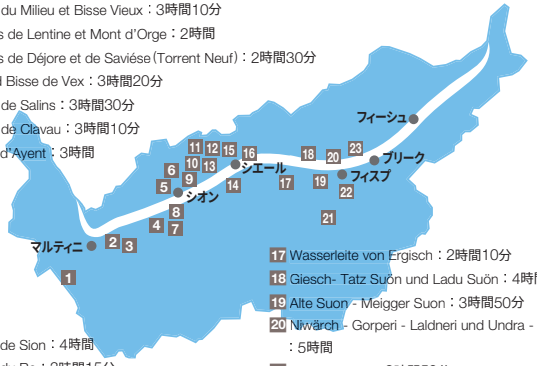
ビスを歩く

ヴァレー州に残る伝統の水路‘ビスBisse’

中世の時代、ヴァレー地方の日当たりの良い乾燥した山での暮らしを開拓した牧童やブドウ栽培の農民たちは、氷河から流れる小川の水をひいてくるため‘ビスBisse’と呼ぶ灌漑水路をつくりました。山にはりめぐらされた運河ネットワークのようなもの。15世紀〜19世紀に、険しい山での難工事のうえ築かれた美しいビスはアルプスの貴重な文化遺産。現在、残っている23のビスを歩く道は、ハイキングコースとして親しまれています。

★ドイツ語ではビスのことをスオンSuonという

ヴァレー州のビス（スオン）を歩くハイキングコース



- 1 Bisse du Trient：2時間30分
- 2 Bisse de Saxon：8時間30分
- 3 La Raye des Verbiérins et le Bisse du Levron：5時間45分
- 4 Bisse du Milieu et Bisse Vieux：3時間10分
- 5 Bisses de Lentine et Mont d'Orge：2時間
- 6 Bisses de Déjore et de Saviése（Torrent Neuf）：2時間30分
- 7 Grand Bisse de Vex：3時間20分
- 8 Bisse de Salins：3時間30分
- 9 Bisse de Clavau：3時間10分
- 10 Bisse d'Ayent：3時間
- 11 Bisse de Sion：4時間
- 12 Bisse du Ro：3時間15分
- 13 Grand Bisse de Lens：4時間10分
- 14 Bisses de Vercorin et de Ricard：5時間10分
- 15 Bisse du Tsittoret：3時間10分
- 16 Grossi Wasserleitu von Varen- Bisse Neuf ou de Planige：3時間
- 17 Wasserleite von Ergisch：2時間10分
- 18 Giesch- Tatz Suön und Ladu Suön：4時間10分
- 19 Alte Suon - Meigger Suon：3時間50分
- 20 Niwärch - Gorperi - Laldneri und Undra - Suon：5時間
- 21 Drieri - Eggeri：3時間50分
- 22 Wasserfuhre Heido:5時間
- 23 Nessjeri - Grosse - Stigwasser：3時間10分

1 トリアンのビス Bisse du Trient（マルティニ周辺）

フォルクラ峠→トリアン
Col de la Forclaz → Trient

19世紀末からの歴史を持つこの水路の水源はトリアン氷河。当時、氷河から切り出した氷が、リヨン、パリ、マルセイユへと運ばれていたという記録が残っています。マルティニからバスで山奥に入った所にあるフォルクラ峠からスタート。ここには小さなホテルがあり、レストランだけを利用することもできます。コースは良く整備されており、平坦で歩きやすい道。カラマツやモミの森の中を歩いていくと、木の切り株を利用したユニークな木彫などがあります。約1時間歩いた所で、正面に氷河が見えてくるでしょう。まもなく小さな石造りの山小屋 Chalet du Glacierに到着。体力に余裕がある方は、氷河のそばまで近付いてみることをおすすめします。岩場を少し登っていき、30分ほどで雄大な氷河の全体を見ることができます。山小屋のところまで戻ったら、向かいの川の対岸に渡り、バスの接続便があるトリアン村まで、来た時と同じくらいの距離をゆっくりと下っていきます。

15 チトレのビス Bisse du Tsittoret（クラン・モンタナ）

フェルマーラ→カーヴ・デュ・セ（→ラミノナ）
Vermala→ Cave du Scex（→ L'Aminona）

クランモンタナの東にあたるモンタナ地区のフェルマーラからハイキングはスタート。レ・ヴィオレットへ登るケーブルの下をくぐり、車道と平行して進むと、15世紀につくられた伝統のビスと出会います。途中、ローヌの谷をはる

ビスを歩く

かに見下ろす高台には山小屋での牧童の暮らしを再現した山岳博物館もあります。林の中、涼やかに流れる水路をたどっていくと、急に視界が開け広々した牧草地へ。小さな滝を越えた後、もともとは、沢沿いにティエーシュTiécheまで上り、戻ってバス便の接続があるラミノナまで行くコースですが、かなり急な登山道もあるので、山歩き経験のある中級者向き。初級者は滝のところで折り返したほうが良いでしょう。同じ道をたどって戻れば、2時間ほどの簡単ハイキングです。春は野花、夏は高山植物が可憐にルートを彩っています。

Point アルパイン博物館　Musée d'alpage de Colombire

ボンヴァン山Bonvinの中腹コロンビールColombireにある山小屋で、1930年代の牧童の暮らしを再現している。6月〜10月開館。

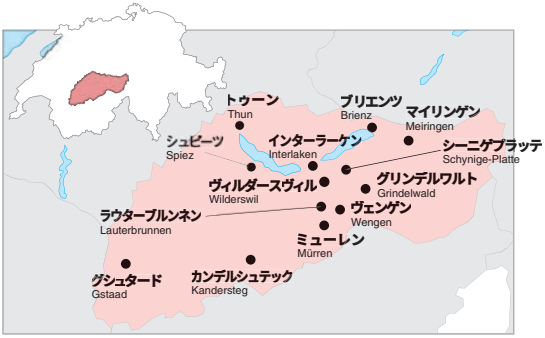
Point 展望台　Les Violettes/Cry-d'Er/Bellalui

ローヌ谷の上に広がるクラン・モンタナからは、レ・ヴィオレット、クリデール、ベラリュイなど、雄大なアルプスを一望できる展望台の数々へケーブルで簡単にアクセスできる。マッターホルンからモンブランまで見渡せる絶好のロケーション。

ベルナーオーバーラント地方
Berner Oberland

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、ベルン州南部の高地帯をベルナーオーバーラント地方と呼んでいます。麓のインターラーケンから鉄道に乗って、アルプスの麓のマウンテンリゾートへ。その先をさらに登山鉄道やケーブルが結び、雄大な山の魅力を存分に満喫できるでしょう。

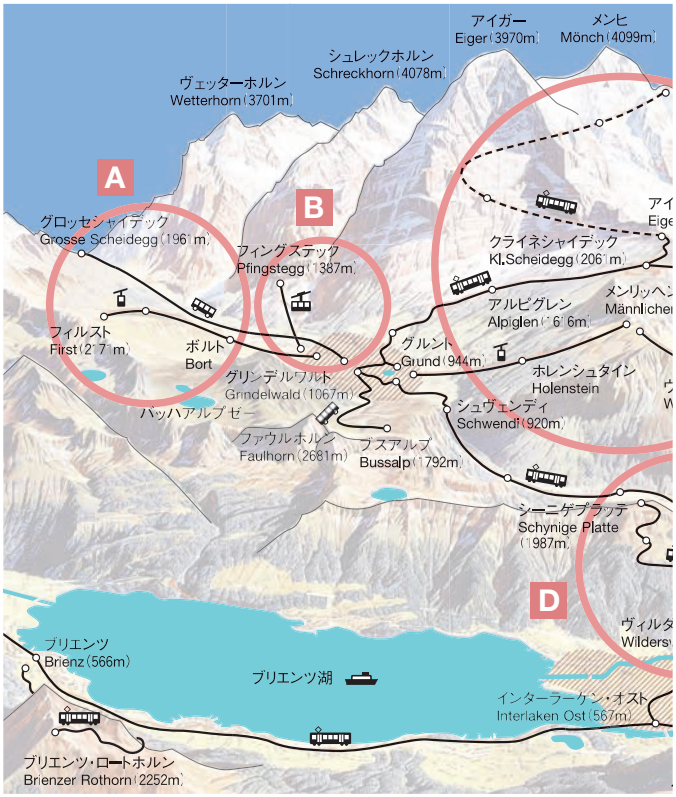
Info www.myswiss.jp/area/06/

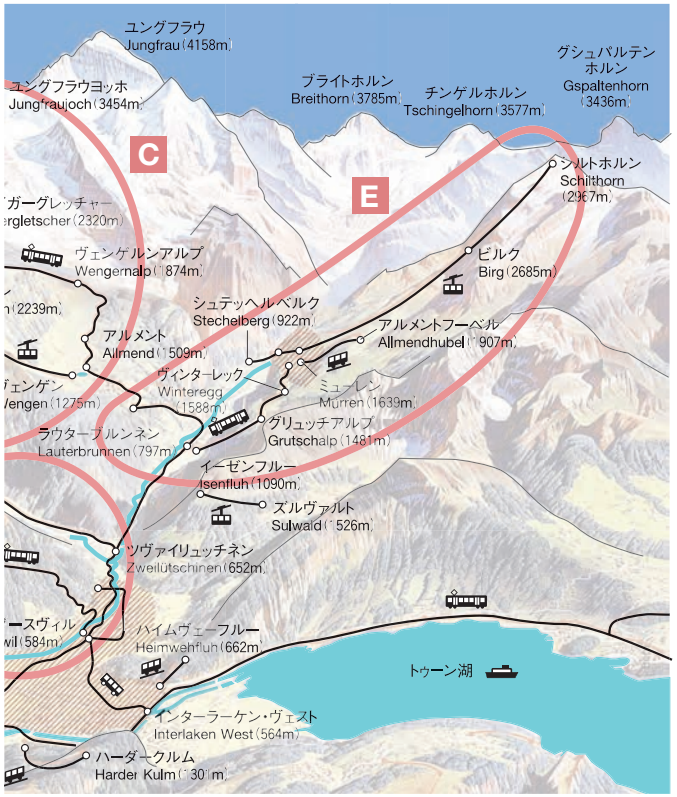


グリンデルワルト周辺：P46〜56
■フィルスト　■フィングステック
■クライネシャイデック

ヴィルダースヴィル周辺：P57〜60
■シーニゲプラッテ

ミューレン周辺：P61〜64
■アルメントフーベル





ユングフラウ地方　Jungfrau Region

グリンデルワルト Grindelwald

■ **情報：www.myswiss.jp/area/06/grindelwald/**

■ **主要都市からのアクセス**

1：ジュネーヴから電車で約4時間（ベルン、インターラーケン経由）

2：チューリヒから電車で約3時間（ベルン、インターラーケン経由）

ヴィルダースヴィル Wilderswil

■ **情報：www.myswiss.jp/area/06/wilderswil/**

■ **主要都市からのアクセス**

1：ジュネーヴから電車で約3時間10分（ベルン、インターラーケン経由）

2：チューリヒから電車で約2時間30分（ベルン、インターラーケン経由）

ミューレン Mürren

■ **情報：www.myswiss.jp/area/06/murren/**

■ **主要都市からのアクセス**

1：ジュネーヴから電車で約4時間
（ベルン、インターラーケン、ラウターブルンネン経由）

2：チューリヒから電車で約3時間30分
（ベルン、インターラーケン、ラウターブルンネン経由）

A：フィルスト P46〜51

① フィルスト→バッハアルプゼー→フィルスト
② フィルスト→グロッセシャイデック
③ ボルト→グリンデルワルト
④ ボルト→ヴェッターホルン

B：フィングステック P52〜53

① フィングステック→シュティーレック

C：クライネシャイデック P54〜56

① アイガーグレッチャー →アルピグレン（アイガートレイル）
② クライネシャイデック→ヴェンゲルンアルプ
③ アルメント→ヴェンゲン

D：シーニゲプラッテ P57〜60

① シーニゲプラッテ→ダウベ→シーニゲプラッテ
② シーニゲプラッテ→ブライトラウエネン

E：ミューレン P61〜64

① アルメントフーベル→ミューレン（ブルメンタールパノラマ・トレイル）
② アルメントフーベル→ミューレン（ノースフェイス・トレイル）
③ アルメントフーベル→グリュッチアルプ（マウンテンビュー・トレイル）

ユングフラウ A フィルスト

■ グリンデルワルト＝ボルト＝シュレックフェルト＝フィルスト（25分）
運行期間 ボルトまで：12月上旬〜4月上旬、5月中旬〜10月下旬
フィルストまで：12月上旬〜4月上旬、6月下旬〜10月下旬
Info www.gofirst.ch
■ グロッセシャイデック＝ヴェッターホルン＝グリンデルワルト（30分）
運行期間 5月下旬〜10月上旬
■ ブスアルプ＝グリンデルワルト（40分）
運行期間 12月中旬〜4月下旬、5月下旬〜10月下旬
Info www.grindelwaldbus.ch

① フィルスト →バッハアルプゼー →フィルスト

1時間40分　初級〜中級　夏〜秋

フィルスト駅を出て標識で、バッハアルプゼーBachalpsee方面を確認。やや上りのスロープを登り始めましょう。ルート上には周辺に咲く高山植物の説明プレートがあり、6月はエンチアン、7月はアルペンローゼなど、季節ごとに異なる花が咲いています。15分ほど登るとやがて平坦になり、しばらくなだらかな道が続きます。コースの左側にはさえぎるものがないので、遠く下方にグリンデルワルトの谷、その上にそびえるヴェッターホルンや、シュレックホルン、アイガーなどベルナーアルプスの眺めを楽しみながらのハイキング。周

辺の牧草地に流れる小川の岸には珍しい高山植物の姿も観察できます。そのまま30分ほど歩けば、美しい山上湖バッハアルプゼーに到着。思い思いに小休止をするハイカー達と一緒に、湖の周りでのんびりと景色を楽しんだら、来た道を戻りましょう。健脚の方はファウルホルン方面、ヒレレニ方面、ヴァルトシュピッツ方面へさらにハイキングを続けることができます。

バリエーション 1

バッハアルプゼーの奥から、正面にそびえるファウルホルンへの登山道へ入ります。頂上まではずっと上りが続くので健脚の方向きですが、道が整備されて歩きやすいので、難易度はそれほど高くないコースです。かつて必要な物資の運搬にラバなどの動物が使われていたことから「パックアニマル・トレイル」と呼ばれています。石が多いところもあるので注意しつつ、約1時間30分でファウルホルン山頂へ到着。ベルナーアルプスの山並から反対側のロートホルン、眼下にブリエンツ湖とトゥーン湖やロートホルンと360度のパノラマが楽しめます。ヨーロッパ最古といわれる山岳ホテルがあり、作曲家メンデルスゾーンが滞在したことでも有名。山頂から約1時間40分ほど下っていきブスアルプへ抜けて、グリンデルワルトまでのバスに乗って戻ることができます。まだ歩き足りないハイカーは、ファウルホルンから山の尾根伝いにシーニゲプラッテまで歩く4時間のロングハイキングも可能（P58）。

バリエーション 2

バッハアルプゼーからヒレレニ、フェルトを通り、ブスアルプまで結ぶルートは、名峰アイガーの眺望が楽しめることから「アイガーパノラマ・トレイル」という名前がついています。ヒレレニまでの道は、若干険しい登りもありますが、大体はゆるやかに整備されたスロープ。グリンデルワルトの谷に沿って進むので、何度か村を一望するポイントもあります。ヒレレニを過ぎると、今度は岩場の細い道がしばらく続くので、道に沿ってゆっくり進みましょう。フェルトからは、なだらかな下り道になり、のどかに草を食む牛たちの姿や色とりどりの花々を眺めながらの約1時

間。牧童たちの山小屋が見えてきたらブスアルプに到着です。バスでグリンデルワルトまで結びます。

バリエーション 3

ボルト方面へ下っていく「アルペンローゼ・トレイル」は、2つに分かれたバッハアルプゼーの湖の間を通り、ゆるやかにカーブした平坦な道からスタート。一帯は高山植物の種類が多く、6月中旬〜8月中旬にかけて次々と花が咲いていきます。牧草地では牛や山羊たちの群れに出会えるかも。シュレックホルンやヴェッターホルン、グリンデルワルト上氷河を眺めながらヴァルドシュピッツへ。素朴なレストランがあるので、ちょっとした休憩に便利。ここからのなだらかな下り道には、高山植物が群生しているポイントが何箇所かあり、花の説明板が整備されています。美しい小川を渡れば、まもなくボルト駅に到着。

★ヴァルトシュピッツからは1日3本ほど運行しているバスに乗って戻ることも可能

Point フィルスト First

ケーブル駅に併設してレストランがあり、展望テラスからは雄大な風景が楽しめる。レストランの奥はドミトリースタイルの山岳ホテルになっており、4〜6人部屋もあり家族連れや小グループに最適。客室から一望できるアルプスの眺めは素晴らしく、山の夕暮れや朝焼けの瞬間は感動的。

Point バッハアルプゼー Bachalpsee

「アルプスの宝石」とも呼ばれる山上湖バッハアルプゼーは小さな2つの湖がつながっている。フィルストからグリンデルワルトの谷を隔て反対側にそびえ立つヴェッターホルンやシュレックホルン、フィンスターアールホルン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。風が無く穏やかな早朝や夕暮れには、湖に閉じ込められた山々を見ることができる。

② フィルスト→グロッセシャイデック

マウンテンパノラマ・トレイル Mountain Panorama Trail

1時間15分　初級　夏〜秋

フィルスト駅から東へ、標識でグロッセシャイデック方面を確認してスタート。ベルナーアルプスの連なりに沿って歩くほぼ一本道のコースです。歩き始めは広い道で、なだらかに下っていきます。一帯はのどかな牧草地帯でもあり、夏には放牧されている牛たちに出会うはず。アイガー北壁からフィンスターアールホルン、シュレックホルン、ヴェッターホルンにいたる山々やグリンデルワルト上氷河、下氷河をじっくりと眺めながら、のんびりとハイキングが楽しめます。各所で見かける小川や小さな滝、高山植物（6月中旬〜8月中旬）が魅力。終点のグロッセシャイデックにはレストランがあり、バス待ちを兼ねた小休憩に利用するのも良いでしょう。垂直にそびえるアイガーとその麓にあるグリンデルワルトの村が一望できます。

Point グロッセシャイデック Grosse Scheidegg

マイリンゲンの谷とグリンデルワルトの谷の境にあたるグロッセシャイデックは、アルプスを代表する眺望が自慢の観光名所。グリンデルワルトまでバスが定期的に結んでいる。

Point シュレックフェルト Schreckfeld

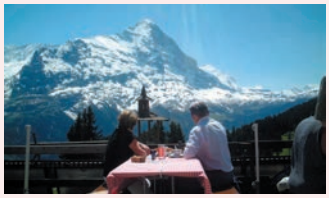
春から初夏にかけてフィルスト駅周辺にまだ雪が残っている時には、ひとつ下のシュレックフェルト駅から①と平行する下の道をグロッセシャイデックまで歩いていくハイキングコースがおすすめ。迫力のヴェッターホルンをはじめ、アルプスの絶景パノラマが楽しめる。駅には素朴なレストランがあり、チーズやスープなど簡単な食事をとることができる。

③ ボルト→グリンデルワルト

1時間30分　初級　春〜冬

ケーブルがフィルストまで運行していない春でも、一面に広がる花畑を楽しみながらハイキングできるおすすめコース。眼前に迫力のアイガーが楽しめるボルトの山岳レストランの前の道を下っていきましょう。道なりに進んでいけば、西洋タンポポ、丸い花がかわいいトロールブリューメなど、黄色の花でじゅうたんのようになった牧草地の丘に素朴な山小屋が点在する情景は、まさにメルヘンの世界。奥には、ヴェッターホルン、シュレックホルン、その間に流れるオーベラーグレッチャー（グリンデルワルト上氷河）が広がっています。まだ残雪も残る美しい山の姿と野の花畑を楽しめるのは初夏まで（5月中旬〜6月中旬）。草が長くなってくる7月には放牧が始まるので、花も一緒に刈ってしまうのです。トロッティバイクやマウンテンバイクのコースと合流しているので、道幅は広く舗装されています。そのままグリンデルワルトまで歩いて下りていくこともできますが、途中でバス路線と合流するので、バスに乗っても良いでしょう。

Point ホテルレストラン・ボルト Hotel Berghaus Bort



フィルストに上るケーブルの途中駅ボルト。アルペンマカロニやソーセージなどの素朴な郷土料理とパノラマビューが自慢のホテル・レストランがある。マウンテンバイクやハイキングを楽しむのに便利なロケーションで人気。

④ ボルト→ヴェッターホルン

2時間　初級　春〜冬

ボルトから春の花を楽しみながらのハイキング。ボルトのレストラン横の急斜面をケーブル路線に沿って上に少し登ると、5月中旬〜6月中旬には一面のタンポポ畑が広がっています。途中で木の柵を抜けて右の斜面に入りましょう。ゆるやかな下り道やフラットな道が牧草地の中にゆったりと続き、はるか向こうにオモチャのような村、前方には、まだ純白の雪が残るアイガーやシュレックホルンが見えています。滝や小川、小さな森を抜けながら続く道ですが、迷うようなところはありません。やがてウンターラウフビュールで車道に出て、そのまま道に沿って下ります。小さな野鳥園があるイシュボーデンを過ぎると、ホテル・ヴェッターホルンはもうすぐ。グリンデルワルト行きのバスが来るのを待ちながら、眺めのよいレストランのテラス席で一息つきましょう。

★ウンターラウフビュールにはバスが接続しているので、疲れていたらバスでグリンデルワルトに戻ることもできる

Point アルペンフォーゲル・パーク Alpenvogel Park

イシュボーデンにあるアルプス野鳥園。看板にもなっているフクロウの種類は多く、ハリーポッターで有名になった白いフクロウも見ることができる。（入場無料）

ユングフラウ B フィングステック

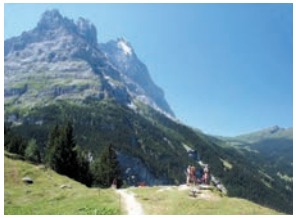
■グリンデルワルト=フィングステック（5分）

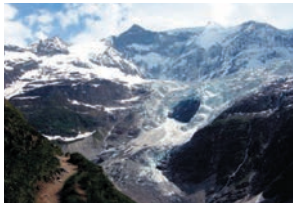
運行期間 4月下旬〜10月下旬

Info www.pfingstegg.ch

① フィングステック→シュティーレック

1時間45分　中級　初夏〜秋





ウンテラーグレッチャー（下氷河）を眼前に眺めることができるコース。フィングステック展望台からシュティーレック方面へ歩き始めます。最初は標高も低いため、木々が多くゆるい登り道。10分ほど歩くと分岐点があり、右側の道はグリンデルワルトへ下りる道なので、左側の道へ。縦に長く伸びるグリンデルワルトの谷が一望できるポイントがいくつかあり、フィルストからブスアルプ、シーニゲプラッテへかけての稜線や小高いメンリッヘンの山まで広がっています。切り立ったアイガーのミッテルリギ東稜を眺めながら、徐々に細い道となっていくコースを奥へと進みましょう。途中右手に、氷河が後退した後に侵食されてできたグレッチャーシュルフトの深い峡谷が見えてきます。コース半ばで小さな滝がみえたら、そろそろ氷河の先端。次第に氷河に迫りながら左右にくねくねと曲がる道へ進み、パッと視界が開けたらシュティーレックに到着。小さなレストランがある草原で、のんびり休憩をとったら、行きと同じ道を戻ります。

Point レストラン・フィングステック Restaurant Pfingstegg

フィングステック駅横のレストラン。グリンデルワルトの村を見下ろしながら食事ができるテラス席は人気で、週末には地元の人や観光客で賑わっている。シーズン中はローデルバーンRodelbahnとよばれる全長725mの夏ソリコースが楽しめる。

Point レストラン・シュティーレック Restaurant Stieregg

壁のようにそびえる岩に囲まれた山小屋風レストラン。周りはのどかな牧草地になっており、迫力ある氷河の眺望が広がっている。左奥には、シュレックホルン山頂を目指す本格的な登山道もある。

バリエーション 1

歩き足りない人は、戻りの道の途中から森の中をグリンデルワルトまで下るハイキングコースや、途中からグレッチャーシュルフト方面へ行くコースへ続けることもできます。

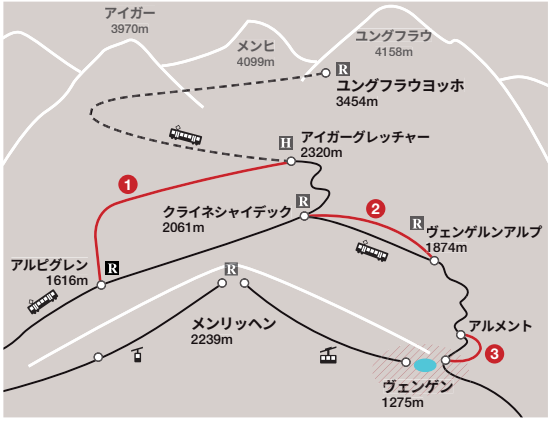
Point グレッチャーシュルフト Gletscherschlucht

かつては村の中心まであったといわれるウンテラーグレッチャー（下氷河）が溶けて後退していく際に、長い年月をかけて形成された　グレッチャーシュルフト（氷河峡谷）。100mを越える険しい岩がそそり立つ峡谷の奥へ歩いていける（5月中旬〜10月下旬）。入口にベルナーオーバラント地方の鉱石を集めたクリスタルミュージアムがある。www.gletscherschlucht.ch

バリエーション 2

オーベラーグレッチャー（上氷河）へと向かうハイキングは、フィングステックから、シュティーレックとは反対方向のコース。途中、稀少な岩や石を見ることができるエリア「ブライトラウヴィーナBreitlouwina」を通り、約1時間でミルヒバッハへ到着。上氷河を眺めながら素朴なレストランで一休みした後は、麓の氷河入口にあたるホテル・ヴェッターホルンまで約40分。そこからはバス便が村まで結んでいます。

ユングフラウ C クライネシャイデック



■グリンデルワルト=クライネシャイデック（約35分）
■クライネシャイデック=アイガーグレッチャー（約10分）
■アルピグレン=グリンデルワルト（約20分）

運行期間 通年

Info www.jungfraubahn.ch

① アイガーグレッチャー→アルピグレン

アイガートレイル Eiger Trail

2時間30分　中級　夏〜秋

クライネシャイデックからユングフラウヨッホへ上る登山鉄道に乗り換え、アイガーグレッチャーで途中下車。アイガートレイル という看板を確認してスタート。真横にはいつもワイルドな岩肌が迫りくるアイガー北壁直下のコースです。難所で知られるアイガー北壁に挑んだ登山家たちの歴史を随所に感じることができるはず。はじめは、岩場やガレ地に作られた細い道を一列に進みます。やがて標高が低くなってくると、徐々に緑の草原へ変わります。途中、グリンデルワルトの村を見下ろす開けた道を歩いていくと、山から清冽な水が流れ落ちる美しい沢や滝がいくつもあります。牧草地が広がるのどかな風景へと変わってしばらくすると大きな滝が見えてきます。左に曲がってジグザグの下り道へ入り、まもなくアルピグレンへ到着です。

Point クライネシャイデック Kleine Scheidegg

ユングフラウヨッホに上る鉄道の始発点でいつも多くの観光客で賑わっている。アイガー北壁が迫る駅前は人気の展望テラスレストラン。裏手の丘にはアイガーを愛した作家、新田次郎の記念碑もあるので、時間があったら上ってみよう。

Point ユングフラウヨッホ Jungfraujoch

ユングフラウ地方のハイライトは、ヨーロッパ最高地点の鉄道駅ユングフラウヨッホにある「トップ・オブ・ヨーロッパ」。レストランなども併設する複合施設になっており、氷河の下につくられたアイスパレス（氷の宮殿）で氷の世界を体感したり、スフィンクステラスやプラトーなどの展望台から雄大な眺めを満喫できる。氷河や雪原の上へ出てアクティビティを楽しむのも良い。一帯は世界自然遺産に認定されている。

② クライネシャイデック→ヴェンゲルンアルプ

1時間15分　初級　春〜冬

ユングフラウ鉄道の線路を越えて、真ん中の道をまず少し下りやや細い道へ。季節ごとに咲く可憐な花々や秋には野生のブルーベリーと出会える美しいルートです。左を見上げるとユングフラウ鉄道とアイガー、メンヒ、ユングフラウの3名山、右側にはヴェンゲルンアルプ鉄道が見える撮影ポイント。少しアップダウンのある道を進み、いくつかの沢を渡ってしばらく歩いていくと、アイ

ガーグレッチャー方面への上り道とヴェンゲルンアルプへの下り道に合流する分岐点に差しかかります。ここでは、右方向の下る道へ。木の橋が架かった小川を渡り、少し上り道を進んでいくと牧畜小屋の横にでます。夏にはこの辺りで放牧されているたくさんの牛を見かけるでしょう。牛よけの囲みがある時は、自分でロープをはずして通った後は元に戻しておいてください。ヴェンゲルンアルプのホテルが近くに見えてきたら、鉄道の高架下をくぐってヴェンゲルンアルプ駅に到着します。

バリエーション

ユングフラウ鉄道の線路を越えて、右の比較的大きな道をヴェンゲンアルプ鉄道の路線にそって歩いていきましょう。途中の小さな湧水のところにあるベンチあたりに広がるアイガー・メンヒ・ユングフラウの眺望は絶景。コース上では数多くの高山植物が楽しめます。ゴール地点のヴェンゲルンアルプ近くでは、6月中旬から下旬頃に矢車草の群生に出会えるかも。約45分の簡単なコースです。

③ アルメント→ヴェンゲン

45分　初級　春〜冬

短くてお散歩感覚で歩けるコース。ヴェンゲンへ下る路線の途中駅アルメントからスタート。春のはじめはクロッカス、5月中旬頃からはタンポポなどを中心とした黄色の花畑が見られます。放牧されている牛たちにも出会えるでしょう。そんな周りの風景を楽しみながら、舗装された広い道路を歩いていくと、あっという間にめざすヴェンゲンの村へ到着。美しく花々を飾った家々や家庭菜園など、村の人たちの生活を垣間見ることができます。

ユングフラウ D　シーニゲプラッテ

■ヴィルダースヴィル＝シーニゲプラッテ（50分）
運行期間　6月上旬〜10月中旬
Info　www.jungfraubahn.ch

① シーニゲプラッテ→ダウベ→シーニゲプラッテ

1時間30分　初級　夏〜秋

シーニゲプラッテ駅の標識を確認して左側のダウベDaube方面に進みます。山頂ホテル・レストランを通りすぎ、トゥーン湖を見下ろす展望ポイントで再びハイキングの標識を確認。ゆるやかな上りの先には夏季には高山植物が咲き誇る一帯があり、ユングフラウ3山を真正面に眺めるビューポイント。しばらく行くと次第に道はややきつい上り道になるので、休み休み行きましょう。周りを巨大な岩に囲まれた、狭く曲がりくねった山道が続きます。15分ほど上ると、ダウベの見晴台に到着。ここからはシーニゲプラッテ、左手にトゥーン湖とインターラーケンの街、エメラルドグリーンのブリエンツ湖とロートホルンから続く山並を見渡すことができます。さらに高山植物やベルナーアルプスの眺望を楽しみながら、なだらかな下り道を約30分。オーバーベルグホルンの麓をしばらく歩いて分岐点へ。標識を確認

してシーニゲプラッテ駅の方向に戻りましょう。岩場の間に整備された道が続いた後、左に牧童小屋と放牧されているたくさんの牛たちの姿が見えてくると、まもなく到着です。

バリエーション 1

途中もう一つの眺望ポイントであるオーバーベルグホルンへ登る道もあります。標高差100m以上のかなり急な山道なので健脚向きではあるが、ここから見るアルプスのパノラマは一見の価値あり。

バリエーション 2

オーバーベルグホルンから先のラウヒャーホルンへ登って折り返してくるコースは、約2時間30分の岩場も多い山岳ルート。山歩きの経験者におすすめです。さらに上級者で歩きごたえのあるコースを探している方は、山渡りをするようにラウヒャーホルンからファウルホルンへと結び、さらにバッハルプゼー、フィルストと抜ける約7〜8時間の伝統ルートがあります。かなりハードでありながらも真のハイカーには、ユングフラウ地方の山の魅力を存分に満喫できることで人気のコース。

Point シーニゲプラッテ高山植物園 Alpengarten Schynige Platte

シーニゲプラッテにある高山植物園。約500種類の花が整備されており、6月〜9月にかけて、さまざまな花を見ることができる。

www.alpengarten.ch

Point ローヴァ・テストセンター LOWA Test Center

ハイキングシューズやストックを忘れてしまっても、シーニゲプラッテなら大丈夫。駅構内にドイツの有名靴メーカーLOWA社のハイキングシューズ・テストセンターがあり、約200足の在庫からシューフィッターが選んで、無料で靴を貸してくれる。貸出しの際、デポジット代りにパスポートまたはクレジットカードを預ける必要あり。悪天候時や閑散期は臨時休業となるので注意。

② シーニゲプラッテ→ブライトラウエネン

1時間30分　中級　夏〜秋

山頂ホテル・レストランからブライトラウエネンBreitlauenen方面を確認して左側の道を進みます。トゥーン湖を見下ろしながら夏季には高山植物が咲くゆるやかな下り道。しばらくすると眼下にシーニゲプラッテ鉄道の線路が見えてきます。ラウターブルンネンの谷やベルナーアルプスの山々をバックに登山電車を撮影できるポイントです。鉄道の線路から離れ、ゆるやかにカーブしたハイキングルートを下り続けましょう。道が平坦になり再び見えてきた線路を横切ると、牧童小屋が点在し、花が咲き乱れる平地へ。タイミングがあえば降りてくる登山電車に出会えるかも。それから森に入り、時々ユングフラウやトゥーン湖が見え隠れする林道ハイキング。やがて眼下にブリエンツ湖が見えてきたらゴールは間近。ブライトラウエネンを示す標識を過ぎたら、10分ほどで駅に到着します。

Point ベルグハウス・ブライトラウエネンBerghaus Breitlauenen

コース終点になる駅の手前にはクラシックなつくりのベルグハウスがある。通常は予約された団体用にのみオープンしているが、シーズン中の土・日曜は一般向けのレストランとしても営業。テラスからはインターラーケンとトゥーン湖が一望できるので、下り電車がくるまでの休憩におすすめ。

Point ホテル・シーニゲプラッテ Hotel Schynige Platte

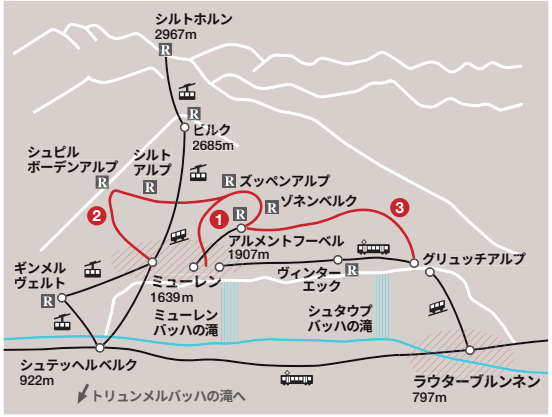
1100年以上の伝統を誇るシーニゲプラッテのホテル・レストラン。140席の屋外テラスからはラウターブルンネンの谷とユングフラウ3山の大展望が楽しめる。屋内にも300席を用意。計36ベットと小規模だが、クラシックな雰囲気のこじんまりした部屋に宿泊もできる。

www.schynigeplatte.ch/

Point シーニゲプラッテ鉄道 Schynige Platte-Bahn

レトロな雰囲気の小さな登山電車で、麓のヴィルダースヴィル駅からシーニゲプラッテまで結ぶ伝統の路線。6月上旬〜10月中旬の運行。2匹のテディベアが登場する物語の舞台となったことから、テディベアがペインティングされた列車で走ることもある。

ユングフラウ E ミューレン



■ ミューレン＝アルメントフーベル（4分）

運行期間 12月上旬〜4月中旬、6月上旬〜10月中旬

Info www.schilthorn.ch

① アルメントフーベル → ミューレン

ブルメンタールパノラマ・トレイル Blumental Panorama Trail

1時間　初級　夏〜秋

ミューレンからケーブルカーに乗ってアルメントフーベルへ。駅を出て右側へ少し行くと、ユングフラウ3山の撮影に最適なビュー・ポイントがあります。木のベンチでしばらく景色を楽しんだ後は、ハイキング標識を確認して、歩き出しましょう。アルメントフーベル駅・テラスレストランを右手に見ながら、木のベンチが点在する道を5分ほど上っていった後、なだらかな下りを同じくらい歩くと、アイガー登頂に関する案内板（日本語 ㊟）が設置されています。ここは他のハイキングコースとの分岐点になるので標識を要チェック。 花の谷　という意味のブルメンタールへ下っていくこのコースは、6月中旬〜7月下旬頃に美しい花で満開になる道です。しばらく行くと、山小屋レストラン「ゾネンベルクSonnenberg」が見えてきます。その先にあるユングフラウとメンヒの案内板を過ぎ、レストラン「ズッペンアルプSuppenalp」の手前で ノースフェイス・トレイル との分岐点。標識に従って左にしばらく進むと木立の中に入ります。開

けたところに出た後、さらに歩いていくと、やがて右手にユングフラウ3山、眼下にミューレン村を眺めながら下るパノラマルートです。ケーブルカーの石橋の下をくぐり、カーブしたやや急な坂道を下りるとミューレン村の観光局があるスポーツセンター横に約10分で到着。

Point レストラン・アルメントフーベル Restaurant Allmendhubel

ケーブル駅の上階がレストランになっており、ユングフラウ3山が間近に迫って見える素晴らしい眺望と食事が楽しめる。夏期に企画される屋外テラスでのバーベキューランチはおすすめ。(6月〜10月中旬)

② アルメントフーベル → ミューレン

ノースフェイス・トレイル Northface Trail

2時間　中級　夏〜秋

ノースフェイス・トレイルは有名登山家たちの名挑戦で知られるアイガーを始め、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。各所に登山の歴史に関する案内板が設置されており、ハイキングを楽しみながらスイスアルプスを学ぶことできるようになっています。アルメントフーベルをスタートして、ブルメンタールを通り、途中まで ① のコースと同じ道を歩きます。「ユングフラウ」と「メンヒ」の案内板を過ぎると、レストラン「ズッペンアルプ」が左側に見えてきます。ここからは30分の長い上り道。やや急な坂もありますが、疲れたら途中のベンチで休むこともできます。前方と左手に山々を眺めながら、自分のペースで進みましょう。途中、頭上にシルトホルンへ行くロープウェイが見えています。少し木が多いところを通り、上り道が終わると「グレッチャーホルン」の案内板とベンチがあるビューポイント。ベルナーオーバーラントの山々の壮大なパノラマが広がる平らな道が約10分続きます。道は少し下りになり、前方にシルトホルン頂上が見えてくると、レストラン「シルトアルプ Schiltalp」へ。

ここでハイキングルートは方向を左に変えて、前方に山々を眺めながら下っていきます。15分ほど行ったところで川にかかる橋を渡ると、今度はレストラン「シュピルボーデンアルプ Spielbodenalp」があります。その先にある別の橋を渡り、しばらくは前方の森を目指しての上り道。森の中に入りアップダウンを繰り返します。森を抜けると眺望の良い下り道が続き、最後の案内板「ヴェッターホルン」へ。再び木々の多い道を通り、シルトホルンへ上るケーブル駅があるミューレン村の端に到着です。

Point 山の案内板 Information Board

ハイキングルート沿いのビューポイントには、12枚の案内板が設置されている。そこから望める山々（アイガー、メンヒ、ユングフラウ、ヴェッターホルン、シュヴァルツメンヒ、グスパルテンホルン、グロスホルン、ブライトホルン、ミッターグホルン、グレッチャーホルン、アルベニフルー）について、登頂の歴史やルート、エピソードなど日本語を含む4ヶ国語での説明が書いてある。説明をじっくり読みながら休憩していくと、普通のハイキング時間に約プラス1時間。

Point ベルクレストラン Bergrestaurant

コース上には4つの素朴な山小屋レストランがある。最初は「ゾネンベルク」、次の「ズッペンアルプ」はちょっとした休憩に最適。スイスらしいシャレースタイルの「シルトアルプ」では、自家製サラミや子供達が摘んできたハーブティを販売している。バターをつくるところを見られることもあるかも。「シュピルボーデンアルプ」は家庭的な雰囲気。後方にシルトホルン、ビルクが見える。

Point シルトホルン Schilthorn

ミューレンからシュテッヘルベルク経由で結ぶシルトホルン山頂は人気の観光名所。200を越える峰々を見渡す素晴らしいパノラマビューが楽しめる。頂上にある展望台と360°回転レストラン「ピッツ・グロリア Piz Gloria」はかつて映画『女王陛下の007』のセットとしてつくられた

もの。ゆっくりと移り変わるアルプス風景を眺めながらお茶や食事を楽しめる。ハイキングと組み合わせて、ぜひ足をのばしたいポイント。

③ アルメントフーベル→グリュッチアルプ

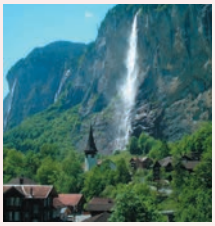
マウンテンビュー・トレイル Mountain View Trail

2時間　中級　夏〜秋

①②と同じくアルメントフーベルからスタート。逆の方向へ進みしばらくすると「フラワートレイル」との分岐点があるので、標識を確認して進みましょう。道沿いには可憐な花々が咲いています。途中、木のテーブルと椅子があるピクニックエリアがあり、素晴らしい山の眺望を楽しみながらバーベキューをすることも可能。緩やかな道を上りきると、山の景色が堪能できるドーレンフーベルへ。ユングフラウを含む3名山、谷の向こうにあるメンリッヘン、ラウバーホルンなどの山並を望む、雄大な風景の中をさらに歩いていきます。シュタウプバッハの滝の源流にあたる沢の手前からはずっと下り道。そのままヴェンゲンの村を眼前に進み、次のプレッチェンアルプにある分岐点でグリュッチアルプの方面に降りていきます。ジグザグ道を下っていくと、やがてミューレンへと向かう線路沿いの道へ合流。まもなく駅に到着です。

Point シュタウプバッハの滝 Staubbachfall

ラウターブルンネンの駅を出てすぐ目にとまるシュタウプバッハの滝は、垂直に切り立った渓谷の岩肌をまっすぐ流れ落ちる印象的な滝。この地を訪れたゲーテや、後のワーズワースなどが感嘆し、美しい詩をしたためている。シュタウプ（ほこり）のような水しぶきをあげていることから名前がつけられた。



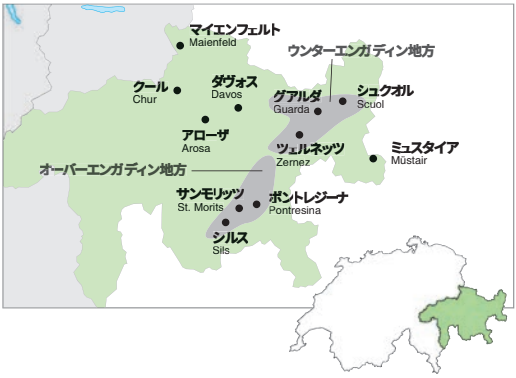
Point トリュンメルバッハの滝 Trümmelbachfälle

アルプスの氷河から溶け出す水が、険しい岩の洞窟内をえぐるように10層の滝となり流れ落ちるさまは独特の奇観。ラウターブルンネンからシュテッヘルベルクまたはミューレンへ向かう途中にあるので、シルトホルン観光やハイキングとの組み合わせがおすすめ。冬季（12〜3月）は閉鎖。

グラウビュンデン地方
Graubünden

スイス南東部に位置し、リヒテンシュタイン、オーストリア、イタリアの3国と接するグラウビュンデンはスイス最大の州。多様な気象環境のため、万年雪の氷河から地中海性の温暖な地域まで、さまざまな表情を兼ね備えています。937の山、150の谷、615の湖、そして網の目のように流れる河川が織り成す美しい風景が最大の魅力。ハイジの物語が生まれた舞台でもあります。雄大な大自然を存分に満喫するハイキングが楽しめるでしょう。

Info www.myswiss.jp/area/01/

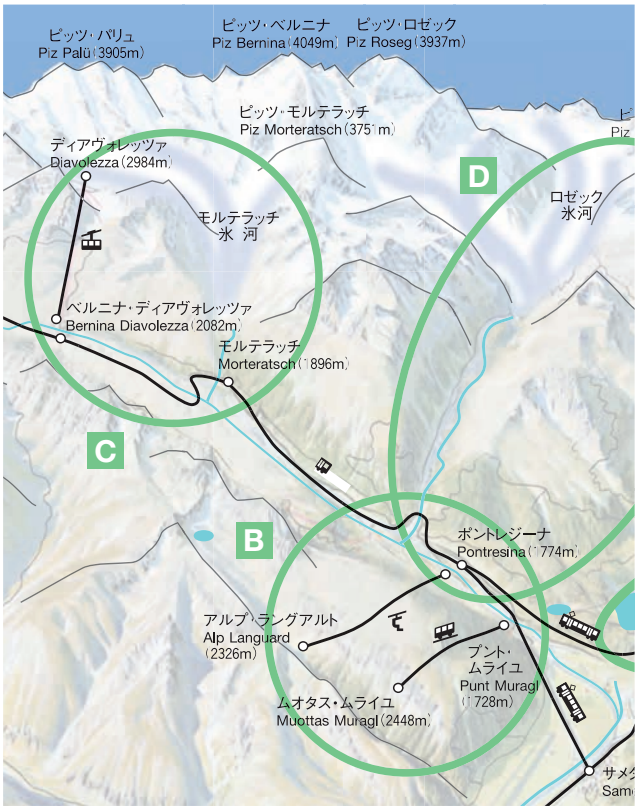


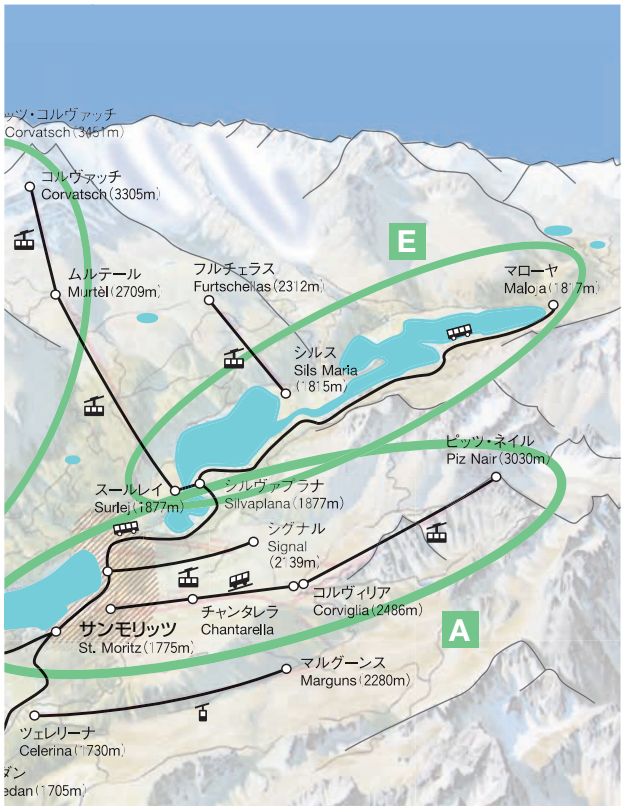
オーバーエンガディン地方：P68〜80

■サンモリッツ　■ムオタス・ムライユ
■ディアヴォレツァ／モルテラッチ
■ロゼックグレッチャー　■シルス湖

マイエンフェルト周辺：P81〜84

ウンターエンガディン地方：P85〜88





オーバーエンガディン地方 Oberengadin

エンガディンと呼ばれるイン河の谷の上流部を、オーバー（上）エンガディン地方といいます。美しい森と湖、雄大な山々に囲まれたサンモリッツを中心としてチャンプフェー、シルヴァプラナ、シルスと神秘的な湖が続く美しい谷、ポントレジーナの方向にベルニナアルプスの名峰が連なる地域など、四季折々に魅力的なハイキングコースが楽しめます。

サンモリッツ St.Moritz

■ **情報：www.myswiss.jp/area/01/stmoritz/**

■ **主要都市からのアクセス**

1：チューリヒから電車で3時間45分（クール経由）

A：サンモリッツ周辺 P68-69

① チャンタレラ→サンモリッツ
（ハイジ・フラワートレイル＆ウルスリのすずの道）
② サンモリッツ湖

B：ムオタス・ムライユ周辺 P70-72

① ムオタス・ムライユ→ウンターシャフベルク→アルプ・ラングアルト
② ムオタス・ムライユ→レイ・ムライユ

C：ディアヴォレッツァ/モルテラッチ周辺 P73-75

① ディアヴォレッツァ→ムント・ペルス
② ディアヴォレッツァ→ベルニナ・ディアヴォレッツァ
③ モルテラッチ→モルテラッチ氷河
④ モルタラッチ→ボヴァル小屋

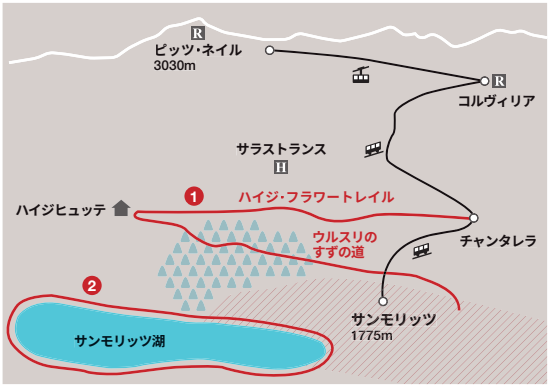
D：ロゼックグレッチャー（ロゼック氷河）周辺 P76-77

① ポントレジーナ→ロゼックグレッチャー
② ムルテール→フォルクラ・スールレイ→ロゼックグレッチャー

E：シルス湖周辺 P78-80

① マローヤ→グレヴァザルヴァス→プラウン・ダ・レイ
② シルスマリア→フェックス・クラスタ

オーバーエンガディン A サンモリッツ



■ サンモリッツ＝（3分）チャンタレラ＝（12分）コルヴィリア
運行期間 11月末〜4月下旬、6月下旬〜10月中旬
■ コルヴィリア＝ピッツ・ネイル（10分）
運行期間 11月末〜4月下旬、6月下旬〜10月中旬
Info www.bergbahnenengadin.ch

① チャンタレラ→サンモリッツ

【ハイジ・フラワートレイル＆ウルスリのすずの道】

約1時間　初級　春〜秋

サンモリッツの村の中心にあるケーブル駅からコルヴィリアに向かうケーブルカーに乗り、途中駅のチャンタレラで下車。林道を抜けて、サンモリッツ湖を見下ろしながら野の花々が咲き乱れる高原を歩くショートハイキング。間もなくハイディヒュッテ（ハイジの山小屋）が見えてきます。約20年前にスイスで放映されたテレビシリーズ「ハイディ（ハイジ）」の撮影で使った小屋です。その先はサンモリッツまで、カリジェの代表作「ウルスリのすず」の物語が描かれたパネルが設置された下り道へと続きます。針葉樹の林を抜ける爽やかなコース。木々の葉がオレンジや黄色に色づく秋はおすすめ。民家が点在する石段を下りきるとサンモリッツに到着。

Point ハイディヒュッテ（ハイジの山小屋）Heidihütte

日本でおなじみのアニメ『アルプスの少女ハイジ』は、もともとスイスを舞台に作家シュピーリが書いた物語が原作になっている。スイスでは主に実写版で紹介されており、1979年制作のテレビドラマの時は、ブレガリアの谷にあった築200年という伝統の山小屋を、グレヴァザルバスに運びアルプスのシーンを撮影したという。その山小屋『ハイディ・ヒュッテ』は撮影終了後、現在の場所に移築された。

Point 『ウルスリのすず（シェレンウルスリ）』Schellenursli

1945年に発表された『ウルスリのすず（シェレンウルスリ）』は、グアルダ村出身の詩人ゼリーナ・ヘンツがエンガディン地方に伝わる“チャランダマルツ”という風習を題材に書いたもので、ウルスリ少年が山へ祭りのための鈴を探しにいくという物語。アルプスの自然や人々、風習などを題材に、心暖まる絵を描き続けた画家アロイス・カリジェ（1902−1985）が挿絵を手がけ、国際アンデルセン賞初の画家部門での受賞の栄誉に輝いた作品としても知られている。

② サンモリッツ湖

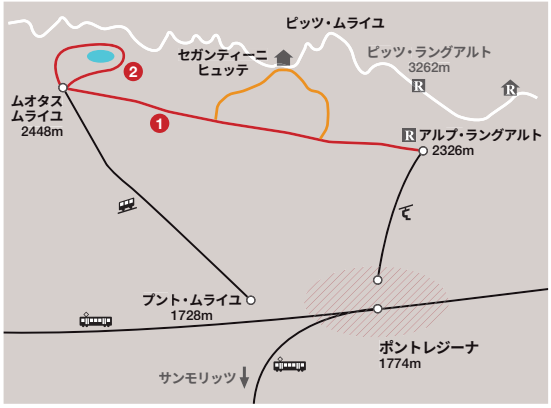
約1時間　初級　春〜冬

澄み切ったサンモリッツ湖の周りの散策コースは、春の新緑から秋の黄葉のシーズンまで、季節ごとに異なる表情が楽しめます。ハイキングというよりも簡単なウォーキングといったところ。ポントレジーナ駅からシュターツの森を抜け、シュターツ湖、サンモリッツ湖と抜けて歩くのも良いでしょう。

ウィンターハイキング

ウィンターハイキング初心者なら、アップダウンが少ない簡単なコースからチャレンジしてみてはいかがでしょう。完全に凍ってしまうサンモリッツ湖では、湖畔の周辺の散策だけでなく、湖の上を歩くこともできます。ポントレジーナ駅の裏手の道からシュターツの森に入り、キラめく雪で飾られた木々の間を歩くコースは冬もおすすめです。ハイキングコースは歩きやすく圧雪された雪道。キシキシと雪を踏む感触が心地良く感じます。林道を抜けるとシュターツ湖へ到着。湖畔のレストランで一休みした後、さらに進むとやがてサンモリッツ湖が見えてきます。1時間30分ほどの簡単ハイキングです。

オーバーエンガディン B ムオタス・ムライユ



- サンモリッツ＝プント・ムライユ（バスで約10分）
- ポントレジーナ＝プント・ムライユ（バスで約12分）

運行期間 通年

- プント・ムライユ＝ムオタス・ムライユ（約10分）

運行期間 12月下旬〜4月下旬、6月上旬〜10月中旬

- ポントレジーナ＝アルプ・ラングアルト（約10分）

運行期間 6月上旬〜10月中旬

Info www.bergbahnenengadin.ch

① ムオタス・ムライユ→ウンターシャフベルク→アルプ・ラングアルト

2時間〜2時間30分　初級〜中級　夏〜秋

プント・ムライユからケーブルで約10分。ムオタス・ムライユ展望台からの眺望はオーバーエンガディン地方を代表する風景です。サンモリッツ湖、チャンプフェー湖、シルヴァプラナ湖、シルス湖と、まるで真珠のようにキラめく湖が連なる広がる谷、周りを取り囲むベルニナアルプスという絶景を楽しみながら、東のムオタス谷に向かい緩やかな下り道を標識に従って進みましょう。約1時間歩いた頃、山の小川を渡ると、セガンティーニ小屋のある山へ上る道と、そのまま山の中腹を進む道との分岐点にさしかかります。登山道を歩き慣れていない初心者は、そのまま山の中腹のアップダウンの少ない道をのんびりと行きます。約40分で100年の伝統を誇る山小屋レストランがあるウンテラー・シャフベルクへ。さらに30分ほど歩けばアルプ・ラングアルトに到着。麓のポントレジーナまではチェアリフトで下りることもできますが、レストランで一休みして、さらに約40分歩いて下りても良いでしょう。

バリエーション

歩き慣れた中上級者なら途中の分岐点からセガンティーニ小屋（セガンティーニ・ヒュッテ）に向かう道を目指してみてはいかがでしょう。急で険しい岩がちのジグザグ道を約1時間半。画家のセガンティーニが最期の時を過ごした山小屋へ到着。7〜10月半までの天気の良い日には、簡単な軽食を食べることができる山小屋レストランとして営業しており、いつも多くのハイカーで賑わっています。素晴らしい眺望を楽しみながらの休憩タイムの後は、約550mの高さをジグザグに下る急な坂道を約50分。ウンテラー・シャフベルクからは緩やかな道がアルプ・ラングアルトまで30分ほど続きます。

Point ジョヴァンニ・セガンティーニ Giovanni Segantini

アルプスの自然と人々に魅せられ、グラウビュンデン州を中心に多くの絵を描いた画家セガンティーニ[1858〜1899]。晩年はマローヤ村にアトリエと居を構え、冬の間はブレガリア谷奥のソーリオ村に滞在。ムオタス・ムライユ近くのシャフベルクの山小屋で最後の作品を手がけている時に急逝した。彼の代表作となった3部作の一つ『存在（自然）』はここからの夕暮れの情景を描いたもの。現在、作品はサンモリッツにあるセガンティーニ美術館でみることができる。www.segantini-museum.ch

Point ムオタス・ムライユ Muottas Muragl

約720mの高度差を52%というかなりの急勾配で、プント・ムライユからムオタス・ムライユへと上るケーブルカーは、1907年に開業した伝統

の路線。ムオタス・ムライユ駅横には山岳ホテルレストランがある。展望台からの眺望も素晴らしいが、レストランの窓から見える風景はまるで絵画の世界。12〜4月、7〜9月には、夜の11時までケーブル運行時間が延長されるので、ゆっくりと夜景と美味しい料理を味わってみよう。宿泊すれば、満点の星空と荘厳なご来光を存分に楽しむことができる。www.muottasmuragl.ch

② ムオタス・ムライユ↔レイ・ムライユ

約2時間30分〜3時間　中級　夏〜秋

プント・ムライユからケーブルでムオタス・ムライユへ。眼下に広がるのは、エンガディンの谷とベルニナの山々の壮大なパノラマ。ケーブル横の展望台からチマスTschimasの方面に上っていきます。約1時間30分で美しい山上湖レイ・ムライユ（ムライユ湖）へ到着。一休みした後に、来た道を戻りましょう。

バリエーション

健脚の方なら、そのまま同じルートを下りるよりも、チャンパーニャの谷Val Campagnaを通り、約3時間30分かけてビーヴァBeverの村まで下りていくほうが楽しめます。

ウィンターハイキング

白く凍った湖が点々と続く谷と雪化粧したベルニナアルプスが美しい冬。ムオタス・ムライユ展望台から続くなだらかなルートを散策してみましょう。好きなところまで歩いて、戻ってくれば距離を自由に調節できます。ハイキングの後は、ケーブル駅横の山岳レストランで暖かい飲み物や郷土料理をどうぞ。窓越しには宝石のような冬景色が広がっています。

オーバーエンガディン C

ディアヴォレッツァ／モルテラッチ

ベルニナ・ディアヴォレッツァ＝ディアヴォレッツァ（約10分）

運行期間　11月末〜5月上旬、6月下旬〜10月中旬

Info　www.diavolezza.ch

① ディアヴォレッツァ↔ムント・ペルス

2時間〜2時間30分　中級〜上級　夏〜秋

ベルニナ特急の路線上にあるベルニナ・ディアヴォレッツァ駅舎横のケーブル乗り場から空中ケーブルで1000mの標高を一気に上りましょう。外へ出るとまぶしいほど輝く白銀のベルニナアルプスとペルス氷河が間近に迫ってきます。展望レストランを背にして右手に進み、標高3207mのムント・ペルスMunt Persの方向へ。岩と万年雪の上に続く細い道のコースです。短時間でかなり高度を登るので、トイレ休憩を兼ねて1時間ほど展望レストランで過ごしてからスタート。歩き出すとすぐ、巨岩がごろごろした道を通ります。標識の代わりに岩にペンキでつけたマークが目印。大きく山腹を回り込み、右手に大岩壁を見上げるところで、富士山の砂走りを思わせるザレ場があるので滑らないように。その先は一歩一歩、岩場を登ります。し