

ネパールヒマラヤ トレッキング説明会



- ① 会社紹介
- ② ヒマラヤトレッキングの特徴
- ③ エベレスト街道のご紹介
- ④ ヒマラヤトレッキングの注意事項
- ⑤ 必要な体力とトレーニング
- ⑥ 出発に向けた 準備事項
- ⑦ 質疑応答

世界の絶景を通じて 一生の思い出をつくる

会社概要

会社名	株式会社ワンダーズアドベンチャー
所在地	<日本オフィス> 神奈川県藤沢市川名181-18、B211 <ネパールオフィス> Rayamajhi Marga, Kathmandu 44600 Nepal
事業内容	ヒマラヤ登山ツアー（旅行業）
創業	2018年
許可	神奈川県知事登録旅行業第3-1205号
資本金	6,000,000円

ヒマラヤの8,000m峰登山隊の運営

- ・日本の大手登山会社の現地運営
- ・優秀ガイドの優先指定、酸素ボンベ数などより良い条件で300万円程度低価格

2019~2022年はエベレストに登頂した
日本人の約7割をサポート

ヒマラヤ登山&トレッキングプロデュース

- ・要望（日程、目的、体力、予算）に合わせてプライベートツアーをプロデュース
（企画、手配、準備サポート、調整）

- *公募ツアーでは日程、行程、要望が合わない方
- *ドルポやムスタンなどの秘境に行きたい方
- *一般的なスケジュールでは体力的に不安な方
- *6,000~7,000m峰に登りたい方
- *自分たちだけで歩くグループ旅行
- *贅沢に楽しむVIP旅行

※日本語が堪能な厳選ガイドが現地空港での
出迎えから見送りまで対応

フォトレック（年に2-3回）

感動の瞬間を記憶と記録に。
専属カメラマン同行のトレッキングツアー

ヒマラヤってどんなところ？



ヒマラヤとは？

【ヒマラヤ】

パキスタン北部、インド、ネパール、ブータンと中国の国境に連なる山脈エリアであり、地球上に120峰以上ある7,000m峰の %を有する。1950年代、アルプス山脈を攻略した多くの登山家が挑戦したが、他の山とは比較にならない山々の巨大さに圧倒されたことが数々の著書に綴られている。



ヒマラヤトレッキングの特徴

① とにかく山が大きい



ヒマラヤトレッキングの特徴



② 天候が安定している

カトマンズ (Cw 温暖冬季少雨気候)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温	17.1	19.3	23.7	27.0	28.0	28.1	27.2	27.2	26.2	25.0	21.7	18.6
最低気温	3.1	4.2	8.1	12.2	15.8	19.1	20.0	19.7	18.1	13.8	7.6	3.2
降水量	16	20	34	55	116	252	379	334	212	68	7	12

東京 (Cfa 温暖湿潤気候)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温	9.5	10.0	13.1	18.5	22.6	25.1	28.8	30.7	26.5	21.1	16.3	11.9
最低気温	0.8	1.6	4.2	9.6	14.6	18.5	22.3	23.9	19.9	13.9	8.5	3.6
降水量	47	62	101	122	139	185	132	148	185	174	90	60

・ネパールの気候は雨季と乾季がはっきりと分かれる。5月半ばからプレモンスーンに入り徐々に雨量が増え始め、6月10日前後から9月20日前後まで雨季。それ以外は乾季となり10日中8~9日間は晴天が続く。12月~2月は晴れているが寒いのでベストシーズンは3~5月半の春シーズンと9月末~11月の秋シーズン。年間で最もトレッカーが多いのは10月。

- ・エベレストベースキャンプが設営されるのは4~5月の2ヶ月間のみ。
- ・花のシーズンは6~9月。フラワートレッキングには向かない

ヒマラヤトレッキングの特徴

③ 街道歩き（道が整備されている）



ヒマラヤトレッキングの特徴

③ 街道歩き（文化・暮らしが近い）



エリア・ルート概要



ネパールのトレッキングルート

Nepal

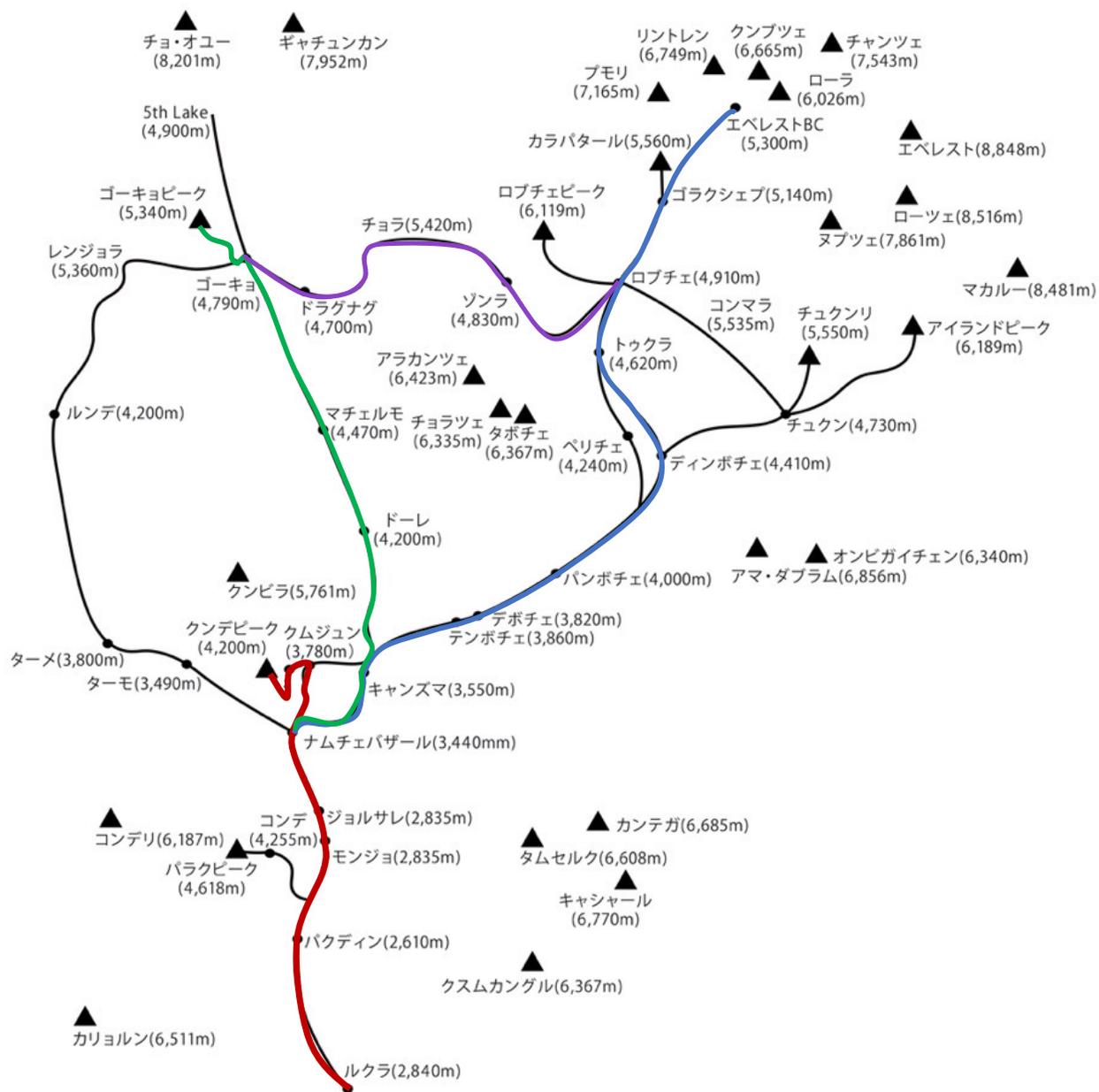
China



India

トレッキング情報

エベレスト街道



世界中の登山ファンの憧れの街道であり、なんといっても世界最高峰であるエベレストを仰ぐことが大きな魅力。

短い日数でエベレストを仰ぐシャンボチェルルート、エベレスト街道と呼ばれるエベレストBC方面、ゴキョ方面の3つのルートが人気。

エベレスト街道では、最もエベレストに近い展望台であるカラパタールがゴールとなり、エベレスト、ローツェ、マカルー、アマダブラム、カンテガ、タムセルク、コンデリといった秀峰が織りなす変化に富んだ絶景が魅力。一方のゴキョ方面はエベレスト、ローツェ、チョ・オユー、マカルーという4つの8,000m峰が同時に眺められる大パノラマが大きな魅力。

エベレスト街道はトレッキングルートの中で最も整備されていて歩きやすく、別名“ティーハウストレッキング”と呼ばれ2時間に1度はロッジがある。

主要な山：エベレスト、ローツェ、マカルー、チョオユー、ギャチュンカン、プモリ、ヌプツェ、アマダブラム、カンテガ、タムセルク、コンデリ

氣候・環境



ベストシーズンはいつ？



カトマンズ (Cw 温暖冬季少雨気候)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温	17.1	19.3	23.7	27.0	28.0	28.1	27.2	27.2	26.2	25.0	21.7	18.6
最低気温	3.1	4.2	8.1	12.2	15.8	19.1	20.0	19.7	18.1	13.8	7.6	3.2
降水量	16	20	34	55	116	252	379	334	212	68	7	12

東京 (Cfa 温暖湿潤気候)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温	9.5	10.0	13.1	18.5	22.6	25.1	28.8	30.7	26.5	21.1	16.3	11.9
最低気温	0.8	1.6	4.2	9.6	14.6	18.5	22.3	23.9	19.9	13.9	8.5	3.6
降水量	47	62	101	122	139	185	132	148	185	174	90	60

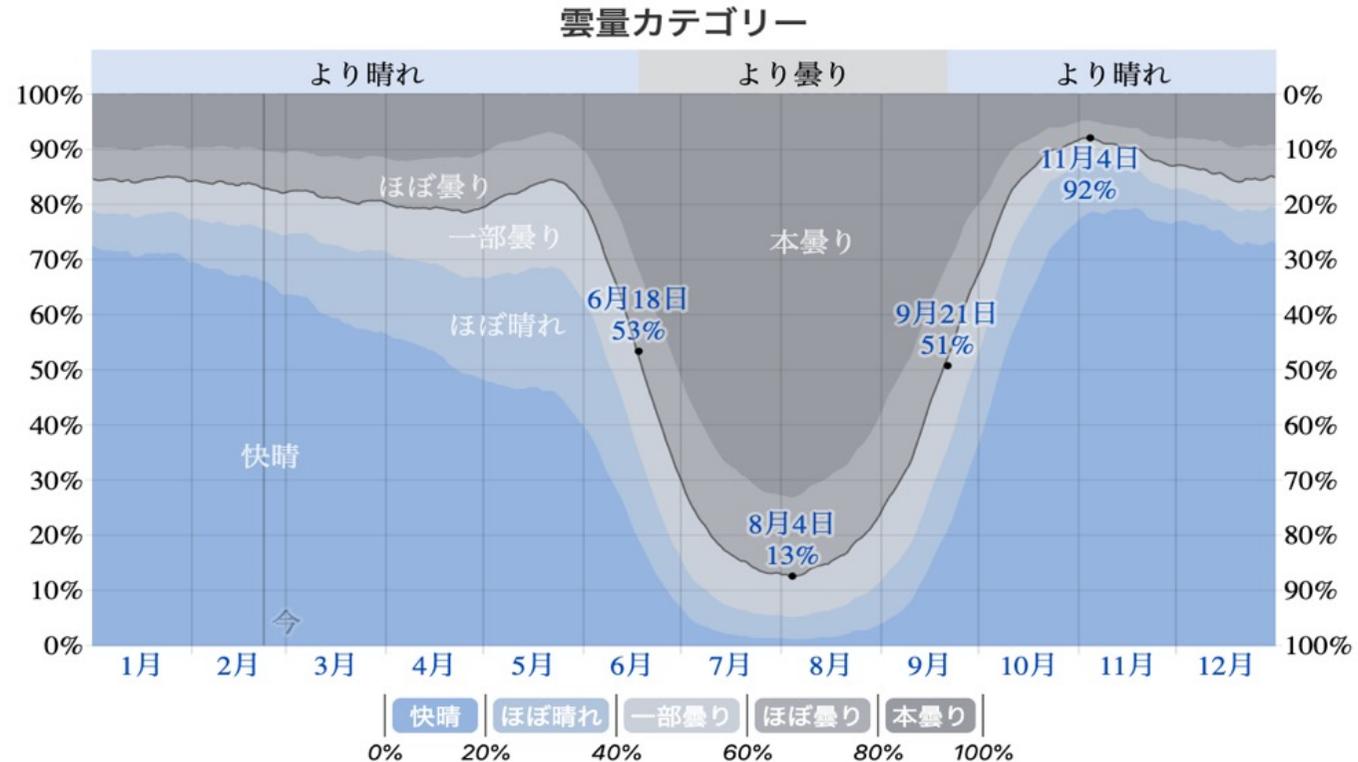
- ・ネパールの気候は雨季と乾季がはっきりと分かれる。5月半ばからプレモンスーンに入り徐々に雨量が増え始め、6月10日前後から9月20日前後まで雨季。それ以外は乾季となり10日中8～9日間は晴天が続く。12月～2月は晴れているが寒いのでベストシーズンは3～5月半の春シーズンと9月末～11月の秋シーズン。年間で最もトレッカーが多いのは10月。
- ・エベレストベースキャンプが設営されのは4～5月の2ヶ月間のみ。
- ・花のシーズンは6～9月。フラワートレッキングには向かない

ベストシーズンはいつ？

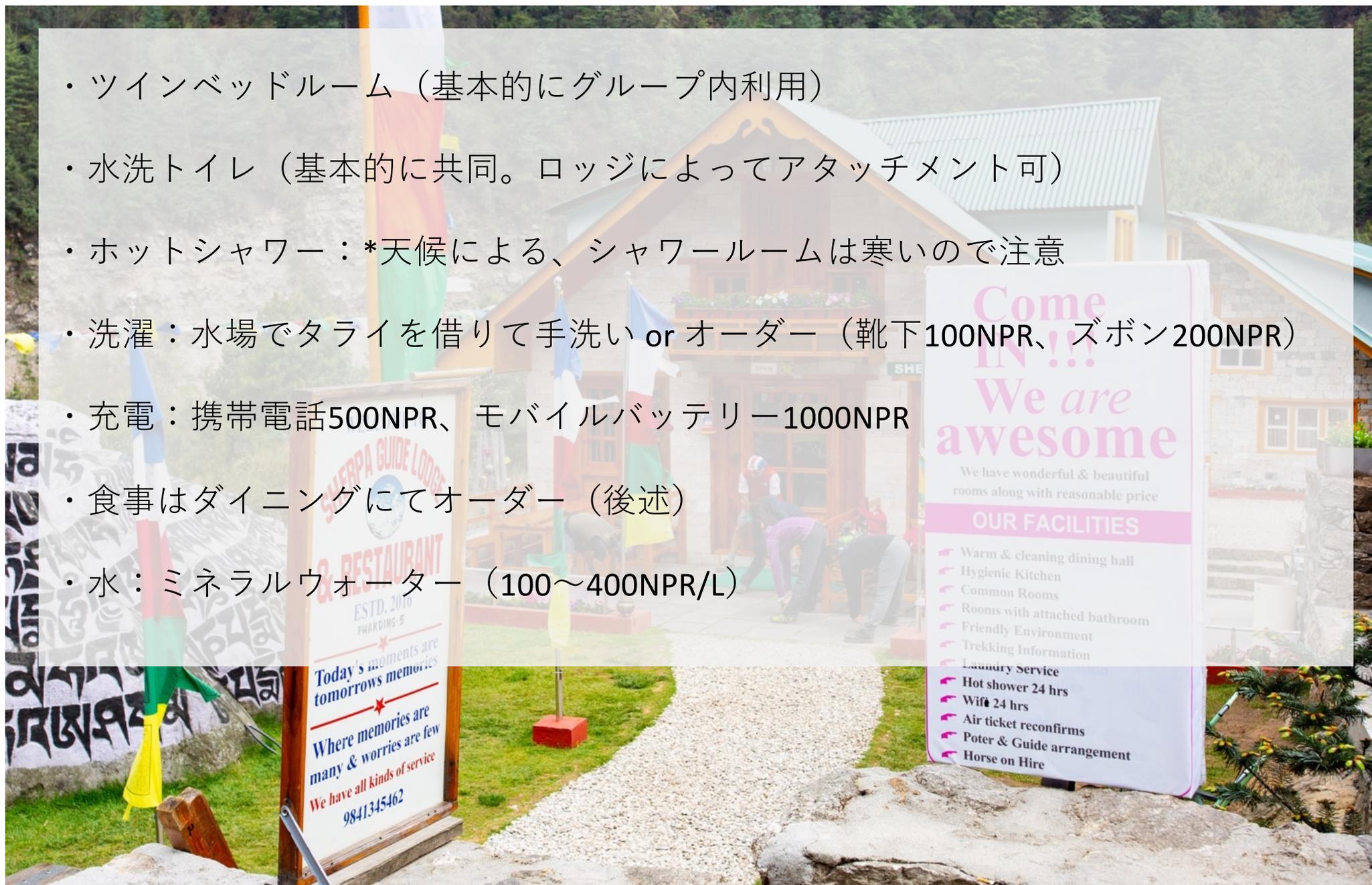


村	標高		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
カトマンズ	1,400	最高	18.0	21.0	24.0	27.0	28.0	29.0	28.0	28.0	27.0	26.0	23.0	19.0
		最低	3.0	5.0	9.0	13.0	17.0	20.0	21.0	20.0	19.0	14.0	8.0	4.0
ルクラ	2,860	最高	0.9	1.5	4.0	7.8	9.8	12.0	12.4	12.3	10.9	7.8	5.6	3.5
		最低	-9.2	-8.8	-6.2	-1.8	2.1	6.4	8.1	7.7	5.7	0.8	-3.0	-5.4
ナムチェバザール	3,450	最高	-2.5	-2.1	0.4	4.4	6.9	9.5	9.8	9.7	8.3	5.0	2.9	0.7
		最低	-11.9	-11.6	-9.0	-4.8	-0.7	3.9	5.7	5.3	3.2	-2.1	-5.7	-7.9
ディンポチェ	4,400	最高	-6.6	-6.4	-3.9	0.4	3.6	6.6	6.8	6.8	5.3	1.6	-0.7	-3.0
		最低	-15.6	-15.4	-13.0	-8.7	-4.2	0.9	2.8	2.4	0.1	-5.7	-9.4	-11.4
ゴラクシェブ	5,150	最高	-10.7	-10.7	-8.1	-3.7	0.2	3.6	3.8	3.8	2.3	-1.9	-4.3	-6.6
		最低	-19.3	-19.1	-16.9	-12.6	-7.7	-2.2	-0.2	-0.6	-3.1	-9.3	-13.0	-14.9

Data: 1991 - 2021 平均低温 (° C) と概算値



- ・ ツインベッドルーム（基本的にグループ内利用）
- ・ 水洗トイレ（基本的に共同。ロッジによってアタッチメント可）
- ・ ホットシャワー：*天候による、シャワールームは寒いので注意
- ・ 洗濯：水場でタライを借りて手洗い or オーダー（靴下100NPR、ズボン200NPR）
- ・ 充電：携帯電話500NPR、モバイルバッテリー1000NPR
- ・ 食事はダイニングにてオーダー（後述）
- ・ 水：ミネラルウォーター（100～400NPR/L）



食事（メニュー1）



- ・ **ダルバート（豆スープ、カレー、副菜のセット）** ・ モモ（ネパールの蒸し餃子）
- ・ ネパール春巻き（薄い生地を揚げたもの。ボリューミー）
- ・ チャーハン、チョーメン（焼きそば）：卵、チキン、ミックス
- ・ **シェルパシチュー（野菜たっぷりのすいとん）** ・ **トゥクパ（細めのうどん）**
- ・ **白いご飯（持参のご飯のお供と一緒に）** ・ おかゆ（メニューにはない）
- ・ **ピザ：トマト、ツナ、キノコ、チキン、ミックス**
- ・ **サンドイッチ：ツナ、ハムチーズ、トマト**
- ・ **スパゲッティ：トマトソース、ツナ、カルボナーラ**
- ・ **カレー：野菜カレー、チキンカレー、卵焼きカレー**
- ・ **トースト&ジャム/蜂蜜** ※パサパサなので非推奨
- ・ **チャパティ（薄いパン）&ジャム/蜂蜜** ・ **チベタンブレッド（揚げパン）**
- ・ **フレンチトースト&蜂蜜** ・ **パンケーキ&ジャム/蜂蜜**
- ・ **卵：ゆで卵、卵焼き、スクランブルエッグ、オムレツ**
- ・ **ジャガイモ：茹でいも、フレンチフライ（フライドポテト）**
- ・ **スープ：トマトスープ、野菜スープ、ポテトスープ**
- ・ **シリアル** ※完全にシケっているため非推奨
- ・ **ステーキ：チキンステーキ、水牛ステーキ（非推奨）**

ヒマラヤトレッキングの 注意点



① 風邪をひく

原因	
① ロッジが寒い (3,700mで-15度)	<ul style="list-style-type: none"> ・ -30度対応の寝袋 ・ ダウンジャケット ・ ライトダウン、ダウンパンツ ・ 防寒タイツ (メリノ、ヒートテック) ・ ホッカイロ ・ 湯たんぽ (ナルゲン)
② のどの乾燥	<ul style="list-style-type: none"> ・ ウレタンマスク ・ のど飴
③ 栄養バランス	<ul style="list-style-type: none"> ・ マルチビタミン (ビタミン、ミネラル) ・ プロテイン (タンパク質、<u>アミノ酸</u>)
④ その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ 手洗い&うがい ・ 風邪薬 ・ 個室隔離 (追加費用 1,000-2,000円)

トレッキング中は風邪をひきやすい要因が盛りだくさん！
いつも以上に気をつけて過ごしましょう！

② 食事が合わない

再掲)

- ・ **ダルバート (豆スープ、カレー、副菜のセット)** ・ **モモ (ネパールの蒸し餃子)**
- ・ **ネパール春巻き (薄い生地を揚げたもの。ボリューミー)**
- ・ **チャーハン、チョーメン (焼きそば) : 卵、チキン、ミックス**
- ・ **シェルパシチュー (野菜たっぷりのすいとん)** ・ **トゥクパ (細めのうどん)**
- ・ **白いご飯 (持参のご飯のお供と一緒に)** ・ **おかゆ (メニューにはない)**
- ・ **ピザ: トマト、ツナ、キノコ、チキン、ミックス**
- ・ **サンドイッチ: ツナ、ハムチーズ、トマト**
- ・ **スパゲッティ: トマトソース、ツナ、カルボナーラ**
- ・ **カレー: 野菜カレー、チキンカレー、卵焼きカレー**
- ・ **トースト & ジャム/蜂蜜 ※パサパサなので非推奨**
- ・ **チャパティ (薄いパン) & ジャム/蜂蜜** ・ **チベタンブレッド (揚げパン)**
- ・ **フレンチトースト & 蜂蜜** ・ **パンケーキ & ジャム/蜂蜜**
- ・ **卵: ゆで卵、卵焼き、スクランブルエッグ、オムレツ**
- ・ **ジャガイモ: 茹でいも、フレンチフライ (フライドポテト)**
- ・ **スープ: トマトスープ、野菜スープ、ポテトスープ**
- ・ **シリアル ※完全にシケっているため非推奨**
- ・ **ステーキ: チキンステーキ、水牛ステーキ (非推奨)**

② 食事が合わない

★ 調味料



和風だし



中華だし



万能スパイス



しょうゆ

② 食事が合わない

★ ドライ食品



尾西



アマノフーズ

② 食事が合わない

★ ご飯のお供



中川政七商店

③ 高山病対策



次回のお楽しみに

ツアー参加に求められる 体力レベル



トレッキングの行程

- ・ 標高差は最大で1000m程度の登り（下りは半分以下）
- ・ 荷物はポーターさんが持つので4~5kg程度
- ・ 呼吸が乱れないようすごくゆっくり歩く
- ・ 3~4日に1回は休息日がある

① シャンボチェの丘&クンデピーク

- ・ 2日目と5日目に馬を使えば筑波山に登れるレベル
- ・ 標高差1,000mの山を日帰りピストンできるレベル

② EBC&ゴークョ周遊

- ・ 標高差1,300m（男体山、塔ノ岳、筑波山×2）の山をコースタイムの120%で無理なく歩けるレベル。
*足がガクガクになったり攣ったり呼吸が激しく乱れない。
コースタイムの100%であればかなり余裕がある。

★ とにかく山登り

- ・参加するコースに応じて、目標となる標高差の山を歩く。
- ・それが難しい場合、短い丘でも良いので少しスピードを上げて登る。
(下りはゆっくり)
- ・重荷は怪我につながるので非推奨。

★ バランスの良い食事

- ・ま/ご/わ/や/さ/し/い (推奨：キムチ納豆)。
- ・タンパク質が60g未満の場合はプロテインで補充。
- ・野菜や海藻が食べられない時はサプリメントで補充。

★ 休養

- ・疲労が回復するまではしっかり休む。

山を登る力

- ① 心肺機能・・・呼吸が乱れて苦しい人 →ランニング、早登り
- ② 短縮生筋持久力・・・登りで足が攣る人 →登山、スクワット
- ③ 伸張性筋持久力・・・足がガクガクになる人 →登山、レッグランジ

出発に向けて



< 3ヶ月前 >

- ・ ツアー申込→国際線チケットの予約 *最近は4ヶ月前 推奨
- ・ ワクチンの3回摂取（推奨）と接種証明書取得（アプリでOK）
ワクチンがない場合はネパール入国時にPCRの陰性証明が必要
- ・ 虫歯の治療
- ・ 体カトレーニング

< 2ヶ月前 >

- ・ 持ち物/装備品の準備（SIMフリースマホ）
- ・ VISA取得

< 出発1ヶ月前 >

- ・ 海外旅行保険の加入
- ・ 旅のしおりの到着（2週間前）

< 帰国前 >

- ・ Visit Japan Webの登録（My SOSは2023年1月で廃止）