

# austria

## オーストリア・ハイキングガイド

チロル州

グロースグロックナー

ザルツブルク州



## 目次

---

山歩きを楽しいものにするために .....	3頁
「チロル」はアルプスの代名詞 TIROL .....	4頁
❶チロル州 キッツビュール KITZBÜHEL .....	5頁
❷チロル州 インスブルック INNSBRUCK .....	6頁
❸チロル州 ゼーフェルト SEEFELD .....	8頁
❹チロル州 サンクト・アントン ST. ANTON AM ARLBERG .....	10頁
❺チロル州 マイヤーホーフエン MAYRHOFEN .....	12頁
❻チロル州 カイザーヴィンクル KAISERWINKL .....	14頁
❼フォアアールベルク州(アールベルク地方) レヒ LECH AM ARLBERG .....	15頁
❽グロースグロックナー(ケルンテン州) グロースグロックナーと国立公園 GROSSGLOCKNER .....	16頁
❾ザルツブルク州(ザルツカンマーグート) サンクト・ギルゲン ST. GILGEN .....	18頁
❿ザルツブルク州 ツェル・アム・ゼー ZELL AM SEE .....	20頁
⓫ザルツブルク州 ガスタイン GASTEIN .....	22頁

写真提供：オーストリア政府観光局 / キッツビュール観光局 / インスブルック市観光局 /  
インベリアル・アルプス / ゼーフェルト観光局 / サンクト・アントン観光局 /  
カイザーヴィンクル観光局 / グロースグロックナー山岳道路(株) /  
ザルツブルク州観光局 / ツェル・アム・ゼー観光局 / ガスタイン観光社 / 若林純氏

編集・発行：オーストリア政府観光局  
Austrian National Tourist Office  
www.austria.info/jp

発行年月日：2011年10月【2011年版】

※内容に関しては法的責任を持つものではありません。ロープウェーなどの  
運行期間は、天候等の状況により変更されることもあります。

# 山歩きを楽しいものにするために

**【準備】** 重装備の本格的な登山や沢上り、ロッククライミングなどと異なり、ハイキングは気軽に楽しめますが、アルプスでの素晴らしい思い出を残すことができるよう、各自の責任において次の基本事項に留意してください。

**1** あらかじめ地図でルートを確認し、天気予報をチェック、無理なルートや日程を選ばない。単独でも現地ハイキングガイド、または登山ガイドの同行をお勧めします。コースの選定や途中のアクシデント時の対応も安心です。

**2** 体調を整える。グループの場合は体力の一番弱い人、特に子供や年配者の健康状態に留意する。

**3** 道標で示されたハイキングコースから外れない。

**4** 計画するハイキングコースに合った装備を整える。

**5** 宿泊するホテルに、前もってその日の予定を伝えておく。

**6** ゴミを捨てない。

## 山歩きの装備



●**下着とシャツ**  
下着は汗がすぐに乾く上質の化学繊維のものを。



●**帽子とサングラス**  
高所では紫外線も高いので必携。

●**ウインドブレーカー**  
防水加工のフード付のもの。



●**ウールのセーター**  
気温の変化に備えて重ね着ができるもの。



●**雨具**  
雨ガッパと折たたみ傘があれば安心。



●**デイバック**  
ストラップの太いもの。



●**厚手の靴下**  
汗を吸う吸湿性の高いもの。



●**トレッキングシューズ**  
皮製で裏底のゴムの刻みが深いもの。

**【ハイキングマップ】** 各地の書店や観光局(有料の場合もあり)などで入手できます。地形の詳細を記した2万5千分の1の地図が実用的。地図上のコースにはそれぞれ番号や色がついており、それに従って道標を確認しながら歩けば、迷うこともありません。道標は方向を示した木製や金属製の表示板で、目的地や所要時間が記され、場所によっては岩肌や木にペンキで直接描かれていることもあります。

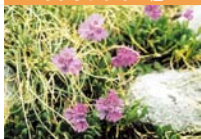
**【現地のハイキングプログラム】** たいていの町や村の観光局では、無料のハイキングプログラムを用意しています。公認のハイキングガイド(英語)が同行し、世界各国からやって来た観光客と一緒に、安全で手軽な山歩きが楽しめます。詳細につきましては各町村の観光局にお問い合わせください。

## オーストリア・アルプスの花々

アルペンローゼ



サクラソウの一種



ツメクサ



エンツィアン



悪魔の鉤爪



トリカブト



アルプスアザミ



エーデルワイス



アルプスシクラメン



# 「チロル」は アルプスの代名詞

©Austrian National Tourist Office/Maltaun



オーストリア西部に広がるチロル州。北はドイツのバイエルン州、西はスイス及びリヒテンシュタイン、南はイタリアと国境を接しています。ヨーロッパのほぼ中心に位置するチロルは、美しいアルプスの山々と、豊かな草原が広がることから「アルプスのハート」と呼ばれ、世界中の人にこよなく愛されて来ました。その間には、アルプスの分水

嶺に端を発する清流が長い年月をかけて削った数多くの溪谷(タール)があり、ダイナミックな景観を作り上げています。極端に観光地化されていない、チロル・アルプスの素朴な自然の魅力に触れるには、夏のハイキングがお勧めです。

チロル州には、初級者でも充分楽しめるハイキングコースから上級向けのトレッキングコースまで多彩なコースが数多くあり、基点となる町や村からゴンドラやリフトに乗れば、簡単に森林限界(標高1800~2000m)を超えた高地に上ることができます。各地に自然保護に配慮が行き届いたハイキングコースが整備され、コースの随所に案内標識が立てられています。見晴らしのいい場所ではベンチに腰掛けて休むこともでき、程よい地点で山小屋風のレストランやヒュッテがハイカーを温かく迎えてくれます。ここチロルには、最高の「ハイキング環境」が整っているのです。

**【ハイキング・登山ガイド】** 基点となる町や村には、公認のハイキングガイド、登山ガイドを手配する山岳学校がよく設けられています。オーストリアでは、グループハイキングや登山には山岳ガイドをつけることが義務づけられています。年齢やレベル、体力に合わせたコース選びだけでなく、安全で理想的な山歩きができるよう、ガイドが皆様とハイキングを楽しみながら的確なアドバイスをします。現地のガイドはほとんど日本語を話せませんが、一緒に歩きながらのカタコトの英語でのやり取りも楽しいものです(事前予約要)。アルプスの花の名前や動物の名前を教えてくれたり、チロルの山の魅力を語ってくれたり…ハイキングガイドにより、山の楽しみが倍増します。特にサンクト・アントンなどでは街中の本屋で現地のお花・高山植物を紹介する簡単な日本語のガイドブックなども売られていますので、この本を使いながらガイドとコミュニケーションを取るのも良い思い出になります。

**【ハイキング情報 ウェブサイト】** チロル州観光局 [www.tirol.at](http://www.tirol.at)(日本語あり)、またはジャパン・チロル・コーディネーション [www.jtc.at](http://www.jtc.at)(日本語)がお勧め。チロルでのハイキングに関する基本情報、チロル州各地のハイキングコース、各町村、及び宿泊先の案内などあらゆる情報を掲載しています。また、ハイキング・登山ガイド、及びホテル・ヒュッテなどの手配も行っています。

ハイキングと高山植物園

# キッツビュール

KITZBÜHEL

ハイキングのみならず植物や自然を楽しみたいという方に、270種類もの高山植物を誇る「アルプス高山植物園」(標高1800m)をお勧めします。この植物園は、キッツビューラー・ホルンバーン(ロープウェー)で、または景色の良いパノラマ散歩道で簡単に訪れることができます。

## アルプス高山植物園を巡る ハイキング Alpenblumengarten

**上り**：キッツビューラー・ホルンバーンIで中間駅へ、そこでホルン・ギプフェルバーンに乗り換えて山頂駅へ。山頂駅から10分ほど歩くと標高1996mのキッツビューラー・ホルン山頂に着きます。



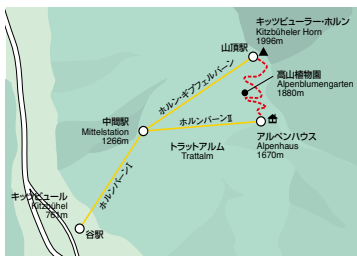
山頂から望むヴィルダー・カイザー、ローフェラー、レオガンガー・シュタインベルグ、ニーデレ・タウエルンとホーエ・タウエルンそしてオーストリアの最高峰グロスグロックナー(標高3798m)、ロイケンタール、グローサー・レッテンシュタインそしてハーネンカム、シュヴァルツゼーを含むキッツビュール周辺の山々の360度のパノラマは息を呑むほどの美しさです。

**下り**：山頂のギプフェルハウス・レストランから20分ほど下ると270種類もの高山植物を誇る「アルプス高山植物園」(入場無料)に着きます。7月・8月は毎日、11時30分と13時30分に無料のガイドツアーがあります。庭園を1時間ほど散歩した後、25分ほど山を下ると「アルペンハウス」に着きます。「アルペンハウス」から再びホルンバーンIIに乗って町まで降ります。このハイキングコースはキッツビュール周辺で最も美しいコースの一つです。

**\*ハイキングルート(初心者向き)**：キッツビュール 田 約30分(乗換え含) 田 キッツビューラー・ホルン山頂駅 山 10分 山 山頂(散策10分) 山 20分 山 アルプス高山植物園(見学1時間) 山 25分 山 アルペンハウス 田 10分 田 キッツビュール [全行程/3時間~3時間30分]

**\*ロープウェー運行期間**：  
例年5月下旬~10月上旬まで、08:30~17:00

www.bergbahn-kitzbuehel.at



# しもふり松の森林浴コース インスブルック

INNSBRUCK

約650年にわたりハプスブルク帝国の「影の首都」と呼ばれたインスブルック。女帝マリア・テレジアをはじめ数多くの皇帝に愛されたこの町には、ホーフブルク王宮、大聖堂、黄金の小屋根、宮廷教会、そして中世の街並みが残され、800年以上も前からインスブルックが政治・経済・文化の中心であったことの証しとなっています。貴重な歴史遺産とアルプスの大自然が見事に調和した美しい古都、インスブルック。そんなインスブルックから訪ねる人気のハイキングコース「ツィルベンヴェーク」をご紹介します。

## ツィルベンヴェーク Zirbenweg

まず、インスブルックからバスで30分、トゥルフェスへ向かいます。ここから2人乗りのチェアリフト、グルンゲッツァーバーンに乗り、途中で一度乗り換えて、森の入口トゥルファインアルム(2035m)に到着。いよいよ、地元インスブルックの人々の散歩道としても人気のあるツィルベンヴェーク(しもふり松の森林浴コース)が始まります。このスタート地点は、すでに森林限界の高度です。ツィルベ(しもふり松)は、チロルの人々が住宅や家具などに使用する香りの良い木材で、数十年もの間芳しい香りを放ち、快適な室内空間を作り出すことで有名です。

海拔2000mの高原に行く約7kmの道のりは一般者向け、大半がなだらかで歩きやすいハイキングコースとなっています。ツィルベの爽やかな香りに満ちたなだらかで広い道があれば、剥き出しの岩肌を横目に進む、ゴロゴロと小石が転がるちょっとスリリングな小道もあります。道が少しずつ変化すると周囲の風景も変化します。インスブルック、そしてイン渓谷の美しい町並みを見下ろしながら、アルペンローゼを始めとした可憐な花々を観察したり、傾斜のあるアルム(牧草地)に遊ぶカウベルを付けた牛の群れに出会ったり、と楽しみは尽きません。



ツィルベンヴェーク



パッチャーコーフェルバーン山頂駅

途中、典型的なアルプスの山小屋「ボッシュエーベン・ヒュッテ」で休憩し、チロルの郷土料理を味わいましょう。シュベックブロート(ベーコンと黒パン)とビールが定番。アルコールに自信のある方は、シュナップス(蒸留酒)を試してみてもいいでしょうか。食後はパッチャー

コーフェルバーンの山頂駅に向けて、再び足を進めます。万年雪をいだけアルプスの山々の素晴らしいパノラマが楽しめます。

パッチャーコーフェルバーンの山頂駅からゴンドラに乗り、ふもとのイーグルスの町へ。イーグルスはインスブルックに隣接する高級リゾート地です。チロル風に花で彩られたホテルのテラスでのコーヒブレイクもなかなか素敵。インスブルックへはバスで戻ります。ハイキングの所要時間は約3時間30分。

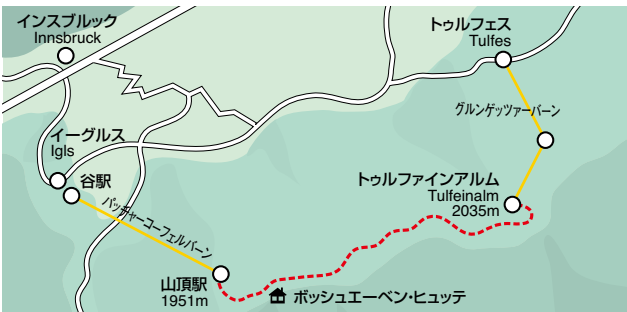
もう少し短いコースを歩きたい方、またはトゥルフェスからのチェアリフトが休業中の6月にお越しの方には、イーグルスからロープウェイで山頂に上がり、そこからハイキングを始め、ボッシュエーベン・ヒュッテで折り返すショートバージョンのコースもあります。このコースは自然文化体験プログラム「インスブルック・アルプスを行くロマンチックな市電6番線とハイキング」として知られており、大変好評を得ています。詳細はチロル州観光局日本担当オフィスの日本語ウェブサイトをご覧ください。[www.tirol-info.jp](http://www.tirol-info.jp)

**\*ハイキングルート(初心者向き)：**インスブルック 乗車 30分 乗車 トゥルフェス 乗車 15分(乗り継ぎ)15分 乗車 トゥルファインアルム 乗車 (ツィルベンヴェーク)3時間 乗車 ボッシュエーベン 乗車 30分 乗車 パッチャーコーフェル・ゴンドラ山頂駅 乗車 15分 乗車 イーグルス 乗車 20分 乗車 インスブルック [全行程/約5時間~5時間30分]

**\*チェアリフト・ゴンドラ運行期間：**

グルンゲッツァーバーン(チェアリフト)／例年7月上旬から9月中旬まで  
パッチャーコーフェルバーン(ゴンドラ)／例年5月下旬から10月上旬まで  
運行期間の詳細は：

[www.glungezerbahn.at](http://www.glungezerbahn.at) & [www.patscherkofelbahnen.at](http://www.patscherkofelbahnen.at)



雲の上を歩くパノラマハイキング

## ゼーフェルト

SEEFELD

インスブルックの北西、ドイツとの国境に程近いゼーフェルト。海拔1180m、人口3100人のこの町は、西をホーエ・ムンデ、東をカーヴェンデル、北をドイツとの国境を形成しているヴェッターシュタイン山系により、三方を山に囲まれています。アルプスでも最も美しい高原リゾートのひとつです。

ゼーフェルト



©Austrian National Tourist Office/Mallaur

駅前から真っ直ぐにのびる並木道が、この町の可愛らしいメインストリート。おしゃれなホテルやレストランが並び、中ほどには由緒ある教区教会が建っています。その先には、バルコニーを色鮮やかなお花で飾ったチロルらしい家が続きます。静かで落ち着いた雰

囲気には、「オーストリアの軽井沢」という言葉がぴったり。気取らない高級感、さりげない優雅さが漂っています。メインストリートの先にある「ゼーキルヒル」と呼ばれる小さな教会は町のシンボルであり、夏には村人たちのロマンチックな結婚式の舞台となります。いくつかのハイキングコースもここから始まります。

町外れにはヴィルトゼー湖があり、周囲の山々を眺めながら湖畔の散策が楽しめます。景観保護区ヴィルトモース、ヴェッターシュタイン山系、カーヴェンデル・アルペンパークなどに設けられたハイキングルートには、大自然の美が満ちあふれています。ハイキング初心者から上級者まで、ゼーフェルトにはどなたでも楽しめる多彩なハイキングコースが揃っています。

ゼーフェルトまではインスブルックから、ドイツのガルミッシュ・パルテンキルヒェン経由ミュンヘン行きの列車に乗って約35分。ミュンヘンからは約2時間10分。列車はほぼ1時間おきに運行されています。可愛らしさにあふれたゼーフェルトに滞在し、悪天候の日にはインスブルックかミュンヘンに気軽に遊びに行くこともできます。このアクセスの良さもゼーフェルトの魅力のひとつです。

## ゼーフェルダール・シュピッツェ Seefelder Spitze

まず、ロスヒュッテンバーンのケーブルカーで標高1760mの中間駅ロスヒュッテへ。ケーブルカー乗り場はゼーフェルト駅から徒歩で東へ15分ほどの場所にあります。アルプスの美しい風景を堪能した後には、山の静けさを味わいましょう。ここでゴンドラに乗り換え標高2064mのゼーフェルダール・ヨッホへ上がると、ハイキングコー



スが始まります。他の山に妨げられることなく360度の展望が開けており、視界の良い日にはツークシュピッツェ(ドイツ最高峰)に加え、カーヴェンデル、ヴェッターシュタインを望むことができます。ゼーフェルダー・ヨッホを起点とし、標高2220mのゼーフェルダー



ゼーフェルダー・シュピッツェの頂上

ー・シュピッツェへの稜線を歩きます。森林限界を過ぎると、下界とはまったく異なるユニークな植物相が分布し、清楚なお花や羊やヤギなどの可愛らしいアルプスの動物に出逢えます。大きな十字架のある山頂で小休止をとり、雄大なパノラマを心ゆくまで楽しみましょう。帰路は再び徒歩でゼーフェルダー・ヨッホへ、続いてゴンドラでロスヒュッテへ。もう少し歩きたい、という方は、徒歩にてロスヒュッテまで下することもできます。ここで軽い食事をとり、再びケーブルカーで麓へ戻ります。ハイキングの徒歩時間は約2時間、一般者向けの簡単なハイキングです。

また、本格的なハイキングをお望みの方には、ゼーフェルダー・シュピッツェからライターカーを経て2374mのライターシュピッツェ登頂後、2050mのヘアメレコップフ(Haermelekopf)まで下り、ゴンドラにてロスヒュッテで戻る「ゼーフェルダー・シュピッツェ一周コース」もあります。

ケーブルカー、ゴンドラに乗るだけで、初心者から上級者まで誰もが楽しめるゼーフェルダー・シュピッツェ周辺は、ゼーフェルトの王様コースと呼ばれています。

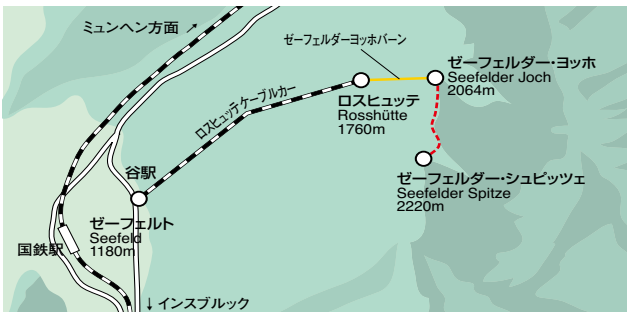
**\*ハイキングルート(初心者向き)：**ゼーフェルト □ 10分 □ 谷駅  
 □ 10分 □ ロスヒュッテ □ 5分 □ ゼーフェルダー・ヨッホ □  
 (ゼーフェルダー・シュピッツェの稜線を往復ハイキング) 約2時間 □  
 ゼーフェルダー・ヨッホ □ 5分 □ ロスヒュッテ □ 10分 □ 谷駅  
 □ 10分 □ ゼーフェルト [全行程/3時間~3時間30分]

**\*ケーブルカー・ゴンドラの運行期間：**

ロスヒュッテ・ケーブルカー及びゴンドラ/

例年5月下旬から10月下旬まで

運行期間の詳細は：[www.seefeld-bergbahnen.at](http://www.seefeld-bergbahnen.at)



# アルプスの「お花畑」に行くハイキング サンクト・アントン

ST. ANTON AM ARLBERG

サンクト・アントンは山の谷間に広がる海拔1304m、人口2600人の村。古くから、イタリアからスイスへと塩や綿花を運ぶために越えなければならなかったアールベルク峠の通商と交通の要所として栄えてきました。

サンクト・アントンの魅力は、雄大な山々、森、草原といった自然だけではなく、長い伝統を持つ地元のグループが歌や踊りを披露する「チロルの夕べ」、または山小屋でのパン作り体験など、チロルの伝統文化にも触れられることです。

夏には美しい高原の花が、山の斜面を色鮮やかに埋め尽くすサンクト・アントンの山々。その光景は、まさに「お花のじゅうたん」。街のメインストリート(一部歩行者天国)にある本屋で購入できるお花・高山植物のガイドブック(日本語有)を片手にハイキングを楽しむ人の姿があちこちで見られます。また、サンクト・アントン周辺には25軒のヒュッテが山上にあり、一般者向けのハイキングのみではなく、健脚者向けの山頂登頂コースやヒュッテに宿泊するコースなどが数え切れないほど揃っていることからチロルでもトップクラスの「ハイキング・トレッキングのメッカ」として知られています。

## ブルーマンワンドルング Blumenwanderung



地元のチロルの人々が「ブルーマンワンドルング(お花畑のハイキング)」と呼ぶ、アルプスの高山植物を観賞しながらのハイキングは、特別にルートが決まっているわけではなく、時期に合わせてハイキングガイドが皆様と共にお花畑を見ることが出来るルートを紹介しします。最も

ポピュラーなのはガルツィック、またはカパルの山から下るコース。ここではカパル山頂からの展望とカパル山からの下りのハイキングを組み合わせたブルーマンワンドルングのコースをご紹介します。

チェアリフトを利用し1846mのガンペンへ。ここで乗り換え、2323mのカパル山へ。ここからハイキングがスタートします。エンツィアン、ホタルブクロ、アネモネなど可愛らしいお花や高山植物を観察しながら1時間30分ほど下ると、ガンペンに到着します。レストランのテラスでビールやお茶を飲みながらつつろぐのも良いかもしれません。ガンペンからはお花畑や針葉樹の間を通り抜ける道などを通りながらゼンヒュッテへ向かいます。優雅に馬で遠乗りを楽しむ

んでいる人や、牛や羊、また可愛いアルプスの動物に時折出会ったりしながら、ゼンヒュッテまで約1時間30分。ゼンヒュッテでゆっくりお昼の休憩を取り、チロルの伝統的な料理を楽しんだ後、ミュールトーベルヴェーク



ク(Muehltoebelweg)を通して約30分、麓の「スキー郷土博物館」へ到着。町に近づくにつれ、カウベルの小気味よい音が、まるで出迎えてくれるかのように谷間にこだましてきます。ハイキングの所要時間は約3時間30分です。徒歩距離を短くしたい場合はカバルでの展望を楽しんだ後チェアリフトでガンペンまで下り、ガンペンからハイキングをすることをお勧めします。

**\*ハイキングルート(初心者向き)：** サント・アントン ㊦ 8分 ㊦ ガンペン山頂駅 ㊦ 10分 ㊦ カバル山頂駅 ㊦ 1時間30分 ㊦ ガンペン ㊦ 1時間30分 ㊦ ゼンヒュッテ ㊦ (ミュールトーベルヴェーク経由)30分 ㊦ スキー博物館 [全行程/約4時間30分～5時間]

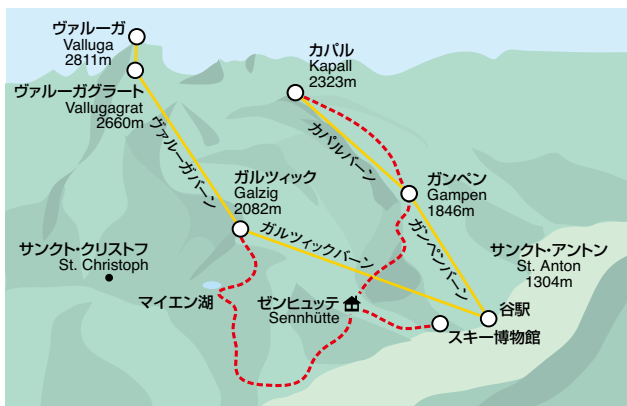
**\*チェアリフト・ゴンドラ運行期間：**

ガンペン及びカバルへのチェアリフト/例年6月中旬から9月中旬まで、ガルツィック及びヴァルーガへのゴンドラ/例年7月中旬から9月下旬まで

運行期間の詳細は：[www.arlbergerbahnen.com](http://www.arlbergerbahnen.com)

## ヴァルーガ山頂からの展望 Panoramablick Valluga

ヴァルーガ山頂までは、ガルツィックバーンとヴァルーガバーン(I、II)のゴンドラを乗り継いで上ります。標高2811mのヴァルーガ山頂の展望台では、ぐるり360度、アルプスの一大パノラマが広がっています。良く晴れた日には、チロルの山々のみではなく、ドイツ、スイス、イタリア、リヒテンシュタインの4カ国が遠望できます。ここからのハイキングは距離が長いので、2082mにあるガルツィック山頂駅までゴンドラにて下り、マイエンゼー、ゼンヒュッテ経由でサント・アントンまで歩くのが一般的です。



本格的なトレッキング

## マイヤーホーフェン

MAYRHOFEN

ツィラータール溪谷の中心地、マイヤーホーフェンは標高630m、人口約3,600人の町。トレッキングのメッカとして知られており、夏には世界中からトレッキング愛好家が集まります。また、史上初のエベレスト無酸素登頂を果たしたペーター・ハーベラー氏の出身地としても有名。現在でも山岳学校を経営しながらハーベラー氏はこのマイヤーホーフェンに住んでいます。

高々と連なる山々、その間に深く延びる峡谷、勢い良く流れ落ちる滝とが見事に調和し、迫力ある光景を作り上げているツィラータール。人々は標高2000mから3000mの厳しい自然の中でも、農業を営んで来ました。ツィラータールの質の高い乳製品はチロルのどこのスーパーマーケットでも買うことができます。マイヤーホーフェンの郊外にある山岳放牧地酪農場(Erlebnissenerei Zillertal)ではチーズの加工、及び生産などの工程を見学できます。ここでぜひ本場の美味しいチーズ料理を味わってみてはいかがでしょうか？きっと忘れられない思い出になることでしょう。

マイヤーホーフェンにはペンケンバーン(Penkenbahn)やアホルンバーン(Ahornbahn)など、ゴンドラを利用して山に上ることもできますが、やはり人気があるのは麓から上るトレッキング。ツィラータールはマイヤーホーフェンからさらに細かい4つの谷に分かれますが、ほぼ全域がツィラータール自然保護区です。開発を厳しく制限しているこの自然保護区での登山を楽しむためにマイヤーホーフェンで長期滞在する観光客も数多くいます。

## ベルリーナーヒュッテ・トレッキングコース

## Berliner Hoehenweg - Schwarzsee

数多くあるトレッキングコースの中から、マイヤーホーフェンでも最も有名なヒュッテのひとつ、ベルリーナーヒュッテへ向かうトレッキングコースをご紹介します。



まず、マイヤーホーフェンの駅から専用車または公共バスで、1256mにあるスタート地点、ブライトラーナーへ。谷間を流れる小川に沿って歩くこと約45分、放牧された牛たちがのんびりと草を食む牧場が見えてきます。アルプスらしいこの牧歌的な風景を眺めなが

ら、1636mにあるグラヴァントヒュッテへと向かいます。さらに比較的平らな道を谷の奥へと進んでいくと、ツィラータールに広がる雄大な山々をバックに次のヒュッテ、1873mにあるアルペンローゼヒュッテが待っています。ここまで、ブライトラーナーから約3時間。この可愛い木作りのヒュッテで一休み。ビールやコーヒーがとても美味しい瞬間です。



アルペンローゼヒュッテからさらに45分ほど少々急な道を登ると、2042mにあるベルリーナーヒュッテにたどり着きます。このヒュッテは1879年にドイツとオーストリアの山岳協会ベルリン支部によって建てられたチロルでも最も大きなヒュッテの一つで、石造りの外観はまるで、山上のホテルのよう。トレッキング上級者の方は日帰りも可能ですが、ホルンケース氷河を見渡すことができ、満天の星空を独り占めできる、このヒュッテでの宿泊をおすすめします。その後、トレッキングはいよいよクライマックスへ。ホルンケース氷河の絶景に圧倒されながら、いくつもの沢をまたいで草原を登っていくと、1時間30分ほどで2472mにあるシュヴァルツゼーに到着します。この湖はそれほど大きくないので、一周することもできます。ここでは静けさの中、陽の光を反射してきらめく湖、周囲に広がるダイナミックな山々と氷河…絵のように美しい光景を見ることができます。この風景にしばし見とれた後は感動の余韻を胸に、登って来た道をブライトラーナーへと戻ります。食事はベルリーナーヒュッテかアルペンローゼヒュッテで摂るとよいでしょう。

**\*ハイキングルート(中～上級者向け)：**マイヤーホーフエン 🚗 (専用車または公共バス/バスの時刻表は上記ウェブサイトに出ています) 約45分 🚗 ブライトラーナー ☐ 約3時間 ☐ アルペンローゼヒュッテ ☐ 45分 ☐ ベルリーナーヒュッテ ☐ 1時間30分 ☐ シュヴァルツゼー ☐ 3時間45分 ☐ ブライトラーナー 🚗 (専用車または公共バス) 約45分 🚗 マイヤーホーフエン [全行程/約8時間30分～9時間]



サマースポーツの天国

## カイザーヴィンクル

KAISERWINKL

ドイツ語で「皇帝の片田舎」の意を持つリゾート地、カイザーヴィンクル。「カイザーヴィンクル」とはケッセン、ヴァルヒゼー、シュヴェントの3つの町村から成り立つ地方名です。



この土地の人々は100年以上にわたり、お客様を最高のおもてなしで迎えてきました。山の恵みに溢れたこの地ではハイキングだけでなく、数え切れないほど多くのスポーツが体験できます。

ゴルフ、パラグライダー、ハンググライダー、マウンテンバイク、カヌー、ラフティング、カヤック、テニス、ウォータースキー、ウィンドサーフィン、釣り、乗馬、ビーチバレーなど…このリストはどこまでも続けることができます。豊かな自然の中でリフレッシュするには最高の地です。

## ブルガーアルム・ハイキングコース

## Route Gasthof Schöne Aussicht - Burgeralm

ここでは、カイザーヴィンクルの代表的なハイキングコースをご紹介します。まず、カイザーヴィンクルにあるケッセン、シュヴェントの町、またはヴァルヒゼー・レッテンシェスの町から、標高1050mにあるガストホーフ「Schöne Aussicht」まで専用車にて向かいます。「美しい展望」という意味のこのガストホーフからはカイザーヴィンクルとその周辺の美しいパノラマが満喫できます。チロルで最も幅の広いイン渓谷やクーフシュタインの町、そしてカイザーゲビルゲ連峰が目の前に広がり、ガストホーフから数メートル下れば、紺碧のヴァルヒゼー湖も見えます。このガストホーフでゆったり食事をとり、そのまま町へ戻ることもできますが、ハイキングをする場合はこのガストホーフが出発地点になります。

森と牧草地を約1時間30分行くこのハイキングコースは、家族連れの方にも適しているとても簡単なコースです。森の小道を抜け、緑のまぶしい牧草地を渡り、標高1400mにあるブルガーアルムまで歩きます。途中で農場に立ち寄り、新鮮でおいしい自家製の乳製品を味わうこともできます。ハイキングをしながら牛や馬、リスやウサ



ギなど可愛い動物たちにも出逢えるかもしれません。ブルガーアルムに到着後、さらに5分ほど進んだところに、ヴァントベルクヒュッテがあります。このヒュッテからはヴィルダー・カイザーとツァーマー・カイ

ザー連峰が見えます。また、視界が良ければキッツビューラーアルペンの山々、そして3000m級の壮大なタウエルン連峰やオーストリア最高峰、3798mのグロースグロックナーまでも望むことができます。

帰路は1時間30分ほどの道のり。滝を通り過ぎ、少々急ですが石造りの道をたどってヴァルヒゼー湖まで直接下っていきます。もう少し緩やかな道をお望みの場合はバウムガルテンアルム経由でのんびりとヴァルヒゼー湖まで、またはケッセンまで歩くことができます。

## 7 エリア/フォアアールベルク州(アールベルク地方)

### レッヒ LECH AM ARLBERG

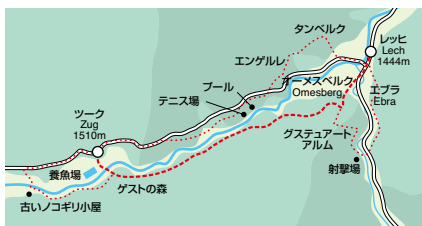
www.lech-zuers.at

オーストリア西部にある高級リゾート地レッヒは、2005年に、町村の全体的な成長について協議・評価をするアンタント・フローラル連盟によって「ヨーロッパで最も美しい村」に選ばれました。

標高1445mにあるレッヒの人口は1500人。バスでサンクト・アントンから25分、車でインスブルックから90分、チューリッヒ空港から3時間です。周辺にはカラフルなお花畑、緑豊かな森林、アルプスの放牧地などが広がり、山々の斜面や尾根に沿って縦横にハイキング・登山ルートが走っています。南側にはオーメスホルン(標高2580m)がそびえており、路線バスやハイキング・バス、ロープウェイやリフトが200kmにおよぶハイキング・ルートを結び、年齢を問わずどなたでも気軽にアルプスの山歩きが楽しめます。

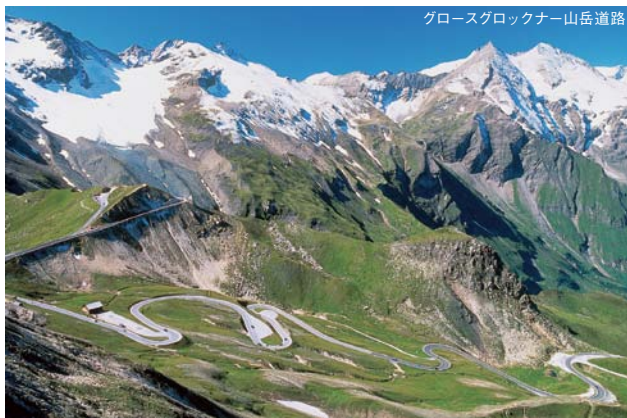
## ハーブの道をたどるハイキング Kräuterwanderung

\*ハイキングルート(初心者向き)：レッヒ 15分 15分 オーメスベルク 15分 (ハーブの説明を聞きながら) 60分 15分 ゲストの森 (記念植樹～マス釣り) 15分 15分 ツーク村 15分 15分 レッヒ [全行程/2時間～2時間30分]



# オーストリア最高峰に行く グロースグロックナー

## GROSSGLOCKNER



グロースグロックナー山岳道路

標高3798m オーストリアの最高峰のグロースグロックナーは、初登頂以来200年経ったいまでも、数多くの神話と伝説が伝えられていることでも知られています。グロースグロックナーの名称の由来については、山の形が鐘(グロック)に似ていたからだとする説、あるいは金の発掘(ゴルト・クロッケン)に関係があるという説などがあります。

いずれにせよ、グロースグロックナーはたいへん魅力ある山で、今も昔も多くの人々を惹きつけ、オーストリア皇帝もその一人でした。1856年、皇帝フランツ・ヨーゼフ1世は皇妃エリザベート(シィシィ)とともに、この山の氷河を見物に訪れました。ハイリゲンブルートから4時間かけて、皇帝夫妻はひとつの鞍部に達し、ここが「フランツ・ヨーゼフス・ヘーエ」と呼ばれるようになりました。皇帝はこの場所に2時間以上とどまり、オーストリア最大の長さ9.4kmのパステルツェ氷河の眺望をはじめ、グロースグロックナーの偉容に深い感銘を受けたと伝えられています。

フランツ・ヨーゼフス・ヘーエまでは、美しい眺望で知られるグロースグロックナー山岳道路が通じています。1935年に開通したこの道路はホーエ・タウエルン国立公園の中心部を貫くもので、全長20km、最高点の標高2500mに達するまでに、熱帯以外のすべての植物相の中を通ります。道路沿いにはいくつかの博物館があり、この地域の自然の素晴らしさをさまざまな角度から紹介します。グロースグロックナー山岳道路は5月初めから11月初めまで通行可能です(毎日5時~22時、有料)。



## ハイリゲンブルート Heiligenblut

グロースグロックナーの麓のハイリゲンブルートは、キリストの聖なる血が納められたといわれる聖ヴィンツェンツ巡礼教会で知られる山村です。伝説によれば、キリストの聖血(ハイリゲンブルート)を携えて旅していたビザンチン帝国の官吏が、この地の寒さで行き倒れになり、この人物と聖血のために教会が献堂され、それ以来、この村は巡礼地となりました。

また、グロースグロックナーをはじめいくつもの3000m級の高峰を擁するホーヘ・タウエルン国立公園は、面積1800平方キロにおよぶ中部ヨーロッパ最大の国立公園で、訪れる人に自然の偉大さをまざまざと見せつけます。ここには、学習コースや、ビジターセンター、マルチメディアによる展示、博物館など数多くの施設が完備しています。さらに、公園管理局はガイド付きのハイキングやトレッキング、野生動物観察、そして金の洗鉢の跡や昔の商業路を訪ねるツアーなど、さまざまな企画を用意しています。

## ノックアルムシュトラッセ Nockalmstrasse

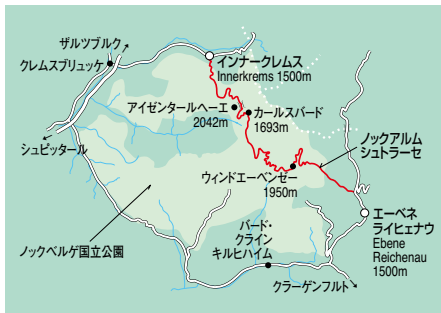
ウィンドエーベンゼー湖



ケルンテン州の国立公園ノックベルゲを走る雄大さは、自然愛好家に忘れたがたい体験となります。ノックアルムシュトラッセはザルツブルクから150km程南下したインナークレムスから始まります。全長約35kmの

山岳道路はやさしいカーブを数多く描き、東アルプスに生息するトウヒ、カラマツ、しもふり松を見ながら、高地の自然の魅力を満喫できます。ノックとはお団子の意味。丸っこい形の高い山々がお団子を連想させます。道路沿いのお食事どころでは、ケルンテン州の伝統料理が楽しめます。5月初め～10月末通行可能。

**\*ハイキング(初心者向き)**：この雄大な山岳道路の両側は、ノックベルゲ国立公園のハイキングパラダイスです。標識のついたルートが無数に広がっています。例えば、ウィンドエーベンゼー湖(1950m)の周りを巡る、自然学習道(約30分)は類まれな景色を楽しみながら、アルプスの生態系を学べます。そこから400m歩きやすい登り道を行くと(約15分)、グロッケンヒュッテがあります。



# 山と湖の大パノラマ サンクト・ギルゲン

ST. GILGEN

たくさんの湖がアルプスの山ふところに抱かれている湖水地帯「ザルツカンマーグート」は、オーストリアでもほかに例を見ないほど、神秘的なまでに美しい光景に富んでいます。先史時代から既に岩塩の採掘が盛んに行われ、岩塩のもたらす富がこの地域に独特の輝かしい文化を生み、美しい町々を育ててきました。



サンクト・ギルゲンの町

「ザルツカンマーグート」という言葉はザルツブルク州の宮廷御料地という意味で、子供のなかったカール大公は、この御料地の温泉の街バード・イッシュルで温泉療養後、3人の子供に恵まれ、彼らは「塩(ザルツ)のプリンス」と親しみを込めて呼ばれるようになりました。また、後に皇帝となった長男のフランツ・ヨーゼフは、奇

しくもこの街でバイエルンの王族の娘エリザベートに出会い、恋に落ちました。このように、ハプスブルク家ゆかりの逸話が数多く残る土地としても知られています。

サンクト・ギルゲンは、ヴォルフガングゼー湖の西端にある愛らしい町で、モーツァルトゆかりの地です。街道から湖岸に沿い、町の中心に向かって歩いて行くと、美しい花壇やカフェ・レストラン、土産物店が並んでいます。突き当たりの白い大きな2階家は、モーツァルトの母の生家であり、また姉のナンネルがゾンネンブルク男爵と結婚してから住んでいた家で、外壁に漆喰細工の2人のレリーフが見られます。また市庁舎前には、ヴァイオリンを弾く幼いモーツァルト像が立っています。



サンクト・ギルゲンのモーツァルト像

## ヴォルフガングゼー湖 お気軽湖岸散歩 Wolfgangsee

一般観光ツアーにも組み込める平坦な湖岸ウォーキング。履き慣れた普通の靴でOKです。

まず、ザルツブルクからバスでサント・ギルゲンへ。ここから湖畔沿いにフェールベルクへ歩き、ターコイズブルーに輝くヴォルフガングゼー湖を遊覧します。

ウォーキングの起点となるサント・ギルゲンの市庁舎横には、ケーキの美味しいカフェ「ダルマン」もあり、出発前にコーヒーブレイクが取れます。また、歩かない方はフェールベルクまで、直接船で行かれるのもよいでしょう。

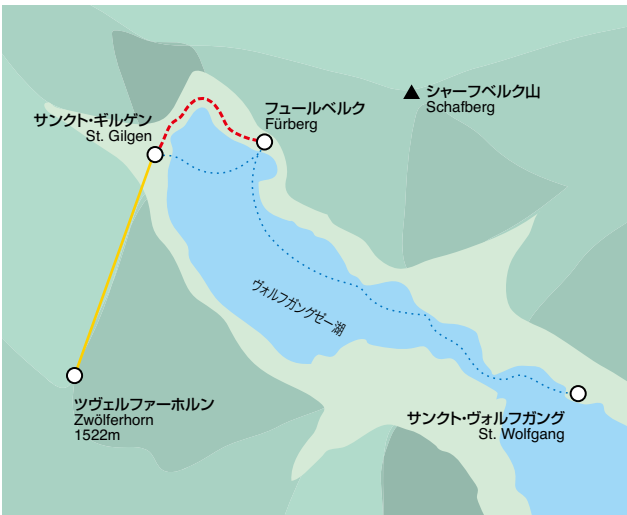
ガストホーフ・フェールベルクのレストランは魚料理がおいしいのでここで昼食を取るのをおすすめします。ただし、食事時には十分な余裕をもって、船に乗り遅れないように。

フェールベルクは大型バスが入って行けませんので、サント・ヴォルフガングまでは、ここから船で行くことにしましょう。湖上からの美しい景色も船ならではの楽しみです。バスは、サント・ヴォルフガングの駐車場に回しておいてください。

ヴォルフガングゼー湖遊覧船の時刻表・一部 運行期間は5/1～10/26 (5・9・10月は別ダイヤ)			
サント・ギルゲン		フェールベルク	サント・ヴォルフガング
09:00	→	09:08	→ 10:50
10:00	→	10:08	→ 11:50
11:00	→	11:08	→ 12:50
12:00	→	12:08	→ 13:50
13:00	→	13:08	→ 14:50
14:00	→	14:08	→ 15:50
15:00	→	15:08	→ 16:50
16:00	→	16:08	→ 17:50

[www.wolfgangseeschiffahrt.at](http://www.wolfgangseeschiffahrt.at)

**\*ウォーキングルート (初心者向き) :** ザルツブルク 1時間 サント・ギルゲン、市庁舎のモーツァルト像前 1時間半 1時間半 34分 サント・ヴォルフガング [徒歩所要時間: 約1時間]



自然を贅沢に味わえるスポーツリゾート

# ツェル・アム・ゼー／カプルーン

ZELL AM SEE・KAPRUN

広々としたアルプスの高原、やさしい草山、そして素晴らしい景色が楽しめる高山の散歩道は、アルプス中心部の険しい山々とは鮮やかな対照をなしています。ザルツブルク州にあるヨーロッパ・スポーツリゾート「ツェル・アム・ゼー／カプルーン」では、いろいろなことが楽しめます。

ツェル・アム・ゼー



例えば、湖ではアドベンチャーに満ちた体験ができ、また、山々ではさまざまな感動を体験できます。そして食事の楽しみや、オーストリアで最も変化に富んだイベントがさらに休暇を充実したも

のにしてくれます。ここでは、さまざまなお祭りの楽しい雰囲気を楽しむことができます。「ツェル・アム・ゼー／カプルーン」では、精神を完全にリラックスさせることができるのです。ゴルフ、スキー、ダイビング、乗馬など、あらゆる種類のスポーツが楽しめ、また、散策のコースもたくさんあります。この地域では、広大な山と青い湖そして伝統ある村と町の魅力を心ゆくまで満喫してください。このリゾートでは宿も、素朴で居心地の良い民宿から最高級のホテルにいたるさまざまな種類のもが揃っています。たくさんのホテルのうち35件もが4ツ星、または5ツ星クラスで、その他、ペンションやリゾートマンションなど、各々の好みに応じて選ぶことができます。

カプルーンは夏スキーで有名なキッツシュタインホルン(3203m)に一番近い村です。ロープウェイの頂上駅にあるパノラマレストランは、スキーヤーではなくとも、山岳愛好家に憩いのひとときを与えてくれます。

## オーストリアで最も美しいパノラママウンテンを歩く Schmittenhöhe

周囲に30以上ある3000m級の山々…。このシュミッテンヘーエから望む素晴らしい眺望を楽しむ最適なハイキングコースをご紹介します。ツェル・アム・ゼーの郵便局前からシュミッテンヘーエ・ロープウェイ乗り場までバスで10分。そこからロープウェイで湖を眼下に置き、一気に2000mの高さまで快適に達することができます。



頂上駅を出ると、まず360度の壮大な山々のパノラマが目に飛び込んできます。そして、とても2000mの高山の頂上とは思えないほど、ゆるやかな散歩道がどこまでも続いています。頂上には皇妃エリザベートを記念して建てられたチャペルもあります。

以下にご紹介する3つのパノラマコースは表示板が完備され、大変わかりやすく、自称ハイカーでなくとも老若男女どなたでも楽しむことができます。

**\* パノラマコース1(緑):**

所要時間30分。シュミッテンヘーエ山頂を短くぐるっと回り、ロープウェー山頂駅にまた戻ってきます。

**\* パノラマコース2(青):**

所要時間1時間。コース1のように頂上駅から北の方角へ歩き、ホッホツェラーアルムで折り返し、元の場所へ戻ります。

**\* パノラマコース3(赤):**

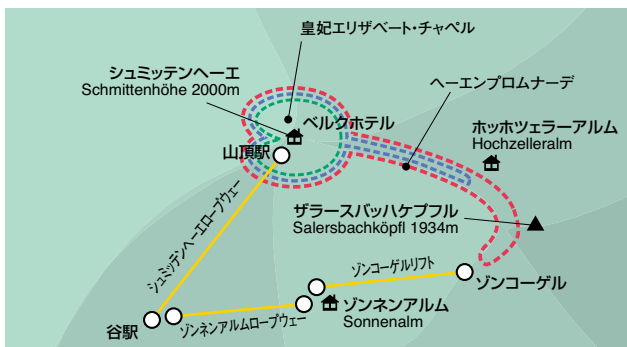
所要時間2時間。ヘーエンプロムナード分岐点まではコース2と同じ道をたどります。そこからゆるやかな下り道を、レストランと展望台のあるゾンコーゲル(1856m)まで歩きます。帰りはザラースバッハケプフル(1934m)、ホッホツェラーアルムを歩いて元に戻ります。

ゾンコーゲルから、ゾンコーゲルリフトとゾンネンタールロープウェーを使って、麓まで下りすることもできます。

**\* ロープウェー等の運行期間:**

シュミッテンヘーエロープウェー / 例年5月中旬～10月初旬まで  
ゾンコーゲルリフト、ゾンネンタールロープウェー /  
例年6月中旬～9月中旬まで

[www.schmitten.at](http://www.schmitten.at)

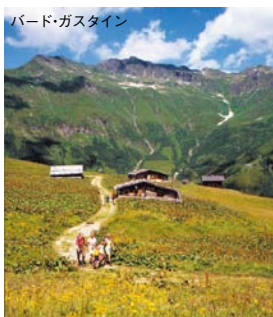


山と温泉が魅力

# ガスタイン

GASTEIN

ホーエ・タウエルン国立公園の緩やかな高原をいくハイキングでも、エリザベート・ブロムナードの木々の間を散策しても、3000mを超える山頂への上級登山でも、清澄な山の空気を胸一杯に吸い込み、山歩きの休暇を存分にお楽しみください。



バード・ガスタイン

標識の整った総全長350km以上におよぶ世界有数の美しいハイキングルートで、ガスタインの山々の原始そのままの静寂に包まれて、大人も子供も楽しめるハイキングの醍醐味を再発見してください。比類なき山の世界の中で活動的に自然のすばらしさを体験した後は、かつて皇帝や王たちが保養を求めてやってきたガスタインの良く効く温泉で、のんびりと身体を癒すことができます。シュ

トゥープナーコーゲル(2246m)からの息をのむ眺望を楽しむコース、シュロスアルム(2050m)とフルゼック(2030m)への心地よいハイキング、それともグラウコーゲル(2492m)からの山岳ハイキングと山歩き・・・、ガスタインの山々は山岳ファンの心をとらえて離しません。また、ガスタイン渓谷には3つの町があり、あなたの休暇に変化を与え、気分をリフレッシュさせてくれます。

**バード・ガスタイン**は輝かしい舞台の中心にある伝統的な町で、とりわけ温泉は世界的に有名です。躍動的な滝に悠久のロマンを感じ、行き届いたサービスに心和ませ、温泉フェルゼンバートで心身を癒し、多様な文化イベントやカジノで心から楽しいひと時が過ごせます。また、温泉といえば、ぜひ体験していただきたいのが、ベックシュタインの「岩穴温泉ハイルシュトレン」です。温泉を利用した自然な温かさと湿度、ラドンの効能によって多くの身体の悩みや不調を和らげ、治療効果も抜群です。

渓谷の中間に位置し、叙情的なガスタインの山の世界に優しく佇む**バード・ホーフガスタイン**は、生き生きとした、またのびのびとした雰囲気のある町です。アルプスの国ならではの国際的なおもてなし、多様なスポーツと休暇活動、クアセンターでのフィットネスと健康プログラム、よりどりみどりの文化的イベントなど、多彩な休暇が楽しめます。**ドルフガスタイン**は渓谷の小さな村です。ロマンチックな山々、愛すべき風習と心のこもったおもてなし、澄んだ山の空気の中での楽しいひと時。ここでは、とくに子供たちのための遊びプログラムが充実しています。

## シュトゥーブナーコーゲル Stubnerkogel



シュトゥーブナーコーゲル

バート・ガスタインからシュトゥーブナーコーゲル(2246m)とユンガーシャルテ(2163m)を訪ねる素晴らしいハイキングへと出発点しましょう。まず、国鉄駅の裏側から出ているゴンドラに乗って標高2228mのシュトゥーブナーコーゲルへ到達。ゴンドラからは素晴らしいパノラマ展望が楽しめます。山頂の駅からは、稜線に沿ってユンガーシャルテまで歩き、自然の素晴らしさを満喫し

ます。雄大な自然は、ホーエ・タウエルン国立公園や、オーストリアの最高峰グロースグロックナーで体験するのとまったく変わりません。このハイキングでは、山頂のレストランで郷土料理に舌鼓を打つという楽しみもあります。こうして心身ともにリフレッシュした後、再びゴンドラでバート・ガスタインに戻ります。所要時間は2時間です。

ところで、ガスタインの岩石には隠された秘密があることをご存知ですか。興味がある人は、町のガイドが案内する「金」の洗鉢を体験するのがよいでしょう。そして、その後、鉱山博物館を見学することをおすすめします。また、のどが渇いてしかたがない人は、近くの農家を訪れて美味しい地酒を試してみたいはいかがでしょうか。

\*ハイキングルート(初心者向き)：バート・ガスタイン 田 10分  
田 シュトゥーブナーコーゲル山頂駅 〇 50分 〇 ユンガーシャルテ 〇 50分 〇 シュトゥーブナーコーゲル山頂駅 田 10分 田 バート・ガスタイン [全行程 / 2時間~2時間30分]

\*ロープウェイ運行期間：シュトゥーブナーコーゲルバーン / 例年5月末~10月中旬まで

www.alpingastein.com

