

## もくじ

### 序章.....5

- 世界から注目されるNZのフィールド.....5
- NZのトレッキング=トランピング.....5
- ニュージーランド・トランピングの特色.....6
- すべては自己責任で.....6

### 第1章 トランピングの基礎.....7

- DOCについて.....7
- コースの分類.....7
- グレート・ウォーク.....7
- バックカントリー・トラック.....8
- ハット利用法.....8
- ハットのカテゴリー.....9
- 料金の払い方.....10
- ハット利用のマナー.....11
- 入山届 <Intention Card> .....11
- 無線通信.....13
- よりトランピングを知りひとは.....13
- 知っておきたいフィールドの危険.....14
  - 道に迷う.....14
  - 低体温症 Hypothermia.....15
  - ジアルディア.....16
  - 原発性アメーバ性髄膜脳炎.....16
  - 氷河.....16
  - リバー・クロッシング(渡渉).....17
  - オンガオンガ.....17
- トランピング計画の立て方.....18
- 情報収集と地形図.....19
  - 主な参考図書.....19
  - DOC.....20
  - 地形図・コンパス.....20
  - ビジターズ・ブック、ロコミ.....21
- トランピングに必要な道具.....21
  - グレート・ウォークを歩く場合.....21
  - バックカントリー・トラックの場合.....22
  - 山道具事情.....22

- パッキングのコツ.....29
- 服装.....29
  - 1日の中に四季がある - NZの気候.....29
  - ニュージーランドの定番ファッション.....29
  - 服装 ぼくの場合.....29
  - シャワー.....30
- 食料計画.....30
  - 軽量コンパクト?.....30
  - 食料調達はスーパーで.....31
  - 食料計画 ぼくの場合.....32
  - 調味料の持ち運び方.....32
  - 水事情.....33
  - 食器の洗い方.....34
  - ハットのヒーターで調理できるか?.....34

### 第2章 旅のヒント.....35

- まずはなによりガイドブック.....35
- 宿泊編 .....35
  - ユースとバックパッカーズのちがい.....35
  - テントサイトの勧め.....36
  - バックパッカーズ 快適度の目安.....36
  - 予約について.....38
  - 盗難対策.....38
  - 洗濯.....39
  - フリーフード・コーナー.....40
  - 野宿.....40
- ショッピング編 .....40
  - スーパーマーケットとのつきあい.....40
  - 生活雑貨はThe Warehouseへ.....41
  - セカンドハンド・ショップ.....41
- 移動編 .....42
  - 車・モーターバイク.....42
    - 道路事情.....42
    - モーターバイクはマイナー.....42
    - バイクを買う.....42
    - 免許と排気量制限.....43
    - バイクの登録.....43
    - 保険.....43
    - 交通違反でつかまったとき.....43
    - 飲酒運転OK!?!.....44
  - バス・フェリー.....44
  - ヒッチハイク.....45
  - 自転車.....45

# 試用

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 郵便局編 .....            | 46 |
| 日本へ封書は 80¢ で OK ..... | 46 |
| スモール・パーセル .....       | 46 |
| 旅先での手紙の受け取り方 .....    | 46 |
| 郵便局でただでもらえるもの .....   | 46 |
| インターネット .....         | 47 |

## 第3章 コースガイド.....49

|   |     |
|---|-----|
| Togariro Northern Circuit.....          | 51  |
| Lake Waikaremoana Track.....            | 55  |
| Abel Tasman Coast Track.....            | 58  |
| Travers-Sabine Circuit.....             | 65  |
| Harper Pass Route.....                  | 69  |
| Waimakariri-Harman Pass Route.....      | 78  |
| Copland Track.....                      | 86  |
| Rees-Dart Track.....                    | 90  |
| Routeburn Track.....                    | 97  |
| Milford Track.....                      | 101 |
| Kepler Track.....                       | 107 |
| Waitutu Tracks - South Coast Track..... | 114 |
| Rakiura Track.....                      | 119 |

## 第4章 NZの温泉.....123

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 温泉で感染する病気.....               | 123 |
| -Summary-.....               | 123 |
| Hot Water Beach.....         | 125 |
| Te Aroha.....                | 125 |
| Kerosen Creek.....           | 126 |
| Hot Water Stream, Taupo..... | 126 |
| Morere Hotsprings.....       | 127 |
| Ketetahi Hotsprings.....     | 127 |
| Maruia Springs.....          | 128 |
| Hurunui Hotsprings.....      | 128 |
| Otehake Hotsprings.....      | 129 |
| Julia Hut.....               | 129 |
| Welcome Flat Hot Pools.....  | 130 |
| その他の温泉.....                  | 131 |
| Ngawha Springs.....          | 131 |
| Great Barrier Island.....    | 131 |
| Parakai.....                 | 131 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Waiwera.....                   | 131 |
| Miranda Hotsprings.....        | 131 |
| Te Puia Hotprings(Kawhia)..... | 131 |
| Kaweka Hotsprings.....         | 132 |
| Tokaanu Thermal Park.....      | 132 |
| Hanmer Springs.....            | 132 |
| Cedar Flat.....                | 132 |

## 参考文献一覧.....129

### コラム

|                   |    |
|-------------------|----|
| ハットで過ごした最悪の夜..... | 14 |
| マックパック.....       | 20 |
| NZで潮干狩り.....      | 22 |
| ジアルディアと日本の検疫..... | 29 |
| お気に入りの宿.....      | 35 |
| ハット・ワーデン.....     | 86 |