

# アマダブラム(6866m)登頂

2012年10月12日(カトマンズ着) ~ 11月10日(カトマンズ発)



## アマ・ダブラム概説

アマ・ダブラム(6,866 m)ほど世界の登山家の登山欲をかきたてる山はありません。ソロクンブ(エベレスト)地方に位置し、有名なシェルパの村タンボチェやパンボチェから標高差3000m以上聳え立っています。やさしい登山ルートはなく、単なる高所登山を超えた登山経験と技術を身に着けた登山者のための山です。すなわち、マルチピッチクライミング、岩登りやアイスクライミングの経験、荷物を背負った登攀、高所キャンプでのキャンプ生活経験がものをいう世界です。アマ・ダブラム登山ではキャンプの設営、荷上げ、炊事、水づくりなどを共同で行うことも必要になります。

ルートは初登ルートの南西稜にとります。初登頂は1961年、登山内容は複雑を極めました。あらゆるタイプのクライミングを要求されました。C1より上部は常に露出度が高く、難しいクライミングが要求されます。しかし眺めは全体にわたり素晴らしく、ヒマラヤの峰々を堪能させてくれるでしょう。

### C1~C2

ルートの核心部となるの岩場に遭遇します。面白いテクニカルなトラバースの中には5.8程度の数ムーブが出てくる場合もあります。本当に攀じるということに専念できるでしょう。フィックスロープはセルフビレイとして利用し、クライミングを楽しんでください。ロープを登るだけではもったいないです。

### C2~C2.7

このセクションはルート中最も挑戦的なパートです。継続的な氷とミックスの急斜面が続きます。C2.7の直前は有名なマッシュルームリッジです。ナイフリッジにかろうじてへばりついている雪庇の水平なトラバースです。

## C2.7～頂上

クライミングはこれまでより少しやさしくなります。50度から70度の冰雪壁となりダブラムの懸垂氷河を回り込み頂上氷壁に出ます。

アマ・ダブラム遠征はあなたの登山技術を試してみる良い機会です。登頂できた時にはあなたの登山技術を自慢できるでしょう。またアマ・ダブラム遠征はヒマラヤ遠征の真髄を与えてくれることでしょう。

遠征ではクーンブ地方の優秀なシェルパがサポートしてくれます。エベレスト街道8日間のトレッキングの後、プジャ（安全祈願）のセレモニーを行います。そして快適なBCでの生活が始まります。暖かいダイニングテント、個人用テント、そしてシャワーテントなどを完備しています。このような設備は十分な休養と、体調管理には欠かせないものとなりました。

アマ・ダブラム遠征のガイドレシオは4:1です。シェルパレシオは1:1となります。高度順応中はガイドが常にメンバーと行動を共にします。その間シェルパはキャンプの設営、共同装備の荷上げ、フィックスロープ工作など、目に見えないところで働いています。アタック時にはシェルパもメンバーと行動を共にします。すべてのガイド、シェルパはアマ・ダブラムの登頂経験があります。特にサーダーのプルバ・タシは群を抜いてヒマラヤ経験豊富です。エベレスト登頂21回、チョーオユー、マナスル、アマ・ダブラムに多数登頂しています。プルバ・タシの温厚でフレンドリーな人柄とその優れた戦略はアマ・ダブラム遠征になくてはならないものとなっています。

**難易度:** 参加者は岩登り、アイスクライミング経験者であることが望ましいです。高所でのキャンプやバックパックを背負った登攀が要求されます。

## アマ・ダブラム日程表

	日 時	スケジュール
1	10月12日（金）	<b>日本出発→トマンズ（1400m）着</b> 利用航空機により前日日本出発となります。カトマンズ到着後、ホテルに移動。 ＜ホテル泊＞
2	10月13日（土）	<b>カトマンズ滞在</b> カトマンズにて休養と観光。スワヤンブナート、パシュパティナート、ボダナート、 ダーバースクエアなど。荷物の整理と打ち合わせ。 ＜ホテル泊＞
3	10月14日（日）	<b>カトマンズ（1400m）→ルクラ（2743m）→モンジョ（2835m）</b> <b>フライト45分、徒歩4-5時間</b> カトマンズから45分のフライトでルクラ（2743m）へ。装備をポーター、ヤクに積み 終えたらトレッキング開始。モンジョ（2835m）へ。 ＜ロッジ泊＞
4	10月15日（月）	<b>モンジョ→ナムチェバザール（3444m）</b> <b>3-5時間</b> ドゥートコシ沿いにいくつもの吊り橋を渡りながら進みます。やがて標高差610mの 登りでナムチェバザールです。これが最初の急登となり、途中からエベレストの頂 を見ることが出来ます。 ＜ロッジ泊＞
5	10月16日（火）	<b>ナムチェバザール（3444m）→クムジュン（3790m）</b> <b>1-2時間</b> 高度順応のためクムジュンに上がります。ナムチェバザールを散策した後出発しま す。ビューポイントでは初めてアマ・ダブラムが姿を見せます。クムジュンではヒ

		ラリースクールなどを見学できます。宿泊はわれらがサーダー、プルバ・タシのロッジです。 <ロッジ泊>
6	10月17日(水)	<b>クムジュン(3790m) → ポルツェ(3800m)</b> <b>3-4時間</b> ポルツェはほとんどのシェルパ達のホームビレッジです。途中のモン・ラからはアマ・ダブラム、タムセルク、カンテガの峰々を一望できます。昼食時にはポルツェに到着です。 <ロッジ泊>
7	10月18日(木)	<b>ポルツェ(3800m) → ディンボチェ(4530m)</b> <b>6-8時間</b> パンボチェ寺院に立ち寄りディンボチェを目指します。運が良ければ寺院でプジャ(安全祈願)を執り行います。ディンボチェはローツェ南壁の麓に位置し、アマ・ダブラムの急峻な北陵を間近に望む小さな町です。 <ロッジ泊>
8	10月19日(金)	<b>ディンボチェ → チュクン・リ(5364m) → ディンボチェ</b> <b>6-8時間</b> 標高5364mのチュクン・リへ高度順応に出かけましょう。高度順応に最適な丘です。ローツェ南壁やアマ・ダブラム、アンプー溪の巨大な氷河などを見ながらの順応は爽快です。ロッジに戻り遅い昼食。午後は日光浴と行きましょう。十分な休養をとりアマ・ダブラムに備えましょう。 <ロッジ泊>
9	10月20日(土)	<b>ディンボチェ(4530m) → アマ・ダブラムBC(4,530m)</b> <b>4-6時間</b> 今日は、トレッキングコースを外れます。ヤクのカルカやモレーンを超えてBC入ります。BCは緑豊かな草原でアマ・ダブラム西壁の麓に位置しています。昼食までにはBCに到着するでしょう。午後はギアの点検など、のんびりすとします。 <キャンプ>
10	10月21日(日)	<b>BC(4,530m) → ヤクキャンプ(5,182m) → BC(4,530m)</b> <b>4-6時間</b> 朝食後、壮大な眺めのモレーンの尾根をたどるとやがてアマ・ダブラムの南西稜に入ります。広大なプラトーから30分ほどでヤクキャンプです。荷物をデポして小休止の後、BCに戻ります。 <キャンプ>
11	10月22日(月)	<b>BCにて休養日</b> 今日は安全祈願のプジャを行います。ラマ僧が我々の登山の安全を祈ってくれます。シェルパにとっては重要な行事です。午後は装備の点検やシャワーを浴びたりして過ごしましょう。他隊との交流もいいですね。 <キャンプ>
12	10月23日(火)	<b>BCにて休養日</b> この二日目の休養日はとても大切な人になります。高所でのトレッキングの疲れから回復する日です。とはいえこの日も忙しです。長く複雑なルートフィックスロープを上り下りするトレーニングが待っています。垂直の岩壁のユマーリング、トラバース、懸垂下降、アームラッピングやロープの安全確認など、アマ・ダブラムの登山に必要なすべての技術を復習します。 <キャンプ>
13	10月24日(水)	<b>BC(4,530m) → ヤクキャンプ(5,182m)</b> <b>3-4時間</b>

		ヤクキャンプに上がります。ここで一夜を過ごします。 <キャンプ>
14	10月25日(木)	<p style="text-align: center;"><b>ヤクキャンプ(5,182 m) → C1(5,639 m)</b> 2-4時間</p> <p>C1を目指します。ヤクキャンプでデポ下荷物を回収し、プラトーからナイフリッジへと変化する南西稜をたどります。砂地のトレイルからすぐに花崗岩の巨岩が点在する広大な斜面になります。最後の200mは、急峻なスラブのフィックスロープを登ります。 &lt;キャンプ&gt;</p>
15	10月26日(金)	<p style="text-align: center;"><b>C1(5,639 m) → C2(5,944 m) → C1(5,639 m)</b> 4-6時間</p> <p>C2まで高度順応で登りC1に戻ります。今日は最初のテクニカルクライミングの日となります。フィックスロープをたどりC2へ。個人装備を少し荷上げしときましょう。5.6から5.8(Ⅲ~Ⅳ級)の数歩がありますが、概ねやさしいクライミングとなります。ルートの核心と言えるイエロータワーの登りも出てきます。 &lt;キャンプ&gt;</p>
16	10月27日(土)	<p style="text-align: center;"><b>C1(5,639 m) → BC(4,570 m)</b> 2時間</p> <p>C1からBCに下ります。早起きして軽食を摂り出発です。ゆっくりと急峻なスラブと大きな岩交じりの急斜面を過ぎればヤクキャンプです。あとは快適なトレイルが待っています。登頂に備え、できるだけ多くの個人装備をC1またはヤクキャンプにデポしましょう。 &lt;キャンプ&gt;</p>
17	10月28日(日)	<b>BC(4,570 m) 休養日</b>
18	10月29日(月)	<p style="text-align: center;"><b>BC(4,570 m) 休養日</b></p> <p>アマ・ダブラム登頂前に完全な休養が必要です。BCでは十分な食事を摂りエネルギーを補給しましょう。水分補給も忘れないように。もっとも重要な天気予報を入念にチェックし、登頂日を決定します。 &lt;キャンプ&gt;</p>
19	10月30日(火)	<p style="text-align: center;"><b>BC → C1(5,639 m)</b> 4-6時間</p> <p>アタック開始。ゆっくりとC1へ。体力を温存しながら歩きましょう。 &lt;キャンプ&gt;</p>
20	10月31日(水)	<b>C1(5,639 m) 休養日、予備日</b>
21	11月1日(木)	<p style="text-align: center;"><b>C1(5,639 m) → C2.7(6,350 m)</b> 5-7時間</p> <p>再び快適な岩登りでC2に到達後、さらに新しい領域に足を進めます。C2からC2.7の登りはおおむね氷雪とミックスの登攀となりますが、急峻なグレータワーの登りなど、この登山で最も困難なピッチが含まれています。C2.7の直前にはマッシュルームリッジという岩のナイフリッジに彫刻のような雪庇がへばりついた箇所を通過します。忘れられない体験となること請け合いです。C2.7はマッシュルームリッジの上に設営します。過去、C3がダブラムからのセラック崩壊により危険にさらされてきたからです。 &lt;キャンプ&gt;</p>
22	11月2日(金)	<p style="text-align: center;"><b>C2.7(6,350 m) → TOP(6,866 m) → C2.7(6,350 m)</b> 7-9時間 (余力があればC1まで下ります。12-15時間)</p>

		C2.7からの登りはそれまでのセクションに比べて技術的には易しいといえますが、高度と寒さを克服しなければなりません。通常、急峻な氷雪壁の登攀に適した気温にってからの出発となります。眺望は目がくらむほどで、エベレスト、ローツェ、マカルーを含む6つの8000mピークを見ることができます。アタック終了後、余力次第ではC1まで下ることもあります。 <キャンプ>
23	11月3日(土)	<b>C2.7(6,350 m) または C1(5,639 m) → BC(4,570 m)</b> <b>C2.7から5-7時間、C1から2時間</b> なるべく体力を温存し、安全に下降しましょう。BCでの祝福が待っています。 <キャンプ>
24	11月4日(日)	<b>BC(4,570 m) 休養日</b> 頂上攻撃の後にはこの休養が欠かせません。装備のパッキング、日光浴、祝宴の日となりますように。 <キャンプ>
25	11月5日(月)	<b>予備日</b>
26	11月6日(火)	<b>BC(4,570 m) → ナムチェバザール(3,444 m)</b> <b>6-7時間</b> 朝食後BCを後にします。パンボチェにてティンブレイクの後、谷を下り、シャクナゲの森をタンボチェへ。タンボチェはクーンブ地方で最も有力な寺院があることで有名です。タンボチェにて昼食。ドゥート・コシまで一気に標高を落とし吊り橋を渡りサナサへの登り返しとなります。続く山肌のトラバースとアップダウンを繰り返すとナムチェバザールです。 <キャンプ>
27	11月7日(水)	<b>ナムチェバザール(3,444 m) → ルクラ(2,743 m)</b> <b>5-6時間</b> トレッキング最終日。往路二日掛けた道のりを一日で歩きます。高度順化ができていたので長くは感じません。数多くの吊り橋と滔々たる川の流れ、小さな家々や寺院などを楽しむことができるでしょう。パグディンにて昼食後、道は最後の標高差180mの登りとなります。この登りは疲れた体には少々こたえます。 <キャンプ>
28	11月8日(木)	<b>ルクラ(2,743 m) → カトマンズ(1,400 m)</b> <b>フライト45分</b> フライトの始まりは世界一エキサイティングな離陸で始まります。飛行中の景色も素晴らしい。カトマンズ到着後、ホテルへ。祝宴に備えましょう。 <ホテル泊>
29	11月9日(金)	<b>フライト予備日</b> ルクラフライトはしばしば、山岳地帯の悪天候のため遅延やフライトキャンセルが起きます。この予備日は必要不可欠です。予定通りカトマンズに到着した場合は、自由行動、市内観光などにあてましょう。 <ホテル泊>
30	11月10日(土)	<b>カトマンズ出発</b> 隊員たちとの最後の朝食後、空港へ向かいます。それぞれの航空機で帰国の途につきます。

※上記のスケジュールは理想的な行程です。アマ・ダブラムのような山登りでは常に柔軟性をもってより良い行程を模索いたしますので、天候等によりスケジュールは変更されます。

## 『遠征参加条件』

### ■アマ・ダブラム遠征期間

### ■遠征隊参加代金

16000 ドル（日本からの参加者4名以上の場合）

### ■旅行取扱: Mountain Experience P.Ltd.

### ■日本人ガイド : 倉岡裕之 [www.hiro-kuraoka.com](http://www.hiro-kuraoka.com)

### ■参加資格: 雪山、岩登り経験者

■必要書類: 遠征期間中有効な日本国パスポート、遠征申込書、ネパールビザ用、および登山許可写真(4.5cm x 3.5cm 3枚)、健康診断書、海外の山岳登攀中の怪我、病気などに対応する海外旅行保険

### ■お申し込みお問い合わせは: [hiro.kuraoka@gmail.com](mailto:hiro.kuraoka@gmail.com) までお願いします

倉岡裕之: 電話 04-7169-1372 (自宅)、090-3248-9862 (携帯)

(3/26-6/11 はエベレスト遠征中ですが、数日に一度メールチェック可能ですので何なりとお問い合わせください。)

### 【参加代金に含まれるもの】

- アマ・ダブラム登山許可
- カトマンズ⇄ルクラ間の航空運賃
- ポーター、ヤクの費用
- 日程表に明記されたカトマンズでのホテル宿泊代金、朝食付き (2名様1室)
- ネパール国内における空港/ホテル間の送迎費用
- シェルパの経費、保険、日当
- キッチンスタッフの経費、保険、日当
- 日本人ガイドの経費、ガイド料金、保険
- カトマンズ以外でのすべての食事
- フィックスロープ
- アマ・ダブラムの登山に必要なその他の費用

### 【参加代金に含まれないもの】

- 日本からカトマンズまでの航空運賃
- 経由地での宿泊費等
- ネパールビザ費用 (カトマンズ空港で取得した場合\$100)
- 個人装備
- 海外旅行傷害保険 (山岳登攀中の事故に対応するもの) IHI など
- カトマンズでの昼食、夕食
- その他個人的出費

### 【遠征参加費以外の費用について】

■国際線航空券 タイ航空=毎日運航 約 130000 円より (一か月以内、帰国日変更可)

約 217000 円 (3ヶ月有効、帰国日変更可能)

★その他の航空会社=エアインディア、シンガポール航空、大韓航空など (風の旅行社、古谷までお問い合わせください。電話 03-3228-1265)

■保険 IHI 海外旅行傷害保険 <http://global.ihi.com/travel%20insurance.aspx>

## 【個人装備リストの一例】

### -頭-

日よけ帽子  
バラクラバ（目出し帽）  
防寒帽子：フリースなど  
サングラス：サイドシェルのついたものがおすすめ  
スキーゴーグル  
ヘッドランプ  
ヘルメット

### -手-

ウインドストッパー手袋  
スキーグローブ  
綿入りミトン

### -足-

ライナーソックス 3組  
ハイキングソックス 3組  
厚手ソックス 3組  
ハイキングシューズ：ジョギングシューズなど  
ダウンブーティ（テントシューズ）  
登山靴：高所靴（スポルティバ・スパンティック、スカルパ・ファントム 6000 など）  
※シングルブーツの場合はオーバーブーツやオーバーゲーターと組み合わせる  
BC用ブーツ（オプション）：ソレルなど

### -上着-

ベースレイヤー：速乾性の化繊またはメリノウール製薄手、長袖、半袖  
ミドルレイヤー：フリースジャケットなど  
シェルジャケット：ゴアテックス製  
ダウンジャケット：1k g程度のフードのしっかりしたもの

### -脚-

短パン  
速乾性化繊またはメリノウールのズボン下 2枚  
厚手フリースパンツ  
ソフトシェルパンツ  
ゴアテックスパンツ  
ダウンパンツ（薄手～中厚）

### -ギア-

デイパック  
バックパック 50-75 リットル

ハイドレーションシステム（オプションル）  
ダッフルバッグ 2個  
マットレス：サーマレストなど 1－2枚  
寝袋：マイナス 20℃仕様  
ハーネス：ビレイループ付きのもの  
カラビナ：安全環付 x4 安全環なし x4  
ビレイ器具：ATC  
デイジーチェーン  
プルージックスリング：2本  
アイスアックス：50センチ程度のテクニカルアックス  
アイゼン：12本爪  
登高機：ペッツルアセンション、BD n フォースなど  
トレッキングポール：伸縮性のストック

-その他-

パスポート（ネパールビザは空港で取得可能）  
写真 4.5 x 3.5cm 数枚  
ウェストポーチ  
ダッフルバッグ用の鍵  
レザーマン、スイスアーミーナイフ  
プラスチックのボール、スプーン、マグカップ  
水筒：大口のものがおすすめ。  
ピーボトル：ナルゲン1リットル  
バンダナ  
化繊の下着  
ゴミ袋（大きいもの）4枚  
ジップロック  
スタッフバッグ  
日焼け止めクリーム  
リップスティック  
虫よけ  
ファーストエイドキット  
洗面用具  
医薬品（常用薬）



