

キナバル山 基本情報

登山の時期・気候

気温の月間較差は極めて小さく年間を通じて登山可能。2月～5月までは雨が少なく比較的天候が安定している時期。7月～9月までは熱帯低気圧の影響を受けしばしば強風となることがあります。10月・11月は雨の多い時期で12月・1月は中間的な気候。以上の情報は地元登山ガイドから得た情報を元にしておりますが、明確な分けとは言い難く、多雨期でも数日全く雨が降らないことがあれば逆に小雨期に大雨にあうことも。結局のところ雨にあう確立が若干高いか低いかの違いでしかありません。なお、強風や濃霧・異常低温など天候コンディションが著しく悪い場合に、サバ州当局より山小屋から上部の登頂ルートが登山禁止にされる場合があります。

気温

中腹の山小屋で摂氏10～5度近く、山頂は0度前後まで下がることもある。通常は雪が降ることはない(数年に一度程度の冠雪)。

登山に必要な体力・技術

ロープワーク等の特別な登はん技術は必要としないので、初心者でも登りやすい山であると言われております。マレーシアの人はちょうど日本の富士山に登るような感覚で登山経験のない方も登っていますし、登山口からの強度・標高差も近いといえるかもしれません。ただし標高は富士山より高い分、高山病に対する注意はより必要です。また、一定の体力はもちろん必要ですし、岩の多い山でもあるので、転んでのケガなどに対する備え・覚悟は必要です。

高山病について

一般的には、中腹の山小屋の時点で高山病の症状が出て軽度で済む場合が多い。ただし個人差が大きく、稀に緊急下山が必要になるほど重症になる場合もある。あまり無理をすると死に至ることすらあるので、症状が重い場合は登山ガイドや山小屋スタッフに早めに相談するようにして下さい。なお山小屋には医療施設はありません。

登山ルート（通常ルートの場合）

キナバル公園本部からバスまたは徒歩で Timpohon 登山ゲート(1890m)に移動し登山開始。途中で昼食を取り 3300m 付近の山小屋に 1 泊する。翌早朝午前 2:30~3:00 頃に登りはじめ、通常であれば日の出午前 6:00 前後に登頂、登頂後ラバンラタで朝食・小休憩をとった後、同じ登山口まで下山する。このメインルートの他にもう 1 つメシラウリゾートにも登山口があり、中腹でメインルートと合流する。なお、メシラウ側はアップダウンが多い健脚向きコースであり、また路線バスの足がないのでこちらを使用する場合は注意が必要。歩行時間はメインルートの場合で、1 日目 5 時間程度、翌日は 8 時間程度(休憩時間含めず)。ただし登山ペースにより大きく異なる。1 日目も 2 日目も通常は時間の余裕が充分あるはずなので、急がず、無理のないペースで登ることが肝心。中腹までは樹林帯、中腹から上は岩帯で、岩をロープで伝って登る場所が数箇所ある。

持ち物について

靴はある程度靴底のしっかりした物を。スニーカー程度で登っている人も見かけますが岩の上を歩くと衝撃から足を痛めやすいのでトレッキングシューズのようにある程度は靴底がしっかりしたものがお勧め。また足首まであるハイカットの靴が捻挫予防になるのでおすすめ。登山中不要な荷物は公園本部に預けておくことができます(有料)。山小屋は夜間摂氏 10℃、山頂は 5℃程度まで冷え込むので、十分な防寒を用意。山小屋にはベッドと毛布はあるもそれだけだと寒さを感じるのでサマーシュラフないしシュラフカバー程度を持参すると良いです。ラバンラタで追加毛布の貸し出しもあります(有料)。

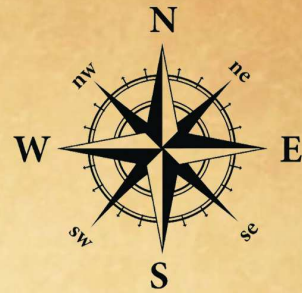
ガイド・ポーターについて

登山にはガイドの同行が義務付けられています。公園本部で登山受付をした際に本部職員から担当するガイドが紹介される。ほとんどの場合地元の公園本部周辺の集落の人間で、英語をカタコト程度しか話せない場合もあります。ガイド料金は決められており、1~3 名パーティーの場合、2 日間でガイド 1 名あたり RM85、4~6 名にて RM100。1 名のガイドが担当できるパーティーは最大 5 名までとなっています（ツアー代金に含まれます）。

ガイド料金の他にかかる諸費用としては Park Entrance FeeRM15（18 才未満は RM3） Climbing Permit RM100（18 才未満は RM40） Insurance(登山保険)RM7 など（ツアー代金に含まれます）。別料金にてポーター(荷物持ち)を雇うことも可能ですが、登山中不要な荷物は公園本部に預けることも出来るので（1 個 1 泊 RM10）、雇う人はあまり多くありません。ポーター料金：登山ゲートから中腹山小屋までの往復 2 日間で RM130、荷物は 10 Kg まで(当日申し込み制)。

www.shindai.co.th

MOUNT KINABALU SUMMIT TRAIL



KEYS

- Checkpoint
- Distance
- Helipad
- Hut
- Laban Rata Resthouse
- Radio Tower
- Shelter
- Staff Quarters
- Trail
- Trail Closed
- Water Fall

