

# レインボーマウンテン

## (Cerro Colorado Vinicunca)



レインボーマウンテン日帰りツアー（専用車・専用ガイド）のレポートです。

2015年度から徐々に人気のコースとなり、今では休日には地元の方々も大勢行くようです。

レインボーマウンテンは別名「Cerro Colorado Vinicunca」とも呼ばれ、日帰りコースと1泊2日コースがございます。クスコ市内でもレインボーマウンテンの看板を見かけることも多く、若者を中心に人気のスポットとなっています。

### 【必要なもの】

厚手の上着

手袋

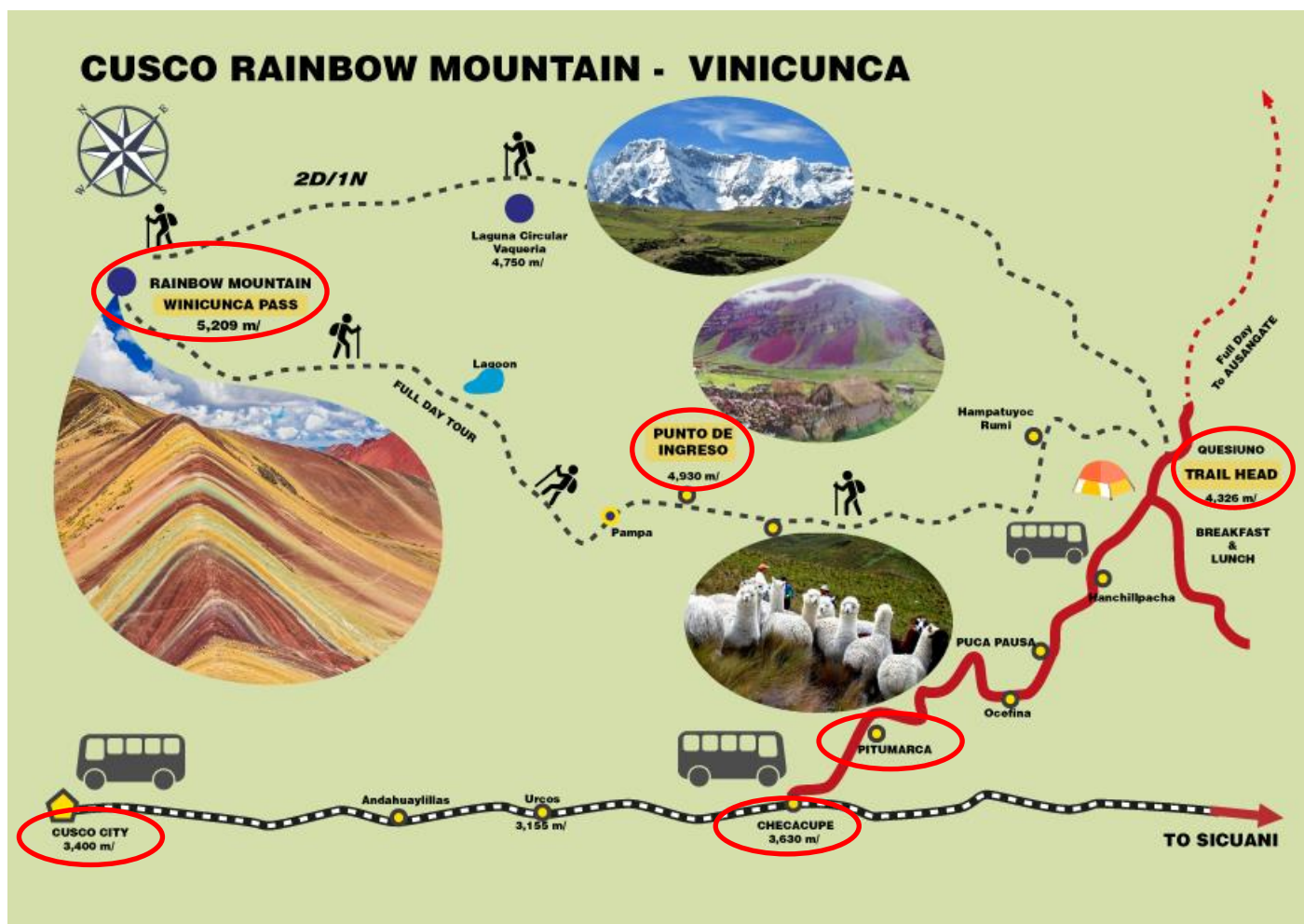
帽子（耳が隠れるもの）

レインコート（雨具）

日焼け止め

※晴れている間は日差しが強いが、標高が上がるにつれて温度も低くなり、頂上付近ではダウンジャケットでも寒いです。また山の天気ですので雨、雪、雹が降る可能性もあります。バッグまで覆えるような大きな雨具などを用意する必要もあります。

【地図】



\*下記スケジュールが個人プライベートツアーになりますので、団体や混載ツアーの場合は1時間早くスタートする場合があります、戻りも1時間遅くなりますので所要時間は2時間前後異なります。  
また一部は馬利用となっておりますので、その分早い移動となっております。

【ルート】

- 05:00 CUSCO (クスコ) 発 ~ 7:00 CHECACUPE (チェカクペ) 着 (所要時間: 2時間) \*舗装道路
- 07:00 CHECACUPE (チェカクペ) ~ 7:20 PITUMARCA (ピトゥマルカ) (所要時間: 20分) \*舗装道路
- 07:20 PITUMARCA (ピトゥマルカ) ~ 8:30 QUESIUNO (ケシウノ) (所要時間: 約1時間) \*未舗装道路
- 08:30 QUESIUNO (ケシウノ) にて朝食
- 09:00 トレッキング開始 (4326m)  
登頂まで所要時間 3時間
- 10:00 入山エントリーポイント (PUNTO DE INGRESO) (4500m)
- 12:00 レインボーマウンテン登頂 (5200m)
- 12:30 下山
- 14:30 QUESIUNO (ケシウノ) 到着  
陸路にて所要時間 3時間
- 17:30 CUSCO (クスコ) 着

05:00 クスコ出発 (3400m)

ホテルのロビーにて英語ガイドとミーティングし、チェカクペ (CHECACUPE) へ向きます。  
クスコの市街からウルバンバ川沿いに走っていきます。

06:10 ウルコス (Urcos) 通過

07:00 チェカクペ (CHECACUPE) 通過 (3630m)



07:20 ピトゥマルカ (PITUMARCA) 通過 (3750m)

ピトゥマルカを抜けると、道は狭くなりまた未舗装道路となります。  
ウルバンバ川の上流に向けて山道を進み、ケシウノ (QUESIUNO) を目指します。



※途中のルートでカンチパタ (HANCHILLPACHA) が土砂崩れの影響で通行不可となる。  
通常と別ルートでケシウノ (QUESIUNO) へ向かいます。

08:30 ケシウノ (QUESIUNO) 到着 (4326m)

リャマの群れ、段々畑、美しい溪谷、小さな集落を抜け、トレッキング開始地点、ケシウノに到着。  
アウサンガンテ山 (6372m) を遠くに臨みながら朝食。  
酸素缶、ペットボトル (500ml) を用意してもらい出発。

※実際は土砂崩れの影響で、ケシウノから 1km ほど離れた箇所からトレッキング開始となりました。



アウサンガンテ山



朝食



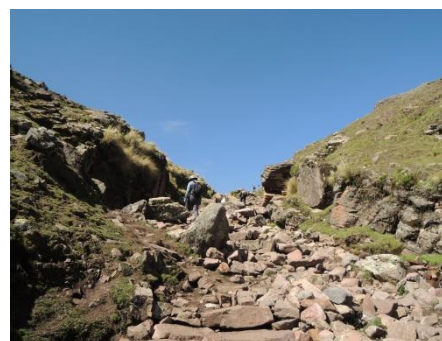
酸素缶

## 09:00 トレッキング開始

スタート地点にはトイレ（有料）、露店有。

開始時点から 4000m 程の高地なので、息切れをしながらゆっくりと進んでいきます。

毛中酸素濃度 81% 心拍数 75



## 09:40 馬乗り場

スタート地点から 40 分ほど歩いた先に馬乗り場があり、こちらで乗馬することも可能です。

アンデスの先住民が 100 人ほど馬と共に観光客を待っています。

（乗馬といっても全行程乗っている訳ではなく、滑落の恐れのある場所（岩場など）、また雨の日などは不可となります。）



※頂上に向かう途中、数か所馬に乗れる場所がございます。

歩くのが大変になった場合、道に馬乗りを見つければ交渉次第で乗馬可能。

馬を先導するアンデスの先住民とはケチュア語またはスペイン語での会話となります。

## 10:00 入山エントリーポイント (PUNTO DE INGRESO) 到着 (4500m)

こちらにてエントリーをし、頂上を目指し進んでいきます。

周りはアンデスの美しい山々、小さな集落、先住民族の生活が伺えます。

トイレや露店などで水や軽食などの購入も可能です。

晴れていれば風は冷たいが太陽が近いいため気持ちの良いトレッキングとなります。



頂上までこの地点から約2時間のトレッキングとなります。

徐々に前方の山々がレインボー色になっていくとともに、標高も高くなり一步一步が重く、また気温も低くなっていきます。晴れてもダウンジャケットが必須です。

自分のペースでゆっくりと、息が切れたら酸素缶を使い呼吸を整え頂上を目指します。

## 11:10 最後の上り坂地点 (4900m)

こちらの地点からは乗馬は許されず、5200mの頂上までは徒歩で向かうこととなります。周り山脈も虹色になりもう一歩です。



## 12:00 レインボーマウンテン登頂 (5200m)

頂上は石で組み立てられた簡易的なスペースがあり、人々は暫しの休息を取り景色を楽しみます。露店には水、軽食、ビールなど有。トイレはありません。

毛中酸素濃度60% 心拍数120



頂上からでもレインボーな景色は楽しめますが、よく写真などで見るレインボーマウンテンは向かいの山から撮ったものです。

約 200m、絶景を目指し歩きます。距離はあまりありませんが、5000m 級の山の峰を行くため強烈な風に飛ばされそうになります。(あまりの強さに座り込んでしまう人もいました。)



12:30 下山開始

約2時間かけ、トレッキング開始地点、ケシウノ (QUESIUNO) へ向け下山します。

下山時も無理をせず、息切れがしたら酸素缶を使いながらゆっくり下ります。

4900m までは歩きで下り、その後は歩き、または馬を使い下山します。

※山の天気は変わりやすく、今回は入山した方向から雨雲がやって来てほんの数分で辺りは一面の雪景色となりました。雷も多く落ちる場合は木の下へは行かないこと。



14:30 ケシウノ (QUESIUNO) 到着

トレッキング開始地点では車が待っており、車に乗ってクスコへ戻ります。

17:30 クスコ市内到着

ホテルへ戻り、レインボーマウンテン観光終了です。



## ●感想

クスコで話題のスポット、レインボーマウンテン日帰りツアーですが、2015年からの最新スポットということもあり、まだ設備などが整っていない箇所もあります。(トイレなどは簡易的なもの、また頂上も石で囲われた簡単なスペースがあるのみ) またレインボーマウンテンへ行くまでの陸路もピトゥマルカの先は舗装されておらず、崖の道を通っていくので、天候によっては土砂崩れなどで通れなくなってしまう場合もあります。

トレッキング開始地点の4326mから頂上の5200mまでの約1000mのトレッキングとなりますが、高地なので一人ひとりのペースに合わせて進む必要があります。グループでの登山もいましたが、自分のスピードで無理をせず行くことが大切です。体調が悪くなる人いて、頂上目の前にして断念している人もいました。

クスコで高度順応をしてからが良いでしょう。また、雨や雪が降る場合もあることを十分に考慮して登山に臨むことが大切です。

頂上付近の辛さは皆同じなので、皆、声を掛け合って頂上を目指します。

クスコから車で約3時間、登山で3時間。体力的に大変厳しいツアーとなりますが、アンデスの神々しい山々の風景は忘れられない経験となります。

### 【高所トレッキングでのSpO<sub>2</sub>の目安】

#### 高所トレッキング中のSpO<sub>2</sub>(%)の目安 高所低酸素血症研究会の勧告

エベレスト街道		キリマンジャロ	
標高 (m)	SpO <sub>2</sub> (%)	標高 (m)	SpO <sub>2</sub> (%)
2800	86%以上	1800	90%以上
3500	77%以上	2700	86%以上
3900	74%以上	3700	75%以上
4400	73%以上	4700	59%以上
4800	67%以上		

\*50歳以上の方は、若者と比べて2-3%ほど低いのが普通です。

\*目的地に着いた日の夕方値が低く、翌朝さらに低くなると要注意です。

\*過換気を行っても十分にSpO<sub>2</sub>の値が上昇しない方も要注意です。

\*SpO<sub>2</sub>の値だけで判断することには限界があります。