

# はじめに

さあ、待ちに待った定年後初年度だ。非力な自分にとって海外登山のしんどいのはあと5年か、さあ今年は何処へ。そんな折、クラブのOさんのヨーロッパ合宿への呼びかけがあった。

学生時代最後の夏休み(37年前)に1ヶ月間にわたりアルプス周遊して以来、家内が夏のアルプス未経験ということもあり、ゆっくり時間を取って再訪したい、と思っていた。

モンテローザ横断は手強そうだ。雪山は山スキーだけと決めていたので、一抹の不安を胸に、雪山靴・アイゼンの新調、近郊岩場でのトレーニング、高度順応トレーニング、と本格的雪山復帰への準備は進んだ。

残念ながら、1ヶ月前になって、家内が不参加となった。近在の親しい叔父がガンで余命半年とのこと。抗がん剤の功罪など、詳しいので心残りなくサポートできるだろう。

下山後は、各自、ヨーロッパ周遊、さて自分はどうするか、アルプスは広く、雲をつかむようだ。幸い、経験豊富なOさんがおすすめプラン(以下、原案)を作ってくださいました。

Googleマップだけでは全体を把握しづらいので、The Alps Adventure Travel Map(National Geographic Maps著)を、また、ガイドブックとして、ヨーロッパアルプス登山ハイキング310コース(金原富士子著、以下、ガイド本)、を購入した。

以下、準備について、留意したことなどを記してみる。

## ・旅行期間

出発は、高山植物の盛りがベターなので、7月中旬くらいからにしたかったが、家内が下旬のアイスショーを見たいというので、Oさんに合わせることにした。しかし、この時はうかつにも頭に無かったが、時差ボケのことを考慮し、1日でも早くすべきだったかも。

## ・航空券(¥164620)

HISで購入した。大半がキャンセル不可だったが、キャンセル可のを選んだ。事情が許せば、帰路オープンのも良かったか。航空会社は、安全度ランキング<http://www.jacdec.de/safety-ranking-2014/>を重視して、総合ランキング[http://www.ab-road.net/article/airline\\_ranking/](http://www.ab-road.net/article/airline_ranking/)では芳しくなく、少々高価だが、結果的に、フィンランド航空(ヘルシンキ乗り換え、ミラノ到着)になった。もっとも、時差ボケに対しては、到着の方がいいらしい。座席予約は、無料の閑空〜ヘルシンキ間のみ、FINNAIR HPにて予約番号を入力して行った。なお、ロストバゲージ対策として、容易に現地購入できないものは、極力機内持ち込み手荷物とした。

## ・レンタカー(基本プラン¥84600)

HISで予約・支払いした。基本プランに、対人賠償は含まれていたもので、特に追加の支払いはしなかった。国際運転免許証(1年間有効)は、門真運転免許試験場で取得したが、左ハンドル・右側通行は事前練習の余地がなく、ぶっつけ本番初体験となった。

## ・カーナビ(39.99€だけのはずだったが)

レンタカーのオプションで3万円ほどするので、スマホのカーナビアプリSygicを購入することにした。殆どの国の道路地図が入っているが、肝心の日本のがなく、予行演習が不可で不安を残した。

<http://www.sygic.com/en/android/buy-now?r=topmenu>

なお、Googleマップは残念ながらネット接続必須のようである。

## ・保険(¥7780)

海外旅行保険は、クレジットカードのは治療費用無しなので、新規にHISで契約した。山岳保険は、日山協山岳共済で対応してるそうなので、特に現地では加入しなかった。

## ・ホテル

入国日はOさんがまとめて予約、あとは、出国日のみ、HISで予約・支払いした。

## ・支払い

ユーロ10万円分を、外貨両替ドルユーロ<https://dorujp/>で購入した。今回レートは、140.63 JPY/EUR。クレジットカードは、限度額増額の手続きはしたが、海外キャッシュサービス設定はやらなかった。

## ・スマホのネット接続

下記も検討したが、国際ローミング接続max¥3000/日を必要最小限使うことにした。もし、無料WifiスポットやauWifiスポットがあれば活用することにした。ホテルにLANコンセントがあった場合も想定して、LAN-Wifi変換アダプタちびファイ3(PLANEX)も購入持参したが、使用機会がなかった。

レンタルWiFi(<http://overseas-mobile.com/world-wifi.html>)

ロードウォーリアアクセス<http://ra.warrior.jp/>

結果的には、殆どのホテルで無料Wifiが利用可能で、ローミング接続は殆ど使わなかった。

#### ・登山ルート情報

下記が参考になった。全世界の山が対象のようである。

<http://www.hikr.org/>

<http://www.camptocamp.org/>

<http://www.everytrail.com/>

#### ・天気予報

下記が参考になった。

<http://www.worldweatheronline.com/country.aspx>

<http://www.mountain-forecast.com/>山と高度ごとの天気予報

#### ・登山用GPS

国内では、スマホアプリで十分なので、ガーミンは重いこともあり、持参しなかった。国内の、地図ロイド&山旅ロガー、に相当する、AlpineQuestを購入(¥999)・インストールし、行きそうな地域の地図とルートをあらかじめ取得しておいた。

#### ・高山病対策

学生時代のモンブランや15年前のオートルートで辛い目にあってるので、万全を期し、ダイアモックスを処方してもらい持参した。他に、ギンコ(イチョウの葉エキス)が急性高山病予防に効く、そうだ。