

海外特別投稿

**マレーシア：キナバル山（4095M）**

◆日程 2019年4月11日（木）～14日（日）

◆メンバー L：猪田 武士

山の会の皆様、ご無沙汰しております。タイに17年2月に赴任後2年が経過しました。タイに赴任してから山に行くことは、ほとんどありませんが、18年にタイ最高峰(2665M)のドイインタノン山には行きました。今回、タイのソクラン休暇を利用してマレーシアのキナバル山に行って来ましたので情報を共有化します。キナバル山は、2000年に世界遺産に登録されており、15年6月5日にボルネオ島地震で登山道が一部崩落し入山禁止となったこともありましたが、現在は、復旧しています。また自然保護の観点で1日の入山者数を150名に制限しており、ガイドの同行が必要となっています。登山では、山小屋に1泊しますが、ここの宿泊（予約）が旅行会社により抑えられています。私は、タイの旅行会社に申し込み、単独で行きました。日本でも各旅行会社がツアー企画していますが、マレーシアの現地旅行会社で取りまとめているので今後行ってみたい方は、直接申し込むと少し安くなると思います。

**4月11日(木) 天候：晴れ 気温30度**

パタヤからバンコク(スワンナプーム国際空港)へ移動しマレーシア航空(MH785/2640 便) 11:20 発にてクアラルンプール経由でコタキナバル空港へ移動。18:15 コタキナバル空港到着後、現地の日本語の話せるガイド(ビビさん)の出迎えを受ける。空港で、SIM フリーのカードを購入。海外では、SIM フリーの携帯を持参すると現地の空港で期間かデータ容量が決まったカードを購入すると便利です。そこからホテルへ移動(空港より約30分)。その日はホテル周辺を散策。コンビニ、日本料理屋が近隣にあり。

**4月12日(金) 天候：晴れ時々曇り 気温30度⇒12度(ラバンラタレストハウス)**

朝7:00にホテルから車の送迎を受けてキナバルパーク(ビジターセンター)へ移動。(約2時間)ガイドのビビさんは、香川県に1年間留学経験があり、日本語は堪能。日本からのキナバル山への登山客も多いが、やはりシニア世代が多いとのこと。ビジターセンターにて入山届提出と登録のIDカードを受け取る。このカードを行動中、身に付けて、各ゲートを通過時照明が、ガイドにて記録される。ここで登山ガイドと合流。ガイドは、ローレンスさん(25歳)。ガイドとは、英語でのコミュニケーション。2回/週は、キナバル山を往復しているとのこと。9:30にTimpohonGate(1866m)から登山開始。登山路は良く整備されており、熱帯の食虫植物のウツボカヅラも登山道で確認できた。途中のポイントごとにシェルター(休憩所)があり、そこは水洗トイレやゴミ箱も配置されていた。1日の登山客は、人数制限されており、ガイドとシェルパ(歩荷)を入れても300名ほど。歩行から2時間半の12時に2702mの休憩所に到着。そこで入山時に渡された弁当での昼食。そこからラバンラタレストハウス(3273m)まで休憩を入れて14:40に到着。予定よりは、1時間程度は早かった。到着時は、ガスっており、眺望はあまりなかったが、夕方になり雲が抜けて上部の方が見えてきた。このレストハウス(山小屋)は、8人部屋で2段ベッド、共同シャワーもあり。食事はビュッフェスタイルで焼き飯、焼きそば、肉料理など各種あり味はおいしいです。売店は、飲料や携帯食などはあるが、記念になるようなグッズは販売していなかった。日本ではバンダナとかTシャツなどがあると思うが。宿泊客は、マレーシア、タイ、中国、韓国、欧州、米国と多国籍であった。しばらくして相部屋の方も到着。日本人で、60～70歳以上の元気な方が、長崎からのツアー客が男女で6名。ツアーでは、成田ーコタキナバルの直行便も週2便あり、こちらを活用すると日本からの移動も楽とのこと。朝は、午前2時朝食なので18時頃には就寝。



ラバンラタレストハウス



レストハウス食堂の状況

CT : TimpohonGate9:30 - Layang Layang Shelter12:00/12:30  
-LabanRata Resthouse 14:40-夕食 16:30-就寝 18:00

#### 4月13日(土) 天候：晴れ

午前 1:30 に起床。身支度を整え 2 時に朝食。2 時半にガイドのローレンスと合流し、ヘッドランプを付けて出発。気温は 10 度以下。小屋の上からは、地震後にできた新ルートを通る。森林限界を超えて、岩場が多くなるがスラブ状であり危険な箇所は無い。5:24 にキナバル山頂 (4095M ローズピーク) へ到達。まだ日の出前であったので、山頂で撮影後に周辺でご来光を待つ。5:50 頃に明るくなって山頂周囲の展望が開けて来た。積雪は無いが、気温は 2 度で風もあり南国に慣れた身体で寒いので、6 時頃に下山を開始する。周辺の景色は、日本の山では見られないので一度確認することはお勧めします。まだ途中で登ってくる登山客が多数いる中で写真撮影をしながら広がる雲海と岩稜を見ながら、7:30 頃にラバンラタレストハウスに到着。ここで 2 回目の朝食を取り少し休憩後の 9 時に出発。ここでは、来たルートを下山するのであるが、普段アップダウンのルートを歩いていないので、膝に痛みが生じてペースダウン。何とか休憩を取りながら元の TimpohonGate に 13 時前にたどり着く。山頂まで標高差 2200M、往復で約 17km のルートの 4000M 峰ですが、山の会の皆さんなら十分に登頂可能です。また海外登山としては、適当かと思えます。その後は、登頂証明書を受け取り、ホテルへ戻る。

現地旅行会社 ボルネオトレイルツアーズ&トラベル

<https://www.borneotrails.com.my/jp/> 日本語連絡先あり。

CT : LabanRata Resthouse 2:30-キナバル山頂 (ローズピーク) 5:24/6:00 -  
LabanRata Resthouse7:30/9:00 - TimpohonGate13:00 - ホテル戻り 16:30

#### 4月14日(日) 天候：晴れ

ホテルからコタキナバル空港よりマレーシア航空 13:55 発、クアラルンプール経由でバンコク着後、パタヤへ戻る。以降筋肉痛で 3 日間ゴルフを行いながら解消する。

(記：猪田)

キナバル山の基本情報と地図”PDF”を一緒に送って頂きました。  
下記の URL から御覧ください。

[http://ykyk.main.jp/rec/rec2019/190411\\_kinaAd.pdf](http://ykyk.main.jp/rec/rec2019/190411_kinaAd.pdf)



ドンキーズ・イヤー



ガイドのローレンスさんと



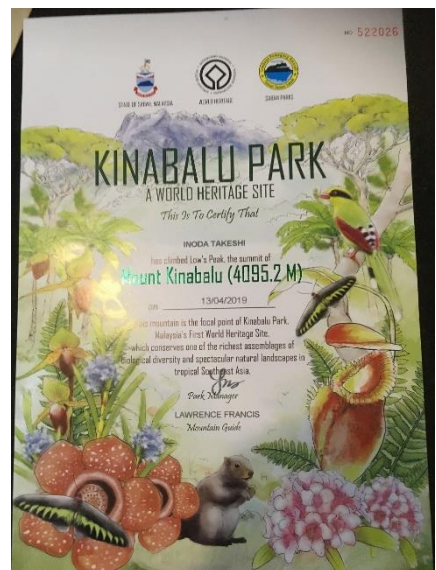
山頂方面



セントジョーンズピーク (ゴリラ岩)



ウツボカズラ



登頂証明書