

## ネパール・トレッキングについて

ネパールの代表的な山域は、エベレスト（クーンブ）、アンナプルナ、ランタンです。

なかでも世界最高峰のあるエベレスト方面は人気があり、シーズン中は世界中からトレkkerが訪れます。アンナプルナ方面は交通の便が良く、短期の日程でヒマラヤをご覧頂けます。また、ランタン方面は世界で一番美しい谷として有名です。

季節は雨期（6～9月）、乾期（10月～5月）と大きく2つに分かれます。雨は雨期に集中するため、乾期にはほとんど降りません。

乾期でも時々山岳付近では雪が降ることもありますが、この時期の積雪は長続きしません。雪の降った翌日には白いヒマラヤがひととき美しく、トレッキングを楽しませてくれます。



### ネパール・トレッキングのスタイル（エコノミー・トレッキングの場合）

#### 【同行スタッフ】

##### ◆ガイド 1名：

トレッキングの道案内として一緒に歩きます。当社では日本語ガイドの起用が可能です。

##### ◆ポーターまたは牛（ヤク） 1名以上：

牛（ヤク）利用の場合は、ポーター（人）の2～3倍の荷物を運びます。

※原則として、お客様2名につきポーター1人が同行します。



▲トレッキングの様子



▲パッキングの様子



▲力持ちのポーター

#### 【食事】

トレッキング中のお食事はロッジのメニューからお選び下さい。メニューは各ロッジによって異なりますがサンドイッチ、トックパ（うどん）、フライドライス（炒飯）、チョウメン（焼きそば）、カレー、卵料理、スープ料理など様々なお食事をお楽しみいただけます。

体調を崩された時のため、インスタント味噌汁、レトルトのおかゆなどを少しお持ちになると良いでしょう。おせんべい、あめ、チョコレートなども必要に応じてご用意下さい。

またロッジではソフトドリンク、紅茶、コーヒー、ココアなどの飲み物も販売しています。お湯も分けてもらえる（有料）ので、日本茶のティーパックなどをご用意されても良いでしょう。

ミネラル・ウォーターはほとんどのロッジにて販売しています。ネパールの場合、ミネラル・ウォーターは1ℓ、山では200ルピー程度（250円程度）となります。

## 【ロッジ】

ロッジのお部屋は基本的に、ツインのお部屋となります。ベッドに寝袋を敷き、お使いいただきます。寝袋は現地にてご用意致します。

ロッジ代とお食事代（3食）として1日あたり3000円程度をお考え下さい。

ネパール到着時のホテルにてネパール・ルピーに両替してご用意下さい。

## 【装備】

トレッキング・シューズ、シャツ、スラックス、フリース、  
ダウンジャケット、雨具、水筒、ヘッドランプ、サンダルなど。

\*目的地によって装備は変わります。装備品リストをご参照下さい。

\*寝袋は現地にてご用意しています。



## 【トレッキングの流れ】

朝は6時半～7時半頃起床。朝食は7時半～8時半。出発は8時半～9時頃。

その日の行程により出発時間が異なりますので、前の晩にサーダー（ガイド）がご説明致します。

朝食前にポーター（ヤク）に預ける荷物の梱包を終え、手荷物をご用意下さい。

夜間の水分補給に、テルモス（保温性の水筒）があると便利です。

## 【気候】 下記平均気温をご参照下さい。

都市名	年間平均気温												
	月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
カトマンズ (1,388m)	最高	18	20	24	27	32	32	31	30	26	25	22	19
	最低	2	4	7	12	16	19	20	20	18	13	8	3
ポカラ (833m)	最高	19	21	26	30	29	31	29	28	28	26	23	19
	最低	7	9	12	16	18	20	21	21	20	17	12	8
シャンボチェ (3,880m)	最高	1	3	7	10	10	10	12	11	11	7	7	5
	最低	-9	-6	-4	-1	3	6	6	6	5	0	-3	-8
東京	最高	10	10	13	18	23	25	29	31	28	21	17	12
	最低	1	1	4	10	15	18	22	24	20	14	6	3

## 【高山病】

ご旅行中の健康状態により、高度障害の発症には大きな差があります。

ご出発前から健康管理にご留意ください。

日本の山登りが「がんばって登る」のに対し、ネパール・トレッキングは「がんばらない」ということを心がけて下さい。具合が悪い時に頑張ってしまうと、より悪くなるケースが多いです。

早めに標高の低い場所の下って休憩し、本隊を待つという心の余裕をお持ち下さい。

余裕がなければ、せっかくの景色も楽しめません。途中で分かれる場合にはスタッフを同行させ、ご不安のないようにサポート致します。

世界の屋根ヒマラヤの迫力と、生活環境の厳しい大地で遅く暮らす人々の生活を見ながら、  
日本では経験のできない、ゆったりとした時間をお楽しみ下さい。