



HEA

ST. MORITZ SWITZERLAND



VEN

ELEGANT PURE NATURAL
瑞士圣莫里茨 天堂代名词

辽阔的山谷、迷人的风景、淳朴的小镇居民、现代完备的旅游设施……瑞士东部的恩嘎丁山谷，又称圣莫里茨地区，几乎拥有你渴望的一切。

跟随我们的脚步探索它的魅力吧。

策划：宗萱 | 编辑：宗萱、袁超 | 撰文：舒醒、唐恩、张文馨 | 部分图片：Cobis、Gettyimages | 版式：王茜



5大关键词 解读瑞士圣莫里茨风格

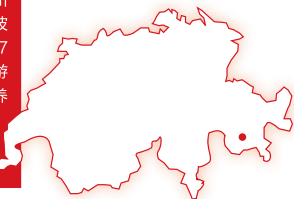
提到圣莫里茨，人们总用“滑雪胜地”、“雪山天堂”来形容它。与人满为患的因特拉肯和少女峰相比，邻近东阿尔卑斯山最高峰伯尔尼纳（Piz Bernina）的圣莫里茨，却是一个迷人、宁静的高山小镇。别看镇子不大，却因远离海洋而拥有瑞士最寒冷的冬天，两百多年来，“圣莫里茨假日”一直意味着身份、财富与品位。通过几个关键词，让我们认识这个度假胜地，领略它的独特。

KEY WORD 1：环保 Ecological

圣莫里茨（St. Moritz）被美丽的森林、湖泊、阿尔卑斯山脉的群峰环绕，是世界顶级的高山度假地，这个海拔1857米的小镇有着独一无二清透而闪耀的“香槟气候”。近年来为了保护圣莫里茨的纯净与晴朗，“清洁能源旅游”的概念成为新兴的亮点。2003年圣莫里茨举办世界高山滑雪锦标赛时，在高山缆车两侧安装太阳能电池板，把环保的概念化作现实，并逐渐凭借多项可持续发展能源政策的实施，获得瑞士“能源城市”的美誉。在这里，独特的地理

圣莫里茨在哪儿？

圣莫里茨是瑞士东南部城市。在库尔东南、因河谷上游。人口5900（1980），讲德语和拉丁罗曼什语。四周是壮丽的阿尔卑斯山峰，有冰川水补给莱茵河、波河和多瑙河。从17世纪起成为夏季游览地和矿泉疗养地，也是世界著名冬季运动中心之一。



位置让全年的晴天天数达到322天，是全瑞士最晴朗的地方，所以充分利用太阳能不仅切实保护环境，更成为了圣莫里茨的招牌。除了太阳能的高山缆车之外，当地旅游局还开辟了适合徒步的“气候线路”，沿途的路标解释着气候变迁对雪山环境的影响，而更多宾馆也已经开始使用替代性供热系统，降低二氧化碳的排量。圣莫里茨人相信，即便所有努力不过是沧海一粟，他们也愿意成为世界环保旅游的先行者。当地旅游学院的学者们不但监控环境变化，包括冰川运动、起到山体黏合剂作用的永

久冻土层的变化，还负责推广绿色旅游业的开发。他们决心在未来20年内彻底更换当地的供热系统，把圣莫里茨改造成瑞士首个取缔燃烧石油和煤气的无二氧化碳度假区，成为了发向全世界的绿色环保信号。

KEY WORD 2: 传统 Traditional

在1855年第一家大型旅馆 Engadine Kulm 建成之前，圣莫里茨是个“隐居”在上恩嘎丁地区寂寂无名的瑞士小镇，仅有几百居民，日耳曼的传统和意大利的文化融合为此地独特的高山乡村风情，也是为数不多使用瑞士第四官方语拉丁罗曼什语的地区。百余年过去，这里已成为声名远扬的度假地，人口也扩增到了6000余人，圣莫里茨古老的山居文化、18世纪和19世纪画有苏格拉费蒂花纹的村庄建筑，依旧被很好地保存了下来，漫步其中随处可见历史的痕迹。传统活动也被传承下来，如一年一度的马拉雪橇、马术障碍赛都热闹非凡。圣莫里茨创造了阿尔卑斯山冬季运动的传统。在1864年之前，对于欧洲的游客来说，瑞士只是夏季的旅游目的地。Kulm Hotel 的拥有者对于只有夏季才能满员的经营状况很不满意，在那一年的冬季终于想出一个另辟蹊径的点子。他邀请四位英国游客留下来过冬，和他们打赌如果不够尽兴，不能让他们流连忘返的话，就一切免费，并为此设计了许多冬天的户外活动，如越野滑雪、冰上马球等，展现出圣莫里茨前所未有的冬日魅力。这些游客回到英国之后，把冬季在瑞士度假的喜悦传播了出去，从此吸引着游客追随至今。进入20世纪，圣莫里茨更登上了世界的舞台，于1928、1948两度举办冬季奥林匹克运动会，可说在雪上运动方面名声显赫。

KEY WORD 3: 纯净 Pure

初次听闻圣莫里茨的“香槟气候”，让人浮想联翩，甚至在读过相关的解释后也依旧有些懵懂。当真正地来到远离尘嚣的山中，倒是瞬间就能明白这个有些梦幻色彩的形容——并不是因为这里的气候适合生产香槟，而是身处此地，呼吸的每一口空气都好似香槟，那是空气的通透和晴朗的阳光混合而成的清冽、香甜；是淡淡的水汽一点点在空气中升腾，闪闪发光的色泽，带有雪地里深埋的植物的清新；是叠叠山峦和山间云雾，温泉之水的融合……轻轻吸入一口，清凉的、香醇的，如同香槟酒的气泡轻微的、沙沙的破裂声，不知不觉就醉了。在圣

莫里茨的山居岁月，住在山坡上各式各样的童话色彩的小房子里，背靠葱葱郁郁的山林，下午和着细语般的清风去湖边散步，夏日里天气也凉爽适合运动，冬日里湖水凝成了冰，在阳光的照射下泛着水晶般的光泽。这里的晴日实在太多，简直没有半点理由心情不好，看着阳光落在树丛、草地、溪谷，将雪野照成几乎透明，所有的阴霾都被拂去。去试试看圣莫里茨的温泉水疗，更是可以感受千年至今被深信的治愈力，身心都得到净化。先进的环保技术和理念已经在圣莫里茨植根，人们不遗余力地保护着瑞士这个山与雪的国度里从容、安静的小镇，愿这份纯净美好可以世代传承。



圣莫里茨早在三四十年代就备受青睐，美国著名女演员Melitta Mara，就经常带着她的爱犬Frisco到这里度假。（1939年）

KEY WORD 4: 优雅 Elegant

有人说，在瑞士众多雪乡中，上帝独爱圣莫里茨，所以它的地理位置得天独厚，有种独特的优雅与从容：1800余米的海拔，既可以享受空气的纯净、又不会造成高原反应，位于阿尔卑斯的南侧、所以几乎日日能看到晴空。在圣莫里茨的四季都可以享受徒步、骑行、高尔夫、帆船、骑马，这里更是冬季雪地运动的发祥地，附近质朴的山谷拥有万年冰河的伯尔尼纳群山，神秘的湖泊，细细探索可挖掘无穷的魅力。即便只是简简单单地散步，在依旧能一窥18、19世纪风貌的小镇里，在波光潋滟的湖边，在弥漫着清冽气息的雪野，圣莫里茨都有

种独一无二的优美雅致。这里的酒店条件奢华却绝不张扬，有超过百年的沉淀。这里温泉水是瑞士海拔最高的医疗泉水，具有医疗效果的天然碳酸盐矿物质水使圣莫里茨在千年前就成为一疗养胜地，有许多设施完善舒适、格调高贵的温泉 SPA 供游客在运动之后放松休养。圣莫里茨的美点燃了许多艺术家的创作灵感，这里的塞根蒂尼博物馆、米莉·韦伯尔之家展出了艺术大师们在圣莫里茨创作的绘画、书籍和各类艺术作品。近年来当地推广的新型的环保度假方式本身就优雅而时髦。打造一个运用清洁能源的无二氧化碳度假区，不光对保护圣莫里茨具有非凡意义，更是影响着每一个到来的游客，把优雅环保的生活方式传播到世界各地。

KEY WORD 5: 现代 Modern

传统和现代能否兼得？圣莫里茨会给你一个完美答案。乘坐冰川快车，穿越茫茫雪野、冰河山川来到这里，映入眼帘的是一个传统而安静的山居小镇，仿佛与世隔绝，时间在百年前停顿，但其实这里聚集瑞士最多五星级的酒店，镇上的购物街也汇集世界顶级品牌的店铺。圣莫里茨不仅是世界最好的高山度假地，更有不少重要的商业、文化或政治高峰会议选择于此举行。回顾圣莫里茨百余年的旅游史就会发现，这个海拔近两千米的小镇成为瑞士最高端、引领潮流的地区，绝不只是因为游客在此聚集所带来的商机和资源，更重要的是圣莫里茨人的眼光独到、敢于创新。比如在1878年 Kulm Hotel 率先安装瑞士的第一盏电灯，在1889年安装了格劳宾登州的第一部电话，在1896年时，这里铺设了瑞士第一部轻轨电车。可以说在现代化的路途上，圣莫里茨一点也没有因为身处深山中就落下半步。近年来全地区“清洁能源”化的理念和实施，更是走在世界环保领域的前端，像巴德鲁特的宫殿宾馆（Badrutt's Palace Hotel）成为可再生能源高效使用的典范。他们用沉入圣莫里茨湖底的地热探针里取到的水转化为热能，用以取代酒店及临近学校每年消耗的近50万升燃油，使每年排入圣莫里茨大气中的二氧化碳减少了1200吨。在圣莫里茨，传统被仔细保护和用心传承，又追求着现代科技绝不止步不前，度假的条件尊贵奢华但又不会让环境做出牺牲，一切都生生不息，和谐自然。

圣莫里茨 上帝都嫉妒的地方

美丽而略带神秘感的圣莫里茨，是一个一年四季都充满美景、令人乐而忘返的好去处。请随着我们的脚步，拂开圣莫里茨面上的那层轻纱，感受它难以形容的美。

01 山脉与国家公园 触手可及的自然之美

每天，一列红色的瑞士国铁，将来自世界各地的游客拉上这个被雪山所包围的小镇。有人说，仅仅为了乘坐一次冰川快车（Glacier Express），就已值得去一回圣莫里茨。列车穿行在高山峡谷之间，有时铁轨就悬挂在悬崖峭壁之上，眼前是时隐时现的山峰雪顶，还有翠谷与溪流，在阳光下闪闪发光。如果你选择冬天到来，车窗外掠过的便是无边无际的茫茫雪原，山峦之间裹挟着，是纯净无瑕的冰河。反射着阳光时，会呈现出一种奇异的淡蓝色。列车到站，置身于圣莫里茨，无论站在镇上的哪个角落，都能见到巨人般站立着的雪山几乎近在咫尺、触手可及。在圣莫里茨，你可以时时刻刻感受自然之美。

玩家精选

穆奥塔斯穆拉格山 Muottas Muragl

要一览圣莫里茨小镇的全景，乘坐缆车前往穆奥塔斯穆拉格山（Muottas Muragl）就是最佳的选择。上恩嘎丁地区的山谷尽收眼底，到了黄昏日落时分，在全景餐厅中享受一顿美景无敌的晚餐，没有比这更加浪漫的一刻了。这里的美景不知给多少诗人、艺术家带来无限灵感。最佳的游览路线是先在格劳宾登乘坐最古老的山间火车，再从海拔1738米处攀登到2456米处。

前往穆奥塔斯穆拉格山

从圣莫里茨乘坐缆车，约10分钟左右就可到达，缆车20分钟一班。

迪亚沃勒扎瞭望台 Diavolezza Towers

想要一览冰河的雄姿、面对面地观赏伯尔尼纳的雪山群，最好的地点就是迪亚沃勒扎瞭望台（Diavolezza towers）。在2984米的高度，可以清晰地看到冰河的演变，以及随着岁月流逝而逐渐后退的痕迹。

前往迪亚沃勒扎

从圣莫里茨乘金骑士列车到伯尔尼纳·迪亚沃勒扎站大约需要35分钟，再换乘缆车到眺望台大约需要10分钟。

策尔内茨国家公园 Swiss National Park Zernez

热爱动植物的人一定会喜欢策尔内茨（Zernez），它建在占地面积为170平方公里的广阔土地上。这个动植物的最佳避风港中，有着超过650种植物、30种哺乳动物和100余种鸟类，北山羊、羚羊、旱獭和高山野兔随处可见。人们扮演着观察者的角色，走在指定的路径中，感受自然的力量与美。

前往策尔内茨

从圣莫里茨乘火车，约45分钟后可到达。

开放信息

6月1日至10月31日，每天8:00~18:00开放，逢周二为8:30~22:00。公园免门票。



那一年，突如其来的一场大雪将阿尔卑斯山的Suvretta山谷染成了白色。（1922年）





02 漫步城市博物馆 流连于圣莫里茨的人文与艺术中

如果你印象中的圣莫里茨只是“滑雪天堂”、“富人度假地”，那就错过了它更丰富、更精彩的一面。每个初次来到圣莫里茨的人，都会惊叹于这个仿佛用奶油蛋糕和圣诞姜饼所做成的童话世界。别有特色的建筑、狭窄的巷道、高低起伏的地势，都让游客们恨不得在其中快乐地迷路。或许一个不经意的拐弯处，或许随意坐下来喝杯咖啡的小馆对面，就是一间美术馆、一座名人故居。比如，位于恩嘎丁心脏处的小镇 Bever，时间好像停止一般，曲折蜿蜒的小路将游客带到建筑史的课本中，蜿蜒的墙壁、精巧的窗户——处处流露出历史的印记。在圣莫里茨，你可以看的，还有很多很多……

玩家精选

海蒂小屋 Heidihutte

瑞士女作家约翰娜·斯比丽 (Johanna Spyri, 1827~1901) 所塑造的“海蒂”，是瑞士乃至全世界小朋友心中无人不知、无人不晓的人物。作品曾被翻译成数十种语言在各国出版，而这个“阿尔卑斯小女孩”的故事也曾经被翻拍成无数动画片和电视、电影，包括秀兰·邓波儿都曾经扮演过小海蒂。在海蒂的故乡东阿尔卑斯地区，除了有著名的海蒂之路 (Heidiland) 游览路线之外，位于圣莫里茨的“海蒂小屋”也吸引了众多海蒂迷。这座用传统木材建造的小木屋，是1979年拍摄电影《海蒂》而建的。屋内的家具和设施都沿袭了故事发生的年代中，阿尔卑斯地区乡民真实的生活场景。

交通 从圣莫里茨出发，选择走 Schellenursli 徒步路径，即可经过海蒂小屋。

塞根蒂尼美术馆 Segantini Museum

来自意大利的塞根蒂尼 (Giovanni Segantini, 1858~1899) 是曾生活在圣莫里茨地区的最著名的画家。他用了12年时间以恩嘎丁地区的美丽风光为题材，创作了大量艺术作品，获得过极高的

评价。美术馆建于1908年，收藏了画家的55件作品。

地址 Via Somplaz 30, CH-7500 St. Moritz

电话 +41(0) 81833 4454

开放时间 5月20日~10月20日，12月10日~4月20日，每周二至周日的10:00~12:00、14:00~18:00开放。周一以及元旦、圣诞节、宗教节日闭馆。

门票 成人10瑞郎/学生7瑞郎/儿童3瑞郎。

网址 www.segantini-museum.ch

恩嘎丁博物馆 Engadiner Museum

这幢四层楼的传统式样房屋，墙壁上画着当地特有的苏格拉费蒂花纹。博物馆的主题，是展示历史上当地的生活方式。展品包括史前遗迹，还有16~19世纪的恩嘎丁地区流行的室内装饰风格、生活器具等。让游客看到了在圣莫里茨还没有成为“滑雪天堂”之前，这座温泉小镇上的真实生活场景。

地址 Via dal Bagn 39, CH-7500 St. Moritz

电话 +41(0) 81833 4333

开放时间 每周日至周五的10:00~12:00、

14:00~17:00，周六闭馆。每年的5月和11月这两个月不开放。

网址 www.engadiner-museum.ch



Barbara Ann Scott在冬季奥运会获得了女子花样滑冰比赛的冠军，图中的她正微笑着向镜头展示刚刚获得的金牌。(1948年)





SINE VIRTUTE NIHIL EST

AD VIRTUTIS SENSUM

AD VIRTUTIS SENSUM

AD VIRTUTIS SENSUM

AD VIRTUTIS SENSUM

AD VIRTUTIS SENSUM

AD VIRTUTIS SENSUM

AD VIRTUTIS SENSUM

AD VIRTUTIS SENSUM

AD VIRTUTIS SENSUM

AD VIRTUTIS SENSUM



03 高山缆车体验 连接文明与大自然

为了探究自然、文明以及人生的奥义，梭罗曾经移居到瓦尔登湖畔，尝试过一种自给自足的隐居生活。他搭建木屋，自己耕种，闲来就看书写作，试图用这种简朴、原始的方式来寻找生命的意义。我们今天所处的世界，比起150年前梭罗生活的年代，已经更加庞大、复杂，更加喧嚣、浮躁。如果在今天想要找到一个像瓦尔登湖这样的、离文明不远离自然很近的地方，比起当年，恐怕更要难得多了。

不过在圣莫里茨，文明与大自然之间从来没有鸿沟。相反，只需要十多分钟，就可以自由穿梭在两者之间——清晨徜徉在充满历史感的街道上，观画作、阅读一本好书，用相机记录下博物馆里标记着人类创造力的物品。下午就可以站在雪山之巅，眼前是亘古不变的壮观景象，冰川从源头“奔腾”而下，“滚滚向前”，自然的伟大令人顿感自身的渺小，在这种苍茫浩渺的美面前，禁不住就会将俗世里的营营役役抛却在脑后。将这一切得以轻松实现的，就是圣莫里茨的高山齿轮景观列车以及索道缆车。

从群山怀抱中的小镇出发，无论是去往迪亚沃勒扎、奈尔山（Piz Nair）、科尔瓦奇峰（Corvatsch），还是能够看到圣莫里茨全景的穆奥塔斯穆拉格山，都需要通过换乘登山齿轮列车或缆车到达。前者沿着山势向上，离开游人如织的度假胜地，慢慢在山崖边、树林间攀登。而后者则带着游客一头扎进半空中的云雾，然后破云而出，直达峰顶。

无论是哪种方式，都能在短短的时间里，让你从“人间烟火处”转而“会当凌绝顶”。随着高度的一点点攀升，视野越发广阔，仿佛自己就能直接化身于天地之中，在这“香槟”般清澈甜美的空气里融化。

实用信息

上恩嘎丁地区的90多家各种类型的酒店，在每年夏季为入住两晚以上的客人提供“高山铁路”的打包价服务，其中包含了13条线路的各类缆车、升降椅等。有些酒店还为客人提供上恩嘎丁地区所有公共交

通工具的无限制免费使用服务，既方便又划算。时间为每年5月1日至10月31日。

持瑞士火车通票的游客，在换乘齿轮景观列车、各类索道缆车时，持通票可以获得一定幅度的优惠。





04 火车旅游 穿越时光之旅

乘坐火车在瑞士旅行，你感受到的不是舟车劳顿，而是一种非比寻常的享受。在这个严谨认真的国家，火车就像瑞士人制作的钟表一般绝对准时，绝无误点误时的烦恼，为你的旅行平添了一份安心。乘坐美丽的红色列车，穿行在瑞士的雪山、湖泊与树林之间，每每都会被眼前的美景所震撼，恨不得这火车之旅的时间长些，再长些。而经过圣莫里茨的，就有全瑞士最著名、风景最美的两条铁路线。

玩家精选

伯尔尼纳快车 Bernina Express

伯尔尼纳快车北起瑞士的库尔（Chur），南至意大利的蒂拉诺（Tirano）。全程145公里，建有55条隧道和196座桥梁，沿途穿越美丽壮观的恩嘎丁地区的奇峰峻岭和充满南欧风情的村庄。列车带着旅客们，时而直上海拔2253米高的山顶，时而冲下幽深静美的河谷，反差如此之大的梯度，却不靠齿轨的牵引，全凭螺旋回环和之字折返，借助高架桥和隧道自如地攀上滑下，令人叹为观止，堪称世界铁路工程史上的杰作。该线路的图西斯至蒂拉诺段被联合国教科文组织评定为世界文化遗产。

伯尔尼纳快车与瑞士境内的许多铁路线一样，是窄轨铁路。车厢小巧而紧凑，两边都是视野极为开阔、一直通到顶部的玻璃窗。窗外是秀美的青山翠谷，以及山间隐藏着的可爱小城镇，时而引来乘客们的赞叹惊呼。火车上的售货小推车也非常有趣，车头的装饰物是当地特产的北山羊，它也是阿尔卑斯山区的象征性动物。踏上伯尔尼纳快车，就此展开飞跃阿尔卑斯山的梦幻之旅吧！

开放时间 全年运行。线路可分别以库尔或圣莫里茨为起点。

价格 根据所乘的路线长度而定。请提前预定火车座位。

电话 +41(0) 81288 6326

网址 www.rhb.ch

冰川快车 Glacier Express

冰川快车，名字中有个“快”字，却一直被称作“世界上最慢的快车”。从起点站圣莫里茨到终点站采尔马特（Zermatt），全程需要7个半小时。一路上经过291座桥梁和91条隧道，翻山越岭，在隧道和高架桥梁中穿行，甚至还会经过海拔两千多米的瓦尔德山岭，所以行驶的速度极为缓慢。不过，旅客们绝对不会嫌这趟旅程太长太慢，坐在宽敞明亮的车厢里，可以以几乎360度的全方位角度来欣赏窗外的美景，自己就仿佛置身于时光隧道，瞬间就能穿越在无以伦比的美景之间。

冰川快车上免费提供讲解的耳机，可以随时收听包含中文在内的6种语言的讲解。长达7个多小时的行程中，车上还会供应美食，对着无敌美景大快朵颐，实在是人生一大乐事。

夏季时，冰川列车带领游客领略绿色的阿尔卑斯山谷，野花点缀其间，远处时而掠过碧蓝的湖泊与金色的溪流。冬季，窗外的景色就更有特色了。壮观的冰川与雪原近在咫尺，闪烁着星星点点的光芒，以极为凛冽的气势“奔腾流淌”着，直到天际。

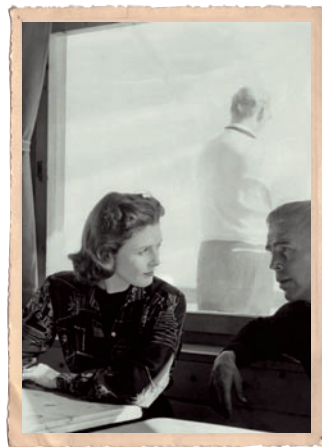
如果你来瑞士，错过这条全世界最受欢迎的铁路线，一定会是至大的遗憾。

开放时间 除了2012年10月29日~2012年12月8日之外，其它日期全年运行。

价格 根据行程的长度而定，必须提前预定并缴纳部分附加费用。持瑞士通票，可根据通票的等次免费乘车，但须支付附加费和预订费。

电话 +41(0) 81288 6300

网址 www.glacierexpress.ch



此刻的Pamela Churchill正端庄地坐在Corviglia Club里，尽情享受在圣莫里茨的假日时光。

05 夏冬两季魅力 乐享大自然

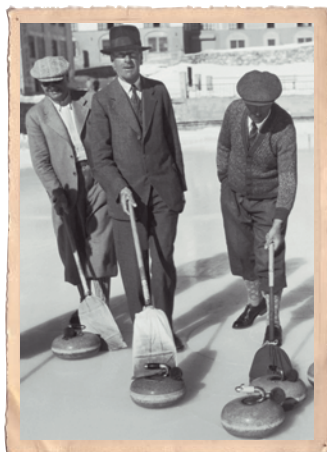
冬天 拥抱雪原

圣莫里茨镇子虽小，名气却大，这里曾经举行过两届冬季奥运会和世界滑雪锦标赛，是瑞士最大的冬季运动区域，也是最美的户外运动场所之一。每到冬天，气温不断降低，积雪越发深厚，空气冷冽而清新。深深地呼吸一下，你就会明白，为什么说圣莫里茨拥有“令人陶醉的香槟气候”。这一带地区拥有四大滑雪区和七个小的滑雪场。四大滑雪区包括奈尔山、科尔瓦奇峰、迪亚沃勒扎·拉噶布以及穆奥塔斯穆拉格山。建议在圣莫里茨旅游问询中心购买滑雪卡（Ski Pass），凭卡可在奈尔山和考尔维利亚地区（Corviglia）任意滑雪及乘坐登山缆车。除了当仁不让的滑雪之外，冬季来到圣莫里茨，还可以玩冰上高尔夫球、冰上马球、赛马、赛狗、滑翔伞等运动。

夏日 感受青山绿水

每年6月，瑞士山区的初夏到来。站在恩嘎丁特有的、极为灿烂的阳光中，尽情享受这里美妙的天气吧！这正是最好的徒步游山季节。

圣莫里茨周边有十几条徒步路线，耗费的时间从30分钟到五六个小时不等，游客可以根据自己的需求来选择。瑞士山间的步道都非常适合徒步，拥有各种不同的难度等级，每条线路沿途都有极为清晰明了的标识，休息站、餐厅等补给设施也一应俱全。沿途，你可以极目远眺终年戴着“白帽子”的雪山之巅，可以赏花赏绿，还可以与各种野生动物来一个亲密接触，其乐无穷。



上：冰上运动早已成为大众的热宠，在悠闲的冬日午后，约上三两好友一起在冰上来一场冰壶游戏。
下：还记得那部经典的电影《海蒂》中，那位美丽的Rottenmeier小姐么？照片中她的扮演者Jean Simmons正在拍戏之余和戏中的一直小山羊玩耍。（1967年）

玩家精选

冬季

冬季漫步

长达150公里的冬季漫步小径覆盖了各种难度水平，这些精心整理的小径遍布整个地区。当你漫步在洛赛克山谷（Val Roseg）和Bever山谷（Val Bever）间的小路上，周围的一切仿佛都被施了魔法，让人如同置身水晶仙境。

越野滑雪

190公里精心修整的越野滑雪小径穿越湖区高原并向下进入浪漫的侧谷：这里是恩嘎丁滑雪马拉松赛的赛场。亮点包括4.5公里的莫尔特拉奇冰河小径，从迪亚沃勒扎基站延伸到伯尔尼纳山口的Alp Bondo小径。浪漫美丽

的照明小径让人享受夜间滑雪带来的乐趣。

科尔瓦奇峰滑雪场

这家滑雪场以中级别的雪道为主，一流的滑雪设施和雪道，使滑雪爱好者在这里能尽情体验在雪地中驰骋的绝妙感受。除此之外喜欢滑雪的爱好者还可体验浪漫月光滑雪，在皎洁的月光下肆意体验这独特的魅力。

迪亚沃勒扎冰川

真正的高山之旅即将开始，海拔4000米的迪亚沃勒扎峰，是登山爱好者的天堂，在这里

放眼望去，壮美的景色尽收眼底。游客还可前往帕鲁峰和伯连纳峰一睹雪山风采，亦或以另一种方式来体验冰川的魅力：在冰川徒步旅行，随着固定好的绳索和500级台阶来横跨Morteratsch冰川，或者干脆做个高山理疗，感受欧洲最高的按摩浴池。

夏季

山地自行车

圣莫里茨也是自行车爱好者的天堂，这里有400多公里引人入胜的单向小径和路线，难度各异。特别之处是你可以通过索道、缆车和厢式货车将自行车运送到考尔维利

亚-Marguns地区，到达海拔2000多米的山地自行车运动场。或者你可以沿着蜿蜒起伏的山间公路骑行，既不会耗费太多体力，又能真正投入自然的怀抱，感受田园诗一般的美景。

水上运动

圣莫里茨不仅是滑雪的最佳去处，到了夏天这里还是一个天然的水上乐园。这里的湖区都在海拔1800米以上，水温10摄氏度~17摄氏度，水深达78米，非常适合各种水上运动。不仅帆板和帆船爱好者喜欢在这里一展身手，风筝冲浪爱好者也将此处视为天堂。







06 纯净 SPA 水疗 安放心灵之所

在成为举世闻名的滑雪胜地之前，圣莫里茨是以神奇的温泉而著称的。在古罗马时代，圣莫里茨出产的矿泉水，就因其特别的保健功效而出名。这座集合了传统与现代、雅致与奢华的小镇，至今仍是罗曼什语的重镇，古罗马时代的影响仍然深入小镇生活的方方面面。

有一个流传甚广的传说：180年前，曾有一位旅行家在冬季无意中来到圣莫里茨，被眼前的美景所折服。最神奇的是，当地居民看上去都身体壮健、面色红润、肤质细腻。旅行家在这里住了一段时间后，发现秘密就在于人们常年习惯于在温泉中休养身心。

如今，这个空气极为清新的“香槟气息小镇”已经成为瑞士最负盛名的高山温泉疗养胜地。当地特有的温泉，对皮肤病、过敏性疾病和呼吸道疾病都有很好的疗效。而对于疲惫的游客和旅行者来说，在温暖的温泉中放松身心，在雪山脚下惬意地泡汤，足以洗去满身的行尘，让自己的身体与心灵都得到救赎。圣莫里茨的各家酒店、宾馆大多附设温泉水疗中心，提供各种特色保健和美容服务。其中规模较大、设施较为完备的有凯宾斯基德班大酒店、卡尔顿酒店和 Kulm 酒店。

玩家精选

Medical Therapy Centre & Spa, St. Moritz

地址 Heilbad St. Moritz, Piazza Paracelsus 2, 7500 St. Moritz

电话 +41(0) 81833 3062

网址 www.heilbad-stmoritz.ch

Mineralbad & Spa Samedan

地址 San Bastiaun 3, 7503 Samedan

电话 +41(0) 81851 1919

网址 www.mineralbad-samedan.ch

07 国际风味餐厅 味蕾梦幻之旅

圣莫里茨的当地特色菜肴带有浓郁的山区风味，使用天然的食材，采用传统的料理方式。不过，你同样可以在这里找到世界各地的美食，烹饪大师们还会带来他们最新最吸引人的创作。甚至，你还可以在这里找到中餐馆，用一顿暖暖的餐食来抚慰自己的中国胃。嗜好美食的“吃货”们，不妨去拜访以下这些最受欢迎的餐厅吧。

玩家精选

Chesa Veglia

豪华酒店 Badrut's Palace Hotel 的数间餐厅和酒吧中，Chesa Veglia 是最特别的一个。充满了古典优雅风情的宫殿式酒店中，Chesa Veglia 以它的朴素而舒适的乡村风情打动人心。这里原本是一所建于1658年的农舍，1936年这里被改造成餐厅。无论你是美食家、是夜场精灵，无论你是白天或是夜晚到来，这里都能满足你。Chesa Veglia 的美食和饮品都非常多样化，是本地人或游客都非常乐意光顾的热门餐厅。最受欢迎的特色菜有土豆、小牛肉、奶酪，朝鲜蓟汤以及黑松露汤能够让客人们的全身都暖和起来。

地址 Via Veglia 2, St. Moritz 7500

电话 +41(0) 81837 2800

网址 www.badrutspalace.com

Restaurant Dorta

恩嘎丁山谷中十分独特的一家餐厅，本身是当地最古老的建筑之一。在这里，客人可以享用到恩嘎丁地区的传统美食：Zouz 干草汤、capuns（甜菜培根面团）、maluns、红烧牛肉，以及配上蔓越橘的高山蜂蜜冰淇淋、搭配香草冰淇淋的甜煎饼等等。当然，还有用木炭烤制的新鲜面包和精心挑选的葡萄酒。在 Dorta，你一定会度过一个完美的假日。

地址 Via Dorta 7524 Zuoz

电话 +41(0) 81854 2040

网址 www.dorta.ch

Mountain Dining Muottas Muragl

在这间位于 Muottas Muragl 山上的全景餐厅里，你不仅可以享用美食，更可以观赏全恩嘎丁“最浪漫黄昏”。餐厅提供融合了地中海美食和本地山区风味的料理，带来用大海和山野间最好的食材所烹制的美食，并奉上精选葡萄酒。每到日落时分，“魔幻时刻”都会在这里上演。客人们对着眼前的美好景色享用美食，最后以烛光晚餐度美好夜晚。

地址 Hotel Muottas Muragl CH-7503

Samedan

电话 +41(0) 81842 8232

网址 www.muottasmuragl.ch/en

Talvo by Dalsass

多年来，Talvo by Dalsass 一直有“圣莫里茨最好的餐厅”这样的美誉。如今，餐厅的新东家和顶级大厨 Martin Dalsass 延续了它的辉煌。在这间米其林2星餐厅里，不但有完美的服务、良好的用餐氛围，更有丰盛的当地美食。Talvo by Dalsass 的糕点也是一大亮点，不可不试。

地址 Via Gunels 15, CH-7512 St. Moritz

电话 +41(0) 81833 4455

网址 www.talvo.ch





08 奢享精品酒店 睡在天堂的梦想

“我有一间房子，面朝圣莫里茨湖，背靠阿尔卑斯山……”在圣莫里茨这些最受
欢迎的豪华酒店里，每个游客都可以体验这样美妙的感受。每天在上恩嘎丁灿烂的
阳光中醒来，眼前是美不胜收的景色。“睡在天堂里”，在圣莫里茨绝不仅仅
只是一个梦想。

玩家精选

Kulm Hotel St. Moritz

这座拥有150多年历史的五星级豪华酒店，位于上恩嘎丁风景如画的山脉之中，
将高贵典雅的装饰与现代舒适的居住体验完美地结合在一起。酒店的每个房间、每
间餐厅，都如同宫殿般华美迷人，而窗外的圣莫里茨湖触手可及，美景无限。在这
里，无论你是想要休憩身心、欣赏美景还是体验圣莫里茨的运动氛围，都可以获得
极大的满足。

网址 www.kulmhotel-stmoritz.ch

Carlton Hotel

卡尔顿酒店的地理位置绝佳，身处阿尔卑斯山的怀抱之中，俯瞰着美丽的圣莫里茨湖。
坐在酒店的露天餐厅平台上，护栏之外就是碧波荡漾、帆影点点的湖面。各种
风味的餐厅，让不同饮食习惯的客人各取所需。酒店设有桑拿和温泉区，并提供
特色 SPA 和美容护理服务。对于喜欢滑雪的客人来说，酒店还可带领客人尽情
体验附近的冬奥会滑雪道和越野滑雪道。

网址 en.carlton-stmoritz.ch

Hotel Monopol

这间四星级酒店位于圣莫里茨镇中心，距
离 Corviglia Summit 索道仅300米。酒
店的顶楼还设有露天温泉区，可以泡温
泉边欣赏周边迷人的风景。闲暇时，可
以去附带屋顶露台的 Wellavista Bar 酒吧，
从那里能够眺望雪山，以及蓝宝石般的圣
莫里茨湖。

网址 www.monopol.ch

Romantik Hotel Muottas Muragl

这家高山宾馆坐落在风景如梦如幻的穆奥塔斯穆拉格山，也是阿尔卑斯山区第一家
“能源超自给”宾馆——其自身利用太阳能
等方式生产的电能超过了所消耗的电能。
在酒店的露天餐厅，客人们可以亲身体
验上恩嘎丁地区“最浪漫的日落”，喜
品尝美食，边享受这动人的时刻。对喜
爱远足的客人来说，穆奥塔斯穆拉格山
的各条徒步路径，是整个圣莫里茨周边

所有徒步路线中最受欢迎的。

网址 www.muottasmuragl.ch

Kempinski Grand Hotel Des Bains

五星级的凯宾斯基德班大酒店位于景色优
美的圣莫里茨郊外，远远看去就像是童
话中的城堡一般。酒店将100多年的卓
越传统与现代服务融合在一起，拥有豪
华的客房、一流的餐厅，总体装潢风
格优雅大方又不失现代气息。此外，
凯宾斯基最大的特点是具有极为丰富
的附属设施：2800平方米的豪华水疗
中心，设有室内温水泳池、桑拿浴室、
蒸汽浴室、日光浴室，以及女士专用
的水疗和SPA区。喜欢运动客人，既
可以在健身房锻炼身体，也可以体验
酒店帮你预定骑马、自行车等项目。

网址 www.kempinski.com

Hotel Steffani

这是一间极具当地特色的传统酒店，虽然
是由家庭经营而非连锁酒店，但同样拥
有四星的标准。酒店的装潢使用了松木
和天然石材，休息区和餐厅的装饰风格
带有浓厚的历史感，给人温暖、宾至如
归的感受。酒店所有客房都提供免费的
有线网络连接，设有高档餐厅和带游
泳池的温泉水疗中心，客人们还可以
在桑拿浴室或日光浴室放松身心。

网址 www.steffani.ch

Badrutt's Palace Hotel

具有传奇色彩的 Badrutt's Palace 酒店
是圣莫里茨的标志性酒店之一，坐落
在阿尔卑斯山壮美的自然环境之中，已
经拥有超过100年的历史。这里是皇
室成员、明星和注重生活品质的体育
爱好者的“家”。总共157间客房，其
中还包括38间豪华套房，坐拥阿尔卑
斯的美景。

网址 www.badruttspalace.com

Hotel Sonne

这间由家庭经营的三星级酒店，虽然规
模不太大，但性价比相当高。房间布
置温馨，还有看得见风景的小阳台。
对体育爱

好者以及希望来圣莫里茨放松休闲的
客人来说，是一个不错的选择。设有
会议室和上网的区域，酒店餐厅还提
供十分地道的瑞士乡土料理和意式
披萨。

网址 www.sonne-stmoritz.ch

Hotel Laudinella

Laudinella 的地理位置很不错，步行
即可到达圣莫里茨湖以及缆车站，无
论是为了看风景或是参与夏季或冬
季运动，住在这里都很方便。酒店
的餐饮是一大特色，不但拥有自助
餐厅，还能品尝到瑞士、法国、日本
和泰国菜，地窖酒吧和吸烟室，也
提供了多种选择。闲来还可以在露
台上休息、晒太阳，度过一个舒适
的假期。

网址 www.laudinella.ch

Grand Hotel Kronenhof

毫无疑问，Grand Hotel Kronenhof 是
阿尔卑斯地区最美丽的酒店之一。位
于蓬特雷西纳的这座酒店，其所在
的受保护建筑已有100多年历史，
经过一番整修之后，已于2007年
重新开放。在这里，客人们可以尽
享伯尔尼纳冰川的全景，所有客房
都布置得典雅华贵、美轮美奂，房
间内设施豪华，并提供有线和无线
网络。Kronenhof 还拥有2000平
米的顶级 SPA 中心，和米其林一
星荣誉的 Kronenstübli 餐厅。

网址 www.kronenhof.com

Giardino Mountain

Giardino Mountain 酒店坐落于西瓦
普莱纳镇 Champfèr 村，距离圣莫
里茨镇仅有5公里。酒店的78个房
间均以产自恩嘎丁地区的天然材料
进行装饰，风格现代又不失温馨感，
并配有迷你酒吧、wifi 等设施。从
房间的阳台看上去，眼前就是恩嘎
丁山区绝美的天际线。酒店设有3
间餐厅，其中由名厨 Rolf Fliegau
f 主理的 Ecco on Snow 餐厅是一家
米其林2星级餐厅。除此之外，客
人们还可以品尝到各种现代地中海
风味美食和恩加丁特色菜肴。

网址 www.giardino-mountain.ch







InterDiscount
rivella

23762

23779

23145

23684

23556

23145

23794

23672

23762

23010

23802

23794

23672

23762

23039

23643

23724

23874

20569

23749

23308

23322

23736

22524

23151

23420

23679

23725

22520

22627

23460

23220

23746

23321

23549

23924

22957

09 顶级赛事活动月历 全年精彩无休

上帝创造圣莫里茨时，一定非常偏心，将最好的山水都给了这里。不过圣莫里茨人还赋予了这片天然美景以更多的活力。善于在传统风俗、现代文明以及休闲运动这几方面尽情发挥并获得微妙平衡的当地人，让每一个到访圣莫里茨的游客，一年四季都能在欣赏风景之余，体验无数精彩的活动。

Jan. 马球世界杯

结冰的圣莫里茨湖上，会举行马拉雪橇比赛以及雪上马球赛。两者都是当地的特色项目，非常值得一看。2013年1月24日~27日即将举行的第28届圣莫里茨马球世界杯，是世界上最负盛名的冬季马球比赛，不但展现了体育运动的魅力和英式比赛的优雅，也带有浓郁的当地传统特色。

Feb. 国际赛马会

为时一周的国际赛马会起源于1907年，每年在瑞士圣莫里茨湖畔举行的赛马会已经成为了欧洲冬季最受欢迎的民间赛事之一。而对于游客来说，这项活动提供给大家一个特殊的节日气氛，而赛马爱好者则有机会欣赏国际知名赛马的英姿。

国际美食节

来自各大洲的国际顶尖厨师将于圣莫里茨最优秀的厨师携手为客人献上独一无二的美食体验。游客在此可以尽享各国美食，每年的美食节都为游客带来非凡的美食体验。

Mar. 赶雪节

每年3月1日是恩嘎丁地区的传统节日“赶雪节”的日子。孩子们为了赶走冬天的恶魔，带着大大的铃铛，摇出叮当叮当的声音，从每家每户门前走过。他们会将得到的零钱和食物互相分发。晚上还会举行假面舞会。

Jul. 爵士音乐节

这是全欧洲最盛大的爵士音乐节，从7月中旬开始、持续一个月的爵士音乐节，总是能让那些音乐迷流连忘返。爵士名伶和乐坛新人都将悉数登场，听众们可以欣赏到瑞士本名以及国际知名歌手的演唱。

英国老爷车聚会

这一老爷车盛会于每年夏季的7月中旬举行。每年一共约有160多辆最经典的老爷车将齐聚一堂，其中不乏劳斯莱斯、宾利、阿斯顿·马丁 Lagonda、捷豹和戴姆勒以及 Austin Healey 等著名品牌的汽车，这些老爷车不仅参加驾驶赛，还将参加在圣莫里茨举行的汽车秀大赛。

Aug. 帆船大赛

8月底在圣莫里茨湖上举行的帆船大赛，获胜者将有资格参加世界上规模最大的帆船赛—美洲杯帆船赛。

圣莫里茨艺术大师节

圣莫里茨艺术大师节是一个独特的平台，现代艺术国际展与世界级古典音乐会融为一体，在近10天内将圣莫里茨变成了一个文化圣地。世界各地当代艺术家的近50件作品将在圣莫里茨及其周边最具魅力的地点展出，主题是“艺术的行走”。



在寒冷的冬日，三位姑娘换上夏日的服装，迎着冬日的阳光在冰上尽情嬉戏。
(1940-1950年)



圣莫里茨旅行指南

签证 申根签证持有者可以通行瑞士，可登录 www.eda.admin.ch/beijing 预约。成人签证费510元，正常15天受理日。

电压 瑞士的电压为220伏，50赫兹。在中国境内购买插头时请确认“瑞士标”，而非一般德标或欧标。

货币 瑞士通行瑞士法郎。1瑞郎=约6.8元人民币

时差 瑞士比中国晚7个小时。但是从3月的最后一个星期日到10月的最后一个星期时将采用夏令时，与中国的时差为6个小时。

城际列车 乘坐瑞士国铁的城际列车，只需3个半小时即可从苏黎世到达库尔（Chur）。从这里登上冰川快车（Glacier Express），就能到达圣莫里茨。
网址 www.rhb.ch

飞机 恩嘎丁机场则是欧洲海拔最高的机场，拥有海关设施，外国游客可由国际航班直接转机到达。
网址 www.engadin-airport.ch

购物 最完美的句点

国际名品 沿着镇中心的 Via Serlas 大道

而行，街道两旁都是装饰精致而豪华的商店，从 Asprey London 到 Escada，从 Gùbelin 到 Gucci，从 Prada 到 Louis Vuitton，还有 Ralph Lauren、Van Cleef & Arpels 你可以在这里找到所有著名的国际顶级品牌，而欧洲享誉盛名的珠宝腕表公司宝嘉尔，则是购买钟表的最佳选择。

当地特产 恩嘎丁风干香肠和瑞士特产的奶酪印象深刻。这种拥有独特的高山风味的香肠，制作完毕后再需要经过极长的时间让其自然风干。吃的时候，经过烤制的香肠鲜香扑鼻，配上土豆、意面和啤酒，是瑞士德语区一大名菜；圣莫里茨镇中心的 Hauser 酒店，自1955年以来一直由 Hauser 家族经营，以其精致的自制糕点和糖果而闻名。买上几包 Hauser 的糖果，也是旅行最佳纪念品之一；热爱甜食的人，也一定不会错过 Hanselmann 酒店秘制的恩嘎丁核桃蛋糕，许多慕名而来的游客，都会打包一份蛋糕带上归程。

更多旅行信息，请联系

网址 www.engadin.stmoritz.ch
Email Allegra@estm.ch
电话 +41(0) 81830 0801



玩乐山水瑞士

享有世界美誉的雪山、湖泊；如童话世界般的森林、城堡；像天地初始时那般纯净的牧草、奶牛、温泉；游客必带回来的精表、军刀、牛铃，这一切构成了世外桃源般的瑞士。还有家家阳台上开满的鲜花，修剪得一丝不苟的草坪，以及好吃的巧克力和瑞士糖，无不透出瑞士的天然与祥和。瑞士是欧洲中部的小国，却是全球最富裕、经济最发达和生活水准最高的国家之一。到这里旅游，没有淡季之说，

一年四季都是美景。可看山水自然，可看历史人文，可攀岩滑雪行小径，亦可逛一线品牌的折扣店，品米其林大师的精致美食。乘火车像是换电梯一般轻快，车窗是最迷人的电影屏幕，让通常乏味的路途亦成了绝世风景。而自驾更是随心所欲，瑞士密集而高质量的公路网使得驾车可以到达几乎所有城市或小镇。无论你想来瑞士看什么，都能找到自己想要的旅行体验，一生美好的回忆。



玩家精选

玩家精选路线1：8日山水城市之旅

推荐理由 饱览城市与山水，动静皆宜的旅行。

第1天 北京/上海/香港 - 苏黎世 /日内瓦

搭乘瑞士国际航空公司班机经苏黎世飞往日内瓦，晚上前往雪绒花餐厅或瑞士小屋，品尝真正的瑞士风味，并可欣赏瑞士民族特色表演。

第2天 日内瓦/洛桑

在日内瓦市区和洛桑老城之间闲逛，参观乌希港口和奥林匹克博物馆。

第3天 洛桑/蒙特勒/采尔马特

参观沃韦葡萄园，品尝葡萄酒，前往采尔马特途中可在最新型缆车上欣赏海拔3000米处冰川上的终年积雪。

第4天 采尔马特/因特拉肯

参观戈尔内格拉特 (Gomergat) 或马特宏峰冰川天堂 (Matterhorn Glacier Paradise)。

第5天 因特拉肯/琉森 (卢塞恩)

赴少女峰或雪朗峰007峰，后前往琉森，在老城区购物或者参观狮子纪念碑、冰河公园、瑞士交通博物馆和文化会议中心。

第6天 琉森/苏黎世

由琉森出发，前往琉森湖区、铁力士山或皮拉图斯山做短途旅行。

第7天 苏黎世/北京

徜徉于苏黎世著名的班霍夫大道，尽享购物乐趣。下午前往机场回中国。

玩家精选路线2：10日雪山温泉豪华之旅

推荐理由 给身体一个悠长水润假期。

第1天 北京/上海/香港 - 苏黎世 - 琉森 (卢塞恩) 湖区韦吉斯

乘坐瑞士航空公司的班机抵达苏黎世。

第2天 韦吉斯 - 迈恩费尔德 - 拉格斯温泉 - 韦吉斯

在瑞士五大温泉胜地之一拉格斯享受养生美容的温泉。在著名的红酒产地迈恩费尔德酒庄周围观赏丰沃的葡萄园，随后参观海蒂博

物馆、海蒂村、海蒂旅馆和海蒂喷泉。

第3天 琉森 (卢塞恩) - 皮拉图斯金色环游 - 琉森 (卢塞恩)

通过四种交通方式全面游览皮拉图斯山，下午到琉森自由活动。

第4天 琉森 (卢塞恩) - 英格堡 - 阿尔特多夫 - 施维兹 - 琉森

参观“天使之乡”英格堡，乘世界首创的360°旋转缆车游览铁力士山，再到阿尔特多夫和施维兹看看。

第5天 琉森 (卢塞恩) - 卢加诺 - 梅利德瑞士微缩公园 - Foxtown - 卢加诺

到访瑞士意大利语区的核心地卢加诺，远观其南面世界自然遗产的圣纳扎罗山。在梅利德瑞士微缩公园将瑞士全景一览无余，到 Foxtown 著名的名牌折扣产品销售中心血拼。

第6天 卢加诺 - 维尔扎斯卡山谷 - 阿斯科纳 - 沃韦

看看007系列电影的拍摄地维尔扎斯卡山谷里Verzasca大坝，然后到号称瑞士最出色的五星度假地的阿斯科纳平复紧张的心情，再去沃韦看一望无际的葡萄园。

第7天 沃韦 - 蒙特勒 - 洛桑 - 日内瓦 - 沃韦

去日内瓦湖畔的蒙特勒参观瑞士最具代表性的城堡——西庸城堡，再去日内瓦城里逛逛。

第8天 沃韦 - Zweisimmen - 巴伦伯格 - 苏黎世

搭乘金色快车的古董车从蒙特勒来到Zweisimmen，沿途赏日内瓦湖以及一望无际的葡萄园。进入山区，可见牧民的居住地区和度假胜地。之后可参观巴伦伯格国家露天博物馆。

第9天 苏黎世 - 沙夫豪森 - 机场

乘游船游览欧洲最著名的瀑布——沙夫豪森的莱茵瀑布，到瀑布中央的小岛上观赏瀑布壶口的景色之后，直接去机场乘下午航班返回中国。



玩家精选路线3：11日自驾随心之旅

推荐理由 10天的驾驭过程，驰骋在山水之间。

第1天 北京/上海/广州 - 苏黎世 (Zurich)
到达苏黎世，入住酒店休息。

第2天 苏黎世

购买24小时苏黎世卡，上午逛逛市区，下午到苏黎世动物园热带雨林，顺便参观国际足联FIFA总部。晚餐在玉特利山顶Kulm酒店餐厅享用。

第3天 苏黎世 - 巴塞尔 (Basel)

办理租车手续。建议在国内即通过网站预订车辆及GPS导航系统。从苏黎世到Schönenwerd小镇，看看瑞士著名皮具品牌Bally的工厂店。由此出发去巴塞尔，参观三国交界大桥，或乘坐莱茵河上的摆渡木船。

网址 www.europecar.com

第4天 巴塞尔 - 拉绍德封 (120公里 约1小时40分) - 伯尔尼 (90公里 约1小时20分)

上午在巴塞尔游览荷尔拜因喷泉等，下午驱车前往拉绍德封。

第5天 伯尔尼 - 格吕耶尔 (65公里 约40分钟) - 伯尔尼

上午前往瑞士中部奶酪之乡格吕耶尔，参观格吕耶尔城堡、奶酪工场。下午回到伯尔尼。

第6天 伯尔尼 - 勒琴山口 - 费施 (150公里 约2小时) - 塔什 (65公里 1小时10分) - 采尔马特 (转乘火车)

上午前往独特的度假胜地费施小镇，途经著名的勒琴山口，再往塔什大停车场，从那里攀登山铁路进入采尔马特。

第7天 采尔马特

参观戈尔内格拉特 (Gornergrat) 或马特宏峰冰川天堂 (Matterhorn Glacier Paradise)。

第8天 采尔马特 - 塔什 - 辛普朗山口 (70公里 1小时10分钟) - 卢加诺 (130公里 约2小时30分钟)

到辛普朗山口的石鹰纪念碑停车留影。驾车途经美丽的Centovalli后，进入卢加诺市区观光或到离市区只有20公里的门德里西奥的Foxtown折扣商店血拼。

第9天 卢加诺 - 贝林佐纳 (30公里 约35分钟) - 洛加诺 (25公里 约30分钟) - 卢加诺 (50公里 约40分钟)

参观联合国世界文化遗产的贝林佐纳三座城堡。

第10天 卢加诺 - 琉森 (190公里 约1小时50分钟)

全程向北，途经圣哥达隧道 (St. Gotardo)，可选择前往英格堡小镇旁的铁力士山，乘坐世界首创的360度旋转缆车，或在琉森火车站前乘坐琉森湖上游船，前往有龙之山称号的皮拉图斯山，亦可选择市区观光。

第11天 琉森 - 苏黎世机场 (75公里 约1小时) - 北京/上海/广州

根据航班时刻安排离开琉森，在苏黎世机场办理还车手续，返回中国。

驾车提示 除了在高速公路驾车之外，也有山路驾驶路段，需要注意车速。



玩家精选路线4：6日米其林特色美食之旅

推荐理由 揭开美食的面纱，深度了解背后的饮食文化。

第1天 中国 - 日内瓦

参观百达翡丽博物馆，午餐在酒店管理学院品尝学生们作品！

第2天 洛桑 - 伯尔尼 - 洛桑

早餐于酒店湖畔餐厅享用香槟早餐，餐后前往瑞士首都伯尔尼游览。在前身是谷仓的著名的 Kornhauskeller 谷仓餐厅用午餐，下午在6公里长的拱廊购物街购物，在 Restaurant Gastronomique Le Cerf de Carlo Crisci (米其林2星餐厅) 吃晚餐。

第3天 格吕耶尔

早餐后前往格吕耶尔参观奶酪工厂。午餐在异形酒吧 (H.R. Giger Bar) 享用，下午游览蔡斯比，品尝拉沃葡萄园的葡萄酒。晚餐到 L'Ermitage des Ravet (米其林1星餐厅) 或 Restaurant Denis Martin (米其林2星餐厅) 享用。

第4天 洛桑

参观奥林匹克博物馆，午餐在其餐厅拥有全观景角度的3楼餐厅享用，下午可到市内购物或返回酒店享用水疗及美容服务。晚餐于3星餐厅 Restaurant Philippe Rochat 或 Le Pont de Brent (米其林3星餐厅) 享用。

第5天 蒙特勒 (全观景火车及3000米雪山)
从蒙特勒乘金色山口快车至格施塔德金色山

口，游历因特拉肯、琉森 (卢塞恩)、格施塔德等瑞士富有文化和历史地域。之后乘缆车向着雪山“冰川3000”进发。在瑞士著名建筑师马里奥·博塔 (Mario Botta) 设计的 Botta 3000餐厅内享用午餐，或返回格施塔德在 Restaurant Prado 用餐，晚餐在 Pinte du Paradis Sàrl 或 Le Cafe Romand, Lausanne 享用。

第6天 罗什德内山 - 土拨鼠天堂

在罗什德内山饱览整个日内瓦湖，俯瞰蒙特勒及其周边的阿尔卑斯山景致。午餐于悬崖餐厅享用，下午乘火车前往日内瓦机场乘搭航班返回中国。





| | | |
|-------------------------|-------------------|---------------------|
| 中国旅行社总社有限公司 | 400 811 6666 | www.ctsho.com |
| 中国国际旅行社总社有限公司 | 400 600 8888 | www.cits.com.cn |
| 中青旅控股股份有限公司 | 400 884 0086 | www.aoyou.com |
| 佰程旅行网 | 400 610 8868 | www.byecity.com |
| 北京众信国际旅行社股份有限公司 | 400 819 9898 | www.utourworld.com |
| 北京凤凰假期国际旅行社有限公司 | +86 10 8589 1199 | www.51tour.com |
| 凯撒国际旅行社有限责任公司 | 400 606 6666 | www.caissa.com.cn |
| 竹园国际旅行社有限公司 | +86 10 8586 7070 | www.vitschina.com |
| 寰宇风情 | +86 21 6117 0920 | www.51tour.com |
| 上海中妇旅国际旅行社有限公司 | +86 21 6469 1110 | |
| 上海春秋国际旅行社(集团)有限公司 | 400 820 6222 | www.springtour.com |
| 上海锦江旅游有限公司 | 400 820 6008 | www.jjtonline.com |
| 携程旅游 | 1010 6666 | vacations.ctrip.com |
| 广之旅国际旅行社股份有限公司 | +86 20 8633 8888 | www.gzl.com.cn |
| 北京太美国际旅行社有限公司深圳分公司 | +86 755 8298 6906 | www.triptm.com |
| 深圳国旅新景界 | +86 755 8247 7127 | www.eachtravel.com |
| 翔龙万里行广州公司 | 400 610 8868 | www.byecity.com |
| 深圳市中侨国际旅行社有限公司 | 400 656 9769 | www.ceptravel.com |
| 德迈国际 DIADEMA & i Travel | 400 609 0109 | www.itravellive.com |



四通八达 瑞士交通系统

还担心旅途中的车马劳顿之苦？但到了瑞士这些都不需要担心了，旅程本身就变为一种享受。瑞士的交通系统四通八达，而且就像瑞士钟表一样准时。你可以借助长达26000公里的公共交通网络前往瑞士的每一角落。该系统是由300多家公共运输企业组成的联盟，覆盖范围包括安全可靠的铁路、浪漫刺激的高山缆车、如诗如画的邮政巴士和美丽壮观的湖上汽船。感受瑞士每一份不同的美，你需要的只是瑞士旅行交通系统的一张通票。



体验直达山峰的交通网络

瑞士是度假胜地，但最引人入胜的地方还是如同仙境一般的阿尔卑斯山。除个别山峰外，借助密集的高空缆车、齿轨铁路和缆索铁道网络，游客可以轻松登上瑞士海拔3800米的壮美山峰，绝对安全舒适。不仅如此，在大部分线路上，瑞士旅行交通系统票证持有者还可享受半价优惠，瑞士家庭卡同样享受半价优惠。

100周年的少女峰火车站

欧洲屋脊少女峰是欧洲大陆海拔最高的火车站，2012年迎来了100周年庆典。少女峰铁路的修建耗时16年，1912年8月1日瑞士国庆节时建成开通。从那时起，来自世界各国的无数游客得以体验前往海拔3454米高峰的难忘先锋之旅，欣赏了令人惊叹的阿尔卑斯高山亘古不变的冰雪仙境。

网址 www.jungfrau.ch

阿尔卑斯山脉瑞吉山

在瑞士最受欢迎的阿尔卑斯山旅游目的地之一瑞吉山，瑞士通票持有者可以免费旅行。通往



瑞吉山的线路建于1871年，是欧洲首条高山铁路。现在，瑞吉山铁路公司拥有的可运行老式齿轨列车数量位居世界第一。这些列车在特殊场合和定期旅客运输中使用。

世界首部 Cabrio 高空缆车

如果你今年去瑞士，一定要赶上世界首部 Cabrio 高空缆车的热闹。今年5月刚出现在世

人面前 Cabrio 高空缆车具有革命性意义。这种双层敞篷缆车将在琉森附近1900米高的石丹峰线路上使用，你在这条观景线路上旅行时便能更好地呼吸新鲜的高山空气，欣赏壮丽的阿尔卑斯山景色。新的Cabrio缆车使用双层高空缆车车厢，旅客通过楼梯可以前往敞篷的上层甲板——这是世界上首次使用该缆车技术。底层的大型透明甲板可以容纳60名旅客，其中30人可以通过内部的短梯前往上层。两个缆车车厢在有支撑的悬空平行缆索上相向运行。

网址 www.stanserhorn.ch

瑞士交通系统通票 Swiss Pass

真的可以说“一票在手，天下畅通”。瑞士交通系统通票包括了国营铁路、游船、邮政巴士、市内交通和部分山间交通，持有该通票可在有效期内不受限制地乘坐这些交通方式，瑞士通票还可适用于冰川快车、伯尔尼纳快车和威廉泰尔快线等观景线路，以及瑞士40多座城市，瑞士最美丽的湖泊等，而你要做的就是将心放下，沉醉在流动的画卷之中。

网址 www.swisstravelsystem.com

电话 +41(0) 44225 8040



瑞士通票

时间可以按照连续4天、8天、15天、22天或者一整月购买。

如果对旅行时间有特殊要求，你还可以选择瑞士活期通票，即一个月内自由选定的3天、4天、5天或6天。

功能

不受限制地在瑞士全国公共交通网络中旅行在绝大部分高山铁路和缆车线路上享受50%的优惠折扣。

免费参观450多家博物馆。

瑞士旅行交通系统2012年瑞士通票买一赠一
2012年瑞士前所未有地实行了一项特殊优惠。

时间

2012年9月至11月

优惠

在选定的几个月间，瑞士旅行交通系统将给4日瑞士优惠通票或瑞士优惠活期通票的持有者实行买一赠一的特别优惠。这些通票（1等座或2等座）的持有者将有权免费带领一名陪伴者进行旅行。两个人都可以乘坐铁路、公路和水路交通工具在瑞士各地旅行。16岁以下的儿童也可以免费旅行。

网址 www.raileurope.cn



一站直抵苏黎世

苏黎世国际机场 Zurich Airport

机场这个充满功能性的地方，其实还肩负着非常浪漫的责任——每次的到达和离开都代表着游客的一次次梦想的启程和回忆的记载。如果这个地方是苏黎世机场，那这在记忆中便多了很多生命的绿色。与欧洲更大的中心机场相比，苏黎世机场以其较短的步行距离以及现代化的基础设施更显优势，已经成为高效的现代化航空交通枢纽。但更加人性化的是，机场跑道旁边就是一个面积为0.74平方公里的自然保护区，而位于机场周围的数个自然保护区则构成了该地区第二大湿地，这里生长着许多珍稀植物，还栖息着众多受保护的动物。离大自然真正的咫尺之遥，这将是怎样的心境呢？

苏黎世机场高效的现代化航空交通枢纽

更易换乘

40分钟的换乘时间以及位于欧洲中心的地理位置帮助它赢得了最佳换乘机场荣誉。

更美景观

2011年12月1日投入使用的B港区能够灵活地在两层楼处理申根和非申根航班。位于楼顶的观景平台拥有多项“世界第一”，包括一个观景通道和多媒体双筒望远镜。

更短等候

集中的四层安检楼拥有26个安检通道，旅客不需

分散安检，而是在领取登记牌后直接通过安检。

更多信息

所有 iPhone 用户可以在 iTunes 应用商店免费下载一项应用程序，从而全面了解航班、服务、到达和离开机场的交通信息，使得航程更加智能。

电话 +41(0) 43816 4732

网址 www.zurich-airport.com

瑞士国际航空公司 远东航线上的明星

瑞士国际航空有限公司 (Swiss International Air Lines Ltd.) 是瑞士国家航空公司，担负着飞往全球39个国家70多个目的地的飞行任务。作为一家国家航空公司，瑞航代表了自己国家的传统价值观念，同时致力于提供最高品质的产品和服务，以更个性化的方式满足顾客的需求。

航线更丰富

瑞士国际航空公司目前有7条航线连接苏黎世和远东地区的7个目的地（德里、孟买、上海、香港、北京、东京、曼谷），每天起飞。



设施更先进

瑞士国际航空公司所有往返远东的航班均使用空客A340或A330飞机，全部25架飞机上均配有一种标准化的商务舱产品，拥有创新的座椅理念。

服务更地道

机上有中文服务，并且员工的跨文化技能以及瑞士热情好客精神的理解，让瑞航已经成为瑞士价值观的代名词。

美食更精致

在飞往远东的所有航班上提供由来自瑞士各地的顶级厨师烹制的创意美食，会根据季节定期更换。此外，你在瑞航所有的国际航班上可以提前预订适合自己饮食口味的膳食，甚至吃到地道的亚洲口味。

娱乐更全面

每个座椅都配备了个人显示屏，你可以从22部电影、40个电视节目、16个音乐频道和300张 CD 中选择自己的机舱内娱乐节目。

旅行更省时

你可以通过 swiss.com 网站预订行程、变更预订内容以及办理航班登机手续。航班的登机牌既可以显示为可打印的文件，也可以作为电子版发送到提供的手机号。

瑞士国际航空有限公司 (Swiss International Air Lines Ltd.)

电话 +41(0) 84877 3773

网址 www.swiss.com



买份礼物 收藏瑞士

历史悠久的老作坊，通过不断创新走到今天，成为享誉世界的瑞士品质的代名词，以及越传越神秘的故事起源。



01 宝嘉尔 BUCHERER 钟表连锁店 璀璨的时光见证

瑞士的钟表当之无愧成了这个国家的象征，代表着瑞士的软实力。到了瑞士就要去宝嘉尔钟表连锁店看看，体会钟表背后的历史含义。1888年，商人兼企业家卡尔·弗里德里希·宝嘉尔（Carl-Friedrich Bucherer）在妻子路易泽（Luise）的帮助下，在瑞士琉森（Lucerne）开设了其第一家手表和珠宝店。光阴荏苒，120多年过去了，宝嘉尔家族的生意交到了第三代传人 Jorg G Bucherer 手中，当年那个规模不大的家族企业也成为引领瑞士手表、宝石、首饰市场的企业和该行业在德国市场的代表者。人们记住了宝嘉尔，不是作为普通的人名，而是作为著名的专业零售商。宝嘉尔以其专业慧眼，为独具品位的国际客户提供选择广泛的名牌手表和一流珠宝。除集团自有的宝齐莱（Carl F. Bucherer）品牌外，宝嘉尔公司还经销劳力士、萧邦、伯爵、万国等著名品牌的豪华手表。

网址 www.bucherer.com





02 飞瑞尔 FREY 甜蜜的味蕾绽放

在瑞士，你可能会注意到这样一个 logo——一只神秘的独角兽。这就是有着超过百年历史的飞瑞尔（Frey）巧克力公司独特标识。从1887年诞生之日起，它们就竭尽所能，用富有创意的巧克力产品一次次地取悦瑞士和世界各地的巧克力爱好者。时至今日，它们对巧克力产品最佳品质的激情依然可以从飞瑞尔公司制造的每一款产品中感受到。百分百瑞士制造，只使用高品质的原材料，生产过程不容出现任何差错，所有的环节都相互完美衔接。飞瑞尔是瑞士品质的代名词。看到飞瑞尔，便知道巧克力还可以有这么多的想象力——飞瑞尔巧克力产品种类约为2700个，覆盖了从经典高级条状巧克力到果仁糖、巧克力棒和巧克力球、“Neapolitains 什锦巧克力”、巧克力棉花糖、巧克力夹心糖到旅游纪念巧克力产品等。飞瑞尔巧克力（Chocolat Frey）还为节日活动准备了种类繁多的季节性产品。当甜蜜的味蕾绽放，飞瑞尔巧克力也在神秘地释放自己。

网址 www.chocolatfrey.ch



03 猛犸象 MAMMUT 创新的时尚潮流

瑞士是户外运动的天堂，而作为户外和体育用品的知名品牌猛犸象（MAMMUT）将瑞士人一丝不苟的认真态度体现得淋漓尽致。早在1862年，瑞士一位年轻的熟练制绳者 Kaspar Tanner 创立了一个家族小企业，主要生产农用产品，第二次世界大战后，Tanner 生产了首批用人造纤维制造的登山绳、帆船缆绳及其他运动项目使用的绳索和网。到1962年百年庆典时，从单一的手工制绳企业转变为富有创造力的制造公司。今天，猛犸象已然发展成为最重要、最成功的户外和体育用品供应商之一，不断创立品质和创新标准，引领新的时尚和潮流，数款产品获奖，其丰富的产品系列包括服装、登山装备、鞋、背包、睡袋和滑雪装备，几乎可以为每项高山活动提供合适的装备。除了瑞士，你在香港也可以看到它们的专卖店。（Photographer: Robert Boesch; Mammut）

网址 www.mammutgroup.ch



04 利口乐 RICOLA 天然的香草滋润

如果把阿尔卑斯山的植物都放在一个瓶子里，是不是就可以把大自然的气息直接带回家。不知道 RICOLA 的创始人是不是也有这种天真的想法，总之在1930年，Emil Richterich 创建了 Richterich & Company 公司（劳芬），在1940年，他使用13种香草来自阿尔卑斯山的天然草本材料配制出了天然利口乐香草润喉糖。100多年过去，利口乐的天然香草润喉糖还是沿用最初的神秘配方，成为全球最重要的香草润喉糖。更重要的是，每块利口乐糖都是纯天然的。如今，利口乐以独特的13种天然草本配方成为全球消费者最喜爱的润喉糖品牌之一，天然草本配方除了滋润喉咙，芳香的味道更让人身心舒畅。秉持对自然热爱，利口乐坚持使用天然有机的方式载重出纯净健康的草本植物，不添加人工香料及色素，这种大自然的力量就是利口乐的品牌精神。

网址 www.ricola.com



05 KAMBLY 美好的饼干艺术

尽管已经长成大人，但儿时那些和饼干有关的记忆总是时常从心里浮现而来，再变成嘴角淡淡的微笑。带着这样怀旧的心情，你或许对瑞士饼干品牌 Kambly 有更大的好奇——在饼干这件事上，瑞士人或者全世界的人都有着各自不同的美好记忆。还在100多年前，一个名叫 Oscar R. Kambly 的青年遵照自己的心愿来到 Trubschachen，按照祖母的配方烘烤爱蒙塔尔“Bretzeli”（一种很薄的华夫饼干），并于1910年创建了 Kambly 公司。现在，这里依然每天烘烤带着浓郁亲情的 Bretzeli 和各种精致的瑞士特色饼干，制作者还是如当年的他那么精心，那么投入，保持着 Kambly 的高品质传统和水准。人们在喜欢其味道绝佳、配料纯正的同时，更能感受到其感恩和尊重大自然的真心。

在瑞士中心地带的 Trubschachen 小镇，你可以参加 Kambly 体验之旅！从琉森或伯尔尼出发，乘坐特别设计的 Kambly 火车前往 Trubschachen，走过短短的路程穿越千百年的烘焙历史。观看糕点制作大师的示范表演，了解高级饼干制作艺术的秘密。

网址 www.kambly.ch





HEA
ST. MORITZ
SWITZERLAND
VEN