

キリマンジャロ登山と高所順応

この(2012年)1月15日～26日、「キリマンジャロゆったり登頂と2つのサファリ満喫12日間」を楽しんできた。ぼくにとっては4回目のキリマンジャロである。参加者は登頂組22人、ホロンボハットまで登ってキリマンジャロの雰囲気を楽しむ組4人の計26人とツアーリーダー4人、そしてぼくの総勢31人の大所帯になった。

今回はエミレーツ航空で往復。15日22時成田発。ドバイ着16日5時。時差が5時間あるので日本時間10時、飛行時間は12時間になる。ダルエスサラーム行きは10時50分発、ひたすら待つ。ダルエスサラーム着15時20分、ドバイとの時差は1時間なので飛行時間は5時間30分。到着後専用車で市内のホテルに入る。町中は渋滞していて、時間がかかった。海辺の町で蒸し暑い。翌17日は7時20分発の国内線でキリマンジャロ国際空港に飛ぶ。8時40分到着。アリュージャ国立公園で、終日サファリ・ドライブを楽しむ。

18日アリュージャ国立公園、モメラ・ワイルドライフ・ロッジを8時に出て、キリマンジャロの登山口、マランゲートに10時30分到着。入山手続きを済まし、準備体操をして11時30分キリマンジャロの頂きめざして、第一歩を踏み出す。16時30分マングラハット標高2,727mに到着。まだ空気の薄さは感じないが、高度の影響を軽減すべく意識して水を飲むようにする。

19日8時5分にスタート。ホロンボハット到着15時15分、3,720m。高山病対策の基本はたくさん水を飲み、オシッコをすること。「基本はたくさん水を飲み」という水の量は、何%なのだろうか。ある人は3%といい、またある人は4%という。今回ツアーリーダーとして同行してくれた高所登山の第一人者、ピオレドールも受賞している谷口けいさんは、標高分飲むようにとアドバイス。ホロンボハットは3,720mだから4%、16時からのお茶の時間に、「カップに4杯、コーヒーでもチョコレートでも日本茶でも、4杯飲まないとお部屋に返しませんよ」、と参加者をおどしている。これまでの、ぼく自身の高所登山では、たくさん飲むように意識はしていたものの、具体的な量はチェックしていなかった。谷口さんに教えられること大であった。

20日はホロンボハットに滞在。21日にキボハット上がる。キボハットは4,703mだから5%。お茶の時間には、カップ5杯飲まなくてはいけない。18時に寝袋に入り、23時起床、軽く腹ごしらえをして、22日0時、参加者、スタッフ計26人がキリマンジャロ山頂目指して出発した。6時ギルマンズポイント5,682mを足下にし、8時13分ウフルピーク5,895mに登頂。4人は登れなかったが、ギルマンズポイント11人、ウフルピーク2人の計22人が登頂を果たした。

この日、ホロンボハットまで下り、23日マランゲートに下り、キリマンジャロ登山を無事終了した。