

馬爾莫拉達山行程規劃

[馬爾莫拉達山 \(Marmolada\)](#) 的日行行程是個很棒的選擇，尤其對於喜愛壯麗冰河景觀和二戰歷史的人來說。馬爾莫拉達山是多洛米蒂山脈的最高峰，也被稱為「多洛米蒂的女王」(Queen of the Dolomites)。

路線概述

- 起點/終點: Passo Fedaia 停車場
- 途經: Passo Fedaia → Rifugio Pian dei Fiacconi → Forcella Marmolada → Punta Rocca (纜車)
- 總徒步時間: 約 4-6 小時 (單程, 不含纜車時間)
- 難度: 中等至高。這條路線有明顯的爬升, 且部分路段可能因冰河融化而濕滑, 需要具備良好的體力與判斷力。

交通建議

- 自駕: 從 Canazei 或 Arraba 駕車前往 **Passo Fedaia**。沿途風景優美, 且停車場空間相對充足。
 - 巴士: 夏季有從 Canazei 和 Malga Ciapela 前往 Passo Fedaia 的巴士服務。
-

行程安排

上午: 從 **Passo Fedaia** 出發

- **09:00** - 從 Passo Fedaia 停車場啟程。一開始, 您可以選擇搭乘單人吊椅 (chairlift) 到 **Rifugio Pian dei Fiacconi**, 這能節省約 45 分鐘的爬升時間。如果您選擇徒步, 請沿著 **507** 號步道向上爬。
- **10:30** - 抵達 **Rifugio Pian dei Fiacconi**。這座山屋是欣賞冰河景色和休憩的好地方。您可以在這裡喝杯咖啡, 為接下來的旅程做準備。
- **11:00** - 從山屋出發, 沿著 **606** 號步道向馬爾莫拉達冰河前進。這段路較為平緩, 但會逐漸接近冰河邊緣。
- **12:00** - 抵達冰河起點。這裡有兩條路可選擇:
 - 較簡單: 沿著冰河邊緣的小徑向上, 這條路線會直接通往纜車站。
 - 較具挑戰性: 沿著冰河步道, 前往 **Forcella Marmolada**。這段路會有陡峭的爬升, 並需要穿越部分岩石和冰雪路段。

中午: 抵達 **Forcella Marmolada** 與 **Punta Rocca**

- **13:30** - 抵達 **Forcella Marmolada**。這是攀登的最高點, 您可以從這裡看到壯觀的冰河和周圍的景色。
- **14:00** - 從 Forcella Marmolada 往 **Punta Rocca** 的方向前進, 這段路徑是整個行程的精華。在 Punta Rocca 頂點, 您可以搭乘纜車下山。
- **15:00** - 搭乘纜車下山, 纜車會經過三個纜車站, 最終抵達 Malga Ciapela。

下午:參觀二戰博物館與返回

- **16:00** - 在 Malga Ciapela 纜車站附近, 有一個二戰博物館, 記錄了第一次世界大戰期間, 義大利和奧匈帝國軍隊在冰河上對峙的歷史。如果您對歷史感興趣, 非常值得花時間參觀。
 - **17:00** - 搭乘巴士或自駕返回 Passo Fedaia, 完成一天的旅程。
-

裝備與注意事項

- **衣物:**即使在夏天, 高山氣溫也可能很低, 請準備保暖衣物(如羊毛衫、羽絨背心)和防風外套。
- **鞋子:**請穿著高筒登山鞋, 以提供足夠的腳踝支撐, 應對碎石路和濕滑路段。
- **冰河裝備:**如果您計畫在冰河上行走, 即使是看起來平坦的冰面, 也強烈建議攜帶冰爪, 並確保知道如何使用。
- **時間:**這條路線較為耗時, 請務必掌握時間, 並確保能在纜車停運前抵達。
- **安全:**馬爾莫拉達山地區的天氣變化莫測, 出發前務必查詢天氣預報, 並隨時注意天氣變化。

這個行程規劃能讓您完整地體驗馬爾莫拉達山的美景與歷史。