

ランタン谷 ヤラピーク・サウス(5,520m) 登頂トレッキング行程表 No.1

日程	行程	標高 (m)	内容	宿泊
1 11 / 15 (土)	松本 発 成田空港 発 バンコク 着		午前 午後、主要な荷物はカトマンズへ直送 入国、空港近くのホテル利用予定	ホテル
2 11 / 16 (日)	バンコク 発 カトマンズ 着	1,336	午前出国 午後ネパール入国 買出し等出発準備	ホテル
3 11 / 17 (月)	カトマンズ 発 シャブルベンシ 着	124 1,460	全行程、専用車で移動 (約6時間)	ロッジ
4 11 / 18 (火)	シャブルベンシ 発 ラマホテル 着	1,110 2,470	トレッキング (徒歩 7時間)	ロッジ
5 11 / 19 (水)	ラマホテル 発 ランタン 着	860 3,330	トレッキング (徒歩 7時間)	ロッジ
6 11 / 20 (木)	ランタン 発 キャンジュン・ゴンパ 着	400 3,730	トレッキング (徒歩 6時間)	ロッジ
7 11 / 21 (金)	キャンジュン・ゴンパ 滞在		高度順化 タルチョ・ピーク(4,350m)など 周辺の山へ	ロッジ
8 11 / 22 (土)	キャンジュン・ゴンパ 発 ティキフブサ・カルカ 着	620 4,400	トレッキング (徒歩 3時間)	テント
9 11 / 23 (日)	ティキフブサ・カルカ 発 ヤラ・カルカ BC 着	360 4,760	BC到着後 氷河取り付き部のルート工作 (BCまで徒歩 2時間半)	テント
10 11 / 24 (月)	ヤラ・カルカ BC 発 ヤラピーク・サウス頂上 ヤラ・カルカ BC 着	760 5,520	早朝出発 登頂行動 (行動 10~12時間)	テント
11 11 / 25 (火)	ヤラ・カルカ BC 発 キャンジュン・ゴンパ 着		下山 (徒歩 5時間)	ロッジ
12 11 / 26 (水)	キャンジュン・ゴンパ滞在 (登頂予備日)		予定通りの場合はランタン谷上部(ランシサ・ カルカ方面へトレッキング)	ロッジ
13 11 / 27 (木)	キャンジュン・ゴンパ 発 カトマンズ 着		チャーターヘリ 到着後自由行動	ホテル
14 11 / 28 (金)	カトマンズ (ヘリフライト予備日)		予定通りの場合はカカニ又はナガルコット への日帰り観光(op)	ホテル
15 11 / 29 (土)	カトマンズ 発 バンコク 着 バンコク 発		午後 夕方 深夜	機中
16 11 / 30 (日)	成田空港 着 松本 着		朝 午後 到着後解散	

標高の上段は前泊地からの標高差