

スイス

～世界遺産・アルプス満喫 鉄道周遊の旅～

Sa, 26.07.14 ~ Su, 03.08.14



MAP



言語圏・隣国

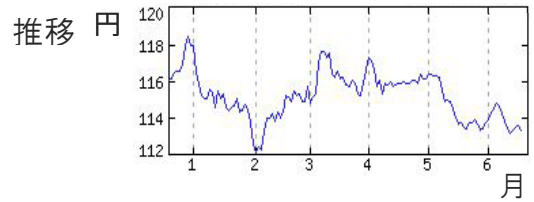


スイスフラン

レート

1CHF	114 円
------	-------

※2014/6/19時点



気象情報

7月・8月平均	① シャフハウゼン	② ザンクト・ガレン	③ クール	⑤ ベリンツォーナ	⑥ ツェルマット	⑦ モントルー	- ベルン	⑩ インターラーケン	⑪ ルツェルン
最高気温	24.4	21.3	24.4	27.0	19.5	24.4	24.0	24.0	24.3
最低気温	13.7	13.4	13.4	16.6	7.8	14.9	12.4	13.0	14.1
Sunshin[%]	50.5	48.0	56.0	-	66.5	-	53.0	51.5	45.0

※日本の北海道や高原と同じ程度。1日の寒暖差有

基本情報

時差 日本-7時間 (サマータイム外は8時間)

スイス周遊プラン ダイジェスト

1日目 7/26(土)

10:25発 **成田**
 ↓ 【12.5h】 スイス航空直行便(SWISS LX161)
 15:45着
 (1h強) **チューリヒ空港**
 ↓ 【1h】 **シャフハウゼン**
 17:46着
 <5分>
 18:00頃 ホテル着(要塞を見渡すサマーテラス有)



2日目 7/27(日)

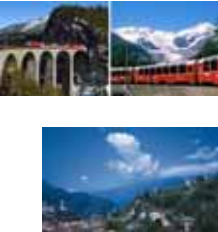
(2.5h) **ライン滝**
 迫力の滝・
 滝壺への船も
 11:46発
 ↓ 【1.5h】
 13:15着
ザンクト・ガレン
大聖堂 世界遺産
 15:26発
 ↓ 【1.5h】
 16:48着
 <7分>
 17:00頃 ホテル着(旧市街の歩行者専用ゾーン内)



3日目 7/28(月)

08:32発
 ↓ 【4h】
 12:36着 (2h)
 14:20発
 ↓ 【3.75h】
 17:59着 <5分>
 17:05頃 ホテル着(薪釜ピザレストラン有)

ベルニナ急行
世界遺産
 パノラマ列車
ティラーノ
 イタリア内特別バス
 Lugano 経由
ベリンツォーナ



4日目 7/29(火)

(4h) **3つの古城と城壁**
世界遺産
 Göschenen 経由
アンデルマッ
氷河急行
ツェルマッ
 <10分>
 18:20頃 ホテル着(マッターホルンビュー)



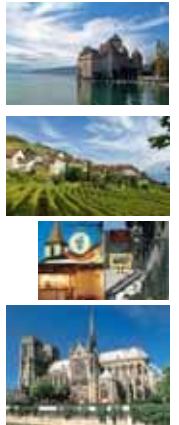
5日目 ※状況に応じてルート・時間調整】 7/30(水)

09:00頃
 08:00 **ゴルナーグラート**
氷河・山脈パノラマ
 10:00頃
 11:00 **逆さマッターホルンが**
見られる湖経由の
ハイキング
 13:00頃
~~悪天候で中止~~ **マッターホルン・グレッシャー・パラダイス**
展望台 標高3883m
氷の宮殿 氷河内部
 16:00頃
 13:00 **スネガ周辺**
素朴な山村の間を
ハイキング
 18:00頃 ホテル着(連泊)



6日目 7/31(木)

※駅でファストバックパックサービス(9時まで)利用前提
 08:39発
 ↓ 【2.5h】 Visp 経由
 11:17着 **モントルー**
シヨン城 湖上の城
 13:30発
 ↓ 【20分】
 13:47着 ⑧' **エペス**
ラヴォー地区葡萄畑
世界遺産
 (1h) 畑間小道ハイキング
キュリー
 15:14発
 ↓ 【15分】
 15:24着 <12分>
ローザンヌ
 ホテル着(レマン湖ビュー)
 15:40頃
 (1.5h) **ノートルダム大聖堂**
 ステンドグラス・鐘楼



7日目 06:47 8/1(金)

07:50発
 ↓ 【2.5h】 Bern 経由
 09:51着 <3分>
インターラーケン
 ホテル着(ユングフラウ山脈ビュー)
 10:30頃着 **ヴェスト⇒オスト**

【案1】
 11:00頃 **ブリエンツ湖遊覧船**
 17:00 **ブリエンツ** 紺碧の湖面
 14:00頃
 15:00 **SL登山鉄道**
 ロートホルン 展望台で
 アイガー等3山や湖眺望



【案2】
 13:00頃 **シルトホルン**
 11:00 **360°パノラマ**
 14:00頃 **ミューレン**
 12:00 **素朴な山村**
アルメントラーベル
花畑・三山眺望
 15:00頃 **ラウターブルネン**
 10:00 **断崖から滝・洞窟内滝**



【案3】
 13:00頃 **グリンデルワルト経由**
ユングフラウヨッホ
氷河ビュー・氷の宮殿
 15:00頃 **クライネシャデック**
三山眺望
 ラウターブルネン 経由



8日目 06:52 8/2(土)

06:52発
 ↓ 【2h】
 10:55着 (2.5h)
 13:35発 14:10 **屋根付橋・**
交通博物館
 ↓ 【1h】
 14:46着 (2.5h) **チューリヒ空港**
 17:10発
 スイス航空直行便(SWISS LX8946)



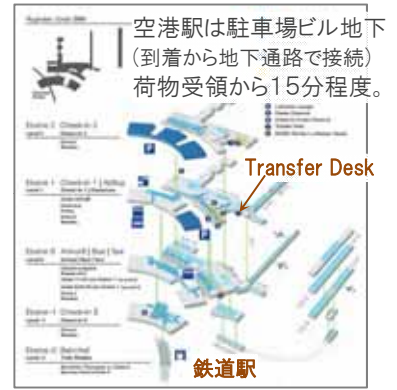
9日目 8/3(日)

↓ 【12h】
 12:00着 **成田**

1日目

7/26(土)

10:25発 成田
 ↓ 【12'20"】 スイス航空直行便(SWISS LX161)
 15:45着 チューリヒ空港
 (1'15)
 17:00発 チューリヒ空港駅(Zürich Flughafen)
 【0'46"】
 00分発[所要 0:46] 直通 S16[pf2] Thayngen行46分着
 22分発[0:52] ICN-Winterthur経由(35分着-42分発)-S33-14分着
 36分発[0:45] S2 -Zürich Oerlikon(40-48)-RE -21分着
 48分発[0:50] IR -Winterthur (03-06)-S33-38分着
 17:46着 シャフハウゼン(Schaffhausen)
 <約7分>
 18:00頃 ホテル クローネンホフ(Hotel Kronenhof)着



ホテル クローネンホフ (Hotel Kronenhof) 駅から徒歩7分。要塞を見渡すサマーテラス。スパエリア無料



ホテルにレストラン有



2日目

7/27(日)

※荷物はホテルに預けておいても・
~~08:10~~ 08:50発 シャフハウゼン(Schaffhausen)
 【0'09"】
 1番バス(NFO)[7分] or 6番バス(NFB)[10分]で終点
 ※国鉄S33は21分・46分発Winterthur行[5分]
~~09:18~~ 08:56着 ノイハウゼン・ゼントラム(Neuhausen Zentrum/Rheinfall)
 徒歩5分で滝そば
 (2h弱) ライン滝 (P458)
 川沿い遊歩道を徒歩10分
 船着き場(Rheinfall Schössli Wörth)
 船で滝中央の岩まで (10分毎 約20分 CHF8 下図①)
 船で対岸 + 滝壺・城 (10分毎 船約5分+約40分 CHF7.5 下図②+C)
 シュロス・ラウフェン・アム・ラインファル(Schloss Laufen am Rheinfall)
 10:31 ~~11:07~~ 発
 【0'07"】 国鉄S33(Schaffhausen行)07分・31分発
 11:14着 シャフハウゼン(Schaffhausen)
 (30分) ホテル(駅から徒歩5分)に荷物とりに
 11:46発
 【1'29"】
 46分発[1:29] S33[pf3]Winterthur行19分着
 -37分発ICN[pf4]St. Gallen行15分着
 21分発[1:32] S33-Winterthur(54-07)-IC
 01分・31分発[1:54] 直通S8
 車内でランチ
 12:19着 ヴィンタートウール(Winterthur)経由
 12:37発
 13:15着 ザンクト・ガレン(St.Gallen) ※駅にコインロッカー有(7CHF)





大聖堂・修道院図書館

世界遺産 駅より徒歩約10分

大聖堂:日曜12:15~見学無料

図書館:スイスパス有効

(入場券売り場で見せてチケット受領)



旧市街

ガイドブック掲載の約2時間コース

15:26発

【1:22】

26分発[1:22] 直通 RE[pf3]Chur行

39分発[1:42] S4-Sargans(59-03)-IC

05分発[1:38] VAE-Uznach (43-46)-

S6-Ziegelbrücke (57-59)-RE

16:48着

クール (Chur)

(P250)

<約7分>

17:00頃

(1h)

コンフォート ホテル ポスト (Comfort Hotel Post)着

旧市街散策 (紀元前3000年からの最古の町)

※日曜日は殆ど閉まっている可能性有・・



コンフォート ホテル ポスト

(Comfort Hotel Post) 駅から徒歩7分。

クール旧市街の歩行者専用ゾーン内



日曜は、殆どのレストラン等のお店は休業

※駅地下にスーパーはある模様

(COOP有)

日曜オープンしているらしいレストラン

①Buender Stube(Strenホテル内)

②Zum alten Zollhans

③Otello(イタリアン)

(以下の候補全部日曜休み)

Gasthaus Gansplatz

Restaurant Drei Bunde

Da Mamma

Susswinkel, Brasserie

Calanda, Restaurant

Cafe Ratushof

08:32発

クール (Chur)

ベルニナ・エクスプレス

世界遺産

(P225)

BEXP 951



【4:04】

※窓が開くのはデッキのみ。最後尾にも車窓有

<万が一乗り遅れたら...>

8:58-[4:28] RE-St. Moritz (10:58-11:22)-BEX-13:26着

8:58-[4:14] RE(St. Moritz行)-Samedan (10:46-10:49)-

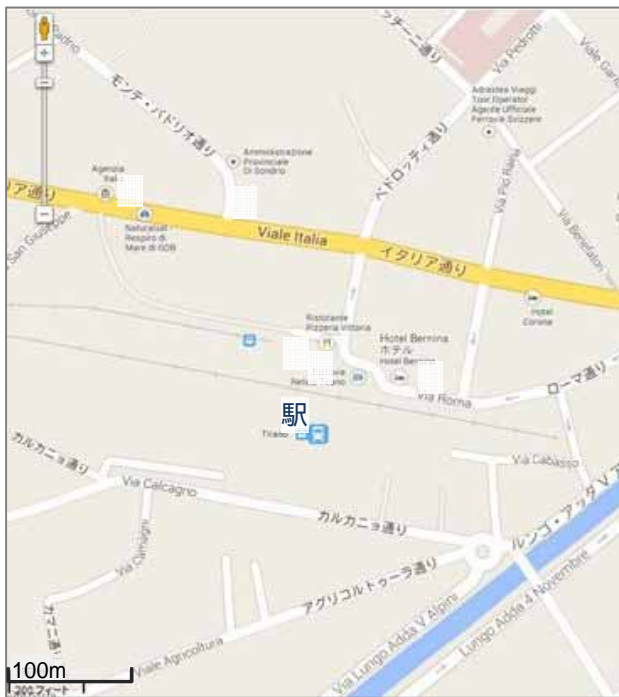
R-Pontresina (10:56-11:04)-R-13:12着

12:36着

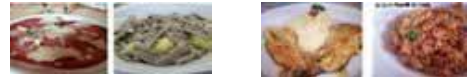
ティラーノ (Tirano)



(1:40)



①Ai Portici ②Bernina
そば粉入りパスタ(郷土料理)
(Pizzoccheri ピッツォケリ)



③Margi Bar
イタリアン



④Ristorante
Sale e Pepe



⑤Caffe Merizzi
イタリアン
1,118- 3,455円



14:20発

ティラーノ (Tirano)

スイス側のティラーノ駅を出て
すぐ隣のイタリア側のティラーノ駅の
地下道を通り線路を越えた駅の裏側

イタリア内特別バス

TrainNo5951 1号車036, 034

【2'50"】

17:30着

ルガノ(Lugano)経由

※乗り換え6分!

又は

(約20分滞在)

17:36発

EC[pf3]Zürich HB行

17:57発

S10[pf4]Biasca行

【0'23"】

17:59着

ベリンツォーナ(Bellinzona)

18:27着

<約5分>

18:05頃

クローチェ フェデラーレ(Hotel Croce Federale)着



カステルグランデ
 通りから徒歩約10分
 博物館10:00~CHF5
 (城内は9:00~ 無料)



クローチェフェデラーレ
 (Hotel Croce Federale) 駅から徒歩約5分
 歩行者ゾーン内。薪オープンピザレストラン有



モンテベッコ城
 10:00~ CHF5



サツコルバロ城
 10:00~ CHF5



【余裕バージョン】

12:06発 IR[pf1] Basel SBB行
 13:07着

ベルンツォーナ(Bellinzona)

ゲシェン(Göschenen)
 駅舎裏のホーム?

※検索上はこちら

13:06発 IR[pf1] Zürich HB行
 14:08着

(5分!)

(乗れなければ...46分)

(4分!)

(45分)

13:12発 R[Bfpl] Visp行
 13:22着

13:53発 R[Bfpl] Andermatt行
 14:03着

14:12発 R[Bfpl] Visp行
 14:22着

14:53発 R[Bfpl] Andermatt行
 15:03着

(1時間46分)

(1時間5分)

(46分)

(5分!)

15:08発 アンデルマツト(Andermatt(P374))
 氷河急行 905



18:00着 ツェルマツト(Zermatt)
 <約10分> ※バス(571or572)利用可
 18:20頃 ホテル ブリストル (Hotel Bristol)着

悪魔の橋
 片道約20分。





【ゴルナーグラート方面】

~~07:00~~
~~8:00~~発 [ツェルマツ]登山鉄道鉄道駅 (Zermatt GGB)
 ↓ 【33分】 登山鉄道 (24分毎)で直通 (進行方向右側がお勧め)
 8:33着 **ゴルナーグラート(Gornergrat)** (P131)
氷河・山並のパノラマ
 (雲切れ待ち) 駅から約5分で展望台



【ゴルナーグラート～ローテンボーデン】

~~10:43~~
~~9:31~~発 ゴルナーグラートに1h弱 次発9:55
 ↓ 【5分】 **登山鉄道** (24分毎) ↓
~~9:36~~着 ローテンボーデン(Rotenboden) 10:00着
 ※歩いて下るなら、約20分滞在後(9:00頃発)、所要約40分
 ※高山病対策的にはゆっくりして、たっぷり深呼吸・水の摂取を



【ローテンボーデン～ツェルマツ】

【ローテンボーデン～リュッフェルベルグをハイキング】

~~9:35~~頃発 5分位で、リュッフェルゼー(湖)
 (1h) **逆さマッターホルン**
 さらに15分で、ウンターリュッフェルゼー(湖)
 約15分で分岐後、約20分で教会
野生の花や氷河眺めつつ
 教会から約5分で駅へ
~~12:10~~
~~10:34~~発 リュッフェルベルグ(Riffelberg) 次発10:58
 ↓ 【0'29"】 登山鉄道(24分毎) ↓
~~11:03~~着 [ツェルマツ]登山鉄道鉄道駅 11:27着



湖周辺散策のみで鉄道で下る場合

(20分) **リュッフェルゼー(湖)周辺散策**
 10:00発 ローテンボーデン(Rotenboden)
 (雲切れ待ち)39" 登山鉄道(24分毎)
 10:39着 [ツェルマツ]登山鉄道鉄道駅



【ツェルマット内移動】

11:10頃発 徒歩約20分(10:40—11:00)
 ↓ <20分>
 ※11:22[Bahnhof]-11:29[Getwing-Brücke]-11:35Grüne Linie-徒歩約3分
 11:30頃着 ※11:41[Vispa]-11:57Rote Linieバス停着-徒歩約1分

【クライン・マッターホルン方面】

※天気が悪く断念

11:40頃発 【ツェルマット】ケーブル駅(Zermatt ZBAG-lz)
 【約50分】
 高速ケーブル(GB)でフリ(Furi)へ 5分(1分毎)
 大型ゴンドラでトロッケナー・シュテク(Trockener Steg)へ 8分
 空中ケーブル(LB)で 8分(1分毎)
 12:30頃着 クライン・マッターホルン(Klein Matterhorn)
 (1h) (マッターホルン・グレッシャー・パラダイス) (P135)
 ヨーロッパで一番高い展望台(3883m)
 氷の宮殿(氷河内部)
 13:30頃発 空中ケーブル(LB)で 8分(1分毎)
 【約30分】 トロッケナー・シュテク(Trockener Steg)
 ゴンドラ(GB)で 9分(1分毎)
 14:00頃着 シュヴァルツゼー(Schwarzsee VS)
 (20分) シュバルツゼー湖
 14:20頃発 駅から少し下ったところ(省略可)
 【約20分】 高速ケーブル(GB)でフリ(Furi)まで7分
 さらに高速ケーブル(GB)で5分
 14:40頃着 【ツェルマット】ケーブル駅(Zermatt ZBAG-lz)



【ツェルマット内移動】

14:40頃発 徒歩約20分(14:40—15:00)
 ↓ <20分>
 ※徒歩約3分-Grüne Linieバス14:40-Getwing-Brücke14:45-徒歩約5分
 15:00頃着 ※徒歩約1分-Rote Linieバス14:54--Getwing-Brücke15:01-徒歩約5分



【スネガ方面】

13:00頃発 【ツェルマット】ケーブルカー駅
 ↓ 【0'03"】
 15:13頃着 スネガ(Sunnegga ZBAG-zsb)



【ハイキングでツェルマットまで下る案】

14:00 (30分) スネガ
 ↓ 15:45頃発 約10分で 逆さまッターホルン見れるライゼー(湖)
 (約2h) 約30分で 山小屋が建ち並ぶエッゲンの集落
 約20分で 牛放牧眺めつつ伝統的村フィンデルン
 約40分で 鉄橋見下ろしつつ踏切
 約10分で ヴィンケルマッテン
 17:45頃着 約7分で ホテル着



ブラウヘルトへロープウェイで上がりスネガまでハイキングしケーブルカーで下る案

(20分) スネガ
 15:33頃発 スネガ(Sunnegga ZBAG-lsu)
 ↓ 【0'07"】 6~8人乗ロープウェイ1分毎
 15:40頃着 ブラウヘルト(Blauherd)
 (約2h) 左右に花畑・逆さまッターホルンの3湖
 約20分で、ステリーゼー(湖)
 約45分で、グリンジゼー(湖)
 約40分で、ライゼー(湖)+約15分でスネガ
 17:40頃 スネガ(Sunnegga ZBAG-zsb)
 ↓ 【0'03"】 地下ケーブルカーで3分
 17:45頃着 【ツェルマット】ケーブルカー駅
 ↓ <10分> 徒歩約10分(バスRothorn paradise18:03-Kirchbrücke18:07)
 17:55頃着 ホテル着



グリンジゼー

グリュンゼー

ツェルマット(Zermatt)

100m

Grüne Linie(571) CHF2.5

Matterhorn glacier paradise	g9
Kirchbrücke	g8
Brücke zum Steg	g7
Getwing-Brücke	g6

Rothorn paradise	g5
Getwing-Brücke	g6
Brücke zum Steg	g7
Kirchbrücke	g8

Rote Linie(572) CHF3.2

Matterhorn glacier paradise	r10
Kirchbrücke	r11
Brücke zum Steg	r12
Getwing-Brücke	r13
Bahnhof AN	r1

Spiss	r2
Vispa	r3
Kirchbrücke	r4
Luchre	r5

Grüne Linie(571)
Matterhorn glacier paradise

Rote Linie(572)
Matterhorn glacier paradise

マッターホルン・グレッシャー
パラダイス方面乗り場

シュリエマッタ
(Schlüematta)

カペレ
(Kapelle)

ヴィヒユ
(Wichje)

Hotel Matthiol ホテル

フィンドルバッハ Findelbach 登山鉄道駅

ホテル ブリストル (Hotel Bristol)

駅から徒歩10分強。サウナ、ジェットバス等有



①Restaurant Schaeferstube



②Walliserkanne

トマト入りやポルチーニ茸入りチーズフォンデュなど

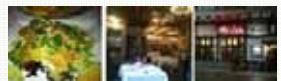
③The Bubble 915-4,878円



④Restaurant Julen 1,829 - 6,707円



⑤Chez Max Julen 0円 - 10,162円



08:15発
↓ 【0'07"】
08:21着

Kirchbrückeバス停

バス(Rote Linie) 徒歩なら10分強 ※場合によっては徒歩で早めに出て、駅前スーパーでランチ購入?

ツェルマツ(Zermatt)駅でファストバゲージサービス利用(荷物をローザンヌ駅まで預け時間7:00-8:15)
※利用しない場合、1時間遅れスケジュールも可

08:39発
↑ 【2'39"】
11:17着

ツェルマツ(Zermatt)

R: Brig Bahnhofplatz行-Visp経由
(9:47-10:06)-IR[pf4]Genève-Aéroport行

モントレュー(Montreux)

徒歩5分



08:24
↓ 【0'09"】
11:43着

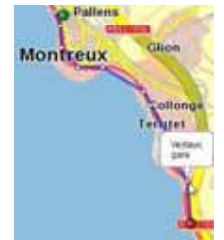
バス停(Montreux, Escaliers de la Gare)

BUS201: Villeneuve VD, gare行(10分毎)

Veytaux, château de Chillon

シヨン城 (P319)
湖上の城

(1h)



13:08
↓ 【0'10"】
13:08着

Veytaux, château de Chillon

BUS201: Vevey, funiculaire行(10分毎)

※次発13:08-13:18でもぎりOK

モントレュー(Montreux), Escaliers de la Gare

(22分)

13:30発
↑ 【0'17"】
13:47着

モントレュー(Montreux)

S1[pf1]Yverdon-les-Bains行(1h毎)

※次は13:57発S3[pf1]Allaman行
-Cullyに14:14着

エペス(Epesses)

ラヴォー地区葡萄畑

世界遺産 (P312)
畑の間の小道をハイキング

(1h強)



エペス ⇒ 上り含直線で約1km強 ⇒ リエ ⇒ 下り含む直線で約1km ⇒ ⑧キュリー

※キュリー着で戻る場合1h弱



※時間的にはできればランチ持参

可能そうなら...

① Auberge du Vigneron
テラスでの
スイス料理



② Cafe de Rieux



15:14発
【0'10"】
↑
↓
15:24着

キュリー(Cully)

14分発[要10分]:S3[pf2]Allaman行
51分発[要11分]:S1[pf2]Yverdon-les-Bains行

ローザンヌ(Lausanne)

【ハッゲ-ジサービス利用の場合】M2[要2分]6~7分毎
Riponne-M. Béjart下車4分(徒歩でHotel経由駅へ)

【荷物持参なら:ホテル経由】BUS1[要7分]10分毎

St-François下車4分-Hotel-徒歩7分

ノートルダム大聖堂 (P306)

ステンドグラス・鐘楼が美しい

(~19時・塔は~16:30)

(2h)

旧市街散策



ノートルダム大聖堂
ステンドグラス・鐘楼



- ①ホテル内
- ②Cafe du Grutli
- ③Vieux Lausanne
- ④Pinte Besson
- ⑤Cafe des Amis

ホテルドゥラペローザンヌ
(Hôtel de la Paix Lausanne)
徒歩約12分



m2(地下鉄)

- Lausanne, Ouchy
- Lausanne, gare
- Lausanne, Flon
- Lausanne, Riponne-M. Béjart
- Lausanne, Bessières
- Epalinges, Croisettes

SBB駅

大聖堂最寄り
ホテル最寄り

BUS 1

- Lausanne, gare
- Lausanne, Mirabeau
- Lausanne, Georgette
- Lausanne, St-François

駅から乗換地

BUS 16

- Lausanne, Provence nord
- Lausanne, Bel-Air
- Lausanne, St-François
- Lausanne, Benj. Constant
- Lausanne, Pont Bessières
- Lausanne, Pierre Viret
- Lausanne, Tunnel
- Lausanne, Grand Vennes

ホテル最寄り

大聖堂最寄り

※プリエッツで外輪蒸気船乗る場合、朝食キャンセル前提(ホテルで朝食なら1時間後)
 ※(ローザンヌのみ朝食別料金制 [CHF23(約2,700円)])

06:47
~~07:30~~ 発

ローザンヌ(Lausanne)

50分発[2:01] IR[pf1]Luzern行

-Bern(9:56着-10:04発)ICE[pf5]Interlaken Ost行

【2'01"】

20分発[2:02] IC[pf1]St. Gallen行

-Bern(10:26着-10:34発)IC[pf3]Interlaken Ost行

08:56着
 09:04発

ベルン(Bern)

09:51着

インターラーケン ヴェスト(Interlaken West)

<約3分>

※オスト(Interlaken Ost)までなら9:57着

10:00頃着

ホテルセントラルコンチネンタル (Hotel Central Continental)着

(20分)

荷物預け

10:21発

【バス 8分】 ※船ならこちら

10:24発

【SBB 4分】

※その先もSBBならこちら

~~10:29~~
 08:57 着

インターラーケン オスト
 (Interlaken Ost)

10:28着

オストからヴェスト バス利用
 所要7~8分

- 21分発(NFB21)-29分着
 Interlaken Ost, Bahnhof行
- 27分発(BUS103)-34分着
 Bönigen, See行
- 51分発(NFB21)-59分着

国鉄利用

所要4~5分

- 24分発(R)-28分着
 [pf2]Interlaken Ost行
- 53分発(ICE)-57分着
 [pf1]Interlaken Ost行

インターラーケン ヴェスト



インターラーケン オスト



※徒歩約20分程度

※バス停-駅間各約4分

※船に乗る場合船乗り場まで約6分(11:07発)



ホテルセントラルコンチネンタル
 (Hotel Central Continental)

バルコニーからユングフラウ山脈の景色
 アーレ川ほとり、食堂はリバーサイド。
 ウェスト駅から徒歩3分



①Goldener Anker



②Benacus



③Restaurant Baren

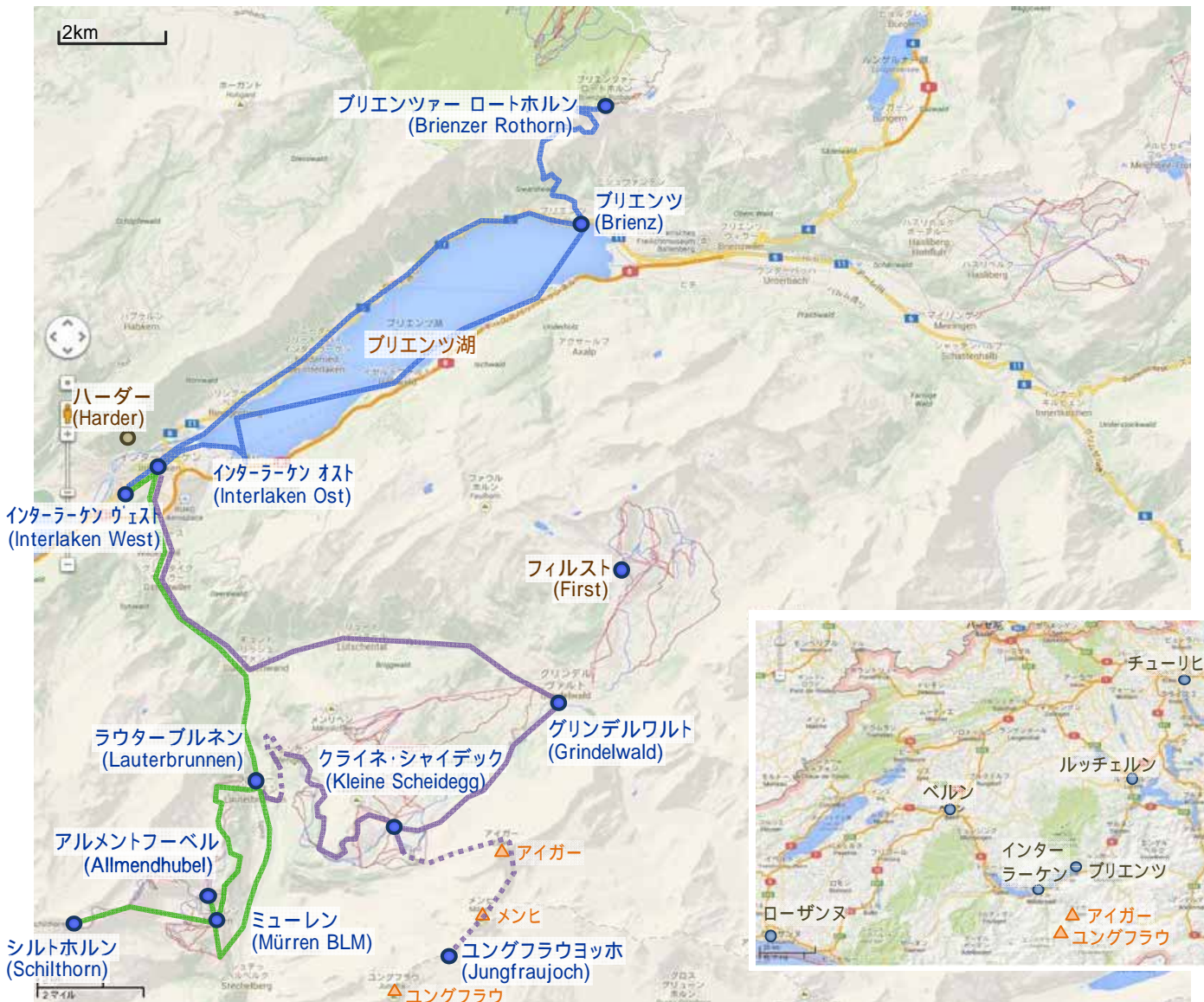


④Restaurant Aarburg



⑤Restaurant Chalet





※コースは当日の天気・5日目の状況によって4案の中より選択

【案1: ブリエンツ湖遊覧 + SL 登山鉄道でルートホルン】

※次発は全てジャスト1時間後

- 14:04 <徒歩約6分>
11:07発 インターラーケン オスト 乗船場(Interlaken Ost Brs)
【1'13'】 **ブリエンツ湖遊覧船** (P85)
※スイスバス有効
※11:07発なら、クラシックな外輪蒸気船レッチベルク号
- 12:20着 **ブリエンツ (Brienz)**
(38分) **トルコブルーの湖のほとり**
- 14:58
12:58発 **SL 登山鉄道** 天井まで窓・駅で整理券
【0'59'】 ※進行方向左・逆向きがお勧め
- 13:57着 **ブリエンツァー ロートホルン (Brienzer Rothorn)**
(1.5h) **アイガー中心3山の頂きや湖の眺望**
テラスレストラン (P87)
- 16:28
15:28発 頂上駅から頂上まで約20分
【1'04'】 ※頂上駅からPlanalpまで2時間弱
- 16:32着 **ブリエンツ (Brienz)**
- 17:40 (1h)
17:35発 **遊覧船** 17:35発IR[pf1]Interlaken Ost行(17:55-18:00)[pf5]Basel SBB行
17:02発R[pf1]Interlaken Ost行(24-29)R[pf7/8]Spiez行-17:31着
18:02発R[pf1]Interlaken Ost行(24-30)IC[pf7/8]Basel SBB行-18:33着
- 18:03着 **インターラーケン ヴェスト(Interlaken West)**



【案2: シルトホルン・ミュレン・ラウターブルネン方面】

09:35	インターラーケン オスト(Interlaken Ost)	※ヴェスト10:24発-オスト10:28着利用前提
10:35 発		※ヴェストのバス停(Interlaken West, Bahnhof)より10:57発
↓ 【0'20"】		⇒Wilderswil11:30⇒3分⇒Wilderswil11:10⇒11:25の手段もあり
10:55着	ラウターブルネン(Lauterbrunnen)	
10:05	<徒歩3分>	
11:16 発	Lauterbrunnen BLM	
↓ 【0'20"】	ロープウェイ(15分毎)	
11:36着	ミュレン(Mürren BLM)	
<徒歩15分>	素朴な山村 (P80)	
12:10発	Mürren (Schilthornbahn)	
↓ 【0'17"】	ロープウェイ(30分毎)	
12:27着	シルトホルン(Schilthorn)	
13:33 発 (1h)	3山の眺望。回転レストラン(P82)	
13:50着	Mürren (Schilthornbahn)	
<移動10分>+(散策10分)		
14:20発	Mürren (Allmendhubelbahn)	
↓ 【0'04"】	ケーブルカー(20分毎)	
14:24着	アルメントラーベル(Allmendhubel) 15:04着	
(20分)	3山と花畑 (P83)	
14:50頃発	ハイキングで下り(石橋下など)	
↓ (40分)	※ケーブルカーで下るなら1h滞在15:20発-15:24着(20分毎)	
15:20頃着	Mürren (Allmendhubelbahn)	
16:35 発	Mürren (Schilthornbahn) <移動10分>+α	
↓ 【0'10"】	ロープウェイ(30分毎)	
16:05着	Stechelberg (Schilthornbahn)	13:13 winteregg
16:12発	Stechelberg, Schilthornbahn	13:22 Grutschalp
↓ 【0'10"】	BUS 141(1h毎)	
16:17着	トリュメルバッハの滝(Trümmelbachfälle)	
(1h)	洞窟内10層滝	
17:17発	バス停から遊歩道5分ほど歩き、ゲートで入場料払い岩の中のELVに	
↓ 【0'03"】	BUS 141(1h毎) ※徒歩だと約30分	
17:20通過	シュタウプバッハの滝(Schützenbach)	17:20着 (見学10分)
↑ ↓ 【0'05"】	断崖からの滝 ※左はバスから眺めるだけ前提 途中下車して徒歩なら右	↑ ↓ +<移動10分>
17:35着	ラウターブルネン(Lauterbrunnen)	17:45頃着
17:33 発	R[pf3]Interlaken Ost行-Ost経由	18:03発
↓ 【0'30"】	(18:24-18:30)-IC[pf7/8]Basel SBB行	↓ 【0'30"】
18:03着	インターラーケン ヴェスト(Interlaken West)	18:33着



【案3: ユングフラウヨッホ方面】

10:35発	インターラーケン オスト(Interlaken Ost)	
↓ 【0'34"】	R[pf2B]Grindelwald行	<徒歩3分>
11:09着	グリンデルワルト(Grindelwald)	※日本語観光案内所有
11:17発	R[pf11]Kleine Scheidegg行-Kleine Scheidegg(11:49-12:00)-R Jungfrauoch行	
↓ 【1'35"】	※ほとんどトンネル内。スイスパス割引で15,000円～	
12:52着	ユングフラウヨッホ(Jungfrauoch)	
14:00発 (1h)	欧州最高地点駅 (P68)	
↓ 【1'45"】	氷河ビュー・氷の宮殿	
14:36着	アイガーグレッシャー(Eigergletscher)	
↓ (50分)	ハイキングで下り	
15:30頃着	クライネシャデック(Kleine Scheidegg)	
16:01発 (30分)	3山の眺め (P66)	
↓ 【0'50"】		
16:51着	ラウターブルネン(Lauterbrunnen)	
17:33発 (40分)	断崖からの滝	
↓ 【0'30"】	R[pf3]Interlaken Ost行-Ost経由(18:24-18:30)-IC[pf7/8]Basel SBB行	
18:03着	インターラーケン ヴェスト(Interlaken West)	





アルメントフォーベル～ミュレン



06:52
~~06:52~~発
 【2'03"】
 08:57着
 09:04発
 ↓
 10:55着

インターラーケン ウェスト(Interlaken West)
 (1h毎)
 インターラーケン オスト(Interlaken Ost)
 ゴールデンパスライン路線

52分発[2:03] IC[pf1]Interlaken Ost行(經由57分着)
 -Ost09:04発[pf4]Luzern行
 05分発[1:55] IC-Bern(52-00)-IR

ルツェルン(Luzern)
 屋根付橋・市場・交通博物館 (P349)



(2.5h)
 13:35発
 ↑
 【1'11"】
 14:25着
 ↓
 14:37発
 14:46着
 チューリヒ空港(Zürich Flughafen)
 (2.5h)
 17:10発
 スイス航空直行便(SWISS LX8946)

35分発[1:11] IR[pf6]Zürich HB行
 -Zürich HB(14:25-14:46)IR[9]Konstanz行

(2h)
 14:10
~~13:10~~発
 ↑
 【1'13"】
 14:13着
 (3h)

10分発[1:03] 直通IR

【11'50"】
 12:00着 成田

Appendix

購入済み交通チケット

鉄道	スイスパス(8日間)	航空券	スイス航空直行便往復		
	ベルニナエ急行	951 2号車	45窓,46窓	往路 LX161	39J,39K
	ベルニナ接続バス	5951 1号車	036,034	復路 LX8946	35A,35B
	氷河急行	905 12号車	51窓,52窓		

予約済みホテル

				Point		駅より	CHF	キャンセル	
1	7/26 (土)	シャフハウゼン	ホテル クローネンホフ	(Hotel Kronenhof)	8.4	☆☆☆	7分	190	~7/24
2	7/27 (日)	クール	コンフォート ホテル ポスト	(Comfort Hotel Post)	8.5	☆☆☆	7分	180	~7/25
3	7/28 (月)	ベリンツォーナ	クローチェ フェデラーレ	(Hotel Croce Federale)	7.8	-	5分	160	~7/22
4	7/29 (火)	ツェルマツト	ホテル ブリストル	(Hotel Bristol)	8.7	☆☆☆	10分	562	~7/21
5	7/30 (水)	(2泊)							
6	7/31 (木)	ローザンヌ	ホテル ドゥ ラ ペ ローザンヌ	(Hôtel de la Paix Lausanne)	8.7	☆☆☆☆	12分	180*	~7/27
7	8/1 (金)	インターラーケン	ホテル セントラル コンチネンタル	(Hotel Central Continental)	6.9	☆☆☆	3分	198	~7/29
	[別案]	ルツェルン	ホテル デ アルペ	(Hotel Des Alpes)	8.0	☆☆☆	7分	354	~7/29

*ローザンヌのみ朝食別途(CHF23×2・室料のみCHF180)をキャンセル 他は全て朝食付料金

各種情報サイト

観光情報等	スイス政府観光協HP	http://www.myswiss.jp/jp.cfm/home/
列車情報検索	SBB Timetable	http://fahrplan.sbb.ch/bin/query.exe/en?
ホテル検索・予約	Booking.com	http://www.booking.com/
レストラン等情報	トリップアドバイザー	http://www.tripadvisor.jp/

スイス滞在

◆チップ

- ・サービス料含まれているので基本的には不要
- ・良いサービスや荷物運びには1~5CHF程度

◆その他

- ・駅のキオスクは街のコンビニ的存在
- ・駅のトイレは殆ど有料。列車にはほとんどトイレ付

ホテル

- ・チェックインは通常14時以降。その前に荷物預かり可
- ・18時より遅く到着はキャンセル扱いとなるので要注意!
(予め到着時刻をホテルに連絡しておくとい)
- ・チェックイン時はブロック体アルファベットで筆記
- ・18時より遅く到着はキャンセル扱いとなるので要注意!
- ・1階は地上階扱いで[E][R][RC]、日本式の2階が1階
- ・乾燥注意
- ・朝食時、席は自由。鍵を机に置いておくと確認に便利

レストラン

◆メニューがない時

- ・ドイツ語圏なら
「シュパイゼカルテ・ビツテ Speisekarte bitte」
- ・フランス語圏なら
「ラ・カルト・シルヴプレ La carte S.V.P.」

◆昼定食のことは

- ・独語で 「ターゲスカルテ Tages Karte」
- ・仏語では「ムニュー・ドウ・ミディ Menu du Midi」
または 「プラ・ドウ・ジュール Plat du Jour」

◆飲み物注文

- ・通常は食事の前にとりあえず飲み物を注文
- ・1dlはグラス一杯程度
- ・水よりアルコールの方が安い場合よくあり

◆支払い Check

- ・普通のレストランではテーブルで支払い
「お勘定お願いします」は
- ・独語では「ツァーレン・ビツテ Zahlen bitte」
- ・仏語で 「ラディスィオン・シルヴプレ L'addition S.V.P.」
- ・チップ不要だが、釣り銭など半端な小銭を置いていても

◆食事の時間 Time for Serving

- ・注文にもサービスにも時間がかかる(昼食でも1時間は)
- ・時間がない場合は、セルフサービス・レストランなどを

スイスの郷土料理

Raclette ラクレット



ジャガイモの細切りをフライパンで炒め、パンケーキの
ような形で表面がカリカリになるまでこんがり焼いたもの

Rösti レシュティ(レーシュティ)



ジャガイモの細切りをフライパンで炒め、パンケーキの
ような形にして表面がカリカリにこんがり焼いたもの

Bratwurst プラートヴルスト



豚肉や牛肉のミンチ肉でつくった大きなソーセージ
マスタードとブラウンソースをつけて

Bündnerfleisch / Walliser Trockenfleisch



ピュンドナーフライシュ/ヴァリサー・トロックンフライシュ
調味液に漬けこんだ牛肉塊乾燥させて作るドライビーフ

Filet de Perche フィレドゥペルシュ



小さな魚ペルシュPerche(英語: パーチ)のフィレ
(3枚におろした片身)を使いムニエルかフライで

Capuns カプンス



小麦粉で練った団子のような生地に刻んだベーコン
など入れ、大きな葉でロールキャベツのように巻いたもの

Papet Vaudois パペヴォードワ



西洋ネギとタマネギをよく炒め、白ワインやパイオンを
マッシュポテト・クリームと煮込み粗挽きのソーセージ

Zürcher Geschnetzeltes ツーリッヒャーゲシュネツェルテス



薄切り仔牛肉(牛肉)を細くきって、マッシュルーム
などと、味の濃いめなクリームソースで煮込んだもの

交通情報

発着時刻表 Station Timetable

- ・黄色が出発時刻、白色は到着時刻
- ・右にある数字が出発ホームの番号
- ・赤字は急行、黒字は各駅停車

プラットホーム Platform

独語でGleis、仏語でQuai、伊語でBinario
と書いてあるマークの横の数字が、ホーム番号
ホームの高さはほとんどない

注意事項

- ・違う行き先の車両を連結した編成で走ることあり
⇒車両の横に掲げられた表示で再確認を
- ・発車時、アナウンスや合図のベルはなし
- ・改札口がなく、車内で車掌が検札をするシステム
- ・列車のドアは半手動式
- ・時刻検索で混雑予想は人マーク
- ・時刻表でXマークの駅はリクエストで停車

列車の種類

ICN インターシティ・ナイゲツーク



振り子式高速列車。
曲線の多い、主要幹
線で運行している。

S エスバーン(S-Bahn)



主要都市圏で運行さ
れる近郊列車。

EC ユーロシティ



国際長距離列車。

IC インターシティ

IR インターレギオ



主要都市間を結ぶ
長距離列車。

RE レギオナルエクスプレス

R レギオナル



地方都市間を結ぶ
快速列車、普通列車。