

國際扶輪 3521、3522、3523 山輪會 ABC (尼泊爾安娜普納基地營) 11 天之旅程日誌

D3523 台北南德社 賴麗珠 Echo



進入安娜普納保護區開始八天山區的健行

這次國際扶輪 3521、3522、3523 山輪會舉辦 11 天的尼泊爾安娜普納基地營 ABC 健行共有 17 位團員參加。3522 地區東門社 PDG Venture 夫婦、東北社 PP Ellick、草山社 Marian、3523 地區南德社 PE Thomas、Echo、Tiffany、樂雅社 PP Sunny、3481 地區永東社 Frank 及多位前社友、山輪會會友們。因為有大家的參與及互相照應，才能完成這麼完美的旅程，及終生難忘的回憶，謹以此日誌方式分享所有扶輪人。

20190501 第一天

應好友之邀，還有老公的默許之下，我放膽參加了這 11 天的登山行程。

到了機場我們漂亮義氣領隊瑪莉安（草山社）及 DJ，一如往常很親切的招呼大家，有這樣的領隊登山很有安全感。搭機從香港轉機到加德滿都要 4.5 個小時，飛機從香港起飛延誤 1 個小時，到了加德滿都又因下雨閃電、機場停電一時無法降落，好幾班飛機都在空中

盤旋，下了飛機入關又是一番折騰，到飯店已經晚上 10 時半。入住飯店：Radisson Hotel Kathmandu。

20190502 第二天

今早我們大家把行李都放入可裝 13 公斤的紅色大袋子，此次的整個行程的行李，將由當地的挑夫們幫大家扛。7 時 20 分出發到加德滿都的 Nayapul 機場，預定 8 時 10 分起飛去波卡拉，飛機延遲到 10 時才起飛，飛行時間是 30 分鐘。波卡拉為迎合登山客，販賣登山衣服及用品的賣店很多，換錢（1 美金對 108 盧比）、買睡袋後乘坐巴士，馬路的情況很差，顛簸了 2 個小時到達山腳下 Nayapull。下午 1 時半開始登山，2 時 15 分到達餐廳用午餐，為支持當地經濟我們向攤販買了些非常有特色的手工吊飾紀念品。

3 時 15 分再次出發登山，從 Birethanti 入安娜普納保護區，一路往上登爬，令人印象深刻的是一路都可以看到牛馬糞便，看來人與動

物的生活是那麼的貼近。路上碰到小學生，大家將帶來的小餅乾分享給他們。6時半到達1,700公尺高的 Tikhedhunga 在 Chandra Guess House 山中小屋入住。

今天登山5個小時，走了21,000步，12.4公里。今晚住山中小屋 Chandra Guess House, Tikhedhunga，高度1,700公尺。

20190503 第三天

一早從1,700公尺高 Tikhedhunga 往上走，經過吊橋到達高2,070公尺高 Ulleri 後，挑戰3,300個石階。跟昨天一樣一路上都可以看到牛馬的糞便，走路時候不小心會踩到黃金。登山的人不管是那一國人擦肩而過時，都會入鄉隨俗的互相鼓勵說「Namaste」意思是你好。

今早走了3個半小時，午餐後上山、下山走起來非常煎熬，每個人都像苦行僧，走了5個小時終於到達高2,850公尺的 Ghorepani。今天走了22,000步，13.8公里。

今晚住在山中小屋高2,850公尺的 Fishtail guest house, Ghorepani。

20190504 第四天

清晨有團員到 Poou Hill 看日出，今早天氣不錯，從山屋的屋頂上就可以看到8,177公尺高的 Dhaulagiri mountain 及8,091公尺高的 Annapurna I peak。

一早出發先到 Gurung Dada (top of hill) 也叫做 Thabala (高3,165公尺)，這裡是觀看群山的好地點，群山環繞7,000-8,000公尺的高山群都是那麼的鮮明及壯麗。接著再往上走，途中看到了工作的馬群，身上掛著鈴鐺走起路來搖搖擺擺，鈴鐺的聲音很響亮。山上不少村落都有提供住宿、餐點、手工品。最後到達了2,063公尺高的 Chuile。

上午走了3個半小時，下午走了4個半小時。今天走了25,000步，25.1公里，是M形的行程。今晚入住 Chuile 山屋 Mountain Discovery Lodge。高度2,063公尺。



清晨陽光照耀下的安娜普納山南峰

20190505 第五天

一早出發往2,170公尺高的 Chhomrong Hill 途中經過 Gurjung School 小學，這所小學是為2015年尼泊爾大地震失去父母的孤兒所設立的，我們既然有緣經過這裡，當然大家就多多少少捐款給 Gurjung School。

早上8時10分出發走了5個小時到了 Chhomrong 用午餐。下午2時10分大家往下行400公尺到達 Modi Khola 谷底後，再往上向2,350公尺高的 Sinuwa 去。一路上經過3個吊橋（兩個山谷之間都會有吊橋），花了4個小時才到達 Sinuwa，一路上壯觀重重疊疊的遠山山谷及美麗的梯田入眼簾，一天的辛勞有了些許的安慰。

今天走了25,000步，16.5公里，是W行的行程，到此每天都走到鐵腿，瑪莉安每天吃



一路上都有設備完整的山屋提供食宿



賣店的物品很少，愈高愈貴



第六天登上 4,130 公尺
安娜普納山基地營

完晚餐時都發肌肉痠痛放鬆劑給大家，真是貼心。

再說台灣中華電信的漫遊在此不通，必須以 150 盧比租 Wi-Fi 及另外付充電費 150 元。

今晚入住 2,350 公尺高的 Sinuwa Guest House。

20190506 第六天

享受瑪莉安豐富的台式早餐後，7 時 40 分從 2,350 公尺高的 Sinuwa 出發經由 Bamboo（高 2,340 公尺）、到 Dovan（高 2,560 公尺）用午餐。在山上的這些天不管是午餐還是晚餐菜色幾乎都一樣，有馬鈴薯塊、乾麵、一點點水煮青菜、整顆水煮馬鈴薯、炸炒馬鈴薯、水餃 (Momo)、Pizza，水果也是千篇一律。菜色雖然都一樣，但是各個山屋的廚房都很大很乾淨。還好晚餐瑪莉安都會加臺灣帶來的食物，否則我們很多人會餓肚子。午餐後大家繼續經由 Himalaya（高 2,900 公尺）一路往上登爬，到達今天的目的地 Deurali（高 3,200 公尺）之前，經過 2 個吊橋，山谷、冰河、雪地高山環繞，這是一般人很不容易到的地方。雖然走到腿快斷了，不過為了一親這樣的大自然美景也就認了。到了 Deurali 時氣溫好冷，接近零度，大家冷颼颼的，洗澡的熱水也不熱，

畢竟瓦斯爐是從山下扛上來的，不容易充足。

山越高電信費也越貴，今天 Wi-Fi 及充電租金各要盧比 250 元。今天早上走了 4 個小時，下午走了 4.5 小時，19,000 步，12.2 公里。今晚入住 Deurali（高 3,200 公尺）。

20190507 第七天

一早從高 3,200 公尺的 Deurali 往高 3,900 公尺的

MBC（魚尾峰基地營）走了 3 個半小時，一路幾乎都是往上登爬，經過許多的冰河雪地、河流，還有很多的路根本就不是路，是大大小小的石頭山，但也只能繼續往前走，一路上白雪靄靄在山頭的高山環繞四周非常震撼。因為山高沒有什麼動物與植物，偶而可以聽到鳥叫聲，看到國花山杜鵑、路邊的小小粉紅色的花而已。

中午在 MBC 的 Fishtail Guest House（高 3,700 公尺）用午餐，晚上也是住在這裏。下午有一批人繼續由 MBC（魚尾峰基地營）走到冰河床的 ABC（安娜普納基地營）再回來 MBC 需要 4 個小時，另外一批留在 MBC 休息，明天再啟程下山。

有一個西班牙籍的年輕女生從 Deurali 往上登到 MBC（魚尾峰基地營）的途中跌斷了



翻山越嶺從高地走到深谷，遠處的山谷及梯田非常美麗

腳，很痛苦的樣子，在山屋等直升機來載她，看了實在是不忍心，我們好多人都安慰她。

今天上午走了3.5小時，下午走了4個小時。今晚入住3,700公尺的MBC Fishtail Guess House。

20190508 第八天

一早從3,700公尺的MBC（魚尾峰基地營）下山到2,900公尺的Himalaya花了4小時，在此用午餐。早上也是上上下下的路途，基本上昨天以前都是登山的方向，而今天是下山，下山的風景與上山的風景不一樣，我不時的回頭欣賞陽光照耀之下白雪蓋滿山頭的高山群，要不是這麼辛苦的步履蹣跚登到此地，我們不可能有機會被這麼壯觀的群山懷抱。路上不時的看到背著木頭（據說一片70公斤）的挑夫，從山下背往4,100公尺高的ABC（安娜普納基地營）去蓋山屋之用，看到他們這麼辛苦心有戚戚焉。

下午從Himalaya經由2,560公尺高的Dovan到2,340公尺高的Bamboo入住，花了3.5個小時。今天是住在山上的最後一晚，明天傍晚就會到波卡拉了。

今晚的晚餐很特別，除了每天的標準菜色之外，瑪莉安請廚房殺了6隻雞，Sunny跟麗



不停的上、下坡像苦行僧一樣

紋這兩位大廚熬煮青菜雞湯，非常鮮美。我胃口大開吃了兩碗。

今天上午走了4小時，下午走了3.5小時，24,000步，16.3公里。今晚入住2,340公尺高的Bamboo。

20190509 第九天

今天提早了一個小時，7時即出發，因為領隊DJ希望我們可以早一點到波卡拉休息及Shopping。

早上從Bamboo出發經過橫斷地形山路經過Sinuwa往Chhomrong去。

從2,350公尺高的Sinuwa往下到2,170公尺高的Chhomrong之間，在後半段幾乎都是往上45度坡登爬，我算了一下大概是有8個45度的爬坡有300公尺高，登爬起來非常吃力辛苦。一路經過長吊橋、梯田、好多的馬群、駝馬、高山，風景非常棒。中午在Chhomrong的International Guest House用午餐。

下午從2,170公尺的Chhomrong下到1,780公尺的Siwai乘坐吉普車到波卡拉。下午的行程是下500公尺後走287公尺的長吊橋，又登爬上200公尺的行程，又是走到腿軟的一天。從Siwai乘坐吉普車到波卡拉的路途中顛簸了3個小時，不過大家都異口同聲的說寧願這樣的顛簸，只要不再登爬山路就好，大家都累到極限了。

今天終於完成了此次艱難的登喜馬拉雅山脈的11天（8天登山）安娜普納基地ABC行程。今天上午走了4.5小時，下午走了3.5小時，37,000步，17公里。

後記：

尼泊爾的人口有2,900萬人，土地大概是台灣的4倍大，但大部分都是高山。全世界8,000公尺以上的高山有14座，其中8座在尼泊爾。



與一路上服務我們的挑夫們變成好朋友