

## 夏と冬のハイキング

### Hiking in Summer & Winter

#### チロルの夏を代表するハイキングコース

- **インスブルック／しもふり松の森林浴コース「ツィルベンヴェーク」**  
ツィルベ(しもふり松)の香りの中を進むこの森林コース。
  - **ゼーフェルト／雲上を歩くハイキング「ゼーフェルダー・シュピッツェ」**  
ゼーフェルダー・ヨッホを起点とし、標高2221mのゼーフェルダー・シュピッツェまでの稜線をハイキング。
  - **サント・アントン／アルプスのお花畑に行く「ブルーメン・ワンダリング」**  
アルプスの高山植物を觀賞しながらする「ブルーメン・ワンダリング(お花畑のハイキング)」は、この地を訪れるハイカーに大人気。
  - **レッチェ／高級リゾート地で「ハーブの道をたどるウォーキング」**  
ハーブについての説明を聞きながらハイキングを楽しみ、その後、記念植樹やマス釣りを楽しみ、様々なイベント付きのハイキングです。
- ※詳細はハイキングの頁をご参照ください。



#### ウィンターウォーキング

特別な道具を必要とせず、整備された安全な雪原を歩くウィンターウォーキング。メルヘンのような美しい銀世界の中、爽やかな汗を流しながら冬の自然とのふれあいを感じさせてくれる新しいスポーツ、それがウィンターウォーキングです。雪をかぶった奥深い森林、雪を踏みしめる足音と白い吐息の中、太陽の光を受けたクリスタルがきらきらと輝き、幻想的な夢の世界へと私たちを誘ってくれます。

#### ゼーフェルト／代表的なウィンターウォーキングコース

- **ヴィルト湖の周辺をウォーキングコース** 所要時間: 約1時間(昼食なし)
- **ヴィルトモースの森をハイキング** 所要時間: 約3時間(昼食なし)
- **グシュワントコップフの周辺をハイキング** 所要時間: 約3時間(食事なし)

## スキー／スノーボード

### Ski & Snowboard

#### ●アルペンスキー発祥の地

オーストリアはアルペンスキー発祥の国。そんなオーストリア・アルプスのスキー基地となる村々は、海拔750mから1500mと比較的低い位置にあるため、大都市からのスキー客にとってアクセスが簡単で、高度差に身体を順応させることも容易です。

オーストリアは、国土面積が83,858平方kmの小さな国ですが、ゲレンデへのアクセスに関しては世界でもトップクラスです。あらゆる種類の4000基以上のリフトが、スキーヤーをすばやくコースのスタート地点に運びます。1つのスキー場には50から70基ものリフトが設置されていることが多く、そのすべてが1枚のリフト券で利用できます。また、ひとつの山の両側でスキーができたり、いくつもの谷にある村々が、ひとつのスキー・エリアに統合されています。

ゲレンデとリフトの間が離れている場合は、シャトルバスが運行され、リフト券を持っていれば、たいてい無料で利用できます。

#### ●スノーボードもオーストリアで

世界中のスノーボード愛好者が、いま、オーストリアを最もすぐれたスノーボード・サイトのひとつとして選びます。その理由は、オーストリアには、たくさんのハーフパイプやファンパークなどの施設があるからです。

#### ●スキーコースの標識システム

オーストリアでは、森林限界線より上にあるスキーコースにはすべて、コースの中央にマーカーが設けられています。マーカーは柱に取り付けた直径30cmの円盤で、コースの難易度をカラーで示しています。青は初級コース、

赤が中級コース、黒が上級

コースです。また、高い柱に設けられたプラスチックの大きなボールは、スキーヤーにコースの位置を知らせるマーカーです。緑はコースに乗っていることを示し、緑／赤はコースの端、赤はコースから外れていることを示します。そのほか、リフト・ステーションには案内板があり、コースの行き先をナンバーで示したり、危険の表示やガード・バリアー、安全ネットの所在など、いろいろな情報を表示しています。



#### 主なスキー場

#### チロル州 & フォアアールベルク州

- **インスブルック** [www.innsbruck.at](http://www.innsbruck.at)
- **キッツビュール** [www.kitzbuehel.com](http://www.kitzbuehel.com)
- **サント・アントン & サント・クリストフ** [www.stantonamarlberg.com](http://www.stantonamarlberg.com)
- **レッチェ** [www.lech.at](http://www.lech.at)
- **ツェルス** [www.zuers.at](http://www.zuers.at)
- **シュトゥーベン** [www.stuben.com](http://www.stuben.com)
- **セアファウス** [www.serfaus-fiss-ladis.at](http://www.serfaus-fiss-ladis.at)

## クリスマス

### Christmas

#### インスブルックのクリスマス市

##### ●黄金の小屋根前広場

黄金の小屋根前には大きなツリーがお目見えします。

\*2004年11月19日～12月23日 11時～20時、12月24日 11時～15時

##### ●州庁舎前広場

\*2004年11月19日～12月23日 11時～21時  
(特別郵便局は月～土曜開設)

#### 12月23日 イーグルス山岳クリスマス行列

17時頃バス「J」で隣村イーグルスへ。

17時半よりクリスマス・キャロルがクリスマス・ツリーのある村の広場で歌われ、その後18時から村中で昔から伝わる伝統ある村民が参加するクリスマス行列が行われます。

約1時間程のパレードです。

