

ムスタンへのトレッキングについて

～「禁断の王国」と呼ばれたチベット国境の地へ～

室町山の会・ヘルプネパール・アソシエーション

酒井 利直

【はじめに】

2023年秋のネパールトレッキングは、アンナプルナ山群とダウラギリの間に深く切れ込むカリガンダキ溪谷の奥ムスタン地方へのトレッキングを企画したいと考えています。

トレッキングのスタート地点は飛行場のあるジヨムソン Jomsom 2,720m で、そこからかつての「ムスタン王国」の首都だったローマンタン Lo-Manthang 3,840m を目指します。現在ジヨムソン・ローマンタン間は、悪路ですがジープの通行も可能なので、ジープ利用を含めて幾つかのトレッキングコースをアレンジすることが可能です。

今回はできるだけ多くの方が参加できるように、「健脚向けコース」「楽々コース」など複数のコースを用意したいと思います。

ここではまずムスタントレッキングのイメージを共有していきたいと思えます。

現在成田・カトマンズ（トリブバン空港）の直行便は往路が月水土、復路が火

金日に運航しています。

トレッキングスケジュールは仮置きですが、ネパールのお祭りシーズンがある11月1日（水）日本発で考えたいと思います。

【ムスタントレッキングのアウトライン】

今はやりの ChatGTP に聞いてみました（英文の回答を日本語訳）

ネパールのムスタン地方へのトレッキングについてお話ししましょう。

ムスタンは、ネパールの北西部に位置し、チベットと国境を接している、遠く神秘的な地域です。1992 年までは外国人に閉鎖されていたため、「禁断の王国」とも呼ばれています。この地域は、独特な景観、厳しい地形、そして伝統的なチベット文化で知られています。

ムスタンへのトレッキングは、通常、ポカラからの短い飛行機でアクセスできるジョムソンの町から始まります。ジョムソンからは、カリ・ガンダキ川に沿って進み、伝統的な村々、豊かな緑の森林、そして岩だらけの地形を通ります。途中でドールガリ山やニルギリ山の素晴らしい景色も見ることができます。

数日のトレッキングの後、ムスタンの首都ロ・マンタンに到着します。この古代の城壁に囲まれた都市はトレッキングのハイライトであり、ユニークなチベット建築、寺院、そして宮殿で有名です。市内とその周辺を徒歩で探索し、地元の人々の魅力的な文化や伝統を体験できます。

ムスタンへのトレッキングは、通常 10 日から 14 日程度かかります。スケジュールやペースによって異なります。ベストシーズンは 3 月から 11 月までで、天気が晴れて乾燥している時期です。トレッキングは中程度と考えられており、ほとんどの健康で経験豊富なトレッカーに適しています。

全体的に、ムスタンへのトレッキングは、魅力的な文化と素晴らしいヒマラヤの景観を体験できる、ユニークで忘れられない体験です。

元の英文

ネパールのムスタン地方へのトレッキングについてお話ししましょう。

ムスタンは、ネパールの北西部に位置し、チベットと国境を接している、遠く神秘的な地域です。1992年までは外国人に閉鎖されていたため、「禁断の王国」とも呼ばれています。この地域は、独特な景観、厳しい地形、そして伝統的なチベット文化で知られています。

ムスタンへのトレッキングは、通常、ポカラからの短い飛行機でアクセスできるジョムソンの町から始まります。ジョムソンからは、カリ・ガンダキ川に沿って進み、伝統的な村々、豊かな緑の森林、そして岩だらけの地形を通ります。途中でドールガリ山やニルギリ山の素晴らしい景色も見ることができます。

数日のトレッキングの後、ムスタンの首都ロ・マンタンに到着します。この古代の城壁に囲まれた都市はトレッキングのハイライトであり、ユニークなチベット建築、寺院、そして宮殿で有名です。市内とその周辺を徒歩で探索し、地元の人々の魅力的な文化や伝統を体験できます。

ムスタンへのトレッキングは、通常10日から14日程度かかります。スケジュールやペースによって異なります。ベストシーズンは3月から11月までで、天気が晴れて乾燥している時期です。トレッキングは中程度と考えられており、ほとんどの健康で経験豊富なトレッカーに適しています。

全体的に、ムスタンへのトレッキングは、魅力的な文化と素晴らしいヒマラヤの景観を体験できる、ユニークで忘れられない体験です。

【ムスタントレッキングの基本プラン】

1. ムスタントレッキングは、ジョムソン（飛行場）からローマンタンを往復するのが基本でルートはカリガンダキ川の右岸を進むルートと左岸を進むルートがあります。右岸のルートについては悪路ですがジープでの走行も可能です。従って「ジョムソンからジープでの往復」「全行程歩いて

往復」「片道ジープ・片道徒歩」など複数の組み合わせが可能です。

2. 基本プランは「往路ジープ・復路徒歩」としました。なお今回は「歩くのは大変だから歩きたくない」という人の参加も想定しています。その場合はパーティを2つに分けます。

3. 基本プランの行程は次のとおりです。

Day	Destination(from)	Destination(to)	Hight	Transportaion	Time	
1st	Tokyo	Kathumandu		Flight	8hours	11月1日
2nd	Kathumandu	Pokhara		Flight	50min	11月2日
3rd	Pokhara	Jomson	2,700m	Flight	25min	11月3日
3rd	Jomson	Ghami	3,510m	Drive	6hours	11月3日
4th	Ghami	Lo Manthang	3,840m	Dive		11月4日
5th	Lo Manthang	Exploration		Foot	1day	11月5日
6th	Lo Manthang	Yara(Yaragaon)	3,800m	Foot	7hours	11月6日
7th	Yara	Tangbe(Tangge)	3,200m	Foot	8hours	11月7日
8th	Tangbe	Tetang	3,050m	Foot	8hours	11月8日
9th	Tetang	Muktinath	3,800m	Foot	8hours	11月9日
10th	Muktinath	Jomson	2,700m	Foot	6hours	11月10日
11th	Jomson	Pokhara		Flight	25min	11月11日
11th	Pokhara	Kathumandu		Flight	50min	11月11日
14th	Reserve day					11月12日

主要ポイントをグーグルマップに表示していますので、下記 URL よりご覧ください。

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1y9Sb5g6Q-O9btxrUCEGjBBtC5TP7jTs&usp=sharing>

4. 実際の行程について

11月1日(水)日本(成田)発とすると11月3日からトレッキングが始まります。基本プランの場合は11月11日にジヨムソンからポカラ経由でカトマ

ンズに戻る予定です。なお1日予備日を取っていますので、カトマンズから東京に帰国する日は11月13日以降になります（一番早い直行便は11月14日火曜日の予定です）。

5. サブプランについて

「ムスタンには行くが歩きたくない」「トレッキングするよりチトワンなど他を回りたい」という人のためにサブプランを考えます。

サブプランは「ジヨムソン→ローマンタン」2日間、ローマンタン見学1日、ローマンタンからジヨムソンへの戻り1日合計5日間になります。ジヨムソンからポカラへフライト。その後車でチトワンなどへ向かいます。

6. HNAの学校訪問について

学校訪問は11月13日以降行いたいと思います。

