

パモジャ PAMOJA



第37号
青年海外協力隊 巢守 世那
2026年 7月7日発行



キリマンジャロ登山 2、3日目

2日目は、2700mから3700mと富士山の高さくらいまで登りました。pole pole (ポレポレ: ゆっくりゆっくり) を合言葉に、ゆっくり登っていきます。高山病にならないためには、水分補給と深呼吸をしながらゆっくり登るのがいいそうです。3日目は高地順応日といって、高い場所に体を慣らすために、4200m地点のゼブラロックを見に行き、3700m地点に戻ってゆっくり体を休めました。



私のルートでは6日間かけてキリマンジャロに登って下山するツアーでした。そして、キリマンジャロは自分たちだけでは登ってはいけないので、ガイド1人、サブガイド2人(普段はポーター)、ポーター: 荷物を運んだり、身の回りの面倒を見てくれたりする人が3人、シェフ1人が一緒に同行します。私たちは、飲み水とお昼ご飯、上着など最小限の物しか持たないかわりに、ポーターたちが自分たちの荷物に加えて、私たちの分厚い服やその他の荷物、ご飯の材料、ガスなどを上まで運んでくれます。私は、少しの荷物でも肩や腰が痛くなったのに、合わせると13キロくらいある重たい荷物を頭にのせて、颯爽と登っていくポーターたちには頭があがりません。



低木・灌木帯／荒原帯 約3000m～4000m

森を抜けると、一気に視界が開け低木や草が広がっていました。ジャイアントセネシオというパイナップルのような植物や緑の中にぽつんと火が灯ったように見えるトリトマという植物が生息していておもしろかったです。

↑ゼブラロック