



**コルティーナ・ダンペッツォ
ガイドブック**



「やあ、コルティーナ、君はドロミーティの女王だ！」
(ドロミテ街道のトンネルの壁に書かれてあり現在は消失しまった、
第一次世界大戦の無名イタリア戦士の銘)

ドロミーティ - ユネスコ人類の自然遺産

2009年6月26日にユネスコが北東イタリアに位置する石灰質の山々を世界の最も美しい景色の名簿に名を連ねました。それにより国際連合が国連教育科学文化機関を通してドロミーティの独特で比類のない景観を正式に承認しました。こうして現在“ドロミーティの女王”と呼ばれるコルティーナ・ダンペッツォの山々も正当に世界の最もみごとな山々として承認されたのです。



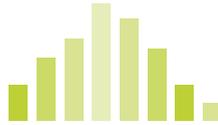
© 2020 Cortina Marketing
グラフィックデザイン Gianluca Magri @ Bit Runner Studio
日本語訳 Manuela Conte
校正 スクリーマ美佐

foto copertina: bandion.it

foto quarta copertina: Paola Dandrea

Si ringraziano tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questa guida

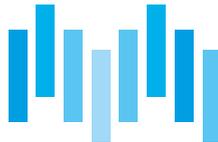
- 夏 ESTATE
- 知的好奇心 CURIOSITÀ
- 便利な情報 INFO



- 秋 AUTUNNO
- 手工芸品 ARTIGIANATO
- 文化 CULTURA



- 主なイベント EVENTI
- スロードロミーティ SLOW DOLOMITES
- 冬 INVERNO

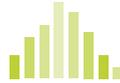


- 料理 GASTRONOMIA
- ショッピング SHOPPING
- 高度ウエルネス WELLNESS



コルティーナにお越しの皆様へ

BENVENUTI A CORTINA D'AMPEZZO



ドロミーティの女王と称されるコルティーナ・ダンペッツォは、観光都市として何千年もの長い歴史と伝統を誇ります。クリスタッロやファローリア、トファーナ、ラガツォイ、チンクエ・トッリの壮大な山々に取り囲まれた「コンカ・アンペッツァーナ（アンペッツォの渓谷）」の美しさは、四季を通じて世界中からの訪問者を魅了してまいりました。

数え切れないスポーツイベント、活気に満ちた中心街、エレガントなお店、質の高いレストラン、ホテルの手厚いおもてなしで、最も名高い観光目的地の一つとなっているコルティーナ・ダンペッツォは、アルプス山脈の最も重要な13の山岳都市をまとめる権威あるヨーロッパの連盟「Best of the Alps」の一員でもあります。

さらに近い将来、冬季二大スポーツイベントが行われる予定で、2021年にアルペンスキーマスターズ、そして2026年ミラノと

ともに冬季オリンピックがコルティーナ・ダンペッツォで開催されます。

この度、ポケットサイズの簡単なガイドブックが完成いたしました。これにより、コルティーナ・ダンペッツォの自然と環境の美しさ、文化や伝統手工芸に結びついた多彩な面をより深く知っていただき、ショッピングを楽しむのはもちろん、忘れてはならない郷土料理もご賞味いただければ幸いです。

夏のシーズン中は観光案内所に日本語アシスタントが特定された時間帯でコルティーナ・ダンペッツォ滞在中のご相談をお受けします。

この試みが皆様のお役に立ち、楽しい滞在となりますことを願うと共に、コルティーナ・ダンペッツォの大切なお客様としてお迎えますよう、皆様のお越しを心よりお待ちしております。

リーメデス湖



コルティナー・ダンペッツォでの2021年 アルペンスキー世界選手権

CAMPIONATI DEL MONDO DI SCI ALPINO CORTINA 2021

2021年に行われたアルペンスキーワールドカップは冬季オリンピックの次に重要なアルペンスキーのイベントです。2021年2月7日から21日までコルティナー・ダンペッツォで行われた大イベントで、70カ国から600人以上の選手が参加し、男女共に13の競技が行われました。



2026ミラノ/コルティナー・ダンペッツォ 冬季オリンピック MILANO CORTINA 2026

イタリア初の冬季オリンピックが開催されたこのコルティナー・ダンペッツォに、70年後再びオリンピックの聖なる炎が戻ってきます。

ロンバルディア州とヴェネト州の2つの州、トレントとボルツァーノの2つの自治州都がミラノとコルティナー・ダンペッツォと力を合わせ、忘れられないオリンピック競技を実現する予定です。コルティナー・ダンペッツォで予定されている主な種目は、アルペンスキー女子、カーリング、ボブスレー、スケルトン、リュージュなどです。1956年にも冬季オリンピックが行われたドロミーティの女王であるコルティナー・ダンペッツォは伝統的な高い水準を持つウィンタースポーツのリゾート地です。



© GIACOMO POMPINI

日本語での観光案内所

INFO POINT



コルチーナ・ダンペッツォの中心部、歩行者天国内にあり、日本語を含め（特定の曜日と時間内に限る）多言語で観光のご相談をお受けします。また、日本語のパンフレットやガイドブックもご用意しております。

更新された情報や時間表については下記のサイトをご覧ください：

dolomiti.org/en/cortina/information-office



© PAOLA DANDREA



© PAOLA DANDREA

コルティナー・ダンペッツォの 簡単な歴史

STORIA E TRADIZIONE



コルティナー・ダンペッツォは元来畜産の村で、山に囲まれたその静かで安全な位置のおかげで早くから発展し、3000人にまで達した人口は第一次世界大戦までそのままでした。経済はその間に、森林開発と木材取引により変化しました。19世紀中頃に鉄道が通ると、裕福なイギリス人やドイツ人、ロシア人旅行者が初めて訪れ、その美しい山々を目にしました。多くの新聞記事やガイドブックにより、間もなくコルティナー・ダンペッツォは世界中で知られるようになります。このようにして、大型ホテルやスポーツ用・観光客用施設が建築され、コルティナー・ダンペッツォは、ドロミーティの中心地となりました。20世紀初頭、スキーを始めとする雪上スポーツによって冬期シーズンの基礎が築かれ、1956年冬季オリンピックの成功により、その頂点に達します。また、このオリンピックは初のテレビ放送により世界各国で視聴されました。今日、コルティナー・ダンペッツォの人口

は6000人に達し、その経済は観光業に基づいています。夏期には他に類をみない自然の中でのあらゆるレベルのトレッキングルートや山のパノラマを望む散策道、また冬期には第一級の設備を誇る100km以上にも及ぶスキーゲレンデが用意されています。そして、多様な伝統工芸も経済を補っています。

コルティナー・ダンペッツォはその地理的位置により、最初は“晴朗きわまる所”と呼ばれるヴェネツィア共和国、その後約400年間に渡るオーストリア・ハンガリー帝国、そして1918年にイタリア領土となりました。このような状況下で時を越え、受け継がれた豊かな伝統的財産が保存されてきたのです。これらの伝統は、まず地域の環境を守るための厳格な建築規制、そしてカラフルな女性用衣装や快い抑揚のあるラディン語の方言、家を飾る花に対する愛情などに現われています。



空の魅惑

L'INCANTO DEL CIELO...



“HELMUT ULLRICH”天文台 OSSERVATORIO “HELMUT ULLRICH”

“Helmut Ullrich”天文台からは、夜空に浮かぶ星、惑星、星雲、銀河などが観賞できます。標高1780mのCol Druscié (コル・ドルシエ) という所にあり、そこは空が色濃く、澄みきっている、「空を跳ぶ矢」と呼ばれるゴンドラリフトの到着点に位置します。

コルティナーナ・ダンペッツォでの夜は、天文台の隣接した山小屋での夕食がお勧めです。(要予約)

cortinastelle.eu/col-druscie-observatory

イタリア語と英語の見学 (要予約)

所要時間: 約60分

お問い合わせ:

prenotazioni@cortinastelle.it

(+39) 347 038 2562

又は (+39) 0436 862372

“ALESSANDRO DIMAI” プラネタリウム

PLANETARIO ALESSANDRO DIMAI

コルティナーナ・ダンペッツォのプラネタリウムでは一定時間、季節、緯度による星、太陽、月、惑星の動きをシミュレーションで鑑賞できます。更に日食や月食、合等のような空の特別な現象のシミュレーションをフル・ドーム映写することもできます。

cortinastelle.eu/planetarium

最大催行人数: 60名

場所: オリンピックスケートリンクの向かい、コルティナーナ・ダンペッツォの中心より徒歩10分

お問い合わせ:

prenotazioni@cortinastelle.it

(+39) 347 038 2562

又は (+39) 0436 862372



アヴェラーウ山

文化 CULTURA



コルティナー・ダンペッツォの中心街には、大変興味深い博物館が複数あります。夏季、冬季と交互に様々な企画を用意し、常に驚きの場となっています。

現代美術館 MUSEO D'ARTE MODERNA MARIO RIMOLDI

(101ページの地図9番)

20世紀イタリア造形芸術のコレクション。20世紀初期において最も重要な画家（カンピッリ、デ・キリコ、デ・ピシス他）の作品が300点以上集められ、他の美術館の絵画と合わせ、交替で展示されます。

Corso Italia, 69
Tel.+39 0436 866222
museo@regole.it
musei.regole.it



© ARCHIVIO MUSEI DELLE REGOLE D'AMPEZZO

古生物博物館 MUSEO PALEONTOLOGICO RINALDO ZARDINI

(101ページの地図18番)
コルティーナ・ダンペッツォ付近で発見された海綿動物や珊瑚、三畳紀の化石などの珍しいコレクションが展示され、ドロミーティが海の底にあった頃の様子を物語っています。古生物博物館では、自然科学者Rinaldo Zardiniが最初に情熱を注いだ植物学がセクションとして加わり、更に充実しています。

日本語のパンフレットあり

Via Marangoi, 1
loc. Pontechiesa
Tel.+39 0436 875502
museo@regole.it
musei.regole.it

© ARCHIVIO MUSEI DELLE REGOLE D'AMPEZZO



© ARCHIVIO MUSEI DELLE REGOLE D'AMPEZZO

民族博物館 MUSEO ETNOGRAFICO REGOLE D'AMPEZZO

(101ページの地図19番)
この博物館では、何百年も前の農民の生活が再現され、貴重な地元の芸術作品である鉄細工、金銀のすかし細工、寄せ木細工、黒檀、日用品、そして現在でもお祭りなどの機会に着られる民族衣装が展示されています。日本語のオーディオガイドにより、快適に伝統と文化に満ちたこの地の歴史に思いをはせることができます。

日本語オーディオガイドのダウンロード
izi.travel/en/675e-discovery-the-museum/ja

Via Marangoi, 1
loc. Pontechiesa
Tel.+39 0436 875524
museo@regole.it
musei.regole.it





コルティナーナ・ダンペッツォ中心街 見どころ10カ所

IL CENTRO DI CORTINA, 10 LUOGHI DA AMMIRARE



1

1956年冬季オリンピックのために建設されたスケートリンク。

2

スキーやハイキングの後にそぞろ歩くコロン・イタリア通りの歩行者天国。

3

画家のゲディーナ三兄弟によるフレスコ画が貴重なCiasa de i Pupe (チャーザ・ディ・プーペ)。

4

コルティナーナ・ダンペッツォで名の知れた一族と11の「レーゴレ」(現在セステイェーリと呼ばれる複数の地区の総称)の紋章が施された旧市役所。

5

聖フィリッポと聖ヤコブ寺院。(内部に日本語パンフレットあり)

6

ドロマイト岩でできた高さ65,80mの鐘楼(1851~1858年建築)。

7

Conchiglia(コンキーリャ・貝殻)と呼ばれる建造物で、大きなお祭りの際には市民による吹奏楽団が音楽を奏でる場所。使用されない時は半円形の舞台だけが表面に残され、その他の部分は地下に姿を消します。

8

Casa delle Regole(カーザ・デッレ・レーゴレ)。現代アート美術館と常設展示会場。

9

聖フランチェスコ教会。

10

15世紀に建築、1743年に再建された擁護の聖母教会

(チャーザ・デ・イ・ブーペ) のフレスコ画 CIASA DE I PUPE

北側の壁の上にはLeonardo da Vinciが描かれています。東側のファザードには Raffaello, Dürer, Tiziano 達画家と共に芸術と学問(右から左に音楽、進歩、芸術と商業)が表現されています。南側のファザードにはアンペッツォの生活の光景と人間の4つの時代が描かれています: 幼年期(雪の上でそりですべる子供達)、思春期(恋人達の出会い)、円熟期(子供を腕に抱いた父親)、老年期(ストーブの横に座った老人)。4つのまるいフレスコ画には、画家Michelangelo、詩人Dante、ドイツの作家Goetheと英国のShakespeareが描かれています。白いパネルは、この画家3兄弟が彼等の才能に挑戦したい人に対して置かれ、競争したがっているように見えます。

セスティエーリ SESTIERI

セスティエーリとは、コルティーナにある6つの地域の総称です。7月と8月の週末には、それぞれの地域が自分たちのお祭りを催し、踊ったり、郷土料理を味わったりして楽しめます。各地域のボランティアは、自分の地域のお祭りが一番楽しくなるよう、一生懸命協力します。また、セスティエーリは冬にも夏にも様々なスポーツ競技大会を催し、コルティーナ・ダンペッツォの住民から親しまれています。

コルティーナ・ダンペッツォで生き続ける古き伝統 TRADIZIONE CHE SOPRAVVIVE A CORTINA

- 吹奏楽団(1861年設立)
- コルティーナ合唱団(世界中に遠征もする男性のみの山の合唱団)
- UNIONE DE ILADIS DE ANPEZO(ウニオーネ・デ・イ・ラディス・デ・アンペツォ)。コルティーナ・ダンペッツォの文化遺産である言語、民間伝承、風習を保護する団体。



レーゴレ LE REGOLE

レーゴレ(イタリア語で規律の意味)とは、現在でもヨーロッパ、特に山岳地で多く見られる共有財産制度で、渓谷の自然領域を大切に共有して利用することを目的に誕生しました。

中心街に生き続けるコルティーナ。 ダンペッツォの有名人たち

PERSONAGGI DEL PASSATO CHE RIVIVONO NEL CENTRO DI CORTINA D'AMPEZZO



マクシミリアン1世1459年-1519年 MASSIMILIANO I D'ASBURGO



© PAOLA DANDREA

ハプスブルク家出身のオーストリア大公、神聖ローマ皇帝。博識で詩人でもあり、特に外交的に手腕のある国王でした。1511年にアンペッツォ溪谷とカドーレ溪谷だけではなく、ドロミーティ全ての溪谷を征服し、一つの領土にまとめました。君主としての象徴や彼の功績はドロミーティの歴史上、大変重要です。中心街のイタリア通りにはマクシミリアン1世の記念碑が置かれています。

ドロミウ1750年-1801年 DOLOMIEU

フランス人の地質学者鉱物学者、科学者、疲れを知らない旅行者。研究の為、幾つかアルプスの頂上にも登りました。1729年、研究旅行の際に形成されたドロミーティの岩を集め科学的に研究したため、彼の名を取りドロミーティとなりました。コルティーナ・ダンペッツォ中心街から10分ほどのアイススケートリンク近くに彼の記念碑があります。Faloria (ファローリア山) の頂上からRio Gere (リオ・ジェーレ地区) まで下り、この有名人を記念する眺望なハイキングもあります。(45ページをご覧ください)



© PAOLA DANDREA

アルベール1世、ベルギー国王 1875年-1934年 ALBERTO I, RE DEL BELGIO



© PAOLA DANDREA

精力的で勇気のある君主で、とりわけ彼はドロミーティと1907年に始めて訪れたコルティーナ・ダンペッツォに魅せられ、亡くなるまでこの街を欠かせない観光地として選びました。実際その時からベルギー国王は毎年のようにアンペッツォ渓谷に訪れ、断りきれない地元ガイドと様々なクライミングをしました。それは時が立つにつれていっそう深くなり、ドロミーティの女王と呼ばれるコルティーナ・ダンペッツォと国王の絆となりました。現在でもなお地元では登山王としての思い出が根強く残っています。コルティーナ・ダンペッツォ中心街から徒歩で数分のAlexander Hall (古生物博物館があるアレクサンダーホール) の前にある小さな公園には彼の記念碑があります。



アンジェロ・ディボーナ1879年-1956年 ANGELO DIBONA

アンペッツォ渓谷の山岳ガイドのシンボリック的存在。山岳ガイド、スキーインストラクター、オーストリア部隊のインストラクターでもある彼は第一次世界大戦時にトファーネ山で戦いました。ドロミーティで最も有名な山岳ガイドの一人で、アルプスにある70以上の山々の登頂に初めて成功しました。トファーナ・ディ・ロツェスの山麓には彼の名前が付いた山小屋があり、中心街のディボーナ広場には彼の功績を讃え記念碑があります。



© PAOLA DANDREA

手工芸品

ARTIGIANATO



コルティナーナ・ダンペッツォの工房やお店で目にする手工芸品は、山間部特有の素朴で独創的な芸術表現がされています。アンペッツォ地方の職人たちは、その才能によって外国でも称賛され、イタリア国内だけでなく海外からもしばしば呼ばれ創作しています。数ある人気の品には、木製の芸術調度品や鉄、銅、真鍮、ガラス製品、マジョリカ焼きのストーブ、はめ込

み細工やモザイクを施した調度品、フリグラーナという金銀のすかし細工を用いた宝飾品、自然が生み出すアルニカやエーデルワイス等の高山植物で作られた作品などがあります。

コルティナーナ・ダンペッツォに来られたからには、ぜひこれらの工芸品をお持ち帰りいただき、ご自宅でもちょっとしたアンペッツォ地方の香りをお楽しみください。

コルティナーナ・ダンペッツォの職人業の例：



© GIACOMO POMPANINI.COM

高山植物で作られた飾り

DECORAZIONI FLOREALI

花や植物がフラワーアートの巨匠たちによって繊細で香り高い組み合わせを生み出すために使用されています。このアーティストたちの工房で自然を感じるウサギギク、エーデルワイスなど様々な植物から生まれた工芸品を鑑賞し、購入することができます。

木製の芸術調度品 LAVORAZIONE DEL LEGNO

木製の古くからある技法による他にはない製品で、地元の素材を使用し、この職人技は世代から世代へと受け継がれていく手工芸品です。



© GIUSEPPE GHEDINA



© GIACOMO POMPANINI.COM

ガラス細工の工程 LAVORAZIONE DEL VETRO

ガラス細工の技術は年々進歩し、ガラスの色づけ、溶解、そして鉛を使った接合の主な3工程に専門化されました。その工程を組み合わせるとランプ、お皿、絵など様々な作品が作られています。

鍛冶屋職人工房 BOTTEGHE DEI FABBRI

鍛冶工芸、真鍮、銅、鋼鉄などで製作された独自の作品をご覧ください。鍛冶屋職人工房にご案内いたします。その手作り製品の工程では鉄に木材、陶器、ガラス、布地等を組み合わせ、モダンなコレクションと伝統的なコレクションが生産されています。プレゼントとしてお好みの製品が間違いなく見つかりますでしょう！



© MANUELA CONTE



フィリグラナーナ FILIGRANA

髪の毛ほどの細い銀の糸を利用した透かし細工。古来の技術で生まれる品は、高い価値を誇ります。

タルカシ TARKASHI

インドから帰還したJohn Coddingtonによって1881年頃コルティーナ・ダンペッツォに持ち込まれた木工技術。様々な色調の木材の代わりに、真珠層と金属糸をはめ込んだ木工細工です。



© STEFANO ZARDINI.COM

© BANDIONJIT



角細工の工程 LAVORAZIONE DEL CORNO

鹿の生え変わりによって落ちた角を使用し、ギフト商品、家具の装飾、首飾などが作られています。



ショッピング

SHOPPING



歩行者天国となっている街のメイン・ストリート、Corso Italia通りとそれに平行するCesare Battisti通り、そしてXXIX Maggio通りは、ショッピング天国として知られています。

実際、この通りや他の通りを少し歩くだけで、ユニークな工房や独特で珍し

い品物を置くお店が見つかります。(骨董屋や宝飾店、花の装飾品や置物、布製品や地元の手工艺品など。)

店の営業時間は、通常10:00~13:00/16:30~19:30で、日曜日はほとんどの店が休業。



コルティーナ・ダンペッツォのお 店で購入できるお勧めの土産品

ALCUNE IDEE REGALO PRESSO I NEGOZI DI CORTINA D'AMPEZZO

© ROBERTO CASANOVA ROSOLO



山岳でのトレッキング用アクセサリ



© ROBERTO CASANOVA ROSOLO



ごちそうに目がない方に・・・



© ROBERTO CASANOVA ROSOLO



友人や職場仲間の御土産なら・・・



まだまだ他にもあります。

ショッピング SHOPPING

料理

ENOGASTRONOMIA



絶品グルメ

I PIACERI DEL PALATO

二つの文化が交わるコルティナー・ダンペッツォでは、その料理の伝統において、ヴェーネト地方とチロル地方の異なる二つの地域の味を凝縮しています。ヴェーネト地方の伝統料理としては、ポレンタをベースとしてチーズ、ポテト、ソーセージ、グーラッシュ、グリルした野菜を添えたもの、チロル地方のものではカネーデルリとシュペッツルがあります。また、Casunziei (カスンツィエイ) はコルティナー・ダンペッツォの郷土料理です。

甘いものに目がないのなら、アップルパイやザッハトルテ、木の実のタルト、ジェラートの温かいラズベリーソース添え、

コケモモジャム入りのオムレツをぜひお試しください。

ドロミーティの女王コルティナー・ダンペッツォには、レストラン、ピッツェリア、アグリトゥリーズモ、カフェ、バー、ケーキ店、ビヤホール、ワインバー、山小屋等がたくさんあり、選ぶのに一苦労するほどです。

そして、雲の上で食事をされたい方には、山小屋で息を飲む景色の中、絶品の郷土料理を味わっていただけます。多くの山小屋は、リフトやロープウェイまたはジープで到達可能です。



ポルチーニ茸とジャガイモのスープ MINISTRA DI FUNGHI PORCINI E PATATE

夏の間中ドロミーティの森では、ポルチーニ茸の探求家が切望する戦利品で、美食家の味覚を満悦させるポルチーニ茸を収集します。
もし、新鮮なものが収集できなければ、これはキノコが乾燥に適しているという

ことで、このような形ですべての食料品店で販売されます。
キノコとジャガイモのスープは大変美味しく簡単で、上手にできることを保証します。

4人分の材料：

ジャガイモ 600g / *肉 又は 野菜のブイヨン 1リットル (1リットルの水に固形スープの素1個 又は 大さじ2杯の顆粒スープ) / 生ポルチーニ茸100g 又は *乾燥ポルチーニ茸50g / バター 50g / 玉ねぎ 1個 / チャイブ なければ 万能

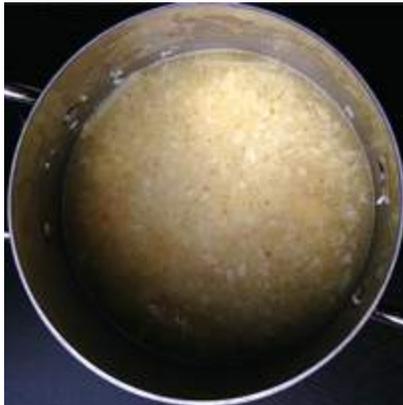
ネギ 少々 / にんにく 2片
*コルティーナ・ダンペッツォのスーパーマーケットや食料品店で固形、顆粒スープの素、乾燥ポルチーニ茸はお求めいただけます。

弱火で大きめの鍋にバターをとかし、薄切りにしたジャガイモ、微塵切りにした玉ねぎ、つぶしたにんにくを入れ、よく混ぜながら3分ほど炒めます。



© FIONA STONE

そこへスープを入れ沸騰させ、蓋をしたら火を弱め、20分ほど煮ます。
さらに小さく切ったキノコを加えます。



© FIONA STONE

新鮮なポルチーニ茸がない場合は、乾燥キノコでも構いませんが、流水でさっと洗い、小鉢に入れたお湯（沸騰していない湯）に1時間ほど浸けておいたものを使用しましょう。

旨味を出すために、キノコを浸していたお水もスープに混ぜ入れます。

強火で約10分間更に煮込みます。



© FIONA STONE

皿に盛ったあと、小さく刻んだチャイブをふりかけ、お好みでクルトンを入れてお召し上がりください。

ディーノ・ディヴォーナの『ドロミーティ料理』のご紹介でした



© FIONA STONE

© FIONA STONE



アンペッツォ溪谷の伝統料理

I PIATTI DELLA TRADIZIONE AMPEZZANA



カスンツィエイ
CASUNZIEI

赤カブ、またはほうれん草の入った半月形のラヴィオリ。

カネーデルリ
CANEDERLI

パンをベースに、スペック（燻製生ハム）、ほうれん草、チーズなどを混ぜて作ったお団子。コンソメスープに入れたり、又は溶かしバターとパルミジャーノ・レッジャーノチーズをかけて食べます。



シュペッツル
SPÄTZLE

ほうれん草の入った小ぶりのニョッキの生クリームとスペック（燻製生ハム）和え。



© GIACOMOPANIN.COM



コルティーナ風ポテト PATATE ALL'AMPEZZANA

じゃがいもを地元特産のスペック（燻製生ハム）と玉ねぎでソテーしたもの。

アップルパイ STRUDEL DI MELE

小さく切ったリンゴ、干しブドウ、松の実をシナモンとクローブで香り付けし、パイ生地で包んだもの。温かいアップルパイに粉砂糖をふりかけ、バニラソースまたは生クリーム、ジェラートを添えていただきます。



© BANDIONI.IT

料理 GASTRONOMIA

© GIACOMOPANIN.COM



プッチャ PUCCIA

ライ麦粉、薄力粉、香草（クミンの種とフェンネル）で作ったパン。二種類あり、一つは柔らかく丸いパンで、もう一つはカリカリの平らなパン。サラミと地元のチーズを合わせて暖めたプッチャは、最もポピュラーな山小屋料理の一つで、山でのハイキングに最適です！

© GIACOMPOMPANIN.COM



ゲーラッシュスープ
GULASCHSUPPE

牛肉とジャガイモで作ったハンガリー発祥の辛いスープです。

© GIACOMPOMPANIN.COM



大麦スープ
MINESTRA D'ORZO

大麦、角切り野菜、スモーク肉で作ったスープです。

料理 GASTRONOMIA

© GIACOMPOMPANIN.COM



**アイスクリーム
温ラズベリー添え**
GELATO CON LAMPONI

バニラアイスクリームに温かいラズベリーを添えたデザートです。

© GIACOMPOMPANIN.COM



ソバ粉のケーキ
TORTA AL GRANO SARACENO

コケモモジャム入り、ソバ粉のケーキです。

食前酒 PRIMA DI CENA

PROSECCO (プロセッコ) :

辛口スパークリング・ワイン。食前酒として非常に良く飲まれます。

SPRITZ (スプリッツ) :

プロセッコとアペロール (リキュール的一种) とソーダ

BICICLETTA (ビチクレッタ、自転車の意味) :

プロセッコとジンジェリーノで作るアルコール度の低い食前酒。通常は二人前で、三人前の場合は **TRICICLO (トリチークロ、三輪自動車の意味)** と呼ばれます。

HUGO (ウゴ) :

白ワインとプロセッコとニワトコシロップ

食後酒 DOPO CENA

GRAPPA (グラッパ)

ぶどうのしぼりかすを蒸留してつくる、アルコール度約40°のお酒。プレーンなものから、フルーツやハーブを漬け込んだものまで数え切れない程の種類があります。

SGROPPINO (ズグロッピーノ)

フルーツ味 (通常はレモン又はみかん) のシャーベットとプロセッコを攪拌したドリンク。レストランの営業時間は各レストランによって多少異なりますが、通常、昼は12:30~14:00、夜は19:30~22:00。

お料理教室

LEZIONI DI CUCINA

ショーッキング、伝統料理、自然ハーブとチーズ

Ristorante Tivoli

+39 0436 866400; +39 3355201470
info@ristorantetivoli.it

Ristorante Da Aurelio

+39 0437 720118

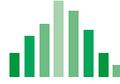
Caseificio Piccolo Brite

+39 0436 863882
info@sanbrite.it



コルティーナ・ダンペッツォの夏

ESTATE A CORTINA



コルティーナ・ダンペッツォの夏は、山を愛する人たちにとっては、まさにパラダイス。山でのバカンスの真髄を知り、他にはない貴重な体験をするには、世界遺産ドロミーティの自然に囲まれた400 km以上に及ぶトレイルを歩いてみま

しょう。草原や森を気軽に歩いたり、素晴らしい景色を望むハイキングコースを一周したり、息を飲むような眺望が続く高山でのトレッキングなど、あらゆるレベルで楽しめます。

山小屋

RIFUGI

山小屋は太陽が迫る眺望テラスから山を楽しむことができ、深いおもてなしで迎えてくれる休憩所です。トレッキングの出発点でもあり到着点で、洗練された自慢の郷土料理を味わうことができます。

いくつかの山小屋には、ロープウェイスキーリフト、シャトル、ジープ、又はシンプルなハイキングやマウンテンバイクで簡単に到着することができます。

山のプロフェッショナル

PROFESSIONISTI DELLA MONTAGNA

登山ガイドやネイチャーガイド、トレッキングガイドが、子供から大人、個人または団体旅行を問わず、各自の要望に合った

トレッキングにお供し、ドロミーティの山や歴史、植物、動物についてもご案内いたします。

■ 夏 ESTATE

ラガツォイ山頂から望むマルモラダ氷河



セムベルウィウム・ドロミティクム



アンペッツォ溪谷 ドロミーティの州自然公園

PARCO NATURALE DELLE DOLOMITI D'AMPEZZO



1990年に設立された11,500ヘクタールに及ぶこの州自然公園は、コルティーナ・ダンペッツォ市内北に位置します。このエリアは標高3,200mを超える山を頂点とした壮大な山々に囲まれ、アイベックスやシカ、ノロジカ、カモシカ、鷲、マーモットなどが生息しています。

お問い合わせ：
dolomitiparco.com

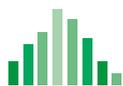


©BANDIONIT

トファーナ山とチンクエ・トリリ山

ハイキングリゾート

HIKING



コルティーナ・ダンペッツォの醍醐味は何と言ってもその自然です。ハイキング愛好家にとってはまさに天国で、400 km以上に及ぶトレイルでは軽い運動からスポーツ、アドベンチャーまで幅広くお楽しみ

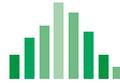
いただけます。静寂の中で自然と対話し、川や湖に流れ込む澄んだ水流の音に耳をかたむけながら、草原や森を気軽に歩いたり素晴らしい景色や息を飲む高山のパノラマをご鑑賞ください。



ベッコ・ディ・メッツォディ

ノルディックウォーキング

NORDIC WALKING



単なるウォーキングに代わるノルディックウォーキングでは、ストックの使用によって関節に負担をかけることなく、あらゆる筋肉を使います。

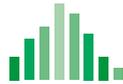
夏
ESTATE



©GIUSEPPEGHEDINA.COM

その時代の軍服姿の “語り部”が伝える 第一次世界大戦物語・・・

LA GRANDE GUERRA RACCONTATA
DA “RIEVOCATORI” IN DIVISA D'EPOCA...



年代物の軍服を着た山岳ガイドと歴史の専門家が兵隊たちの人生についてお話をし、第一次世界大戦の陣地をご案内させていただきます（イタリア語、英語、ドイツ語）。小さなお子様でも可能なこの山歩きは、息を飲むような有名な

頂を眺望に、高高度で戦った第一次世界大戦の歴史に話題を合わせてあり、興味深いものです。

お問い合わせ：
freefall59@gmail.com

ラガツォイ山頂から望むマルモラダ氷河



バイク・リゾート

BIKE



美しい自然の中、家族連れ、初心者からエキスパートまで誰でも楽しめる自転車ツアー。

スキル・パーク

SKILL PARK

フリーライドの世界を体感する事が出来る二つの本格的なトレーニングスポットです。一つはファルツァーレゴ峠の近くにある標高2,055mコル・ガッリーナ地区に

位置し、もう一つはトファーナ山のコルドルシエ地区にあるゲレンデ最後の部分に位置します。2カ所ともマウンテン・バイクインストラクター付きでご利用頂けます。

コルティーナ・バイクパーク

CORTINA BIKE PARK

県で初めての公式ダウンヒルパーク。素晴らしい景色の中で4つのコースを持つこのパークは、ダウンヒル選手権が行われるト

ファルネ山の斜面に位置します。現在、コース整備のため閉鎖中ですが、2021年夏に再開する予定です。

■ 夏 ESTATE



クローダ・ダ・ラーゴ山

遊歩道 (旧鉄道) EX FERROVIA

1964年まで、コルティーナ・ダンペッツォにはDobbiaco (ドッビヤーコ) とCalalzo (カラルルツォ) を結ぶ鉄道が通っていましたが。現在は、心地よい遊歩道となり、歩行者と自転車が村々や森の間を行き交っています。

電動アシスト自転車 E-BIKE

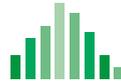
二輪車でのグリーンホリデー。更に難しいコースや切望していた到着点に手が届き安くなりました。コルティーナ・ダンペッツォでは、レンタル電動アシスト自転車を配置。それは正に本物の新時代電動付きマウンテンバイクです。



グゼーラ山

お勧めルート

PERCORSI CICLABILI FACILI



1. 遊歩道

CICLABILE LUNGA VIA DELLE DOLOMITI

コルティナー・ダンペッツォからチマバンケ (Cimabanche) まで (ドッビヤーコ (Dobbiaco) まで継続可能-15 km) 旧鉄道に沿って森と湖の間を走るアスファルト道と未舗装道の交ざったルート。途中、ドロミーティ列車の歴史的トンネルを抜けます。易しいバージョン: チマバンケ (Cimabanche) 峠までバスで行き、緩い下り坂のみを自転車で戻りながら同じルートが楽しめます。

2. ピアン・デ・ラ・シピーネス一周

GIRO AD ANELLO DI PIAN DE RA SPINES

遊歩道に入ったら北方向フィアームス/チマバンケ (Fiames/Cimabanche) 方面に向かい (1番ルート参照)、舗装道路の終わりから約200mにある交差点を左に曲がって緩やかな下り坂を行います。国道を渡って (危険なので十分気を付けて!) キャンピング・オリンピアに向かい、ピアン・デ・ラ・シピーネス (Pian de ra Spines) を一周したら同じ道を通ってコルティナー・ダンペッツォに戻ります。



© UTE D'ANDREA

ドロミーティ・スーパーサマー DOLOMITI SUPERSUMMER

夏のドロミーティは最上級のアドベンチャー・ワールドに変わります。SuperSummerカード一枚で12か所と、100を超えるリフトにアクセスできます。到着できないような標高までを短時間で到達可能にします。

お問い合わせ：

dolomitisuperski.com/en/SuperSummer

バーティカル・パス VERTICAL PASS

コルティーナ・ダンペッツォ全てのリフトが利用できるパス。夏にオープンするリフトでは、400kmのトレイル、自然と歴史的なルート、ヴィア・フェラータ、その他色々探索できます。

このバーティカル・パスで快適に早く自転車も持って高山ハイキングの出発点に到着できます。

下記のリフト乗り場で購入できます：

ファローリア (ファローリア)、クリスタッロ山のリオ・ジェレ (Rio Gere-Cristallo)、トファナーネ山のフレッチャ・ネル・チエロ (Freccia nel cielo, Tofana)、ラガツォイ (Lagazuoi)、チンクエ・トッリ (Cinque Torri)。

お問い合わせ：

skipasscortina.com/bike-pass



クローダ・ダ・ラーゴ山

惑星のハイキング IL SENTIERO DEI PIANETI

コル・ドルシエ・アストロ・リング (Col Druscié Astro Ring) ルートの最初の部分である惑星の道は ピエ・トファーナ (Piè Tofana) とコル・ドルシエ (Col Drusciè) につながっています。太陽系とその惑星の発見にもつながる、あらゆる

人に適した森の中での30分ハイキングコースです。

ルートの距離: 1100m
上り高低差: 約120m
所要時間: 平均30分

宇宙のハイキング IL SENTIERO DELL'UNIVERSO

コル・ドルシエ・アストロ・リング (Col Druscié Astro Ring) ルートの二つ目の部分である宇宙のハイキングは小山の西北に位置する森の中の小径で、500mの歩きやすいコースです。コル・ドルシエ (Col Drusciè) にある天文台を常に基

準点として理想的に空間と時間の両方から宇宙全体をたどることができます。

ルートの距離: 450m
上り高低差: 約120m
所要時間: 平均25分

カモシカのコース IL SENTIERO DEI CAMOSCI

トファーナ山の「カナローネ」とよばれるゲレンデから山麓の広い斜面を横切り、「フォルチェッラ・ロッサ」のゲレンデまで行くと、407号のトレイルにつながります。

ルートの距離: 3.5 km
高低差: 約 420 m
所要時間: 平均40分

ドロミューの小径 SENTIERO PANORAMICO DOLOMIEU

名前の由来:ドロミューに捧げたもので、18世紀、ドロミテの岩の組成を最初に調べたフランスの地質学者。

トレイル番号: 212

距離: 3880メートル

高低差: 580メートル

出発地点: この小径は上り坂の場合、トレクローチ峠 (Passo Tre Croci) の近くにあるリオ・ジェーレ (Rio Gere 1.698m) から出発し、下り坂の場合は ファローリア小屋 (Rifugio Faloria 2123m) に行きます。

所要時間: 下り約1時間40分。

: 上り約2時間30分

リオ・ジェーレ (Rio Gere) から: ロープウェイの (Mandres) 駅まで206号に沿ってコルティーナ・ダンペッツォ方面へ下りて行くことができ、ロープウェイで出発点に戻ることができます。あるいは211号を通してマルガ・ラリエート-ミエートレス (Malga Larieto-Mietres)、そして204号でコルティーナ・ダンペッツォへ。また、更にリオ・ジェーレ (Rio Gere) から路線バスで村まで戻れます。

ファローリア小屋 (Rifugio Faloria) から: ファローリア小屋では、グルメブレークや展望台でリラックスしたり、ジープサービス (有料) を利用することで、カパンナ・トンディ小屋 (Capanna Tondi 2327m) に数分で到達できます。

その他:

カラマツ、ハイマツ、紅モミ、モンタナマツの森に浸り、コースでは最も高い場所で、息を呑むような絶景の谷あい。非常に風光明媚なルート、険しい部分も容易に進んでいただけます。

ファローリア小屋 (Rifugio Faloria) から、簡単で多くの自然を満喫できる、短めの円形ハイキング (Sentiero naturalistico) をすることができます。

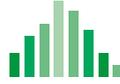
ファローリア小屋 (Rifugio Faloria) から出発し、ロープウェイの昔の到着駅 (シルベスター-スタローン主演映画「クリフハンガー」でいくつかのシーンが撮影された場所) の廃墟に到達し、またコルティーナ・ダンペッツォの景色を眺めながら再び登って小屋まで戻ります。

ドロミューの小径コースをご覧になるには:
dolomietrail.it



山あいの湖めぐりハイキング

SENTIERI AI LAGHI DI MONTAGNA



※各ハイキングルート番号は、コルティナー・ダンペッツォのハイキングマップに対応しています。(お勧めの地図は、TABACCO発行のCARTA TOPOGRAFICA #3で、コルティナー・ダンペッツォ中心街にある書店で入手できます。)

1号路

ラガツオイ湖

LAGO DEL LAGAZUOI

出発地点: Passo Falzarego (ファルツァーレゴ峠、標高2,105m) : コルティナー・ダンペッツォ駅からファルツァーレゴ峠方面のバス (Cortina ExpressかDolomiti Bus) にてアクセス可能。そこからロープウェイでRifugio Lagazuoi (ラガツオイ小屋、標高2,752m) まで上ります。

到着地点: Ristorante Capanna Alpina (レストランカパナ・アルピーナ、標高1,720m) ここからファルツァーレゴ峠までSad バスにて、そしてコルティナー・ダンペッツォの中心まではCortina Express

かDolomiti Busにてアクセス可能 (ご出発前に帰りのバス時刻をご確認ください)

トレイル番号: 401と20号

所要時間: 約3時間

下り高低差: 約1,026m

登山難易度: 初級

休憩所: 行程中にある山小屋

ロープウェイ/スキーリフト等: ラガツオイロープウェイ

その他: 下りのためのストックを持参してください。湖はコースを出発して約1時間です。



ラガツオイ湖



リーメデス湖

山あいの湖めぐりハイキング



- 1 ラガツオイ湖 (初級)
- 2 バイ・ド・ドーン湖 (初級)
- 3 リーメデス湖 (初級)
- 4 フェデーラ湖 (中級)
- 5 ピアノツェス湖とダヤール湖 (初級)
- 6 ゲディーナ湖 (初級)
- 7 フォッセス湖 (中・上級)



出着地点/到着地点





注意事項

ハイキングの経験がない登山者には、山岳ガイドやネイチャーガイド、その多数多くの山のプロフェッショナルを同伴する事を常にお勧めしています。

ここに記載されたコースとそれ以外多数のコースの詳しいお問い合わせは、山岳ガイドオフィスやネイチャーガイド、その多数多くの山のプロフェッショナル、観光案内所(コルティーナ・ダンペッツォ中心部、ローマ広場)

2号路 バイ・デ・ドーンネス湖 LAGO BAI DE DONES

出着地点/到着地点: Rifugio Bai de Dones (バイ・デ・ドーンネス小屋、標高1,889m) : コルティーナ・ダンペッツォ駅からファルツァーレゴ峠方面のバス (Cortina Expressか Dolomiti Bus) にてアクセス可能。そこからチェアリフトでRifugio Scoiattoli (スコヤットリ小屋、標高2,255m) まで上ります。
トレイル番号: 時計回りに塹壕のトレイルを進み、そしてBai de Dones (バイ・デ・ドーンネス) 駐車場とリフト方面の425とその先の424号のトレイルを下りて行きます。
所要時間: 約1時間30分

下り高低差: 約260m
登山難易度: 初級
休憩所: 行程中にある山小屋
ロープウェイ/スキーリフト等: Bai de Dones (バイ・デ・ドーンネス) チェアリフト
その他: このコースは逆ルートで行くことも可能です。Rifugio Bai de Dones (バイ・デ・ドーンネス小屋) から歩いて上り、そしてRifugio Scoiattoli (スコヤットリ小屋) からチェアリフトで下ります。湖はRifugio Bai de Dones (バイ・デ・ドーンネス小屋) から数分のところにあります。

3号路 リーメデス湖 LAGO DI LIMEDES

出発地点: Rifugio Fedare (フェダーレ小屋、標高2,000m) : コルティーナ・ダンペッツォ駅からPasso Giau (ジャウ峠) 方面のバス (Cortina Expressか Dolomiti Bus) にてアクセス可能。小屋からはチェアリフトでRifugio Averau (アヴェラーウ小屋、標高2,413m) まで上ります。
到着地点: Passo Falzarego (ファルツァーレゴ峠、標高2,105m)。ここからコルティーナ・ダンペッツォ中心までCortina Expressか Dolomiti Busにてアクセス可能。
トレイル番号: 441号と419号。Col Gallina (コル・ガッリーナ) のチェアリフトに近づいて行き左側を通行し、再び441号のトレイルに戻ってPasso Falzarego (ファル

ツァーレゴ峠) まで進みます。
所要時間: 約2時間
下り高低差: 約310m
登山難易度: 初級
休憩所: 行程中にある山小屋
ロープウェイ/スキーリフト等: Fedare (フェダーレ) チェアリフト
その他: より短い距離のハイキングをお望みの方はPasso Falzarego (ファルツァーレゴ峠) から湖まで (片道約30/40分) 直接行かれることをお勧めします。こちらはつかの間の湖で、雨水と雪解水によって9月まで見られることもあれば、夏の途中で隠れてしまうこともあります。

リーメデス湖



4号路 フェデーラ湖 LAGO DI FEDERA

出発地点: Passo Giau (ジャウ峠、標高2,236m) : コルティーナ・ダンペッツォ駅からジャウ峠方面のバス (Dolomiti Bus) にてアクセス可能。

到着時点: Rifugio Croda da Lago (クローダ・ダ・ラーゴ小屋、標高2,046m)。そこから有料ジープサービスでコルティーナ・ダンペッツォ中心地又はCampo (カンポ) とよばれる所まで行って、そこから2番の市内バスで中心地へ。

トレイル番号: 436と434号

所要時間: 約 4~5時間

上り高低差: 約125m

下り高低差: 約315m

登山難易度: 中級

休憩所: 行程中にある山小屋

ロープウェイ/スキーリフト: なし

その他: 湖は山小屋近辺にあります。お花の愛好家にお勧め! 5号路

5号路 ピアノツェス湖とダヤール湖 LAGO PIANOZES E D'AIAL

出着地点: Campo (カンポ、標高1,126m) 地区: コルティーナ・ダンペッツォ中心から2番の市バスにてアクセス可能。帰路も同じバスを利用。

トレイル番号: Lago di Pianozes (ピアノツェス湖、標高1,170m) 方面の分岐点まで432号のトレイルを進みます。そこから430号の右のトレイルを進んで行くと、Lago d'Aial (ダヤール湖、標高1,412m) まで行けます。

所要時間: Lago di Pianozes (ピアノツェス湖) まで約 30分、Lago d'Aial (ダヤール

湖) まで約1時間30分。

上り高低差: Lago di Pianozes (ピアノツェス湖) まで約45m、Lago d'Aial (ダヤール湖) まで約285m。

登山難易度: 初級

休憩所: 行程中にある山小屋

ロープウェイ/スキーリフト: なし

その他: Lago di Pianozes (ピアノツェス湖) までCroda da Lago方面の有料ジープサービスにてアクセス可能 (最小催行人数4名、要予約)

6号路 ゲディーナ湖 LAGO GHEDINA

出発地点:コルティーナ・ダンペッツォの中心街から10分程離れたスケートリンク近くのCabinovia Freccia nel Cielo (フレッチャ・ネル・チェーロ Gondola リフト) へ行き、Col Drusciè (コル・ドルシエ、標高1,779m) と呼ばれる Gondola リフトの駅まで上ります。

到着時点:Lago Ghedina (ゲディーナ湖、標高1,457m)。そこからタクシーでコルティーナ・ダンペッツォ中心地へ戻れます。

トレイル番号:Col Drusciè (コル・ドルシエ) と呼ばれるロープウェイの一駅目から砂利道のトレイルを下り、右の410、そして409号のトレイルに沿って Lago Ghedina (ゲディーナ湖) まで進みます。

所要時間:約 2時間

下り高低差:約320m

登山難易度:中級

休憩所:行程中にある山小屋

ロープウェイ/スキーリフト:Funivia Freccia nel Cielo (フレッチャ・ネル・チェーロロープウェイ)

その他:Lago Ghedina (ゲディーナ湖) からさらに1時間程歩いてコルティーナ・ダンペッツォの中心街まで行けますが、多数のトレイルがございます。このルートを検討されている方は地図などを用意するなど、予めご準備されることをお勧めします。

7号路 フォッセス湖 LAGO DI FOSES

出発地点:Fiames (フィアーメス地区) の駐車場:コルティーナ・ダンペッツォ駅から市バス1番にてアクセス可能。そこから有料ジープサービスでアンペッツォ渓谷のドロミエーティ国立自然公園とファーネス・センネス・ブライエス自然公園との境界線のところまで行きます。(標高約2,100m)

注意!ジープの出発時間をご確認ください。このコースのジープサービスは早朝のみです。

到着地点:Rifugio Malga Ra Stua. (マルガ・ラ・ストゥア小屋、標高1,668m) ここから有料ジープサービスでFiames (フィアーメス地区) まで、そして市バス1番にてコルティ

ーナ・ダンペッツォ中心街まで。

トレイル番号:Rifugio Biella (ビエツラ小屋) まで6号、そして26号と再び6号

所要時間:約5/6時間

上り高低差:約330m

下り高低差:約760m

登山難易度:中・上級

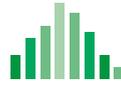
休憩所:行程中にある山小屋

ロープウェイ/スキーリフト等:なし

その他:下りのためのストックを持参してください。湖はRifugio Biella (ビエツラ小屋) から約1時間半です。

標高高い場所でのおもてなし

OSPITALITÀ IN QUOTA



クリスタッロ、ファローリア、ソラピス

CRISTALLO、FALORIA、SORAPISS

FALORIA (ファローリア山、標高2,123m) はコルチーナ・ダンペッツォ中心からファローリアと呼ばれる2区間に分かれたロープウェイを乗り継いで山頂まで到達できます。二区間目の到着点には**RIFUGIO FALORIA** (ファローリア小屋、標高2,123m) があります。

ファローリア小屋からジープで、または少し歩くと、簡単に**RIFUGIO CAPANNA TONDI** (カパンナ・トンディ小屋、標高2,327m) に到着します。

CRISTALLO (クリスタッロ山、標高3,221m)の頂上へは、コルチーナからトレ・クローチ峠方面へのバス (Dolomiti Bus) で**RISTORANTERIO GERE** (リオ・ジ

エーレストラン、標高1,698m) まで行き、そこからリフトで**RIFUGIO SON FORCA** (ソン・フォルカ小屋、標高2,235m) まで上れます。クリスタッロ山には、気軽に楽しめるハイキングコースから、「イヴァーノ・ディボーナ」や「マリーノ・ビャンキ」などのヴィア・フェッラータと呼ばれる鉄のロープや梯子を使いながら進む、難易度の高いコースまで揃っています。

その他：
RIFUGIO MIETRES (ミエートレス小屋、1,710m)、**RIFUGIO VANDELLI** (ヴァンデッリ小屋、標高1,926m) とその隣にある美しいエメラルド色のLago Sorapiss (ソラピス湖)



ミエートレス小屋

クローダ・ダ・ラーゴ CRODA DA LAGO

RIFUGIO CRODA DALAGO (クローダ・ダ・ラーゴ小屋、標高2,046m)：町の中心からジープで、またはジァウ峠から歩いて(トレッキング難易度・中級)到達可能です。山小屋からは、様々なレベルのハイキングが可能です。フェデーラ湖を一周するだけでも十分です。

MALGA FEDERA (マルガ・フェデーラ、標高1,800m) ベッコ・ディ・メッツォディ山と

クローダ・ダ・ラーゴ山の麓にあり、アンペッツォ渓谷の最も美しい牧草地に位置しています。小川と滝を通る新コースGores de Federa (ゴーレス・デ・フェデーラ)の小径を経由しても到達可能です。**RIFUGIO LAGO D'AJAL (ラーゴ・ダヤル小屋、標高1,412m)** コルティナー・ダンペッツォの中心からは、ジープで簡単に到達可能。

ラガツォイ、チンクエ・トッリ、ジャウ峠 LAGAZUOI, 5 TORRI, PASSO GIAU

PASSO FALZAREGO (ファルツァーレゴ峠、標高2,105m) へは、コルティナー・ダンペッツォの中心からDolomiti BusかCortina Expressのバスを利用し、そこからロープウェイに乗り数分で**LAGAZUOI (ラガツォイ山、標高2,989m)**の頂上と標高2,752mの**RIFUGIO LAGAZUOI (ラガツォイ小屋)**まで到達できます。この小屋から、第一次世界大戦時の塹壕とトンネルに沿って曲がりくねった心に迫るコースが始まります。峠に続く道に沿って行くと**COL GALLINA (ガッリーナ丘)**地区があり、そこには**RISTORANTE GRILL DA STROBEL (レストラングリル・ダ・ストローベル、標高2024m)**と**RIFUGIO COL GALLINA (コル・ガッリーナ小屋、標高2,055m)**があります。ガッリーナ丘から緩やかな細道を通って、小さなLago di Limesdes (リメデス湖)に行く事ができます。

チンクエトッリは、アルプスで最も有名なクライミング・ポイントの一つです。町の中心からはDolomiti BusかCortina

Expressのバスで**BAITA BAI DE DONES (バイ・デ・ドーンネス小屋、標高1,889m)**まで到達でき、そこから出発するリフトは**RIFUGIO SCOIATTOLI (スコヤットリ小屋、標高2,255m)**まで行きます。

山小屋の周辺では、あらゆるレベルと長さのハイキングが可能です。第一次世界大戦時の塹壕に沿った簡単なトレイルや、近くにある**RIFUGIO CINQUE TORRI (チンクエ・トッリ小屋、標高2,137m)**、**RIFUGIO AVERAU (アヴェラーウ小屋、標高2,413m)**、**RIFUGIO NUVOLAU (ヌヴォラーウ小屋、標高2,575m)**までのトレッキングがその一例です。

その他：

MALGA PEZIE' DE PARU' (ペツィエ・デ・パルー小屋、標高1,512m) コルティナー・ダンペッツォの中心からジャウ峠方面5Kmの距離にあり、タクシーで到達可能。**RISTORANTE PIEZZA DA AURELIO (レストラン ピエツァ・ダ・アウレリオ、標高2,175m)**も、ジァウ峠エリアに位置し、タクシーで到達可。

自然公園内のその他の山小屋 PARCO NATURALE

RIFUGIO MALGA RA STUA (マルガ・ラ・ストゥーア小屋、標高1,668m) :ジープで到達可能。**RIFUGIO BIELLA** (ビエッラ小屋、標高2,327m) と**RIFUGIO OSPITALE** (オスピターレ小屋、標高1,475m)

トファーネ、ポコール TOFANE-POCOL

トファーネ山岳は大きく三つの山に分かれています。その中でも**TOFANA DI ROZES** (トファーナ・ディ・ロツェス山、標高3,225m) は、第一次世界大戦中イタリアとオーストリアの戦闘の舞台となり、現在でもなおその証を見ることが出来ます。

TOFANA DI MEZZO (トファーナ・ディ・メッツォ山、標高3,244m) は、真ん中に位置し、3つのうち最も高い山です。Freccia nel cielo (空飛ぶ矢) と呼ばれるゴンドラリフトとロープウェイを乗り継ぎ、頂上まで到達できます。

ゴンドラリフトの出発点は、アイスリンクに隣接しており、町の中心から歩いて数分の距離にあります。一区間目の到着点はCOL DRUSCIE' (コル・ドルシエ) の麓で、二区間目の到着点に**RIFUGIO COL DRUSCIE'** (コル・ドルシエ小屋兼レストラン、標高1,778m) があります。ここからロープウェイで上がって行くと**RIFUGIO CAPANNA RA VALLES** (カバンナ・ラ・ヴァッレス小屋、標高2,475m) があり、そして最後に**BAR CIMA TOFANA** (バル・チーマ・トファーナ、標高3,244m) とトファーナ・ディ・メッツォ山の頂上へ到達します。

TOFANA DI DENTRO (トファーナ・ディ・デントロ山、標高3,238m) は、最も北側に位置する山です。

トファーネ山岳には、バラエティに富んだ

あらゆるレベルのハイキングコースや、息を飲むような景色のヴィア・フェッラータ(鉄のロープや梯子を使用しながら行くトレッキング)、クライミングに最適の岩山が揃っています。

その他:

RIFUGIO DIBONA (ディボーナ小屋、標高2,037m) :トファーナ・ディ・ロツェス山の麓に位置し、美しい自然と静寂に囲まれた山小屋。ジープで到達可能(要電話予約)。

RIFUGIO GIUSSANI (ジュッサーニ小屋、標高2,561m)、**RIFUGIO DUCA D'AOSTA** (デッカ・ダオスタ小屋、標高2,098m) と**RIFUGIO POMEDES** (ポメーデス小屋、標高2,303m) この二つの山小屋へはジープまたはトファーナ山麓の森にあるピエー・トファーナ地区までタクシーで行き、そこからリフトを利用できます。それ以外には街の中心からゴンドラリフトでコル・ドルシエまで行き、そこから20分程じゃり道をピエー・トファーナ地区まで進むと、そこからリフトを利用することもできます。

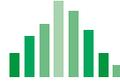
RIFUGIO SOCREPES (ソクレーペス小屋、標高2,203m)、**RISTORANTE COL TARON** (レストランコル・タロン、標高mt.1563)、**RISTORANTE EL SOREI** (レストランエル・ソレイ、標高mt.1463)、**RISTORANTE RIA DE SACO** (レストランリア・デ・サコ、標高1,368m)、**RISTORANTE BAITA RESCH** (レストラン バイタ・レッシュ、標高1,570m)

ポメーデス小屋



アグリトゥリーズモ

AGRITURISMI



AGRITURISMO CALDARA

(アグリトゥリーズモ カルダーラ)



Mortisa, 10

+39 0436 866796

AGRITURISMO DEGASPER GIORGIO - PIZZERIA

(アグリトゥリーズモとピッツェリア デガスperl・ジョルジョ)



Località Fraina, 6

+39 0436 860441

CIASA DEO

(チャーザ・デーオ)



Località Chiave 126

+39 0436 868661

EL BRITE DE LARIETO e CASEIFICIO PICCOLO BRITE

(エル・ブリーテ・デ・ラリエートとピッコロ・ブリーテチーズ製造所)



Località Alverà, 200

+39 0436 868641

JÄGERHAUS

(イエーガーハウス)



Località Cadin di Sotto, 22-24

+39 0436 860155

MALGA FEDERA

(マルガ・フェデーラ)

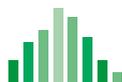


Località Federa

+39 324 9249678

クライミング・リゾート

CLIMBING



無数の垂直の岩壁であらゆるタイプのクライミングが可能。空に切り立ついくつもの鋭い頂上が恐れを知らないクライマー達を迎えます。標高3000 mを越える6つの山を持つアンペッツォ溪

谷のドロミーティは、熱心なクライマー達の憧れの地です。それを踏まえて「リーノ・ラチェデッリインドアクライミングジム」もあります。

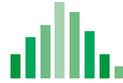
フェラータ・ラ・ブジェーラ



©GENICO MAIONI

ヴィア・フェラータ

VIE FERRATE



ヴィア・フェラータについて御説明いたしましょう。

CHE COS'È UNA VIA FERRATA?

ヴィア・フェラータとは、ワイヤーロープやはしご、木製の歩道や吊り橋のように固定された設備などが整っている登山コースを指します。この人工的な設備は、

経験の少ない登山者でも、岩場や崖の上のコースを安全に通行し、頂上まで達することができるようにするものです。



センチエーロ・アットウレッツァート・ジュゼッペ・オリヴィエーリ

ヴィア・フェラータの発祥について

ORIGINI

そもそも、ドロミーティのヴィア・フェラータは、1915年から18年の第1次世界大戦において、国境線での厳しい戦闘時に、主に軍事目的として造られたもので

す。その後、観光業がそのヴィア・フェラータを新しく価値のあるものにし、多くの人が親しめる登山施設にしました。

ヴィア・フェラータを登るために必要な装備について

EQUIPAGGIAMENTO

安全にヴィア・フェラータを登るためには、山歩きに使用する通常の装備（適正な服装、登山靴、リュック、救急用品、飲食物）以外に、適切な装具が必要です。ヘルメット、登山用ハーネス、ヴィア・フェラータ用のセット、ヴィア・フェラータ用の手袋は、必ず取り揃えなければなりません。この内の、ヴィア・フェラータ用のセットとは、2本の短いカラビナ付の口

ープと、リギングプレート（摩擦などを使って、墜落の衝撃を和らげるショックアブソーバーの機能を持つ器具）を指します。雪のあるところではピッケルやアイゼンも必要になります。また、ヘッドランプは戦争時に軍隊によって掘られた多くのトンネルの中に入るためには、必要不可欠なものです。

ヴィア・フェラータの困難度と危険性について

DIFFICOLTÀ E PERICOLI

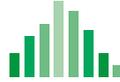
ヴィア・フェラータの難しさは、壁に垂直に配置されたものや、突起部分、足場の量により異なります。ヴィア・フェラータはより簡単なものを“センチエーロ・アットゥレッツアート”と呼び、より複雑で困難なものを“ヴィア・フェラータ”と呼んでいます。最も易しいコースでも雪や氷の影響、ま

たは思いがけない天候の変化で危険で困難なものになり、登山者に対して重大な問題を引き起こすことがあります。最終的には、行程の長さが、フェラータの難度を決定します。

ヴィア・フェラータの経験がない登山者には、必ず山岳ガイド（岩登りのスペシャリスト）との同行をお勧めします。

ゴルフリゾート

GOLF RESORT



コルティーナ・ゴルフはミラモンティ・マジ
エステックホテルの歴史的なゴルフ場
の近くに位置します。ファローリア山麓に
あるこのゴルフ場では、1930年代から世
界中のゴルフプレーヤー達が腕を競って
きました。9ホールゴルフ場は、Peter
HarradineとSilvio Bernardiが描いたよう
に深い緑に囲まれています。コース上か
らはコルティーナを取り囲む山々を見上
げることができ、各ホールにはそれら山
々の名前が付けられています。

このアンペッツォ渓谷の新しいゴルフ場
では、ハイレベルなコースに挑戦するだ
けでなく、世界中に類を見ない眺望とド
ロミーティ特有の美しい自然を楽しむこ
とができます。

日本語での情報と料金表あり

お問い合わせ：
cortinagolf.it



夏の主なイベント

EVENTI ESTIVI



5月と6月



コルティーナ・ドッビャーコ・マラソン

ドロミーティ旧鉄道に沿って走るマラソン競技。コルティーナ・ダンペッツォの鐘楼下を出発してドッビャーコ到着まで。
cortina-dobbiacorun.it

夏季国際カーリング・トーナメント

毎年世界中からチームを迎え入れる夏季国際カーリング・トーナメント。
curlingcortina.it



© STEFANO ZARDINI

コルティーナ・スカイレース コルティーナ・トレイル ウルトラドロミテス ラバレード・ウルトラ・トレイル

ドロミーティとコルティーナ・ダンペッツォの息を飲むような風景を背景にトレイル・ランニングマラソン競技。
ultratrail.it



© SOURBIERER

7月

コルティーナ・トロフィー

MTBのオフ・ロードマラソン
cortinatrophy.com



© BANDONUT

© DINO COLLI



コルティーナ・ダンペッツォの夏祭り

7月の第一日曜日に行われるコルティーナ・ダンペッツォの伝統的な夏祭り。様々なイベント、露店、スポーツ競技等盛りだくさんです。

ドロミーティ・クラシックカーレース

クラシックカーが参加するカーレース。
coppadorodelledolomiti.eu



8月

© BANDIONIT



山小屋にてワインと料理のイベント

facebook.com/CalicidiStelleaCortinaAmpezzo

吹奏楽フェスティバル

地元の吹奏楽団と国内および海外の音楽バンドがコンサートを行う一週間。8月最後の日曜日に行われるパレードで最高潮に達する人気のイベント。
corpomusicalecortina.it



© NICOLA FOTI

9月

© GIACOMO POMPANIN



ザ・クイーン・オブ・テイスト (味覚の女王)

アンペッツォ渓谷出身シェフの地元とその周辺料理を試食ができる三日間。オープンエアアでのご昼食です。
thequeenoftaste.cortinaforum.it

デリシャス・フェスティバル・ドロミーティ

トレイル・ランニングとクライミング競技、そしてコルティーナ・ダンペッツォのシェフが健康を考慮して厳選したお食事。スポーツと料理を組み合わせた2日間のフェスティバルです。



© SPORTGRAF.COM

ランニングのひと夏

UN'ESTATE DI CORSA

コルティーナ・ダンペッツォは高度の高い場所で行われる大規模なイベントが楽しめるランニング愛好家にとっての楽園です。この大イベントは世界中から選手やファンがやって来ます。

5月～6月

コルティーナ・ダンペッツォ～ ドッビアーコRUN

CORTINA DOBBIACO RUN

何千もの選手がこの歴史ある競技のために集まります。

このレースは1962年に廃止された旧ドロミーティ鉄道と同じ道を辿り、コルソイタリア通り沿いのコルティーナ・ダンペッツォの鐘楼を出発し、ドッビアーコの中心部が終点になります。息を呑むようなトンネルや吊り橋など30kmの他では見られない風景を辿ります。

cortinadobbiacorun.it



主なイベント EVENTI



6月

コルティーナ・スカイレース

CORTINA SKY RACE

山での経験が豊富なハイカーのためのランニングレース。

ルートは20kmの距離です。

コルティーナ・ダンペッツォの中心地を出発し、ドロミーティ世界自然遺産の経路に沿って進んでいきます。

ultratrail.it

コルティナーナ・トレイル CORTINA TRAIL

毎年歴史的なラヴァレード・ウルトラトレイルに先だつて行われる48kmのコースです。

ultratrail.it

ウルトラドロミテス ULTRA DOLOMITES

毎年違う村から出発してコルティナーナ・ダンペッツォに到着する80km位のランニングレースです。

ラバレードのウルトラ・トレイル LA SPORTIVA ULTRA TRAIL

世界中から集まった選手たちが絶景の120kmコースに臨む有名なトレイル・ランニングの競技です。独特な夜のレースで、コルソイタリア通りから出発して最も壮観な処処をまたぐように進みます。毎年多くの参加者が日本からやってきてこの競技に臨みます。2012年からは世界大会の一つとして日本でも富士山の周リー区間を利用して行われています。

ultratrail.it



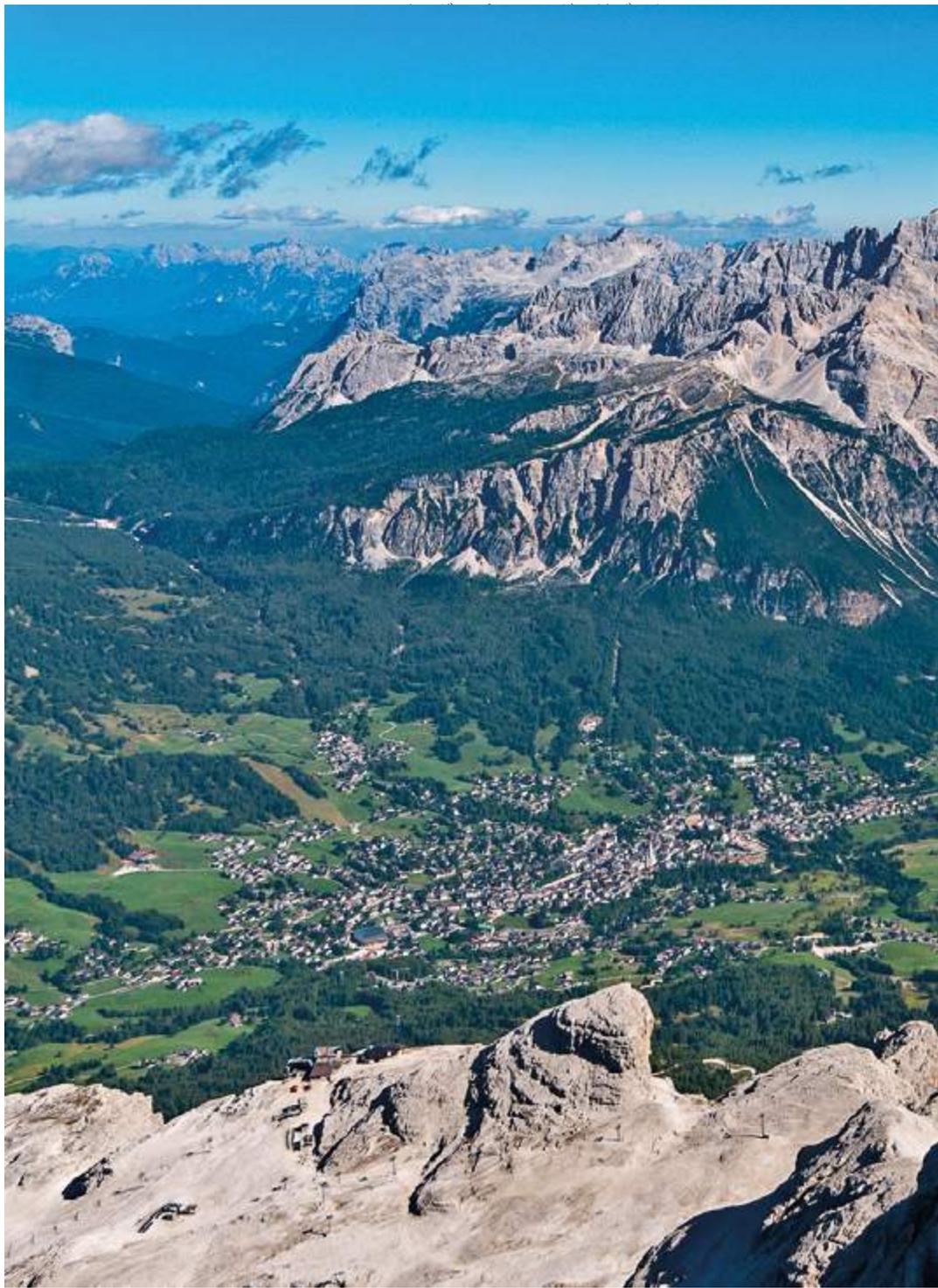
© ALEXS.BERG



© JAN NYKA

トファーナ・ディ・ロツェス山







トファーナ・ディ・メッツォ山から望むコルティナー・ダンペッツォ

秋 AUTUNNO



■ 秋 AUTUNNO

秋には静けさを取り戻すコルティーナ・ダンペッツォに滞在して、美しく色付く自然を楽しみながら、まだあまり知られていない一面を発見してください。実際、9月中旬から10月末にかけてシーズンオフになるため、自然を本当に愛する方にとって、秋はコルティーナ・ダンペッツォを訪れるのに最も適した季節です。カラマツやブナの木が美しい色に変化する秋には、日本の紅葉のような素晴らしい景色が目を楽しませてくれます。

注意

リフト運行情報とお問い合わせ:

dolomiti.org/en/cortina

この時期にハイキングなどをお楽しみいただく際には、年中営業しているジープやドライバー付きレンタカーの利用が可能です。さらに多くのホテルでは、秋のお得な宿泊料金をご用意し、皆様をお待ちしております。



フェデーラ湖

冬 INVERNO



「ドロミーティの女王」と呼ばれるコルチーナは世界で最も名高い冬のリゾート地の一つでもあります。コルチーナの観光の歴史は20世紀の始め頃までさ

かのぼり、現代的なリフト設備と人工雪のおかげで11月末から4月までスキーができます。

ドロミーティスーパースキー DOLOMITI SUPERSKI

さらに、コルチーナ・ダンペッツォはドロミーティスーパースキーの一部を成します。これは世界で最も大きなスキーエ

リアの一つで、12のスキーリゾート、1200キロのゲレンデ、450のリフト設備があります。

スキーパス SKI PASS

スキーパスには、コルチーナ・ダンペッツォ、サン・ヴィート、アウロンツォ、ミズリーナでのみ使用できるSkipass Cortinaと、ドロミーティ・スーパースキーの全12エリアで使用できるDolomiti Superskiの

2種類があります。どちらのスキーパスも、バスターミナル前にあるスキーパスオフィス、または各リフトとロープウェイ乗り場にて直接購入可能です。



スキーエリア

COMPRESORI SCIISTICI



コルティーナのスキーエリアには、35のリフト設備があり、70ある黒・赤・青・緑のゲレンデの総距離は、115キロにおよびます。主なスキーエリアは三つあります。

一つは見事なAmpezzo渓谷に面する**Faloria・Cristallo**エリアです。ここには初心者向けからプロスキーヤー向けまで、あらゆる難易度のゲレンデがあります。



© BANDON.IT

もう一つは**Tofana・Pocol**エリアです。ここには2021年にアルペンスキーワールドカップと2026ミラノ/コルティーナ・ダンペッツォ冬季オリンピックアルペンスキー女子の競技が行われるゲレンデがあります。



© BANDON.IT

それから**Lagazuoi・5Torri・Giau**エリアがあります。ここには広大で景色の素晴らしいさまざまなゲレンデが広がります。



© BANDON.IT

スキーツアー

SKI TOUR



スキーツアーの詳細についてはcortina.dolomiti.orgのアルパイン・スキイングの部分
を参照し、地図のダウンロードやリフトの開業をご確認ください。

セッラ・ロンダツアー

SELLA RONDA

(このスキーツアーを安全により良く楽しむ
には、アルペンガイドを付けることをお勧め
いたします)

セッラ山系の周囲を巡る、壮大な景観かつド
ロミーティで最も距離の長いスキーツアー。
パッソ・ファルツァーレゴ(Passo Falzarego)
を早朝に出発し、ラガツォイ(Lagazuoi)山頂
までゴンドラを利用します。そこからアルメ
ンタローラ(Armentarola)を滑って、コルバー

ラ(Corvara)まで到達すると、時計回りでツ
アーの開始。ファルツァーレゴ(Falzarego)、
ガルデーナ(Gardena)、セッラ(Sella)、ポルドイ
(Pordoi)、カンポロンゴ(Campolongo)の峠を
越え、総延長26 kmを一日で滑る、アルプス
で最も面白いスキーツアーの1つです。スキ
ー中級者から滑走可能。セッラ・ロンダには、
ドロミテ・スーパースキー・パスが必要です。

第一次世界大戦ツアー

GIRO DELLA GRANDE GUERRA

(このスキーツアーを安全により良く楽しむ
には、アルペンガイドを付けることをお勧め
いたします)

第一次世界大戦中イタリアおよびオースト
リア・ハンガリー、ドイツの兵士によって
築かれた建物やトンネルを間近に見るス

キーツアー。大人から子供まで、またスノ
ーボードでも可能。全行程の所要時間は、
昼食時間を含めて7~8時間となるため、早
朝に出発することが必須。第一次世界大戦
ツアーには、ドロミテ・スーパースキー・
パスが必要です。

スキーツアー

SUPER 8

チンクエトッリ、ラガツォイ、コル・ガッリーナ
エリアの、初級と中級用ゲレンデで、風景や歴
史的な観点からも水準の高いスキークースで
す。特にアルメンタローラという長いスロープ

は渓谷と氷の滝に沿って行き、トファアーナ、ペ
ルモ、チヴェッタ、マルモラーダ、ファーネス、
アヴェラーウ、チンクエトッリ、コントゥリー
ネスの有名なドロミーティ山頂が眺めます。

スキー・インストラクター MAESTRI DI SCI

1933年、アンペッツォ地方に初の国立スキースクールが設立されました。これにより、スキー・インストラクターという

ウィンタースポーツの新しいプロフェッショナルが誕生しました。

山のプロフェッショナル PROFESSIONISTI DELLA MONTAGNA

夏と同様、冬の期間にも登山ガイドやネイチャーガイド、トレッキングガイドが、

大人、子供を問わず様々なアクティビティをご用意いたします。

スキーバス SKI BUS

スキーパス保有者はスキー場まで無料のバスサービス。

バス発着所は、ローマ広場、バスターミナル、各ホテル前にあります。

サービス“HOTEL SKIPASS SERVICE” SKIPASS SERVICE

(ホテル・スキーパス・サービス) スキーパスは、ドロミーティ・スーパースキーのホームページ (dolomitisuperski.com) で予約可能です。ご予約にはクレジット

カードによるお支払いが必要になります。スキーパスのお受け取りは、参加ホテルのレセプションにて。

トファーナ山のゲレンデ



コルティナーナ・ダンペッツォでの スロー・ドロミーティ SLOW DOLOMITES A CORTINA D'AMPEZZO



クロスカントリースキー SCI NORDICO

自然、静寂、スロー・スキー愛好家へドロミーティ・ノルディック・スキーと呼ばれるヨーロッパで最も広いノルディックスキーエリア内に属するコルティナーナ・ダンペッツォはクロスカントリースキーの天国でもあります。そのゲレンデエリア全体1300km内に70種、ユネスコの自然遺産であるアンペッツォ渓谷のドロミーティ自然公園内に位置します。このような天国に囲まれながら、フリー又はクラシカル走法で滑ることができます。コルティナーナ・ダンペッツォのクロスカン

トリーの拠点フィアーメス・スポーツ・ノルディック・センターはスキースクールとレンタルスキーがあります。月明かりの下でのエクスカーションや森林保護官同伴の散策などを提案しています。積雪がない場合でも、大自然の中、練習用コースやドッビャーコ町まで続く旧鉄道沿いのコースの大部分を滑ることができます。また、上級者向けの難易度の高いコースもトレ・クローチ峠にあります。

夜の雪上エクスカーション SULLA NEVE IN NOTTURNA

月明かりが雪上を照らす夜には、徒歩やスノーシュー、登山用スキー（アザラシの皮を貼り付けたスキーで山を登り、未踏の斜面を滑り降ります。）でハイキング

を楽しむことができます。多くの山小屋では、夕食の後に星空の下を滑り降りる特別な夜のイベントを企画しています。

スロー・スキー SLOW SKI

ファローリア山 (Faloria) のエリアで最も眺望の良いビテッリのゲレンデでは、スロー・スキーが楽しめます。これはスキーの新しい楽しみ方で、ゲレンデの途中で何度か立ち止まって景色を堪能しながらゆっくり滑り降ります。このために備えられたリラックス・エリアからは、堂々たるクリスタッロ山を目前に眺めることができます。



© BANDONUT



© UTE D'ANDREA

アイススケート ICE SKATING

オリンピック開催時使用のリンクでアイススケートができます。

スノーシュー CIASPE

スノーシューでコルティーナ・ダンペッツォの見とれるような風景と雪で覆われたコースを観察できます。そのコースのお問い合わせとマップのダウンロードは dolomiti.org/en/cortina/downloads



© GUIDEDOLOMITI.COM



高度ウェルネス

WELLNESS IN QUOTA



コルティナー・ダンペッツォでは、幸福の概念を高山でも表現し、セルフケアとドロミーティの美しさを組み合わせたと提案をいたします。これらのサービスは予約によりご利用可能で、直接山小屋へご連絡ください。

RIFUGIO MIETRES (ミエトレス小屋、 標高1,710m) 露天風呂とサウナ VASCA BOTTE E SAUNA RIFUGIO MIETRES (1710m)

ミエトレス小屋はお湯に浸って食前酒を味わいながら、トファーネとダンペッツォ渓谷を楽しむために、8人用の木製バスタブを提供しています。この山小屋には総合的なウェルネス体験ができるフィンランド式サウナもあります。



© BORTINA MARKETING

お問い合わせは：
mietres.it; +39 334 7203154

RIFUGIO SCOIATTOLI (スコヤットリ 小屋、標高2,225m) 露天風呂 VASCA BOTTE RIFUGIO SCOIATTOLI

6人まで入れるモミの木のバスタブで、新鮮な空気と5 Torri山の眺望を楽しみながら、薪ストーブで温めたお湯に浸ることができます。

お問い合わせは：
rifugioscoiattoli.it; +39 0436 867939



© BANDON.IT

RIFUGIO CRODA DA LAGO (クローダ・ダ・ラーゴ・パルミエーリ小屋、標高2,046m) のサウナ SAUNA RIFUGIO CRODA DA LAGO (2066m)

フィンランド製樽型サウナで、心地よい熱気をお楽しみください。

お問い合わせは：

crodadalago.it; +39 0436 862085



ドロミーティ最高標高サウナ

LA SAUNA PIÙ ALTA DELLE DOLOMITI

ラガツオイ小屋 (標高2,752 m) はドロミーティの頂上の中でも珍しい眺望で世界的に名高い小屋です。その上今年からフィンランド式サウナもあります。この素晴らしい景色を見ながらリラックスして、燃えるような木材の香りとストレスを全て溶かしてくれる温もりを楽しむことができます。

お問い合わせは：

rifugiolagazuoi.com; +39 340 7195306



© SIMONE RENOLDI

Col Gallina (コル・ガッリーナ)での スターライトルーム STARLIGHT ROOM SUL COL GALLINA

コル・ガッリーナ小屋には二つのスターライトルームがあり、ドロミーティの麓の斜面にある道路や他の建物から離れて独立した、木材とガラス壁でできた小部屋です。側面と天井全体の広い窓のおかげで、ドロミーティの自然に囲まれながら野宿しているような感覚で夜明け、日没、そして星のままたく夜を鑑賞できる、ここでしか経験することができないお部屋です。最初に作られたのはスターライトルームグルメで、その次はスターライト360といういつでも好きなパノラマが楽しめるよう自転します。二部屋ともダブルベッドが設置されており、コル・ガッリーナ小屋で調理した夕食をスターライトルームまで直接持ち込み、ロマンチックなディナーと夜を過ごすことができます。

お問い合わせは：

rifugicolgallina.com

+39 339 4425105 - +39 0436 2939

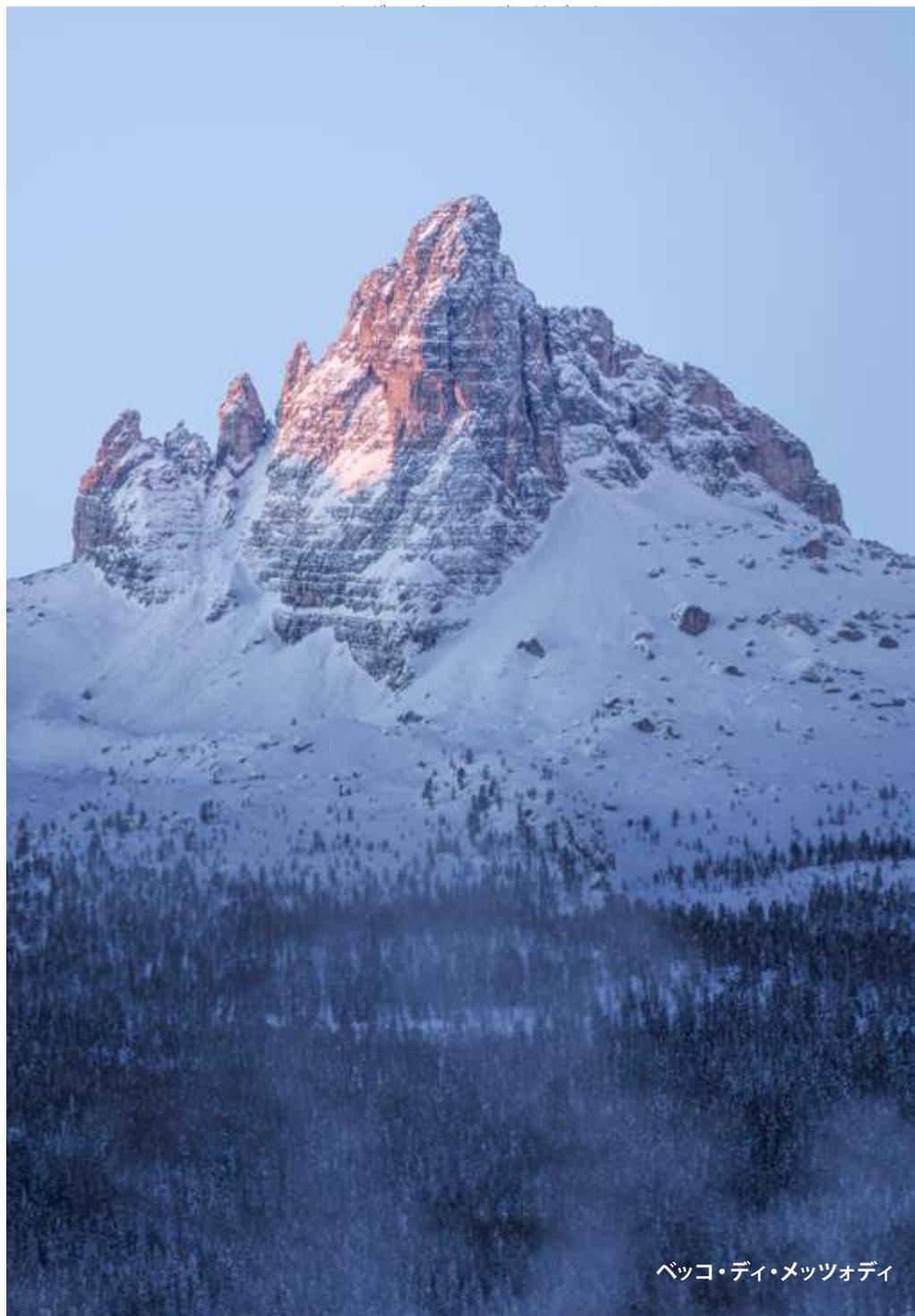


© GIACOMO PANINI.COM

**冬の地図をご覧になるには：
PER LE CARTINE INVERNALI,
VISITATE**

dolomiti.org/en/cortina/downloads





ベッコ・ディ・メッツォディ

コルティナー・ダンペッツォの フールドロミーティ

FREE DOLOMITES A CORTINA



冬でも自然と触れ合いながら屋外で気軽にできる色々なアクティビティ。新しい冒険と新コースは安全のためスキーインストラクターや山岳ガイド等を同伴されるようお勧めします。

冬 INVERNO

アルペンスキー

SCI ALPINO

2021年のアルペンスキー世界選手権と2026年冬季オリンピックのために新しくしたリフトとスロープで独特な背景のスキーができます。



© MICHAEL MEUSBURGER



© GIUSEPPECHEGINA.COM

スノーボード

SNOWBOARD

ボードは雪好きの人が1度はトライすべきスポーツです。コルティナーでは毎年スノーボード・ワールドカップがファローリア山のスロープで開催されます。

© BANDION.IT



オフロード SCI FUORI PISTA

広大なアンペッツォ渓谷には山岳ガイドとスキーインストラクターを同伴する、様々なレベルのオフロードコースがたくさんあります。

テレマーク TELEMARK

新雪とエレガントなスタイルが特徴のテレマークは、足首を固定せずに滑るノルウェー発祥の最も古典的なスキー技術です。



© DOLOMITI SKIROCK

© GIUSEPPEGHEDINA.COM



フリースタイル FREESTYLE

コルティーナスノー・パーク・トファーナ 又は ビッグ・エア・バックフリースタイル・ステーション・ファローリア スノーポートとフリーライド専用のエリアです。

冬のヴァリア・フェラータ FERRATA INVERNALE

冬もぞくぞくするヴァリア・フェラータ。



© BERGSTEIGEN.COM

© DOLOMITI SKIROCK



アイスクライミング CASCATE DI GHIACCIO

アイゼンを利用してアイスクライミング。

ファット・バイク FAT BIKE

コル・ガッリーナ (Col Gallina) リフトの後ろにはバンブや勾配などの重力が加わるファット・バイクのコースが二つあり、道具のレンタル、夜の雪上エクスカージョンやコース付近の山小屋で夕食との組み合わせも可能です。



© GIACOMPOFININ.COM



ヘリスキー HELISKI

ドロミーティでパウダー・スノーを探して。。。
お問い合わせ：山岳ガイドのご依頼。

カーリング CURLING

2026年の冬季オリンピックでも競技が行われるオリンピックアイススケートリンクでカーリングをお試しいただけます。



アイス・ホッケー HOCKEY

アイスホッケーはコルティーナ・ダンペッツォで長い歴史があり、アイススケートリンクで地元チームの試合を観ることもできます。

冬の主なイベント

EVENTI

12月

コルティーナ・ファッション・ウィーク・エンド

12月8日の週末、コルティーナ・ダンペッツォでは冬シーズンの始まりをお祝いするニューファッションのイベントがあります。開会式、ニューコレクションのプレゼンテーションや食前酒等、様々なお店でファッション・ウィーク・エンドとして開催。

スノーボード・ワールドカップ

毎年12月中旬に、ファローリア山のゲレンデでスノーボード・ワールドカップが行われます。

歴史的な民族衣装を身に着けた吹奏楽団が コルソイタリア通りで クリスマスパレード

教会にて吹奏楽団によるクリスマス コンサート



主なイベント EVENTI

1月

アルペンスキー女子ワールドカップ

アルペンスキー女子ワールドカップの競技は、2021年アルペンスキー・ワールドカップ後の2022年1月にまた戻ってきます。



© BANDON.IT

© GIACOMO POMPANIN

2月

2021年コルティナーナ・ダンペッツォ

2021年2月7日から14日まで、コルティナーナ・ダンペッツォでアルペンスキー世界選手権が開催されます。

アンペッツォ地方のカーニバル

スポーツ、音楽、民族衣装、郷土料理等を楽しむ、一年で最も華やかなお祭り。

ドッビヤーコ・コルティナーナ (Dobbiaco-Cortina) クロスカントリーレース

ドロミーティ旧鉄道跡を、ドッビヤーコ (Dobbiaco) からコルティナーナ・ダンペッツォまで行くクロスカントリーレース。
dobbiacocortina.org



© DINO COLLI



© DINO COLLI

3月

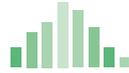
男子、女子アルペンスキー世界選手権決勝



知的好奇心

エーデルワイス伝説

LA LEGGENDA DELLA STELLA ALPINA



神が大地を創造したとき
それを花や草木で覆う事にした
それぞれ花には色と香りをつけ
風味をつけた実のなる樹木と
想像を絶するような個性的な草をあちらこちらに散りばめた
草原や丘はカラフルな絨毯に変わり
森は多くの生命で生い茂った
ただアルプスの岩山の頂きは未だむき出しで静かだった
これほど高く寒い石ころの狭間で成長する事はない
山達は、悲しみ、空に助けを求めた
ある満月の晩、天使達が暗闇に光り輝く星の上を走り
険しい岩山やその裂け目に星をまき散らした
山達は喜び、直ぐさま星を寒さから守るため
柔らかい軟毛で包み込み
土を少し与えた
それはもろい根を石の間にしっかりしがみつかせためであった
月は、空から、華麗な星の魔法にかかった山々に
月の輝きを与え 月の純白を贈った
太陽が昇ったとき山々にはようやく花が咲き
喜びで光り輝いた
こうして最初に生まれたのが・・・エーデルワイスなのです。



エーデルワイス

© PAOLA DANDREA

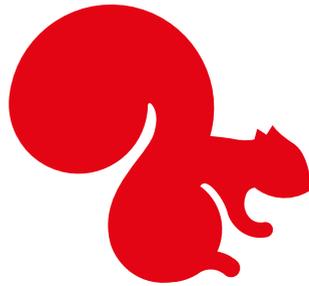
赤リス SCOIATTOLO ROSSO

コルティナー・ダンペッツォ観光のシンボルは筆記体で書かれた街の名前に小さい赤リスを添えているロゴです。

「*Scoiattoli スコヤットリ」はコルティナー・ダンペッツォに本部がある専門家ではないクライマーの団体です。(山岳ガイドである必要なし) 彼らは登山のプロモーションやアルプス救助隊のボランティア、そしてスポーツイベントのオーガナイズなど、様々な活動をしています。

赤いセーターの左袖に白リスの刺繍があることでこの団体のメンバーだと分かります。このロゴは色々な登山界の偉業に密接で、1954年7月31日Lino Lacedelli氏によるK2の登頂成功を忘れることはできません。

*スコヤットリはイタリア語でリスの意



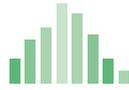
メガロドンテ

メガロドンテ MEGALODONTE

「メガロドンテ」はハート型の化石です。およそ2億2千万年前には現存していたムール貝やアサリのような二枚貝で、今日ではドロマイト地層にその化石化したものだけが見られます。この化石の大きさは数センチのものから1メートル近いものまで様々です。時が経つにつれ外側の貝殻を失い、ほとんどの場合、残された部分が周りの砂によって浮き彫りになる形で化石化されました。

バラの伝承

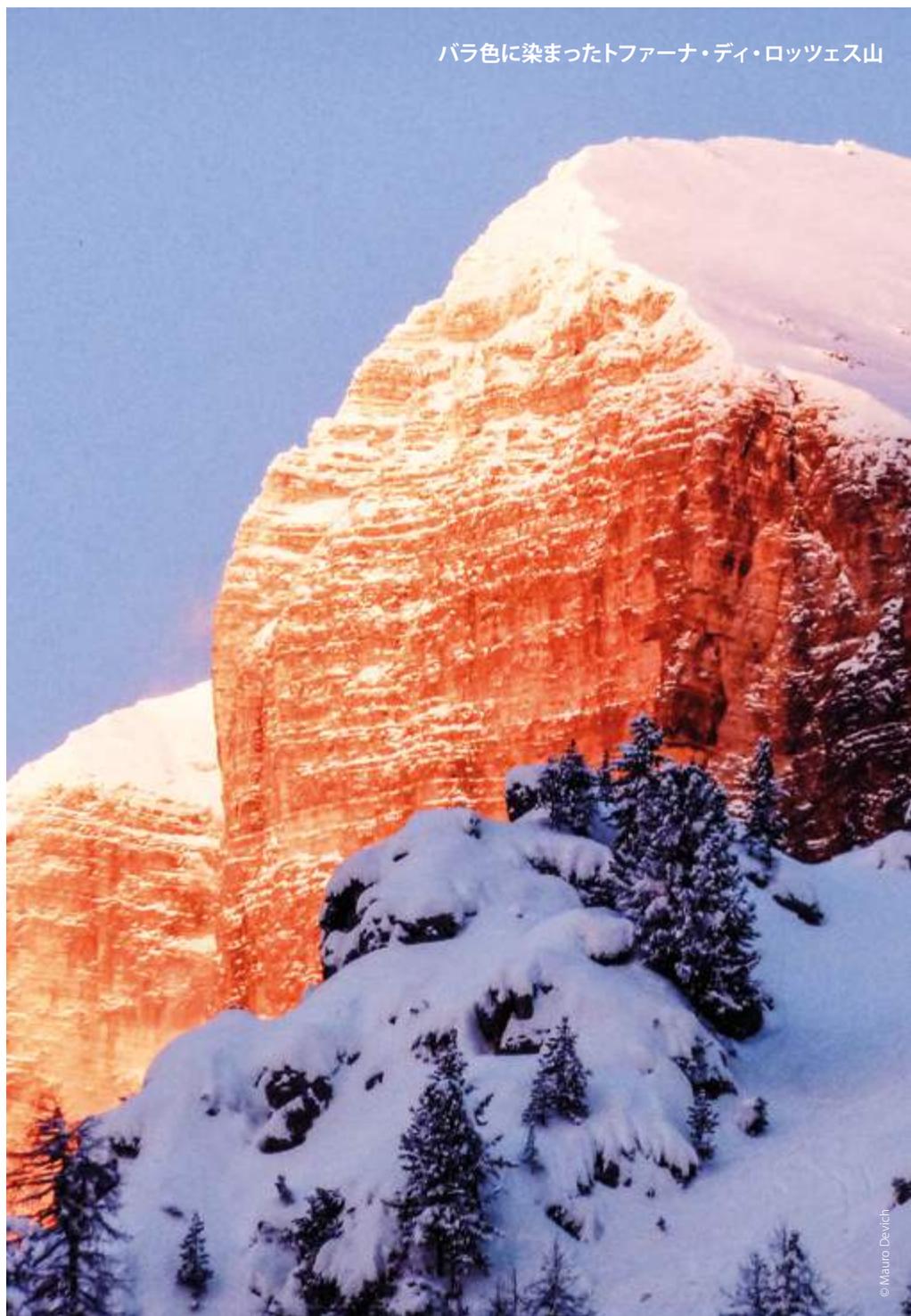
ENROSADIRA



しばしば夕暮れ時の数秒間、ドロミーティの山頂は素晴らしいバラ色に染まります。これは、Enrosadira（エンロザディーラ、ドイツ語でアルペングリュエーン）と呼ばれる現象で、その「バラ色になる」を意味する言葉通り、ドロミーティ特有の鉱物質を含む岩壁が、日没と共にピンク色を帯び、そして徐々に紫色に変わっていきます。また、古くからの地元の伝承には、小人たちが住む魔法の王国の話があります。この王国を治めるラウリン王は、カティナツォ山にバラが一面に咲き誇る大変美しい庭を持っていました。人の良いラウリン王には、ラ

ディーナという名の美しい娘がいました。ある日、ラテマル山の王子は、荒涼とした未開の土地に咲く見事なバラに興味を持ち、ラウリン王の王国に踏み入りました。そこでラディーナを見た王子は激しい恋に落ち、彼女をさらってラテマル山に連れ帰り、妻にすることを決めました。娘がいなくなって打ちひしがれたラウリン王は、王国の場所を知らしめた花を呪い、昼も夜も二度と咲かないように命じました。しかし、夕暮れ時のことは忘れていました。これが、現在でもなおその時間にドロミーティの山でEnrosadiraが見られる理由となったのです。

バラ色に染まったトファーナ・ディ・ロツェス山



便利な情報

INFORMAZIONI PRATICHE



時差

FUSO ORARIO

日本とイタリアの時差は8時間です。
(3月最終日曜日から10月最終土曜日までの時差は7時間になります。)

ハイシーズン

ALTA STAGIONE

冬：12月からイースターまで
(毎年日付が変わります)
夏：6月中旬から9月中旬まで
(全リフト運行)

ローシーズン

BASSA STAGIONE

春：4月中旬から6月中旬まで
秋：9月中旬から10月中旬まで

両替

CAMBIO

イタリアの通貨はユーロ、円からの両替は銀行、または郵便局で出来ます。

電圧

VOLTAGGIO

230ボルト

周辺の見どころ

LUOGHI DI INTERESSE NELLE VICINANZE

プロセッコ街道

(La via del Prosecco)

プロセッコ地方のコネリアーノ地区 (Conegliano) とヴァルドッビャデーネ地区 (Valdobbiadene) にある有名な旅道。コルティナー・ダンペッツォから車で約1時間30分。

ピエーヴェ・ディ・カドーレ

(Pieve di Cadore)

画家ティツィアーノ (Tiziano Vecellio) の出生地で、眼鏡博物館とカドーレ渓谷考古学博物館があります。コルティナー・ダンペッツォから30Km。

チビアーナ

(Cibiana)

家の壁に描いたムラーレスというフレスコ画と登山家メスナーの博物館 (Messner Mountain Museum) で有名な小さな村です。車で約35分。

便利な言葉

FRASI UTILI

おはようございます・こんにちは	Buon giorno	ブオン・ジョルノ
こんばんは	Buona sera	ブオナ・セーラ
さようなら	Arrivederci	アッリベデー ルチ
明日会いましょう	A domani	ア・ドマーニ
お元気ですか	Come sta?	コメ・スタ?
はい、元気になっています	Bene, grazie	ベーネ・グラツィエ
トイレはどこですか?	Dov'è la toilette?	ドーベ・エ・ラ・ トアレットウ?
道に迷いました	Mi sono perso	ミ・ソノ・ペルソ
大変綺麗です!	Che bello!	ケ・ベッロ
大変おいしいです!	Che buono!	ケ・ブオーノ
気に入りました	Mi piace	ミ・ピアーチエ
ありがとうございます	Grazie	グラーツィエ
コーヒーをお願いします	Un caffè per favore	ウン・カッフエ・ ペル・ファヴォーレ
ミネラルウォーター	Acqua minerale	アクア・ミネラーレ
ガス入り	Gassata	ガッサータ
ガスなし	Naturale	ナトゥラーレ
赤ワイン	Vino rosso	ヴィーノ・ロツソ
白ワイン	Vino bianco	ヴィーノ・ビアンコ
お勘定をお願いします。	Il conto per favore	イル・コント・ペル・ ファヴォーレ
1	uno	ウーノ
2	due	ドウエ
3	tre	トレ
4	quattro	クアットロ
5	cinque	チンクエ
6	sei	セーイ
7	sette	セッテ
8	otto	オット
9	nove	ノーヴェ
10	dieci	ディエーチ
月曜日	lunedì	ルネディ
火曜日	martedì	マルテディ
水曜日	mercoledì	メルコレディ
木曜日	giovedì	ジョヴェディ
金曜日	venerdì	ヴェネルディ
土曜日	sabato	サーバト
日曜日	domenica	ドマーニカ



コチラです SIAMO QUI



FRANCE

GERMANY

SWITZERLAND

MUNICH
320 km

AUSTRIA

ALPS

DOLOMITES

CORTINA D'AMPEZZO

Italia | Italy | Veneto | Belluno

MILANO
432 km

VENEZIA
162 km

CROATIA

BOLOGNA
296 km

ITALY

ROMA
692 km

SPAIN



コルティナー・ダンペッツォ までのアクセス COME ARRIVARE



コルティナー・ダンペッツォは、ヴェネツィアのあるベネト州北部に位置し、オーストリアとの国境からは44km。また、ヴェネツィアから162km、ミラノから432km、ローマから692km、インスブルックから156kmの地点にあります。



列車 TRENO

コルティナー・ダンペッツォから最も近い鉄道駅は、35km離れた Calalzo di Cadore で (DOLOMITI BUS 会社のバス) と接続、又31km 離れたDobbiacoへは (SAD 会社のバス) と接続しています。

dolomitibus.it

sad.it

trenitalia.com



italotreno.it

バス AUTOBUS

コルティナー・ダンペッツォとAeroporto di Venezia (ヴェネツィア空港) または Venezia Mestre (ヴェネツィア・メストレ駅) を約2時間で結ぶCORTINA EXPRESS とATVOとFLIXBUSは一年中、毎日バスサービスがあります。ハイシーズン時にはコルティナー・ダンペッツォとTreviso (トレヴィーゾ空港)、Rovigo (ロヴィーゴ空港)、Ferrara (フェッラーラ空港)、Bologna (ボローニャ空港) を結ぶバスサービスもあります。

cortinaexpress.it / atvo.it



空港 AEROPORTI

Marco Polo空港/Venezia (162 Km)
Canova空港/Treviso (130km)
Catullo空港/Verona (260km)
Innsbruck空港/Austria (170km)



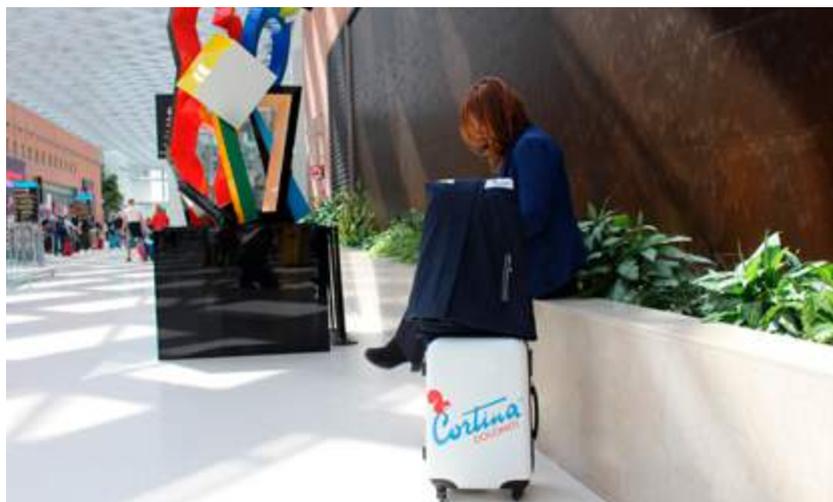
ヘリコプター ELICOTTERO

ヘリコプターで、コルティーナ・ダンペッツォFiames地区にあるヘリポートへ到達も可能です。



車 AUTO

北・南方面は国道S.S. 51、東・西方面は国道S.S. 48 bisがあります。
高速道路は南方向へ72km離れたA27 Bellunoと北方向へ87km離れたA22 Bressanoneがあります。



- | | |
|--|--|
| 1. Corso Italia
コルソ・イタリア通り 歩行者天国 | Autobus
送迎サービス&シャトルバス |
| 2. Ciasa de i Pupe
「チャーザ・デ・イ・プーペ」 | Taxi
タクシー乗り場 |
| 3. Information Point
日本語での観光案内所 | 16. Ufficio postale
郵便局 |
| 4. P.za Roma
ローマ広場 (市内バス発着場所) | 17. Polizia
警察署 |
| 5. Municipio vecchio
旧市役所 | 18. Alexander Girardi Hall
「アレクサンダー・ジラルディ・ホール」
(集会場、劇場、コンサートホール、会議場) |
| 6. Basilica Minore di SS. Filippo e Giacomo
聖フィリッポと聖ヤコブ寺院 | Museo Paleontologico Rinaldo Zardini
Rinaldo Zardini 古生物博物館 |
| 7. Campanile
鐘楼 | 19. Museo Etnografico
民族博物館 |
| 8. Conchiglia
コンキーリャ (吹奏楽団が音楽を奏でる
場所) | 20. Planetario
プラネタリウム |
| 9. Casa delle Regole
「カーザ・デッレ・レーゴレ」 | 21. Stadio
スケートリンク |
| Museo d'Arte Moderna Mario Rimoldi
Mario Rimoldi 現代美術館 | 22. Osservatorio astronomico
天文台 |
| 10. Chiesa di San Francesco
聖フランチェスコ教会 | 23. Funivia Faloria
ファローリア・ロープウェイ |
| 11. Chiesa della Madonna della Difesa
擁護の聖母教会 | 24. Cabinovia Tofana - Freccia nel cielo
トファーナ・ゴンドラリフト
(フレッチャ・ネル・チェーロ) |
| 12. Ex Ferrovia
遊歩道 (旧鉄道) | 25. Golf
ゴルフ場 |
| 13. Stazione
駅 (バス発着場所) | 26. Trampolino olimpico
スキージャンプ台 |
| 14. Biglietteria
チケット売り場 | 27. Ospedale
病院 |
| 15. Noleggio con conducente
運転手付レンタカー | |



便利な電話番号

NUMERI UTILI



観光案内所

Information point
Corso Italia, 81
+39 0436 869086

日本大使館

Ambasciata giapponese
Via Quintino Sella 60, 00187 Roma
Tel. +39 06 487991
Fax. +39 06 4873316

警察

Polizia
Tel. +39 0436 882811

スキープスオフィス

Ufficio Skipass
+39 0436 862171





Audi
Official partner



DOLOMITI
THE MOUNTAINS OF VENICE



INFO POINT CORTINA

Corso Italia, 81
32043, Cortina d'Ampezzo - BL
T. +39 0436 869086
infopoint@cortinamarketing.it

CORTINA MARKETING

Via G. Marconi, 15/B
32043 Cortina d'Ampezzo - BL
cortinamarketing.it



cortina.dolomiti.org