

# 世界の山・白神の山・わが人生 ～しらかみなアルピニスト・米内山 和代～

## 「2018年ムスターグ・アタ①」

一昨年の7月9日に、ムスターグ・アタ（7546m）に登った。

10年ぶりの高峰への挑戦だった。

過去5年くらいは標高1235mより高い所へ行っていなかったので、高所順応とトレーニングを兼ねて3月にネパールへ行き、エベレスト街道から途中それたチュクン（4730m）までトレッキング。

とても苦しい思いをしたが、いいトレーニングとなった。

帰ってからは白神岳に通い、6月20日羽田から北京へ飛び立った。

ムスターグ・アタは、中国新疆ウイグル自治区にある岩木山をでっかくした感じの山。

北京、ウルムチと飛行機を乗り継いで、憧れのシルクロードの中心に位置する歴史ある町カシュガルに着いた。

そこは、アラビア文字と、中国語の漢字と、英語のアルファベットの三つが並ぶ不思議な街。

そこから麓の村、スバシまでバスで移動。

着いたところはすでに標高3600m。

高所順応のためそこで3日間滞在。

パルスオキシメーターとにらめっこし、深呼吸する日々が始まった。

つづく



＜スバシでのテントとムスターグ・アタ



＜カシュガルのバザール



＜カシュガルの看板



＜屋台での食事は美味しく、安かった



＜果物が豊富、スイカが食べ放題