

輕健行

ALPS

透過自己的雙腳，腳踏實地感受阿爾卑斯山的脈動

· 我 · 愛 · 旅 · 行 · 我在阿爾卑斯山10天

一湖畔漫步

一森林山徑
一瀑布步道

森林瀑布輕健行
精靈峽谷步道
塔茲童話城堡
千琴音樂小鎮





「看啊，山脈是如何聳立，
它們被霧氣籠罩，靜靜地閃耀光芒，
高聳在湛藍而明朗的天空中，
漂浮著，伴隨著風的輕拂！」

「而那位攀登山頂的旅人，
在那空氣稀薄又清新的地方，
感覺自己彷彿脫離了大地，
他的思緒變得高遠且勇敢。」

— 弗里德里希·席勒《阿爾卑斯山》

我愛旅行·故我在

利百加致力於推廣新型態的旅遊主張，以「我愛旅行·故我在」為主要理念，持續開發一系列產品。

阿爾卑斯山脈橫跨多個國家，包括法國、瑞士、義大利、奧地利、斯洛維尼亞等，分為幾個主要區域，每區都有自己獨特的地理特徵和文化背景。本行程帶大家來到阿爾卑斯山東部，享受山脈遼闊絕景的同時，也感受奧地利音樂人文之都的薰陶。



輕・健行

輕鬆體會阿爾卑斯山的悸動

除了震懾的自然景觀，阿爾卑斯山脈，也深深影響著當地人們的生活型態。「冬天滑雪、夏天健行」，這裡是登山、滑雪、徒步旅行等戶外活動的天堂，也擁有豐富的動植物資源和歷史遺跡，吸引著來自各地的旅人。

我們將在鬱鬱蔥蔥的夏日，帶大家透過自己的雙腳，腳踏實地感受阿爾卑斯山的脈動。

旅程將以「輕健行」的方式開展，在體力可以輕鬆負荷的範圍內，舒展筋骨又不會過於疲累。

精選安排多種形態的健行路線，包含森林山徑、湖畔漫步、瀑布步道，以及峽谷健行。讓你體驗在不同場域的路線與風景，或許巧遇山間草地休憩的牛羊，或許找回丟失在嘈雜城市中的自我。

漫・慢看

透過自己的雙眼，親自體會阿爾卑斯山的震撼



- 森林山徑 -

綠意盎然的森林中健行，為人生一大樂事。阿爾卑斯山周圍，有許多大大小小的森林山徑，徒步其中，享受綠色芬多精的洗禮，透過林蔭穿透在地上的艷陽餘光，指引著健行者的步伐。



- 瀑布步道 -

瀑布步道也是一個適合輕健行的選擇。平坦易行的步道，潺潺流水為伴，可以欣賞到壯闊的瀑布如銀絲般垂落，水花四濺，周圍郁蔥的樹林，身心沁涼快意。



- 湖畔漫步 -

基姆湖為巴伐利亞邦最大的淡水湖，位在慕尼黑與奧地利薩爾斯堡鐵道路線之間。愜意漫遊在基姆湖畔，遠眺湖水中錯落的島嶼，男人島、女人島、香草島.....，為遼闊的湖面增添風采。



- 峽谷健行 -

數千年山河，在奧地利和德國邊境形成了鮮為人知的靈魂峽谷。步行於谷壁達 100 公尺的步道，同時感受腳下河水奔騰，以及震撼、貼近而聳立的堅硬岩壁。

童話・世界

夢幻指數滿點的音樂之都

- 童話城堡・塔茲伯格 -

坐落在山邊森林裡的白色城堡，簡潔小巧，如童話中遺世獨立之境。

500 多年前，它只是一座小「堡壘」，如今已發展成為奧地利最美麗、保存最完好的文藝復興城堡之一。塔茲伯格城堡屢屢易手，遭受命運多次打擊，也不斷擴建，如今成為少數仍為私人擁有的城堡。彩繪華麗的內部庭院、保存至今的精緻木質傢俱，以及精美的文藝復興風格房間，使其成為該國重要的藝術和文化古蹟。



- 童話繪本・因斯布魯克 -

阿爾卑斯山腳下的因斯布魯克，被壯麗的山脈環繞，並點綴著悠久的歷史情懷。市中心的特色景點和歷史建築，融合了古老中世紀風格與現代設計，並結合雄偉的大自然，為一座如詩如畫的夢幻之城。

因橋是因斯布魯克的重要地標之一，在這座橋上能欣賞到壯麗的市景搭配阿爾卑斯山景。橋的另一頭，矗立著五顏六色的建築，搭配後方的山景，彷彿童話繪本中，七彩溫馨的故事新頁。

- 童話之聲・千琴小鎮 -

米滕瓦爾德小鎮，原文 Mittenwald 在德文是 in the middle of the forest「在森林中間」的意思，名符其實，小鎮就坐落在阿爾卑斯山林環繞之中。

以悠久的小提琴淵源而著名，有「千琴小鎮」的美稱，也是「小提琴的故鄉」。小提琴博物館展示製琴歷史及名琴收藏，讓人一窺往日古典樂盛世。而鎮中建築上，訴說著宗教、歷史故事的精緻濕壁畫，有如一部巨大的沉浸式有聲童話書，滿足旅人心靈、感官多重饗宴。





注意事項

● 餐食

考量輕健行路線與時間安排，為了能讓大家完整沉浸於自然之中，在健行時提供山中渡假村餐盒作為午餐。水晶博物館及市區自由活動時，為了保留最完整且彈性的探索時間，我們安排讓大家自由選擇午餐，敬請自理。

● 住宿

阿爾卑斯山區小木屋渡假村，除了常見的雙床房型外，也有可能安排一大床房型，但會提供兩套分開的棉被組。

● 健行裝備

本行程為輕健行，步道難度大約在步行時間 2-3 小時、路程 7 公里以內，請穿著輕便好走的鞋、活動方便的衣著及後背包。以下為更多裝備建議：

1. 衣著：登山鞋、機能襪、排汗內搭衣褲、保暖衣物、防水風衣、遮陽帽、登山頭巾、太陽眼鏡等。
2. 裝備：登山背包、雨具（雨衣、背包雨套等）、登山杖、護膝、工具手套等。
3. 其他：水壺水袋、護照、手機、行動電源、急救包、哨子、鹽糖、防曬乳、防蚊液等。

德國 Germany

● 景點城市

--- 遊覽車

--- 飛機

--- 火車

景點距離參考

慕尼黑 - 基姆湖 85Km

基姆湖 - 皮勒爾 70Km

皮勒爾 - 菲伯爾布倫 20Km

菲伯爾布倫 - 伊恩巴哈 70Km

伊恩巴哈 - 阿亨湖 20Km

阿亨湖 - 齊樂達 36Km

齊樂達+ +邁爾霍芬 (火車) 13Km

邁爾霍芬 - 齊樂達 13Km

齊樂達 - 茵斯布魯克 60Km

茵斯布魯克 - 塞弗爾德 23Km

塞弗爾德 - 米滕瓦爾德 20Km

米滕瓦爾德 - 慕尼黑 107Km

行車總公里數 約537 Km



奧地利
Austria



參考航班

長榮航空

去程航班

BR071 TPE/MUC 桃園/慕尼黑 23:35/07:35+1日

飛行時數 14小時

回程航班

BR072 MUC/TPE 慕尼黑/桃園 12:00/06:50+1日

飛行時數 12小時50分

(以上為參考資訊，實際航班時間及轉機點以說明會資料為最終確認。)

DAY 1

桃園機場/慕尼黑機場 (行程不含機票)



貼心提醒・行程不含機票

(1)疫情後航空調整政策，鼓勵您預訂個人機票，航班搭配選擇自由並累積里程。(2)可洽詢旅遊專員代訂機票。(3)若比團體集合時間提前抵達國外或延回，可另代訂住宿。



【貼心提醒】本公司盡量忠於原行程，若遇交通、氣候、飯店地點等因素影響，仍保有行程順序調整之權利。

【參考航班】TPE/MUC BR071
23:25/07:35+1

DAY 2

慕尼黑機場集合 - 【湖畔漫步：基姆湖畔普林】 - 與神同行觀景塔 - 菲伯爾布倫



湖畔漫步：基姆湖畔普林

令人驚嘆的基姆湖又被稱為「巴伐利亞海」，被高聳的阿爾卑斯山脈所包圍，岸邊小徑、海灘、文化活動廣受喜愛。環湖散步眺望湖面錯落的島嶼美景，也可搭乘渡輪前往基姆湖中央奢華的海倫基姆宮。



與神同行觀景塔

★與神同行觀景塔為世界最大、高 30 公尺的山頂十字架建築，位於海拔 1450 公尺。周圍環繞著森林，夏日綠意盎然，乘坐纜車逐漸登頂，飽覽阿爾卑斯壯麗全景外，宛如一步步進入伊甸園般美好。



早餐：飛機上
午餐：基姆湖畔西式風味餐
晚餐：飯店內主廚推薦



Fieberbrunn 或 Kitzbuhel Resort 或同級



【貼心提醒】此行程不含團體機票，請於早上 09:00 集合於慕尼黑機場。

【貼心提醒】奧地利阿爾卑斯山區小木屋渡假村，多數為一大床房型，敬請見諒。

DAY 3

菲伯爾布倫 - 【森林山徑：輕健行】 - 近郊探索 - 菲伯爾布倫



森林山徑：輕健行

在阿爾卑斯山的懷抱中，以其迷人的風景和多樣的健行路線而聞名。無論您是健行新手還是經驗豐富的徒步旅行者，這裡都提供了適合各種程度的輕健行路徑，讓您在大自然中放鬆身心。沿途可欣賞到壯觀的山脈、清澈的湖泊以及綠意盎然的森林，每一步都能感受到大自然的魅力。



近郊探索

如瑰寶般的阿爾卑斯山脈區域，除了提供許多親近大自然、享受戶外的機會，其周圍迷人的小鎮與村莊，不管在風景或是人文方面，都非常值得探訪。我們將安排山脈周邊的特色景點，讓您飽嚙阿爾卑斯山的風情。



早餐：飯店內享用
午餐：山中渡假村餐盒
晚餐：飯店內主廚推薦



Fieberbrunn 或 Kitzbuhel Resort 或同級



【貼心提醒】奧地利阿爾卑斯山區小木屋渡假村，多數為一大床房型，敬請見諒。

DAY 4

菲伯爾布倫 - 中世紀銀礦 - 塔茲伯格城堡 - 提洛爾最大湖泊遊船 - 齊樂達



中世紀銀礦

★中世紀銀礦為歷史上產量最高的銀礦坑之一，又稱「礦山之母」。將為您展開一段體驗歐洲歷史的旅程，乘坐礦車體驗地下 800 公尺的礦坑鐵路，跟隨約 500 年前，在銀、銅礦中辛勤勞作的一萬多名礦工的足跡，穿越到輝煌的過去，發掘歐洲社會及金融發展的歷程。

塔茲伯格城堡

★塔茲伯格城堡壯麗而充滿魔力，彷彿從童話書中浮現眼簾，獨自傲然矗立山脈上，俯瞰著美麗山谷。幾乎沒有其他貴族莊園，能像塔茲城堡保留如此完好的原始建築結構。城堡內文藝復興時期的設計風格，以及木頭色為主的設計，都讓人耳目為之一亮。



阿亨基希

坐落於阿亨湖畔，是奧地利提洛邦的自然天堂。可享受湖畔徒步、山地自行車及清澈湖水中的划船和游泳。結合壯麗的阿爾卑斯風光與傳統的奧地利文化，阿亨基希是全年皆宜的度假勝地，為您帶來無與倫比的休閒體驗！



早餐：飯店內享用
午餐：奧地利西式風味餐
晚餐：飯店內主廚推薦



Zillertal Resort 或同級



【貼心提醒】銀礦溫度約12°C，建議攜帶保暖外套。

【貼心提醒】奧地利阿爾卑斯山區小木屋渡假村，多數為一大床房型，敬請見諒。



蒸汽火車

乘坐 1902 年開通的★蒸汽火車，窄軌鐵路全長 32 公里，最初是為了滿足當地居民的交通需求，以及木材運輸而建造。蒸汽火車帶來熱量、煤炭的氣味及機器運轉的聲音，讓您身歷其境體驗 20 世紀初期，古歐洲的旅行氛圍。



瀑布步道：輕健行

在探索大自然的旅程中，瀑布步道不失為一個完美的輕健行選擇。沿著平坦易行的步道，隨著潺潺水聲的帶領，您可以欣賞到瀑布如銀絲般垂落，周圍郁郁蔥蔥的樹林，景色如詩。



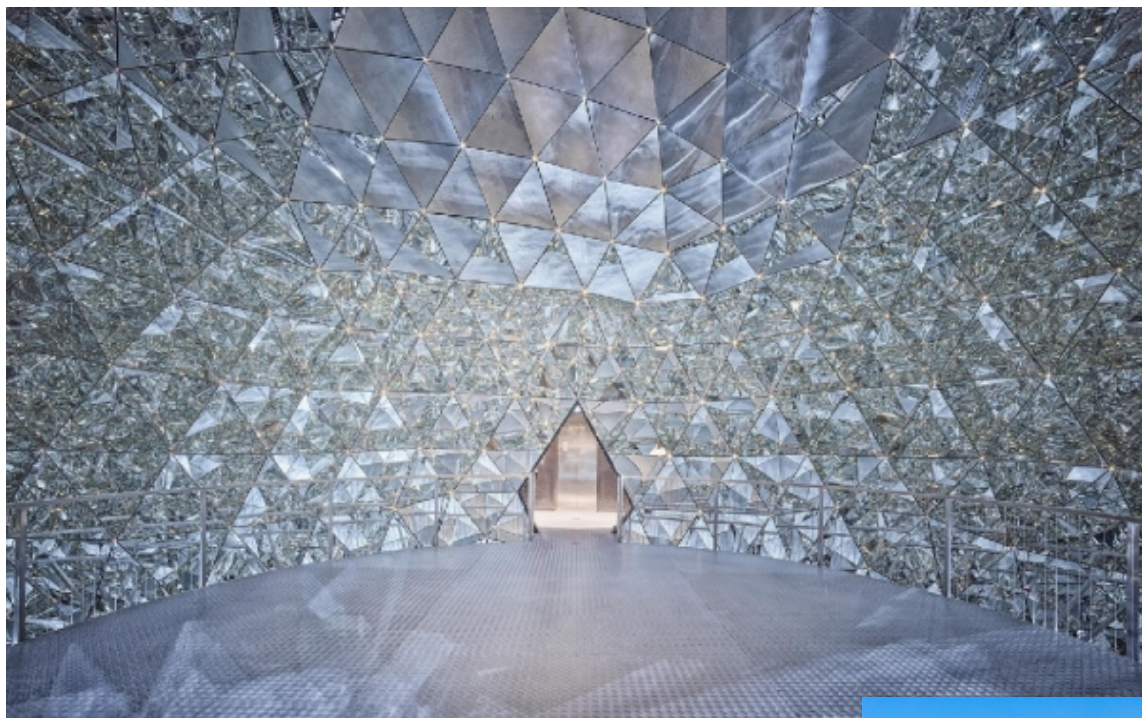
早餐：飯店內享用
午餐：山中渡假村餐盒
晚餐：飯店內主廚推薦



Zillertal Resort 或同級



【貼心提醒】奧地利阿爾卑斯山區小木屋渡假村，多數為一大床房型，敬請見諒。



施華洛世奇水晶博物館

有一道閃閃熠熠的光，在因斯布魯克區域綻放，它是★施華洛世奇水晶博物館。館內珍藏許多無與倫比的水晶藝品，走過海底隧道、冰通道，並欣賞水晶劇院的作品，驚嘆於水晶與光芒的相映成輝。



因斯布魯克

因斯布魯克是奧地利的一座美麗城市，位於阿爾卑斯山脈的心臟地帶，擁有壯麗的山景與歷史悠久的文化。這裡不僅是戶外運動愛好者的天堂，也以迷人的中世紀舊城區和現代化設施而聞名。



早餐：飯店內享用
午餐：把握更多時刻，午餐請自理
晚餐：飯店內主廚推薦



Seefeld 或 Kühtai Resort 或同級



【貼心提醒】奧地利阿爾卑斯山區小木屋渡假村，多數為一大床房型，敬請見諒。



米滕瓦爾德小鎮

米滕瓦爾德位於阿爾卑斯山腳下，又稱為「千琴之鎮」、「小提琴故鄉」，幾百年來一直是世界著名的小提琴工藝發源地之一。鎮上建築外牆，描繪著當地歷史與傳統的壁畫，彷彿走入夢幻的童話場景。



峽谷健行：精靈峽谷

數千年山中河流，在奧地利和德國邊境形成了一個鮮為人知的壯麗峽谷，景色空靈，彷彿由山中精靈守護著。步行於谷壁長達 100 公尺的步道，腳下是奔騰的河流，橫空的高橋也非常令人驚豔。



早餐：飯店內享用
午餐：山中渡假村餐盒
晚餐：飯店內主廚推薦



Seefeld 或 Kühtai Resort 或同級



【貼心提醒】奧地利阿爾卑斯山區小木屋渡假村，多數為一大床房型，敬請見諒。



慕尼黑市區

慕尼黑市區擁有豐富的購物選擇，無論是尋找國際品牌還是當地特色，應有盡有。瑪莉恩廣場和考芬格街，可以找到時尚精品和知名零售商；維多利亞市場則是體驗地道風情的好地方；若喜歡大型購物中心，奧林匹亞購物中心是理想選擇。



早餐：飯店內享用
午餐：把握更多時刻，午餐請自理
晚餐：啤酒屋西式餐



Hilton Munich Airport 或 NH München
Airport 或 Novotel München Airport
或同等級



歐洲，我們下次再見

溫柔包好繽紛的紀念品，以及難忘的旅遊回憶，我們即將踏上歸途，
歐洲和煦的風，會一直伴隨我們，祝福大家並歡迎下次再來作客！



早餐：飯店內享用
午餐：飛機上



【貼心提醒】此行程不含團體機票
【參考航班】MUC/TPE BR072
12:00/06:35+1



我愛旅行・我在台灣：回到溫暖的家

旅途中的美好回憶，將成為我人生中珍貴的寶藏。那些美麗的風景、相遇的人們、品嚐的美食，都豐富了我的生命。

雖然結束了這次的旅程，但我已開始期待下一次的探險。世界如此廣闊，還有許多地方等著我去探索。



早餐：飛機上
午餐：溫暖的家

團費與訂金說明（團費金額與優惠方案，請洽詢您的旅遊專員）

1. 費用包含：簽證（無需簽證國家除外）、食（自理餐除外）、住宿、行程中安排之入內參觀景點門票、團體行程天數中 500 萬旅遊契約責任險、20 萬意外傷害醫療險。
 2. 費用不包括：全程機票、機場稅、燃油費、全程導遊司機領隊服務費（行程中註明包含者除外）、行李搬運費、機場來回接送、護照、旅行袋、床頭與行李等禮貌性質小費、私人費用等。
- 以下僅將各項有必要給予小費的建議如下，以供參考：
- (1) 領隊、導遊、司機服務費：每位貴賓每日12元（歐元）×天數。例如：10天團體共計120歐元，以此類推.....
 - (2) 行李服務員上、下大行李之小費，每件行李1~2歐元。
 - (3) 房間清潔工：每房1~2歐元，置於枕頭上。
3. 訂金：依線上報名系統顯示為準。（遇寒暑假或春節期間出發，則訂金提高）
 4. 保留團位後請於三天內繳交訂金，如遇團體額滿或限期開票，請於隔日繳交訂金，始完成報名手續。
 5. 提醒您：當您繳付訂金即表示旅遊契約產生效力，本公司將依各協力商之要求，為您預付此趟旅程的旅館餐廳或機票等費用。若您因故取消，本公司將依「國外旅遊定型化契約書」之相關條款或估算已實付的費用，向您收取超支費用或退回剩餘訂金。多數外籍航空公司一經開立機票，旅客需付全額票款，且不接受調整名單。
 6. 行程（交通、餐食、飯店、每日行程內容）皆為事先安排，若旅客臨時在國外通知無法參加，視同放棄行程，無法退費。

證件需求與團體保險

1. 報名必備三項資料：客戶基本資料表、護照正本或護照影本另備「護照自帶切結書」、訂金傳真刷卡確認單。
 2. 無護照、護照頁數或效期不足（需 6 個月以上，以入境台灣日期為準）、過期者或護照汙損（含髒污、封面與內頁分離、局部破裂、蓋有非出入境之印章等）、相貌變更與護照照片不符、姓名變更等，若有疑問，請向您的旅遊專員洽詢。
 3. 依法為旅客投保，若旅客想獲得更多保險的保障，可自行投保旅行平安保險或旅遊綜合保險。
 4. 特殊身分者（如：軍警人員、役男）請先申請許可或加蓋「出境許可章」。
 5. 多重國籍者，進出中華民國國境須使用同一本護照；在台屬居留身分者，務必攜帶居留證出入境，若需辦理簽證，請於報名時告知旅遊專員，以便提供相關資訊。
 6. 未成年子女（未滿 18 歲）獨自參團或未有父母同行者，都必須配合法規填寫父母同意書。
- ※ 部分國家或區域證件需求可能有所差異，請依專員提供之行程檔標示為準。

團體住房權益小叮嚀

1. 團費報價以雙人房（2 人一室）為主，歡迎您結伴參加。若單數報名，須酌收全程單人入住一房差額。
 2. 飯店的團體房無法指定連通房、同行親友指定在同樓層或鄰近房間，利百加旅遊將向飯店提出您的需求，但無法保證飯店一定提供，敬請見諒。
 3. 各地 12 歲以下小孩是否需要佔床或可以加床，依當地消防法規規定為主。
 4. 房間多數大小不一，若部分標準房獲飯店善意升等，非本公司所能掌控，亦無差別待遇，敬請知悉。
- ※ 部分國家或區域住宿標準可能有所差異，請依行前說明會資料為準。
5. 每日行程的飯店，若客滿或整修等，本公司保有調整之權利，將精選其他飯店或住宿地點，懇請見諒。

其他說明

1. 景點順序、飯店和餐廳之確認，本公司盡量忠於原行程。若遇交通、氣候、住宿地點等因素影響，公司保有調整之權利。若有異動，旅遊專員將提早通知，且依行前說明會資料為準。
2. 每個國家的旅遊風險程度不同，為考量旅客自身旅遊安全並顧及同團團員的旅遊權益，若有慢性疾病、70 歲以上、行動不便等狀況，請主動告知，且需有親友同行，方可接受報名。若未主動告知，以致無法成行或衍生其他問題，旅客需自行負責。
3. 國外餐食葷食多肉、素食選擇少。請於報名時主動告知特殊餐食需求（例如不吃生食、不吃牛羊、不吃甲殼類海鮮等），我們將盡力協助，但無法保證皆可調整。最晚務必在出發前 14 天，主動告知旅遊專員。若逾期通知，國外餐廳可能要求收取修改服務費，還請悉知。
4. 國外多數商店會於星期日及國定假日休息，如有明確購物計畫，請提早告知，以便建議其他出發日期。
5. 景點、飯店和餐食照片會隨時節、拍照角度或官方調整而有所不同，敬請知悉。