

アルプスのトレッキングとスイスの古都 2014



6月14日(土) 出発～6月22日(日) 帰国



☆☆☆ Resume of Travel ☆☆☆

<はじめに・・・スイス旅行の楽しみ♪>

世界中のハイカー、トレッカー達の憧れ、世界自然遺産“スイス・アルプス”♪

6月、紺碧の空の下、氷河をまとったスイス・アルプスの峰々。足許には数々の高山植物♪

アルプス三大名花『エンツィアン』、『アルペンローゼ』、『エーデルワイス』♪

アルペンローゼとエンツィアンは、比較的簡単に探せますが、エーデルワイスは乱獲の影響で野生のものを見るのは大変困難・・・保護対象です！

今回、時間が許せば、ツェルマツで“ブラウヘルド”を歩きたいと思います。少し大変ですが、この地域には今や数少なくなった“野生”のエーデルワイスが比較的多く咲いています。是非探してみてください(^)♪

但し、絶対に摘まない事・・・高額な罰金を課せられます！

スイスは街も美しい。世界遺産、ベルンは、錆色の屋根の連なる街並み、伝統的な建物や石畳の道路と噴水。チューリッヒ、旧市街の落ち着いた佇みや大寺院の威風堂々とした姿、バーンホフ通りの活気。

ルツェルン、カペル橋、氷河公園の瀕死のライオン、旧市街の家々の壁画。心は中世へとタイム・スリップ♪



エンツィアンの花 (2012年6月22日)



ベルン・噴水と時計塔 (1985年11月3日)

<基本的なスケジュール>

◆フライトに関して (British Airways=BA)

＝チェックインとシート・アサイン (座席指定)

羽田空港国際線出発ロビーのGゾーンにて、遅くとも出発90分前までにチェックイン。

24時間前からWEBチェックイン&無料シートアサイン可能。但し羽田でボーディング・パスを受け取る事！

WEBチェックイン以前のシートアサインには、**所定料金がかかります** (約\$30-≒5千円)。

＝ロンドン＝ヒースロー(空港) 乗継ぎ

BA同士なので、**ターミナル5での乗継**ですが、A、B、Cの3つの建物に分れており、シャトルにて連絡です！乗継便のゲート番号を確認し、案内に従って移動して下さい！

＝チューリッヒ到着：ターミナル2に到着します。案内に従って入国へ・・・

BAのサイトです=> http://www.britishairways.com/travel/home/public/ja_jp

◆全日空 (ANA) 利用の方々はいつも通りに。尚、入国手続きは羽田便到着空港で行われるはずです。

以下、**旅程マップと基本的なスケジュール**。各自判断で、別ルートもOKです(^)

尚、トレッキングは自然が相手なので、**天候次第ではコース変更や翌日に振替え**たりします。また、列車の遅れや運休も考えられますが、**不測の事態の場合はその都度調整**します。

旅程マップです。拡大図は、下のURLからダウンロードして下さい

<http://www2s.biglobe.ne.jp/~kanoh-h/trip2014swissmap.JPG>



下記中【 】内は列車番号です！

6月14日(土)

- ①羽田 8 : 50、**ブリティッシュ・エアウェイズ (BA)** 8便で出発、ロンドン・ヒースロー着 13 : 15
トランジット後・・・ヒースロー発 16 : 10、**BA 718**便にてチューリッヒへ (18 : 50着)
- ②羽田 12 : 35、**全日空 (ANA)** 275便にて出発、ミュンヘン着 17 : 20
トランジット後・・・ミュンヘン発 18 : 45、**全日空 6099**便にてチューリッヒへ (19 : 45着)

集合はチューリッヒ空港、全日空 6099 便 (ルフトハンザ 2732 便コードシェア) 到着後、ターミナル・1 到着口付近にて (尚、BA は、ターミナル・2 到着です)。
約 1 時間の差がありますので、SBB (スイス連邦鉄道) のオフィスにて、**スイスパス (2 等・8 日間)** 購入をお勧めします (2003、2006 年と同じ要領)。先にチューリッヒに出てホテルに入っても OK ☆多

ホテルにチェックイン後は休息。食事はホテルのレストランでも出来ます。K i o s k 等で軽食を購入も可能♪

★ホテル・シティ (泊)

6月15日(日)

ベルナ・アルプスの山々とエンガディンの谷・湖を訪ねて

イタリアに生れ、スイスのエンガディンで生涯を終えた画家“セガンティーニ”，20世紀で最も著名な指揮者“ヘルベルト・フォン・カラヤン”等が愛した、**アルプスの夢の国『エンガディン』**への日帰り旅行です♪

- = 7 : 37・チューリッヒ中央駅出発【IC559】=>**クール**へ (8 : 52着) : 乗換え！
- = 8 : 58・クール出発【R1125】=>**サンモリッツ**へ (10 : 58着)

- ◎着後 **ピッツネール**= 3057m にケーブルとロープウェーで。展望を楽しみながら昼食♪
- ◎途中駅 **コルヴィグリア**= 2488m に戻り、約 90 分の **トレッキング** で **サンモリッツ** へ！

ベルナ・アルプス最高峰“ピッツ・ベルナ (4049m)” の雄大な姿や、連なる湖の展望を楽しみながら **トレッキング (初級コース)** を楽しんで下さい。
トレッキングを省略、セガンティーニ美術館も素晴らしい。門外不出の“**アルプス三部作**”は必見 (^^)

- = 15 : 02・サンモリッツ出発【RE1152】=>**クール**へ (17 : 03着) : 乗換え！
- = 17 : 08・クール出発【IC585】=>**チューリッヒ中央駅**へ (18 : 23着)

また、クール<=>サンモリッツ間の列車からの眺めも素晴らしいです。氷河特急の写真やビデオ等に必ず登場

する、世界遺産“ランドワッサー橋”を渡る瞬間をお見逃しなく（フィリズール駅の少しくール寄り）！
尚、サンモリッツを早めに出発の場合は、帰りに『ハイジの故郷』マイエンフェルトに寄れるかも・・・

◆帰着後は、自由にバーンホフ通り、城壁跡、大寺院＝グロス・ミュンスター、旧市街観光等を楽しんで下さい♪

★ホテル・シティ（泊）

6月16日（月）

ベルナーオーバーラント、ミュレンの村に向かいます♪

朝食後、各自ホテルをチェックアウト。

= 9 : 02・チューリッヒ発【IC816】=>ベルンへ（9 : 58着）

着後、ベルン市内観光。築600年“ベルンのシンボル”時計台、大寺院、牢獄等、連邦議会。
ラウバンと呼ばれるアーケード、そして石畳の道路のあちこちに置かれた噴水。サムスン、アンナ・ザイラーと
食人鬼の噴水・・・他にも色々ありますので探してみてください♪（^^）
昼食後、ベルナー・オーバーラント（ベルナー・アルプス）に向かいます。

= 13 : 04・ベルン発【ICE275】=>インターラーケン・オストへ（13 : 57着）

= 14 : 05・インターラーケンオスト発【BOB鉄道R167】=>ラウターブルンネンへ（14 : 25着）

着後、ラウターブルンネンのシンボル、<落差300mの大滝・シュタウプバッハをたっぷり見学♪

= 15 : 31・ラウターブルンネン発【BLM鉄道R771】=>ミュレンへ（15 : 51着）

BLM鉄道では、ロープウェーと登山電車を乗り継いで、ミュレンへ向きます。車窓からは、オーバーラント
三山（アイガー、メンヒ、ユングフラウ）の雄大な姿がいっぱいに展開します。圧巻&感動♪
ホテルにチェックイン後は、ミュレン周辺を、それぞれに楽しんで下さい。アーメントフーベルにケーブルで
登ったり、シルトホルン（2971m）を往復する時間もあります♪

アルピナ宿泊の皆さん、ディナーはホテルのレストランで。チーズ・フォンデュもOK♪（^^）V

★ホテル・アルピナ / アルペンブリック（泊）

6月17日（火）

ベルナーオーバーラントのトレッキングです♪

朝食後（8 : 00～8 : 30頃）ホテルを出発。BLM鉄道でラウターブルンネンに向かいます（約30分）！

=ラウターブルンネンにてWAB（ウエンゲンアルプ鉄道）でウエンゲンへ（所要30分・右側の席がおすすめ）♪
=ウエンゲンで下車、ロープウェーにてメンリッヘン（2230m）まで一気に登ります（約10分）♪

メンリッヘンより、アイガー北壁を正面に見ながら約1時間、クライネシャイデック（2061m）までトレッ
キングを楽しんで下さい（入門コースです。安心してどうぞ）
昼食は、午後のプランに応じて、各自で摂って下さい。そして、午後のコースは、以下参照♪

- ①ユングフラウヨッホ（3454m）：クライネシャイデックで切符購入、ユングフラウ鉄道で（約50分）！
- ②グリンデルワルトとその周辺：WABでグリンデルワルトに下りて、周辺のハイキングや、フィクステックに
ロープウェーで上り（1391m）、氷河を見ながらグリンデルワルトまでハイキング。帰路は、BOBにて
ツバイリッチェネンを経由して、ラウターブルンネンに戻るのが良いでしょう。
- ③アイガー・グレッチャー（2320m）：ユングフラウ鉄道でひと駅、アイガーグレッチャー下車。ここから
ウエンゲンまでアイガー（3971m）、メンヒ（4099m）、ユングフラウ（4158m）の雄大な姿を
見ながら、トレッキング（約3時間：一般クラス）

★ホテル・アルピナ / アルペンブリック（泊）

6月18日（水）

マッターホルンの麓、ツェルマットに向かいます♪

朝食後、各自ホテルをチェックアウト。乗換えが頻繁、また乗り継ぎ時間の短い駅もありますので、注意！

= 9 : 06・ミュレン発【BLM鉄道R734】=>ラウターブルンネンへ（9 : 27着）

= 9 : 33・ラウターブルンネン発【BOB鉄道R134】=>インターラーケン・オストへ（9 : 54着）

= 10 : 00・インターラーケン・オスト発【ICE278】=>シュピーツへ（10 : 21着）

= 10 : 36・シュピーツ発【IC816】=>ヴィスプへ（11 : 02着）

ヴィスプにて、早めのランチか駅弁を購入（駅に隣接してC o o pがあります）♪

= 12 : 10・ヴィスプ発【マッターホルン・ゴッタルド鉄道R233】=>ツェルマットへ（13 : 13着）
 = 12 : 43・ヴィスプ発【マッターホルン・ゴッタルド鉄道R237】=>ツェルマットへ（13 : 52着）

上記いずれかの列車にてツェルマット到着後、ホテルにチェックイン、または荷物を預けて・・・

- ◎スネガ&フィンデルンのトレッキング：マッターホルンを最も美しい角度で見られるコース。白壁の小さな教会・・・その向こうにマッターホルン（4478m）。
- 時間が許せば、ブラウヘルド（2580m）まで登ります。エーデルワイスが見つかるかも（^^）
- ◎素朴な山村、ツムット（1936m）までトレッキング。
- ◎ツェルマットの村を散策：名ガイド、ミッシェル・クロスの眠る遭難者墓地／山岳博物館、それから、郊外のヴィンケルマッテンからのマッターホルンの姿が美しい。

★ホテル・ダービー（泊）

6月19日（木）基本コース

名峰の連なる“ヴァリス・アルプス”のトレッキングです♪

=朝食前、早起きして『マッターホルンの朝焼け』を見に、ヴィンケルマッテンへ・・・朝日に照らされ、刻々と変化する東壁は感動的♪

ホテルに戻り、朝食後（8 : 30頃）いよいよヴァリスアルプスのトレッキングへ♪

=前日、天候不純等でハイキング等が出来なかった場合は午前中、ブラウヘルドに地下ケーブルとロープウェイで登り、ヴァリスの名峰群を楽しみながらトレッキング♪
 =午後はシュバルツゼー（2583m）にロープウェイで登り、周辺をハイキング・・・体力次第で歩いてもよしロープウェイで戻るのもOKです。

=前日、スネガ&ブラウヘルドに登った場合は・・・
 ロープウェイにてクライネ・マッターホルンの展望台へ
 標高3820mは、ヨーロッパで最も高い展望台♪
 =標高が高過ぎて、トレッキングは出来ませんので、一旦シュバルツゼーまでロープウェイで戻ります。



フィンデルンの村とマッターホルン
 （1987年5月26日）

シュバルツゼーはマッターホルンの展望だけでなく、モンテローザ（4634m）、ドーム（4545m）更にワイスホルン（4505m）等のヴァリスアルプス代表する名峰全てを見る事が出来ます。
 ツェルマットまで約2時間のトレッキング（中級）。疲れたら、フリー（1864m）からロープウェイで！

★ホテル・ダービー（泊）

6月20日（金）基本コース

レマン湖畔の美しい街、名所を訪ねながらジュネーブに向かいます

朝食後、ホテルをチェックアウト。チャップリンが愛した、レマン湖畔の美しい街、ヴィヴェイに向かいます♪

= 8 : 39・ツェルマット発【R226】=>ヴィスプへ（9 : 47着）
 = 10 : 06・ヴィスプ発【IR1720】=>ヴィヴェイへ（11 : 24着）

ネスレの創始者“アンリ・ネスレ”の邸宅を改築した“ネスレ・アリマンタリウム”を訪ねます。
 ショールーム、博物館等を兼ねた、ネスレのゲストハウスです。ショップも併設、ここでしか買えない、ネスレ商品の限定品もあります（^^）♪
 Lunchはレストラン『ラ・ヴェリエール』で・・・デザート付きコースを予約してあります（^^）

= 14時頃、ヴィヴェイを出発、モルジェに向きます（列車は、約20分毎）。
 モルジェは、オードリー・ヘプバーンが晩年を過ごした美しい街、お墓もここにあります。
 =モルジェからは、時間次第で、列車（約20分毎）か船でジュネーブに・・・到着は夕方5時過ぎを予定☆

ジュネーブ着後、ホテルにチェックイン・・・この時期は日が長く、夜9時過ぎまで明るいので、“ルソー島”“モンブラン公園”、“宗教改革記念碑”等の名所を訪ねる時間もあると思います。

★ホテル・ベルニナ / ホテル・コルナバン（泊）

6月21日（土）

=**スイスに別れを告げる日**、BAは早朝、“ターミナル・M” 出発ですので、気を付けて。
 ジュネーブ（コアントラン）空港までは、**コルナバン駅から列車で10分ほど**です。
 チェックイン後、案内に従って出国手続き、手荷物検査を済ませ、ゲートまで移動して下さい。

=スイス・エアラインで出発の方々は、**AM中、ゆっくりジュネーブ観光を楽しんで下さい** (^_^)

- ①ジュネーブ7：35、**ブリティッシュ・エアウエイズ（BA）723便**で出発、ヒースローへ（8：05着）
 トランジット後・・・ヒースロー発11：10、**BA7便**にて羽田へ・・・
 ②ジュネーブ15：40、**スイスエアライン348便**にて出発、ヒースローへ（16：35着）
 トランジット後・・・ヒースロー発19：35、**全日空（ANA）278便**にて羽田へ・・・

機中泊

6月22日（日）

BA7便は、7：20 / ANA278便は、15：15羽田到着！

以上、基本ルートです。**シャモニー・モンブランルート**は、以下参照して下さい。

日付	日程
6/16 (月)	<p>ルツェルンからゴールデンパス・ルートを経由し、ベルナーオーバーラントに向います。</p> <p>= 8：04チューリッヒ発【IR2313】=>ルツェルンへ（8：49着）着後約1時間、観光可 =10：05ルツェルン発【IR2218】=>インターラーケン・オストへ（11：55着） =12：05インターラーケン・オスト発【R159】=>ラウターブルンネンへ（12：25着）</p> <p>●ルツェルンでは、1時間ほど観光の時間を取ってあります。ベルン経由より景色は圧倒的に良いためこちらを推奨します。昼食は、ルツェルンのKioskで駅弁、またはラウターブルンネン到着後にレストランで・・・ホテル・オーバーラントのレストランがお薦め♪</p> <p>因みに、チューリッヒ毎時04発（ルツェルン行き）、ルツェルンからは、毎時05分発（インターラーケン・オスト行き）に乗継ぎは、パターン化されています。</p> <p>●トリューメルバッハまでは、駅前のバス発着所（ミュレンへのBLM鉄道駅前）からポストバスで毎時、05分/35分発ですので、適当なバス（Stechelberg行き）を捕まえて下さい♪ Trumelbachfallのバス停まで（約7～10分）。 トリューメルバッハ観光後、バスでラウターブルンネンに戻り、BLM鉄道で。またはステッチェルベルグ・ロープウェイ駅までバスで行って、シルトホルン・バーン（ロープウェイ）でミュレンに登ってもOKです。</p> <p style="text-align: center;">ミュレン泊（ホテル・アルペンブリック）</p>
6/19 (木)	<p>早朝、ヴィンケルマッテンから“マッターホルンの朝焼け” 観賞（オプション）！</p> <p>●朝食後、ツェルマットを出発。アルプスの最高峰モンブランの麓・シャモニーに向います♪</p> <p>= 9：39ツェルマット発【R230】=>ヴィスプへ（10：47着） =11：36ヴィスプ発【IR1424】=>マルティーニへ（12：18着） =12：43マルティーニ発【R26218】=>ヴァロルシーヌへ（13：32着） =13：38ヴァロルシーヌ発【RE18918】=>シャモニーへ（14：10着）</p> <p>これより早くても遅くても良い列車が見当たらないので、上のルートでシャモニー入りがお薦めです！ 日の長い時期なので、軽いトレッキングや、登山電車等の機動力を使つての観光も良いですね♪</p> <p style="text-align: center;">シャモニー泊（グルメ・イタリー）</p>
6/20 (金)	<p>●午後2時過ぎまで、モンブラン近辺の観光（トレッキング、氷河観光等）を楽しんだ後ジュネーブに移動するスケジュールになります。 これ以前だと、12時頃シャモニーを出発になってしまい、少し慌ただしいので (>_<) 以下、ジュネーブまでの移動プランです（二つのルートがあります）。</p> <p>①バスでフランスのベルガルド（Bellegarde）に出るルート（全行程スイスパス不可） =15：45シャモニー発【バス#49906】=>ベルガルド・アインへ（18：40着） =19：21ベルガルド・アイン発【R96781】=>ジュネーブへ（19：57着）</p> <p>②シャモニーに入ったルートを逆に辿ります（全行程スイスパス可能） =16：54シャモニー発【RE18291】=>ヴァロルシーヌへ（17：30着） =17：43ヴァロルシーヌ発【R26221】=>マルティーニへ（18：35着） =18：46マルティーニ発【IR1736】=>ジュネーブへ（20：27着）</p>

ルートとしての面白さは、ベルガルドにバスで出る方かな・・・と思いますが、**全てフランス国内の移動**になります。マルティーニに一旦もどる方が分りやすいかも知れません。

ジュネーブ泊(ホテル・ベルニナ)

スイスの鉄道（乗車時の注意など）

鉄道の旅、スイス旅行には欠かせません。以下、**鉄道利用時のインフォメーション（重要）**です。

①連邦鉄道（SBB：国鉄）と私鉄

＝主要都市を結ぶ路線（幹線）はSBBの運行ですが、一部の幹線は私鉄（例えば首都ベルンから、イタリアへの玄関口、ブリーグ間はBLSと言う私鉄）での運行です。列車は相互乗入れも多く、切符は通し発券されるので気付かないうちに通り過ぎていた・・・と言うのが多いですが。

尚、**氷河急行（サンモリッツ～ツェルマット）**、**パノラマ急行（ルツェルン～モントルー）**は私鉄です！

②スイスパスについて【最重要】

＝トラム（市電）を含めた多くの区間は切符購入は不要です。但し**登山鉄道は有料だったり、同じ路線が無料から有料に変わったり**する事もあります（例：今回利用するWAB＝ウエンゲン・アルプ鉄道）は、途中のウエンゲンまではパス有効だが、ウエンゲンからクライネシャイデック間は切符購入が必要、と言う具合。

自分の**目的地とパスに付属している地図を比べ、切符購入が必要かを必ず確認**の事。

尚、途中駅で有料に代る場合でも、始発駅でパスを見せた上で購入すると、無料区間を差引いて発券されます。また有償区間でも**割引（25～50%）**がある場合が多いので、**切符購入時に必ず提示**する事！

【注：面倒だからと**車内清算・・・は××、不正乗車と見なされ、高額の罰金を課せられる事**があります】

③駅の時刻表と列車編成表

＝**黄色地が出発**、**白地が到着**を表しています（英語表記有）。発着時刻の順番に羅列されています。

但し日本と大きく違うのは、**同じ時刻表に、方面とは無関係に、列車が羅列されている事**。東海道新幹線の名古屋駅で東京方面、大阪方面が同じ時刻表ボードに時刻順に書かれている、と言ったイメージです！

また主要駅には、時刻表と一緒に主要列車の**編成表が掲載されており、1等、2等、後記のセクター確認**が出来る様になっています。



ヴィスプ駅（2009年11月13日）

④トラックとセクター

＝トラック：プラットホームの事です。

＝セクターについて【重要】

日本も国鉄時代にはたくさんあり、今でも東北新幹線などで見られますが、**ひとつの編成に複数の行き先の列車が連結されるのがスイス（ヨーロッパ）では一般**です。多い場合は4方面の列車が組合さっています。

これを列車に乗る時に**混乱しない様にするのが“セクター”の表記**で、アルファベットでホーム（トラック）の頭上にホームの番線と併記されています（例：**3B**は、3番ホーム・セクターB）。

そして、**③時刻表・編成表にセクターのアルファベットの所に停車した車両の行先が分る様**に書かれています！行き先に応じて、どの車両に乗るべきかを確認し、該当するセクターの位置で列車を待つて下さい。

今回の旅行でも、**素晴らしい車窓**を楽しめます。

世界遺産“ランドワッサー橋”、“パノラマエクスプレス”、“スタルデン付近の峡谷”、“レマン湖畔”（^^）

尚、日本の様に、乗客全員が乗り終るまで待つ事は期待しない事。**乗車途中でも、発車時間になればドアクローズ！**運行時刻は、スイスは正確ですが、**イタリアやフランスからの国際列車の遅れの影響**を受ける事があります。

◆宿泊ホテル一覧とホテル情報

日にち	宿泊地	シャモニー・コース	レマン湖＝ネスレ・コース
6/14・土	チューリッヒ		ホテル・シティ
6/15・日			
6/16・月	ミューレン	ホテル・アルペンブリック	ホテル・アルピナ
6/17・火			
6/18・水	ツェルマット	ホテル・ダービー	ホテル・ダービー
6/19・木	シャモニー／ツェルマット	ホテル・グルメ・イタリー	

6 / 20 ・ 金	ジュネーブ	ホテル・ベルニナ (&ホテル・コルナバン)
------------	-------	-----------------------

以下、**予定ホテルの詳細**です。連絡先のリストなどとして活用して下さい (^_^)

★ホテル・シティ (チューリッヒ)

6月14日・チェックイン=>16日・チェックアウト

Hotel City

住所: Lowenstrasse 34, 1. Zurich Old Town-City Centre, Zurich, 8001, Switzerland

電話: +41-44 217 17 17

Mail: hotelcity@hotelcity.ch

◎中央駅から徒歩5分、バーンホフ通りや城壁跡に近く、レストラン、ショップも周辺にたくさんです♪朝食がとても美味しく、小さいながら居心地の良い、僕のチューリッヒでの定宿の一つです (^_^)

★ホテル・アルピナ (ミュレン)

6月16日・チェックイン=>18日・チェックアウト (レマン湖ルートの皆さん)

Hotel Alpina

住所: Zentrum, Murren, 3825, Switzerland

電話: +41-33 855 13 61

Mail: alpina@muerren.ch

◎ミュレンと言えば『アルピナ』・・・1980年以來のお付き合いのホテルです。リッチェネンの谷にせり出す様に建つ、山小屋の雰囲気を残すホテル。数年前に、リニューアルされました♪オーナーのタウグワルダーさん一家はとてもフレンドリーで素敵な方達です (*^_^*)

★ホテル・ダービー (ツェルマツト)

6月18日・チェックイン=>20日・チェックアウト

6月18日・チェックイン=>19日・チェックアウト (シャモニー行きの方)

Hotel Derby

住所: Bahnhofstrasse 22, CH-3920 Zermatt, Switzerland

電話: +41 27 966 39 99

Mail: info@derbyzermatt.ch

Web: www.derbyzermatt.ch

◎ミュレンのアルピナ同様、僕に取って、ツェルマツトと言えば『ダービー』です。ここは、アルピナより古く、1979年・・・まだ20代半ばだった頃からの付き合いです。マネージャーの“ジョバンニさん”とも古いお付き合いなので、会えるのが楽しみです。

★ホテル・ベルニナ (ジュネーブ)

6月20日・チェックイン=>21日・チェックアウト

Hotel Bernina

住所: 22 Place Cornavin, Saint-Gervais et des Grottes, Geneva, 1211, Switzerland

電話: +41 22 908 49 15

Mail: maporta@bernina-geneve.ch

◎ジュネーブ、コルナバン駅から徒歩5分ほど、ローザンヌ通りに面した落ち着いたホテルです。レマン湖、ルソー島や有名ブランドショップの立ち並ぶ、モンブラン通りまでも徒歩で数分のロケーション♪

■スイス旅行・お役立ち情報 (情報サイトへのリンクも資料の終りの方に載せてあります)

最初に、**緊急時の連絡先**です。今回利用のBritish Airwaysと在スイス大使館&領事館は以下。

= **British Airways** (下は、スイス国内から・・・または国際電話で日本オフィスへ)

TEL. 0848-845-845 (平日: 9時~18時。土曜は14時まで)

= **在スイス大使館 (Suisse Ambassade du Japon)**

住所: Engestrass 53, 3012 Berne (ベルン) 電話: (+41-31) 300-22-22

= **ジュネーブ出張駐在官事務所 (Geneve Consulat du Japon)**

住所: 82 rue de Lausanne 1202, Geneve (ジュネーブ) 電話: (+41-22) 716-9900

◎時差 (スイス/フランスとイギリス)

旅行地・スイス&フランスと日本には7時間 (夏時間) の時差があります。日本の正午、スイスは朝の5時です! 尚、トランジットするイギリスとは8時間 (夏時間) です。

◎通貨 (両替と支払い)

1) **スイス・フラン (SFR, CHF)**。補助通貨は“サンチーム”または“ラッペン” ≪1 SFR ≒ 116円≫

ユーロ (EUR) も使用可能ですが、スイス国内での換算レートは良くありません ≪1 EUR ≒ 142円≫

2) 両替 (手数料約5%) は国際空港や、スイスは国内では駅の窓口、ホテルで出来ます (レートに差があり) !

◎言語（公用語）

公用語はドイツ語、フランス語、イタリア語、ロマンシュ語（グリゾン州の一部）の四つ。英語の通用度は高い♪

◎電源（コンセント／プラグ）

200V（日本は100V）。プラグは、**Cタイプ**です。電化製品持参する場合は、対応電圧を確認の事！

◎飲料水と駅弁

スイスの水道水は日本同様に品質も良くそのまま飲めます。

ミネラルウォーターは、ガス入りも一般的。苦手な方は『ノン・ガス』と言って購入して下さい♪

主要駅には、売店やKioskもあり、数々の駅弁（サンドイッチ）を販売しています。車内販売もあり、値段も手ごろ。何より、移り行く車窓を眺めながら食べるのが最高。景色が一番のご馳走かも（^^）

★スイスのおみやげ（Shopping）について（少しだけ）★

スイスの高級時計、ヨーロッパのブランドショップは、チューリッヒなら『バーンホフ通り』に、ジュネーブだとローヌ川を渡り、旧市街の『ローヌ通り』を中心に建ち並んでいます。そしてスイスのグローバルブランドである“Bailey”のショップも、ここにあります。

お土産のチーズやチョコレートなどは、小さな街でも見かけるCo-opがお薦め（空港等より安価）♪

スイスには、個性的なチョコレートのローカル・ブランドのお店もあり、ショップも色々見かけます。

その他、定番のカジュアル・ウォッチ=Swatchや、多機能ナイフ（機内持ち込みNG）など等（^^）

尚、ロンドンのヒースロー空港の免税店も充実しており、特に“バーバリー”は、ヒースローとロンドンの本店でしか買えない商品もあつたりします（トランジットの時間は充分あります）。

★スイスの食事とワイン★

チーズが名産の国だけに、チーズを使用した料理・・・そう『フォンデュ』が有名ですね。スイスの料理は概して素朴なものが多いのですが、それだけに懐かしい気もします。以下、代表的なお料理です。

◎フォンデュ

代表は、フォンデュ・フロマージュ=チーズ・フォンデュ。濃厚で香り豊かな、グリュイエールとエメンタールチーズをブレンドし、白ワインとキルシュワッサーで溶かし、パンに絡めて食べる。スイスを実感（^^）V

この他には「フォンデュ・ブルギニオン」。熱したオリーブオイルに、牛肉や野菜を浸した後、ソースを付けて食べる。このソースが、お店ごとに色々な種類があり、お店ごとの色々な味が楽しめます♪

最近では「フォンデュ・シノワーズ」が人気。“中国風フォンデュ”ですが、薄切りの牛肉をコンソメスープに潜らせて食べる“しゃぶしゃぶ”です。日本人が始めたとの噂もありますが定かではないです（笑）♪

◎ラクレット

これも代表的なチーズ料理です。本来はチーズの塊を溶かしながらジャガイモや野菜を絡めて食べる。

アニメ“アルプスの少女ハイジ”、おじいさんがチーズの塊を棒に刺し、火にかけているシーンがありました♪現在は、小さなスコップの様な専用器具にチーズを置いて熱し、溶けたチーズをかけて食べる。具も色々です♪

◎ロシュティ

ジャガイモ料理の代表。付け合せの料理ですが、僕はこれだけのメインでもOK。

薄く、または細く切ったジャガイモをパンケーキの様に焼きます。味付は塩とコショウのみです。これだけだと味気ないので、ベーコン、オニオン等を混ぜるのが一般的です♪

◎ペルシェ

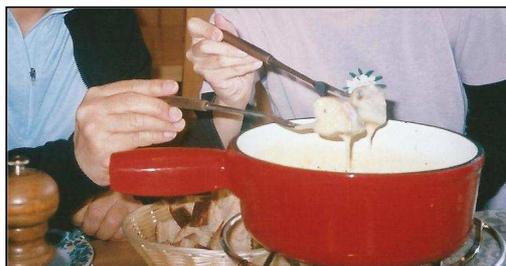
料理ではなく、スイスを代表する淡水魚。タラに似て、臭みもなく美味しい。フリッターやムニエルで♪

スイスはワインでも有名です。レマン湖北側の傾斜地は、世界有数のワイン「ラヴォー・ワイン」の産地♪

フランスのボルドー、ドイツのモーゼル、アメリカのナパ&ソノマと並ぶ産地になっています。

街や村の名前がブランドになっており“ラヴォー”は総称。他に憧れの、ヴァリス地方、シオンの谷のロゼ♪

しかしスイスのワインは、絶対的な生産数が少なく、スイス国外では美味しいスイス・ワインには巡り合えないと言われてます。スイス国内でしか味わえないものもたくさんです。是非味わって下さい♪



チーズ・フォンデュ
2012年6月21日・アルピナのレストラン



スイス・ソーセージとロシュティ
2008年6月16日・サンモリッツのホテル

以下はお役立ちサイトです。特に“スイス政府観光局”のサイトは、ガイドブック以上に充実しています♪

- ◆ S B B = スイス連邦鉄道の公式サイト・所要時間、時刻表（英語サイト）
<http://www.sbb.ch/en/home.html>
- ◆ スイス政府観光局の公式サイト・スイスに関するあらゆる情報がUPされています♪
<http://www.myswiss.jp/jp.cfm/home/>
- ◆ アルプス、トレッキングの楽しみ・スイスでのハイキングについてのプライベートサイト♪
http://www2s.biglobe.ne.jp/~kanoh-h/swiss/Swiss_Trekking.html

■ Created on May 31, 2014 by H. Kanoh Mailto : kanoh@mvg.biglobe.ne.jp