

# トレッキングのスタイルを徹底比較してみよう！

あなたはどっちのスタイルでトレッキングする？

	区分	キャンプ trek	ティーハウス trek
スタッフの数	ゲスト5人程度に対して トレッキングスタッフの人数	コック・キッチンボーイ・ポーター・ガイドが 同行するので、およそ10名前後	ガイドまたは、ポーターが同行またはガイド 兼ポーターとなる。
食事	食事方法	同行するコックが、ゲストの体調を見なが ら、毎食8種類ほどの食事を出してくれる。	ゲストの食べたい食事を頼み、女将さん の味付けの料理をいただける。
		ゲストの細かい要望にも応えてもらえるの で、減塩等の食事なども可能。	同料理でも、店ごと味が異なるので、楽し みである。
	食事の量について	いつも食べきれないほどの食事がテーブ ルに並ぶ	注文した分の食事しか出てこない。
	味について	日本食コックの場合、洗練された味を期待 できるので、食欲減退時には嬉しい！	女将さんの腕次第
	注文から出てくるまでの時間	ゲストの到着に合わせて食事が頂けるの で、待ち時間がほとんど無い。宿泊地まで の時間も考慮されて食事が提供されるの で、ゆっくり歩くことができる。	注文してからの料理のため、時間がかか る。 <b>注文してから食べ終わるまでの時間 を考慮しないとイケない。急ぎ足のトレッ キングになりやすい。</b> 怪我や到着時間の 遅れの心配がある。
その他		食事は、ロッジ併設のキッチンで食事が作 られる。	大人数のグループと同宿する場合は、そ の人たちと同じ食事を注文して欲しいと 勧められることもある。
		1日3回の食事以外に15時頃、おやつ の時間もある。ヒマラヤを見ながら楽しめる。	飲み物(お茶代)は含まれないことが多 い。
		手を洗う専用のお湯・石鹸・タオルまで出 してくれる。	宿代は安いけど、その宿で食事を注文しな ければならないルールがある。
タイプ	こんな方にお勧め	普段よりゆっくり歩きたい人 食事を安心して歩きたい人 ヒマラヤトレッキングを安心して歩きたい人 長丁場のトレッキングをされる人	体力に自信のある人 若い人 食事に対して心配いらない人 価格重視の人

理想なトレッキングの食事を見つける為に・・・

食事は日本食中心で、リーズナブルな価格で提供できるトレッキングをまず探してみてもいいでしょうか？

日本での山歩きの様に簡単に食事を済ませ急いで歩くこともできますが、あえて山をじっくりと楽しんで歩いてみるのはいかがでしょうか？

パンフレットを見ているだけでは分からない部分が沢山あります。いろんな旅行代理店に尋ねてみるのが一番！

あなたのヒマラヤトレッキングを成功させるうえでも**情報の収集は食欲に！**

## 食事の感想

トレッキング中出会った人のいろんな声を集めてみました。

### キャンプ トレック

毎食どんな料理をコックが作ってくれるか楽しみで、トレッキングが楽しかった。

味付けは殆ど日本の味で美味しかった。現地の食事が出なかったのが残念。

日本米を頂けたので嬉しかった。

自分たちのグループだけで、ワイワイガヤガヤと楽しめた。

毎食1時間ほどゆっくりかけていただけだったので、良かった。足の疲れをとるのにちょうど良かった。

日本料理を独創的に作ってあったのには驚いたが、美味しかった。

寒さが苦手だったので食事の場所を心配していたが、ロッジの暖炉の前で頂けたのでよかった。

食事中や食後に水分をたくさん補給出来たので、お金を山で使わなくて済んだ。

食事の心配がなかったので、トレッキングを思いっきり楽しむことができた。ヒマラヤを見ながら食事ができた。

外国人が私たちの料理に興味を持ったので、一生に食べようとすめた。ネパールで国際交流ができた。

### ティーハウス トレック

値段を気にしながら食事を頼んでしまい、いつも同じ食事になってしまった。

日本食を食べているグループ見て、羨ましかった。

無難なものを注文ばかりしていた。

ふりかけや梅干し、漬物などを用意すれば良かったと思う。

インディカ米[長いお米]は食べずらかった。お腹がいつも空いていた。

日本食を用意してきたので、荷物が沢山になって、準備等が大変だった。

食事はいつもインスタントラーメンばかり食べて過ごした。

トレッキングに慣れてきたので、どこで食事をするか楽しみだった。

食事代が含まれているとなっていたが、たくさん食べるので、追加費用が発生し、お金を借りてしまった。

毎食ミネラルウォーターを買っていたので、高かった。

日本食のおかげで体力の維持ができ、最後まで歩き通すことができ 暖炉の傍で食事を頂けた。  
た。念願のエベレストを見ることができ嬉しかった。

体調を壊したとき、コックが自分用の食事を作ってくれて嬉しかった。胃にも優しく回復できて、トレッキングが続けられた。

## 宿泊の感想

トレッキング中出会った人のいろんな声を集めてみました。

### キャンプ トレック

出発する前は、ロッジに比べて寒いと思った。夜間用に湯たんぽをもらったので、全く寒さを感じず熟睡できた。

思ったよりも快適に寝れた。自分用のスペースが沢山あり不自由しなかった。

腰痛気味だったので、ロッジ泊の方が良かったと思う。テント内では中腰になる姿勢があったから。

モーニングティで目覚まし・・・非常にうれしかった。日本でもそうしてもらいたいと思う。

テント泊だったが、ロッジの暖炉を使用出来たので問題なかった。

普段からテント泊をしているので、全く気にならなかった。

1人で使用したので、夜のトイレの時怖かった。

ロッジのダイニングで食事を済ませてから、テントで休んだ。

満点の星空のもとで休めるこの幸せは、最高だった。

テント用のサンダルを持参すればもっと快適だった。

テント生活が初めてだったが、とても楽しかった。

テントのジッパーを開けるとヒマラヤが見れた。

### ティーハウス トレック

エベレストトレッキングの際、上部でのロッジは日本の宿小屋のように雑魚寝状態で嫌だった。

寝室の下はダイニングだったので暖かった。夜遅くまでうるさかったのは嫌だった。

ずっとロッジを利用できてよかった。

夜間トイレに行く際、同室者の人に迷惑をかけないよう静かに歩いた。以外と扉や廊下の音が大きくて響く。

ガイドの知り合いのロッジに泊まるので、自分の好きなロッジへ行けなかった。

ロッジの人と仲良くなれた。いつも火のそばだった。

雨が降って来たので、ロッジ泊で良かった。

寝起きが楽だった。

ブーンヒルへ登る人の準備や話声が響いて、うるさかった。

外でテント泊をしている人がうらやましかった。

家畜と一緒に目覚め。懐かしい感じがした。

## 季節の感想

トレッキング中に会った人のいろんな声を集めてみました。

### 春のトレッキング

深紅のシャクナゲが沢山見ることができて良かった。

朝10時頃までは問題なくヒマラヤが見れた。その後は雲が湧いてきて隠れてしまった。

意外と暑かった。水分をたくさん補給した。

朝一番のフライトが霧の影響で4時間空港で待った。国内線を利用する場合は、秋の方が良いと思う。

どのロッジもゲストが一杯だった。私たちのような小パーティーは肩身が狭かった。

ゴレパニからの風景に感激。タダパニ周辺のシャクナゲもこんなに大きいとは思わなかった。

ワラビ取りをしながらトレッキングを楽しんだ。

霞がかかったヒマラヤだったが大きく見えて良かった。次回は他のコースを歩いてみたい。

午後から天気が崩れた。雹交じりだった。

ホーリーのお祭り中だったので、子供がはしゃぐ姿が面白く何枚も写真を撮った。

カトマンズ市内の霧は凄かった。フライトが遅延してスケジュール変更になってしまった。

ポカラ行きのフライトは問題なく飛んでいた。

蝉の鳴き声がするのにはびっくりした。

### 秋のトレッキング

毎日本当に天候に恵まれた。

埃がひどかったので、1日くらい雨が降ってほしかった。

お祭り中にトレッキング。違う一面のネパールを見れた。

大賑わいのロッジだった。毎晩がパーティーのようだった。

12月に入ってからトレッキングだったので、寒く感じた。天候は最高！

トレイルの水が凍っているとは思わなかった。

夕方には辺り一面雲の中になって心配したが、毎朝になると綺麗にヒマラヤがみえた。

朝一番のフライトで、予定通り飛んでヒマラヤが見れた。

この時期の航空券(国際線)を手配するのが大変だった。予約がなかなか取れなかった。

物価が高くなっていた。

人が多くてロッジの外で寝ている人たちを見た。自分達がそうじゃなくて本当によかった。

静かなエリアだとガイドブックに書いてあったが、多くの人トレッキングに来ていた。

ランタンは本当に美しい場所だった。

1日の気温の変化が大きいと思う。

雨期に崩れた道路がまだ修復されていないで、途中歩いて横断した。

ヒマラヤがこんなにも暑いとは思わなかった。

日本からのフライトは満席だった。

カトマンズより山中の方が電力事情が良かった。

ルクラからカトマンズ行きのフライトが濃霧(カトマンズ)で遅れ、その間にルクラ周辺は雲が湧いてしまい、フライトキャンセルになってしまった。

マオイストの影響なく歩けた。

薄着の準備もしてくればよかった。

## 交通手段の感想

トレッキング中出会った人のいろんな声を集めてみました。

### 【専用車の利用】

専用車(トヨタ・ハイエース)での移動だったので、待つこともなく快適に目的地に行けた。

写真撮影のために、何回も停車してくれたので、たくさん思い通りの写真が撮れた。

雨期時期の移動は4WDの車を手配していった方が良いと思いました。私たちが利用した車は途中何度も停まってしまい苦労しました。

すべて日本の感覚で乗物を判断してしまうのはどうかと思う。ネパールの乗物を利用しないと旅行自体ができないのだから、もう少し余裕な気持ちを持った方がいいのでは？

乗物は絶対に日本製に限る。安さで選んでしまった自分を後悔している。

### 【公共バスの利用】

ポカラ行きのバスに乗ったのだが、9時間も乗りっぱなしで大変疲れた。

途中霧のため、景色が全く見えなかった。

途中のドライブインに寄って、食事をしながら移動した。

カトマンズ市内の渋滞でトイレに苦労した。次は国内線で移動した方が良かった。

知り合った人の話で、国内線の方がいいと言っていた。

ローカルバスの移動は楽しかった。現地の人との交流ができて良いと思う。10時間以上かかってポカラに。価格は格安。

バスの屋根に乗って移動した。日本では味わうことのできない体験だった。

お酒を飲みながら？の運転で怖かった。

交通事故の渋滞にあっけし、何時間も足止め。

価格を重視したので、ローカルバスを使った。乗り心地が最悪だった。同伴者に申し訳なかった。

個人ですべて手配等したので、交渉事に時間がかかった。でも楽しかった。よい意味で貴重な体験ができた。

バスにはリクライニングが無いので腰が痛かった。

## 【国内線の利用】

国内線はやっぱり快適！早い。ヒマラヤが手に取るように見えた。

セキュリティーチェックがいい加減だった。むしろ日本のチェックの方が異常過ぎるくらいに思えた。ネパール人の仕事ぶりが本当に陽気な感じに思えた。

ルクラ行きのフライトが気流の関係で大きく揺れて怖かった。景色は最高によかった。

トレッキングなしでもマウンテンフライトはするべきだと思う。

18人乗りの小さい飛行機だとは思わなかった。たまげた。

## 【ヘリコプターの利用】

ヘリを利用して一気に山深い所まで運んでくれた。時間のない人にはお勧めする。もっと価格が安くなってくれたらと思う。

## 【その他の利用】

タクシーはメーターを倒して行ってくれない。プリペイドタクシーが楽だと思う。