

阿爾卑斯山・百人輕健行 (下)

前王英明診所 王英明

策馬特・一天半精華遊

要觀賞馬特峰(4,474m)Matterhorn (圖一)及附近高山，策馬特(1,620m)Zematt是最佳地點，此地也是著名滑雪勝地。策馬特周邊四千公尺以上高峰超過30座，是歐洲高山愛好者的天堂，被譽為「阿爾卑斯的心臟」。馬特峰並非此區最高峰，在阿爾卑斯山系，也排不進去前100名。是它得天獨厚的美麗外型，才受這麼多人青睞，其不易堆積雪塊、如金字塔的獨特四面垂直錐形，一見難忘、百看不厭。

德語Matt意為草地，Horn為角，比喻在草地上突起的一隻角。Matterhorn一般都翻譯為馬特洪峰，我認為是重覆翻譯。阿爾卑斯許多山的字尾都有horn，horn可以說是峰，例如策馬特山區的Rothorn在google地圖譯為洛特峰，不是洛特「洪」峰。少女峰旁的Gletscherhorn譯為格萊奇峰，不是格萊奇「洪」峰。又是「洪」又是峰，等於重覆。不過中文世界都已經叫慣，很難再改。

策馬特是無車村，當地只可使用電瓶車（公車計程車）。所有的外來汽車、遊覽車，都必須要停靠在特斯Täsch，遊客搭接駁電車才能進入。旅行團行李另外以車送到旅館。

觀賞馬特峰，從地圖看（折頁常是南北顛倒），主要路線有三條，提供遊客不同的視角與體驗，從左到右分別是：1.布洛赫特站Blauherd至蘇尼加Sunnegga中間的五湖健行。2.高納葛拉特Gornergrat登山齒軌電車。3.馬特峰冰川樂園 Matterhorn glacier paradise。其中

3.最接近馬特峰，但濃霧多且冰天雪地，纜車時程也久，所以我們沒計劃去。台灣市面旅行社最基本的瑞士馬特峰行程，都只是排2.，行程其實也是很夠了。

在策馬特街頭，若是沒有烏雲遮天，一抬頭，就可以看到馬特峰的錐形山頂。利用清晨，在河畔更能就近拍攝到日出陽光照射在峰頂的黃金顏色。如多走幾步到市區邊緣小丘陵，還可拍到更大範圍的馬特峰日出金頂（圖二），回台灣得意洋洋秀給朋友看。

第十一天 蘇尼加、洛特峰及三湖健行

1. 洛特峰樂園Rothorn Paradise：

早上攜帶乾糧，由策馬特搭乘隧道內索軌車funicular，約八分鐘9:10抵達蘇尼加Sunnegga(2,288m)，這裡有廣闊的室內外餐廳咖啡座。我們的目標是洛特峰(3,013m)觀景台，因此路過而不入。換吊籠式小纜車，到達布洛赫特站(2,588m)Blauherd，再轉登上大型自動駕駛纜車，9:40到達洛特峰樂園站Rothorn Paradise。這裡地名謂「下洛特峰」unterrothorn，是一塊平坦的高地，地上都是碎石，積雪不多。也有家餐廳，不過可能時間還早，沒有開門。遠方就是毫無遮攔的、幾乎是同樣高度的馬特峰，傲然突出雲層之上（圖三）。此時大部分較低的山峰都被雲層遮住。

2. 五湖健行5-Seenweg：

半小時後，再度搭乘纜車重返布洛赫特站。從這裡開始以健行方式（圖四），最後可回到蘇尼加，沿途共有五個湖泊散布在高高



圖一 馬特峰



圖二 馬特峰日出金頂



圖三 洛特峰樂園站



圖四 走向施德利湖

低低的小徑兩旁，全長約10公里、預估費時至少3-5小時。這就是著名的「五湖健行」。五個湖是：

- 1.施德利湖(Stellisee)
- 2.格林蒂湖(Grindjisee)
- 3.格朗湖(Gruensee)
- 4.摩吉湖(Moosjisee)
- 5.萊湖(Leisee)

首先抵達第一湖施德利湖，距布洛赫特站3公里，約40分鐘可到，湖的面積不很大，在附近山丘還有一個Fluharp山屋。因為湖水越早越平靜，這時已11點多，拍攝到的馬特峰倒影（圖五）差強人意。大家用午餐後環湖一圈，有些團員走回布洛赫特站，搭小纜車回蘇尼加，或到下方的第五湖萊湖遊樂區，自由活



圖五 第一湖施德利湖倒影

動，或在戶外餐桌閒坐看山嵐。

從施德利湖一路下坡（圖六），走向被一片小森林包圍的第二湖格林蒂湖，湖面很小，岸邊有無數小花，在適當角度也能拍攝到馬特



圖六 下坡往第二湖



圖七 第二湖格林蒂湖



圖八 沿路開滿野花



圖九 第四湖模吉湖



圖十 第五湖萊湖

峰倒影（圖七）。此地樹林蔽日，還有人在游泳。

經由此湖，一路指標明顯，由於第三湖格朗湖、第四湖摩吉湖，地勢變化較大，陡下與爬升聽說很耗體力，顧慮到團員腳程不一，我們的妥協方案，第三湖、第四湖只是遠觀，也就是改為「三湖健行」。第四湖摩吉湖是人工蓄水池，水源來自於Findel冰川，湖水呈現獨特的藍色，有時甚至乳白色。

事後想起來覺得這樣也很好，輕鬆自然，大家不會太累，而且沿路滿山遍野到處都是野花（圖八），遠方始終有馬特峰在不同角度出現，看得過癮、非常愜意。

俯瞰第四湖（圖九）以後，草地斜坡的山舍，越來越多。看到高處有一個人造小涵洞，就是第五湖萊湖（圖十）了。賣力的走上最後的陡坡，終於抵達終點。包括休息，走三湖前後只花了兩小時20分，非常輕鬆過癮。馬特峰也很合作，讓我們看個夠，整天沒有雲層遮住。在蘇尼加的戶外咖啡座，一邊喝可樂一邊看著馬特峰陪伴在身旁，真的覺得是人生至



圖十一 像燒紅的鐵棒



圖十二 被染紅的馬特峰



圖十三 日出時的山頭

鐘，可直接下坡走到湖畔，也可選擇比較高處。5:45看到馬特峰頂周圍天空有一些紅紫色背景，5:52錐體尖端出現像燒紅的鐵棒顏色（圖十一），大家都靜悄悄不

敢講話，迎接神聖的一刻，屏息按快門，也為自己留下身影。10分鐘內這金黃色很快的染透了半個山頭（圖十二），但也漸漸沒那麼火紅了。日出剎那的瑰麗，只是彈指之間。像人生許多快樂，抓住要及時，不然就是稍縱即逝。附近幾個山頭，也同步產生金黃與黑暗兩種對比，配上地面的積雪，是不易見到的奇幻場景（圖十三），令人難忘。

2. 登頂高納葛拉特站：

因為我們人太多，無法訂餐，只能各自解決。10分鐘後再登齒軌電車到終點站高納葛拉特(3,089m)。此站本來是非常熱鬧的休息區，有很多設施，不過包括餐廳、旅館，觀賞陽台，都在整修中。我們只能站在崖邊觀賞四周據說共28座超過4千公尺的高山，如馬特

樂，忘掉所有的煩惱不快。

第十二天 利菲爾湖看日出及健行

所有觀光客一定會去的行程，就是搭乘齒軌電車（最早班是上午7時）由策馬特直上高納葛拉特站，觀賞馬特峰。每24分鐘就有一班，車程33分鐘。

1. 清晨的日出：

在七及八月，每逢週日清晨5點左右，會加開一班日出專車（可加價包早餐），可在利菲爾湖Riffelsee畔，欣賞馬特峰頂變成黃金皇冠加倒影的過程。

我們搭乘的是清晨4:54班次（根據日出時間每天不同），約是5:30就在終點的前一站羅登波登(2,930m) Rotenboden下車，此時天已明亮，萬里無雲。沿指標下坡到利菲爾湖僅10分



圖十四 高納格拉特站



圖十五 抵達利菲爾博格



圖十六 霞慕尼針峰

峰、杜佛史派茲Dufourspitze、羅莎峰Monte Rosa。還有葛納冰河等7條冰河，與幾條健行步道（圖十四）。

3. 羅登波登站健走利菲爾博格：

接著從高納格拉特搭電車重回羅登波登站，目標是看白天的馬特峰倒影，並走到下一站利菲爾博格Riffelberg(2,577m)再上車。這段幾乎都是下坡的路，平易近人，全程約是2.2公里。大白天的利菲爾湖，因為湖水不平靜，馬特峰倒影反而不是很漂亮。沿路都是草地及岩石塊，每個人可找不同的角度，與馬特峰合拍一些紀念性身影（圖十五）。

霞慕尼·一天半精華遊

歐洲（不含蘇俄）最高峰就是法境霞慕尼的白朗峰(4810m)Mont Blanc，此地全名叫做Chamonix-Mont-Blanc。1924年第一屆冬奧舉辦場地，山脈周圍的冰川覆蓋面積約100平方公里。Mont Blanc法語意為「白山」，因其常年積雪的山頂而得名。1786年首次被登頂後，白朗峰就一直被認為是現代登山運動的發源地。

霞慕尼的住戶不到萬人，來此的觀光

客，百分之百都是要搭纜車上去看白朗峰。如時間充裕，還可去有幾個可近性很高的冰川（甚至附有餐廳）。如冰海Mer de glace、波松Bossons、阿讓堤耶爾Argentiere。布列文Breven纜車以冬天的滑雪客為主，但也是登高看諸峰的好地方。

第十三天 白朗湖 南針峰

1. 白朗湖健行：

在霞慕尼街頭或在遊覽車上，瞧向南方的山上，除了明顯的一長條白色波松冰川外，也能看到南針峰Aiguille du Midi，還有一排尖銳像鋸齒一樣的連峰山頂，叫做霞慕尼針鋒Aiguille de Chamonix（圖十六）。閱讀許多資料後，發現要欣賞這長長的一排險峻、狹窄的嶙峋尖峰，要從平行的高山上，並且距離稍遠，才能全部看清楚。我最後決定把白朗湖(2,352m) Lac Blanc（也可稱白湖）步道列入行程，這也是近年很夯的「環白朗峰步道」Tour Mont Blanc (TMB)的一小段（圖十七）。

早上8:00先行車8.3公里北上到Les Praz (1,067m)，搭第一段的循環式吊籃到La Flégère



圖十七 TMB環白朗峰的一段



圖十八 La Flégère站



圖十九 被雲蓋住的白朗峰



圖廿 霞慕尼針峰群



圖廿一 步道有許多冰河殘雪

(1,877m) (圖十八) (也有人以這裡為出發點)，改坐滑雪用吊椅，於8:50到達L'Index (2,595m)。哇！這兩站都有令人大開眼界的高山景象，藍天白雲下的對面多個峰頂，從最右邊的白朗峰古特山、圓丘、主峰，到明顯可見的南針峰、Aiguille du plan、Aiguille de Blaitière，全都擠壓濃縮在一個畫面（圖十九），讓人有置身大山的感覺。建議到霞慕尼遊覽，不要只去南針峰看白朗峰，也應該來L'Index看這值回票價的風景。這裡是一般白朗湖的健行起始點，來回6公里，我們預計是最慢3小時完成來回。可自由選擇要不要參加，走半程也沒關係。

沿途的路，崎嶇不平，許多地方都有岩塊，但對面霞慕尼針鋒的山勢氣魄，非常令人震撼（圖廿）。有很多自然形成的岔路，路標指引不是非常清楚。更要命的是，出乎意料，都已經7月份了，橫斷山腰的斜坡上，卻仍有許多小冰河的積雪（圖廿一）。大家都沒有走雪地的經驗，雖然小心翼翼踏著已被走出來的雪溝前行，還是非常害怕一失神會滑倒。

恰巧此時有個洋辣妹，穿著清涼，也許趕路、也許愛現自負，離開了眾人固定的雪溝，往下踩走一條新的路，但突然失足、四腳朝天順坡滑下，幸好五六個滾翻之後，未到谷底就煞住、看來似乎沒事又爬回來。但這件事情



圖廿二 小心翼翼地過冰河

嚇壞了所有人，我們的兩個領隊。急忙喊停，「大家都不准再前行」，深怕有人重蹈覆轍而受傷，但前面已通過的一票人就叫不回來，繼續前行。確實到湖邊之前，還是有六七個類似的冰河（這是我後來走過才知道）。不少人覺得時間上會趕不及或體力沒把握，只好小心翼翼地橫過冰河（圖廿二），回纜車站集合下山。

我因為貪圖風景又拍攝video，已耽擱不少時間，這時拼命趕路，迎面碰到第一批健腳團員，他們早就到達白朗湖，並且結束現場拍照，準備返回，好心叫我不再去，因為離集合時間已剩不多。但我已經走了過半的路程，不到白朗湖實在很不甘心，便硬著頭皮、不想理會集合時間，並請他們轉告領隊、我會「稍遲」一些，叫他們先下去。最終我還是拚了老



圖廿三 白朗湖

命，抵達岸邊佈滿雪的白朗湖（圖廿三），並快速地照幾張相及錄影，然後用兩倍的速度快走回頭，結果我比規定慢了25分鐘，領隊在Les Praz車站焦急等我。當我走入餐廳時，大家用掌聲慶祝我沒發生山難，算是寬容了我的違規。

2. 南針峰看白朗峰：

雖然在霞慕尼街頭就可看到歐洲第一高峰白朗峰(4,810m)（圖廿四），但南針峰Aiguille du Midi（圖廿五）是登高近觀的最佳地點。midi本來是「中午」，但是如果M大寫，又加上du，就變成是「南方」的意思，表示是在白朗峰的南方。由霞慕尼要上去南針峰，必須搭兩趟世界上垂直距離最大的纜車，但僅20分鐘就可以從1,035公尺的地面，抵達3,777公尺高的終點，最後一段簡直是垂直的被拉上去的。

纜車到達的是皮通北峰 Peton north（北岩



圖廿四 霞慕尼街頭看白朗峰



圖廿五 南針峰



圖廿六 北峰到中峰鐵橋



圖廿七 白朗峰



圖廿八 巨齒峰及大喬哈斯峰



圖廿九 雪地健行訓練的出入口



圖卅 雪地訓練

尖峰)。6/27台灣的登山好手張元植，就是在訓練攀爬這個南針峰的北峰下 Frendo Spur 失足殉難。

由北峰先通過一個鋼橋（圖廿六），到達中峰，建有全景觀的平台，可以360度觀賞四周的高山。白朗峰（圖廿七）時常被雲層蓋住，也沒特殊形狀，哪一座是白朗峰，恐怕很難指出來。巨齒峰Dent du Géant及大喬哈斯峰Grandes Jorasses（圖廿八）倒是還看得清楚。走廊有一個出口（圖廿九），可通到下面的冰河，以做雪地健行或攀岩訓練（圖卅）。若搭乘電梯到南針峰中央

主峰(3,842m)，有機會更清楚眺望對面的白朗峰。2013年還多設一個凸出山壁的懸空玻璃窗 Le Pas dans le Vide，站在透明地板拍照（圖卅一），腳下是萬丈深淵，噱頭十足。

第十四天 霞慕尼冰海

地球暖化、氣候變遷，全世界的冰川，除



圖卅一 透明玻璃下是萬丈深淵

了少數外都在衰退。這情形在白朗峰霞慕尼地區，特別明顯。但到附近的冰海Mer de Glac (1,400m)冰洞參觀，仍是很熱門的霞慕尼必排節目，雖然真正的冰河本身，沒有新雪、非常難看。

早上9:00由霞慕尼冰海車站(1,045m)搭乘傳統的齒軌電車，約20分鐘爬升900公尺，到了蒙特維爾站(1,913m) Montenvers。冰海冰河（圖卅二）位於白朗峰北麓，長度7.5公里（過去曾經有12公里長），深度厚度都約200公尺。但在夏天看起來，整個冰川表面很髒污蓋滿塵土，跟想像中的剔透晶瑩、冰雪成堆，完全不一樣。這個谷地冰河低於車站，所以還要往前走到另一個可下降的纜車站。

舊的冰河纜車站終點高度為1,764公尺，此1,720公尺的新站，是2024年初才落成，比原來下移四十公尺，目的是配合冰河持續的退縮，讓纜車能夠更貼近冰河表面，也減少旅客



圖卅二 霞慕尼冰海

需要下降的台階。改建前從纜車站到冰洞入口，需爬580階梯。改建後，距離冰洞僅剩170階，省力不少。

由於冰河每年會移動四十多公尺，所以冰洞的入口位置，可能常會改變，需重新動工。裡面有許多通道鋪有一些墊子，還不至於太滑。藍色的冰塊雕成各種形狀，對很多人是一種新鮮的體驗。跟少女峰鞍部車站冰宮非常類似，參觀這裡是更能體驗天然冰洞（圖卅三）的形成。

結語/感言

由我一手策劃、召集團員的「2024阿爾卑斯百人輕健行」，雖然很早就作業，但碰到疫



圖卅三 冰海冰洞

情後歐洲遊客數倍成長，夏天又是阿爾卑斯旅遊旺季、旅費爆漲天價，旅館房間、車位（包括遊覽巴士、登山火車、纜車）的預定，都一再碰到困難，要花更多心力去解決。部分行程資訊不全，與預估有落差，為安全起見，不得不有時中途而廢。因報名成員的體力、年齡，參差不齊（最年長82歲），其中有癌症剛開過刀或有其他病其實仍須休養者，或膝蓋受傷、關節不好，但仍努力勉強成行，大家都是退休前後的年齡，感覺歲月緊迫、機會可能不再；為配合所有成員，行程也一再修正，做很多協調或縮減，但還是有出乎意料的不如意及無奈。

所幸全團成員最後終於都安全度過所作安排，沒有人得高山症、急病、迷路、失蹤、昏迷、骨折、摔傷、墜谷---只極少數有足部扭傷、磨破皮、還有人感染新冠（竟然有帶快篩劑）。

期間也多次碰到天陰濃雲密佈，無法依照規劃的既定行程，或完全看不到想像中該有的壯麗風景；又常必須縮短時程、放棄盼望已久的目標（心想下次再來吧，但很可能不會了）。

旅行過程一定有一些缺憾、或運氣不好，無可奈何。這很符合作家史坦貝克說的：「旅行與婚姻一樣，充滿不可預測性，最大的錯誤就是以為自己能完全掌控過程。」 A journey is like marriage. The certain way to be wrong is to think you control it.

假如覺得世界很美麗，阿爾卑斯山脈就是造物主加上去的皇冠明珠。假如覺得世界很醜陋，阿爾卑斯是上天準備好的漂亮淨土。若是對人間充滿失望，也許走一趟阿爾卑斯，可以稍微撫慰你的心靈，忘記凡界的痛苦。生命有限，到時有各種病痛，可能大家都免不了。如果對探索世界、天然美景有興趣，應該趁身體狀況還良好的時候，把握機會去阿爾卑斯的大山看看，才不至於有最後的遺憾。這是我完成此一趟健行後的感言與建議。☸