

健行瑞士 湖泊、峽谷遊12天

BSX12

Switzerland

瑞士 (蘇黎世、拉克斯、薩斯斐、蘭達、策馬特、日內瓦) | 法國 (安錫)



行程聚焦

瀟灑健行

徒步慢行前往景色醉人的五湖區，該處是捕捉馬特洪峰倒影的最佳位置；遊覽被譽為「藍寶石湖」的靠瑪湖，湖水宛如一顆藍寶石般閃爍耀眼，令人心曠神怡；踏進薩多納地質結構區，欣賞奇妙的地質斷層面貌；沿著萊茵河峽谷的遠足小徑徒步健行、駐足細味，盡情欣賞阿爾卑斯山峽谷的美態；醉人美景加上峽谷湍急的流水聲，勾勒出一幅如仙境般的美麗畫卷。



驚心動魄

帶領團友徒步慢行位於瑞士阿爾卑斯山間，登上堪稱世界上最長的吊橋「查理斯-庫納吊橋」，站在距離地面高度近86m的吊橋之上，俯瞰腳下深不見底的深谷……外加乘坐全球最高海拔的攀山地鐵，大家可以親身感受一次驚心動魄之經典旅行體驗。



健行沿途景點

薩斯斐：

十大環保村之一，有「阿爾卑斯明珠」的美譽，被一眾4,000m高的雪山群環繞著。

Wellness Hostel 4000：

是米芝蓮級的青年旅館，以創新及現代的建築而聞名全球，將典型悠閒的住宿和青年旅館結合。這裡設施完備，令團友親身感受置身於世界高級酒店的體驗。



島宮：

建於1132年，位於堤塢河的中間，形狀像一艘船，呈三角形的建築，是當時安錫領主的居所。經過時代的變遷，後來分別成為日內瓦伯爵的行政總部、法院、造幣廠和監獄。1900年被法國文化部列為歷史古蹟，目前是歷史博物館。

康恩雨燕觀景台：

三角形的松林觀景台由纜索連繫固定在兩處的支柱支撐，形似雨燕，高聳於松林間俯向峽谷，提供了萊茵河上游峽谷的180°全方位獨特景觀，此處可欣賞到峽谷的斷層。



日內瓦英國花園：

位於日內瓦湖畔，內有為紀念該市鐘錶業而建的花鐘。花鐘用了6,500朵鮮花裝飾；而湖中噴泉的噴水柱高度達140m，是日內瓦的地標。



阿爾平高山地鐵3,500m：

海拔最高的地鐵，帶您到達位於米特爾阿拉琳站，旁邊有世界上最高的旋轉餐廳。



薩斯斐冰宮：

世界上最高的冰洞，70m長的隧道通向冰洞，可以體驗模擬的雪崩照明效果和衝擊波，還有冰雕展覽、開鑿冰洞過程的介紹。



萊茵河峽谷：

別稱「瑞士大峽谷」，有遠足小徑，沿途是阿爾卑斯山區壯麗景觀，峽谷有湍急的流水、陡峭的白色岩壁、茂密的森林、寧靜的湖泊，珍稀的鳥類，吸引各地的健行愛好者。



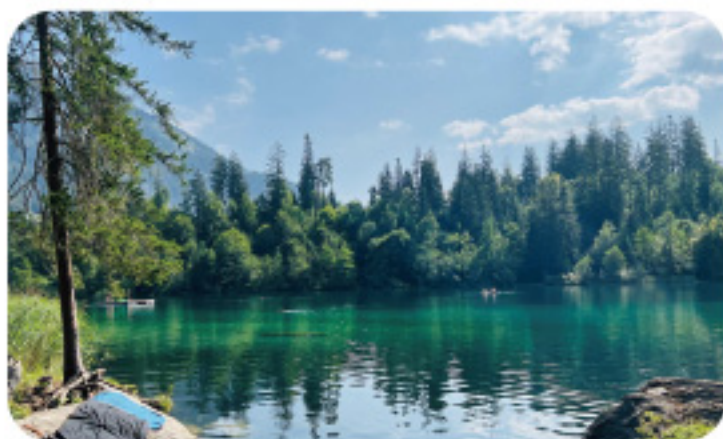
薩多納地質結構區：

面積達32,850公頃，因板塊飄移而產生地殼變動，變化而形成的地質斷面，區內有7座3,000m以上的山峰，於2008年被聯合國列為世界自然遺產。



靠瑪湖：

深藍色的湖水就像是一顆綠寶石鑲嵌在弗利姆斯旁邊海拔1,000m的山、草甸和樹林包圍起來的地方，湖水保持在攝氏21-24℃，適宜游泳、在湖畔踩腳踏船、划小艇或沿湖岸漫步。



阿拉琳峰 (海拔4,027m)：

即使您從未攀爬過如此高峰，也不必擔心，我們特意安排乘坐高山地鐵前往觀景台，飽覽群山和冰雪的壯麗景色。



查理斯-庫納吊橋：

橋於2017年7月29日開通，橫越瑞士最深的山谷，在著名的滑雪勝地策馬特和格拉申之間。它的長度為494m，闊僅64cm，距離谷底84m，曾經是世界上最長的人行吊橋。

五湖區：

起點為布勞赫特，由施特利湖，格林蒂湖，綠湖，莫斯吉湖和萊伊湖所組成的。五湖在形狀、顏色，性質和大小方面都有很大的不同，及各具吸引力。



健行瑞士湖泊、峽谷遊12天

詳細行程及價目



- 1 香港✈蘇黎世(瑞士)
Hong Kong > Zurich, Switzerland
住宿：航機上
- 2 蘇黎世 > 拉克斯【萊茵河峽谷(全程健行約3小時 2☆)】
Zurich > Laax
膳食：午、晚餐 住宿：Signinahotel 或同級
- 3 拉克斯【薩多納地質結構區(全程健行約4小時 3☆)】
Laax
膳食：早、午、晚餐 住宿：Signinahotel 或同級
- 4 拉克斯【全天湖區徒步：克雷斯湖(全程健行約2小時 1☆)、
康恩雨燕觀景台、靠瑪湖(全程健行約2小時 1☆)】
Laax
膳食：早、午、晚餐 住宿：Signinahotel或同級
- 5 拉克斯 > 薩斯斐 漢尼格(全程健行約2小時 2☆)
Laax > Saas Fee
膳食：早、午、晚餐 住宿：Wellness Hostel 4000 青年旅舍
- 6 薩斯斐【阿拉琳峰】薩斯斐
Saas Fee
膳食：早、晚餐 住宿：Wellness Hostel 4000 青年旅舍
- 7 薩斯斐 > 蘭達【查理斯~庫納吊橋(全程健行約5小時 3☆)】>
塔什 策馬特
Saas Fee > Randa > Täsch > Zermatt
(請注意：如遇天氣問題，強風等而引至吊橋封閉，行程將作適當調動；吊橋有一定高度，需一定體力及不適宜懼高人士，領隊有權因應當時情況拒絕任何未符合要求之團友參與，團友必須服從指示及可能出現相關高山反應！客人不能藉此而索回此部份之退款項)
膳食：早、午、晚餐 住宿：Derby Hotel 或同級
- 8 策馬特【全日自由活動】
Zermatt
膳食：早餐 住宿：Derby Hotel 或同級
- 9 策馬特 五湖區(全程健行約4.5小時 2☆) 策馬特
Zermatt > Seewang > Zermatt
膳食：早、午、晚餐 住宿：Derby Hotel 或同級
- 10 策馬特 塔什 > 日內瓦【英國花園、花鐘、大噴泉、萬國宮】
Zermatt > Täsch > Genève
膳食：早、晚餐 住宿：Strasbourg Hotel 或同級
- 11 日內瓦 > 安錫(法國)【島宮、舊城區】> 日內瓦✈香港
Genève > Annecy, France > Genève > Hong Kong
膳食：早餐 住宿：航機上
- 12 香港
Hong Kong
航機於是日安抵香港國際機場。

◎【聯合國教科文組織】世界遺產



火車



健行

● 9 早餐、6 午餐、8 晚餐

膳食：全程的午餐以簡便為主，如：三文治、巧克力、乾果、水果及其他高熱量零食等。

● 2 晚住宿於青年旅舍(2人1房) ● 7 晚住宿於3星酒店(2人1房)

** 航班時間最終均以航空公司及本公司最後安排為準 **

· 以上行程之先後次序及住宿均以領隊最後的安排為準。

· 以上行程之任何景點，如遇節日、假期或特殊情況下關閉或休息，會安排自由時間或其他節目代替。

健行樂

要體健，夠耐力，不畏高，唔怕曬！
是健行的要點！



都市人的生活及工作節奏緊張急速，大家可曾想過或嘗試過讓自己的身心淡靜下來，去親身體驗一次【慢活】模式的真正旅行呢？學聯自2013年與瑞士國家旅遊局合作推出【健行瑞士】等健行主題系列產品以來，一直深得一眾熱愛大自然、喜愛健行之各界人士的廣泛支持和擁戴。近年來，勇於挑戰自我、積極參加健行世界的人數更是逐年倍增。由此可見，徒步健行遊世界已經成為了當下都市人嚮往的時尚愛好。

據權威機構研究調查發現，健行慢遊能讓人遠離繁囂、拋開煩憂及調節情緒、放鬆身心；用自己的雙腳徒步遠足、踏上征途，穿梭於城際鄉野和崇山峻嶺、雪山湖泊之間，既可洗滌心靈、開闊眼界，又可融入大自然並真正領略錦繡河山之“塵世美”。所以，徒步健行遊世界，絕對是現代都市人強身健體、快樂人生的明智之選。

秉持“以客為先、精益求精”的宗旨，經過近年的精心培育與努力發展，學聯「健行系列」的足跡已遍及瑞士、法國、奧地利、秘魯、智利、日本、韓國、尼泊爾等多個不同國家和地區。而每一條健行線路的設計策劃都各具特色，我們深信必定有一款可適合並滿足到您的需求。





郊野行山基本裝備

優質登山靴、登山手杖、全天候保暖外衣、帽子、薄手套、備用襯衫、太陽鏡、高系數防曬用品、背包、保溫瓶或水瓶、望遠鏡、指南針、地圖、對講機、輕便急救包。

行山其間全程午餐以簡便為主，如：三文治、巧克力、乾果及其他高熱量零食等。



健行小貼士

健行遠足是最多人參與的活動之一，屬於中等強度的帶氧運動，需要一定程度的體能，參照多個本港組織的難度評級標準，按路線長度、行程時間、上落坡度及路面狀況等，把健行難度分為5級，最低難度1星，最高難度為5星

1★ 簡單

通常遠離大路的瀝青或非瀝青路，健行人士也不需要什麼特別經驗，只要體健，夠耐力及不畏高。

2★ 普通

路段通常較斜，有石級，所以要求健行人士身心均要健康，懂得判斷可能的危險，在山徑連續走3-4小時以上。

3★ 中級

路段較窄及斜，較多石級，路段行程較長，所以要求健行人士健壯，需要訓練有素，在山徑連續走4-5小時以上。

4★ 高級

路段窄及斜，多石級，路段行程長，所以要求健行人士體能良好，需要有日常鍛鍊，在山徑連續走6-7小時以上。

5★ 進階

沒有正式路徑，狹窄及陡斜，路段行程長，所以要求健行人士有極佳的體能，在山徑連續走7小時以上。

【健行系列】注意事項（報名前必須先行了解）：

1. 【健行系列】並非一般的酒店團、豪華團等，參加者需要靠自己的雙腿每日徒步遠足兩小時或以上，在山上途中就算感到太吃力，亦無法安排其他方法離開，只靠自己拼力完成餘下路程。
2. 如以當地的標準估算，【健行瑞士】各路線僅屬於初中級難度，按理可應付，但仍需鄭重提醒參加者務必要清楚了解自己的體能、生理狀況是否能夠從容應付，包括須於出發前多做身心訓練。
3. 【健行系列】參加者必須評估自身能力是否足以應付，行程中之風險須自行承擔。同時，強烈建議參加者向醫生諮詢自身健康狀況，如有哮喘、高血壓、糖尿病、心臟病等長期病患者，並徵詢醫生意見，取得醫生同意及證明，必須通知本公司方可參加。
4. 參加者雖無特定年齡限制，惟必須有足夠自理能力，可單獨應對任何突發事情。如參加者不遵從領隊及當地工作人員指示、無法緊隨大隊、體力不繼或需要額外照顧的，隨團領隊有權拒絕參加者繼續餘下的遠足活動。參加者不能藉此而索回餘下部份之退款。
5. 山中氣候時有變化，儘管在出發時天氣晴朗，仍要帶備外套厚衣，以應付突變的天氣。
6. 遠足路段的徒步時間，並未計算：小休、拍照、茶點時間等。
7. 徒步遠足的預計時間，是以正常均速計算，惟遇有天氣、交通、路徑、體力等種種難以估算的問題，行程或需即時調整更改、甚至要縮短路線，一切以領隊的當時決定為準。
8. 行程次序以當地接待單位實際安排為準，健行線路如因天氣惡劣、或各種未能預知或迫不得已的情況下而無法登山，當日行程將會取消或要更改路線，日程不能順延，領隊會安排其他景點代替（不登山）。本公司均不會作出任何補償，參加者不得有所異議。
9. 行山郊遊乃集體活動，要求全體成員共同進退，故未徵得領隊同意，嚴禁私自離隊獨行，否則後果自負。
10. 參加者必須購備適合【健行系列】的綜合旅遊保險。戶外運動、活動存在一定風險和潛在危險性，參加者對活動的危險性潛在風險，具有正常判斷能力和預見能力；因不可抗拒而出現事故或因不可預測因素造成身體損害、傷亡時，本公司職員及相關人員只能承擔救助的義務；本公司及其成員對受損害或傷亡者不承擔任何責任。
11. 為保障整體團隊利益，本公司保留接受報名與否之權利。
12. 條款細則及責任問題之詳情，請參閱學聯星級巴士團報名須知 <http://www.hkst.com/ebt/conditions.asp>。