

クーンフ・ヒマール トレッキング行動表

年 月 日				行動概略	宿泊			
1	2010	10	21 木	成田(11:00 CX501)→香港→Kathmandu(22:15)	Kathmandu	Tibet Guest House	w	
2		10	22 金	コスモトレック社(旅行代理店)訪問、ガイドと打合せ パタン見学	Kathmandu	Tibet Guest House	w	
3		10	23 土	Kathmandu(8:10)→Lukla(2,840m 8:50~10:30)→ Ghat(13:17)→Phakding(2,610m 14:09)	Phakding	Everest Guest House		3:39
4		10	24 日	Phakding(7:03)→Toktok(2,760m 7:56)→Chumoa(8:50~ 9:00)→Monjo(2,835m 9:30~9:45)→Jorsale(2,740m 10:05~10:35)→Everest view point(12:18~33)→Namche Bakery(3,440m 13:37~14:20)→Sona Lodge(14:30)	Namche Bazar	Sona Lodge	w	7:27
5		10	25 月	Sona Lodge( )→Everest View Hotel(9:30~10:15)→ Khumjung( 3,780m 11:20)→Khumbi Yul Lha Lodge (11:45~12:30)→Namche ゴンパ(13:55)→Sona Lodge	Namche Bazar	Sona Lodge	w	7:00
6		10	26 火	Namche(7:18)→Sanasa(9:07~9:35)→Phungi thanga (10:30~11:18)→Tengboche(3,860m 13:20~13:40)→ Deboche(3,820m 14:00)	Deboche	Rivendell Lodge		6:42
7		10	27 水	Deboche(7:37)→Pangboche(9:12~9:40)→Shomare(10:32 ~11:45)→Dingboche(4,410m 14:15)	Dingboche	Sherpa Land	w	6:38
8		10	28 木	Dingboche(8:08)→Chhukung(4,730m 11:05)→4,859m (12:40~12:53)→Chhukung(4,730m 13:20)→Dingboche (15:26)	Dingboche	Sherpa Land	w	7:18
9		10	29 金	Dingboche(7:58)→Dusa(4,503m 9:15)→Dughla(4,620m 10:40)→Thokla Pass(4,830m)→Dughla(14:30)	Dughla	Yak Lodge		6:32
10		10	30 土	Dughla(8:12)→Thokla Pass(9:10~9:21)→氷河を渡る (9:46)→Lobuche(4,910m 10:30)→Lobuche East (6,119m)の5,193m地点まで往復 Lobuche(14:20)	Lobuche	Sherpa Lodge	w	6:08
11		10	31 日	佐藤、中村はカラパタール往復、岡田は沈 Lobuche(6:10) →Gorak Shep(5,140m 8:30~8:50)→Kala Patthar(5,545m 11:00~11:15)→ GorakShep(12:10~13:10)→ Lobuche(14:55)	Lobuche	Sherpa Lodge	w	8:45
12		11	1 月	Lobuche(7:38)→Dughla(9:01~9:20)→Pheriche(4,240m 10:50~11:53)→Pangboche(3,930m 14:30)	Pangboche	Everest Summitter Lodge	w	6:52
13		11	2 火	Pangboche(7:20)→道を間違え、正規の道へ戻る(9:06)→ Phortse(3,810m 11:30~12:19)→Dole(4,110m 15:00)	Dole	Dole Resort		7:40
14		11	3 水	Dole(7:44)→Luza(4,360m 10:05~10:27)→Machherma (4,470m 11:09~11:55)→Pangka(4,480m 12:55)→Gokyo (4,790m 16:05)	Gokyo	Gokyo Resort	w	8:21
15		11	4 木	Gokyo(6:04)→Gokyo Peak(5,360m 8:49~9:28)→Gokyo (10:38)	Gokyo	Gokyo Resort	w	4:34
16		11	5 金	Gokyo(6:48)→Pangka(8:30~8:38)→Machherma(9:20~ 9:45)→Luza(10:18~10:25)→Lhabarma(4,330m 11:11)→ Dole(11:55~12:40)→Phortse Thanga(3,680m 14:09)	Phortse Thanga	River Resort	w	7:21
17		11	6 土	Phortse Thanga(7:00)→Mong La(8:30~9:00)→Sanasa (9:54)→Namche(11:40~12:20)→Josale(2,740m 14:48)→ Monjo(2,835m 15:15)	Monjo	Hotel Mini Tibet	w	8:15
18		11	7 日	Monjo(7:30)→Phakding吊り橋(9:25)→Chheplung(11:55~ 12:50)→Lukla(13:40)	Lukla	South Col Garden Lodge	w	6:10
19		11	8 月	Lukla(7:40) → Kathmandu(8:15)	Kathmandu	Tibet Guest House	w	
20		11	9 火	予備日	Kathmandu	Tibet Guest House	w	
21		11	10 水	Kathmandu(23:20) → 香港(5:45)				
22		11	11 木	香港(9:05) → 成田(14:10)				