

電子報 4 | 歐洲健行景點推薦

一、 法國馬賽：蔚藍海岸國家公園 (Parc National des Calanques)

馬賽蔚藍海岸國家公園 (Parc National des Calanques) 最迷人的地方，在於巨大的白色石灰岩峭壁直接直插地中海，形成一座座隱密清澈的果凍海峽灣。沿著海岸步道前行，你能飽覽湛藍漸層的海水、停滿白色帆船的海灣，以及陡峭壯麗的白堊岩絕景。

- 路線：Cassis 小鎮出發 → Port-Miou → Port-Pin → Calanque d'En-Vau (原路折返)
- 總長度：往返約 9.5 公里
- 預估時間：約 4.5 ~ 5 小時
- 注意事項
 - 園區內沒有任何販賣部或水源，記得帶多一點水與糧食。
 - 石灰岩路面被踩得很光滑，且往 En-Vau 的碎石坡較陡，建議穿著抓地力好的登山鞋。



二、 法國霞慕尼：白朗湖 (Lac Blanc)

白朗湖是霞慕尼最經典的高山湖泊，以能完美倒映白朗峰 (Mont Blanc) 群峰與南針峰的絕美景致聞名。沿途視野極為開闊，除了能近距離欣賞壯麗的阿爾卑斯冰川與巨岩峭壁，幸運的話還能在步道旁捕捉到野生野生土撥鼠或阿爾卑斯羴羊 (Ibex) 的身影。

- 路線：Flégère 纜車站 → 白朗湖 (Lac Blanc) → 原路折返 (或經 Index 纜車站環狀返回)
- 總長度：往返約 8 公里
- 預估時間：約 3.5 ~ 4.5 小時
- 注意事項
 - 路線後段包含部分陡峭石階與金屬鐵梯 (梯子路段)，需注意腳步
 - 出發前建議先確認 Flégère 纜車的末班車時間，避免錯過下山纜車。



三、 義大利多洛米蒂：索拉皮斯湖 (Lago di Sorapis)

索拉皮斯湖以其近乎不真實的牛奶乳藍色湖水 (Milky Cyan) 而聞名，隱身於陡峭的白雲石巨岩環抱之中。沿途能欣賞到典型的多洛米蒂鋸齒狀山峰與開闊峽谷，當你穿過森林與懸崖步道，眼前突然出現那座如寶石般耀眼的夢幻高山湖泊，視覺震撼力十足。

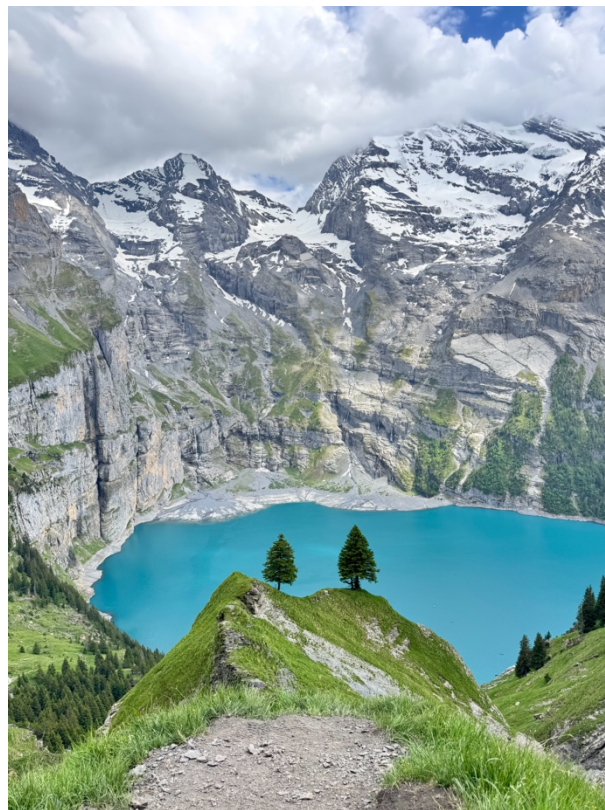
- 路線：Tre Croci 山口 (Passo Tre Croci) → 215 號步道 → 索拉皮斯湖 (Lago di Sorapis) → 原路折返
- 總長度：往返約 11 公里
- 預估時間：約 4 ~ 5 小時
- 注意事項：
 - 步道中段有貼著崖壁開鑿的狹窄路段，雖設有金屬鋼索與扶手，但部分路段有流水經過，行經須留意放慢動作使身體保持穩定。
 - 湖水的特殊顏色來自岩粉折射，園區規定禁止下水游泳
 - 園區無補給站，需自備足夠飲水與垃圾袋將垃圾帶下山。



四、 瑞士：厄希嫩湖 (Oeschinensee)

厄希嫩湖被譽為瑞士最美的高山湖泊之一，被列入聯合國教科文組織世界自然遺產。這裡最壯觀的特色是三面被近千公尺高的垂直懸崖與雪山包圍，深藍色的清澈湖水宛如巨大的高山寶石。走在懸崖高空步道上，可以由上而下俯瞰絕美的全景湖光山色，下到湖邊可以體驗划船或在湖畔小憩。

- 路線：Kandersteg 纜車站 → Heuberg 全景觀景台 (8號步道) → 湖畔 (Ober Bärgli → Oeschinensee) → 原路或搭纜車返回
- 總長度：約 8.5 公里 (全景環狀線)
- 預估時間：約 3.5 ~ 4.5 小時
- 注意事項：
 - 如果只想到湖邊，可以從纜車站走平緩道路到湖邊僅需 30 分鐘，不過如果時間足夠的話非常建議走全景步道。
 - 出發前建議確認纜車末班車時間，錯過需額外徒步走陡峭下山路段。



五、 瑞士：格林德瓦 費爾斯特 (Grindelwald First)

費爾斯特 (First) 以面對艾格峰 (Eiger) 北壁與少女峰地區雄偉連峰的極致視野聞名，被稱為「冒險者的天堂」。這裡除了有知名的懸崖步道和刺激的遊玩設施，其實還能徒步前往著名的巴赫阿爾普湖 (Bachalpsee)，欣賞雪山倒映在平靜湖面上的經典絕景，相當值得。

- 路線：First 纜車站 → 懸崖步道 (First Cliff Walk) → 巴赫阿爾普湖 (Bachalpsee) → 原路折返 First 纜車站
- 總長度：往返約 6 公里
- 預估時間：約 2 ~ 2.5 小時 (不含戶外冒險活動體驗時間)

