(約80リットル収納)を現地でお渡しします。このバッグは宿泊地から宿泊地へとポーターやヤクなどに運んでもらいます。なお、ダッフルバッグに入れる荷物や小物などを仕分けするためのスタッフバッグやビニール袋などがあれば、大変便利です。各自でご用意ください。



②トレッキングで使用する寝袋を現地でご用意

寝袋やマットをお持ちいただく必要はありません。現地でご用意した寝袋を無料にてご利用ください。日本からの国際線やネパール国内線に預けることのできる荷物には重量制限がありますから、うれしいサービスです。コースによっては湯たんぽもご用意しています。

③お客様専用のパーソナルポーターの手配も可能(料金別途)

トレッキング中にお客様のザックを背負い、お客様と一緒に歩く専用のパーソナルポーターの手配が可能です。標高の高いところではわずかな重量でも体には負担となりますので、自分専用のパーソナルポーターにザックを持ってもらえば、トレッキングをより安心して楽しむことができます。パーソナルポーターは、ゆっくりコースからカラバタール・トレッキングまで、多くのご参加者さまにご依頼いただいております。ぜひ、積極的にご用命ください。

パーソナルポーター料金: 1日3,000円
※コース毎の料金はお問い合わせください。