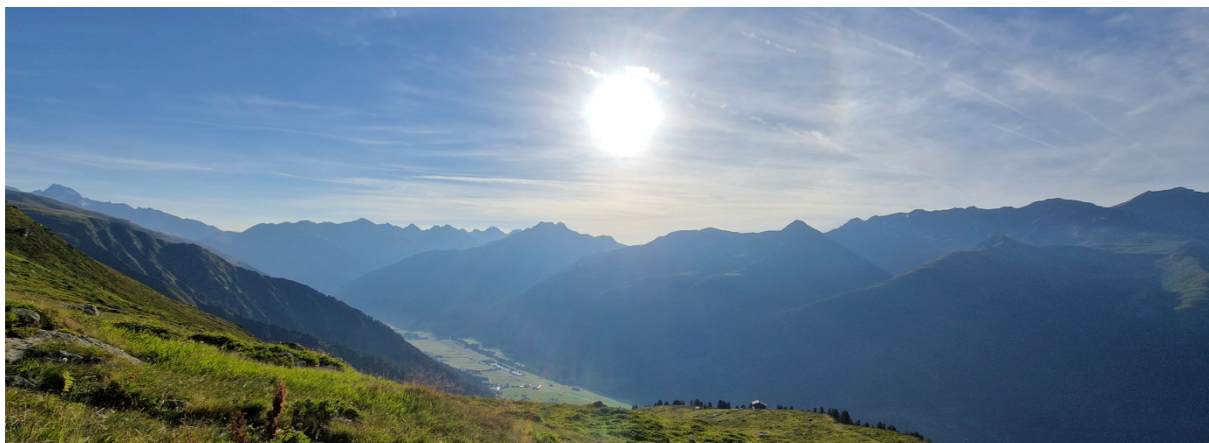




姆斯：奶酪及其他

几乎没有哪个地方能像戈姆斯那样让我如此乐于重游——这里有着独特的魅力。除了壮丽的风景外，戈姆斯最棒的当属戈姆斯有机山地奶酪作坊。尽情享用最优质的戈姆斯奶酪，同时还可以支持当地的农民！



我们从明斯特出发，直接沿着明斯特溪，在清凉的森林中沿着良好的徒步小径陡峭上行，前往加利姆霍恩山间小屋。山间小屋里备有清凉饮品，还能欣赏到绝佳的景色。补充能量后，我们将精神饱满地向格吕林根下山，沿途经过草地、花田、森林以及典型的瓦莱州农舍。在格吕林根，我们将前往奶酪作坊享用结束行程的奶酪，为此次徒步之旅画上圆满的句号。

行程数据:

爬升高度：910 米

下降高度：990 米

距离：10.3 公里

难度：T2

最高点：2109 米

最低点：1322 米



2026.08.09

参与条件:

良好的身体和心理状况

体能：中等

耐力：中等

不畏高：必须

在 T2 地形中行走时步履
稳健



意外、救援及行程取消费用保险由参与者自行承担

附加信息:

可乘坐公共交通或自驾前往。集合地点位于明斯特（VS）的停车场：

<https://maps.app.goo.gl/5EfLn5wnVDQKi61AA>。

行程将在格吕林根的戈姆斯有机山地奶酪厂结束。前往明斯特（VS）方向的公交站距离奶酪厂约 250 米。从明斯特学校（Münster Schulhaus）公交站到停车场约 450 米。

参与人数：4-10 人

费用：每人 200 瑞士法郎，包含加尔米霍恩山屋（Galmihornhütte）的饮料以及戈姆斯有机山地奶酪厂的奶酪开胃酒

报名截止日期：2026 年 8 月 2 日



2026.08.09

装备要求

服装

- ☐ 徒步裤
- ☐ T 恤（可备一件替换 T 恤）
- ☐ 抓绒夹克/中层衣物
- ☐ 硬壳外套/雨衣
- ☐ 徒步鞋（最好是高帮的）

其他物品

- ☐ 已填写的紧急联系表
- ☐ 手机（已充电且处于开机状态）、充电宝
- ☐ 个人急救包（急救用品+药品）
- ☐ 钱包
- ☐ 登山杖（可选）

装备

- ☐ 水壶（至少 2 升）
- ☐ 干粮（午餐、能量棒等）
- ☐ 防晒用品（防晒霜、太阳镜、遮阳帽）



请联系我，在最美的风景中开启你特别的一天！

+41 79 478 77 25 / ylva.zeller@mountnylva.com

期待您的加入！💕

