Switzerland.
get natural.

エンガディンへようこそ

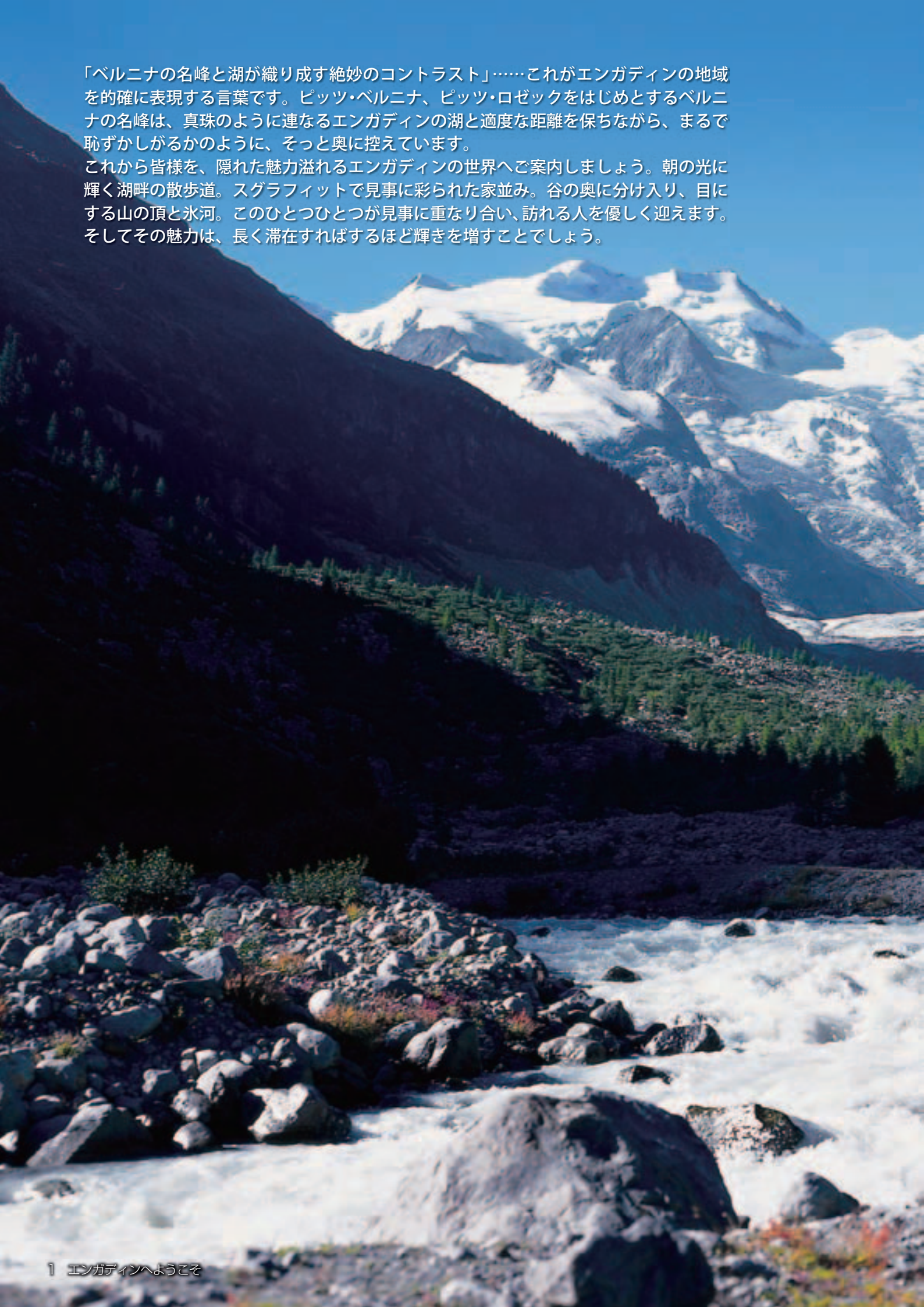
Welcome to Engadin

St. Moritz

ENGADIN
St.Moritz

www.engadin.stmoritz.ch

「ベルニナの名峰と湖が織り成す絶妙のコントラスト」……これがエンガディンの地域を的確に表現する言葉です。ピッツ・ベルニナ、ピッツ・ロゼックをはじめとするベルニナの名峰は、真珠のように連なるエンガディンの湖と適度な距離を保ちながら、まるで恥ずかしがるかのように、そっと奥に控えています。
これから皆様を、隠れた魅力溢れるエンガディンの世界へご案内しましょう。朝の光に輝く湖畔の散歩道。スグラフィットで見事に彩られた家並み。谷の奥に分け入り、目にする山の頂と氷河。このひとつひとつが見事に重なり合い、訪れる人を優しく迎えます。そしてその魅力は、長く滞在すればするほど輝きを増すことでしょう。



スイス政府観光局の公式ホームページ
www.myswiss.jp

スイス政府観光局では、公式ホームページを全面リニューアルの上、スイス旅行に必要な情報を幅広く紹介しています。交通、宿泊、交通機関など、旅の基本情報をはじめ、エリア情報、四季の魅力、ハイキング、お薦め絶景ルートなど多彩なテーマ情報も満載。さらにスイスの地図検索や天気予報、ニュースやトピックス、キャンペーン情報など最新情報もチェックできます。

トップページ▶

イン川の流れに誘われて

「イン川の庭」を意味するエンガディン地方。このイン川はエンガディンを源流とし、この谷を貫くように流れています。マローヤ付近、ルンギン山の山上湖から発した水は、シルス湖、シルヴァプラーナ湖、チャンプフェー湖、そしてサン・モリッツ湖と真珠のように連なる４つの湖を結びながら、たおやかに流れていきます。そしてオーストリア国境までの104㎞の道のりを、時には激しく、時にはゆったりと流れながら、エンガディンの見事な風景を形作ります。

序々に水量を増した川は、やがてランデックを経てインスブルックを貫き、パッサウでドナウ河に合流します。つまりイン川はドナウ河の支流のひとつになるのです。

エンガディンの湖は、もともと氷河期の時代に形成されたものですが、川の氾濫によって運ばれた標石が現在の地形を形づくりました。この地の定住の跡、そして現在の村の位置は、絶えず迫り来る自然の驚異を極力避ける場所に選ばれたのです。どこまでも静かなエンガディンの湖を散策すれば、湖面を渡る爽やかな風が心地よく身体を吹き抜けていきます。

青く澄み渡ったエンガディンの湖は、冬の訪れと共に凍結します。サン・モリッツではこの雪で覆われた湖の上で雪上競馬や雪上ゴルフが行われ、大勢の滞在客で賑わいます。また３月に開催されるエンガディンスキーマラソンは、毎年一万人以上のスキーヤーが参加するビッグイベントです。

トップ・オブ・ザ・ワールド

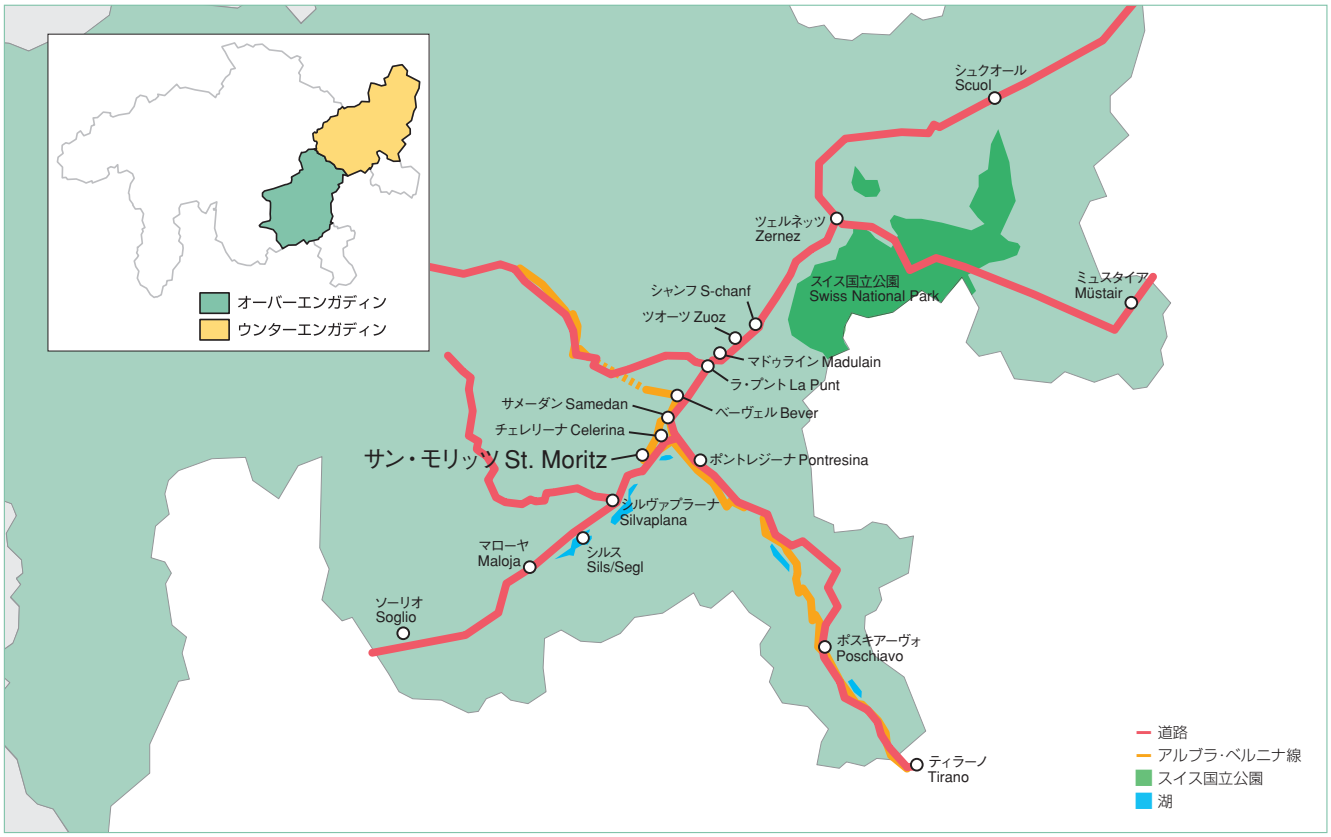
サン・モリッツ
St.Moritz

エンガディンを代表するリゾートがサン・モリッツです。年間平均322日もの晴天確率を誇り、太陽がこの街のシンボルマーク。標高1775ｍと、夏でも涼しく乾燥した空気はシャンペンの様な爽やかな気候で知られています。サン・モリッツ湖を見下ろす街の背後にはピッツ・ネイル、対岸にはピッツ・ロゼックなどベルニナの名峰が取り囲

み、湖畔に近いレーティッシュ鉄道の駅にはグレッシャー・エクスプレス（氷河特急）やベルニナ・エクスプレスが発着します。

サン・モリッツは、鉱泉の源泉とスパ施設などがあるバート地区と、街の中心のドルフ地区に分かれます。紀元前1466年の青銅器時代、既にバートで鉱泉が発見されたことが記録に残されており、現在は療養施設の周りに５ッ星ホテルやカジノが森の傍に建ち並ぶ落ち着いた地区になっています。

【エンガディン地方の略図】



ドルフは、日中のハイキングやスキーから戻った滞在客がそぞろ歩きに繰り出す賑やかな地区。ブランド店が軒を並べる街並みは、スイスを代表する高級リゾートと呼ばれる由縁です。このドルフ地区の坂を上がったところにあるのが、サン・モリッツのシンボルにもなっている斜塔。19世紀に倒壊したモーリティウス教会の一部です。
サン・モリッツは、もともと冬に太陽と雪を求めてイギリスから来る滞在客を呼び込んで発展したことから、スキーをはじめ、クロスカントリー、

カーリング、ボブスレーなどウィンタースポーツのメッカ。スイス初のスキースクールもここで開校しました。そしてサン・モリッツの名前を一躍有名にしたのが、1928年、1948年と過去２度に渡って開催された冬季オリンピックです。
サン・モリッツの地元の言葉は、ドイツ語、イタリア語、ロマンシュ語ですが、国際色豊かなリゾートだけあり、英語も良く通じます。実際に宿泊客の70％が外国人で、平均して夏は３日間、冬は６日間の滞在日数になっています。日本とはニセコスキー場のある北海道倶知安町と長年のあいだ姉妹都市提携を結び、交流を深めています。

Passes to Engadin

峠を越えて……

スイス東南部、標高約1775mに位置するサン・モリッツとエンガディン地方。ここに入るためには、八方から伸びるいずれかの峠道を利用することになります。その多くはローマの時代や中世から物資の運搬や巡礼の道として利用されてきました。現代の旅行者は、列車やバスに乗りながら簡単にこの峠を越えることができます。いくつものトンネルや石の橋を越え、高度を上げるに従い、いよいよエンガディンが近づいた……という期待感が高まります。ここでは、その中でも代表的なルートをご紹介しましょう。

❶ アルブラ峠　Albulapass（Pass d'Alvra）

アルブラ峠は、16世紀にクールからティラーノに到る郵便ルートの整備に伴い、その利用価値がおおいに高まりました。現在クール方面から列車を利用する場合、プレーダ付近まで峠道にほぼ並行するアルブラ線を通ります。列車は途中ポスターなどでお馴染みのランドヴァッサーの橋を通り、見事なループ曲線を描いて高度をかせぎながら、標高をぐんぐん上げていきます。

❷ ベルニナ峠　Berninapass（Pso.del Bernina）

サン・モリッツとティラーノを結ぶベルニナ線の途中にあるのが、このベルニナ峠です。中世、北イタリアからのワインをはじめとして、数多くの品々が運搬されていました。人気のベルニナ・エクスプレスも走るルートで、車窓から次々も見える氷河とラーゴ・ビアンコ（白い湖）の眺めは圧巻。ティラーノ付近、ブルージオのループ橋も見逃せません。

世界遺産登録申請中

レーティッシュ鉄道アルブラ／ベルニナ線の鉄道遺産と周辺の景観

アルブラとベルニナの2つの峠付近を通過するレーティッシュ鉄道のアルブラ／ベルニナ線は、2008年夏の世界遺産登録に向けて申請中です。（2004年申請）トゥージスからサン・モリッツを経てイタリアのティラーノに到る全長約130kmのこの路線は、石造りのループ橋やトンネルが次々に現れる珠玉のルート。教会を中心とする小さな村の数々は、周辺の牧歌的風景と絶妙のコントラストを描きます。これらの文化的景観と最新の鉄道技術を駆使した列車は、ヨーロッパアルプスの中で特にユニークなものです。

❸ ユリア峠　Julierpass

バスまたは車でクール方面から入る時に必ず通るのが、この峠です。サヴォニンを過ぎ、美しいマルモレラ湖を見てビヴィオへ。そして峠を越えるとシルヴァプラーナに到着。サン・モリッツはすぐそこです。

❹ セプティマー峠　Septimerpass

ブレガリア谷のカサッチャ、またはマローヤとビヴィオを結ぶルートで、古代から中世にかけて北イタリアとドイツを南北に結ぶ最も重要なルートのひとつでした。現在も残る石の橋に昔日の面影を偲ぶことができます。

❺ マローヤ峠　Malojapass

イタリアのキアヴェンナからスイスに入り、ブレガリア谷を抜けると急峻なマローヤ峠に差し掛かります。ローマ時代の石畳の道も残る歴史のあるルートで、現代ではイタリア北部との間を結ぶ主要路線となっています。

Bernina Express

ベルニナ・エクスプレスの絶景ルート

ベルニナ・エクスプレスは、ベルニナ山群の素晴らしい眺めの中を走る特別列車です。夏のシーズン中、サン・モリッツからイタリアのティラーノまで約２時間半の区間を、一日数本のベルニナ・エクスプレスが走ります。天井部分がガラス張りになったパノラマカーも運行。サン・モリッツに加え、クール、ダヴォスからも出発します。ポントレジーナを出発した列車は序々に高度を上げ、車窓からはモルテラッチ氷河の背後にベルニナの名峰が目に入ってきます。ベルニナ峠も近いラーゴ・ビアンコは、「白い湖」の意味。初夏には巨大な氷塊が浮かぶ様子を目にすることができるでしょう。

中間駅のアルプグリュムを過ぎると、列車は一気に標高を下げ、ポスキアーヴォへ。ここは一転して南国の世界です。さらにその先の湖畔を過ぎ、ブルージオの見事なループ橋を経て列車はイタリアのティラーノへ到着します。

夏季はさらにポストバスが一日一本、ティラーノからコモ湖を経由してルガーノまで接続しています。

（箱根登山鉄道と姉妹鉄道）

アドバイス

- 国境を越えるのでパスポートを携行して下さい。
- パノラマカーと団体は座席予約が必要。

沿線案内

ポントレジーナとロゼック谷 Pontresina & Val Rosegg

ベルニナ・エクスプレスが発着するポントレジーナは、エンガディン地方の基点となる村です。高級ホテルが立ち並ぶサン・モリッツと比べ、エンガディンスタイルの家並みが並ぶ様子はローカル色豊か。ベルニナの名峰、ピッツ・ベルニナやピッツ・パリュを望み、またロゼック谷の出発点にもなっています。スイス最大の登山学校や、山岳博物館など、アルピニストの村としても有名です。

ポントレジーナが基点となるロゼック谷は、エンガディン必見ポイントのひとつ。川沿いのなだらかな林間のハイキングコースが、谷奥まで続きます。途中川のせせらぎに足を休ませながら、約１時間半でホテルレストラン「ロゼック・グレッチャー」に到着。

ロゼック氷河とチェルヴァ氷河の雄大な景観が広がります。歩くのに疲れたら、この区間を往復する馬車の利用もお薦めです。

ディアヴォレッツァ Diavolezza

ベルニナ・ディアヴォレッツァの駅で途中下車し、ロープウェイでディアヴォレッツァの展望台に上がりましょう。背後のピッツ・ラガルプや眼下のラーゴ・ビアンコを見ながら上がると、ベルニナ山群の名峰がずらりと肩を並べています。その下に横たわるペルス氷河の眺めも圧巻。展望台付近には山岳ホテルレストランもあります。

ラーゴ・ビアンコとアルプ・グリュム Lago Bianco & Alp Grüm

ベルニナ・エクスプレスのハイライトが、「白い湖」を意味するラーゴ・ビアンコとアルプ・グリュムです。対岸のカンブレナ氷河を見ながら、列車は湖面ぎりぎりのラインを這うように進みます。オスピツィオ・ベルニナ駅で途中下車、アルプ・グリュムまでのなだらかなハイキングコースを歩いてみるのも良いでしょう。

アルプ・グリュムはパリュ氷河を正面に眺める絶好の展望地点。レストラン併設の駅舎がぽつんとあるだけの小さな駅ですが、夏のシーズンを通して大勢の観光客で賑わいます。列車はここを過ぎると、一気に標高を下げてながらティラーノへ向かいます。

ポスキアーヴォ Poschiavo

ヨーロッパ中央部とイタリアのルート上に位置するポスキアーヴォは、歴史上さまざまな勢力がその覇権を争う舞台になってきました。1803年にグラウビュンデン州に属することを決め、イタリア語圏としてポスキアーヴォとその谷がスイス連邦の一員となったのです。中世の趣を色濃く残す街の散策はいかがでしょうか？ロマネスク、ゴシック、バロック、クラシックなど様々な時代の建築様式、そして大理石の柱や飾りに見える精巧なトロンポイユ（だまし絵）が旅行者の目を楽しませてくれます。

セガンティーニ　～エンガディンを愛した画家

ジョヴァンニ・セガンティーニは、エンガディンをこよなく愛した画家でした。山と自然を求めて人生最後の５年間をここで過ごし、数々の作品を遺します。ここではこの偉大な画家の足跡を訪ねながら、ゆかりの地をご案内します。

セガンティーニは、1858年北イタリアのガルダ湖畔、アルコの町に生まれました。（当時はオーストリア領）幼くして母を亡くし、ミラノの親戚の家に預けられた彼は、家出を繰り返しては少年院に入れられるなど、不遇な少年時代を過ごします。

ミラノのブレラアカデミーで美術を学んだ後、北イタリアのブリアンツァに住み、その後、妻と４人の子供とともにスイス、グラウビュンデン州のサヴォニンに移ります。そこでアルプスの自然を舞台に数々の作品を遺した後、エンガディンのマローヤに終の棲家を構えました。その後、一家はブレガリア谷のソーリオで冬を過ごすようになります。

セガンティーニは、一筆、一筆を細かく塗り重ねて描く「筆触分割」と呼ばれる画法で、エンガディンの山岳風景を見事なまでに描き出しました。代表作「生成・存在・消滅（生・自然・死）」をはじめ、「湖を渡るアベマリア」など数々の名作は、現在サン・モリッツのセガンティーニ美術館で鑑賞ことができます。

1899年、セガンティーニはポントレジーナの山腹にあるシャフベルグの山小屋で制作中に、急性腹膜炎のため41歳の短い生涯を終えました。「私の山が見たい」……これが駆けつけた医者に訴えた最後の言葉だったと伝えられています。

－ 生成（生）－

－ 存在（自然）－

－ 消滅（死）－

セガンティーニゆかりの地を訪ねて

❶ セガンティーニ美術館 サン・モリッツ St.Moritz

サン・モリッツのドルフとバート地区の間、森の中にひっそりと佇むドーム型の石造りの建物がセガンティーニ美術館です。1908年建造のこの重厚かつユニークな建物は、セガンティーニがパノラマ画を1900年のパリ万博に出展すべく、精力を傾けていた展示館をモデルとしています。1998年から99年にかけて大規模な拡張が行われ、三部作をはじめとするセガンティーニの代表作の数々がここに収められています。

●開館

10時～12時。14時～18時。月曜と祭日は閉館。
5月中旬～9月中旬　12月中旬～4月中旬
http://www.segantini-museum.ch/

❷ セガンティーニの道 マローヤ Maloja

セガンティーニが晩年の数年間住んだマローヤ。三部作のひとつ、消滅（死）はこの村の付近の情景が舞台となりました。イン川が貫くエンガディン地方の最上流部に位置しますが、周りを取り囲む優しい山容とどこまでも静かな湖面が、この偉大な画家の創作意欲を存分に掻き立てたに違いありません。村の中の12ヶ所のポイントを巡りながら、セガンティーニゆかりの地を巡る「セガンティーニの道」が専用パンフレットとともに用意されています。

●必見ポイント

セガンティーニのアトリエ、ベルヴェデーレの塔、セガンティーニの墓など。

❸ セガンティーニの愛した村 ソーリオ Soglio

マローヤ峠を下り、ブレガリア谷の高台にある小さな村がソーリオです。1986年よりセガンティーニの一家は冬の間、寒さが厳しいマローヤを避けてこの村にたびたび滞在していました。セガンティーニはシオラ山群に囲まれたこの村をとても気に入り、「天国への入り口」と形容しました。三部作のひとつ、生成（生）の舞台となったのが、この村です。現在ホテルレストランになっている「パラッツォ・サリス」は、もともとこの地域の名門サリス家の館で、歴史遺産にもなっています。

●アクセス

サン・モリッツからポストバスでプロモントーニョ乗り換え。片道約１時間半。途中のヴィコソプラトーからハイキングも可能。（歩行時間約４時間）

❹ セガンティーニヒュッテ（セガンティーニ小屋） シャフベルグ（ポントレジーナ） Schafberg（Pontresina）

三部作の中の「存在（自然）」は、ここから見るエンガディンの夕暮れの情景を描いたものです。ポントレジーナからチェアリフトに乗ってアルプ・ラングアルトへ。ここからセガンティーニヒュッテまで約２時間のハイキングコースが続きます。反対側のムオタス・ムライユから歩くこともできます。（いずれも健脚向きコース）夏のシーズン中のみオープンのヒュッテではランチはもちろん、宿泊も可能です。アルプ・ラングアルトからこのヒュッテに寄らずに下の道を通ってムオタス・ムライユに向かうコースもあり、一般向き、約２時間半のコースです。

エンガディン文化探訪、スグラフィットとロマンシュ語

スグラフィット

エンガディンの村を歩いていると、スグラフィットと呼ばれる技法で描かれた壁絵をいたる所で目にします。このスグラフィットとは、石灰乳を塗った壁が生乾きの間にヘラで掻き取っていくもので、美しい幾何学模様の中に、シンボルとなる絵や言葉が見事に浮き上がっています。短い言葉の多くは格言や家訓で、主にこの地方に息づくロマンシュ語で描かれています。

スグラフィットはもともと16世紀にイタリアから伝えられた技法で、ルネサンス時代のローマやフィレンツェでその最盛期を迎え、その後ヨーロッパの各地に伝えられました。エンガディン地方では、この地の乾燥した空気のおかげでオリジナルの状態で保存されたものが沢山あります。

このスグラフィットと厚い壁の窓で彩られたエンガディン地方の家屋は、堂々とした広がりを持ち、通常は居間、寝室、台所に加えて家畜小屋や干草置き場も中に備えています。淡い色のスグラフィットに彩られたエンガディンの家並みに浸りながら、小さな村を散策してみるのもお薦めです。

ロマンシュ語（レト・ロマーニッシュ）

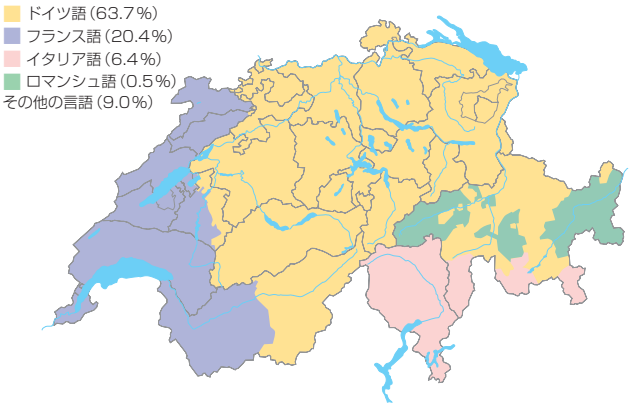
スグラフィットの家壁で目にするロマンシュ語は、エンガディン地方を含むグラウビュンデン州に残るスイスの言語です。全人口の0.5％、わずか３万５千人の言語人口と言われ、ゆくゆくは絶滅するのではと危惧されています。もともとラテン語を起源とするレト・ロマンス語群に属し、イタリア、ドロミテで話されているラディン語などと同じ仲間になります。

スイス連邦政府はドイツ語、フランス語、イタリア語に並ぶ４番目の国語として認め、学校におけるロマンシュ語教育の義務化など保護政策を取ってきました。このロマンシュ語は、地域によりさらに５つの方言に分かれていましたが、近年ロマンシュ語を標準化した「グリシュン・ロマンシュ語（Rumantsch Grischun）」が制定され、地元でも熱心な保護活動が続けられています。

エンガディン地方の地名は、このロマンシュ語から来るものが多く、独特の発音に慣れるのが大変ですが、下記のようなキーワードを知っていると地図の読解に役立つでしょう。

Piz=頂　Lei、Lai、Lej＝湖　Val＝谷　Munt=山　Vadret=氷河

【スイスの言語区分図】



エンガディンの可愛い村々

サメーダン Samedan

サメーダンはロマンシュ語の保護に特に熱心な土地柄です。夏にはロマンシュ語の語学コースが開催され、ロマンシュ語の新聞も発行されています。この駅からはレーティッシュ鉄道がベルニナ線やアルブラ線そしてサン・モリッツへと四方に伸び、どこへ行くにも大変便利。クール方面からのベルニナ・エクスプレスもこの駅を発着します。村の中心に足を踏み入れると、セントピーター寺院を始め、16～17世紀からの歴史的建造物が並びます。16世紀の貴族の館、プランタハウスの中には、この土地の昔ながらの生活様式などを展示した博物館が併設されています。

ツオーツ Zuoz

ツオーツはスグラフィットの家並みが見事に残る村です。イン川の左岸、エンガディンの渓谷がやや広くなった日当たりの良い場所に位置し、泉のある村の中心は静寂の世界そのもの。この村を500年もの間に渡って支配してきたプランタ家の跡が、あちらこちらに残ります。後期ゴシック様式のサン・ルッツィ教会は、エンガディンを代表する教会のひとつで、その内部はジャコメッティ作のステンドグラスで飾られています。ツオーツの近郊には、ラ・プント(La Punt)、マドゥライン(Madulain)、シャンフ(S-chanf)など、さらに小さな可愛い村が点在しています。

国立公園と世界遺産を訪ねて

スイス国立公園

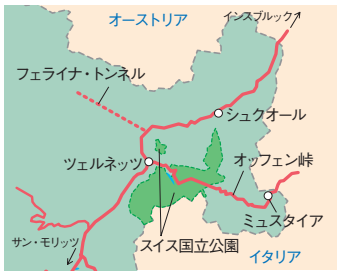
ツェルネッツからポストバスに乗ってオッフェン峠に差し掛かるまでの一帯が、ウンターエンガディンに広がるスイスで唯一の国立公園です。「国立公園」と言っても日本の定義とは違い、「自然保護地区」としてこの名称が使われています。総面積170.3k㎡、標高1400mから3200mにまたがるこの地区は、スイスの自然保護地区の中で最大の規模。設立は1914年と、ヨーロッパアルプスの国立公園の中でも最も古い歴史を誇ります。自然保護と同時に、自然に関わる各種のリサーチや啓蒙活動が続けられています。

この国立公園に入る方法は、ツェルネッツから車またはポストバスを利用することになります。公園内には車道が一本だけ通っており、園内10ヶ所の駐車場、またはバス停から総延長80kmのハイキングコースが整備されています。コースの脇を外れることはもちろん、ゴミを捨たり草木や石を採取することも厳禁。宿泊もイルフォルンのホテルと一ヶ所の、山小屋以外はできません。

運が良ければ鹿や野生の山羊、マーモット、イヌワシなどの動物を目にすることができるでしょう。6月から8月にかけて様々な種類の高山植物が咲き、また秋はカラマツが黄金色に色づく絶好のシーズンです。夏のシーズン中、ガイド付きツアーも編成されます。**（毎週火曜と木曜）**

ミュスタイアの修道院と組み合わせ、サン・モリッツからのエクスカーションとしてお薦めです。

http://www.nationalpark.ch/



国立公園の基点と世界遺産の修道院

ツェルネッツ Zernez

スイス国立公園の入り口となるのが、ツェルネッツの村です。近年、フェライナトンネルの開通により、チューリヒ方面からのアクセスが格段に便利になりました。村はずれの高台にある教会から一望する村の眺めが印象的です。この村もスグラフィットが描かれたエンガディン様式の家並みが美しく、中世からこの村で権勢を振るったヴィルデンベルグ城も一見の価値があります。村の中にある国立公園のパークハウスでは、映像などを通してこの公園に関する様々な情報を入手することができます。**（夏季のみオープン）**

世界遺産、ミュスタイアの聖ヨハネ・ベネディクト会修道院

スイス国立公園の中を抜け、オッフェン峠を越えるとミュスタイア谷です。ミュスタイアは、オッフェン峠からイタリアに抜ける谷と同名の静かな村。山と緑の牧草に囲まれたこの村の聖ヨハネ・ベネディクト会修道院は、1983年に世界遺産に登録され、一躍脚光を浴びるようになりました。

8世紀にカール大帝（シャルルマーニュ）の命を受けたクール司教によって建てられ、その後ベネディクト派の修道院に。さらに12世紀に女子修道院となりました。イタリアとスイスを結ぶ重要なルート上にあったこの村は、幾多の戦乱と混乱の時代を生き抜いて現代に至ります。現在スイスに10ヶ所ある女子修道院のひとつで、今も修道女が敬虔な祈りの生活をここで送っています。ここで19世紀の壁画の下から偶然に発見された9世紀初頭のフレスコ画は、聖書の物語とキリストの生涯を描いたもので、「最後の審判」の絵は現存する世界最古の作品と考えられています。

シュクオール Scuol

ツェルネッツからレーティッシュ鉄道でさらに進むと、オーストリア国境に近いシュクオールです。近郊のタラスプ城が町のランドマークになっています。スイス有数の温泉リゾートとして有名で、中世には既に20種類の源泉が発見されています。1999年開通のフェライナトンネルにより、チューリヒ方面からのアクセスが格段に良くなりました。（ランドクワルト乗り換えで約2時間40分）近年オープンしたエンガディンスパ・シュクオールBogn Engiadina Scuolは、室内プールや屋外の流れるプール、ジャグジー、塩水風呂、ローマ・アイリッシュバスなど充実の設備を誇ります。サン・モリッツ滞在中、もし天候が優れない日でもここなら心配ありません。温水プール・サウナは毎日8時～21時45分オープン。（16歳未満の子供は11時から）2008年料金は、大人25フラン（3時間まで）。3日券66フラン、5日券115フランもあり。詳細は、http://www.scuol.ch/

エンガディンを愛した文人たち

フリードリヒ・ニーチェ

実存主義の先駆者として偉大な足跡を残した哲学者ニーチェは、1844年ドイツに生まれました。その後、古典文献学の教授としてバーゼルで10年間を過ごした後、1881年にはじめてシルスマリアを訪れ、1883年から88年まで毎年夏の間この地に滞在します。そしてシルスやシルヴァプラーナの湖畔を散策しながら数々のインスピレーションを得たのです。代表作「ツァラトゥストラはかく語りき」もここで執筆、永劫回帰の思想を本格的に展開しました。どこまでも静かなエンガディンの山と湖は、絶好の思索の舞台になったことでしょう。散策の途中、湖面を渡る波の音、そして木々を通る風のざわめきを聞き、突如霊感に打たれたかのごとく着想を得たと言われています。

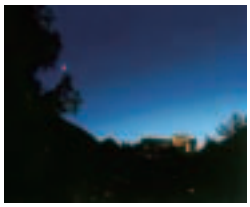
ニーチェが過ごした家は、現在ニーチェハウスとして一般にも公開。オリジナルの原稿や手紙、実際に過ごした部屋などが展示されています。**（夏と冬のシーズン中、15時から18時までオープン。月曜休館。）**

http://www.nietzschehaus.ch/

ヘルマン・ヘッセ

シルスマリアはヘッセとも関わりが深い地です。20世紀前半のドイツ文学を代表する文学者で数々の小説や詩を遺したヘッセは、人生の後半を南スイス、ルガーノ近郊のモンタニョーラで過ごしました。そして1949年から1961年の間の夏を、避暑を兼ねて主に「ヴァルトハウス・シルス」で過ごしました。この偉大な文人の足跡を偲び、このホテルでは毎年６月末に、ヘルマン・ヘッセ週間を開催しています。

ヴァルトハウス・シルス

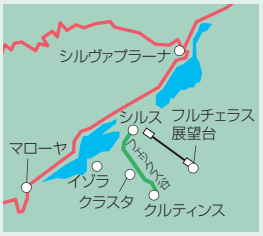


ヘッセが滞在したヴァルトハウス・シルスは、シルスマリアの高台から村を見下ろすように立つお城のような５ッ星ホテルです。ホテルからは、眼下に広がるエンガディンの山と湖の素晴らしいパノラマが広がります。1908年開業の歴史と伝統あるホテルで、2005年にはスイスの「歴史ホテル」に認定されました。

http://www.waldhaus-sils.ch/

湖畔の散策と秘境の谷巡り

シルスとフェックス谷 Sils / Val Fex



シルス湖とシルヴァプラーナ湖の間に位置するシルス。犬養道子氏が、その名著「私のスイス」で、スイスの中でも特にお気に入りの場所として紹介しています。

シルスは、シルス湖畔に近いバゼリアBaselgiaとマリアMariaの２つの地区に分かれています。観光客で賑わうサン・モリッツとはうってかわり、静かで落ち着いた滞在を楽しむことができるでしょう。村はずれのロープウェイ乗り場から上がるフルチェラス展望台からは、眼下のエンガディンの湖が一望のもと。また夏の間シルスマリアからイゾラを経由してマローヤまでの間をモーターボートによる定期船が運航しています。

＊　＊　＊

フェックス谷はシルスマリアから南に伸びる谷で、優しくなだらかな光景が谷奥まで続きます。許可証を持った谷の住人以外の車は乗り入れ禁止のため、行き交うのはほとんど馬車とハイカーのみ。まるで時が止まったかのようなこの谷は、夏は高山植物、秋は黄葉とナナカマドの木の赤い実が見事です。

ホテル「ヴァルトハウス・シルス」の脇を通り、森の中を抜けるとこの谷の入り口です。途中の集落、クラスタCrastaにある小さな教会に立ち寄ってみましょう。隣のホテル・ゾンネの受付けで教会の鍵を借りることができます。

1511年に描かれた貴重なフレスコ画は、宗教改革の嵐の中で白く塗られてしまい、20世紀に入ってようやく発見されたものです。そのあと数度に渡る修復が繰り返され、現在に至っています。谷奥のクルティンスCurtinsにはホテルレストランが一軒あり、絶好の宿泊と休憩ポイント。馬車はシルス・マリアとこのホテルの間を往復しています。

サン・モリッツ／エンガディン　ハイキング案内

エンガディン地方の森林限界は、気候の関係で標高2200m前後になります。これは他のスイスのエリアと比べて高く、それだけ緑豊かなハイキングを楽しむことができます。サン・モリッツなど宿泊の拠点となる町や村の標高も1775m前後と高いため、ハイキング出発地点への移動も容易。ロープウェイやケーブルカーを一本利用するだけで、本格的なベルニナアルプスの中に入ることができます。高低差の少ない谷めぐりや平坦な湖畔のコースが充実しているのも特徴で、健脚ハイカーのみならず、足にあまり自信がない人でも気軽にハイキングを楽しむことができます。

夏のシーズンの訪れは、標高が高い分だけ少し遅め。ロープウェイなどの山の交通機関は６月に入ってから順次動き出し、全て稼動するのは６月下旬になります。この時期から9月頃までが夏のハイキングシーズンです。10月前半も木々が黄色く色づくお薦めの時期で、やがて早い冬の訪れとともにハイキングシーズンが終わります。

エンガディンのハイキングエリアは、サン・モリッツを中心に大きく６ヶ所に分かれます。最低でも２日間、時間が許せば一週間滞在しても決して飽きることはないでしょう。エンガディンで活躍するのが、合計12ヶ所の山岳交通機関。そして村と村の間を結ぶレーティッシュ鉄道とエンガディンバスやポストバスのネットワークです。

山岳交通機関が無料になる！“ベルグバーネン・インクルーシブ”

ベルグバーネンとはドイツ語で山岳交通機関の意味。“ベルグバーネン・インクルーシブ”の加盟ホテルに２泊以上すると、エンガディン10ヶ所の山岳交通機関が無料になるパスがもらえます。2008年より加盟ホテルも71軒から約90軒まで増え、さらに利用の機会が増えました。利用できる交通機関は以下の通りです。

- サン・モリッツ～ピッツ・ネイル（St.Moritz – Piz Nair）
- サン・モリッツ～スヴレッタ（St.Moritz – Suvretta）
- サン・モリッツ～シグナール（St.Moritz – Signal）
- チェレリーナ～マングーンス（Celerina – Marguns）
- シルス～フルチェラス（Sils – Furschellas）
- スールレイ～コルヴァッチ（Surlej – Corvatsch）
- プント・ムライユ～ムオタス・ムライユ（Punt Muragl – Muottas Muragl）
- ポントレジーナ～アルプ・ラングアルト（Pontresina – Alp Languard）
- ベルニナ・ディアヴォレッツァ～ディアヴォレッツァ（Bernina Diavolezza – Diavolezza）

※パスの利用は到着日と出発日を除きます。
※エンガディン地方内を結ぶレーティッシュ鉄道（２等）、エンガディンバス、ポストバス、サン・モリッツ村内巡回バスも無料で乗車できます。
（エンガディンバスは21:30以降のナイトバスを除く）

■加盟ホテルの詳細は観光局のホームページでご覧下さい。
http://www.engadin.stmoritz.ch/

サン・モリッツ／エンガディンでのハイキングアドバイス

ここでは特にこの地域でのハイキングのアドバイスをまとめました。

- サン・モリッツを拠点とした場合、ピッツ・ネイル／コルヴィリアのエリア以外は移動を含めて一日かかるコースが多くなります。余裕を持った旅程を組みましょう。
- 「ベルグバーネン・インクルーシブ」以外にも、スイスパスを持っていればディアヴォレッツァ、コルヴァッチ、フルチェラスのロープウェイが半額の割引になります。
- 乾燥した空気のため、水などのドリンク類は必携。駅のキオスクやスーパーの他、サン・モリッツの街中、バドルッツパレス・ホテルの付近には夜遅くまでオープンのコンビニ店があります。
- レーティッシュ鉄道のモルテラッチやベルニナ・ディアヴォレッツァなどの駅で下車する場合、あらかじめ車掌に下車をする旨申し出る必要があります。

サン・モリッツ周辺のハイキング

ピッツ・ネイルとコルヴィリア

サン・モリッツ・ドルフ地区の中心、学校前広場の乗り場からケーブルカーに乗り、コルヴィリアCorvigliaまで上がります。（途中チャンタレッラで乗り換え）ここからさらにロープウェイで標高3030mのピッツ・ネイルPiz Nair展望台まで上がりましょう。アルプス山羊の銅像がある見晴台からは、エンガディンの湖と360度のベルニナ山群を望むことができます。

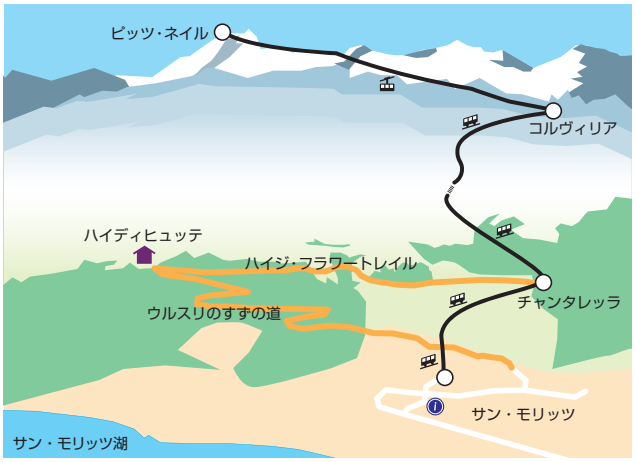
コルヴィリアはハイキングのスタート地点として最適。アルプ・ノヴァAlp Novaからサン・モリッツまで降りるコース、マングーンスMargunsまで歩いてチェレリーナCelerinaへゴンドラで降りるコース、さらにシグナールSignalまで歩いてロープウェイでサン・モリッツ・バートまで降りるコースなど、多彩なコースの中から選ぶことができます。

コルヴィリアまで上るケーブルカーの線路に沿って設置された太陽発電パネルは、年間１万８千kwhの電気を生み出し、水力、太陽、風力などクリーン・エネルギーを推進するサン・モリッツの象徴のひとつとなっています。

ハイジ・フラワートレイル＆ウルスリのすずの道

中間駅のチャンタレッラChantarellaからハイジヒュッテまで、「ハイジ・フラワートレイル」と呼ばれるコースが続きます。林道を抜けて、サン・モリッツ湖を見下ろしながら歩く万人向けのコースです。このハイジヒュッテ（ハイジの山小屋）は、1979年スイスのテレビドラマがハイジの物語の制作時に、築200年の伝統の山小屋をシルス湖畔付近、グレヴァザルヴァスの撮影場所に運んだ後、現在の場所に移したものです。

ここから先はスイスを代表する絵本作家、アロイス・カリジェの代表作「ウルスリのすず」の物語が描かれた説明版を辿りながら、サン・モリッツまで下りることができます。**（歩行時間約１時間）**



ハイジとエンガディン

日本でもお馴染みの「アルプスの少女ハイジ」は、ヨハンナ・シュピーリが1880年に発表した「ハイディ」が原作になっています。世界各国で翻訳され、書籍をはじめ、アニメ、演劇、映画、テレビドラマなど様々な形で紹介されてきました。原作の舞台となったのは、オーストリアやリヒテンシュタインの国境に近いマイエンフェルトやロッフェルス。ハイジの泉やハイジハウス（ハイジ博物館）は今

も大勢のファンを集めています。

ハイジの物語の製作においてロケ地としてたびたび選ばれたのが、サン・モリッツやシルス周辺、ベルギューン、ウンターエンガディンなどグラウビュンデン地方です。撮影クルーが求めるハイジのイメージにぴったりくる場所がここには沢山あったのです。その中のひとつがシルスとマローヤの中間付近にある小さなグレヴァザルヴァスGrevasalvasの集落でした。

標高1941mのグレヴァザルヴァスに行く方法は、シルス湖畔のプラウン・ダ・レイPlaun da Lejからの上がるハイキングのみ。全部で合わせても僅か20軒ばかりの農家と納屋。緑の牧草と眼下に広がるシルス湖。そしてベルニナとブレガリアのアルプスに包まれたこの小さな集落はまさに別世界です。もともとブレガリア谷の農民が夏の間の放牧地としてここに移住した歴史があり、昔ながらの生活スタイルが息づいています。マローヤからこのグレヴァザルヴァスを経てプラウン・ダ・レイまでのハイキングは約３時間の中級向けコースです。

サン・モリッツの湖めぐり

サン・モリッツの湖畔を約１時間でぐるりと一周するコースは、高低差の殆どない誰でも気軽に歩けるコースです。湖の対岸から眺めるサン・モリッツの街並みと背後に控えるピッツ・ネイルはまさに一服の絵のよう。ドルフ地区からは、湖岸を結ぶ最新のエレベーターを利用するのが便利です。

エンガディンお薦めハイキングコース

注：説明はサン・モリッツを基点にしていますが、エンガディンの他の村からも可能です。

❶ ムオタス・ムライユからウンターシャフベルグを経てアルプ・ラングアルトへ
（初〜中級向き　所要約２時間半）

サン・モリッツとポントレジーナの中間にあるプント・ムライユPunt Muraglからケーブルカーに乗ってムオタス・ムライユMuottas Muraglに上がります（所要10分）。展望台からは、はるか彼方まで連なるエンガディンの湖と周りを取り囲むベルニナ山群の眺めが見事。
ムライユ谷を右手に見ながら小川を渡ると道は二手に分かれ、セガンティーニ小屋まで上がることもできます（健脚向き）。中間のウンターシャルベルクUnt.Schafbergにはレストランが一軒。このあたりから林間コースに入り、木々の間からベルニナの名峰を望みます。最後の部分の緩やかな上りを頑張って歩くと、アルプ・ラングアルトAlp Languardに到着です。（レストランあり）ここから二人乗りのチェアリフトに乗ってポントレジーナに降り、さらに列車またはバスでサン・モリッツへ戻ればほぼ一日近いコースです。

このコースの逆周りも可能。夕刻ムオタス・ムライユに到着し、ここのレストランでサンセット・ディナーも可能です（要予約）。プント・ムライユに降りるケーブルカーは、７月から９月のシーズン中、夜10時半頃まで運行しています。

❷ ムルテールからスールレイ峠を越えてロゼック谷へ
（中級向き　所要約２時間半〜３時間）

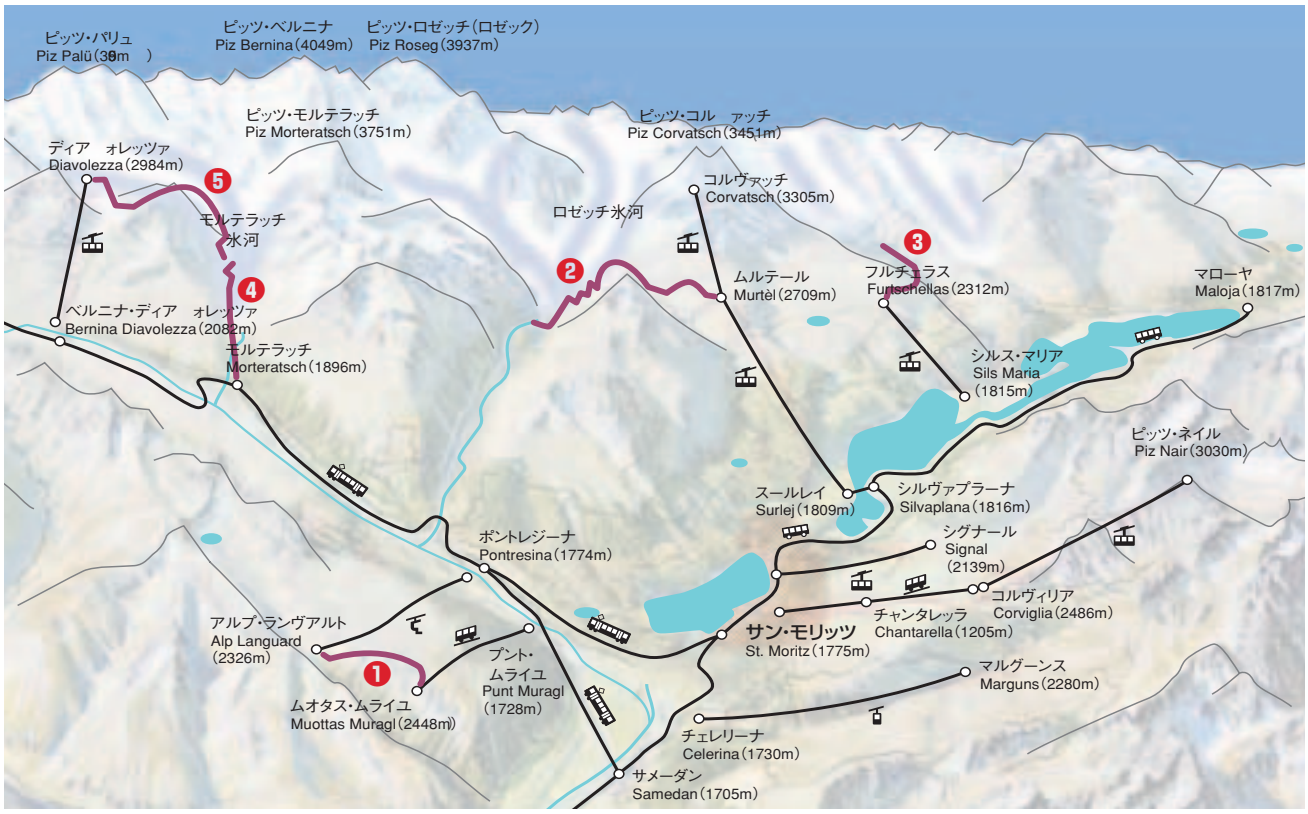
サン・モリッツからエンガディンバスでシルヴァプラーナの対岸に位置するスールレイSurlejへ。（路線によってはここに寄らないバスもあるので、時刻表を良く確認しましょう。）ここからロープウェイを乗り継いで上がるコルヴァッチ展望台も素晴らしい眺め。ハイキングは中間駅のムルテールMurtel（2704ｍ）からスタート。スールレイ峠（フォルクラ・スールレイFuorcla Surlej）までは幅の広い歩きやすい道ですが、途中から登りのコースに差しかかります。この坂を上りきった地点がスールレイ峠。それまで姿を隠していたピッツ・ロゼック、ピッツ・ベルニナ、さらにチェルヴァ氷河などの見事なパノラマが広がります。

峠の山小屋で暫し休憩の後、ロゼック谷Val Roseggを目指してひたすら下りのコースが続きます。道は途中で左右に分かれ、左は谷までの最短コース、右は山と氷河をより間近に見る迂回コースとなります。
ロゼック谷奥にはホテルレストランがあり、近くを流れる川べりで足を休めるのも良いでしょう。ここからポントレジーナまでさらに約１時間半、川沿いのなだらかなハイキングコースが続きますが、馬車の利用も可能です。（Ｐ６参照）

❸ フェックス谷めぐり……フルチェラスからフェックス・クルティンスへ
（初〜中級向き　歩行時間：約２時間）

サン・モリッツからエンガディンバスでシルスまで約20分。ロープウェイ乗り場はシルスマリアのバス停から徒歩10分。標高2312ｍのフルチェラスFurtschellas展望台からは、シルス湖やシルヴァプラーナ湖の対岸に、ピッツ・ラグレヴPiz Lagrevを中心とする一種独特の山塊が印象的です。
展望台を出発して約１時間で、マルモレMarmoreの標識がある分岐へ。ここから湖を背にしてフェックス谷奥、クルティンスCurtinsを目指して歩いていきます。右手前方にこの谷の全景が姿を現し、奥に向かってなだらかな下りのコースが続きます。フェックス・クルティンスにはホテルレストランのホテル・フェックスがあり、ピッツ・トレモジャPiz Tremoggiaを眺めながらランチ休憩がお薦め。まだ歩き足りない健脚ハイカーは、このホテルからさらに谷奥へ向かう川沿いのコースが続きます。**（ホテル・フェックスから往復約２時間）**

この谷は許可証を持った住人以外は車の乗り入れ禁止のため、シルスへの戻りは馬車かハイキング。**（所要時間：馬車１時間、ハイキング約１時間半）**
馬車は夏のシーズン中、一日３〜５往復しています（悪天候時は運行中止。要予約）。シルスへ戻る途中の集落、クラスタCrastaには小さなロマネスク様式の教会があり、内部の壁面には貴重なフレスコ画が残されています。（Ｐ10参照）



❹モルテラッチ駅からモルテラッチ氷河
（初級向き　往復所要約1時間半）

ベルニナ線モルテラッチMorteratschの駅からモルテラッチ氷河の末端まで、初級者向けのハイキングコースが続いています。片道約45分の平坦なコースは、誰でも気軽に歩けるコースで、中には乳母車を押す家族連れの姿を目にすることも。氷河の移動に従って削り取られてできた谷で、途中で目にする年代が記載された標識からは、かつての氷河の末端の位置を知ることができます。駅から少し進んだ分岐を右に進むコースは、ボヴァル小屋に至る中級向けのコースで、モルテラッチ氷河とその奥のピッツ・パリュなどの素晴らしい眺めが広がります。

ディアヴォレッツァ展望台

ティラーノ方面に向かい、モルテラッチから2番目の駅がベルニナ・ディアヴォレッツァBernina-Diavolezza駅です。ここで下車。駅前の乗り場から125人乗りのロープウェイに乗り、10分でディアヴォレッツァの展望台に上がることができます。標高2978mの見晴台からは、眼下に流れるペルス氷河の眺めが圧巻。そしてその奥には、三本の稜線が特徴のピッツ・パリュをはじめ、ベラヴィスタ、ピッツ・ベルニナなどベルニナの名峰がずらりと肩を並べています。ここには山岳ホテルレストラン・ベルグハウス・ディアヴォレッツァもあり、宿泊も可能です。

❺ ディアヴォレッツァの氷河横断トレッキング
（中～上級向き　所要約5時間）

夏の間、ポントレジーナ登山学校主催のガイド付き氷河横断ツアーが開催されます。出発は午前11時。ガイドと共にまずジグザグの急斜面を降り、氷河の上に降り立ちます。ガイドの後ろを付きながら、ペルス氷河を横断し、モレーンのイスラ・ペルサでランチ休憩。その後、今度はモルテラッチ氷河を下りますが、途中ところどころにクレバスが顔を見せ、アルプスの厳しい一面を体感することができます。8.3㎞のコースはモルテラッチの駅で終了です。

- **設定：** 7月上旬から9月上旬は毎日、その前後の時期は日、火、水、金の週4回
- **申込：** ディアヴォレッツァ展望台のレストラン横の専用窓口で当日申込
- **最少催行人数：** 8名　悪天候の場合は中止
- **料金：** 大人一人34フラン（2007年現在）
- **持ち物：** 防寒着、ハイキングストック、サングラス、日焼け止め、ランチとドリンク（サン・モリッツなどで事前に購入）、帽子。ハイキングシューズは必携だが、アイゼンは不要。

Model Itinerary

滞在モデル日程

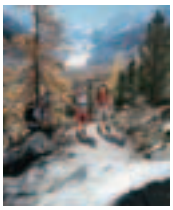
2泊パターン（一般観光向き）

※ サン・モリッツに2泊。ベルニナ・エクスプレスで沿線の魅力を探訪します。

1日目	夕刻サン・モリッツ到着。チェックインの後、ホテルにて夕食。	【サン・モリッツ泊】
2日目	ベルニナ・エクスプレスにてポスキアーヴォへ。車窓から次々に展開する氷河とラーゴ・ビアンコ（白い湖）の景観をお楽しみ下さい。だまし絵で飾られた可愛いポスキアーヴォの街を散策の後、ランチ。列車にてサン・モリッツに戻った後、フリータイム。湖畔の散策やセガンティーニ美術館などでお過ごし下さい。 市内のレストランにて夕食。	 【サン・モリッツ泊】
3日目	グレッシャー・エクスプレス（氷河特急）にて次の目的地へ向けて出発。	

3泊パターン（ハイキングツアー向き）

※ サン・モリッツにてまる2日間のハイキングを楽しみます。ハイキングと馬車で巡るロゼック谷、そしてムオタス・ムライユでのサンセット・ディナーも組み込みました。

1日目	夕刻サン・モリッツ到着。チェックインの後、ホテルにて夕食。	【サン・モリッツ泊】
2日目	ベルニナ・エクスプレスにてアルプ・グリュムへ。パリュ氷河が広がるアルプ・グリュムで休憩の後、列車とロープウェイでディアヴォレッツァ展望台へ。ランチの後、ポントレジーナ経由、アルプ・ラングアルトからムオタス・ムライユまで約2時間半のハイキング。 夕刻ムオタス・ムライユに到着の後、サンセットディナーをお楽しみ下さい。**（要予約）** 夜ケーブルカーとエンガディンバスにてサン・モリッツへ。	 【サン・モリッツ泊】
3日目	エンガディンバスにてスールレイへ。さらにロープウェイでコルヴァッチからの展望を楽しんだ後、中間駅のムルテールからロゼック谷まで約3時間のハイキング。途中のスールレイ峠では、ベルニナの名峰とチェルヴァ氷河が眼前に広がります。 ロゼック谷奥のレストランにてランチの後、馬車にてポントレジーナへ。	 【サン・モリッツ泊】
4日目	次の目的地へ向けて出発。	

7泊パターン（長期滞在に）

※ エンガディンでは、一週間滞在しても決して飽きることはありません。
サン・モリッツをベースに、ハイキングを組み込んだ滞在コースもお薦めです。

1日目
夕刻サン・モリッツ到着。チェックインの後、ホテルにて夕食。
【サン・モリッツ泊】

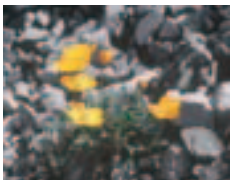
2日目
ムオタス・ムライユはエンガディンを代表する素晴らしいパノラマ。ここからアルプ・ラングアルトまで約2時間半のハイキングを楽しみます（**初級〜中級**）。ランチはウンターシャフベルグの山小屋で。健脚ハイカーなら、セガンティーニヒュッテ経由もお薦めです。
【サン・モリッツ泊】

3日目
コルヴァッチの展望を楽しんだ後、中間駅ムルテール→スールレイ峠→ロゼック谷まで約3時間のハイキング（**中級**）。3泊パターンの3日目参照。
【サン・モリッツ泊】

4日目
ベルニナ・エクスプレスでティラーノへ。雪と氷河、そして陽光溢れる南国の世界と180度違う世界を車窓から楽しみます。ティラーノにて昼食の後、列車にてポスキーヴォへ戻り、市内散策。その後、列車とロープウェイでディアヴォレッツァの展望台へ。山岳ホテルでの宿泊をお楽しみ下さい。
【ディアヴォレッツァ泊】

5日目
ディアヴォッレッツァからの氷河横断トレッキングに参加。山岳ガイドと共に、ペルス氷河とモルテラッチ氷河の上を歩きます。（**5時間。健脚向き**）。またはディアヴォレッツァからモルテラッチへ列車で移動。モルテラッチ氷河までの簡単なハイキングも可能。（**往復約1時間半**）
【サン・モリッツ泊】

6日目
ツェルネッツからポストバスでスイス国立公園を抜け、オッフェン峠を越えてミュスタイア谷へ。世界遺産指定、ミュスタイアの聖ヨハネ・ベネディクト会修道院を訪れます。
午後はツオーツやサメーダンなど、エンガディンの小さな村の散策など。天気に恵まれない場合はシュクオールの温泉センターへ。
【サン・モリッツ泊】



7日目
エンガディンバスにてシルスへ。さらにロープウェイでフルチェラスからの展望を楽しみます。ここからフェックス谷、クルティンスまで約2時間のハイキング（**初〜中級向き**）。
ここのホテルでランチの後、馬車でフェックス・クラスタへ。
【フェックス・クラスタ泊】

8日目
シルスまで約30分ののどかな谷の散策を楽しんだ後、お昼前後に出るシルス発のパーム・エキスプレス（バス・要予約）に乗って南スイスのルガーノへ。

Accommodation

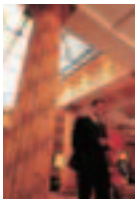
宿泊設備

ホテル

サン・モリッツの冬の観光業のスタートは1864年。世界で最も長い歴史を誇ります。冬の光り輝く太陽を求めて、イギリスから大勢の滞在客を迎え入れたことからホテル産業が発展しました。高級リゾートの名に相応しく、４～５星の豪壮な建物が立ち並ぶ様子はまさに壮観。ホテルは賑やかなドルフ地区と、落ち着いたバート地区に集中しており、両地区の間はバスまたは散策で行き来できます。

夏のシーズンは、多くのホテルが６月中旬頃から10月中旬頃までオープン。冬は一週間単位で過ごす長期滞在客が中心ですが、夏は殆どのホテルで１泊から可能です。ただしこの地方の魅力を知るためには、できれば３泊することをお薦めします。とても奥の深い魅力を秘めるこの地方には、毎年お気に入りのホテルで休暇を過ごす人も多く、ホテルのオーナー夫婦と心の通った交流を続ける常連の滞在客も大勢います。

豪華な設備と雰囲気を誇る高級ホテルだけではなく、スタンダード、エコノミークラスのホテルも、サン・モリッツを含め、周辺のエンガディンの村々にはたくさんあります。その多くは伝統のエンガディン様式の建物で、家族経営のアットホームなもてなしが自慢です。



「ベルグバーネン・インクルーシブ」への加盟ホテルに２泊以上すれば、エンガディン地方の９ヶ所のケーブルカーやロープウェイが無料になります。加盟ホテルも現在約90軒に増え、この地域に滞在する大きなメリットとなっています。（P 11参照）

ホリデーアパートメント

原則として一週間単位で借りる長期滞在客向けの宿泊設備で、サン・モリッツだけで３千ベッドを数えます。スイス国内やヨーロッパ周辺国からの利用者が中心ですが、「より長く経済的に泊まりたい」という希望に応え。今後ますます注目を浴びることでしょう。

宿泊は土曜チェックインの７泊が基本。到着日はチェックインの手続きや週末の買出しなどがあるので、午後早めの時間帯に目的地に着くようにしましょう。間取りや設備は物件によって千差万別ですが、人数分のベッド（２人から６人くらいまでが多い）、バス・トイレにキッチンが基本で、ひと通りの調理用具や食器も完備しています。

家族で、或いは仲間どうしで自分たちの好きなものを料理しながら、まるで生活するように滞在できるのがホリデーアパートメントの醍醐味。サン・モリッツをはじめ、多くのエンガディンの村にはコープやミグロなどのスーパーマーケットもあります。日本からの滞在客は車で移動するヨーロッパ人と違い、通常電車やバスの公共交通機関の利用が中心になるため、街中での位置を確かめて予約することも重要なポイントです。

■現地の主な予約仲介機関

- **エンガディン観光局　Engadin St.Moritz**
  www.engadin.stmoritz.ch/ferien　E-mail: ferien@estm.ch
- **ヴィヴァ・フェーリエン Viva Ferien**
  www.viva-ferien.ch　E-mail: info@viva-ferien.ch
- **インターホーム　Interhome**
  www.interhome.ch　E-mail: info@interhome.ch

※ 条件の良い物件は、半年以上も前から予約が入ります。なるべく早めの予約をお薦めします。

※ 予約の条件、取り消し料金の規定などはホテルと異なります。予約は日本の取扱旅行会社または上記まで。

山岳ホテル・山小屋

夕刻。ロープウェイなどの山の交通機関の最終時刻が過ぎた後、山岳ホテルでは静寂の世界が訪れます。観光客やハイカーの賑わう声もなくなり、周りを取り囲む山と氷河が刻々と移り変わる夕闇の光線の中で、その印象的な姿を一際目立たせるのです。朝に夕に、山が燃えるように赤く染まる瞬間は、まさにアルプスの一大スペクタクル。そしてこの瞬間に出会える喜びは、山岳ホテルや山小屋の滞在客だけに与えられた特権と言えるでしょう。

この地方の山岳ホテルや山小屋はベースとなる村の標高が高いため、アプローチも比較的簡単です。例えばムオタス・ムライユやディアヴォレッツァの山岳ホテルは、ケーブルカーやロープウェイに一本乗るだけで到着。多くの山岳ホテルでは、男女別相部屋のドミトリーに加え、シャワー付きのツインルームの部屋などしっかりした設備を整えています。ロゼックやフェックスなど、谷奥に佇むホテルも山の雰囲気を存分に楽しむことがでるでしょう。健脚ハイカーなら、ボヴァル小屋やコアツ小屋など、さらに山の懐深くに入る山小屋での宿泊もお薦めです。

例えば、ホリデーアパートメントなどで長期滞在中に、一泊は山岳ホテルや山小屋を組み込んでみるのはいかがでしょうか？或いはスイス内の次の目的地の移動の際に、ホテルをチェックアウトした後、一泊分の着替えなどを持って泊まる方法もお薦めです。スーツケースなど大きな荷物は「ライゼゲペック」と呼ばれる荷物の託送システムで先に目的地に送るのが便利です。

Gastronomy

グルメの世界

深い山と谷に囲まれたサン・モリッツとエンガディン地方では、この地ならではの郷土の味を楽しむことができます。長年に渡って連綿と続けられてきた山小屋でのチーズ作り、そしてビュンドナー・フライシュに代表される保存食の伝統をベースに、独自の食文化が花開きました。サン・モリッツでは、腕利きの料理人たちがその洗練された技を競うグルメ・フェスティバルが、毎年冬に開催されています。ここではエンガディンを含むスイス東部、グラウビュンデン州を代表する味をご紹介します。

ビュンドナー・フライシュ

牛肉の塊を、軒下や屋根裏など風通しのよい場所に吊るして乾燥させ、薄く削って食べます。前菜やワインのおつまみに最高。この地の乾燥した空気と木々の間を通って山から吹き降りる風が、見事な風味を醸し出します。

ビュンドナー・ゲルシュテンズッペ

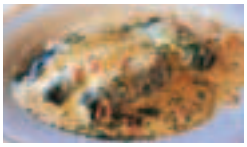
細かく切って日干しした野菜と麦を、ベーコンやビュンドナー・フライシュ、にんじん、セロリ、ねぎなどの野菜と一緒にじっくり煮込んだスープ。冬の定番料理ですが、夏でも多くのレストランで注文できます。

ビュンドナー・ベルクケーゼ

©Käseorganisation Schweiz KOS

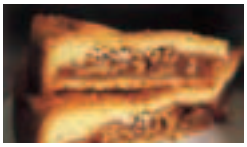
古代ローマで贅沢な貴重品として珍重された、グラウビュンデン州の山のチーズです。3～4ヶ月の熟成で出荷する軟質タイプと、6～8ヶ月熟成する半硬質の2種類があります。

カプンス



小麦粉を卵やミルクなどで練った生地に刻んだベーコンや玉葱などの具を入れ、マンゴルトと呼ばれるフダン草の仲間の大きな葉で巻いて焼き、クリームソースをかけて食べます。

エンガディナー・ヌストルテ



クルミをキャラメルで煮て、固めの生地で焼いたお菓子。エンガディンはもともと菓子職人の多い土地で、イタリアなどに移住した後にここに戻り、レシピを完成させたと言われています。

ホテルや街中のレストランで……

ホテル滞在の場合、一度はメインダイニングで雰囲気を楽しみながらゆったりと食事を楽しみたいもの。ホテルの支配人やオーナーが、にこやかに各テーブルを回りながら滞在客をもてなす姿を目にすることでしょう。サン・モリッツの街中には、ドルフ地区を中心にレストランも沢山あり、選ぶのに迷うほど。ここではその中の2軒を紹介します。

チェーザ・ヴェリア　Chesa Veglia

サン・モリッツの昔ながらの農家を改装したレストラン。中は好みと予算に合わせてフレンチ、イタリア、スイスの3つの部屋に分かれています。最高級ホテル、バドルッツ・パラスの所有で、ディナーは多少ドレスアップをお薦めします。

ハンゼルマン　Hanselmann

サン・モリッツの街中にあり、その見事な装飾で目を惹くのが、カフェ、ハンゼルマンです。1894年にパン屋としてスタートし、その後カフェ兼レストランとなりました。ヌストルテとチョコレートが人気です。

▲オードリー・ヘップバーンご愛用だった席も

山の中のレストランで

アルプスを眺めながら、山の上で食べるランチはまた格別です。ピッツ・ネイル、コルヴァッチ、ディアヴォレッツァなど、レストランがそのまま展望地点になっている所も多いので、観光やハイキングの途中に上手く組み合わせると良いでしょう。ムオタス・ムライユの山岳ホテルレストランでは、昼食に加え、サンセットディナーも楽しむことができます。（P 13参照）また、モルテラッチでは、昔ながらのチーズ作りを見学できるチーズ工房があり、新鮮なミルクやヨーグルト、そして地元産のチーズを食べるブランチ・パッケージ（9時半～11時半）も用意されています。

詳細は、www.alp-schaukaeserei.ch　予約先：info@alp-schaukaeserei.ch

予約は前日の17時まで。7月～9月のみ

大人一人：28フラン　※2008年料金

グルメ列車でベルニナ峠を越えて

ベルニナ・エクスプレスも走るベルニナ線では、グループ向けに特別食堂車「グルミーノ」のアレンジが可能です。サン・モリッツを出発し、車窓からの氷河の景観を楽しみながら列車はアルプ・グリュムへ。レストランのテラスから見るパリュ氷河を眺めながら、まず前菜を楽しみます。引き続きのメインは、その先のポスキアーヴォまでお待ち下さい。ここでゆっくり昼食を楽しんだ後、最後はミララーゴでのデザートで締めくくり。次はどんなメニューが出てくるのか、思いを巡らせながら列車の旅を堪能しましょう。

5月中旬～10月中旬の設定。料金は列車（2等）と3コースメニューを含んで

大人一人：90フラン　※2008年料金

詳細問合せ、予約は stmoritz@rhb.ch　www.rhb.ch

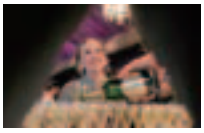
Tel +41 81 288 56 40　Fax +41 81 288 56 31

Festivals and Events

祭りとイベント

サン・モリッツ グルメフェスティバル St.Moritz Gourmet Festival
２月の第一週

ヨーロッパをはじめ、世界各国から腕ききの料理人を招待し、サン・モリッツの高級ホテルのシェフたちと共に特別メニューを創ります。期間中リゾート内の各所では、フードフェアも開催。



雪上ポロ・ワールドカップ Cartier Polo World Cup on Snow
１月の第４木曜から第４日曜

凍結した湖を舞台に、馬上の騎手が相手のゴールを目指して競技を繰り広げます。ポロはイギリス発祥のスポーツで、世界各国から２万人の観客が押し寄せる、冬の一大イベントです。

国際雪上競馬大会「ホワイトターフ” White Turf St.Moritz
2月

1907年に始まった100年以上の歴史を持つ伝統のレースで、同様にサン・モリッツの凍結した湖の上で行われます。激しく走るサラブレッドの蹄の音と、舞い上がる雪煙は迫力満点。

チャランダマルツ Chalandamarz
３月１日

エンガディン地方で毎年３月１日に行われる伝統の春祭り。村の子供たちが鈴や大きなカウベルを鳴らしながら練り歩きます。アロイス・カリジェとゼリーナ・ヘンツによる絵本「ウルスリのすず」の題材にもなりました。

エンガディン・スキーマラソン Engadin Ski Marathon
３月の第２日曜

マローヤからシャンフ（ツオーツ付近）まで約42㎞の凍結した湖の上で行われるクロスカントリースキーの一大イベント。冬のエンガディンの谷を、1万２千人の参加者疾走する様子は壮観です。

エンガディン・コンサートウィーク Engadin Concert Weeks
７月中旬～８月中旬

毎年夏に開催されるクラシックのコンサート週間。主にオーバーエンガディンの村の教会を舞台に、約14のコンサートが繰り広げられます。

オペラ　サン・モリッツ Opera St.Moritz
７月

サン・モリッツの最高級ホテルのひとつ、クルムホテルで毎年夏に開催されるオペラウィーク。2008年　はロッシーニ作曲の「オテロ」が上演されます。

サン・モリッツ　マッチレース St.Moritz Match Race
８月

ヨットやウィンドサーフィンが浮かぶのどかな夏のサン・モリッツの湖。この「トップ・オブ・ザ・ワールド」の湖で、毎年夏に開催されるヨットレースです。

■ 編集・発行：エンガディン観光局
Engadin St.Moritz
■ 発行日：2008年2月
■ 発行部数：30,000部
※原稿／写真の無断転載は禁じます。
※内容は2007年12月現在の情報に基づきます。
全ての記載内容は、予告なく変更になる場合があります。
Photo: swiss-image.ch, Engadin St.Moritz

Contact

Engadin St.Moritz
（エンガディン観光局）
7500 St.Moritz
Phone: +41 81 830 00 01
Fax: +41 81 830 00 09
sales@estm.ch
www.engadin.stmoritz.ch

表紙写真：チャンプフェー湖（オーバーエンガディン）
Champferer See：Lake Champfer
（Oberengadin）