

地域特有の伝統や文化が色濃く残るエンガディン地方や  
沿線の地域に的を絞りゆったり連泊。  
絶景ハイキングに加え、スイスの伝統行事「牧下り」参加やチーズ作り見学、  
ブドウ畑やそば畑散策、千余年続くワイン造りの現場見学など  
アルプスの文化・暮らしを深く体感いただけます。



企画・添乗ガイド

よしほら ひろこ

吉原 裕子

ムオタス・ムライユ展望台

## ゆったり連泊でアルプスの文化・暮らしに触れる

# 世界遺産レーティッシュ鉄道沿線深掘りハイキングと体験型アルプスの旅11日間

壮大なアルプスの山を背に、草原から顔を出すマーモット。アルプスの急こう配斜面に一面に広がるブドウ畑、世界遺産レーティッシュ鉄道やリゾート地サンモリッツで有名なエンガディン地方。イタリアまで延びるベルニナ沿線エリアは有数の伝統的牧畜・農業産地でハイキングでも放牧中の牛や羊に出会うことができます。食の安全・地産地消・環境保護に関心の高いスイス。天然の牧草だけで育つ放牧牛や家畜の堆肥を利用したバイオマス発電、ホテルやレストランによる積極的な地産食材の使用など、地域経済と環境を守る取り組みが活発に行われています。

## アルプス地方の文化・歴史・自然を体感

伝統行事・チーズ小屋見学と体験、野生動植物保護区のハイキングを通し、文化・歴史・自然を体感いただけます。ベルニナ線に乗りし、イタリア側始発駅ティラノにも連泊。ブドウ畑ハイキング、ワイナリー見学、イタリアで唯一この地域だけで栽培されているそば畑の見学など、日本では紹介されていない体験が満載です。観光シーズンが終わる秋に設定することで、より地域の日常の雰囲気が感じられ、天候も安定しやすく、秋色に染まり行く木々を眺めながらのハイキングが楽しめます。スイスアルプス伝統行事「牛の牧下り」やアルプス野生動物を使ったジビエ料理など、その時期しか体験できない地域色豊かなイベントが体験できるのも魅力です。

## 地域を深く知るために滞在は地産地消ホテルに厳選

スイスでは、代々ファミリー経営のプライベート・ホテルに宿泊します。前半はサンモリッツでも特に積極的に地産地消、小規模生産者支援に力を入れているホテルハウザーに宿泊。実際に見学した先のチーズやバターがテーブルに並びます。後半はポントレジーナでも一番の老舗である格式あるホテルワルザーに宿泊。洗練された創作料理と伝統的なスイスらしいおもてなしが体感できます。



デザルブの花飾り牛



じっくり手作りチーズ



マーモットとの出会いも!?



チーズづくりの軽ランチ



ベルニナ線

| ツアー期間           | 成田発料金    | 中部・関空発料金 |
|-----------------|----------|----------|
| 9/24(木)~10/4(日) | ¥548,000 | ¥553,000 |

※上記は2人部屋を2名様で利用する場合の1名様の料金です。※燃油サーチャージが別途(目安は2019年12月現在¥21,200~¥24,000)かかります。※1人部屋追加料金は¥58,000(シングルルーム)、¥76,000(ツインのシングルユース)となります。通常シングルルームはシャワーのみとなります。ツインルーム利用時でもホテルによってはシャワーのみとなる場合があります。部屋数に限りがあるためご案内できない場合もございます。※日本各地からの国内線が特別料金(往復¥10,000~)にて利用可能です。※ビジネスクラスは特別料金(往復¥350,000~)、プレミアムエコノミークラスは特別料金(往復¥140,000~)利用可能です。ご希望のお客様はお問合せください。

| 日程   | 内 容                                                                                                                                                                                                                     | 宿泊地・食事         |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1日目  | 午前:成田・中部・関空発▶(途中降機地あり)チューリッヒへ。午後:チューリッヒ着。アルプスウェィスタッフが空港でお出迎えし、列車を乗り継ぎサンモリッツへご案内します。夜:サンモリッツ着。                                                                                                                           | サンモリッツ泊 朝食 夕食  |
| 2日目  | アルプス自然動植物保護地区でスイス最大のアイベックス生息地のハイキングにご案内します。アルプ・ラングアルド展望台を起点にアイベックスの歴史・保護活動について学び、自然豊かな山間をゆったりトラバースしてパラダイス小屋へ。この時期でも多くの高山植物やマーモットに出会える確率大。午後はセガンティーニの三大作の背景になったムオタス・ムライユ展望台から景観・地形を展望。ハイキング後はサンモリッツの街散策・ショッピングをお楽しみください。 | サンモリッツ泊 朝食 夕食  |
| 3日目  | ツェレリーナまたはグアルダでスイス伝統のデザルブ(牛の牧下り)を堪能します。【ツェレリーナの場合】午前は自然の地形を活かし広大なビオトープとなっているサメダンからハイキング。午後はツェレリーナでデザルブイベントを見学。【グアルダの場合】列車とバスでグアルダへ。デザルブイベント参加とエンガディン地方特有の建築様式グラフィットが可愛いグアルダの街散策。                                         | サンモリッツ泊 朝食 夕食  |
| 4日目  | 氷河展望とチーズ作り見学にご案内します。ディアボレッツァ展望台から氷河を間近に軽ハイキング(悪天候時はモルテラチ駅より)。モルテラチ駅に移動し、チーズづくりの軽ランチ後、伝統的製法のチーズ作りを見学。                                                                                                                    | サンモリッツ泊 朝食 夕食  |
| 5日目  | 2泊分の荷物を持ってベルニナ線(イタリアのティラノへ。途中のオスピツィオ・ベルニナ駅に下車し、2つの氷河展望台と白濁した氷河湖、自然の地形を活かし水力発電の様子を観察しながら歩いてアルプ・グリュム駅へ。絶景を堪能しながらのランチ後、再びベルニナ線(スイスのティラノへ。ホテルチェックイン後、中世の城門と地下道が残る旧市街の散策にご案内します。                                             | ティラノ泊 朝食 夕食    |
| 6日目  | ローマ時代から続くイタリアアルプス・ワイン造りの見学と山の急こう配斜面に広がる広大なブドウ畑にご案内します。険しく岩だらけの斜面を千余年前から手積みで守ってきたブドウ畑の石垣や石階段をたどりながら中央アルプス南端のヴァルテッリナ谷を一望するポイントまでハイキング。絶景と共に郷土料理ランチを堪能後はゆっくりと坂を下り、築約400年のカンティナ(ワイン貯蔵庫)の見学、門外不出の自家製ワインの味見体験で食文化を五感で体感します。   | ティラノ泊 朝食 夕食    |
| 7日目  | 専用車でイタリア唯一のそば産地ヴァルテッリナ谷の村テリョへ。かつての栄華を誇る貴族のお屋敷を見学後、日本発祥の自然農法を実践し、地元固有種栽培・普及活動をする農家を訪問。斜面に広がるそば畑・伝統農業歴史博物館・そば焼き水車小屋などを見学。自然栽培の野菜試食や伝統的そばも体験も可能。そばの郷土料理ランチ後は専用車でポントレジーナへ。                                                  | ポントレジーナ泊 朝食 夕食 |
| 8日目  | ソーリオ観光とスイスの森を守る「木こり」ルイージさんの山小屋にご案内します。セガンティーニ、新田次郎が愛した村ソーリオで中世の雰囲気を感じる散策と歴史を学びます。国境を分けるブレガリア谷の個性豊かな山並みを眺めながらのランチ後、地域特有の栗林の中を歩いてルイージさんの山小屋へ。スイスの森の守り方、温暖化やグローバル化の影響についてお話を伺います。                                          | ポントレジーナ泊 朝食 夕食 |
| 9日目  | 最終日はフリータイム。自由にお楽しみください。スタッフがアドバイスいたします。ハイキングをご希望の方はご案内します。【ハイキング例】コルヴァッッチ展望台とスーレル峠ハイキング。フェックス谷、マローヤのベルヴェデーレ塔内からの絶景と環境保護ミュージアム見学など。※天候により一方向。ポントレジーナ泊 朝食 夕食                                                              | ポントレジーナ泊 朝食 夕食 |
| 10日目 | 早朝:列車を乗り継ぎチューリッヒへ。空港で搭乗手続きのご案内をします。チューリッヒ発▶(途中降機地あり)成田・中部・関空へ。                                                                                                                                                          | 機中泊 朝食 夕食      |
| 11日目 | 朝:成田・中部・関空着                                                                                                                                                                                                             |                |

食事▶朝9回・昼0回・夕8回 利用予定航空会社▶スイス インターナショナル エアラインズ、ルフ・ハンザ・ドイツ航空 利用予定ホテル▶サンモリッツ:ハウザー/ティラノ:ベルニナ、コロナ/ポントレジーナ:ワルザー

※日程表に記載したハイキングコースや日中の行動は、天候、残雪、ルート・コンディションなどにより変更となる場合があります。※行動時の山岳交通機関の交通費は旅行代金に含まれず現地で実費購入(目安:約240スイスフラン)します。※含まれていないお昼食は同行スタッフが実費(目安合計:約150スイスフラン、50ユーロ)にてご案内します。