

■スケジュール

日付	日数	行程	標高	行動時間	宿泊	その他行動予定
11/23	1	羽田 0:50 - バンコク 5:55 NH877 バンコク 10:30 - カトマンズ 12:45 TG319			フジホテル	羽田で海外旅行保険 カトマンズで両替(1万円分)銀行休みのため
11/24	2	Kathmandu Half Day Sightseeing Boudhanath	1375m		フジホテル	両替(4万円分)銀行10時~15時 ボダナート観光
11/25	3	Kathmandu Fly to Lukla Trek to Phakding	2875m 2645m	45mins 4hrs		
11/26	4	Phakding Trek to Monzo	2875m	3hrs		
11/27	5	Monzo Trek to Namche	3550m	3hrs		Everest Link Wifiのプリペイドカードを買う
11/28	6	Namche Accamltization Day	3945m	5hrs		
11/29	7	Namche Trek to Debuche	3690m	4hrs		
11/30	8	Debuche Trek to Dingboche	4375m	6-7hrs		
12/1	9	Dingboche Rest and Accamltization				
12/2	10	Dingboche Trek to Labuche	4910m	4hrs		
12/3	11	Labuche Trek to Ghorekchep & hike EBC back to Ghorekchep	5175m 5190m	6hrs 4hrs		
12/4	12	Ghorekchep Hike to Kalapathar & Trek to Labuche	5545m 4910m	3-4hrs 4hrs		
12/5	13	Labuche Trek to Dzongla	4830m	5hrs		
12/6	14	Dzongla Trek to Thagnak Via Cho-la Pass	4700m	8-9hrs		
12/7	15	Trek to Gokyo	4775m	4hrs		
12/8	16	Gokyo Hike to Gokyo Ri & back to Gokyo	5420m	4-5hrs		
12/9	17	Gokyo Trek to Marlung Via Renjola Pass	5370m 4390m	5-6hrs 4hrs		
12/10	18	Lunding Trek to Thame	3490m	4-5hrs		
12/11	19	Thame Trek to Monzo	3440m	4-5hrs		
12/12	20	Phakding Trek to Lukla	2885m	4hrs		
12/13	21	Lukla Fly to Kathmandu	1375m	45mins	フジホテル	
12/14	22	Free			フジホテル	■観光 ダルバール広場 スワヤンプナート
12/15	23	カトマンズ 13:55 - バンコク 18:30 TG320 バンコク 23:15 - 羽田 6:55 TG682				
12/16	24	羽田 6:55				

■装備（衣服） 装備総重量：16kg=衣類+電器製品+その他

分類	品名	数量	重量	備考	今回購入	結果メモ
ザック	バーゴワークス28	1				
ポーチ	バーゴワークスSWING L	1				
ウェストバッグ	バタゴニア	1				ホテル預け
装備運搬用ダッフルバッグ	モンベルエクスペディションダッフル	1		現地ではニレカのダッフルと入替え		
シューズ	サロモン X ULTRA 3 GTX WIDE 27cm	1			○	
アンダーウェア（長袖薄手）	バタゴニア キャブリーン・ライトウェイト	3				2枚で足りた(-1)
アンダーウェア（長袖厚手）	バタゴニア キャブリーン・サーマルウェイト	2				行動用1枚、室内着1枚
ベースレイヤー（上下）	ミレードライナミックメッシュ	1				
パンツ（下着）	モンベル	3				2枚で足りた(-1)
ズボン	バタゴニア	1				18日間ずっと行動時着用。
ズボン	バタゴニア ストリーククロフト・パンツ	1			○	室内着で数回使用。ルクラからの帰り。
ズボン	TRIMTEXパンツ	1				使わなかった
タイツ	バタゴニア キャブリーン・サーマルウェイト	2		ロジ休憩用		1枚で足りた(-1)
中間着	バタゴニア マイクロバフーディ	1				
防寒着（上）	ノースフェイス ヒマヤンパーカー	1	1170	ロジ防寒用		もう少し薄くてOK。
防寒着（下）	モンベル ベンティスカダウンパンツ	1	490	ロジ防寒用		もう少し薄くてOK。
レインウェア（上下）	ファイントラック エバプレスフォトン	1				
シュラフ	ナンガ AURORA 900SPDX+ -30度	1				暑すぎた。ガイド会社のものを使用した。
ソックス	薄手	4		トレッキング用		
ソックス	厚手	1		防寒用		使わなかった
グローブ	バタゴニア ウインドシールドグローブ	1				
グローブ	マウンテンハードウェア	1				
グローブ	イスカ ウェザーテック オーバーミトン	1				使わなかった
グローブ	パランドレ ダウンミトン	1	120			使わなかった
帽子	POLEWARDS	1				
帽子ネックガード	モンベル	1				使わなかった
サングラス	オークリー+ケース	1				
メガネ	スポーツ用+ケース	1				
コンタクトレンズ	左右16日分	16				
トレッキングポール	ブラックダイヤモンド	1				使う場面はかなり限られる（人による）。
BUFF		1		防寒、マスク代わり		使用頻度高い。洗い替えにもう一枚あってもよい
ウール帽子		1		ナムチェで購入。	○	ナムチェより上ではずっと使っていた
ウールスリーピングソックス		1		ナムチェで購入。	○	室内スリッパ代わり

■ 装備（電器製品）

分類	品名	数量	重量	備考	今回購入	結果メモ
モバイルバッテリー	Anker 10000mAh	2			○	
OMDバッテリー	BLN-1	4				
GOPROバッテリー		3				
microUSBケーブル		2				
USB TypeC変換コネクタ		2				
コンセント変換プラグ		1				
USB急速充電器	24W 2ポート	1			○	
充電器	OMDバッテリー用	1			○	
充電器	GOPROバッテリー用	1				
デジタル一眼レフ	OMD EM5 mk2	1		メイン		
アクションカム	GOPRO7 BLACK	1		動画		
アクションカム	VIRB 360用	1		360度カメラ		
OMD交換レンズ	12-40mm F2.8 PRO	1		メイン		
OMD交換レンズ	12mm F2.0	1				
メモリーカード	microSD 128GB	1		GOPRO用		
メモリーカード	microSD 128GB	1		VIRB 360用		
メモリーカード	標準SD 128GB	1		OMD用		
SDカードアダプタ	micro→標準	1				
スマホ	HUAWEI P30 lite	1			○	
カードスロットを開けるピン		1				
ノートPC	Dynabook v73	1		電源があまり確保できそうにない		
ノートPC電源ケーブル		1				
ヘッドライト	ベツルアクティックコア+充電電池	1				使わなかった
ヘッドライト	ベツルアクティック+充電電池	1				
三脚	マンフロット PIXI EVO	1				
GOPRO三脚穴変換		1				
時計	プロトレックPRW-6000Y	1				
カメラクリップ	PeakDesign キャプチャー	1				使わなかった
スマホアダプター		1				使わなかった

■装備（その他）

分類	品名	数量	重量	備考	今回購入	結果メモ
サーモス	山専用ボトル900ml	1				
ボトル	ナルゲン400ml	1				
薬	解熱剤、下痢止め、胃薬	1				
リップクリーム		1				
日焼け止め		1				
ファストエイドー式						
筆記用具	ノート、ボールペン、シャープペン					
タオル		1				
ハンカチ		1				ホテル預け
歯ブラシ		1				
歯磨き粉		1				
カミソリ		1				
ボディソープ		1				ホテル預けでよかった
洗濯洗剤		2				ホテル預けでよかった
現金	<p>■USドル ガイド料金3350ドル（ニレカ支払）現金で。 チップ（ガイド+サポーター）250ドルくらい</p> <p>■ルピー（1Rs=1円） 飲食1日1000ルピー×18日=18000ルピー（食費はガイド料金に含まれている） カトマンズ滞在1日2000ルピー×4日=8000ルピー 充電 10000ルピー（200ルピー/1時間） Everest Link wifi 3500ルピー（スマホ） NTC(Nepal Telecom)のSIMカード+チャージ1200Rs</p>			3700ドル（41万円） 3万ルピー（3万円） 5万円		カトマンズホテル代（4泊）はカード=164.32ドル 100ドル残り
クレジットカード		2				
パスポート		1				
パスポート写真		1			○	
パスポートコピー						
ビザ	パスポートに貼ってある	1		日本で取得。6000円	○	
旅行保険	東京海上日動	1		羽田空港	○	25日間。21020円
旅行英会話の本		1				ホテル預け
地球の歩き方ネパール	電子書籍	1				
サプリメント	マルチビタミン				○	
トイレットペーパー		1				18日間で4ロール（3ロール半使用）
折りたたみ傘	モンベル ULトレッキングアンブレラ	1			○	使わなかった
ジップロック		4				
防水袋		2		洗濯物を入れたりする		
地図ビニール		1				
温度計		1				
ツールナイフ		1				使わなかった
イヤホン		1				
コンパス		1				
トレッキング地図		1		現地購入		
高山病の薬	ダイアモックス	1		現地購入		ガイドさんにもらった
書類ソフトケースクリア		1				ホテル預け
クリアファイル		1				ホテル預け
ガーニージャー		1				使わなかった