



阿尔卑斯山

勃朗峰地区

一次令人神清气爽的阿尔卑斯之约，浸润典型的法式生活艺术魅力。

阿尔卑斯山脉是欧洲最大的山脉，绵延近乎 19 万平方公里。阿尔卑斯山最具代表性的山峰是标志性的勃朗峰 (Mont-Blanc)，它的海拔高度为 4810 米。

堪称该地区之都的里昂 (Lyon) 是一处联合国教科文组织世界文化遗产。从里昂出发，自驾车 1 小时之后，可以抵达阿尔卑斯山地区的中心地带，这里的古老村庄和现代化度假地充满法国魅力。您可以选择一处浪漫的滑雪场，一处深受家庭和孩子喜爱的滑雪场，或者一处享有盛誉的滑雪场。这些滑雪场可以提供 40 多种“滑雪后”活动，能够满足每个人的兴趣。

这片地区还凭借以下元素闻名：夏季高山活动，葡萄酒之旅，美食，湖泊，从薰衣草田飘来的令人愉悦的地中海气息。热爱探险的人们可以选择一系列活动：在瓦努瓦兹国家公园 (Vanoise Park) 徒步旅行，在皮拉地区天然公园 (Regional Natural Park of Pilat) 骑马，或者乘坐蒙唐韦尔火车 (Montenvers Train) 体验冰海 (Sea of Ice) 之旅。您还可以在伊泽尔省 (Isère) 的洞穴中尝试洞穴探险活动，或者在德龙河 (Drôme) 或者阿尔代什峡谷 (Ardèche Gorges) 的弧形桥 (Arc Bridge) 一带划独木舟，也可以在广阔的阿尔卑斯湖泊中游泳，在诸如依云大师高尔夫俱乐部 (Evian Masters Golf Club) 这样的知名高尔夫球场挥杆。

线路

3天



第1天 霞慕尼-勃朗峰

霞慕尼-勃朗峰 (Chamonix Mont Blanc) 是法国的一个高山小镇，具有显著的欧洲特点，坐落在法国、瑞士、意大利三国交界处。它在法国光顾人数最多的自然美景地中排名第三。

在霞慕尼必参观的景点：

- 乘坐一次著名的勃朗峰齿轨火车 (Mont-Blanc tramway)，这是一列红色的老式小火车，从蒙唐韦尔 (Montenvers) 开往冰海 (Mer de Glace)。新景点：步入悬空 (Pas dans le vide)——这是一间独一无二的悬空玻璃房，可以让游客沉浸在周边的壮丽美景中。
- 乘坐缆车游览南针峰 (Aiguille du Midi)，这座令人震撼的山峰海拔高度 3842 米，屹立在霞慕尼山谷上。
- 探险活动：乘坐直升机、热气球、滑翔伞 (双座)。
- 乘坐高山滑车 (Alpine Coaster)：一种双人滑车，体验刺激。



第2天 安纳西

安纳西 (Annecy)：一个坐落在湖泊与山脉之间的风景如画之地。

在安纳西务必参观的景点：

- 参加安纳西老城的导览观光之旅
- 参观安纳西城堡 (Château of Annecy)
- 乘坐小船在安纳西湖上巡游 / 在一个码头体验湖边游
- 乘坐一辆 2CV 敞篷汽车或者一辆甲壳虫敞篷汽车探索安纳西
- 从一只热气球上俯瞰安纳西湖和阿拉维山脉 (Aravis mountains) / 乘坐一架旋翼机体验观景飞行
- 休闲娱乐活动选项，例如：散步，骑行，轮滑，皮划艇，双人座滑翔伞，蹦极，独木舟



第3天 在阿尔卑斯山滑雪

冬季 (12 月至 3 月)，您可以在法国历史悠久的著名滑雪场享受滑雪的乐趣，例如：霞慕尼滑雪场和梅杰夫 (Megève) 滑雪场，也可以前往主要的滑雪区，例如：三峡谷滑雪区 (Trois Vallées，高雪维尔 Courchevel，美瑞贝尔 Méribel，莱梅纽尔 Les Ménuires) 和天堂滑雪区 (Paradiski，莱萨尔克 Les Arcs，拉普拉涅 La Plagne，佩塞 - 瓦朗德里 Peisey-Vallandry)。阿尔卑斯山是一个理想的目的地，可以提供一系列休闲及户外活动：滑雪、徒步、登山、漂流、山地骑行、温泉浴，等等。

亮点



抵达

乘坐飞机

里昂国际机场和安纳西机场通过法航 (Air France) 的航班与巴黎戴高乐机场衔接。

乘坐火车

里昂：巴黎 (里昂火车站 Gare de Lyon) - 里昂 (帕尔 - 迪约火车站 Part Dieu)；乘坐 TGV 高速火车需要 2 小时
安纳西：巴黎 (里昂火车站) - 安纳西；乘坐 TGV 高速火车需要 3 小时 45 分钟
霞慕尼：

- 从法国出发：安纳西 - 圣热尔韦 - 勒法耶 (St Gervais-Le Fayet)，乘坐区域快线 (TER) / 圣热尔韦 - 勒法耶 - 霞慕尼 - 瓦洛西讷 (Vallorcine) - 瑞士边境马蒂尼 (Martigny)，乘坐景观列车“勃朗峰快线” (MONT BLANC EXPRESS)
- 从瑞士出发：持有瑞士旅游系统票 (瑞士通票 Swiss Pass，瑞士卡 Swiss Card，等等) 可以乘坐勃朗峰快线 (Mont Blanc Express)，从马蒂尼 (Martigny) 至霞慕尼 - 勃朗峰 (Chamonix Mont-Blanc)。

公路自驾车

里昂：从巴黎经由 A6 高速公路可以直达 (全程距离 465 公里；全程用时：4 小时 15 分钟)
安纳西：从巴黎经由 A6 高速公路可以直达 (全程距离 540 公里；全程用时：5 小时 50 分钟)

霞慕尼：

- 从法国出发：经由衔接欧洲路网的白色高速公路 (Autoroute Blanche, E25-A40) 可以直达霞慕尼山谷。
- 从瑞士出发：经由主要公路仅需行驶 16 公里，先后经过马蒂尼 (Martigny)、富尔克拉山口 (Col de Forclaz)、蒙泰山口 (Col des Montets)。
- 从意大利出发：经由勃朗峰隧道 (Mont Blanc Tunnel) 仅需行驶 15 公里。



从传奇般的勃朗峰到位于阿尔代什峡谷 (gorges of Ardeche) 内的壮观的弧形桥 (Pont d'Arc)，您在依云 (Evian) 小镇或者阿尔卑斯湖泊岸边为身体和精神充电时将欣赏到自然风光。勃朗峰俯瞰阿尔卑斯山，世界最大的滑雪场就坐落在这片地区。您在这里可以体验俯冲下滑或者越野滑雪的乐趣，也可以体验单板滑雪、雪鞋徒步、乘坐雪橇、冰潜、冰壶等运动。

不喜欢滑雪的人士也能体验一次难忘的假期，因为山区在冬季和夏季都能提供更多活动。您可以欣赏令人赞叹的风景，尝试独一无二的体验，享受满满的乐趣。山区有适合与朋友和家人度过有趣时光的所有元素。

运动健将类型的人士将享受在山地徒步的乐趣。更爱冒险的人士可能希望尝试雪地车或者狗拉雪橇。或者在一间小木屋甚至一座雪屋中过夜，这将是一次令人难忘的体验！您可以利用在阿尔卑斯山的逗留行程探索欧洲的最高峰——勃朗峰。费雷谷 (Val Ferret) 深受徒步者欢迎，它因为能够令人欣赏到勃朗峰在法国和意大利境内的山坡美景而著称。

有着优良而且古老传统的山区保留了独一无二的美食。著名的经典菜肴有奶酪火锅、焗土豆片、tartiflette (奶酪培根焗土豆)。另外还有许多其他的阿尔卑斯特色菜，例如：crozets (荞麦面片)、diots (香肠)、饺子、tourtons (油炸馅包)，另外还有用落叶松或苔艾制作的利口酒。在山区度假还意味着完美的放松时光。山区不仅是新鲜空气和水的代名词，而且还有利于禅修。这也是为何许多知名的健康水疗馆和健身中心坐落在山区的原因。国际知名的依云泉 (Evian springs) 出产的矿泉水公认对身体有益。依云小镇因此也拥有许多水疗中心，例如：依云温泉疗养中心 (Thermes d'Evian)，一些水疗中心则位于诸如依云皇家度假酒店 (Evian Royal Resort) 这样的豪华酒店内。

罗纳 - 阿尔卑斯地区 (Rhône-Alpes) 可以提供许多户外活动，同时也是一个田园诗般的静养之地。

