

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

輕健行
步道城堡鎮
山谷話樂小
瀑布童音
峽嶽琴
森林靈塔千
精靈塔千





「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。



- 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。



- 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。



- 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。

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魔力。



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。

DAY 7

塞費爾德 - 【峽谷健行：精靈峽谷】 - 米滕瓦爾德小鎮 - 塞費爾德



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

DAY 9

慕尼黑機場/桃園機場 (行程不含機票)



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。

團體行程交通說明

1. 中華/長榮航空國際段有提供高鐵優惠, 高鐵屬代訂服務, 依航空公司實際訂位為主, 無法保證訂位成功, 請洽旅遊專員。
2. 航空公司座位安排: 團費包含的機票類型為「團體機票」, 不適用於出發前預先選位, 也無法事先確認座位相關需求 (如: 靠窗、靠走道等), 且座位由航空公司安排, 多依英文姓名依序排列, 同行者有可能無法安排在一起, 敬請參團貴賓了解。

其他說明

1. 景點順序、航空公司、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、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。