

# 2020 アドベンチャーガイズ 世界最高峰エベレスト(8848m) 公募登山隊 募集要項



カラパタール周辺より望むエベレスト



お問い合わせ (株)アドベンチャーガイズ

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋4-5-4 山和ビル3階

Tel: 03-5215-2155 Fax: 03-3288-3211

[info@adventure-guides.co.jp](mailto:info@adventure-guides.co.jp)

# エベレスト公募登山隊

## この登山隊は「エベレスト(8,848m)」の 登頂を目的とした公募形式の登山隊です。

標高8,000m以上の高所は、酸素が平地の1／3以下、気温も－30℃以下になることもある過酷な自然環境です。体力・技術・豊富な経験等を持ち合わせた、登山のエキスパートのみに許される領域です。

しかしながら「高所経験の豊富な山岳ガイドのサポート」、「積極的なネパール人高所ガイドの雇用」、「高所での積極的な酸素の使用」等により、一般の登山者にも登頂が可能なタクティクスを作ることが出来ます。この隊は、参加者自身の技量だけでは登頂が難しい一般の登山愛好家を中心に、山岳ガイドが登頂のために必要な技術、経験の足りない部分をサポートしながら登頂を目指す公募隊です。

---

### 「エベレスト」

世界最高峰エベレスト。標高8,848m。ネパールと中国チベット自治区国境に位置します。いくつかの登頂ルートがありますが「ネパールからの南東稜」と「チベットから北稜(北東稜)」のルートが、現在一般ルートとして登られています。

---

### 「日本人が企画・運営する公募登山隊のメリット」

現在、世界各国でエベレスト公募登山隊が募集されています。これは国際隊で参加者の中心は欧米諸国の登山者になります。近年、日本人にもこの欧米の公募登山隊に参加する方を見受けます。しかし、言葉、文化、食事などの違い、そして体格差による基礎体力の違いなどから、うまくこれらの登山隊になじめず良い結果が得られない方もいるようです。

アドベンチャーガイズの公募登山隊は日本人による日本人のために企画・運営される公募登山隊で、食事、ペース配分等、日本人参加者に合わせるのは無論のこと、登山成功の大きなポイントであるストレス解消や登山意欲の維持がうまくできるように日本語できめ細かくサポートします。隊員も自分の要望を細かいニュアンスまで伝えることができるので快適な環境での登山活動になります。

### AG公募登山隊では、一般的な公募登山隊より日数を短くしています。

通常の公募登山隊では、上部キャンプ設営時に隊員はBC(5,350m)に滞在し、ネパール人ガイドによるルート工作を見守っております。一般的には、ここで高所順応が進むと思われがちですが、高所での滞在があまりに長期間になると、逆に消耗し良い結果を得られない例を数多く見えています。このため、AG公募隊では外国隊と協力して、先発隊を出しルート工作を行うことによって、隊員は、もう少し低いところで順応を進め、ルートがある程度でき上がってからBCに入り、ベストの体調でアタックできる体制を取っておりますので、日数が短くなっております。

# 「公募登山隊参加費用」 カトマンズ発着費用

4/15(水)～5/28(木) 44日間 ￥6,200,000.

- \* 現地発着なので、カトマンズまでの交通費が別途必要です。
- \* 最短日程で日本出発は1日前以前、日本到着は1日後になります。
- \* 諸条件は6名参加の場合です。参加人数によって変更になる場合がございます。
- \* 急激なレートの変動、ネパール政府の制度の変更等の場合、諸条件が変更になる場合もございます。

## 公募登山隊に参加するためのツアー 東京発着

4/14(火)～6/1(月) 49日間 旅行費用 ￥155,000.

旅行企画・実施 株式会社アドベンチャーガイズ 観光庁長官登録旅行業1713号  
最少催行人員:4名

利用予定航空会社:キャセイパシフィック航空、タイ航空、大韓航空、マレーシア航空  
シンガポール航空、エミレーツ航空、エティハド航空、中国東方航空、中国南方航空  
利用予定ホテル:カトマンズ＝ガンジョン ツアーリーダー:同行します

「公募登山隊に参加するためのツアーに含まれるもの」

東京～カトマンズ間の往復航空券(帰国便変更可能航空券)、カトマンズ空港～ホテル間の移動費用、カトマンズのホテル(1泊)、日本人スタッフ同行費用

\* 別途お渡しする、旅行条件書、旅行約款を必ずご確認ください。

## 公募登山隊参加費用に含まれるもの (カトマンズ発着)

カトマンズ～ルクラ間往復航空券、現地移動費用、登山申請料+入山手続費用、日本から現地への共同装備運搬費用と10kgまでの個人装備運搬費用(航空機で別途20kg運ぶことができます。)、現地宿泊費用、現地キャンプ費用(食事も含む)、現地での荷物運搬費用(トラック、ヤク、ポーター)、日本人リーダー同行費用、ネパール人ガイド同行費用、テント・登攀用具等共同装備費用、酸素ボンベ(高所行動、睡眠用+予備)

- \* 同行スタッフ : 参加者が6名の場合、日本人リーダーx1名、ネパール人ガイドx7名
- \* ホテル、BCのテントは、一人用を利用(一部キャラバン中の山村を除く)
- \* 酸素はC3(7,300m)の睡眠時より上部に使います。
- \* 山頂アタック時は、マンツーマンでネパール人ガイドがサポートします。

## 公募登山隊参加費用に含まれないもの (主なものを列記します。)

登山後のシェルパガイドへのチップ、個人的に利用した衛星電話等通信費、自由行動中の費用、天候・現地事情・参加者の体調等でルート・日程を変更した場合に必要な諸費用、救援費用、規定以上の個人装備運搬費用、登山保険、海外旅行傷害保険、その他個人的諸経費



エベレストBCを目指し



エベレストBCにて



エベレストC2

# 《2020 エベレスト公募登山隊 日程表》

|    | 月 日      | エベレスト登山隊                 |              |          |          |
|----|----------|--------------------------|--------------|----------|----------|
| 1  | 4月14日(火) | 東京 朝発 → アジア都市 → カトマンズ 夜着 |              |          |          |
| 2  | 15日(水)   | カトマンズで遠征準備 (1,350m)      |              |          |          |
| 3  | 16日(木)   | カトマンズ                    | → ルクラ        | → パクディン  | (2,620m) |
| 4  | 17日(金)   | パクディン                    | → ナムチェバザール   |          | (3,440m) |
| 5  | 18日(土)   | ナムチェバザール                 | → クンデピーク     | → クムジュン  | (3,780m) |
| 6  | 19日(日)   | クムジュン                    | → パンボチェ      |          | (3,930m) |
| 7  | 20日(月)   | パンボチェ                    | → ディンボチェ     |          | (4,343m) |
| 8  | 21日(火)   | ディンボチェ (4,343m)          |              |          |          |
| 9  | 22日(水)   | ディンボチェ                   | → ロブチェBC     |          | (5,000m) |
| 10 | 23日(木)   | ロブチェBC                   |              |          | (5,000m) |
| 11 | 24日(金)   | ロブチェBC                   | → ロブチェC1     |          | (5,200m) |
| 12 | 25日(土)   | ロブチェBC                   | → ロブチェ・ピーク山頂 | → ロブチェBC | (5,000m) |
| 13 | 26日(日)   | ロブチェBC                   | → グラクシェップ    |          | (5,164m) |
| 14 | 27日(月)   | グラクシェップ                  | → エベレストBC    |          | (5,350m) |
| 15 | 28日(火)   | エベレストBC (5,350m)         |              |          |          |
| 16 | 29日(水)   | エベレストBC (5,350m)         |              |          |          |
| 17 | 30日(木)   | エベレストBC                  | → C1         |          | (6,050m) |
| 18 | 5月01日(金) | C1                       | → C2         |          | (6,450m) |
| 19 | 02日(土)   | C2                       | → C3         | → C2     | (6,450m) |
| 20 | 03日(日)   | C2                       | → エベレストBC    |          | (5,350m) |
| 21 | 04日(月)   | エベレストBC (5,350m)         |              |          |          |
| 22 | 05日(火)   | エベレストBC (5,350m)         |              |          |          |
| 23 | 06日(水)   | エベレストBC                  | → C2         |          | (6,450m) |
| 24 | 07日(木)   | C2                       | → C3         |          | (7,300m) |
| 25 | 08日(金)   | C3                       | → C4         |          | (7,906m) |
| 26 | 09日(土)   | C4                       | → エベレスト山頂    | → C4     | (7,906m) |
| 27 | 10日(日)   | C4                       | → エベレストBC    |          | (5,350m) |
| 28 | 11日(月)   | 登山調整日                    |              |          |          |
| 29 | 12日(火)   | 登山調整日                    |              |          |          |
| 30 | 13日(水)   | 登山調整日                    |              |          |          |
| 31 | 14日(木)   | 登山調整日                    |              |          |          |
| 32 | 15日(金)   | 登山調整日                    |              |          |          |
| 33 | 16日(土)   | 登山調整日                    |              |          |          |
| 34 | 17日(日)   | 登山調整日                    |              |          |          |
| 35 | 18日(月)   | 登山調整日                    |              |          |          |
| 36 | 19日(火)   | 登山調整日                    |              |          |          |
| 37 | 20日(水)   | 登山調整日                    |              |          |          |
| 38 | 21日(木)   | 登山調整日                    |              |          |          |
| 39 | 22日(金)   | 登山調整日                    |              |          |          |
| 40 | 23日(土)   | 登山調整日                    |              |          |          |
| 41 | 24日(日)   | 登山調整日                    |              |          |          |
| 42 | 25日(月)   | エベレストBC                  | → ペリチェ       |          | (4,371m) |
| 43 | 26日(火)   | ペリチェ                     | → ナムチェバザール   |          | (3,440m) |
| 44 | 27日(水)   | ナムチェバザール                 | → ルクラ        |          | (2,820m) |
| 45 | 28日(木)   | ルクラ                      | → カトマンズ      |          | (1,350m) |
| 46 | 29日(金)   | カトマンズ (1,350m)           |              |          |          |
| 47 | 30日(土)   | カトマンズ (1,350m)           |              |          |          |
| 48 | 31日(日)   | カトマンズ 夜発 →               |              |          |          |
| 49 | 6月01日(月) | → アジア都市 → 東京 午後着         |              |          |          |

※日程は天候、ルートの状況によって変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

## 注意事項（お申込み前に必ずお読み下さい）

### 1. 参加の技術、体力レベル

参加に際しての標準的な技術、体力レベルの目安は下記のようになります。

- \* 斜面でアイゼン・ピッケルを確実に使うことができる。
- \* 雪上を含む基本的なテント生活経験がある。
- \* 国内で1日標高差1000m以上を登り降りができる。
- \* 3泊4日以上長期山行の経験がある。
- \* 基礎的な高所順応の知識があり、7～8000m以上の高所経験がある。

### 2. エベレスト登山のリスク

エベレスト登山は、整備され安全管理された登山道で行う一般登山とは違い、高所、低温、岩稜、雪稜、急斜面、氷河などの厳しい自然環境の中で登山活動を行うため、雪崩、高山病、怪我、凍傷、そして時には生命の危険がある登山であることを認識してご参加下さい。

### 3. 登山隊長・登山ガイドに関して

同行する日本人リーダーが登山隊長としてこの公募登山隊を運営・管理します。また隊長は8000m峰登頂等、高所登山経験が豊富な者を選任します。

日本人リーダーが中心となりネパール人高山ガイドをサポートスタッフとして一緒に登山隊を運営します。また、ネパール人スタッフは原則的に日本語は話せませんので英語での会話となりますが、登山中の重要な事項は日本人リーダーが通訳致しますので言葉の不安はほとんどございません。その他にネパール国内ではネパール政府の連絡官がB Cまで同行いたします。

### 4. 高所への対応

登山中全ての隊員に必ず高度の影響が出てきます。この登山隊は全ての隊員の登頂が安全に成功するよう、下記のように万全の体制で高所へ対応を行います。

- \* 高度順応の為に最適と思われる日程を組みます。
- \* パルスオキシメーター、携帯用加圧バック等の高所登山用の装備を用意して登山に望みます
- \* 日本人山岳ガイドが効率良く高度順応出来るよう健康管理も含め的確にアドバイスします。
- \* 7,000m以上の宿泊では酸素を使用します。  
(7000m以下で酸素を利用した場合、別途、追加料金をお支払い頂く場合がございます。)

### 5. 登山中の判断に関して

ルート決定、日程調整、パーティー編成、登山中止等登山中の判断は隊長および日本人リーダーが参加者の安全を第一に考え行ないます。この決定には必ず従って頂きますので、予めご了承下さい。

### 6. 登山中止に関して

隊長および日本人リーダーは参加者の安全を第一に考えながら登山活動を行います。天候、ルートの状況、参加者の体調によってはやむを得ず登山活動の全部または一部を中止する場合があります。予め、ご了承下さい。また、これらの決定は隊長および日本人リーダーが行い、いかなる事由があろうと必ず従って頂きます。また登山が中止された場合いかなる事由であれ参加費用の変更、返金はありませので、予めご了承下さい。

以下に登山を中止する場合の対応を例示します。

- \* 悪天候で登山が不可能な場合。
- \* ルートの状況により登山が不可能な場合。
- \* 天候、天災、政治的事由等で出発前に登山が困難と判断された場合。

\* 交通機関、宿泊施設、装備運搬等で大きな支障がでた場合。

\* 参加者の登山技術が未熟で登山活動の継続が出来ないと判断された場合（安全に登山を継続する事ができないと判断された時点で下山を開始します。その場合、全体のパーティー構成が変更される場合があります）

\* 登高ペースが遅い場合

（予定時刻までに余裕をもって安全地帯まで下山するにはペースが遅いと判断された段階で下山を開始します。その場合、全体のパーティー構成が変更される場合があります。）

\* 登山装備に支障があった場合。

（装備に支障があった場合、その参加者の登山を中止します。装備表を良くご覧になり準備して下さい。新しいアイゼン等は事前実際に装着して装着可能か確認して下さい。装備について不明な点がありましたらお問い合わせ下さい。また、現地では個人装備の貸与は一切致しませんので、予めご了承下さい。

### 7. キャンプに関して

上部キャンプへの個人装備の荷上げは、原則的にネパール人ガイドが行いますが、一部協力して頂く場合もございます。また上部キャンプの設営は原則的にネパール人ガイドが行い隊員がサポートする形になります。テントの設営方法は日本人リーダー、シェルパが案内します。

### 8. 緊急時の対策

この登山隊で訪れる地域は、一般的には秘境、辺境と呼ばれる地域です。可能な限り山岳ガイドや現地スタッフは無線機等での連絡方法を確保し、緊急時に備えますが日本やヨーロッパ諸国等に比べて、必しも十分な救助体制が確立されていません。参加者はその点を十分に理解した上、無理のない行動、安全な登山を心がけて下さい。また、隊員は弊社が指定する内容の山岳保険に加入することが参加条件となりますので、予めご了承下さい。

### 9. 申込み

出発の3ヶ月前までに申込書と申込金を添えて申込下さい。（支援・応援隊は出発1ヶ月前まで）

申込金 50万円

### 10. 提出書類

下記の書類を出発2ヶ月前までにご提出下さい

1. 山岳保険申込書
2. 山歴書
3. 参加に際する約定書
4. 健康診断書
5. その他、渡航手続きの書類

### 11. 参加取消

下記の参加取消料をお支払い頂く事によって公募隊の参加を取り消すことが出来ます。

公募登山隊

|              |           |
|--------------|-----------|
| 出発日の90日～76日前 | 参加費用の50%  |
| 出発日の75日～31日前 | 参加費用の80%  |
| 出発日の30日～当日   | 参加費用の95%  |
| 無連絡不参加、出発後   | 参加費用の100% |

公募登山隊に参加するためのツアー

|             |           |
|-------------|-----------|
| 出発日の30日～3日前 | 参加費用の30%  |
| 出発日の前々日～当日  | 参加費用の50%  |
| 無連絡不参加、出発後  | 参加費用の100% |

## エベレスト 参考装備表

### 【靴・足元】

| NO | 品 名          | 数 量 | チェック | RNT | 備 考                                                                                                                                                                                                      |
|----|--------------|-----|------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | エクスペディションブーツ | 1足  | ○    |     | 高所登山用の二重構造のエクスペディションブーツ(ダブルブーツ)。インナーブーツが完全に取り外れるタイプのもの。高所では足もむくむため、そのことも考慮に入れてサイズを選ぶこと。<br>例)スボルティバ:オリンポス スカルパ:ファントム8000 ザンバラン:エベレストEVO など                                                               |
| 2  | オーバーブーツ      | 1足  | ○    |     | ※オーバーブーツ型体のエクスペディションブーツの場合は不要。<br>例)ヘリテッジ:エクスペディションオーバーシューズ モンベル:オーバーシューズ FORTY BELOW:K2、エベレスト など                                                                                                        |
| 3  | トレッキングシューズ   | 1足  | ○    |     | 軽登山靴やアプローチシューズ等、ベースキャンプまでのキャラバンで使用。                                                                                                                                                                      |
| 4  | 運動靴又は普段履き    | 1足  | ○    |     | 出発時、機内、都市滞在中などに使用。<br>トレッキングシューズで兼用も可能です。                                                                                                                                                                |
| 5  | サンダル         | 1足  | △    |     | 都市滞在中の他、ベースキャンプでもあるとより快適です。<br>※ビーチサンダルではなく、つま先の隠れるもの。<br>例)クロックス キーン など                                                                                                                                 |
| 6  | クランポン        | 1組  | ○    |     | アイゼン。12本爪のフルアイゼン。<br>着脱が簡単なワンタッチ式でエクスペディションブーツにフィットしたもの。オーバーブーツを使用する場合は、オーバーブーツの上から装着可能なストラップ式のもの。<br>※クランポンケースも忘れずにお持ち下さい。<br>例)CAMP:アルピニスト ブラックダイヤモンド:Serac Crampons など                                |
| 7  | ゲイター         | 1組  | △    |     | スパッツ。ベースキャンプまでのキャラバンでは、トレッキングルートが降雪、降雨によりぬかるみになることや、砂埃が激しい場合もあるため。<br>例)ヘリテッジ:サガルマータロングスパッツ モンベル:アルパインスパッツ パイネ:エクスペディションスパッツ など                                                                          |
| 8  | テントシューズ      | 1足  | ○    |     | ロングタイプ。厳冬期用で耐久性があるもの。<br>例)ヘリテッジ:ダウンテントシューズ モンベル:ダウンフットウォーマー FORTY BELOW:Camp Booties など                                                                                                                 |
| 9  | 薄手靴下         | 3組  | ○    |     | 汗対策として、薄手のウール、キャブリーンなどの靴下。<br>厚手のエクスペディション用靴下をできるだけ清潔で乾燥した状態を保つために、重ね履きすることで、厚手の靴下を履き替える頻度を減らします。<br>※薄手靴下と厚手靴下の間に更にもう一層、ネオプレン素材やナイロン素材のソックスでVBL(Vapor Barrier Liners ベイパーバリアライナーズ = 防湿気密層)を設けるのもおすすめです。 |
| 10 | 厚手靴下         | 3組  | ○    |     | エクスペディション用の厚手のウールや合成繊維のパイル織の靴下。古くなるとクッション性が失われるため、定期的に新しいものを購入することも重要です。                                                                                                                                 |

### 【ウェア・衣類】

| NO | 品 名            | 数 量 | チェック | RNT | 備 考                                                                                                                                         |
|----|----------------|-----|------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 下着             | 3組  | ○    |     | 2〜3セット。素材はキャブリーンや合成繊維などで、速乾性に優れているもの。綿製品は不可。<br>例)パタゴニア アイスブレイカー ワコール など                                                                    |
| 2  | 薄手のベースレイヤー(上下) | 2組  | ○    |     | 上下2セット。素材はキャブリーンや合成繊維、またはウールなどで、吸湿吸水性、拡散発散性、速乾性に優れているもの。綿製品は不可。<br>例)パタゴニア:キャブリーン ライトウェイト ミレー:ドライナミックメッシュ など                                |
| 3  | 厚手のベースレイヤー(上下) | 1組  | ○    |     | 上下1セット。素材はキャブリーンや合成繊維、またはウール。寒いときに薄手のベースレイヤーの上に重ねて切れるもので、首元はクルーネックではなく、温度調節ができるハーフジッパーがおすすめです。綿製品は不可。<br>例)パタゴニア:キャブリーン ミッドウェイト、サーマルウェイト など |

# 【ウェア・衣類】

|    |                              |    |   |   |                                                                                                                             |
|----|------------------------------|----|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4  | ミッドレイヤー<br>(上下)              | 1組 | ○ |   | ウール、ポリエステルなどの中間着。フード付きのものはバラクラバの代わりにもなり便利。中厚程度のフリースジャケットやフリースパンツ。<br>例)パタゴニア:R2 など                                          |
| 5  | インサレーションレイヤー<br>(上下)         | 1組 | ○ |   | 中間着として使用できるインナーダウンジャケットやウィンドストッパーなどのソフトシェルパンツ。<br>例)パタゴニア:ナノパフ、ナノエア、ウィンドシールド など                                             |
| 6  | ハードシェル(上下)                   | 1組 | ○ |   | オールシーズン用のジャケットとパンツ。“GORE-TEX®”に代表される防水透湿素材を使用した3レイヤーのものが望ましく、パンツはフルサイドジッパーが便利。                                              |
| 7  | アウターダウンジャケット &<br>アウターダウンパンツ | 1組 | ○ | ¥ | アタック時に着用する厚手のダウンジャケット&ダウンパンツ。シェルの上から着用できる大きさのもので、パンツはフルサイドジッパーが望ましいです。<br>例)マウンテンハードウェア:アブソルートゼロパーカ マウンテンエキップメント:クラウドデュベ など |
| 8  | ライナーグローブ                     | 適数 | ○ |   | 雪山用防寒グローブの内側で使用する薄地のメリノウール素材のグローブや、キャラバン中に使用する薄手のグローブなど、複数あるとより便利です。                                                        |
| 9  | 雪山用防寒グローブ                    | 1組 | ○ |   | 防水性、保温性に優れた5本指や3本指の雪山用、スキー用防寒グローブ。                                                                                          |
| 10 | 遠征用防寒ダウンミトン                  | 1組 | ○ |   | ダウンまたは化学繊維の中綿がしっかり入った、耐水性、保温性に優れた高所登山用のものダウンミトン。<br>例)ヘリテージ:エクスペディションダウンミトン ブラックダイヤモンド:アブソルートミット マウンテンハードウェア:アブソルートゼロミット など |

# 【頭・目元など】

| NO | 品 名       | 数 量 | チェック | RNT | 備 考                                                                                 |
|----|-----------|-----|------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | サングラス     | 2個  | ○    |     | 破損や紛失に備え、2つはお持ち下さい。<br>顔の大きさにあった横風、横からの紫外線にも強いもの。サイドカバー、首からかける紐、鼻のカバーが付いているものがおすすめ。 |
| 2  | ゴーグル      | 1個  | ○    |     | 悪天候時に仕様。最低限ダブルレンズが必須。<br>スワングのファン付きゴーグルや面発熱レンズゴーグルなどがおすすめです。                        |
| 3  | ヘッドランプ    | 2個  | ○    |     | ヘルメットの上から装着できる、200ルーメン以上のLEDヘッドライト。<br>※故障に備え、2つはご用意下さい。<br>★予備の電池も必要。              |
| 4  | ヘルメット     | 1個  | ○    |     | 山岳登攀用の軽量なヘルメット。<br>バラクラバやニット帽など防寒具を装着した状態でも使用できる大きさのもの。                             |
| 5  | 日除け用ハット   | 1個  | ○    |     | 日除け用のつばの付いたハットやキャップ。                                                                |
| 6  | ニットキャップ   | 適数  | ○    |     | 低温時に使用する耳まで隠れるもの。高所帽も可能。                                                            |
| 7  | Buff、バンダナ | 適数  | ○    |     | 日焼け予防にHigh UV Protection効果を備えたものもおすすめ。<br>呼吸し易いように、鼻と口の箇所に切れ目を入れて使用するものもおすすめ。       |
| 8  | バラクラバ     | 1個  | ○    |     | 目出帽。薄手のヘルメット着用が可能なもの。<br>※Buffを複数枚使用しての代用も可能。                                       |

# 【登山用具】

| NO | 品 名     | 数 量 | チェック | RNT | 備 考                                                                                                                                                                  |
|----|---------|-----|------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | アイスアックス | 1個  | ○    |     | 軽量で長すぎないピッケル。グリップがゴムのものは重く、雪に突き刺しづらいので避ける。目安としては、身長170cm以下の人は60cm、170～185cmの人は65～70cm、185cm以上の人は75cmぐらいのもの。<br>※高所ではリーシュを付けることが望ましい。<br>例)CAMP:コルサナノテク PETZL:サミット など |

## 【 登山用具 】

|   |            |    |   |   |                                                                                                                                                              |
|---|------------|----|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | ハーネス       | 1個 | ○ |   | 着脱が容易なエクスペディション用のシットハーネス。<br>ウェア、装備を着けた状態で体にフィットし、太ももまわりの太さに合わせて、レッグループが調節でき、レッグループも簡単に着脱できるタイプのもの。<br>例) CAMP:ALPマウンテン PETZL:ALTITUDE ブラックダイヤモンド:Couloir など |
| 3 | アッセンダー     | 1個 | ○ |   | 右か左、どちらか1つ。PETZLのアッセンションがおすすめ。実際の使用時は、同じくPETZLのスペルジカ、ヴェルティゴ・ワイヤーロック(バネ式のオートロックカラビナ)とセットでの使用をお勧めします。                                                          |
| 4 | ディッセンダー    | 1個 | ○ |   | 8環などの下降用ギアを1個。                                                                                                                                               |
| 5 | 安全環付きカラビナ  | 4個 | ○ |   | グローブ着用時でも操作しやすい、開口幅の広い大型のHMS型ロックンカラビナx2個。その他、小型のHMS型ロックンカラビナx2個ほど。                                                                                           |
| 6 | トレッキングポール  | 1組 | ○ |   | 登山用ストック。3段折りたたみ式、または、伸縮式のもの。<br>※スノーバケットも必要です。<br>例)LEKI:マイクロバリオカーボン AS、マカルーライト など                                                                           |
| 7 | アバランチ・ビーコン | 1個 | ○ | ¥ | 雪崩対策に必要。電池の残量を必ず確認しておいてください。<br>★安全管理のため必ずご持参下さい。                                                                                                            |

## 【 キャンプ用具、その他 】

| NO | 品 名                      | 数 量 | チェック | RNT | 備 考                                                                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------|-----|------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 大型ダッフルバッグ<br>(100ℓ程度)    | 適数  | ○    |     | 100ℓ程度の遠征用大型ダッフルバック。<br>※ベースキャンプまでの荷上げで使用するため、荷物の出し入れが容易な開口部の大きなジッパータイプのダッフルバッグがおすすめです。<br>※現地到着後、カトマンズのタメル地区にて安価で購入も可能です。<br>★モンベル エクスペディションダッフルは、4本のコンプレッションベルトが付いており、日本からのご出発時は、航空会社規定の預け荷物サイズに容易に調整ができとても便利です。 |
| 2  | 中型ダッフルバッグ<br>(60～80ℓ程度)  | 1個  | △    |     | 「遠征用大型ダッフルバック x 2個」ではなく、「遠征用大型ダッフルバック x 1個 + 中型ダッフルバッグ x 1個」で全ての荷物が収まる場合。                                                                                                                                          |
| 3  | 中型バックパック<br>(40～50ℓ程度)   | 1個  | ○    |     | 行動中ご自身で背負うバックパック。<br>水、行動食、衣類の他、スリーピングバッグ、スリーピングマットなどの個人装備も入るサイズのもの。<br>★アタック時を含め、高所での行動中は酸素ボンベ(長さ50cm)も収める必要があるため、ある程度の高さが必要になります。<br>※マットレスなどが外部に取付けられるものが望ましいです。                                                |
| 4  | スリーピングバッグ                | 1個  | ○    |     | シュラフ。マイナス40℃まで耐えられる極地エクスペディション用寝袋。コンプレッションバッグがあるとコンパクトになります。就寝時には、凍らせたくないお湯を入れたナルゲンボトルや、乾かしたいインナー類、靴下なども入れ込むため、あまりびったりしたサイズだと窮屈になります。<br>例) Western Mountaineering:Bison GWS Expedition Valandré:THOR NEO など       |
| 5  | スリーピングバッグカバー             | 1個  | ○    |     | “GORE-TEX®”に代表される防水透湿素材のもの。大きさに余裕のあるもの。                                                                                                                                                                            |
| 6  | スリーピングパッド<br>(エアーマットレス)  | 1個  | ○    |     | 自身の身長分は完全にカバーできる大きさのもの。保温性のある軽量なもの。調節バルブと修理用キットも。ウレタンマットレスと重ねて使用。<br>例) THERM A REST:NeoAir XTherm, ProLite Apex モンベル など                                                                                           |
| 7  | スリーピングパッド<br>(ウレタンマットレス) | 1個  | ○    |     | 自身の身長分は完全にカバーできる大きさのもの。エアーマットレスと重ねて使用。<br>例) THERM A REST:Z Lite Sol, RidgeRest SOLitex モンベル など                                                                                                                    |
| 8  | サーモス(テルモス)               | 1個  | ○    |     | 夜間や行動中に温かいものが飲めるため、容量1ℓ程度のものを1個。                                                                                                                                                                                   |

## 【 キャンプ用具、その他 】

|    |          |    |   |  |                                                                                                                                                                                            |
|----|----------|----|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | ウォーターボトル | 3個 | ○ |  | <p>ボトルの口が大きいナルゲンボトルが便利です。<br/> ★少なくとも合計して2ℓ以上の容量をご用意頂くのが望ましいです。<br/> ※保温ケースもあわせてご準備下さい。<br/> ※容量1ℓのナルゲンボトルの他に、ハイドレーションや容量500mℓのナルゲンボトルをご用意頂くと、行動中にバックパックを降ろさず、そのまますぐに水分補給が出来るためおすすめです。</p> |
| 10 | ピーボトル    | 1個 | ○ |  | <p>尿瓶。1～1.5ℓくらいの容量で、口の広いもの。しるしを付けて水用の水筒とはっきり見分けがつくようにしておくこと。ナルゲンボトルなども可。<br/> 例)nalgen: 通常のナルゲンボトルの他、フォールディングカンティーンがおすすめ</p>                                                               |
| 11 | 行動食&ドリンク | 適量 | △ |  | <p>行動食や粉末ドリンクも用意しているため、ご持参は不要です。<br/> ★日本でいつも行動食、ドリンクとして、特別に好んでいらっしゃるものがあれば、個人的に適量をご持参下さい。</p>                                                                                             |
| 12 | 嗜好品      | 適量 | △ |  | <p>高所の影響などで食欲が無い時があると便利です。<br/> ★日本で特別に好んでいらっしゃるものがあれば、個人的に適量をご持参下さい。</p>                                                                                                                  |
| 13 | 日焼け止め    | 2個 | ○ |  | <p>SPF50またはそれ以上。小さいものを2個くらい。日焼け止めは、6ヶ月以上たつとSPF値が半分に落ちるので、新しいものを用意すること。</p>                                                                                                                 |
| 14 | リップクリーム  | 2個 | ○ |  | <p>最低でもSPF20/PA++以上のものを、新品で少なくとも2本。</p>                                                                                                                                                    |
| 15 | マスク      | 適数 | ○ |  | <p>ベースキャンプまでの道中、砂埃が激しい場合の防塵のため。また、ひどく乾燥している場合には、睡眠時にも着用することで、喉の乾燥予防のため。<br/> ※使い捨てタイプが便利でおすすめです。</p>                                                                                       |
| 16 | 医薬品      | 適量 | ○ |  | <p>普段飲み慣れている、頭痛薬、胃腸薬、整腸剤、風邪薬など。<br/> ★常用薬がある場合は、念の為、2週間分ほどは余分にお持ち下さい。</p>                                                                                                                  |
| 17 | カイロ      | 適数 | △ |  | <p>登頂時の冷え込み対策に。<br/> つま先、手袋の中に入る小型の寒冷地用タイプのもを各3組ずつほど。</p>                                                                                                                                  |
| 18 | トイレ用品    | 1個 | △ |  | <p>日本で普段ウォシュレットを使用されている方は、「花王 サニーナスプレー」などをお持ち頂くことをおすすめいたします。</p>                                                                                                                           |
| 19 | 洗面用具     | 適数 | ○ |  | <p>基本的なもの。歯ブラシ、歯磨き粉、ウェットティッシュ、タオルなど。</p>                                                                                                                                                   |
| 20 | カメラ      | 1個 | ○ |  | <p>携帯端末、デジタルカメラなどのリチウムイオンバッテリーは、低温下でのバッテリー消耗がとて激しいのでご注意下さい。<br/> ★現地でも充電が可能なのでAC/DC充電器もお持ち下さい。</p>                                                                                         |
| 21 | キンドルや文庫本 | 適数 | △ |  | <p>悪天候時などの停滞中の時間つぶし用に。<br/> ※軽量で電池の持ちも良く、沢山の量を保存できるためキンドルは便利です。</p>                                                                                                                        |
| 22 | 筆記用具     | 適数 | ○ |  | <p>鉛筆、メモ帳など。(ボールペンは高所では出が悪くなる場合がございます)</p>                                                                                                                                                 |
| 23 | 旅行用衣類    | 適数 | ○ |  | <p>登山の前後にカトマンズの街で着る衣類。</p>                                                                                                                                                                 |

○：必要装備品      △：推奨装備品(あると便利です)

★ 紛失などを避けるため、原則、持参される全ての個人装備品にローマ字綴りで名前を明記して下さい。

★ RNT欄の「〃RNT〃 は無料レンタルあり」、「〃¥〃 は有料レンタルあり」をそれぞれ意味します。

★ 上記参考装備表はあくまでも、通常想定し得る悪天候、悪条件までを想定した参考装備表であり、絶対的なものではありません。  
上記参考装備表のリストを参考に、更に厳しい条件にも対応できるよう、各自で工夫し、ご自身に合った装備をご準備下さい。

## エベレスト登山ルート



# エベレスト山頂周辺地図



