

雖然台灣高山密度與高山美景放眼世界各國絕對是名列前茅，但由於氣候環境與地形環境的不同，造就歐洲的高山環境與自然風光相較台灣亦迥然有別，因此除了歐洲各大城市外，我也在我的旅行計劃裡安排了很多戶外活動行程，可以供學弟妹們在安排行程時作為參考。

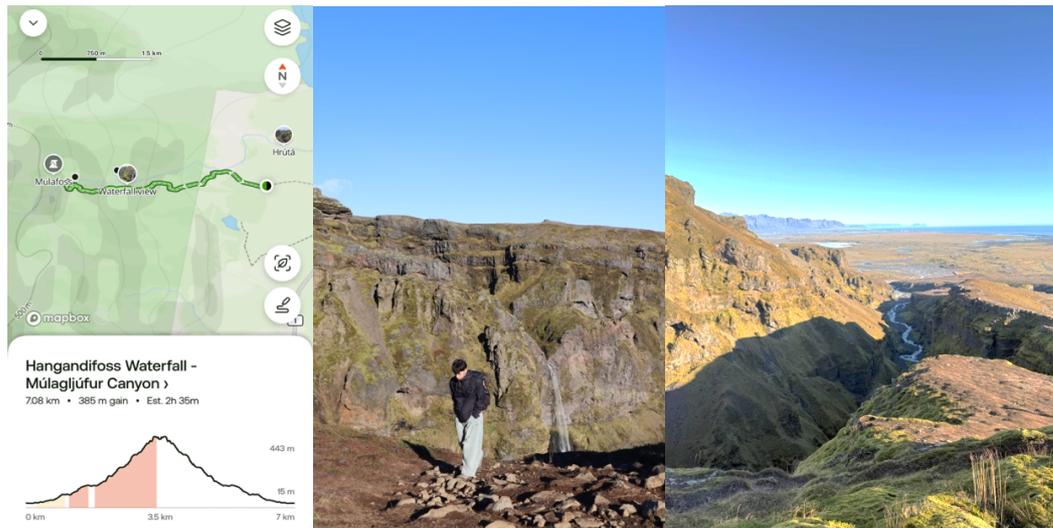
朝聖之路 9/1-9/4



我原本不想提前訂庇護所，但最後還是很害怕沒地方住，到出發前幾天還是訂了私立庇護所，平均一天大概 15 歐，也因為太晚訂所以法國之路的幾乎都訂不到，後來改從 Lugo 開始走原始之路，後兩天併入法國之路，併入法國之路那天起整體可以感受到變的壅擠非常多，建議怕人多的同學可以不要在旺季走法國之路哈哈。另外，由於我後面急著去葡萄牙玩，所以只安排了四天走，且在第四天抵達 Santiago 後晚上就要搭夜巴去波多，真的建議大家走五天！因為住宿點的關係，如果這條走四天會需要有一天走到 30K，那天真的會有點辛苦，再加上我幾乎每天都遇到下雨.....，也建議在 Santiago 停留一天休息，整體會比較愜意一點，我走到後來簡直變成了一個走路機器。

詳細的行程安排和裝備建議我也有放在 [threads](#) 上供大家參考。

冰島 10/11-10/18



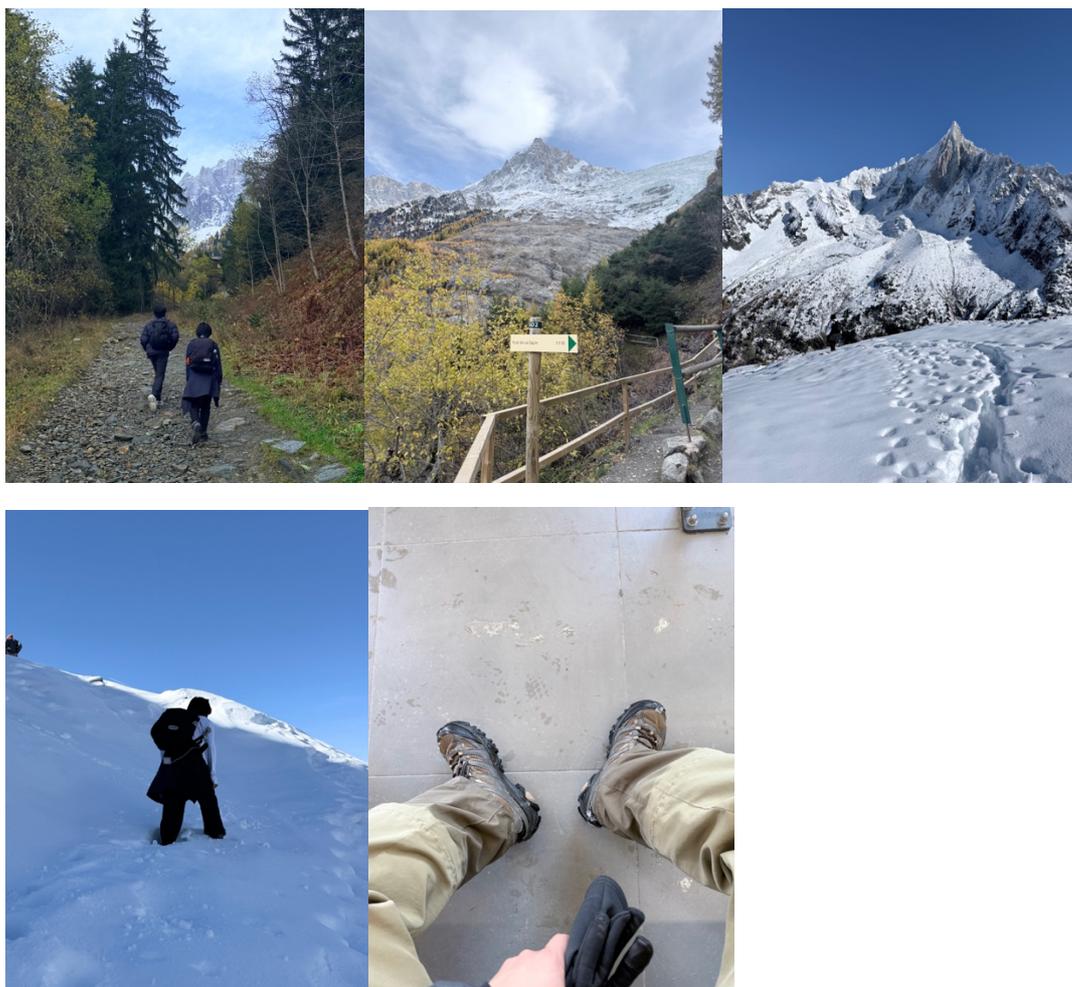
這趟 8 天 7 夜的行程原則是走和大家一樣的大眾行程，但私心塞了一個台灣人比較少去的 **Mulaglufur** 爬山行程，真心建議有時間都可以去，是我在冰島最喜歡的一個點，最親近自然的一天。

從停車場出發一路往上爬（沿著路徑走即可，也只有一條路），約 1 小時到達第一個停留點，可以看到一個非常深的峽谷，峽谷中佈滿了翠綠的苔蘚，不時還有鳥類在峽谷飛越，像極了電影拍攝場景，照片完全拍不出峽谷的雄偉壯闊，一路上的景都非常開闊，可以看到山、海和冰川，這是在台灣看不到的景色。從第一個停留點再往上爬約 40 分鐘疑似可以到達瀑布的上方，因為時間關係只走了一半，這段的景色就比較像是臺灣奇萊南峰那樣山頭上的大草原，非常適合打滾、聊聊人生大道理和野餐。

下山如果從山頂下來的話估計大約 1 小時，我們大概是 10 點上山，在第一個停留點停約 1 小時，13 點下山，回到停車場大概 14 點，如果要上山頂的話建議再多 0.5 小時。

如果相較在台灣爬山的感覺的話，我覺得這裡的 CP 值非常高，短時間就可以看到非常開闊的景色，客觀而言路滿好走的沒有很陡，體力不用特別好也可以上（我和兩個平常沒爬山的女同學一起爬），但請注意安全和補水！如果想要在山上悠閒的走的話可以早點上山，看到其他人分享也說早上的光線比較好看，相信絕對會是在冰島一個很特別的體驗。

法國夏慕尼 10/29-11/2



我們去的這個時間有點不是很好，由於夏慕尼本身海拔就已經偏高，所以周遭山地海拔超過 2000 的基本上都已經有積雪，以下簡單分享我們這次走了兩條路線，但都沒走完，最有名的 Lac Blanc 因為積雪太厚直接放棄。

第一條是 La Jonction-Mont Blanc Masif，這條是在兩個冰川之間，如果夏天去走到最頂可以近距離看冰川，整條一直在之字形上坡走起來有點辛苦，最前面第一段搭纜車可以少爬升 200m，但我們去的時候已經停運了，所以全程用走的，另外因為中間有遇到一段結冰路，沒冰爪會超級滑，於是就下撤了，最後我們大概只走了 1/3 不到，但整體風景還是非常好看，其實也是可以很近看到冰川（圖二）。第二條是 Grand Balcon Nord，這條路正規路線是從南針鋒纜車轉乘站開始往上走，但我們異想天開想從小火車站走上纜車站再搭纜車下來，結論是雪地真的有夠難走，最深的地方甚至有淹到大腿，最後因為時間沒有抓夠，且因為雪太深鞋子完全泡水非常不舒服（圖五），所以走了 1/6 就下撤了，建議大家如果有積雪攀登時間要抓官方建議時間的 2 倍起跳。

另外，基本上會來夏慕尼的人都會搭纜車上南針鋒，而這個纜車會直接短時間從 1000m 拉升到快 4000m（差不多玉山高度），這邊提醒大家如果過去在台灣 3000 公尺以上高度登山有高山症的話，在這裡絕對會發作！！請準備好你的丹木斯在上山前提前吃，我那時候不信邪，上去沒多久就開始頭暈，儘管只停留了約一小時，最後連樓梯都走不太動，真的要死。

最後推薦幾個我很喜歡的點：

1. Promenade du Lac des Gaillands 和 Aire de Jeux pour Enfants（圖六）：這兩個湖在比較偏的地方，說真的不太算是景點，但我覺得是會讓人很放鬆的地方，旁還有一個岩場，很適合最後一天帶一本書去看邊休息。



2. Les Planards – Chamonix：這個遊樂園裡面有一個過山車超好玩，一趟只要 9.5，一台車可以載兩個人。



義大利多洛米蒂 11/5-9



讚讚讚讚讚無話可說，拜託都去，要注意纜車時間，我們去的時間 **Ortisei** 的纜車都沒了所以有點辛苦走了滿多路，但換個方向想省了非常多纜車票和住宿錢（因為是淡季），也度過了非常清幽的三天。

可以試試看提早到入住當天早上和住宿方要交通通票，這裡的公車纜車都很貴，可以幫助你省了幾趟交通票。

如果你有在 **Bozen** 停留的話，那裡有一個纜車可以搭上山上小鎮也滿讚的，出纜車站左轉後有一大片草地可以看動物和躺（圖三），如果有在 **Bozen** 的話可以和卡雷札湖排在同一天！