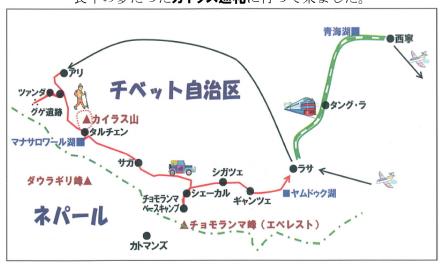
## カイラス巡礼とチョモランマ展望&青蔵鉄道19日間

2011年6月4日(土)~22日(水)

長年の夢だった**カイラス巡礼**に行って来ました。



**1日目** 千歳からの直行便で北京へ。 **2日目** 北京から空路チベット自治 州の州都ラサへ。着後、専用車に てチベット人発祥の地**ツェタン** (3550m)へ。

**3日目** 終日、**ツェタン観光**。(ユムブ ラガン・タントゥク寺・蔵王墓)

**4日目** 途中、**サムイェ寺を観光**して、 ラサ(3650m)へ。

**5日目** 終日、**ラサ観光。**(ポタラ宮・ 大昭寺・八角街・ヤラ寺) 菜の花が一面に



大昭寺・八角街・セラ寺) …恥ずかしながら私。出発当日千歳空港にて、右ふくらはぎが"肉離れ"になってしまい、この数日間はホテルで休養していたため報告カットです。

**6日目** 終日、チベットの三大聖湖のひとつ・ナムツォ観光(4718m)。まだ足は痛かったのですがナムツォに行った事がなかったので、松葉杖を借りて行ってみました。濃紺の湖面と青い空。やっぱり来て良かった!







**7日目** チベットに着いて6日間。たっぷり高所順応も出来た事でしょう。いよいよ、ラサから空路西チベットの中心都市・**アリ**(4280m)へ。・・・遠くにヒマラヤ山脈を望む素晴らしい遊覧飛行でした。





着後、4WDに分乗して5000mを越える峠を2つ越え、ヒマラヤ造山運動と氷河の侵食によって形成されグランドキャニオンの100倍の規模と言われる奇形絶景のツァンダ土林を通過して感動!その後10世紀創建でインドの高僧アティーシャが滞在し菩提道灯論を著したというトリン寺を観光してまた感動してからツァンダ(3600m)のホテルへ。







**8日目** 午前、10 世紀末に建てられ 17 世紀初期に滅亡した王国・**グゲ遺跡**を観光。山の麓から住居群、僧院、山頂は宮殿の三層に形成され、僧院には 11 世紀のインド絵師による多彩な壁画や豪華な仏像が立ち並び、保存状態も良好、何といっても建築構造が独特で精巧。・・・素晴らしい遺跡でした。







···中国政府は**ツァンダ土林とグゲ遺跡**の世界遺産登録の準備を進めているようですが、納得です。







午後、チベット仏教三大聖地のひとつ・ティルタプリへ。小高い丘の上にゴンパ(寺)やチョルテン(仏塔)が建てられていました。近くに熱い温泉が湧き出ていましたが、巡礼のおばさんたちは温泉に浸からないのでしょうかね?

その後、しばらく新蔵公路(新疆とチベットを結ぶ国道)を東へ走ると、ドライバーの指差す方向に見えましたカイラス山が!でもかなり遠い。・・・それでもの度も車を停めてもらい写真を撮りながらました。

・・・・タルチェン入口のゲート付近は大工事中。ビジターセンターが出来るようです。随分雰囲気変わりそうですねよ。



カイラス山の南面。手前の沢から時計回りに巡礼の道が続きます。

## 9日目 いよいよカイラス巡礼開始。(1日目の行程は略図の黒線です。)

タルチェンからチュク・ゴンパまで4WDで。その後、荷物をヤクに積み、元気な人は徒歩で。そうでない方は馬に乗って(私は恥ずかしながら乗馬)。ほとんど平坦な道を、ディラ・プク・ゴンパまで12kmの行程です。











**10日目 カイラス巡礼2日目。**(行程は略図の青線です。)ディラ・プク・ゴンパから **5668mのドルマ・ラ(峠)**を越えてズトゥル・プク・ゴンパまで20kmの行程です。



カイラス山北面 ディラ・プク・ゴンパの翌朝一面真っ白に。・・・ウン!実に神々しい!



峠(右のコル)を目指して。凄い紫外線で顔はボロボロ。 標高 5500mを越えての登りはかなりキツイ! ・・・・馬で良かった!(苦笑)



やっとタルチョ(祈祷旗)がはためく5668mのドルマ・ラ (峠)に。・・・これで、いろんな願い叶うかな!? 峠付近は傾斜があり積雪もあって乗馬禁止で結局歩くはめに。







**11日目 カイラス巡礼3日目。**(行程は略図の赤線です。)午前中、ズトゥル・プク・ゴンパからタルチェンまで12kmの行程。しかし途中の小高い丘まで車が迎えに来ていたので結局2時間・8km程進んだところ巡礼終了。



## ・・・憧れのカイラス巡礼。

足の調子が悪くほとんど乗馬での一 周だったのは、残念でしたが、天候に 恵まれ、高山病にもかからず無事終了 して満足です!

一周すると"現世の罪悪が洗い流される"を言われていますが・・・ 真実なのでしょうか?

タルチェンで昼食を取り、

午後チベット三大聖湖のひとつ"マナサロワール湖 (4588m)"に向け出発。



馬とヤク・・・何かと慌しい出発です。

マナサロワール湖畔。 湿地で藻が生息してちょっと残念。



比較的清潔な食堂です。 客室は比較的大部屋です。 マナサロワール湖畔の招待所。・・・チペット奥地の宿泊は概ねこんな感じです。



**12日目** 朝日を浴びたチウ・ゴンパとナムナニ峰を眺めた後、サガ(4525m) に向け出発。



湖畔の小高い岩山の上にチウ・ゴンパという寺院。カイラス巡礼の初日に泊まったディラ・プク・ゴンパの分院とか。・・・近くに温泉がありました。



マナサロワール湖とナムナニ峰(右・7694m)

ヒマラヤの山々を眺め、真直な道を突っ走りました。途中、鹿のような**野生動物もたくさん**に見かけました。







13日目 途中の峠でフラワーウォッチングを楽しみながらティンリー (4390m) へ。



ティンリーのホテルからの展望。左の写真の山が**チョーユー(8201m)**と教えてくれましたが本当でしょうか?いずれにしても素晴らしいパノラマでした。







**14日目** チョモランマベースキャンプに向かう途中、大昔チョモランマの氷河に覆われていたと思われる茫漠たる荒野の中に遊牧民を見かけました。

ちょっと、お嬢さんに 「お齢は?彼氏いるの?」

なんて質問してみたかったです。







ティンリーを出発して約3時間。やっと**チョモランマ (8848m)** が見えてきました。 …が、山頂付近の雲がなかなか切れません。しばらく待ってやっとチラッと見えました。 まっ!これで良しとしましょう! さて、宿泊地シェーカル (4325m) へ向かいます。



チョモランマ(エベレストのチベット名)北壁。ベースキャンプの標高が 5200mなので、正面の壁の高さは 4500m以上。・・・・安物デジカメで撮るとこんなこんものですが、実際はすごい迫力なんですよ。
ちなみに、北壁からの初登頂は 1980 年日本山岳会でした。

**15日目** ラツェを通過して、チベット第2の都市・シガツェ(3900m)へ向かいます。



ラツェの国道318号線記念碑。 上海からここまで 5000km。



シガツェのタルシンポ寺はパンチェン・ラマ(ダライ・ラマに次ぐ高位の生仏)の居所。チベット仏教ゲルグ派の四大本山のひとつで、今でも 1000 人近くの 僧侶が生活するチベットで最も活発な寺院と言われています。

**16日目** 途中、チベット第3の都市・ギャンツェ(3950m)を観光した後、カロー・ラ(峠)(5045m)を越え、チベット三大聖湖のひとつ・ヤムドゥク湖(4750m)を観光して、ラサに戻ります。





ギャンツェの白居寺は、チベット最大の仏塔をもつチベット仏教各派が共存する寺院。 仏塔は、8階13層・高さ34mで内部に77間あり、チベット仏教美術の重要な色鮮やかな仏像や仏画が保存状態の良く安置されています。



14 世紀に建てられたギャンツェ城は 1903 年イギリス軍との攻防の 舞台になりました。



目前に氷河が迫るカロー・ラ(峠) 立派な展望台が出来ていました。



雲がなければ美しいエメラルドブルーの湖面なのですが。・・・これで今回のツアーで"チベット三大聖湖"全て見ました。



チベット最後の夜は 民族舞踊を。

**17日目** 朝、**青蔵鉄道**に乗車。ラサを 8 時 2 0 分に出発して、青海省の省都・西寧に到着予定は明朝 7 時 3 0 分、丸一日の列車の旅です。全長 1956 k mで最高地点は標高 5072m。まさに世界の屋根を走る列車です。



トト河。ここが長江の源流です。 遠くに架かる橋が長江第一橋です。



日没 (21 時) まで食堂車で酒盛り。この景色が肴です。 まだ、列車が走らない時、ラサから敦煌まで車で行った事を思い出します。

**18日目** 定刻、西寧に到着。ホテルで朝食を取った後、郊外のチベット仏教最大規模の**タール寺**を観光。 その後、市内に戻り今度は青海省最大のイスラム寺院・東**関清真大寺**を観光。夕刻便で北京へ向います。



タール寺の入り口にある如来八塔。 チベット仏教寺院でも何となく中華的!?



西寧はイスラム教を信仰する白い帽子をかぶった回族多いようです。 イスラム寺院裏のバザールを散策。・・・黄色の何かな? バター!?

19日目 朝、空港へ。ずっと同行してくれたガイドの汪さんと別れ、空路千歳へ。・・・お疲れ様でした。

昨年6月東チベットを訪れた時、現地ガイドから「来年ラサからカイラス近くのアリまで飛行機が飛びますよ」と聞き早速企画しましたが、なかなか運行日が決まらず、決まっても変更が多く、仕舞いに欠航になったり、その内、東日本大震災の影響で千歳=中国間の飛行機も減便になったり。そして、決定打が出発日の "肉離れ"。本当にヒヤヒヤ・ドキドキの出発でした。

・・・それでも、天候に恵まれ、カイラスも巡礼出来ましたし、チョモランマも展望できて、素晴らしい旅になりました。

特に、ツァンダ土林は規模的&景観は、アメリカの"グランドキャニオン"と"プライスキャニオン"と"シーダープレイクス"、3つの公園を合わせたような迫力があります。 きっと近い将来、世界遺産に登録される事でしょう。

ところで、今年は千ベット解放 60 周年ということで7月は外国人をシャットアウトして記念式典が開催されたようですが。 これから千ベットはどうなるのでしょうか!? また、確認にいかなくては! 乞うご期待!!

・・・・それから、それから、ご参加者 10名の平均年齢は72歳。高山病に年齢は関係ないと思います。 しっかり、高所順応すれば大丈夫!・・・・高所ツアーはノマドにおまかせ下さい!!