

Hiking & Trekking in Switzerland

# スイスの山旅

2026.6~10



AS アルパインツアー



# エンガディン・ベルニナ山群

## ポントレジーナ

エンガディン地方特有の家々が並ぶ村内は、歴史的な建物も点在し、夏はハイキングの拠点に、秋にはカラマツの黄葉など四季ごとに美しい景観をみせてくれます。

該当コース⇒P14・26



## サンモリッツ

ロマンシュ語で“イン河の庭”を意味するエンガディン地方は、オーストリアやイタリア国境に近い山岳リゾートです。ベルニナ山群の4,000m峰と氷河に囲まれ、明るく開放的な広い谷が特徴です。高級リゾートとして有名なサンモリッツや、ハイキングの起点に便利なポントレジーナに滞在して周辺ハイキングにご案内します。

該当コース⇒P14



# モンブラン山群

## シャモニ

モンブラン山群の山麓のシャモニは、山岳スポーツ発祥の地として知られる歴史あるリゾートです。ヨーロッパ・アルプス最高峰のモンブランや、三大北壁の一つグランドジョラスをはじめ、シャモニ針峰群やメール・ド・グラス氷河を眺めながら歩くハイキングが人気です。エギーユ・ドゥ・ミディ展望台も必見です。

該当コース⇒P12



## ソーリオ

オーバーエンガディン地方の最奥、ブレガリア谷にひっそりと佇むソーリオは、中世の頃から時間が止まっているかのような昔ながらの石畳の街並みを残す村です。シオーラ山群に囲まれた美しい景色を望み、アルプスを代表する画家セガンティーニは「天国の入り口」と称しました。セガンティーニ代表作である『アルプス三部作』の『生』の舞台になったことでも知られています。

該当コース⇒P14



## レーティッシュ鉄道

レーティッシュ鉄道のアルブラ線とベルニナ線は、トウーリスとイタリア・ティラーノの国境をまたぐ196の橋と55のトンネル、および周辺に広がる風景が「国境を越える世界遺産」として登録されています。特にクールから50分ほど走ったフィリズール駅近くにある高さ65m、長さ約140mの石造の橋「ランドヴァッサー橋」は必見です。

該当コース⇒P14・26



# ベルナー・オーバーラント山群

## ミューレン

ベルナー・オーバーラント三山を望む崖上にある小さな山岳リゾートで、ガソリン車乗り入れ禁止、ロープウェイか登山電車でのみアクセスできる立地にあります。団体観光客が少なく、静かに滞在できる隠れ里で、高山植物も多いことで有名です。ゆったりと滞在して、植物を観察しながらのハイキングがおすすめです。

該当コース⇒P10・18・20



## グリンデルワルト

ユングフラウ地方で一番人気の滞在地であるグリンデルワルトは、村からアイガー・ヴェッターホルンを間近に望む山岳リゾートです。ユングフラウ鉄道の起点の村としても知られ、通年を通して観光客にぎわいます。街からは圧倒的なスケールを誇るアイガー北壁を望むことができます。

該当コース⇒P12・18・28・30



# グリンデルワルト

## Grindelwald

アイガー、メンヒ、ユングフラウの三山を望むことが出来るグリンデルワルトはスイスで最も人気のある山岳リゾートとして有名です。中でも眼前に聳える名峰アイガーは20世紀前半には榎有恒がミッテルレギ稜を初登、1969年には日本人グループがルートを開拓したことで日本人になじみ深い山でもあります。緑の牧草地と山々のコントラストが美しくハイキングでも観光でもお楽しみいただけます。

### ユングフラウヨッホ

アイガー山中を貫くトンネルの終点はヨーロッパ最高地点の鉄道駅(3,454m)。ユングフラウとメンヒを結ぶ稜線の鞍部にあたるユングフラウヨッホはアルプス最大最長のアレッチ氷河とともに「スイスアルプス ユングフラウ - アレッチ」として世界自然遺産に認定されています。展望台やアトラクションなどの複合施設「トップ・オブ・ヨーロッパ」があります。

訪れるツアー P12・18・20・30



### クライネシャイデック

標高2,016m、アイガー北壁の真下にあるクライネ・シャイデック。ドイツ語で小さな(クライネ)、峠(シャイデック)を意味し、ユングフラウヨッホへの登山列車の乗換駅です。たくさんのハイキングルートの起点にもなる場所です。アイガー、メンヒ、ユングフラウの三山が並ぶ壮大な景観が広がり、世界各国からの観光客で賑わっています。

訪れるツアー P10・12・20・28・30

### アイガー北壁ハイキング

メンリッヘン(2,320m)からクライネシャイデック(2,061m)への約2時間のハイキングコースは整備が行き届き、このエリア屈指の快適なルートです。アイガー北壁を正面に見ながら、メンヒ、ユングフラウを含めた三山はもちろん、ラウターブルネンのU字谷、グリンデルワルトの谷とその奥のヴェッターホルンなど様々な美しい景色を楽しむことが出来ます。

訪れるツアー P18・20



### フィルスト

山頂までグリンデルワルトからゴンドラで約30分。標高2,167m、グリンデルワルトの町から簡単にアクセスできる展望ポイントとして人気のフィルストは名峰アイガーをはじめ、間近に見えるヴェッターホルン、シュレックホルンなどアルプスの名峰群が広がるパノラマビューを楽しむことが出来ます。断崖に設置された『クリフウォーク』も歩いてみましょう。

訪れるツアー P12・18・30



### シーニゲプラッテ

アイガー、メンヒ、ユングフラウの三山の正面に位置するため、美しいベルナーアルプスを望むことが出来るビューポイントとして、古くから親しまれてきた山です。麓のヴィルタースヴィルから、1893年に開通した歴史を誇るシーニゲプラッテ鉄道が結びます。山頂は高山植物園になっており、花の名所としても有名。伝統の山岳レストラン・ホテルも魅力です。

訪れるツアー P18

### バッハアルプゼー

バッハアルプゼーは「アルプスの宝石」とも呼ばれ、小さな湖が2つつながった山上湖。ヴェッターホルン(3,701m)やシュレックホルン(4,078m)、フィンスターアールホルン(4,274m)の山々やグリンデルワルト氷河を湖面に映し出す「鏡の湖」としても有名です。フィルスト展望台から湖まで穏やかな絶景が広がる人気のハイキングコースです。

訪れるツアー P12・18・30



# ミューレン

## Mürren

ラウターブルネン谷にそそり立つ崖上に佇み、アイガー、メンヒ、ユングフラウの三名峰が並んだ絶景を眺められる村、それがミューレンです。標高1,638mの高所、人口450人ほどのこの村は、ガソリン自動車の乗り入れができず、澄み切った空気と牧歌的な風景が保たれています。バリエーション豊かなハイキングコース、冬には全長53kmものスキーコースを楽しむことが出来るリゾートです。

### シルトホルン

ミューレンからロープウェイを乗り継いで上がると、そこは映画007の舞台となったことで有名なシルトホルンの展望台(標高2,970m)。ここからはスイスアルプスからフランス、ドイツまで、四方に広がる200峰を超える山々を見渡すことができます。頂上の回転レストランでは360度、その絶景を楽しみながらお食事をとることが出来ます。

訪れるツアー P10・18・20



### アルメントフーベル

ミューレンからケーブルカーで急な勾配を上がると標高1,907mのアルメントフーベルという丘の上。周辺は高山植物の宝庫で、ここからはたくさんの魅力的なハイキングコースが伸びています。花の谷と名付けられた「ブルーメンタール」やベルナー山群の絶景を望むコース「ノースフェイストレイル」「マウンテントレイル」など、多彩なハイキングが楽しめます。

訪れるツアー P10・18・20



### ロープホルン小屋

ラウターブルネンから、少し小ぶりな路線バスと可愛いクラシックなロープウェイを乗り継ぐと展望が広がる山上のズルワルト。ここからはきれいなお花畑と美しい森を抜ける上りのハイキングコースをゆっくりと楽しみながら進むと、開けた丘の上にロープホルン小屋があります。アイガー、メンヒ、ユングフラウの三山が最も美しく眺められると言われる山小屋です。

訪れるツアー P28・30



### ノースフェイストレイル

ノースフェイストレイルはアイガーを始め、メンヒ、ユングフラウ、グレッチャーホルンなど、数々の名峰のノースフェイス(北壁)を眺める絶景ルートです。アルメントフーベル(1,907m)を出発し、シルトホルンへ上がってゆくロープウェイの架線の下を通り、各所に設置された登山の歴史の案内板を見ながら、ミューレンの街まで歩く約3時間のハイキングコースです。

訪れるツアー P10・18・20



### ミューレンからの景色と花

ラウターブルネン谷の崖の上の村ミューレンは標高も高いので、ベルナーオーバーラントの山々を高い視点で見ることが出来、時には雲の上に位置し、雲海に浮かぶ白銀のアルプスを見ることもあります。また、日照時間が長く、陽が良く当たることから多種多様なたくさんの美しいお花を見ることが出来ます。

訪れるツアー P10・18・20



# ツェルマツト

## Zermatt

標高約1,600メートル。アルプス観光の王道、マッターホルンを抱くツェルマツトは4,000メートル級の名峰たちに囲まれており、1年を通じて雄大なアルプスの山々や氷河を存分に満喫できる山岳リゾートです。絶景が広がる展望台へはロープウェイや登山鉄道で簡単にアクセスでき、ハイキングを楽しむことができます。ガソリン車の乗り入れが禁止されていて環境に配慮された清らかな空気も魅力です。

### ゴルナーグラート

1898年開通の歴史あるゴルナーグラート登山鉄道はツェルマツトからアルプスの絶景が広がる頂上駅まで約40分で結びます。標高3,089メートルの展望台からはアルプスで三番目の大きさを誇るゴルナー氷河やフィンデルン氷河、スイス最高峰モンテ・ローザから名峰マッターホルンまで、アルプスの29座の4,000m級の山々が広がり、迫力の眺望が満喫できます。

訪れるツアー P10・12・18・20・22



### 山上湖ハイキング

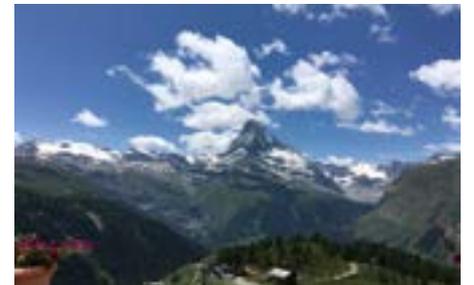
ツェルマツトにはハイキングで気軽にアクセスできる山上湖がいくつも存在します。なかでも湖面を鏡のようにして“逆さマッターホルン”を映し出すゴルナーグラート・エリアのリップフェル湖、スネガ・エリアのシュテリゼーやグリンジゼーはその美しさで私たちを感動させます。これらの湖を訪れるハイキングは人気があり、ツアーのハイライトの一つでもあります。

訪れるツアー P10・12・18・20・22・28・30

### ブラウヘルト、スネガエリア

標高2,288メートル、ツェルマツトの村から地下を走るケーブルカーで約3分のスネガ展望台。マッターホルンを美しい角度から見る事が出来る展望台です。ゴンドラを乗り継ぐと、ブラウヘルト(2,571m)、ロートホルン(3,103m)へと登っていくことが出来ます。マッターホルンを映す絶景の山上湖巡りのハイキングの起点となります。

訪れるツアー P10・20・22・28・30



### グレーシャーパラダイス

3,883mのグレーシャーパラダイス(クラインマッターホルン)はスイス、イタリア、フランスの山々を見渡し、360度のパノラマが広がるヨーロッパ最高所の展望台です。目の前に聳え立つブライトホルン(4,164m)、見慣れない形のマッターホルン南壁、遠くにヨーロッパアルプス最高峰のモンブラン(4,810m)を望むことができます。ブライトホルン登山の出発地点でもあります。

訪れるツアー P22



### ヘルンリ小屋ハイキング

ヘルンリ稜は歴史的なマッターホルン初登頂のルートです。この稜線にあり、マッターホルンの登山基地となるのが標高3,260mに建つヘルンリ小屋です。標高2,583mのシュワルツゼーから登っていくこの尾根道を歩くハイキングコースは高度感があり、歩きごたえ十分のコースで、まさにマッターホルンが眼前に迫ってくる迫力のルートです。

訪れるツアー P18・22・30

### シェンピール小屋ハイキング

ゴンドラで シュワルツゼー (2,583m)へ。ここからマッターホルンの北壁を左手に見ながらシュタッフアルプ付近まで下ります。さらに氷河が削ったモレーンをゆっくりと登るとシェンピール小屋(2,694m)に到着です。徒歩約4.5時間の本格的なハイキングです。小屋からは見慣れた姿とは異なるどっしりとした山容のマッターホルンが眼前に迫ります。

訪れるツアー P28



# アレッチ

## Aletsch

グリンデルワルトとツェルマットの中間に位置し、アルプス最大・最長を誇るアレッチ氷河を含むこの一帯は「スイスアルプス・ユングフラウ・アレッチ」エリアとして世界自然遺産に登録されています。気軽に氷河ハイキングを楽しめることで知られるこのエリアの山上リゾートは、ガソリン車の乗り入れが禁止されており、ゴンドラで簡単にアクセスすることができます。



### アレッチ氷河

ユングフラウやメンヒなどを源流部とする3つの氷河が合流し大きな一つの流れとなり、大アレッチ氷河となります。この氷河は全長約20km、総面積約80㎡、氷の再深部は3つの流れが合流するコンコルディアブラッツ周辺で約800mあり、アルプス最大・最長を誇ります。現在より長かった氷河は近年の地球温暖化の影響もあり後退が進んでいます。

訪れるツアー P20・26



### ベットマーアルプ

標高約1,900mの山上に広がるテラス上の台地にあるベットマーアルプの村は、マッターホルンを含むヴァリス山群やミシャベル山群を望む大パノラマが広がる好展望地です。リーダーアルプやフィーシャーアルプの集落を含むアレッチ地方の人気の山岳リゾートで、アレッチ氷河観光の中心地です。電車が通るローヌ谷からゴンドラでアクセスします。

訪れるツアー P20・26

### ベットマーグラート

ベットマーアルプからゴンドラで2,647mの尾根上のベットマーグラートへ上がると、山上駅にはヴァリスの山々とローヌ谷を見渡す展望レストランがあります。そこから200mほどの場所にある展望台はアレッチ氷河が大きくカーブして流れる様子が一望できる絶好のビューポイントです。これから歩くハイキングコースも確認することができます。

訪れるツアー P20・26



### アレッチ氷河ハイキング

山岳ガイドと合流し氷河ハイキングの準備。ガイドが用意してくれたアイゼン、ハーネスを装着し互いにロープで繋ぎ合い、いよいよアレッチ氷河に下り立ちます。遠くからでは分からない氷河上の大きな起伏や氷の巨大さ、景色の壮大さを肌で感じながらアルプス最大の氷河を楽しめます。本物の氷河をロープを繋いで歩くというワクワクを感じてみましょう!

訪れるツアー P20・26



### グレッチャーシュトゥーベハイキング①

ベットマーグラートの展望台から眼下に見渡すアレッチ氷河の大展望を楽しんだ後、そこから氷河に近づくように尾根を下っていき、そこから氷河によって形成されたモレーン上の緩やかなトレイルを左手に氷河を見ながら歩きます。氷河からの涼しい風も感じられるかもしれません。宿泊するグレッチャーシュトゥーベ小屋に到着した後は周辺散策も楽しみです。

訪れるツアー P20・26

### グレッチャーシュトゥーベハイキング②

アレッチ氷河ハイキングを終えた後はグレッチャーシュトゥーベ小屋に戻り、ご自身の荷物をピックアップ。ロープウェイ駅のあるフィーシャーアルプまで歩きます。小屋を出ると間もなく長〜いトンネルに。ヘッドライトを点けて進みます。光の先のトンネルを抜けると再びヴァリスの山々の展望が広がり、ローヌ谷の素晴らしい景色を楽しみながら歩きます。

訪れるツアー P20・26



# エンガディン

## Engadin

スイス東南部、イタリアにも近いエンガディン地方。“イン川の庭”を意味するこの地方のさらに奥地はオーバーエンガディンと呼ばれる標高約1,800mの高地にある山岳リゾートです。ピッツ・ベルニナ(4,048m)などのベルニナ山群に囲まれ、美しい湖が連なる谷に佇むサンモリッツやポントレジーナの街。他のスイスのエリアとは異なる雰囲気を持ち、隠れた魅力が溢れるエリアです。

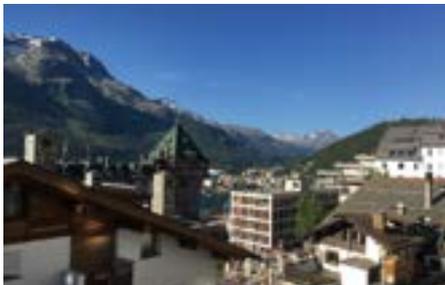


©Engadin St.Moritz Tourismus AG

### サンモリッツ

美しい森に囲まれたサンモリッツ湖畔にあり高級リゾートとして知られるサンモリッツはエンガディン地方を代表する山岳リゾートです。スキーで賑わう冬とは対照的に、春から秋にかけては静かで穏やかな時間が流れ、ハイキングの基点としても最適です。スイスの名物列車、ツェルマツトまで走る氷河急行やイタリアへ走るベルニナ急行の発着点でもあります。

訪れるツアー P14



### ベルニナ山群

オーバーエンガディンからイタリアにまたがるベルニナ山群には、東スイスで唯一の4,000を超えるピッツ・ベルニナ(4,048m)を始めとし、ピッツ・パリュ(3,899m)、ピッツ・ロゼック(3,937m)など数々の名峰が連なります。山の名前には“ピッツ”が付いていますが、スイスの4つ目の公用語、ロマンシュ語圏で頂上を意味し、このエリアならではの特徴です。

訪れるツアー P14・26

### ディアヴォレッツァ小屋ハイキング

氷河を抱いたピッツ・パリュなどを望む絶景が広がるディアヴォレッツァ小屋(2,978m)に宿泊し、翌日のペルス氷河ハイキングを迎えます。山小屋の眼下に流れるペルス氷河を目指し下り、その後氷河に下り立ちます。特別な装備は必要なく、通常のハイキング時と同じ装備で歩きます。絶景の氷河歩きを楽しんだ後は再び山小屋に戻ります。

訪れるツアー P14・26



### ロゼック谷

コルヴァッチ展望台(3,303m)から湖が連なるオーバーエンガディンの谷とベルニナ山群の素晴らしい眺めを楽しんだ後、中間駅のムルテルからハイキングを開始。スールレイ峠を越えるとピッツ・ベルニナやピッツ・ロゼックが姿を現し圧巻の景色です。そこからロゼック谷の雄大な景色を楽しみながら下り、終点からは馬車に揺られポントレジーナへ戻ります。

訪れるツアー P14・26



### ソーリオとブレガリア谷ハイキング

オーバーエンガディンの谷の最奥、マローヤ峠を越えるとイタリアに続くブレガリア谷に入ります。その谷の高台にひっそり佇むソーリオは石のスレートの屋根が特徴的な家々が建ち並ぶ隠れ里的な小さな村です。ソーリオからはブレガリア谷とシオーラ山群を望みながらヨーロッパ最大級の栗林を通りイタリアとの国境にあるカスターニャまで歩きます。

訪れるツアー P14

### レーティッシュ鉄道アルブラ線・ベルニナ線

箱根登山鉄道とも姉妹鉄道提携を結ぶレーティッシュ鉄道。トゥージューサンモリッツ間のアルブラ線、サンモリッツティラーノ間のベルニナ線はその周辺の景観と共に世界文化遺産に登録されています。ツアーではこの2つの路線の鉄道に乗車し車窓を楽しむことができます。アルブラ線の高さ65mの高架橋ラントヴァッサー橋は見ものです。

訪れるツアー P14・26



©Rhaetian Railway



▲迫力あるマッターホルン北壁

## 目次

エリアガイドマップ .....	2・3
エリア紹介/グリンデルワルト/ミュレン .....	4・5
エリア紹介/ツェルマット/アレッチ .....	6・7
エリア紹介/エンガディン .....	8
目次 .....	9
スイス・アルプス・フラワー・ハイキング 9日間 .....	10・11
アルプス・スカイライン・ハイキング 9日間 .....	12・13
魅力あふれる秋のエンガディンじっくり滞在 9日間 .....	14・15
ユングフラウ鉄道紹介 .....	16・17
たっぷりベルナーオーバーラントとツェルマット 11日間 .....	18・19
アレッチ氷河とアイガー北壁展望ハイキング 10日間 .....	20・21
4,000m峰ブライトホルン登頂とマッターホルン展望ハイキング 8日間 .....	22・23
スイスの山小屋情報 .....	24・25
2つの山小屋と迫力の2大氷河ハイキング 10日間 .....	26・27
スイス絶景の3つの山小屋トレッキング 9日間 .....	28・29
憧れのヘルンリ小屋に泊まるスイス山小屋スペシャル 9日間 .....	30・31
ヨーロッパ・アルプス秋の4カ国周遊ハイキング 9日間 .....	32・33
Q&A .....	34
お申し込みからご出発まで/ご旅行条件 .....	35



▲ヴァリス山群とゴルナー氷河

## おすすめピックアップ!!

スイスが**初めての方、ゆったり**楽しみたい方にオススメ

▶▶▶ 10-11 12-13 14-15ページ

スイスを**しっかり歩く**ハイキングを楽しみたい方におススメ

▶▶▶ 18-19 20-21ページ

スイスの**山小屋泊まり**を楽しみたい方におススメ

▶▶▶ 26-27 28-29 30-31ページ

花の宝庫で可憐な花々を満喫

# スイス・アルプス・フラワー・ハイキング 9日間



▲爽やかな初夏のアルプス

アイガー・メンヒ・ユングフラウという3大名峰を見渡す絶好の立地にある隠れ里ミュレンと、不動の人気を誇るマッターホルン山麓のツェルマットにそれぞれ3連泊します。雪解けとともに一気に花が咲き出すこの季節に、アルプスの名峰と花を愛でるこだわりのハイキングにご案内します。

## 山と花が織りなす、とっておきのハイキングコースへ

ミュレンは断崖絶壁の上にある小さな村。限られた範囲の中に異なる植生が凝縮され、植物の多様性が高いという特徴があり、お花を楽しむハイキングには最適なエリアです。高山植物の多い“花の谷”と呼ばれるブルーメンタール、ベルナー・オーバーラント三山の眺めが素晴らしいソースフェイストレイルを歩くととっておきのハイキングをお楽しみください。また、覆いかぶさるように迫るアイガー、メンヒ、ユングフラウを見上げながらお花を楽しむコースや、ツェルマットではマッターホルンを正面に眺めながら歩く人気のコース、山上湖を巡り花々を愛でるコースにご案内します。



### ここがポイント

- ◆ 高山植物の宝庫であるミュレンで、フラワーハイキング
- ◆ ミュレンとツェルマットのホテルにそれぞれゆったり3連泊
- ◆ シルトホルン展望台の回転レストランでの朝食
- ◆ 6月は色鮮やかな花々が元気に咲き出すベストシーズン！
- ◆ 山々に雪が残り、白く輝く初夏のアルプスを楽しむ！
- ◆ 神秘的な山上湖、エッシネンゼーの絶景ハイキング
- ◆ マッターホルンを正面に見ながら歩く展望ハイキング
- ◆ マッターホルンを眺めながら3つの山上湖巡りハイキング



▲雪が残り眩しく輝くベルナー・オーバーラント三山



▲アルプス三大名峰のアルペンローゼもシーズンです



▲花の谷ブルーメンタール

**1日目** 日本出発。中東経由都市へ

☐☐機【機中泊】

**2日目** 中東経由地発。チューリッヒからミュンヘンへ

未明、中東経由地着。✈飛行機を乗り継ぎ、チューリッヒへ。  
 🚗専用車、ロープウェイを乗り継ぎミュンヘンへ(1,638m)へ(約3時間)  
 機機夕【ミュンヘン泊】

**3日目** シルトホルン展望台/ノースフェイストレイル・フラワーハイキング

🌄朝、ロープウェイを乗り継いでシルトホルン展望台(2,970m)へ。絶景の回転レストランでの朝食。その後、【ミュンヘン街中からケーブルカーでアルメントフーベル(1,907m)へ。】🌸花の谷(ブルーメンタール)を経由してノースフェイストレイルを歩きます(徒歩約3時間)。  
 朝☐☐【ミュンヘン泊】



▲アルメントフーベルと三山



▲ノースフェイストレイルののどかな風景

**4日目** ベルナーオーバーラント三山フラワーハイキング

🚞登山列車、🌄ロープウェイを乗り継ぎメンリッヘン展望台(2320m)へ。大展望を楽しんだ後、ヴェンゲンに戻り【再び🚞登山列車でクライネ・シャイデック(2,061m)へ。クライネ・シャイデックからハーレックを経由しヴェンゲンアルプ(1,873m)まで歩きます(徒歩約2.5時間)。ハイキング後、🚞登山列車でミュンヘンへ。】  
 朝☐夕【ミュンヘン泊】



▲メンリッヘンから見たラウターブルネン谷



▲ウェンゲンアルプから見るユングフラウ

**5日目** 山上湖エッシェンゼー往復ハイキング

朝、🚞列車を乗り継いで、カンドルシュテークへ。【🌄ゴンドラで山頂駅(1,682m)へ。🌸山上湖エッシェンゼー(1,593m)を往復します(徒歩約1.5時間)。🌄ゴンドラでカンドルシュテークに戻り】🚞列車を乗り継ぎ、でツェルマット(1620m)へ。  
 朝☐☐【ツェルマット泊】



▲神秘的な姿のエッシェンゼー



▲ツェルマットに到着

**6日目** マッターホルン展望ハイキング

🚞ツェルマットの街はずれからタクシーに乗車してテューシャルプ(2,214m)。🌸マッターホルンを正面に眺めながらスネガ(2,288m)まで歩きます(徒歩約4時間)。🌄ケーブルカーでツェルマットへ。  
 朝☐夕【ツェルマット泊】



▲テューシャルプからスネガへ



▲スネガからの展望

**7日目** 山上湖巡り展望ハイキング

【🌄ケーブルカー、ゴンドラを乗り継いでブラウヘルト(2,571m)へ。🌸山上湖を巡り、リッフェルアルプ(2,211m)へ(徒歩約3.5時間)。午後、希望者をゴルナーグラート展望台(3,089m)へご案内します。(\*希望者はP29を参照)】  
 朝☐☐【ツェルマット泊】



▲マッターホルンを映すシュテリゼー



▲2つ目の山上湖グリンゼー

**8日目** ツェルマット出発。チューリッヒ空港へ

午前、🚞列車を乗り継ぎチューリッヒへ(約3.5時間)。  
 午後、チューリッヒ発、✈飛行機にて中東経由都市へ。  
 朝☐機【機中泊】

**9日目** 中東経由地発。日本帰国

夕刻、東京着。機☐☐

色鮮やかなアルプスの高山植物たち



ユキワリザクラ



タマキンバイ



春リンドウ



フルサティラ・ハレリ

スイス・アルプス・フラワー・ハイキング 9日間

歩行時間 🚶🚶🚶🚶🚶 宿泊高度 🏔️ 宿泊施設 🏠 (全ホテル泊)

出発日～帰国日	旅行代金	出発日～帰国日	旅行代金
6/10(水)～6/18(木)	¥846,000	6/17(水)～6/25(木)	¥854,000

- 燃油サーチャージ (2025年12月15日現在:目安約83,000円)が別途必要です。今後変更になる場合はご旅行代金ご請求の際にご案内いたします。
- ツアーリーダー (添乗員):東京から東京またはチューリッヒからチューリッヒまで同行します。
- 最少催行人数:10人
- 食事:朝6回 夕3回
- 一人部屋利用追加料金:¥108,000
- 利用予定ホテル:Cクラス以上。ミュンヘン/ブルーメンタールまたはアルペンルーツェルマット/ダービー、アルペンブリック、イエガーホフ、ヘミゼウス
- 利用航空会社:エミレーツ航空、カタール航空、エティハド航空、ターキッシュエアラインズ
- ※ 航空会社の都合や現地事情により日程は一部変更される場合があります。

※ 積雪・残雪等の状況によっては、日程表内に記載しているハイキングができない場合があります。ツアーリーダーが別のハイキングへご案内いたします。  
 ※ 天候状況により展望台観光の日程が前後する場合があります。  
 ※ 予定のハイキングコースは天候との条件により変更される場合があります。従ってスケジュール表の【 】内に記載された行動の際の登山電車代、ロープウェイ代などは旅行代金に含まれておりません。(総額の目安は約12,800円です。)

アルプス3大名峰を望む「アルプス・ハイキング」への決定版!

# アルプス・スカイライン・ハイキング 9日間



▲ゴルナー氷河を眼下にブライトホルンを望む

スイスではアイガー、メンヒ、ユングフラウを擁するベルナー・オーバーラント山群のグリンデルワルト、マッターホルンを盟主とするヴァリス山群のツェルマット、そしてフランスではモンブラン山群のシャモニと、ヨーロッパ・アルプスを代表する3つの山群の麓にある山岳リゾートに2連泊をして滞在しながら、絶景のハイキングを楽しみます。

## アルプスきっての名峰3座とヨーロッパ・アルプス3大北壁を望む

本コースは、アルパインツアーが創業当時から長年手がけてきたアルプスの数あるコースの中でも、初めてアルプスを訪れる方におすすめのコースです。アルプス3大名峰の山麓にある山岳リゾートに2連泊ずつする滞在型のゆとりある日程です。5回のハイキングと4つの展望台観光では、時間をとって存分に山岳景観をお楽しみいただくことができます。アルプスの3大名峰はもちろん、数多の高峰群や迫力の氷河、美しい山上湖、そして花咲くお花畑やのどかな牧草地を走る登山電車、さらにはアルプス3大北壁と、バラエティ豊かな絶景へのご案内します。



### ここがポイント

- ◆ ヨーロッパアルプスの三大北壁を望む絶景ハイキング
- ◆ ユングフラウヨッホ、フィルスト、ゴルナーグラート、エギーユ・デュ・ミディの4大展望台観光
- ◆ グリンデルワルト、ツェルマット、シャモニのエリアに連泊
- ◆ 日帰りハイキングで安心のゆったりスケジュール
- ◆ アイガー北壁直下のアイガー・トレイルをハイキング
- ◆ 逆さマッターホルンで有名なリッフェル湖ハイキング
- ◆ シャモニ針峰群とグランド・ジョラスを望むハイキング



▲アイガーグレッシャーから登山電車でユングフラウヨッホへ



▲逆さマッターホルンを映すリッフェル湖



▲フランス、シャモニの街とモンブラン山群

**1日目 東京・大阪 発**

東京・大阪発→中東経由都市へ。

☐☐機【機中泊】

**2日目 中東経由都市 着/発 チューリッヒからグリンデルワルトへ**

未明、中東経由地着。→飛行機を乗り継ぎチューリッヒへ。

専用車でグリンデルワルトへ。

機☐☐【グリンデルワルト泊】

**3日目 ユングフラウヨッホ展望台観光 アイガー北壁ハイキング**

ユングフラウヨッホ展望台(3,454m)へ。アルプス最長を誇る世界遺産アレッチ氷河を見下ろす雪と氷の世界をお楽しみいただいた後、アイガーグレッチャー(2,320m)へ。アイガー北壁直下に付けられた“アイガー・トレイル”を歩きアルピグレン(1,608m)までゆるやかに下ります(徒歩約3時間)。ハイキング後、グリンデルワルトへ。

朝☐☐【グリンデルワルト泊】



▲ユングフラウヨッホからアレッチ氷河を望む



▲アイガー北壁直下を行く



▲アイガー・トレイルをヴェッターホルンを望み下る

**4日目 フィルスト展望台観光 山上湖バツハアルプゼー往復ハイキング**

ゴンドラでフィルスト展望台(2,167m)へ。山上湖バツハアルプゼー(2,265m)を往復。シュレックホルンなどの大展望を楽しみます(徒歩約2時間)。ハイキング後、専用車と列車でツェルマット(1,650m)へ。

朝☐☐【ツェルマット泊】



▲フィルスト展望台のクリフウォーク



▲山上湖バツハアルプゼーへハイキング

**5日目 マッターホルン展望ハイキング**

シュワルツゼー(2,583m)へ。小さな礼拝堂が絵になるシュワルツゼーから、マッターホルンの北壁を眺めながら、ツェルマットまで歩きます(徒歩約4時間)。

朝☐☐【ツェルマット泊】



▲マッターホルン北壁直下へ



▲途中に立ち寄るツムットの集落

**6日目 ゴルナーグラート展望台観光 マッターホルンを映すリッフェル湖ハイキング**

登山電車で、ゴルナーグラート展望台(3,090m)へ。絶景を堪能した後、“逆さマッターホルン”で有名なリッフェル湖を訪れ、リッフェルベルク(2,582m)まで下ります(徒歩約3時間)。その後、列車と専用車でシャモニ(1,036m)へ(約3時間)。

朝☐☐【シャモニ泊】



▲ゴルナー氷河とシュタインボック



▲登山鉄道でゴルナーグラートへ



▲リッフェル湖に映るマッターホルン

**7日目 エギーユ・デュ・ミディ展望台観光 シャモニ針峰群とグランドジョラス展望ハイキング**

エギーユ・デュ・ミディ展望台(3,842m)へ。大展望をお楽しみいただいた後、途中駅のプラン・ドゥ・レギュー(2,310m)へ。シャモニ針峰群の中腹をモンタンペール(1,909m)まで歩きます。グランド・ジョラス北壁や尖峰ドリユ、メール・ド・グラス氷河を望みます。(徒歩約3時間)。登山電車でシャモニへ。

朝☐☐【シャモニ泊】



▲エギーユ・デュ・ミディから望むモンブラン



▲尖峰ドリユ(3754m)を正面に見ながら

**8日目 シャモニ 発 ジュネーブ 着/ 発 中東経由都市 着**

専用車でジュネーブへ(約1.5時間)。午後、ジュネーブ発→中東経由都市へ。

朝☐機【機中泊】

**9日目 中東経由都市 発 東京・大阪 着**

未明、→中東経由地で乗り継いで夕刻、東京・大阪着。

機機

**アルプス・スカイライン・ハイキング 9日間**

歩行時間 宿泊高度 宿泊施設 (全ホテル泊)

出発日～帰国日	旅行代金
7/7(火)～7/15(水)	<b>¥748,000</b>

- 燃油サーチャージ(2025年12月15日現在:目安約83,000円)が別途必要です。今後変更になる場合はご旅行代金ご請求の際にご案内いたします。
- ツアーリーダー:チューリッヒからジュネーブまで同行します。
- 最少催行人数:8人 ●食事:朝6回
- 一人部屋利用追加料金:¥132,000
- 利用予定ホテル:Cクラス以上。グリンデルワルト/アイガーブリック、ツェルマット/ウェルカム、チェサヴァリーズ、シャモニ/レ・ゼグロン、リシュモン
- 利用予定航空会社:エミレーツ航空、カタール航空、ターキッシュエアラインズ

※積雪、残雪の状況によっては、日程表内に記載しているハイキングができない場合があります。その場合は、ツアーリーダーが別のハイキングコースへご案内いたします。  
※予定のハイキングコースは天候との条件により変更される場合があります。従ってスケジュール表の【 】内に記載された行動の際の登山電車代、ロープウェイ代などは旅行代金に含まれておりません。(総額の目安は約60,000円です。)

エンガディン地方に滞在し新たなスイスの魅力を発見!

# 魅力あふれる秋のエンガディン じっくり滞在 9日間



スイス東南部、グラウビュンデン州の高地にあり、秋に賑わいを見せるエンガディン地方。ベルニナ山群と湖が連なる美しい谷を眺めながらのハイキング。隠れ里ソーリオや絶景の山小屋にも宿泊。氷河ハイキングも体験し隔々までエンガディン滞在を楽しみ、新たなスイスの魅力を発見します。

## 5日間滞在で秋のエンガディンを満喫

日本から訪れる人がまだ少ないエンガディン地方。秋の訪れも早い標高約1,800mの高地にある山岳リゾート、サンモリッツとポントレジーナを拠点に厳選したコースをご案内します。氷河と雪をまとったピッツ・ベルニナ(4,048m)を代表とするベルニナ山群と湖が連なる美しいオーバーエンガディンの谷、木々が色づく初秋の雰囲気味わいながらハイキング。大パノラマが広がる絶景の山小屋ディアヴォレッツァにも宿泊し氷河ハイキングも体験。イタリア国境にも近いブレガリア谷にある隠れ里のような佇まいのソーリオ村にも宿泊。ヨーロッパ最大級の栗林の中も歩き、魅力たっぷりの秋のエンガディンを満喫します。



### ここがポイント

- ◆ 木々の色づく秋のエンガディン地方にじっくり5日間滞在
- ◆ おすすめのロゼック谷ハイキングとフェックス谷ハイキング
- ◆ ベルニナ山群を一望する大展望のディアヴォレッツァ小屋に宿泊
- ◆ 特別な装備不要のミニ氷河ハイキングを体験!
- ◆ ロゼック谷から馬車に揺られポントレジーナへ
- ◆ ヨーロッパ最大級の栗林を歩き秋の訪れを感じる!
- ◆ 絶景が広がるイタリア的雰囲気の静かな村ソーリオに宿泊
- ◆ スイスからイタリアへ歩いて国境越えの体験も!

▲高台にひっそり佇む隠れ里ソーリオ



▲大パノラマのロゼック谷を下る



▲ディアヴォレッツァ小屋からの大展望



▲ブレガリア谷のシオーラ山群

**1日目 日本出発。中東經由都市へ**

夜、東京発→中東經由都市へ。

機機機【機中泊】

**2日目 中東經由地発。チューリッヒからポントレジーナへ**

未明、中東經由地着。→飛行機を乗り継ぎ、チューリッヒへ。  
専用車でエンガディン地方のポントレジーナへ(約3.5時間)。

機機機【ポントレジーナ泊】

**3日目 コルヴァッチ展望台/ベルニナ山群展望ハイキング**

コルヴァッチ展望台(3,303m)。360度の大展望をお楽しみいただいた後、中間駅ムルテル(2,702m)へ。ピッツ・ベルニナ(4,048m)やピッツ・ロゼック(3,937m)とチェルヴァ氷河の展望が美しいコースを歩き、ロゼック谷(1,999m)まで下ります。コース途中の峠フォルクラ・スールレイからの展望は圧巻です(徒歩約3.5時間)。ハイキング後、【乗り合い馬車でポントレジーナへ】

朝朝朝【ポントレジーナ泊】



▲雪化粧で迫力が増すベルニナ山群

**4日目 セガンティーニ小屋ハイキング**

ムオッタス・ムラーユ展望台(2,455m)へ。湖が連なるオーバーエンガディンの谷やベルニナ山群の絶景を楽しみながらセガンティーニ小屋(2,732m)を経由しアルプ・ラングアルト(2,327m)まで歩きます(徒歩約3.5時間)。チェアリフトでポントレジーナへ。列車、ロープウェイを乗り継ぎディアヴォレッツァ(2,978m)へ。

朝朝朝【ディアヴォレッツァ小屋泊】



▲ムオッタスムラーユ展望台



▲趣きのあるセガンティーニ小屋

**5日目 ベルス氷河ハイキング**

現地山岳ガイドとともに眼下に広がるベルス氷河へと下ります。氷河でミニ・ハイキングを体験(徒歩約3.5時間)。ロープウェイと世界遺産レーティッシュ鉄道ベルニナ線の列車でサンモリッツへ。

朝朝朝【サンモリッツ泊】



▲ベルス氷河へ下る



▲ピッツ・パリュ (3899m)をバックに

**6日目 プレガリア谷ハイキング**

プレガリア谷のスタンパ(995m)へ。木々の秋の色づきを楽しみながら画家セガンティーニがこよなく愛した山間の小さな隠れ里、ソーリオ(1,091m)へ(徒歩約3時間)。希望者はさらにソーリオからヨーロッパ最大級の栗林を通りイタリアとの国境の村、カスターセニャ(686m)まで歩きます(徒歩約1時間)。路線バスでソーリオに戻ります。】

朝朝朝【ソーリオ泊】



▲イタリアの雰囲気も感じるソーリオ村



▲栗の産地としても知られる

**7日目 フェックス谷ハイキング**

路線バス、【ロープウェイを乗り継ぎ、フルチェラス展望台(2,311m)へ。シルス湖・シルヴァプラーナ湖を眺めながら桃源郷のような景色が広がるフェックス谷へと下ります(徒歩約2時間)。午後、フェックス谷の草原の中を歩きクラスタ村に寄道、湖畔の村シルスマリアまで歩きます(徒歩約1時間)。サンモリッツへ戻ります。

朝朝朝【サンモリッツ泊】



▲シルス湖を眼下に



▲フェックス谷を下りシルスマリアへ

**8日目 サンモリッツ出発。チューリッヒ空港へ**

列車を乗り継ぎチューリッヒへ(約3.5時間)。途中、世界遺産でもあるレーティッシュ鉄道アルブラ線も通過します。高さ65mの高架橋ラントヴァッサー橋は見ものです。

チューリッヒ発、→飛行機にて中東經由都市へ。

朝朝朝【機中泊】

**9日目 中東經由地発。日本帰国**

未明、中東經由都市乗り継いで 東京へ。  
夕刻、東京着。

機機機

**魅力あふれる秋のエンガディンじっくり滞在9日間**

歩行時間 宿泊高度 宿泊施設

出発日～帰国日	旅行代金
9/22(火)～9/30(水)	¥832,000

- 燃料サーチャージ(2025年12月15日現在:目安約83,000円)が別途必要です。今後変更になる場合はご旅行代金ご請求の際にご案内いたします。
- ツアーリーダー(添乗員):東京から東京またはチューリッヒからチューリッヒまで同行します。
- 最少催行人数:10人
- 食事:朝6回 夕5回
- 一人部屋利用追加料金:¥158,000(山小屋泊を除く)
- 利用予定ホテル:Cクラス以上。ポントレジーナ/シュバイツァーホフ、ベルニナ、ハウザー サンモリッツ/ハウザー、コルヴァッチ、ゾンネ ソーリオ/ソリーナ、ステュアグランダ
- 利用航空会社:エミレーツ航空、カタール航空、エティハド航空、ターキッシュエアラインズ  
※航空会社の都合や現地事情により、日程は一部変更される場合があります。

※積雪・残雪等の状況によっては、日程表内に記載しているハイキングができない場合があります。ツアーリーダーが別のハイキングへご案内いたします。  
※天候状況により展望台観光の日程が前後する場合があります。  
※予定のハイキングコースは天候との条件により変更される場合があります。従ってスケジュール表の【 】内に記載された行動の際の登山電車代、ロープウェイ代などは旅行代金に含まれておりません。(総額の目安は約10,900円です。)

# JUNGFRAU

## TOP OF EUROPE



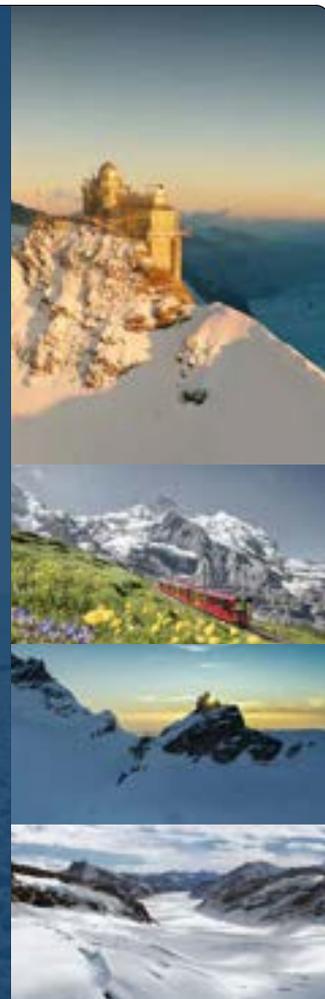
アルプスのアイガー山中を貫くトンネルを抜け、ヨーロッパ最高地点の鉄道駅ユングフラウヨッホ駅(3,454m)まで結ぶ1912年に全線開通した伝統の路線がユングフラウ鉄道です。クライネ・シャイデックからアイガーグレッチャー駅までの車窓からは名峰や氷河、初夏には沿線に咲く高山植物の花々を楽しむことができます。山頂駅に隣接する複合施設「トップ・オブ・ヨーロッパ」にあるスフィンクス展望台からは世界自然遺産でもあるアルプス最大・最長のアレッチ氷河から名峰群が連なるアルプスの絶景を楽しむことができます。



## ユングフラウヨッホ

トップ・オブ・ヨーロッパ

標高3454メートルのユングフラウヨッホに到着したら、さわやかな高地アルプスの空気を吸い込みながら一年中溶けることのない氷河や万年雪の上を歩いてみましょう。アレッチ氷河を含む周辺地域は、ユネスコの世界自然遺産に登録されています。4000メートル級の山々に囲まれた大自然が織りなす唯一無二の眺望をご堪能ください。



## スフィンクス 展望台

標高3571m

1931年7月4日  
高地山岳研究所開設

1950年  
天文学研究のため展望台に観測ドーム設置

1996年7月1日  
現在のスフィンクス展望台にリニューアル屋内にビューテラスを設置

ユングフラウヨッホ一番の観光ハイライト、スフィンクス展望台へは、スイス最速のエレベーターに乗ってわずか27秒で到着します。晴れた日には、展望テラスからアレッチ氷河やフランスのヴォージュ山脈、ドイツの黒い森など、国境を越えた眺望が楽しめます。



## アイス・パレス

1930年代に造られたアイス・パレスでは、定期的なメンテナンスがかかせません。訪問客の体温で室温が上昇するのを抑える必要があるため、常にマイナス3度を保つ特殊な空調システムが導入されています。神秘的な洞窟の内部にはワシやペンギン、古代の壺といった氷の彫像が並び、さながらアートギャラリーのようです。

1934年

グリンデルワルトとヴェンゲンに住むふたりの山岳ガイドが氷河の中に巨大な洞窟を掘る

構造

総面積1000平方メートル以上。内部は自然が作りだした空間や通路から構成されている

氷河は流れる

氷河の動きによってアイス・パレス天井の一部は年に15cmほどずれが生じ、都度補修されている





## 雪原プラトー

ユングフラウ山腹から南に流れるアレッチ氷河を望むとき、アルプスの過酷で厳しい大自然の姿を感じることがあるでしょう。しかし晴れわたった日に展望台から眺めるユングフラウやアレッチ氷河は、私たちに深い感動を与えてくれます。100年前と変わらぬ風景の中、ユングフラウヨッホのプラトーには今日もスイス国旗が風に翻り続けます。

**1912年**  
ユングフラウ鉄道の全線開通記念に、プラトーにスイス国旗が掲げられる

**パノラマビュー**  
国境を越えてひろがるアルプスの山々の眺望

**はじめての雪**  
雪の降らない国からの観光客には雪と氷を体験できる感動の場所





## Eiger + Express

### アイガー・ エクスプレス/ グリンデルワルト・ ターミナル

アイガー・エクスプレスは先進的なスリーエス索道システムを導入することで、自然に最大限配慮した世界有数のゴンドラのひとつです。一般のケーブルカーと比べると製造コストは割高ですが、環境保護に対する利点は計り知れません。

**アイガー・エクスプレス**  
世界最新鋭の3S(スリーエス)ゴンドラ

2020年12月に誕生した高速ゴンドラ「アイガー・エクスプレス」は、新駅グリンデルワルト・ターミナルとアイガーグレッチャー間を片道15分で結びます。夏はハイキング、冬はスキーゲレンデの出発地点へ直行でき、大変便利になりました。アイガーグレッチャーの新駅舎からはユングフラウを中心にアルプスの山々を眺めることができます。キャビンはヒーター付のモダンなシートが26席並び、快適に移動できます。車窓には麓から山頂まで高さ1800メートルもの岩壁を持つアイガー北壁の雄姿が迫ります。ゴンドラが終点に着いたら、一つ下の階がユングフラウ鉄道のホームなので乗換えもスムーズ、ここから26分でユングフラウヨッホに到着します。ターミナルからの合計乗車時間はわずか45分、ユングフラウヨッホではたっぷり観光をお楽しみいただけることでしょう。




## 人類と環境に配慮した サステナビリティ

サステナブル(持続可能性)は、ユングフラウ鉄道グループの企業としてのDNAの一部です。100年以上前にユングフラウ鉄道の建設がはじまって以来、環境と社会への配慮を優先に企業活動を行ってまいりました。今日も様々な活動や措置を講じながら積極的に責任を果たしています。弊社におけるサステナブルな活動は7分野から成り立っています。



詳細:  
[jungfrau.ch/sustainability](http://jungfrau.ch/sustainability)

- 持続可能な技術革新**  環境に優しい最新技術を導入  
メンテナンス作業や運輸時の省エネ対策
- 地の利を活かしたエネルギー開発**  自社水力発電所より鉄道電力を100%供給  
鉄道の回生ブレーキから発生する電力を活用した運行システム
- 温暖化対策**  CO2排出量の積極的削減  
車に代わり鉄道利用を促進
- 人権を尊重した雇用促進**  労働力の多様性と機会均等向上  
安全で将来性のある職場づくり  
ワークライフバランスの推進
- 生命の源としての水**  採水した湧き水の幅広い活用  
安心して飲める飲料水の供給
- 自然保護活動**  ユネスコ世界自然遺産 ユングフラウ・アレッチ共同運営団体  
地域独自の生態系保護と維持
- 高地アルプスにおける環境・気候研究**  ユングフラウヨッホ アルプス  
高地研究所の活動協力機関

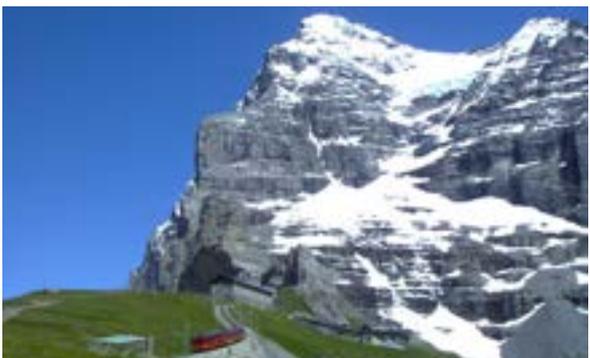
## ユングフラウ鉄道にご乗車のお客さまへ

本日はユングフラウ鉄道にご乗車いただき、誠にありがとうございます。ユングフラウ鉄道グループを代表して、心より御礼申し上げます。

ヨーロッパ最高峰の鉄道駅まで走るユングフラウ鉄道は、世界の登山鉄道の中でも特に優れた鉄道技術を誇り、一年365日ユングフラウヨッホへのエクスカーションを可能にまいりました。1896年から始まった同鉄道の敷設工事は苦難の連続で、当初9年を予定していた工期は16年間かかり、全線開通したのは1912年でした。

そのバイオニア精神を引き継ぎ、新路線アイガー・エクスプレスが開通、世界最新鋭のスリーエス索道システムを採用した高速ゴンドラが、グリンデルワルト・ターミナルとアイガーグレッチャー間をわずか15分で結びます。ゴンドラ内にはヒーティングシステムのついた座席や展望窓が装備され、快適に移動しながら壮大なアイガー北壁の眺望をご覧ください。

アイガーグレッチャー新駅はユングフラウヨッホへ上るユングフラウ鉄道に直結しており、乗替えも簡単です。

スイスアルプスを代表する山々をたっぷり満喫

# たっぷりベルナーオーバーラントとツェルマツト 11日間



▲雄大なベルナーオーバーラント三山

緑の牧草地と氷河をまとった山々。アルプスのイメージそのままの美しい風景が広がるベルナーオーバーラント地方にじっくり滞在し、絶景ハイキングをたっぷりと楽しめます。ミュレン、グリンデルワルトという2つの人気リゾートを拠点とし、山小屋や山岳ホテルにも宿泊。ツアーの終わりにはマッターホルンにも出逢える魅力いっぱいのコースです。

## ベルナーオーバーラントの魅力余すことなく堪能

アイガー、メンヒ、ユングフラウの3山に代表されるアルプスの名峰が連なる、スイス・ベルン州の南部をベルナーオーバーラント地方と呼びます。人気の高いハイキングリゾート、ミュレンとグリンデルワルトにそれぞれ2泊。そしてファウルホルン小屋、シーニゲブラッテ山上ホテルに宿泊。今までのツアーでは通り過ぎてしまっていたハイキングコースをじっくりと歩き、見過ごしてしまっていた絶景をたっぷりと楽しめます。ツェルマツトではマッターホルン直下、旅を締めくくるヘルンリ小屋への往復ハイキングです。



▲ノースフェイストレイルからの三山



▲登山電車でグリンデルワルトへ



▲リッフェル湖とマッターホルン



### ここがポイント

- ◆ベルナーオーバーラント地方にたっぷり6泊！
- ◆シルトホルン、ユングフラウヨッホ、フィルスト、シーニゲブラッテの四大展望台観光
- ◆絶景大パノラマの山小屋と山上ホテルに宿泊！
- ◆シルトホルン展望台の回転レストランでの朝食
- ◆アイガー北壁直下を歩くアイガートレイルハイキング
- ◆登山電車で大展望が広がるゴルナーグラート展望台へ
- ◆マッターホルンに迫るヘルンリ小屋往復ハイキング

**1日目** 日本出発。中東経由都市へ

夜、東京発→中東経由都市へ。 ☐☐機【機中泊】

**2日目** 中東経由地発。チューリッヒからミュレンへ

未明、中東経由地着。→飛行機を乗り継ぎ、チューリッヒへ。  
 電車を乗り継ぎミュレンへ(1,638m)へ(約3時間) 機機夕【ミュレン泊】

**3日目** シルトホルン展望台/ノースフェイストレイルハイキング

朝、ロープウェイを乗り継いでシルトホルン展望台(2,970m)へ。絶景の回転レストランでの朝食。その後、【ミュレン街中からケーブルカーでアルメントフーバル(1,907m)へ。】→ノースフェイストレイルを歩きます(徒歩約3時間)。 朝☐☐【ミュレン泊】



▲シルトホルンの大展望レストランで朝食



▲ミュレンの村から望むアイガー

**4日目** ラウターブルネン谷ハイキング/ベルナーオーバーラント三山展望ハイキング

朝、ロープウェイでシュテッヘルベルクへ。→ラウターブルネンまで歩きます(徒歩約2時間)。登山列車、ロープウェイを乗り継ぎ、メンリッヘン(2,320m)へ。  
 →ホーレンシュタイン(1,621m)まで歩きます(徒歩約2時間)。その後、→ゴンドラ、列車でグリンデルワルト(1,034m)へ。 朝☐☐【グリンデルワルト泊】



▲美しいラウターブルネン谷



▲三山を見上げながらのんびりハイキング

**5日目** ユングフラウヨッホ展望台/アイガートレイルハイキング

朝、ロープウェイ、登山列車を乗り継ぎ、ユングフラウヨッホ展望台(3,454m)へ。その後、→登山列車でアイガーグレッシャー(2,320m)へ。→アイガー北壁直下、アイガー・トレイルを歩きアルピグレン(1,608m)へ(徒歩約3時間)。ハイキング後、→列車でグリンデルワルト(1,034m)へ。 朝☐☐【グリンデルワルト泊】



▲ユングフラウヨッホから見る世界遺産アレッチ氷河



▲北壁直下のアイガートレイル

**6日目** フィルスト展望台/バッハアルプゼーハイキングとファウルホルン登頂

朝、ゴンドラでフィルスト展望台(2,167m)へ。→山上湖バッハアルプゼー(2,265m)、さらにファウルホルン小屋(2,680m)を目指します(徒歩約5時間)。 朝☐☐【ファウルホルン小屋泊】



▲山上湖、バッハアルプゼー



▲360度の大パノラマが広がるファウルホルン

**7日目** ベルナーオーバーラント・パノラマ稜線縦走

→大パノラマの道を歩き、メントレーネン小屋(2,345m)を経てシーニゲプラッテ(1,967m)へ(徒歩約4時間)。絶好の展望地に建つ山上のホテルに宿泊します。 朝☐☐【シーニゲプラッテ泊】



▲メントレーネン小屋



▲シーニゲプラッテへのハイキング

**8日目** ゴルナーグラート展望台とリッフェル湖ハイキング

→登山電車と列車を乗り継ぎツェルマットへ。→登山電車でゴルナーグラート展望台(3,090m)へ。スイス最高峰のモンテローザ(4,634m)や氷河の大展望を楽しんだ後、→ローテンボーデンへ。逆さまッターホルンが映るリッフェル湖を訪れ、リッフェルベルク(2,582m)まで下ります(徒歩約1.5時間)。 朝☐☐【ツェルマット泊】

**9日目** ヘルンリ小屋往復ハイキング

→ゴンドラでシュワルツゼー(2,583m)へ。→尾根道を登り、ヘルンリ小屋(3,260m)を往復します(徒歩約5時間)。往路と同じ道を下り、シュワルツゼーから→ゴンドラでツェルマットへ。 朝☐☐【ツェルマット泊】



▲見とれてしまうマッターホルン



▲マッターホルン直下のヘルンリ小屋

**10日目** ツェルマット出発。チューリッヒ空港へ

午前、→列車を乗り継ぎチューリッヒへ(所要約3.5時間)。  
 午後、チューリッヒ発、→中東経由都市へ。 朝☐機【機中泊】

**11日目** 中東経由地発。日本帰国

未明→中東経由都市で乗り継いで、東京へ。夕刻、東京着。 機☐☐

**たっぷりベルナーオーバーラントとツェルマット 11日間**

歩行時間 宿泊高度 宿泊施設 山

出発日～帰国日	旅行代金
7/1(水)～7/11(土)	¥968,000

- 燃油サーチャージ(2025年12月15日現在:目安約83,000円)が別途必要です。今後変更になる場合はご旅行代金ご請求の際にご案内いたします。
- ツアーリーダー:東京から東京またはチューリッヒからチューリッヒまで同行します。
- 最少催行人数:10人
- 食事:朝8回、夕4回
- 一人部屋利用追加料金:¥232,000(山小屋泊を除く)
- 利用予定ホテル:Cクラス以上。ミュレン/ブルーメンタール、アルペンルー グリンデルワルト/サンスター、ダービー、ヒルシェン、アイガーブリック シーニゲプラッテ/シーニゲプラッテ山岳ホテル ツェルマット/アルペンロイヤル、イエガーホフ、ダービー、アルペンブリック、ヘミゼウス
- 利用航空会社:エミレーツ航空、カタール航空、エティハド航空、ターキッシュエアラインズ  
 ※航空会社の都合や現地事情により、日程は一部変更される場合があります。

※積雪、残雪の状況によっては、日程表内に記載しているハイキングができない場合があります。その場合は、ツアーリーダーが別のハイキングコースへご案内いたします。  
 ※予定のハイキングコースは天候との条件により変更される場合があります。従ってスケジュール表の【 】内に記載された行動の際の登山電車代、ロープウェイ代などは旅行代金に含まれておりません。(総額の目安は約27,000円です。)

ヨーロッパアルプス最大の氷河とベルナーオーバーラント三山北壁展望

# アレッチ氷河とアイガー北壁展望ハイキング 10日間



▲壮大なアレッチ氷河を眺めながらハイキング

世界自然遺産でもあるヨーロッパアルプス最大・最長のアレッチ氷河。その氷河上を実際に歩くことができる貴重なツアーです。名峰ユングフラウを見上げるヴェンゲン、ヴァリス山群のパノラマを望むテラス状台地にあるベットマーアルプ、マッターホルンの麓のツェルマットに滞在し、バリエーション豊かなハイキングや展望台からの絶景を楽しめます。

## ヨーロッパ最大・最長、大迫力のアレッチ氷河を巡る旅!

ベルン州とヴァリス州の両サイドからヨーロッパアルプス最大・最長のアレッチ氷河を眺めることができ、氷河ハイキングも体験することができます。アレッチ氷河上でのハイキングは山岳ガイドと一緒に安心・安全にどなたでも気軽に楽しむことができ、アイゼンを使用した経験が無くても大丈夫!起伏があり巨大で壮大な氷河上の世界を体験していただけます。牧草場が広がるミュレレンからのハイキングやアイガー北壁を正面に見上げながらのハイキング、ツェルマットでのマッターホルンを目の前にしたハイキングも楽しめます。アレッチ氷河近くに建つ山小屋での宿泊も楽しみです。



### ここがポイント

- ◆ アルプス最大・最長のアレッチ氷河を様々な角度から展望!
- ◆ 広大で大迫力のアレッチ氷河上を山岳ガイドと共にハイキング体験!
- ◆ シルトホルン、ユングフラウヨッホ、ゴルナーグラートの三大展望台観光
- ◆ ガソリン車が乗り入れできない3つのリゾートに宿泊
- ◆ 大きく曲線を描くアレッチ氷河沿いの大展望ハイキング
- ◆ 1800mの大岩壁が迫るアイガー北壁展望ハイキング
- ◆ グレッチャーシュトゥーペ小屋で山小屋宿泊体験!
- ◆ 逆さマッターホルンを映す山上湖巡りハイキング



▲正面に聳え立つアイガー北壁を眺めながら



▲アレッチ氷河の上をハイキング



▲逆さマッターホルンを映すリッフェル湖

**1日目** 日本出発。中東経由都市へ

夜、東京発→中東経由都市へ。

☐☐機【機中泊】

**2日目** 中東経由地発。チューリッヒからヴェンゲンへ

未明、中東経由地着。✈飛行機を乗り継ぎ、チューリッヒへ。

🚆🚆を乗り継ぎヴェンゲン(1,274m)へ(約3時間)。

機機夕【ヴェンゲン泊】

**3日目** シルトホルン展望台/ノースフェイストレイルハイキング

🚆🚆登山電車、路線バス、ロープウェイを乗り継ぎシルトホルン展望台(2,970m)へ。観光後、断崖絶壁の上の小さな村ミュレン(1,638m)へ戻り、【ケーブルカーでアルメントフーベル(1,907m)へ。】👣ノースフェイストレイルを歩きます(徒歩約3時間)。

朝☐☐【ヴェンゲン泊】



▲アルメントフーベルと三山



▲ノースフェイストレイルののどかな風景

**4日目** アイガー北壁展望ハイキング/ユングフラウヨッホ展望台

🚆ロープウェイでメンリッヘン(2,320m)へ。👣アイガー北壁を正面に見ながらクライネ・シャイデック(2,061m)まで歩きます(徒歩約2時間)。🚆登山列車でユングフラウヨッホ展望台(3,454m)へ。🚆🚆列車、ロープウェイを乗り継ぎベトマーアルプ(1,950m)へ。

朝☐夕【ベトマーアルプ泊】



▲メンリッヘンからクライネシャイデックへ



▲ユングフラウヨッホ、スフィンクス展望台

**5日目** アレッチ氷河展望ハイキング

🚆 Gondola to Bettmergrat (2,647m)へ。👣アレッチ氷河をはじめ、壮大なスケールの景色を感じながらグレッチャーシュトゥーベ小屋(2,364m)まで歩きます(徒歩約3時間)。

朝☐夕【グレッチャーシュトゥーベ小屋泊】



▲ベトマーホルン展望台から望むアレッチ氷河



▲大きくカーブする氷河の流れ

**6日目** アレッチ氷河ハイキング

👣現地山岳ガイドとザイルを繋ぎ合いアレッチ氷河のハイキング(徒歩約3時間)。👣その後、フィシャーアルプ(2,212m)へ(徒歩約1.5時間)。🚆🚆ロープウェイ、列車を乗り継ぎベトマーアルプへ戻ります。

朝☐夕【ベトマーアルプ泊】



▲大迫力のアレッチ氷河ハイキング



▲ガイドとザイルを繋いで歩きます

**7日目** 逆さマッターホルンを映す山上湖シュテリゼーハイキング

🚆🚆ロープウェイ、列車を乗り継ぎツェルマット(1,620m)へ。【🚆地下ケーブルとゴンドラでブラウヘルト(2,571m)へ。👣逆さマッターホルンを映す山上湖シュテリゼーを訪れます。さらに2つの湖を経由しスネガ(2,288m)まで歩きます(徒歩約2.5時間)。🚆地下ケーブルカーでツェルマットへ。】

朝☐☐【ツェルマット泊】



▲マッターホルンを映すシュテリゼー



▲ブラウヘルトへのハイキング

**8日目** ゴルナーグラート展望台/マッターホルンを映すリッフェル湖ハイキング

【🚆登山電車で、ゴルナーグラート展望台(3,090m)へ。👣モンテローザ(4,634m)を望みながら逆さマッターホルンが映るリッフェル湖を訪れ、リッフェルベルクまで下ります(徒歩約3.5時間)。その後、ツェルマットへ。】

朝☐☐【ツェルマット泊】



▲ゴルナーグラート展望台からの景色



▲スイス最高峰モンテローザとリスカム

**9日目** ツェルマット出発。チューリッヒ空港へ

午前、🚆列車を乗り継ぎチューリッヒへ(所要約3.5時間)。

午後、チューリッヒ発、✈中東経由都市へ。

朝☐機【機中泊】

**10日目** 中東経由地発。日本帰国

未明→中東経由都市で乗り継いで、東京へ。夕刻、東京着。

機☐☐

**○アレッチ氷河ハイキング(6日目)の装備について**

- ※軽アイゼン、ハーネスは現地山岳ガイドがご用意します。ヘルメットは不要。
- ※特別な技術は不要ですのでアイゼンの使用経験が無くても問題ありません。
- ※しっかりとしたハイキングシューズ(または登山靴)とストックをご用意ください。
- ※氷河ハイキング時はガイドとロープで繋ぎ合い、一定間隔を保ちながら歩きます。

**アレッチ氷河とアイガー北壁展望ハイキング 10日間**

歩行時間 🚶🚶🚶🚶 宿泊高度 🏔️🏔️🏔️ 宿泊施設 🏠🏠🏠 山 🏔️

出発日～帰国日	旅行代金
7/25(土)～ 8 / 3 (月)	¥946,000

- 燃油サーチャージ (2025年12月15日現在:目安約83,000円)が別途必要です。今後変更になる場合はご旅行代金ご請求の際にご案内いたします。
- ツアーリーダー (添乗員):東京から東京またはチューリッヒからチューリッヒまで同行します。
- 最少催行人数:10人
- 食事:朝7回、夕4回
- 一人部屋利用追加料金:¥164,000(山小屋泊を除く)
- 利用予定ホテル:Cクラス以上。ヴェンゲン/ヴィクトリア・ラウパーホルン、ベルビュー ベトマーアルプ/ヴァルドハウス、アルプフリーデン、ベトマーアルプ、パノラマ ツェルマット/ダービー、イエガーホフ、アルペンブリック、ヘミゼウス
- 利用航空会社:エミレーツ航空、カタール航空、エティハド航空、ターキッシュエアラインズ  
※航空会社の都合や現地事情により、日程は一部変更される場合があります。

※積雪、残雪の状況によっては、日程表内に記載しているハイキングができない場合があります。その場合は、ツアーリーダーが別のハイキングコースへご案内いたします。  
※予定のハイキングコースは天候との条件により変更される場合があります。従ってスケジュール表の【 】内に記載された行動の際の登山電車代、ロープウェイ代などは旅行代金に含まれておりません。(総額の目安は約17,300円です。)

ツェルマットに連泊し4,000m峰に挑戦!

# 4,000m峰ブライトホルン登頂と マッターホルン展望ハイキング 8日間



▲雪の斜面を一步ずつ登り4164mの山頂へ

アルプスの名峰に囲まれたツェルマットにゆっくり5連泊して4,164mのブライトホルンの登頂を目指します。ブライトホルン登頂に備えて3,000m峰のオーバーロートホルンにも登ります。その他、マッターホルンの登山基地である憧れのヘルンリ小屋や逆さまッターホルンを映す山上湖も訪れる、登山やハイキングを満喫する特別企画です。

## 本場スイスアルプスで4,000m峰に登ってみよう!

雪と氷河に覆われたなだらかな山容ブライトホルン(4,164m)は、4,000m峰の入門編として多くの人に親しまれている非常に人気の高い山です。スタート地点はゴンドラで上がった3,883mのクライン・マッターホルン。アイゼンとハーネスを装着し現地山岳ガイドとロープで繋ぎ合い、広大な雪原と雪の斜面をゆっくりと約300m登ります。広い頂上からは形の違うマッターホルンを始め4,000m級の山々、イタリアの山々や西ヨーロッパ最高峰のモンブラン(4,810m)も遠くに望む大パノラマが広がります!登山予備日には山上湖を巡るハイキング、憧れのマッターホルンに近づくヘルンリ小屋へのハイキングも楽しめます。



### ここがポイント

- ◆ 本場スイスアルプスで4,000m峰に登頂!  
ブライトホルン登山には特別な技術は不要です。
- ◆ ツェルマットにゆったり5連泊で山岳リゾートを満喫!
- ◆ 登山電車で大展望が広がるゴルナーグラート展望台へ
- ◆ マッターホルン登山の基点、ヘルンリ小屋へハイキング  
マッターホルンにもタッチ!
- ◆ 逆さまッターホルンを映す山上湖巡りハイキング
- ◆ 色鮮やかな多くの高山植物との出会いも楽しみです!



▲目指すブライトホルン山頂



▲町の中心地から離れた宿泊ホテルから望むマッターホルン



▲賑わうツェルマットの街に5連泊

**1日目** 日本出発。中東経由都市へ

夜、東京発→中東経由都市へ。

☐☐機【機中泊】

**2日目** 中東経由地発。チューリッヒからツェルマットへ

未明、中東経由地着。→飛行機を乗り継ぎ、チューリッヒへ。

→列車を乗り継ぎツェルマットへ(約3時間)

機機☐【ツェルマット泊】

**3日目** ゴルナー氷河展望とマッターホルンを映すリッフェル湖ハイキング

【登山電車で、ゴルナーグラート展望台(3,090m)へ。絶景を堪能した後、ゴルナー氷河目がけて一気に下り、“逆さまッターホルン”で有名なリッフェル湖を訪れ、リッフェルベルク(2,582m)まで下ります(徒歩約3.5時間)。その後、ツェルマットへ。】

朝☐☐【ツェルマット泊】



▲逆さまマッターホルンを映すリッフェル湖



▲登山電車でゴルナーグラートへ



▲眼下にゴルナーグラート氷河を望む

**4日目** 逆さまマッターホルンを映す山上湖シュテリゼーハイキング

【地下ケーブルカーとゴンドラを乗り継ぎブラウヘルト(2,571m)へ。逆さまマッターホルンを映す山上湖シュテリゼーを訪れます。常にマッターホルンを望みながらさらに2つの湖グリンジゼー、ライゼーを経由しスネガ(2,288m)まで歩きます(徒歩約2.5時間)。地下ケーブルカーでツェルマットへ。】

朝☐☐【ツェルマット泊】



▲逆さまマッターホルンを映すシュテリゼー



▲2つ目の山上湖グリンジゼー

**5日目** ブライトホルン登頂

→ブライトホルン登山。ロープウェイでマッターホルン・グレーシャーパラダイス(3,883m)へ。現地山岳ガイドとザイルを結び登山開始。広大な雪原を経て雪の急斜面を登り、ブライトホルン山頂(4,164m)へ。ヴァリス山塊の360度の大自然を楽しんだ後、往路を下ります(徒歩約4時間)。

朝☐☐【ツェルマット泊】



▲登山スタート地点からのブライトホルン



▲ブライトホルン山頂からの眺め

**6日目** ヘルンリ小屋往復ハイキング

【ゴンドラで、シュワルツゼー(2,583m)へ。岩がちな尾根道を登り、マッターホルン(4,478m)の岩壁基部に建つヘルンリ小屋(3,260m)を往復(徒歩約5時間)。シュワルツゼーからゴンドラでツェルマットへ。】 \*滞在中の天候等を考慮し、3・4・5・6日目の予定を入れ替えてご案内する場合があります。

朝☐☐【ツェルマット泊】



▲ヘルンリ小屋の上に聳えるマッターホルン



▲圧倒されるマッターホルンの迫力



▲頂上へ続くヘルンリ稜を見上げる

**7日目** ツェルマット出発。チューリッヒ空港へ

→列車を乗り継ぎチューリッヒへ(約3.5時間)。チューリッヒ発、→飛行機にて中東経由都市へ。

朝☐機【機中泊】

**8日目** 中東経由地発。日本帰国

未明、中東経由都市乗り継いで 東京へ。

夕刻、東京着。

機☐☐



▲ゴルナー氷河の向こうに見えるブライトホルン(右の雪で覆われているのが山頂)

\*ブライトホルン登山で使用するアイゼン、ハーネスは無料でレンタルすることができます。ピッケル、ヘルメットは使用いたしません。

4,000m峰ブライトホルン登頂と  
マッターホルン展望ハイキング 8日間

歩行時間 宿泊高度 宿泊施設 (全ホテル泊)

出発日～帰国日	旅行代金	出発日～帰国日	旅行代金
7/14(火)～7/21(火)	¥876,000	7/21(火)～7/28(火)	¥882,000

- 燃油サーチャージ (2025年12月15日現在:目安約83,000円)が別途必要です。今後変更になる場合はご旅行代金ご請求の際にご案内いたします。
- ツアーリーダー(添乗員):東京から東京またはチューリッヒからチューリッヒまで同行します。
- 最少催行人数:10人
- 食事:朝5回 夕1回
- 一人部屋利用追加料金:¥240,000
- 利用予定ホテル:Cクラス以上。ツェルマット/ヘミゼウス、またはダービー、アルペンブリック、イエガーホフ
- 利用航空会社:エミレーツ航空、カタール航空、エティハド航空、ターキッシュエアラインズ  
※航空会社の都合や現地事情により、日程は一部変更される場合があります。

※積雪・残雪等の状況によっては、日程表内に記載しているハイキングができない場合があります。ツアーリーダーが別のハイキングへご案内いたします。  
※天候状況により展望台観光の日程が前後する場合があります。  
※予定のハイキングコースは天候との条件により変更される場合があります。従ってスケジュール表の【 】内に記載された行動の際の登山電車代、ロープウェイ代などは旅行代金に含まれておりません。(総額の目安は約25,000円です。)

# スイスアルプスの 絶景の山小屋(&山岳ホテル)に泊まろう!

スイスアルプスの山小屋に宿泊し、目の前に広がる絶景を満喫しましょう。  
朝日、夕日に照らされて、ロマンチックに風景が変化するひとは、  
山小屋に宿泊した人だけの特権です。  
アルパインツアーで宿泊する山小屋を紹介します。

## ヴァリス山群の山小屋

### フルーアルプ小屋 (2,620m)

マッターホルンの雄大な景色を楽しめる山小屋です。山岳ロッジ並みに整った設備や美味しい食事など、この小屋のおすすめポイントはいくつかありますが、特筆すべきは朝焼けに輝くマッターホルンを眼前に望むことができる点です。ぜひ朝は早起きして感動の瞬間をお楽しみください。該当コース⇒P28



▲テラスの正面に望むマッターホルン



▲おしゃれな雰囲気ダイニング

### ヘルンリ小屋 (3,260m)

マッターホルン登山のベース基地となる山小屋です。一般ルートヘルンリ稜線の基部である3,260mに建ち、すぐ裏手にはマッターホルンがそそりたつ大迫力の景色を味わうことができます。登頂ルートの基部まではハイキングで行くことができます。該当コース⇒P18、P22、P30



▲3,260mの岩稜に建つ



▲モダンで快適なダイニング



▲姿を変えたマッターホルンの絶景



◀開放的なテラスでリラックス

### シェンビール小屋 (2,694m)

歩いた人だけがたどり着ける、マッターホルンの北西に位置する山小屋です。マッターホルン北西側の荒々しい山容、眼前に広がる氷河、周囲に連なる4,000m峰など、山麓のツェルマットからでは見ることができない景色を、間近にご覧いただくことができます。該当コース⇒P28

### グレッチャーシュトゥーベ小屋 (2,363m)

ヨーロッパアルプス最長、最大のアレッチ氷河のすぐ近く。ひっそりと佇むように建つグレッチャーシュトゥーベ小屋。ベツマーアルプやリーダーアルプといったアレッチ地域の村からアクセスしやすく、地元の人々に愛されるこの可愛い山小屋はアレッチ氷河の氷河ハイキングへのアプローチに最適です。該当コース⇒P20、P26



▲小屋のテラスから見上げるマッターホルン



▲絶景の中に佇む山小屋



▲テラスでのひととき

# ベルナーオーバーラント山群の山小屋

## ロープホルン小屋 (1,955m)

ラウターブルネンから、路線バスとロープウェイを乗り継いでズルワルトへ。一気にベルナーオーバーラントの山々のパノラマが広がります。お花畑や森を望みながらゆっくり登ると、ロープホルン小屋へと到着します。山小屋のテラスからは、アイガー、メンヒ、ユングフラウが美しく連なる、素晴らしい眺めを楽しむことができます。該当コース⇒P28、P30



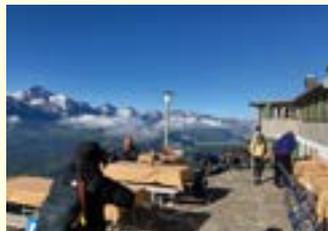
▲ロープホルン小屋に到着



▲テラスで至福の朝食

## ファウルホルン小屋 (2,681m)

フィルスト展望台からバツハアルプゼーまで歩く人気ルートから、さらにファウルホルンまで登ると、ベルナー・オーバーラントの名峰の大パノラマが広がります。反対側にはブルーに輝くブリエンツ湖をはじめ、遠方のアルプスの山々まで見渡せます。山頂の山小屋に一泊して、朝晩の静かなアルプスの時間をお過ごしください。該当コース⇒P18



▲ファウルホルン小屋のパノラマテラス



▲朝焼けを狙って写真撮影

## シーニゲプラッテ (1,967m)

山小屋ではなくシーニゲプラッテ山頂にあるホテル・レストラン。登山鉄道開通前に建てられた宿泊施設を前身とし、120年以上の歴史があります。室内の調度品や装飾などは往年の時代のノスタルジックな雰囲気を残しながら、現代的な使い勝手のよい山岳ホテルとなっています。宿泊者のみが目に出来るドラマチックなアルプスの朝焼けや夕暮れが魅力です。該当コース⇒P18



▲シーニゲプラッテからの絶景



▲お部屋の一例



▲山上レストラン



▲登山列車で上る山上のホテル

# エンガディン地方の山小屋

## ディアヴォレッツァ小屋 (2,978 m)

ペルクハウス ディアヴォレッツァは、アルプスの壮大な景色の中、海拔約 3,000 メートルの高さに位置しています。ロープウェイでわずか10分で到着できる絶景展望台では雄大なピッツ・パリュ (3,905m)、ペラヴィスタ (3,922m)、ピッツ・ベルニナ (4,049m)、ピッツ・カンブレナ (3,604m) などベルニナアルプスの山々とベルス氷河が眼前に広がります。該当コース⇒P14、P26



▲ロープウェイの山頂駅に隣接する立派な山小屋



▲眼前に迫る大氷河



▲お部屋の一例

世界遺産アレッチ氷河をハイキング

# 2つの山小屋と 迫力の2大氷河ハイキング 10日間



▲湖が連なるエンガディンの谷

ベルニナ山群が広がるスイス東南部の高地にあるエンガディン地方と、マッターホルンなどのヴァリス山群を望むアレッチ地方を巡ります。2つの異なるアルプスの迫力ある大自然に抱かれた2つの山小屋に滞在します。旅のハイライトでもある2つの本物の氷河ハイキングも楽しめます。

## それは2つのリゾート、2つの世界遺産!

グラウビュンデン州、エンガディン地方の標高約1,800mにありベルニナ山群と湖の景色が美しい山岳リゾート、サンモリッツと、ヴァリス州、アレッチ地方の1,950mの山上にあり、ガソリン車の乗り入れが禁止されているカーフリー・リゾート、ベッTMアールプ。2つの異なる雰囲気を持つリゾートに滞在します。また、この旅では、レーティッシュ鉄道アルブラ線・ベルニナ線(4, 5, 6日目)と、アレッチ地方でのアレッチ氷河を含む「スイスアルプス・エングフラウアーレッチ」エリア(7, 8日目)の2つの世界遺産を経験することができます。



### ここがポイント

- ◆ エンガディンとアレッチ地域、雰囲気異なる2つのエリアに滞在!
- ◆ エンガディンとアレッチ地域で2度の氷河ハイキング体験!
- ◆ 絶景の2つの山小屋、ディアヴォレッツァ小屋とグレッチャーシュトゥーベ小屋に宿泊
- ◆ エンガディン、イチ推しのフェックス谷ハイキングとロゼック谷ハイキング
- ◆ 世界遺産でもあるレーティッシュ鉄道アルブラ線を通るローカル列車の旅も楽しめます!



▲ベルス氷河ハイキング



▲絶景のロゼック谷を下る



▲壮大なアレッチ氷河をハイキング

**1日目 日本出発。中東経由都市へ**

夜、東京発→中東経由都市へ。

☐☐機【機中泊】

**2日目 中東経由地発。チューリッヒからポントレジーナへ**

未明、中東経由地着。✈飛行機を乗り継ぎ、チューリッヒへ。  
🚗専用車でエンガディン地方のポントレジーナへ(約3.5時間)。

機機☐【ポントレジーナ泊】

**3日目 フェックス谷ハイキング**

🚗🗣フルチェラス展望台(2,311m)へ。👣フェックス谷へと下ります(徒歩約2時間)。午後、👣フェックス谷のお花畑の中を歩きクラスタ村、シルスマリアまで歩きます(徒歩約1時間)。🚗ポントレジーナへ戻ります。

朝☐夕【ポントレジーナ泊】



▲シルス湖を眼下に



▲フェックス谷を下りシルスマリアへ

**4日目 コルヴァッチ展望台/ベルニナ山群展望ハイキング**

🚗🗣コルヴァッチ展望台(3,303m)へ上がり、中間駅ムルテル(2,702m)へ。👣フォルクラ峠を越えロゼック谷(1,999m)まで下ります(徒歩約3.5時間)。ハイキング後、【乗り合い馬車でポントレジーナへ。】

🚗🗣列車、ロープウェイを乗り継ぎディアヴォレッツァ(2,978m)へ。

朝☐夕【ディアヴォレッツァ小屋泊】



▲フォルクラ峠からのベルニナ山群



▲ロゼック谷から馬車でポントレジーナへ

**5日目 ベルス氷河ハイキング**

👣現地山岳ガイドとともに眼下に広がるベルス氷河へと下ります。雄大な景色の中、氷河上のミニ・ハイキングを体験(徒歩約3.5時間)。その後、🚗🗣ロープウェイと世界遺産レーティッシュ鉄道ベルニナ線の列車でポントレジーナへ戻ります。

朝☐☐【ポントレジーナ泊】



▲ベルス氷河へ下る



▲ピッツ・パリュ(3899m)をバックに

**6日目 スイス横断列車の旅**

🚗列車でスイス東南部から中部へ横断。氷河急行の沿線で、世界遺産でもあるレーティッシュ鉄道アルブラ線も通過します。高さ65mの高架橋ラントヴァッサー橋は見ものです。🗣ベッテンからロープウェイでベットマーアルプへ。

朝☐夕【ベットマーアルプ泊】



▲石造りのラントヴァッサー橋

©Rhaetian Railway

**7日目 アレッチ氷河展望ハイキング**

🗣 Gondolaでベットマーグラート(2,647m)へ。👣アレッチ氷河をはじめ、壮大なスケールの景色を感じながらグレッチャーシュトゥーベ小屋(2,364m)まで歩きます(徒歩約3時間)。

朝☐夕【グレッチャーシュトゥーベ小屋泊】



▲ベットマーホルン展望台から望むアレッチ氷河



▲大きくカーブする氷河の流れ

**8日目 アレッチ氷河ハイキング**

👣現地山岳ガイドとザイルを繋ぎ合い、広大で起伏のあるアレッチ氷河のハイキングを楽しみます(徒歩約3時間)。👣その後フィシャーアルプ(2,212m)へ(徒歩約1.5時間)。🚗🗣ロープウェイ、列車を乗り継ぎベットマーアルプへ。

朝☐夕【ベットマーアルプ泊】



▲大迫力のアレッチ氷河ハイキング



▲ガイドとザイルを繋いで歩きます

**9日目 ベットマーアルプ出発。チューリッヒ空港へ**

午前、🚗🗣ロープウェイと列車を乗り継ぎチューリッヒへ。(約3.5時間)  
午後、チューリッヒ発、✈中東経由都市へ。

朝☐機【機中泊】

**10日目 中東経由地発。日本帰国**

未明→中東経由都市で乗り継いで、東京へ。夕刻、東京着。

機☐☐

- ベルス氷河ハイキング(5日目)の装備について**
- \*軽アイゼンは現地山岳ガイドがご用意します。ハーネス、ヘルメットは不要。
  - \*しっかりとしたハイキングシューズ(または登山靴)とストックをご用意ください。
- アレッチ氷河ハイキング(8日目)の装備について**
- \*軽アイゼン、ハーネスは現地山岳ガイドがご用意します。ヘルメットは不要。
  - \*特別な技術は不要ですのでアイゼンの使用経験が無くても問題ありません。
  - \*しっかりとしたハイキングシューズ(または登山靴)とストックをご用意ください。
  - \*氷河ハイキング時はガイドとロープで繋ぎ合い、一定間隔を保ちながら歩きます。

**2つの山小屋と迫力の2大氷河ハイキング 10日間**

歩行時間	👣👣👣👣	宿泊高度	🏔️🏔️🏔️	宿泊施設	🏠🏠
出発日~帰国日	8/1(土)~8/10(月)	旅行代金	¥886,000		

- 燃油サーチャージ(2025年12月15日現在:目安約83,000円)が別途必要です。今後変更になる場合はご旅行代金ご請求の際にご案内いたします。
- ツアーリーダー(添乗員):東京から東京またはチューリッヒからチューリッヒまで同行します。
- 最少催行人数:10人
- 食事:朝7回、夕5回
- 一人部屋利用追加料金:¥172,000(山小屋泊を除く)
- 利用予定ホテル:Cクラス以上。ポントレジーナ/ベルニナ、シュバイツァーホフ、エンガディンホフ、アレグラ ベットマーアルプ/ヴァルドハウス、アルプフリーデン、ベットマーアルプ、パノラマ
- 利用航空会社:エミレーツ航空、カタール航空、エティハド航空、ターキッシュエアラインズ  
※航空会社の都合や現地事情により、日程は一部変更される場合があります。

※積雪、残雪の状況によっては、日程表内に記載しているハイキングができな場合があります。その場合は、ツアーリーダーが別のハイキングコースへご案内いたします。  
※予定のハイキングコースは天候との条件により変更される場合があります。従ってスケジュール表の【 】内に記載された行動の際の登山電車代、ロープウェイ代などは旅行代金に含まれておりません。(総額の目安は約4,900円です。)

アルプスの山小屋に宿泊し、朝夕の静けさと満点の星空を楽しむ

# スイス絶景の3つの山小屋トレッキング 9日間



▲夕焼けのベルナーオーバーラント三山とロープホルン小屋

スイス・アルプスを代表する2つの山麓の村グリンデルワルトとツェルマットを起点とし、絶景が自慢の3つ山小屋を目指します。静寂に包まれた朝夕の風景はこれこそ本物のアルプスと言うべき素晴らしさです。食事が評判の山小屋や4,000m峰を眼前に望む山小屋に泊まり、アルプスのひとときをお楽しみください。

## 絶景の山小屋巡りでアルプスを楽しむ!

数多くあるスイスの山小屋の中から、名峰を望み絶景に出逢うことができる選りすぐりの3つの山小屋に宿泊しながら、アルプスをたっぷり味わいます。素朴で家庭的な温かい雰囲気のあるロープホルン小屋。ほとんど見ることのない山容のマッターホルンを見上げるシェンビール小屋。湖に映る朝焼けの逆さマッターホルンの絶景に出逢えるフルーアルプ小屋。それぞれが特徴的で宿泊してこそ楽しめる景色があります。現地の人との触れ合い、色鮮やかに咲く高山植物、雄大な景色を楽しみながらのトレッキング。辿り着いた山小屋のテラスで山々を見ながら乾杯する至福のひとときを味わってみませんか?



### ここがポイント

- ◆ 厳選したスイスの3つの山小屋での宿泊を体験!
- ◆ 大展望が広がるロープホルン小屋に宿泊  
夕焼けに染まるベルナーオーバーラント三山は絶景です!
- ◆ 見慣れないマッターホルンが目の前に聳えるシェンビール小屋宿泊
- ◆ 朝焼け逆さマッターホルンに出逢えるフルーアルプ小屋宿泊
- ◆ アイガー北壁を見上げるグリンデルワルトにも宿泊
- ◆ ツェルマットエリアにたっぷり3日間滞在
- ◆ 色鮮やかな多くの高山植物との出会いも楽しみです!



▲見慣れないマッターホルンとシェンビール小屋



▲山小屋に泊まってこそ見える朝焼け逆さマッターホルン



▲フルーアルプ小屋のテラスでのひと時

**1日目** 日本出発。中東経由都市へ

夜、東京発→中東経由都市へ。

☐☐機【機中泊】

**2日目** 中東経由地発。チューリッヒからグリンデルワルトへ

未明、中東経由地着。✈飛行機を乗り継ぎ、チューリッヒへ。

🚗専用車でグリンデルワルトへ(約3時間)

☐機☐【グリンデルワルト泊】

**3日目** アイガー展望ハイキング / ロープホルン小屋トレッキング(1日目)

🚗ターミナル駅経由、アイガーエクスプレスでアイガーグレッチャ駅(2,320m)へ。👣名峰アイガーを望みながら足慣らしハイキング(徒歩約1時間)。

🚗ラウターブルネンへ。🚗路線バスとロープウェイを乗り継ぎズルワルト(1,530m)へ。👣好展望が広がるロープホルン小屋(1,955m)を目指します。(徒歩約2.5時間)。

☐☐夕【ロープホルン小屋泊】



▲高台の大展望地に建つロープホルン小屋



▲エングフラウを見上げながらクライネシャイデックへ



▲ズルワルトからの絶景

**4日目** ロープホルン小屋トレッキング(2日目)

👣美しい山々の景色を眺めながら、グリュッチアルプ(1,486m)まで下りのハイキング(徒歩約3.5時間)。🚗ロープウェイと列車を乗り継ぎツェルマット(1,620m)へ(約3時間、乗り換え4回)。

☐☐☐【ツェルマット泊】



▲絵のような景色の中で気分爽快!



▲放牧されている牛さんたちに出逢う

**5日目** シェーンビール小屋トレッキング(1日目)

🚗ゴンドラで シュワルツゼー (2,583m)へ。👣マッターホルンの北壁を左手に見上げながら歩きます。氷河によって形成されたモレーン沿いの道をゆっくりと登りシェーンビール小屋(2,694m)へ(徒歩約4.5時間)。見慣れた姿とはまったく違うどっしりとした山容のマッターホルンが眼前に迫ります。

☐☐夕【シェーンビール小屋泊】



▲マッターホルン北壁を見上げながら



▲オーバーガーベルホルンをバックに

**6日目** シェーンビール小屋トレッキング(2日目)/フルーアルプ小屋トレッキング(1日目)

👣フリー(1,864m)まで歩き(徒歩約4時間)、🚗ゴンドラでツェルマットへ下山。🚗ゴブラウヘルト(2,571m)へ。👣“逆さマッターホルン”を映すシュテリゼーを経てフルーアルプ小屋(2,620m)へ(徒歩約1時間)。

☐☐夕【フルーアルプ小屋泊】



▲朝日を浴びながらシェーンビール小屋を出発



▲氷河によって形成されたモレーン上のコースを歩く



▲アルペン滝とマッターホルン北壁

**7日目** フルーアルプ小屋トレッキング(2日目)

👣マッターホルンを望む3つの山上湖(シュテリゼー、グリンジゼー、グリュンゼー)を巡り、リッフェルアルプ(2,211m)へ(徒歩約3.5時間)。🚗登山列車でツェルマットへ下山。着後、ツェルマットでゆっくりお過ごしください。

☐☐☐【ツェルマット泊】



▲逆さマッターホルンを映すシュテリゼー



▲アルプス三大名花の一つリンドウ

**8日目** ツェルマット出発。チューリッヒ空港へ

🚗列車を乗り継ぎチューリッヒへ(約3.5時間)。チューリッヒ発、✈飛行機にて中東経由都市へ。

☐☐機【機中泊】

**9日目** 中東経由地発。日本帰国

未明→中東経由都市で乗り継いで、東京へ。夕刻、東京着。

機☐☐

\*7日目のハイキング終了後、希望者は登山電車でゴルナーグラート展望台(3,089m)へ上がることもできます。(登山電車代別途必要)

スイス絶景の3つの山小屋トレッキング 9日間

歩行時間 🚶👣 宿泊高度 🏔️ 宿泊施設 🏠 山 🏔️

出発日~帰国日	旅行代金	出発日~帰国日	旅行代金
7/1(水)~7/9(木)	¥838,000	7/22(水)~7/30(木)	¥848,000

●燃油サーチャージ(2025年12月15日現在:目安約83,000円)が別途必要です。今後変更になる場合はご旅行代金ご請求の際にご案内いたします。

●ツアーリーダー(添乗員):東京から東京またはチューリッヒからチューリッヒまで同行します。

●最少催行人数:10人

●食事:朝6回 夕3回

●一人部屋利用追加料金:¥82,000(山小屋泊を除く)

●利用予定ホテル:Cクラス以上。グリンデルワルト/サンスター、ダービー、ヒルシェン、アイガーブリック ツェルマット/ダービー、アルペンブリック、イエガーホフ、ヘミゼウス

●利用航空会社:エミレーツ航空、カタール航空、エティハド航空、ターキッシュエアラインズ  
\*航空会社の都合や現地事情により、日程は一部変更される場合があります。

※積雪・残雪等の状況によっては、日程表内に記載しているハイキングができない場合があります。ツアーリーダーが別のハイキングへご案内いたします。

※7日目午後、ゴルナーグラート展望台への登山電車代は希望者のみのため別途必要(約11,000円)。

マッターホルン登山基地に泊まり山岳ロマンにひたる

# 憧れのヘルンリ小屋に泊まる スイス山小屋スペシャル 9日間



▲ヘルンリ小屋で迎える朝

憧れの名峰マッターホルンの麓に建ち、誰もが一生に一度は訪れてみたいヘルンリ小屋に宿泊できる唯一のツアーです。ベルナーオーバーラント三山の大展望が魅力のロープホルン小屋にも宿泊。趣きの異なる2つの山小屋で過ごすひと時と絶景のハイキングを楽しめます。グリンデルワルトには連泊し山上湖ハイキングとユングフラウヨッホ展望台観光も楽しめます。

## マッターホルンの登山基地、ヘルンリ小屋に泊まる

世界中の人々を魅了するスイスの名峰マッターホルン(4,478m)。天高く聳えるその頂を目指すクライマーたちがアタック前日に宿泊するのが標高3,260mに建つヘルンリ小屋です。この特別な山小屋に宿泊しクライマーの雰囲気を感じるとともに、巨大なマッターホルンの迫力を感じてみましょう！登り出し地点まで行き本物のマッターホルンに触れることもできますので、忘れられない貴重な体験となるでしょう。

対照的にロープホルン小屋は素朴で家庭的な温かい雰囲気の中、ベルナーオーバーラント三山の大パノラマが目の前に広がり、静寂な朝夕の絶景に出会うことができるのが魅力です。



### ここがポイント

- ◆ マッターホルンの麓に建つヘルンリ小屋(3,260m)に宿泊！ロッジのような快適さの山小屋です！
- ◆ 大展望が広がるロープホルン小屋に宿泊  
夕焼けに染まるベルナーオーバーラント三山は絶景です！
- ◆ 逆さマッターホルンを映す山上湖トレッキング
- ◆ アイガー北壁を見上げるグリンデルワルトに2連泊
- ◆ シュレックホルンを映す山上湖バッハアルプゼーへハイキング
- ◆ アレッチ氷河を見渡すユングフラウヨッホ展望台観光



▲どんどん近づくマッターホルン



▲ヘルンリ小屋のテラスからの壮大な景色



▲大展望が広がるロープホルン小屋

**1日目 日本出発。中東経由都市へ**

夜、東京発→中東経由都市へ。

☐☐機【機中泊】

**2日目 中東経由地発。チューリッヒからグリンデルワルトへ**

未明、中東経由地着。✈飛行機を乗り継ぎ、チューリッヒへ。

🚗専用車でグリンデルワルトへ(約3時間)

機機☐【グリンデルワルト泊】

**3日目 フィリスト展望台/山上湖バツハアルプゼー往復ハイキング**

🚡ゴンドラでフィスト展望台(2,167m)へ。ヴェッターホルン(3,692m)、シュレックホルン(4,078m)、アイガー(3,970m)などを眺めながら山上湖バツハアルプゼー(2,265m)までの往復ハイキングを楽しみます(徒歩約2.5時間)。

朝☐☐【グリンデルワルト泊】



▲山上湖バツハアルプゼー



▲尖峰シュレックホルンを目の前に

**4日目 ユングフラウヨッホ展望台/ロープホルン小屋トレッキング(1日目)**

🚡アイガーエクスプレス、登山列車を乗り継ぎユングフラウヨッホ展望台(3,454m)へ。世界自然遺産のアレッチ氷河などの絶景を楽しんだ後、🚡登山列車、路線バス、ロープウェイを乗り継ぎズルワルト(1,530m)へ。👣好展望が広がるロープホルン小屋(1,955m)を目指します(徒歩約2.5時間)。

朝☐☐【ロープホルン小屋泊】



▲世界遺産のアレッチ氷河



▲夕日に染まるベルナーオーバーラント三山

**5日目 ロープホルン小屋トレッキング(2日目)**

👣美しい山々の景色を眺めながら、グリュッチアルプ(1,486m)まで下りのハイキング(徒歩約3.5時間)。🚡🚗ロープウェイと列車を乗り継ぎツェルマット(1,620m)へ(約3時間、乗り換え4回)。

朝☐☐【ツェルマット泊】



▲アルプスの中で迎える静寂な朝



▲牧草場が広がる谷を渡りグリュッチアルプへ



▲心地よい草原の中をハイキング

**6日目 逆さマッターホルン山上湖トレッキング / ヘルンリ小屋トレッキング(1日目)**

【🚡ブラウヘルト(2,571m)へ。👣“逆さマッターホルンを映す山上湖”シュテリゼーまで往復します(徒歩約1.5時間)。🚡ツェルマットに戻ります。】🚡シュワルツゼー(2,583m)へ。👣岩がちな尾根道を登りマッターホルン(4,478m)の岩壁基部に建つヘルンリ小屋(3,260m)へ(徒歩約3時間)。

朝☐☐【ヘルンリ小屋泊】



▲逆さマッターホルンを映すシュテリゼー



▲シュワルツゼー(黒い湖)と小さな礼拝堂



▲ヘルンリ稜をゆっくり登りヘルンリ小屋へ

**7日目 ヘルンリ小屋トレッキング(2日目)**

👣往路を下ります(徒歩約2.5時間)。🚡ロープウェイで、ツェルマットへ。着後、フリータイム。

朝☐☐【ツェルマット泊】

**8日目 ツェルマット出発。チューリッヒ空港へ**

🚗列車を乗り継ぎチューリッヒへ(約3.5時間)。チューリッヒ発、✈飛行機にて中東経由都市へ。

朝☐機【機中泊】

**9日目 中東経由地発。日本帰国**

未明→中東経由都市で乗り継いで、東京へ。夕刻、東京着。

機☐☐

**憧れのヘルンリ小屋に泊まるスイス山小屋スペシャル 9日間**

歩行時間 🚶🚶🚶🚶🚶 宿泊高度 🏔️🏔️🏔️ 宿泊施設 🏠🏠🏠

出発日～帰国日	旅行代金	出発日～帰国日	旅行代金
8/5(水)～8/13(木)	¥876,000	8/11(火)～8/19(水)	¥896,000

- 燃料サーチャージ(2025年12月15日現在:目安約83,000円)が別途必要です。今後変更になる場合はご旅行代金ご請求の際にご案内いたします。
- ツアーリーダー(添乗員):東京から東京またはチューリッヒからチューリッヒまで同行します。
- 最少催行人数:10人
- 食事:朝6回 夕2回
- 一人部屋利用追加料金:¥140,000(山小屋を除く)
- 利用予定ホテル:Cクラス以上。グリンデルワルト/ダービー、ヒルシェン、アイガーブリック ツェルマット/バルナス、アルペンブリック、ダービー、イエガーホフ、ヘミゼウス
- 利用航空会社:エミレーツ航空、カタール航空、エティハド航空、ターキッシュエアラインズ  
※航空会社の都合や現地事情により、日程は一部変更される場合があります。

※積雪・残雪等の状況によっては、日程表内に記載しているハイキングができない場合があります。ツアーリーダーが別のハイキングへご案内いたします。  
※予定のハイキングコースは天候との条件により変更される場合があります。従ってスケジュール表の【 】内に記載された行動の際の登山電車代、ロープウェイ代などは旅行代金に含まれておりません。(総額の目安は約6,400円です。)

スイス・オーストリア・ドイツ・イタリアの秋を巡るスペシャルな旅

# ヨーロッパ・アルプス 秋の4カ国周遊ハイキング 9日間



▲ドロミテを象徴する岩峰ドライチンネン

スイス東部のアッペンツェル、オーストリアのチロル、ドイツの最高峰、イタリアのドロミテと、ヨーロッパアルプスが続く4か国を巡りながら秋色に染まり始める絶景のハイキングを楽しめます。隣り合う国々でありながらもそれぞれの表情を持ち、街の風景、人の気質、食べ物など様々な違いを感じる、ハイキングだけではない楽しみいっぱいの周遊旅です。

## 秋のヨーロッパアルプス4か国を巡るハイキング旅

スイスのチューリッヒに降り立ち、オーストリア、ドイツ、イタリアのベネチア空港まで秋の空気を感じながら4か国を大移動。各地で厳選したおすすめハイキングにご案内します。牧歌的な風景が広がるスイス・アッペンツェルでの山上湖ハイキング。チロルで人気の山上湖ゼーベンゼー。ツークシュピッツェ展望台ではオーストリア側から国境をまたいでドイツへ踏み入れます。ハイライトでもあるドロミテではガイスラー山群を見上げる絶景のガイスラーアルムへ。怪峰サツルンゴやセラ山塊に囲まれたガルデナ谷でのハイキング。旅の最後はコルチナに宿泊し、ドロミテを象徴する3つの鋭峰が印象的なドライチンネンを一周します。



### ここがポイント

- ◆ スイスからイタリアへ、憧れの国境越え3回で4か国を巡る
- ◆ 黄葉が始まる秋のアルプスの景色を楽しむ
- ◆ 奇岩で知られる迫力のドロミテエリアで3つのハイキング
- ◆ 絵葉書のような絶景のフネス谷とガイスラー山群
- ◆ ドロミテで最も知られた鋭峰ドライチンネン一周ハイキング
- ◆ 可愛いアッペンツェルの街と山上湖ゼーアルプゼー
- ◆ チロル地方で人気の山上湖ゼーベンゼーへ往復ハイキング
- ◆ 国境をまたいでドイツ最高峰ツークシュピッツェ展望台へ



▲アッペンツェルの街



▲フネス谷の絶景



▲ドライチンネン小屋からの大パノラマ

**1日目 日本出発。中東経由都市へ**

夜、東京発→中東経由都市へ。

☐☐機【機中泊】

**2日目 中東経由地発。チューリッヒからアッペンツェルへ**

未明、中東経由地着。✈飛行機を乗り継ぎ、スイスのチューリッヒへ。

🚗専用車(または列車で)アッペンツェルへ(約1時間)。

機機☐【アッペンツェル泊】

**3日目 スイス・アッペンツェル山上湖ハイキング**

🚗列車とゴンドラを乗り継ぎ、エーベンアルプ(1640m)へ。👣エーベンアルプから絶壁の下に建つエッシャー小屋を経て山上湖ゼーアルプゼー(1,142m)へハイキング。絶景を楽しんだ後、👣ヴァッサラウエン(868m)まで歩きます(徒歩約2.5時間)。

🚗専用車で国境を越えオーストリア・チロール地方のエーアヴァルトへ(約3時間)。

朝☐夕【エーアヴァルト泊】



▲断崖絶壁に建つエッシャー小屋



▲山上湖ゼーアルプゼー

**4日目 オーストリア・チロール山上湖ハイキングドイツ最高峰ツークシュピッツ展望台**

🚗路線バス、【🚡ゴンドラを乗り継ぎエーアヴァルトダーアルム(1,500m)へ。👣山上湖ゼーベンゼー(1,657m)まで往復ハイキング(徒歩約3.5時間)。午後、🚗路線バスとゴンドラを乗り継ぎドイツ最高峰ツークシュピッツェ(2,962m)へ。オーストリア側から歩いて国境を越えドイツ側へ。🚡ゴンドラと】🚗路線バスを乗り継ぎエーアヴァルトに戻ります。

朝☐夕【エーアヴァルト泊】



▲チロールで人気の山上湖ゼーベンゼー



▲ドイツ最高峰ツークシュピッツェ

**5日目 ドロミテ・絶景のフネス谷ハイキング**

🚗専用車で国境を越えドイツの街も経由しながらイタリアへ入ります。世界自然遺産エリアでもあるドロミテ、フネス谷のザンスへ(約3時間)。

👣ザンスからガイスラーアルム(1,996m)までハイキング(徒歩約2.5時間)。迫力のある岩峰、ガイスラー山群(3,025m)が目の前に聳え立ち、絵葉書のような絶景が広がります。

🚗ガイスラーアルムから専用車でフネス谷のホテルへ。

朝☐夕【フネス谷泊】



▲息をのむガイスラーアルムの絶景

**6日目 ガルデナ谷・サッソルンゴハイキング**

🚗専用車でガルデナ谷のセルヴァへ。【🚡ゴンドラでチャンピノーイ(2,254m)に上がりハイキング開始。👣迫力の怪峰サッソルンゴ(3,181m)を右手に見上げながらセラ峠(2,100m)まで歩きます(徒歩約2時間)】。

🚗専用車でコルチナへ(約1.5時間)。

朝☐夕【コルチナ泊】



▲サッソルンゴ直下をハイキング



▲セラ山塊を望む

**7日目 ドライチンネー一周ハイキング**

🚗専用車でオーロンツォ小屋へ(約45分)。

👣ドロミテを代表する岩峰ドライチンネー(2,999m)の麓を一周します(徒歩約4時間)。ラヴァレド峠を越えると巨大な三つの尖峰と岩壁がその姿を現します。オーロンツォ小屋に戻り🚗専用車でコルチナへ。途中、ソラピス山(3,205m)を湖面に映すミズリーナ湖にも立ち寄り

ます。

朝☐夕【コルチナ泊】



▲絶景のドライチンネー



▲ギザギザが特徴的なカディーニ山群

**8日目 コルチナ出発。ベネチア空港へ**

午前🚗専用車でベネチア空港へ(約2時間)。昼頃、ベネチア空港着。午後、ベネチア発→中東経由都市へ。

朝☐機【機中泊】

**9日目 中東経由地発。日本帰国**

未明→中東経由都市で乗り継いで、東京へ。夕刻、東京着。

☐☐☐

**ヨーロッパ・アルプス  
秋の4カ国周遊ハイキング 9日間**

歩行時間 🚶🚶🚶🚶🚶 宿泊高度 🏔️🏔️🏔️ 宿泊施設 🏠

出発日～帰国日	旅行代金
10/ 2 (金)～10/10(土)	¥882,000

- 燃油サーチャージ (2025年12月15日現在:目安約83,000円)が別途必要です。今後変更になる場合はご旅行代金ご請求の際にご案内いたします。
- ツアーリーダー (添乗員): 東京から東京またはチューリッヒからチューリッヒまで同行します。
- 最少催行人数: 10人
- 食事: 朝6回 夕5回
- 一人部屋利用追加料金: ¥130,000
- 利用予定ホテル: Cクラス以上。アッペンツェル / ヘヒト、レーヴェン、センチス、アドラー エーアヴァルト / シェーンルー、アルペン、シュテルン、ゾンネンシュピッツェ又は同等クラス フネス谷 / フィネス、ティロール コルチナ / ヴィラ・ブルー、フランチェスキ、ヴィラ・ネーヴェ、アクワイラ
- 利用航空会社: エミレーツ航空、カタール航空、エティハド航空、ターキッシュエアラインズ  
※航空会社の都合や現地事情により、日程は一部変更される場合があります。

※積雪・残雪等の状況によっては、日程表内に記載しているハイキングができない場合があります。ツアーリーダーが別のハイキングへご案内いたします。  
※予定のハイキングコースは天候との条件により変更される場合があります。従ってスケジュール表の【 】内に記載された行動の際の登山電車代、ロープウェイ代などは旅行代金に含まれておりません。(総額の目安は約20,400円です。)

# Q&A よくいただく ご質問にお答えします。

スイス・アルプスの山旅への旅を検討しはじめると、いろいろなことに疑問が出てくると思います。皆さまからよくいただくご質問をまとめてみました。

## Q いつがベスト・シーズンになりますか？

A コースによって異なります。アルパインツアーではすべてのコースに対して、それぞれベストな季節に楽しんでいただけるよう最適なシーズンに出発日を選定しています。



アルペンローゼは6月中旬が見頃

## Q 食事がついていないところが あり心配です。

A 夕食については、アルプスのリゾートでは世界中から観光客が訪れますので、高級レストランからカジュアルなレストランまで、豊富に揃うお店から選択いただけます。食事がついていない日にも、ツアーリーダーが皆さまのご要望や体調面を考えながら、ご案内しますので安心してください。スイスでは一皿あたりのボリュームが多いため、場合によっては、ご参加の皆さんで共有（シェア）をしていただくことなども提案させていただきます。



スイス料理ラクレット

朝食については、ツアーリーダーがその日の行程や天気予報に合わせて、地元のパン屋さんやスーパーマーケットで購入した食材でピクニック・ランチを試したり、途中の山小屋でのランチをご案内しますのでご安心ください。

## Q 一人参加で不安です。

A 心配しないでください。スイスのコースだけでなく、アルパインツアーの山旅全般に言えることですが、ご参加者はお一人でお申込みされる人がとても多いです。雄大なアルプスを見ながらのんびり歩きたいという共通の目的がありますので、ご旅行中に初めて会った方がほとんどでも、驚くほど仲良くなっていけます。また、それを後押ししてお手伝いするのもツアーリーダーの役目です。



素敵な仲間に出会えるはず

## Q 水は飲みますか？

A はい、水道水はどこのホテルでも衛生的に問題はなく、飲むことができます。日本の軟水と違い、ミネラル分の高い硬水ですので、ちょっと合わない方もいるかもしれません。そういった場合でも、スーパーマーケットや駅のキオスクで各種のミネラルウォーターが購入可能です。ガス（炭酸）入りもあるのでご注意ください。



食事のひととき

## Q 日本の梅雨のような、雨季はありますか？ せっかくのアルプスです。 どうせなら、晴れているときに歩きたいです。

A 日本の梅雨のような長雨はありません。たとえばマッターホルン山麓のツェルマットでいえば、年間の降水量自体、東京が約1,500mmに対して、約620mmと半分以下になります。また、年間を通じて、ほぼ同じですので、月の平均は60mm程度でこれは東京の12月から2月の冬の乾燥した時期と似ています。空気は全般的に乾燥していますので、保湿クリームなどの対策が必要です。



名峰マッターホルン

## Q 初めての海外ハイキングで 服装が心配です。

A 日本でハイキングや登山をされているのであれば、服装や装備は高山の夏山から秋山と同じ感覚で大丈夫です。なお、高所の展望台などでは日本の真冬並みに冷え込むこともありますので、防寒着、手袋、帽子が必要です。靴については整備されたハイキングコースを歩く場合でもハイカットのシューズをおすすめします。



晴れた日の服装例



## Q ホテルに 洗濯機は ありますか？

A スイス・アルプスではほとんどのホテルに洗濯機はありません。ただし、前述のとおり、日本に比べて非常に乾燥していますので、下着程度でしたら、ハイキング後に手洗いで、よく絞ってバスルームなどで干しておけば、朝には乾いていることが多いです。



シャレー風のホテル

## Q お金はどうしたらよいの？

A スイスはユーロではなく、独自の通貨であるスイス・フランが使われています。現地では両替手数料が高いので、一般的に日本国内で両替されるのをおすすめします。市内の銀行等では扱っていない場合も多いので、出発の当日に空港で両替されることをおすすめします。また、クレジットカード（VISAやMASTER CARDであれば）も広く使われています。使用の際は、4ケタの暗証番号の入力を求められることが一般的ですので、事前の確認をお願いいたします。



スーパーマーケット

## お申し込みからご出発まで

- 1 仮予約** お電話またはメールまたはWEBサイトにて仮予約を受け付けておりますので、お早めのご予約をおすすめいたします。
- 2 旅行手続きのご案内** 仮予約をいただいたお客さまに、参加お申込書と旅行手続きのご案内をお送りいたします。
- 3 正式なお申込み** 参加お申込書が届き次第、必要事項をご記入いただき、アルパインツアー本社宛てにご返送ください。また、同時に、お申込み金5万円を下記銀行口座までご送金ください。
- 4 ご旅行代金ご送金** ご出発の約1ヵ月前頃にご旅行代金のご請求書をお送りいたします。残金をご送金ください。
- 5 「最終の案内」送付** ご出発の10日前頃までに「最終日程表」「ご集合案内」をお送りさせていただきます。  
※取り消し料(P.35の旅行条件をご参照ください。)

## お申込金振込先 口座名: アルパインツアーサービス(株)

- 三菱UFJ銀行 / 虎ノ門支店 【普通口座】1610094
- 三井住友銀行 / 日比谷支店 【普通口座】7227655
- みずほ銀行 / 新橋支店 【普通口座】0713984
- ゆうちょ銀行 【記号】10170 【番号】29282681

## お早めのお申し込みをお願いします

海外からの訪日外国人の旅行需要の大幅な増加により、国際線航空便がたいへん混雑し、航空券の確保が非常に難しくなっております。ぜひ皆様にはお早めのお申し込みにご協力いただけますようお願い申し上げます。

## 海外旅行保険ご加入のお願い

海外旅行にご参加の際は必ず海外旅行保険へご加入ください。アルパインツアーは東京海上日動火災保険株式会社の代理店です。インターネットよりお申し込みいただける海外旅行保険またはパンフレットの海外旅行保険をご用意しております。詳しくはお問合せください。

## 海外旅行 旅行条件(要旨)

このご旅行はアルパインツアーサービス株式会社(本社:千葉県四街道市大日420-3 観光庁長官登録旅行業第490号。以下当社という。)が企画・実施するもので、当社はお客様が当社の定める旅行日程に従って、運送・宿泊その他の旅行に関するサービス(以下「旅行サービス」といいます)の提供を受けることができるように、手配し、旅程を管理します。ご旅行条件につきましては、下記によるほか、当社の旅行業約款(募集型企画旅行契約の部)、および別途お渡しする確定書面(最終日程表)によります。

- 1. 旅行のお申し込み**  
当社所定の申込書に所定事項をご記入のうえ、50,000円のお申込み金を添えてお申し込みいただけます。(お電話でのご予約の場合には、3日以内に。)申込金は旅行代金、取消料、または違約金のそれぞれ一部として取扱います。なお当社がお申し込みを受諾し、申込書と申込金を受理した時に旅行契約が成立します。お電話や電子メールでのご予約のみでは、旅行契約は成立していません。
- 2. 旅行代金のお支払い**  
旅行代金は旅行開始日の前日から起算してさかのぼって30日目に当たる日より前にお支払いいただけます。
- 3. 旅行代金に含まれるもの**  
日程に明示した航空機・バス・列車など利用交通機関の運賃及び料金、ガイド料金、入場料、宿泊料金、食料料金、税・サービス料など。
- 4. 旅行代金に含まれないもの**  
超過手荷物運送料金(運送機関の手荷物規則による)、クリーニング代、電話代、酒、果物類その他個人的性質の諸費用およびこれに伴うサービス料など、日程に明示された費用以外のもの、運送機関の課す付加運賃・料金。
- 5. 旅行契約内容・代金の変更**  
当社は天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等のサービス提供の中止、官公署の命令、当初の運行計画によらない運送サービスの提供その他の当社の関与できない事由が生じた場合、契約内容を変更することがあります。またその変更に伴い旅

行代金を変更することがあります。著しい経済情勢の変動により通常予想される程度を大幅に超えて利用する運送機関の運賃・料金の改定があった場合は旅行代金を変更することがあります。増額の場合は旅行開始日の前日から起算してさかのぼって15日目に当たる日より前にお知らせします。

- 6. 当社による旅行契約解除**  
当社は次に掲げる場合においては、旅行開始前に旅行契約を解除することがあります。  
(1) お客様が所定の期日までに旅行代金を支払わないとき(この場合、別表の取消料に準じて違約料を支払っていただきます。)  
(2) お客様が、当社があらかじめ明示した性別・年齢・資格・技能その他の参加旅行者の条件をみたしていないことが判明したとき。  
(3) お客様が病気のその他の事由により、当該旅行に耐えられないと認められたとき。  
(4) お客様が他の旅行者に迷惑を及ぼし、または団体旅行の円滑な実施を妨げるおそれがあると認められたとき。  
(5) 参加者の数が入力された記載した最少催行人数に達しなかったとき。この場合は、旅行開始日の前日より起算してさかのぼって23日目(別表1に規定するピーク時に旅行を開始するものについては33日目)に当たる日より前までに旅行中止の旨を通知します。  
(6) 天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等の旅行サービス提供の中止、官公署の命令その他当社の関与しない事由が生じた場合において、契約書面に記載した旅行日程に従った旅行の安全かつ円滑な実施が不可能となり、または不可能となるおそれ大きいとき。
- 7. お客様による旅行契約の解除(取消料のかかる場合)**  
お客様は、別表1の取消料を支払って旅行契約を解除することができます。  
① 当社の責任とならないローン、渡航手続き等の事由によるお取消料の場合も表記取消料をいただきます。  
② 取消料の対象となる旅行代金とは、1人部屋追加代金、延泊代金などの追加代金を含めた金額です。

## 日程表の見方(ご案内とご注意)

### 歩行時間を目安にしたツアーのレベル

- 歩 ..... 一日の歩行時間が1~2時間のとてもやさしいコース
- 歩 ..... 一日の歩行時間が2~4時間のハイキングが主体のコース
- 歩 ..... 5時間以上の歩行が4日以上含まれるやや健脚向きコース
- 歩 ..... 8~10時間程度の歩行が数日または長期間にわたっての歩行が含まれる健脚向きコース
- 歩 ..... 長時間歩行が数日含まれ、歩行スピードが要求されるハードコース
- ※ ..... 2と3の間になります。 ※ ..... 3と4の間になります。

### 最高宿泊地の高度の表示

- 高 ..... 標高3,000m未満。
- 高 ..... 標高3,000m以上~3,800m未満。高山病の影響ややあり。
- 高 ..... 標高3,800m以上~4,500m未満。高山病の影響ややあり。
- 高 ..... 標高4,500m以上。高山病の影響が強くなります。(体調や個人差によって影響の度合いは異なります。)

健康診断 ..... 標高3,800m以上で宿泊のため、当社所定の健康診断が必要です。

宿泊施設の表示 泊田: ホテル泊 / 泊口: ロッジ泊 / 泊画: 山小屋泊 / 泊口: テント泊

### 歩行時間と移動時間について

**歩行時間について:** 日程表中に表示しているハイキングや登山、トレッキングの歩行時間は、途中の休憩や食事などの時間を含めない標準的な歩行時間(コースタイム)です。  
**移動時間について:** 日程表中に表示している専用車や列車、船舶等の移動時間は、途中の休憩や食事、観光などの時間を含めた標準的な移動時間(所要時間)です。

### ビザ(査証)について

必要なビザ(査証)は、各ページに明記しております。お客様の都合による緊急の申請や為替レートの変動等により、記載の料金と異なることがあります。また、料金やビザの有無は変更となる場合がありますので、ご了承ください。

### 燃油サーチャージについて

各航空会社が設定している「燃油サーチャージ(燃油特別付加運賃)」(国土交通省認可)は旅行代金ご請求に際しましてご旅行代金に算入してご請求させていただきます。今後も燃油サーチャージ額の変動に合わせてご請求させていただきますが、何卒皆さまのご理解をたまりませんようお願い申し上げます。

### 海外の空港税は旅行代金に含まれています。

海外での空港諸税は、旅行代金に含まれています。日本国内の空港施設使用料及び旅客保安サービス料、国際観光旅客税等は、旅行代金に含まれておりません。

別表1【海外旅行にかかる取消料】

旅行契約の解除期日	取消料
●旅行開始日の前日より起算してさかのぼって40日目に当たる日以降31日目に当たる日まで(旅行開始日が下記に表示したピーク時にあたる場合に限ります。)	旅行代金の10%
●旅行開始日の前日より起算してさかのぼって30日目に当たる日以降3日前に当たる日まで	旅行代金の20%
●旅行開始日の前々日以降旅行開始日当日まで	旅行代金の50%
●旅行開始後及び無連絡不参加の場合	旅行代金の全額

注)「ピーク時」とは、12月20日から1月7日まで、4月27日から5月6日まで及び7月20日から8月31日までをいいます。

- 8. お客様による旅行契約の解除(取消料のかからない場合)**  
下記の場合に取消料はいただきません。(一部例示)  
① 旅行契約内容に以下に例示する重要な変更が行われたとき。  
a. 旅行開始日又は終了日の変更  
b. 入場する観光地、観光施設、その他の旅行の目的地的変更  
c. 運送機関の種類又は会社名の変更  
d. 運送機関の「設備及び等級」のより低いものへの変更  
e. 本邦内の旅行開始地たる空港又は旅行終了地たる空港における異なる便への変更  
f. 本邦内と本邦外との間における直行便の乗継便又は経由便への変更  
g. 宿泊施設の名称又は種類の変更  
h. 宿泊施設の客室の種類、設備・景観の変更  
② 旅行代金が増額された場合  
③ 当社が確定日程表を表記の日までに交付しない場合。  
④ 当社の責に帰すべき事由により、当初の旅行日程通りの実施が不可能となったとき。
- 9. 当社の責任**  
当社は当社または手配代行者がお客さまに損害を与えたときは損害を賠償いたします。(お荷物に關係する賠償限度額は1人15万円)ただし次のような場合は原則として責任を負いません。天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関の事故もしくは火災、運送機関の遅延、不通またはこれらのために生ずる旅行日程の変更もしくは旅行の中止、官公署の命令、その他の当社又は手配代行者の関

与し得ない事由により損害を被ったとき。

- 10. 特別補償**  
当社はお客様が当旅行参加中に、急激かつ偶然な外来の事故により生命、身体、または手荷物に被った一定の損害について、旅行業約款特別補償規程により、一定の補償金及び見舞金を支払います。
- 11. 旅程保証**  
旅行日程に8.①に掲げる重要な変更が行われた場合は、旅行業約款(企画旅行契約の部)の規定により、その変更の内容に応じて旅行代金の1%~5%に相当する額の変更補償金を支払います。ただし、一旅行契約について支払われる変更補償金の額は、旅行代金の15%を限度とします。また、一旅行契約についての変更補償金の額が1000円未満の場合は、変更補償金は支払いません。変更補償金の算定基礎とする旅行代金とは、追加代金を含めた合計額です。
- 12. お客様の責任**  
お客様の故意又は過失により当社が損害を被ったときは、当該お客様は損害を賠償しなければなりません。お客様は、当社から提供される情報を活用し、契約書面に記載された旅行者の権利・義務その他企画旅行契約の内容について理解するよう努めなければなりません。お客様は、旅行開始後に、契約書面に記載された旅行サービスについて、記載内容と異なるものと認識したときは、旅行地において速やかに当社、当社の手配代行者又は旅行サービス提供者にその旨を申し出なければなりません。
- 13. 個人情報の取扱いについて**  
当社及び販売委託旅行業者は、旅行申込みの際に提出された申込書に記載された個人情報について、お客様との連絡のために利用させていただきます。お客様がご申し込みいただいた旅行において運送・宿泊機関等の提供するサービスの手配及びそれらのサービスの受領のための手続に必要な範囲内で利用させていただきます。このほか、当社及び販売委託では「キャンペーン」のご案内や「アンケート」のお願いなどにお客様の個人情報を利用していただくことがあります。

このパンフレットに掲載した企画旅行の旅行代金は、2025年12月15日の運賃・料金を基準としています。



お問い合わせ・お申し込み



観光庁長官登録旅行業第490号/一般社団法人日本旅行業協会 正会員

**アルパインツアーサービス株式会社**

本社/〒284-0001 千葉県四街道市大日420-3 (八洲ビル2階)

☎043(290)9699 ✉[info@alpine-tour.com](mailto:info@alpine-tour.com)

**[www.alpine-tour.com](http://www.alpine-tour.com)**

総合旅行業務取扱管理者 亀田広明

