

# 長野松本

## 長野松本、乘鞍高原、低碳山脈腳踏車

### 參考航班資料

| 出發時間 | 抵達時間 | 起飛 / 抵達城市                         | 航空公司 | 航班編號 |
|------|------|-----------------------------------|------|------|
| 第一天  | 第一天  | 桃園國際機場 / 松山國際機場<br>→名古屋 / 成田或羽田空港 | 日本航空 |      |
| 第五天  | 第五天  | 名古屋 / 成田或羽田空港→桃<br>園國際機場 / 松山國際機場 | 日本航空 |      |

正確航班時間以說明會資料為標準。

## DAY1.

### 桃園國際機場 / 名古屋或東京空港

今日集合於桃園國際機場，辦理出境手續後，搭乘豪華噴射客機飛往日本，展開日本低碳山脈腳踏車之旅。

#### 特別說明

1. 行程中，若遇天候因素、航空公司或機場起降問題、途中塞車等突發狀況以致久候而無法順利前往餐廳、景點或飯店時，為維護旅遊品質及貴賓權益，在不變更行程內容之前提下，本公司將綜合當地實際交通等情況，為您斟酌調整並妥善安排旅遊路線或飯店入住之先後順序，依導遊現場專業安排調度為準，敬請理解。
2. 本行程設定為團體旅遊行程，故為顧及旅客於出遊期間之人身安全及相關問題，於旅遊行程期間，恕無法接受脫隊之要求；若因此而無法滿足您的旅遊需求，尚祈諒解。
3. 為維護旅遊品質及貴賓們的權益，在不變更行程內容之前提下，將依飯店具體確認回覆的結果，再綜合當地實際交通等情況，為貴賓們斟酌調整並妥善安排旅遊行程、飯店入住之先後順序或旅遊路線，請以說明會或最後確認的行程說明資料為準。
4. 素食：因各地風俗民情不同，國外的素食習慣大多是可以食用蔥、薑、蒜、蛋、奶等，除華僑開設的中華料理餐廳外，多數僅能以蔬菜、豆腐等食材料理為主；若為飯店內用餐或一般餐廳使用自助餐，亦多數以蔬菜、漬物、水果等佐以白飯或麵食類。故敬告素食貴賓，海外團體素食餐之安排，無法如同在台灣般豐富且多變化，故建議素食貴賓能多多見諒並自行準備素食罐頭或泡麵等，以備不時之需。



早餐：溫暖的家  
午餐：溫暖的家  
晚餐：機上套餐



名古屋或東京  
或同級

## DAY2.

### 名古屋 > 松本城 ~ 松本市區域下町 ~ 民藝歷史導覽散策 ~ 乘鞍高原



#### 【松本市區域下町與民藝歷史導覽散策】

從松本車站出發，我們將沿松本城的遺址帶您觀松本城。在松本城內，我們將向您介紹城堡與城下町的聯繫，然後帶您了解領主的生活，隨後在城下町的街頭漫步中，我們會引導您體驗領主帶來的城下町文化。在街道上，我們還可以根據您的要求，引導您訪民藝家具和手工藝品店等不同的店鋪。



#### 【Pension Poetical】

這家位於乘鞍高原鈴蘭地區的民宿，以其獨特之處吸引著人們。最引人注目的是它的混濁溫泉和手工製作的美食。這裡有三個私人溫泉區，每個房間都可以享受。美食方面，我們提供和洋中的多種菜式，以滿足客人的不同需求，讓您可以連續幾天都能享受到多樣化的餐點，不會感到厭倦。關於客房，我們主要提供西式客房，每間房間都有獨立的浴室和衛生間。雖然不豪華，但這些客房都具有實用性和舒適性。

#### 特別說明

1 ·【含入場門票】松本城 ~ 松本市區域下町 ~ 民藝歷史導覽散策 ~ 乘鞍高原 ( 搭乘 Alpico Private Taxi )

參考行車時間：名古屋 → ( 約 3 時 5 0 分 ) 松本城 ~ 松本市區域下町 ~ 民藝歷史導覽散策 ~ 乘鞍高原 ( 搭乘 Alpico Private Taxi )



早餐：飯店內  
午餐：為方便遊逛 敬請自理  
晚餐：民宿內



乘鞍高原民宿 Pension Poetical  
或同級

## DAY3.

乘鞍高原一之瀨園地 ~ 早晨限定 MTB 越野自行車 > 步道維護與風景麻木體驗 > 國家公園散策  
> 下午自由活動 > 飯店



### 【國家公園早晨限定越野自行車】

乘鞍高原位於乘鞍岳山腳，海拔從 2000 公尺延伸至 1000 公尺。分佈在緩坡得高原地帶上的自行車越野 MTB 步道，穿越樹林穿越草原，沿著山脊蜿蜒而行，呈現豐富的風貌。Norikura Community Mountain Trails 是為了讓山地自行車騎行者自由享受而進行的乘鞍高原內的 90% 以上的步道位於國家公園內，是日本國家公園首次推出的公共自行車越野 MTB 步道，並在開放之前的晨限定時間內提供導覽騎行的導覽團體計劃。

### 特別說明

1. 【含入場門票】定 MTB 越野自行車、步道維護與風景麻木體驗
2. 【下車參觀】乘鞍高原一之瀨園地

參考行車時間：乘鞍高原一之瀨園地 ~ 早晨限定 MTB 越野自行車 → 步道維護與風景麻木體驗 → 國家公園散策 ( 自由活動 )



### 【步道維護體驗】

NCMT 致力於騎山地自行車者不僅能夠享受步道，時也呼對步道及自然環境進行保，並與其他使用者和諧共處。了持續安全地享受步道，我們定期由地區業者主導進行步道。在這個導覽計劃中，您將有機會與地區導覽一同參與步道維護，體驗協助維護工作的過程。



早餐：民宿內  
午餐：當地食材料理  
晚餐：民宿內



乘鞍高原民宿 Pension Poetical  
或同級

## DAY4.

### 漆木工作體驗 > 星與月之餐廳晚餐



#### 【漆木體驗】

在日本人們與山共存，生活中常利用大自然的資源，並且這種智慧和相關的文化一直深植於這片土地。松本被群山環繞，有適合木材加工的氣候，因此傳承木工技術和傳統。同時，木曾漆器以及木曾的漆也在松本地區生長，這次的計劃特別邀了地的木工師傅和木曾的漆作家，讓您能夠體驗使用間伐材的木製作匙子並進行漆塗工藝的過程，感受這種地方特有的工藝和文化。



#### 【星與月之餐廳】

乘鞍的「星與月之餐廳」是中部山脈國家公園內的一處與大自然融一的地方，它已經進行了翻新，成為世界上首個無框架透明頂，讓您在月光和星光的照，聆聽著的聲音和樹木的微... 刺激您的五感，享受尊貴的晚餐體驗我們的菜單和飲品選擇都注重信州地區，包括地山蔬菜、山的恩惠以及信州特產的頂級牛肉等。

### 特別說明

#### 1.【含入場門票】漆木工作體驗



早餐：民宿內  
午餐：當地食材料理  
晚餐：星與月之餐廳



乘鞍高原民宿 Pension Poetical  
或同級



## DAY5.

### 飯店 > 松本 > 名古屋或東京空港 / 桃園國際機場

早餐後今日收拾起行囊，先搭乘 Alpico Private Taxi 至松本市區，再換車前往機場，搭乘豪華客機返國，結束此次旅程，在此由衷地感謝您本次的參與，敬祝健康、快樂! 後會有期。

※本行程表及所使用飯店視航空班次的確認及旅館的確認，敝公司保留調整之權利，以出發前說明會準。

### 特別說明

1 ·【含入場門票】乘鞍高原 ( 搭乘 Alpico Private Taxi )

參考行車時間：乘鞍高原→ ( 約 1 時 2 0 分 ) 松本→ ( 約 3 時 3 0 分 ) 名古屋空港



早餐：民宿內

午餐：機上套餐

晚餐：溫暖的家



溫暖的家