

austria

オーストリア・アルプス
今始まる! ゆとりの旅

ザルツブルク州
チロル州

SALZBURGER LAND ザルツブルク州

ザルツブルク州はオーストリアの中でも、もっとも多くの高原を有しています。何千頭もの牛や羊が牧人とひと夏を過ごす高原には、1800以上の山小屋が点在しており、そのうちおよそ550の小屋は、山歩きをするハイカーのためにも営業しており、心のこもったアルプスの名物料理が楽しめます。壮大な山々とのどかな谷が織り成す素晴らしい景色は、感動を約束します。



ザルツブルク州でハイキング！

ザルツブルク

ザルツブルク州の州都でもあるザルツブルクは「塩の城」というその名が示すように先史時代から岩塩の取り引きで栄え、1200年にわたりこの地方を統治した大司教の富と権力が築き上げた芸術の香り高い古都。ザルツブルク音楽祭とモーツァルトの生誕地として世界中に知られており、旧市街はユネスコ世界遺産に登録されています。

ザルツブルク周辺にはオーストリア屈指の景勝地ザルツカンマーグート、アルプスの山村、岩塩坑などバラエティーに富む数多くのアトラクションがあります。

サンクト・ギルゲン

リゾート地として人気の高いヴォルフガングゼー湖畔の美しい町。愛らしい伝統の民家が並び、町の中心には美しい花壇と小さなモーツァルト像、カフェ・レストランや土産物店が並んでいます。知名度の高さからやや大衆化したサンクト・ヴォルフガングに比べ、サンクト・ギルゲンには優雅な静けさが残されています。

ここサンクト・ギルゲンでは、町からロープウェイでアクセスできる、1522mの「ツヴェルファーホルンのパノラマ周遊コース」、または「ヴォルフガングゼー湖岸を散歩するウォーキング」がオススメ。平坦な湖岸を歩くので履き慣れた普通の靴でOKです。まず湖畔沿いにフェールベルクまで歩き、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。



ツェル・アム・ゼー

ツェル・アム・ゼー

ザルツブルクから南に約80kmに位置する「湖畔のツェル」を意味するツェル・アム・ゼーは、目の前に紺碧のツェル湖が広がり、周りを山々に取り囲まれた、オーストリアで最も美しいアルプスの街と賞賛されています。オーストリアの最高峰、グロースグロックナー(3979m)の観光の起点となる街としても知られています。

ここでは、シュミッテンヘーエ(2000m)から望む素晴らしい眺望を楽しむハイキングコースがオススメ。ロープウェイで一気に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み、周囲に30以上ある3000m級の山々の眺望が楽しめます。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。



岩穴温泉ハイルシュトレン



ウェルフェンの氷穴

バード・ガスタイン

昔からバード・ガスタインは、ヨーロッパ有数の温泉保養地として知られています。高層のデラックスホテルと歴史主義時代の建築が交互に並ぶ優雅なたたずまいの中、町の中央には美しい滝が流れ落ち、土地のシンボルとなっています。

この町は、「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の出発点。そして、ハイキングの後は温泉フェルゼンバードで疲れを癒してください。隣町ベックシュタインの岩穴温泉ハイルシュトレンもオススメ。世界でも他に例のないユニークなラドン治療を体験できます。

グロースアール

ザルツブルクの南、約70kmに位置するグロースアール(海拔920m)は、ハイカーや自然愛好家あこがれのホーエ・タウエルン国立公園に隣接し「アルムの谷」のニックネームで呼ばれています。およそ40のロマンチックな山小屋が点在する牧歌的な風景が、独特の雰囲気を出します。



グロースアール

ヴェルフェン

ザルツブルクの南、約50km、小さいながらもここにはザルツブルクのホーエンザルツブルク城と同時期に建設された城砦ホーエンヴェルフェン城がそびえ立ちます。また、世界最大の氷穴「アイスリーゼンヴェルト(巨大な氷の世界)」があり、5月か

ら10月まで見学できます。所要時間約2時間。

ヴェルフェンで人気のレストラン「オーバウアー」は、ミシュランでは2つ星、ゴー・ミヨでは4トックの評価を得ているオーストリアでも指折りのレストラン。オーガニック食材を中心とした料理は、美味しさとともに食の安全も強調しています。

豊かな自然とハイレベルな文化が共存するオーストリア。3000m級のアルプスの山々と、氷河によって削られたいくもの谷が素晴らしいチロルの景観は、ハプスブルクの歴代の皇帝が愛した姿そのものです。静かな湖、万年雪を抱く山並みが広がり、緑溢れる谷と古い教会が建つ素朴な山村では、屈託のない笑顔を見せる人々との出会いが待っています。

インスブルック

ハプスブルク帝国の「陰の首都」と呼ばれた州都インスブルックは政治、経済、芸術の中心地として栄え、800年以上もの歴史を持ちます。女帝マリア・テレジアによってバロック様式に改築されたホーフブルク王宮、金箔を施した2657枚の銅板が屋根を飾る黄金の小屋根、宮廷教会や凱旋門、アンブラス城など、ハプスブルク家ゆかりの史跡・見どころの多い歴史と文化の古都です。

ノルトケッテ山のケーブルカーやゴンドラを乗り継いでゼーグルーベ(1905m)経由でハーフェルカー(2330m)まで上ると、ここからはシュトゥーバイ・アルプス、ツィラータール・アルプス、イタリア国境のプレナー峠、オーストリア最高峰3797mのグロー

スグロックナーなどの雄大なパノラマも楽しむことができます。インスブルックには、数多くのハイキングやトレッキングコースが存在しています。インスブルックを見渡せるコースやしもふり松ルート(ツィルベンヴェーク)、そしてドイツの文豪ゲーテも歩いたノルトケッテに数多く存在する登山コース。初級のハイカーから上級のトレッカーまで楽しむことができます。

サンクト・アントン

山の谷間に広がるサンクト・アントンの村。青い空、雄大なアルプスの山々を背景に、澄んだ溪流が流れ、深い森、色とりどりの花が咲き乱れるお花畑と緑のまぶしい牧草地がどこまでも広がります。そんな、色とりどりの花が咲き乱れるお花畑を歩くハイキングコース「ブルーメンワングダルング」がオススメ。

また、ここでは、2811mのヴァルーガ山頂の展望台へゴンドラを乗り継いで行くことができます。ここからは360度のアルプスの一大パノラマが広がり、良く晴れた日にはチロルの山々のみならずドイツ、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。

ゼーフェルト

チロルのリゾート地のひとつ。インスブルックからはバスで約30分と近く、町の周辺には小さな湖がいくつかあり、ゆるやかな丘の向こうにはアルプスの山々が雄大にそびえる。お花畑の中に立つ可愛らしいバロック様式の教会はこの町のシンボル。ケーブルカーとゴンドラを乗り継いでゼーフェルダー・ヨッホ

周辺の見どころ

ザルツカンマーグート

ザルツブルク市の東、アルプスの峰々に抱かれるように、扇状に展開する一帯が、オーストリアの景勝地を代表するザルツカンマーグートです。サンクト・ヴォルフガングからアプト式山岳鉄道でシャーフベルク(1783m)へ登れば、11の湖水、ダッハシュタイン、ホーエ・タウエルンなどアルプスの大パノラマが広がります。温泉町バード・イッシュルでは、皇帝フランツ・ヨーゼフが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。ハルシュタットとダッハシュタイン山地方はユネスコ世界遺産にも登録される景勝地です。

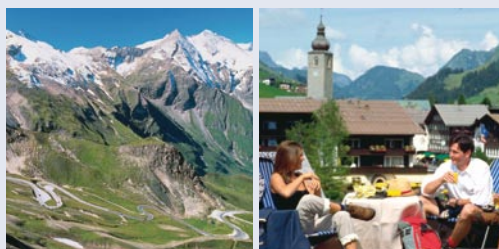
グロースグロックナー

オーストリア最高峰グロースグロックナー(3798m)の鞍部を越えていく「グロースグロックナー山岳道路」は、次から次へと3000m級の山々や氷河が展開する絶景の連続が見事です。皇帝ゆかりの「フランツ・ヨーゼフスヘーエ」からは、グロースグロックナーとパステルツェ

氷河のダイナミックな景観が一望でき、また、近隣のハイリゲンブルートやノックアルムシュトラセ付近には整備されたハイキングルートが無数に広がっています。

レッチ

サンクト・アントンにほど近い高級リゾート地レッチは、2005年に「ヨーロッパで最も美しい村」に選ばれました。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、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。



グロースグロックナー山岳道路

レッチ



インスブルック/スタイリッシュなノルトケッテンバーンのフンガーブルク駅



インスブルック



ゼーフェルト/ゼーフェルターシュピツェ山頂



サンクト・アントン/ヴァルーガ山

(2064m)に上ると、ここから他の山に遮られることなく360度の展望が開けた中を稜線ハイキングを楽しむことができます。視界の良い日にはツークシュピツェ (2964m)なども望めます。

エッツタール渓谷

チロルで最も有名な渓谷のひとつ「エッツタール」の中心にある村セルデンでは、牧草地や木造りの農家などチロルの風物詩を満喫できます。ゴンドラを乗り継いで3056mのガイスラッハ・コーゲルに登ると、チロル州最高峰のヴィルトシュピツェをはじめ、氷河の山々を

眺めることができます。また、エッツタール渓谷の最奥地オーバーグルグルからリフトでホーエムト展望台へ登れば、展望台から山岳と大氷河を一望できます。

アーヘンゼー鉄道

1889年に開通したアーヘンゼー鉄道は世界最古のアプト式鉄道で、イェンバッハからアーヘンゼー湖までの7kmを最大勾配16%、440mの高度差を克服して走っています。湖畔駅に着くと連絡している前世紀末の蒸気船で湖水を周遊することができます。

キッツビュール

昔は銀山と銅山の開発で繁栄した中世都市。美しい壁画で飾られた家々が軒を並べ、歴史と伝統に彩られた旧市街の見事さにかけては、チロルでも1、2を争います。町の北側にそびえているキッツビューラー・ホルン(1998m)には高山植物園があり、2万平方メートルの敷地に120種類以上もの高山植物が可憐な花々を咲かせています。

アルプバッハ/クラムザッハ

チロルならではの雰囲気といっぱいの村。ペランダに花が競い咲く古風な家々、そして緑の森はまるで絵はぎの一枚のよう。カウベルの音がどこかに響くこの地方では、のんびりとした散策をお楽しみください。

マイヤーホーフェン

ツィラータールの奥にあり、リゾート地ながら山村ののどかさが残る美しいチロルの代表的な町。ここには本格的なトレッキングのメッカとしてたくさんの愛好家が集まります。中上級者には有名なベルリーナーヒュッテを目指す

トレッキングがオススメ。ハイキングコースとしては、マイヤーホーフェン近隣のブランドベルクへ移動し、そこから1230mの高さを誇るシュタイナーコーゲルの頂上まで、山の斜面に広がる牧草地に行く楽しいコースなどがオススメです。



キッツビュール



エッツタール



マイヤーホーフェン



飾られた花が美しいチロルの民家



オーストリアでのハイキング

美しいオーストリア・アルプスの山々と豊かな草原は、中世の頃より人々にこよなく愛されてきました。山間には、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渓谷（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、オーストリア・アルプスの素朴な自然の魅力に触れるには、ハイキングがお勧めです。オーストリアでのハイキングやトレッキングは、初級者でも充分満喫できるコースが数多くあります。

アルプス地方では基点となる町や村からロープウェー、リフトを乗り継ぐと、すぐに森林限界（標高1800~2000mを超えた高地）に上がることができます。そこから、自然保護が徹底されたハイキングコースが縦横に整備され、道の随所には案内標識が立てられています。

見晴らしのいいスポット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。



音楽・文化

●音楽：モーツァルトやベートーヴェンが活躍したオーストリアは「音楽」を抜きにしては語れません。ウィーン・フィルからアルプスの山里のブラスバンドまで、オーストリアにはさまざまな音楽が日常生活に溶け込んでいます。ハイキングの拠点となる各都市では四季を通じてさまざまな音楽会やフェスティバルが開催されており、また、手軽に聴けるコンサートも人気です。

●文化：約640年間、オーストリアを中心にヨーロッパ大陸に君臨したハプスブルク帝国には、美術品や絵画が流入し、また、歴史的価値の高い史跡が、首都ウィーン以外の地方都市や小さな村々にまで点在しています。音楽以外にも、美術館めぐりや歴史探訪は、オーストリアならではの楽しみ方といえるでしょう。



食事・ショッピング

●食事：ザルツブルク州の高原で作られるチーズは、アルムチーズ、ピールチーズ、ミルクチーズなど、各地方によって味わいが異なりますので、ぜひ味の違いをお試しください。湖の多いザルツブルク州では、マスやイワナ系の魚料理もオススメです。ザルツブルクのデザートといえば、スフレの「ザルツブルガー・ノッケル」が有名です。大きなサイズですので数人でシェアできます。

チロル州の名物は素朴な田舎料理のチロル風団子「クネーデル」。ミルクに浸けたパンにベーコンを入れて作った「シュベック・クネーデル」は人気です。また、肉やベーコンを玉ねぎやポテトと炒めた「チローラーグリューステル」はフライパンごとテーブルにのせ、皆で取り分けて食べたりもします。食後は名産のフルーツ等を使った焼酎「シュナップス」を、グイットいってみましょう。スカッと消化を助けてくれること請け合いです。

●ショッピング：ザルツブルクの市内を歩いていると乾燥させたハーブや花、実からできた「フラワーブーケ（ゲピンデ）」が目に入ります。可愛くてとても香りの良いブーケにはさまざまな色やサイズがあります。チロル州では本場のチロリアンテープやチロリアンハット、民族衣装を着たお人形もありますが、最近ではキラキラ輝くスワロフスキーのクリスタルのアクセサリや動物のフィギュアがお土産の人気ナンバーワン。インスブルックの黄金の小屋根近くの本店か、シャトルバスで30分のワッテンスにあるスワロフスキー・クリスタルヴェルテンのテーマパーク内で買えます。



オーストリア・アルプスの花々

オーストリア・アルプスの夏は、陽光がまぶしく降り注ぎ、アルプスがもっとも活気づく季節です。6~8月は、標高2000メートルあたりに可憐な植物が咲き誇ります。開花時期はその年の気候や標高によって異なりますが、旅の間にめぐりあう一期一会を楽しみましょう。

アルペンローゼ	サクラソウの一種	エンツィアン	悪魔の鉤爪	エーデルワイス	アルプスシクラメン



ザルツブルク州・チロル州 & 周辺の見どころ



山歩きの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。

[ハイキングマップ] 現地の書店や観光局（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、それによ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（英語可）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。

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。

<p>地形・気候.....</p> <p>オーストリアの緯度はほぼ南樺太に相当しますが、地中海の影響によって比較的気候は温暖です。平均気温は青森から北海道に匹敵します。盛夏7~8月には最高気温が35℃にも達することがありますが、湿度は高くないので蒸し暑いと感じることはほとんどありません。秋の気温は安定しており、比較的快適な季節といえます。</p>	<p>服装.....</p> <p>標高の高いアルプスは夏でも朝晩は冷えるのでマウンテンパーカーと厚手のセーターは必須。多目的に使えるレインウェアなどもお勧めです。</p> <p>オーストリアでの楽しみといえばコンサート。本格的なコンサートではドレスリーな洋服が必要です。但し、カジュアルなコンサートではフォーマルな装いは要りません。</p>	<p>降水量.....</p> <p>一般的に5月、9月、10月前半は最も雨が少なく、4月と11月は最も雨が多い季節です。日本と比較すると年間降水量は大変少ないのですが、6月から8月にかけては、雨が雷を伴うことが多く、2000m以上の野山をハイキングする場合は、天候の急変があるので注意が必要です。</p>
---	--	--

[編集・発行] HiART DESIGN STUDIO (本書は下記観光局の協力を得て編集しております。各種情報の詳細については各観光局のウェブサイトをご覧ください)
*掲載情報は2009年4月現在のものです。情報に関しては細心の注意を払っておりますが内容変更や記述によって生じたトラブルについてHiART DESIGN STUDIOは法的責任を一切負いません。