

追求细致 彰显完美

点滴细节打造精彩体验。搭乘瑞航商务舱，您将尽享瑞士佳肴，以及先进的娱乐系统和完全平躺式座椅。每日直航往返于北京/上海/香港及苏黎世，连接47个欧洲城市。预订及咨询，敬请致电4008 820 880或访问swiss.com

选乘瑞航：每日北京/上海/
香港直达苏黎世

SWISS.COM

A STAR ALLIANCE MEMBER

Our sign is a promise.  **SWISS**

瑞士亦动亦静



 瑞士 亦动亦静

日内瓦湖区洛桑及蒙特勒 & 瓦莱州马特宏峰地区

SWITZERLAND
Matterhorn Region
Lake Geneva Region





湖光山色在召唤

令人心灵宁静的湖光山色，顶级的自然美景，充满中世纪风情的城市风光，让瑞士成为很多旅游爱好者向往的目的地之一。日内瓦湖区和马特宏峰地区均位于瑞士西部，紧邻阿尔卑斯山，融汇滑雪胜地、高山疗养地及湖光山色于一体，是瑞士著名的旅游胜地。

优雅的日内瓦湖区充斥着浪漫的气息，在世界文化遗产拉沃葡萄园漫步，品尝精致的瑞士美食美酒，在波光粼粼的湖泊上乘船巡游，或是在这里的天然温泉中彻底放松，都不失为度假的优质享受。

瓦莱地区又称马特宏峰地区，地处阿尔卑斯心脏地带，拥有马特宏峰等著名的山峰，吸引着无数向往自然的人们。这里有起伏的山脊和壮丽的冰河，闻名遐迩的温泉度假地，蕴含着朴素传统气息的山谷，以及绵延的葡萄园。

瑞士的日内瓦湖区与马特宏峰地区欢迎您！

瑞士国家旅游局亚太区主任 包西蒙

INFO

签证

于2008年12月12日起申根签证可以通行瑞士，中国旅行者到访瑞士更加容易。个人赴瑞士旅游，签证申请者须按照瑞士使领馆要求提供以下文件：护照、2寸照片2张、签证申请表、往返机票订票单、签证保险一份、出国证明、在申根国家居住和接待证明、户口簿原件和复印件、个人经济担保、身份证。

瑞士驻华大使馆

地址：北京市三里屯东五街3号

电话：+86-10-85328888

气候

瑞士气候温和，不热不冷又不潮湿。冬季气温经常低于摄氏零度，时有下雪结冰。一月至二月一般为零下1度~5度。根据地势高低不同，其气温亦各不同。瑞士北部高原地带被高山环绕，阿尔卑斯山脉以南地区具有地中海式气候特征，一般情况下气温偏高。

电压

瑞士电电压为220V、50Hz，插座为两孔圆脚，需要携带转换插头。

货币

瑞士法郎（CHF-Sfr）和生丁或分（瑞士货币单位）（Ct-Rp），目前1瑞士法郎=约6.5元人民币。具体汇率请上网或查询中国银行实时外汇牌价。

区号

瑞士的国家区号为+41。

时差

瑞士比中国晚7个小时，但是从3月的最后一个星期天到10月的最后一个星期天将采用夏令时，夏令时时差为6个小时。瑞士时间=北京时间-7个小时（夏令时-6小时）。

CONTENT



旅行方案

62-64



瓦莱州——马特宏峰地区

22-39



瑞士精华10景

40-45



深入体验

46-61



洛桑、蒙特勒——日内瓦湖区

4-21



• Rosti
薯条饼



• Filet de Porche
炸猪里脊



• Raclette
奶酪拼盘



• Berner Platte
伯尔尼冷盘



Risotto
香米饭



开往巴黎的TGV火车

Lake Geneva Region
日内瓦湖区

Lausanne & Montreux Riviera
洛桑及蒙特勒里维埃拉

Valais
瓦莱州

Matterhorn Region
马特宏峰地区



纵览精华之美

日内瓦湖区的洛桑和蒙特勒、瓦莱州的马特宏峰地区，这两个镶嵌在瑞士西南部的地区宛如两枚闪亮的珍珠，凝结了瑞士最经典、最动人的风景。下面，请跟随我们出发，纵览这两个地区最精华之美，感受最迷人的瑞士风华。

THE ESSENCE OF BEAUTY



Lausanne & Montreux Riviera, Lake Geneva Region, an « art de vivre » 洛桑、蒙特勒——生活的艺术

布满葡萄园的缓坡勾勒出日内瓦湖畔的轮廓，从阿尔卑斯最高的山峰间伸展过来。活力四射的城镇和种植葡萄的小村庄散布在各地。日内瓦湖区不仅有随时随处可见的美景，还有最能代表瑞士风情的生活场面：游艇上的欢愉盛宴、葡萄园中的惬意酒局、以及奥林匹克之城大街小巷的恬静时光。



LAUSANNE

洛桑

THE OLYMPIC CAPITAL
奥林匹克之都

提到洛桑，出现在你脑海中的第一个词是什么？估计99%的人会说奥林匹克。是的，五环将这座城市推向了世界舞台，旅行者们为心中圣洁的奥运精神而来，为不能错过的奥林匹克博物馆而来。当然，这座充满动感的城市洛桑，可不只是奥运之城那么简单。

瑞士西南、日内瓦湖北岸中心、汝拉山脉南部，在这里画一个坐标，便是瑞士著名游览胜地洛桑。这里是众所周知的国际奥委会总部所在地（最初的总部是顾拜旦在巴黎的住所，1915年第二次世界大战期间，为避免战争硝烟迁至此处），这里是国际奥委会设立的“奥林匹克之城”（1982年宣布）和“奥林匹克之都”（1993年1月5日宣布）——近百年来，这里始终闪耀着神圣的五环荣光，奥运圣火在此常明不熄。

来到洛桑，你一定要去参观奥林匹克博物馆、奥林匹克研究中心以及以顾拜旦名字命名的大街和体育场，直观感受奥林匹克的魅力。其中，奥林匹克博物馆是世界唯一一家从多角度地对奥林匹克进行介绍的博物馆，也是你最不可错过的地方。当然，洛桑并非只有奥林匹克：这座古城街道起伏、景色优美，优雅的氛围令人动容。这里值得游览的景点还有很多：比如圣法兰沙教堂、中央邮局、布格大街以及“全瑞士最美”的圣母大教堂，它们都会让你一见难忘。

TIPS

Olympic Museum Lausanne

奥林匹克博物馆

走近博物馆大门，你会看到门前两根圆柱上分别刻着的历届奥运会举办城市和历任奥委会主席的名字。圆柱右侧有一个巨大的火炬盆，自1993年6月23日起，奥林匹克之火就长明不熄。博物馆内，收藏着与奥运有关的大量物品与资料，更用现代科技展现了奥林匹克百年来的发展历程。

地址：Quai d'Ouchy 1, Lausanne

电话：+41-21-6216511

交通：乘地铁往Ouchy站下车步行约10分钟

票价：15瑞士法郎/成人，10瑞士法郎/儿童 奥林匹克博物馆临时展览场地是免费入场

开放时间：9:00-18:00，11月至次年3月每周一、圣诞节及元旦暂停开放

网址：www.olympic.org/museum

《世界》提示：请注意，目前奥林匹克博物馆因为装修而闭馆，但是部分展品会在博物馆对面湖畔停泊的“Helvétie”船上展出

Rolex Learning Center

洛桑劳力士研究中心

这个坐落在洛桑联邦理工学院内的研究中心外观别致，设计师用起伏错落的线条让这个兼备公共交流空间、图书馆和实验室等功能的建筑成为让人眼前一亮的风景。

地址：CH-1015 Lausanne

电话：+41-21-6934237

网址：rolexlearningcenter.epfl.ch





Adam Glinski

MONTREUX RIVIERA

蒙特勒 沃韦地区

Montreux Inspiring Music 蒙特勒 悦动的音符

以美丽的日内瓦湖为中心，蒙特勒与日内瓦遥相呼应。这座背山面水的城市气候宜人，鲜花丛生，找一处高点鸟瞰老城，雪山白云、宁静湖泊、茂密的葡萄园，明媚阳光下有点恍惚——它就是以爵士音乐节驰名世界的浪漫爵士之都蒙特勒。1967年6月，Claude Nobs为振兴爵士乐在这座小城举办了第一届爵士音乐节，40多年后，为期16天的音乐节已是欧洲三大爵士音乐节之首，也是世界上规模最大、最影响力的爵士音乐节之一，无数巨星曾在此闪耀：芭芭拉·史翠珊、玛莉安·费斯佛、卡桑德拉·威尔森、乔治·班森……随着音符的悦动，人们也发现了这座小城异常动人的湖光山色。（网址：www.montreuxjazz.com）

除了音乐，蒙特勒还有另一处动人“童话”：西庸古堡。建在日内瓦湖中一块大岩石上的它是全瑞士最著名的城堡之一，其魅力之大，引得大诗人拜伦下笔为其写下长长诗歌（《西庸的囚徒》），而为其留下墨宝的名人还有一长串：卢梭、大仲马、雨果、透纳……曾是意大利王族萨伏依家族避暑行宫的西庸城堡由当时的著名建筑师梅尼耶设计，整个城堡看起来像是漂浮在水面上，和远处的阿尔卑斯山以及宁静的日内瓦湖组成了一幅梦幻景象，如诗如画。城堡内部也相当精彩，古朴的房间至今依然陈列着当年主人们使用过的生活物品，而收藏于城堡中的壁画、器皿以及各种武器（如银剑、头盔、刀）也充分展示着家族的实力与品位。城堡于1798年划归于沃州，从此这个倒映在日内瓦湖上富有浪漫色彩的城堡，也成为了沃州的骄傲，每年吸引来自全世界各地的旅行者前来一睹芳容。

RIVIERA OF SWITZERLAND 瑞士的里维埃拉

蒙特勒-沃韦区域位于日内瓦湖东北，两地火车仅隔6分钟。这里没有奢侈的高档专卖店和豪华酒店，但来瑞士旅行者却没有人愿意错过它。因为在这里你可以置身于最典型、最宁静的瑞士风光中：阳光、湖水、葡萄园。宛如“云上的日子”，这般慵懒与惬意才是真正的旅行。

+ TIPS

西庸城堡

瑞士最著名的城堡。文献最初记载此城堡1150年初建，并通过12世纪中叶~13世纪几十年的扩张修建，才奠定了现在所见建筑的基础。13、14世纪时，西庸城堡作为萨瓦公爵的夏季行宫使用，这一时期是城堡的黄金时期。在那以后城堡归伯尔尼统治，直至1798年才划归于沃州。

开放时间：每日开馆，1、2、11、12月10:00-16:00，3、10月9:30-17:00，4-9月9:00-18:00

票价：持瑞士通票免费

Vevey Date with Comedy Master 沃韦与卓别林相约

1977年12月25日，喜剧大师卓别林在科西耶去世，终年88岁。而在人生中的最后25年，卓别林选择留在这座日内瓦湖畔的美丽小城中度过。如今，沃韦城依然留有许多喜剧大师的痕迹——最有名的莫过于那尊湖边沿湖小路上树立着的、引无数游客驻足的卓别林塑像。他头戴礼帽、脚穿尖头鞋、手持手杖，望着风景如画的日内瓦湖，满脸笑容。纪念着这位喜剧大师非凡生活与工作的卓别林纪念馆则设立在沃韦北部的Ban庄园内，庄园的附属建筑物和花园修缮一新，各种展品的灵感均来自他生前的经典作品。

来到沃韦，你很快就会明白为何卓别林选择在此度过晚年。这座拥有2000多年葡萄种植和酿酒历史的小城，遍布着大片的葡萄园，它们与白雪皑皑的山峰相映，俨然像一幅风光油画，美好得不真实。沐浴在明媚日光下的村庄，就像是文艺电影中的场景，感觉随时会有浪漫的邂逅在此上演。一生给无数人带来欢乐的卓别林，一定也在这人间仙境般的小城获得了快乐与幸福。此外，宁静的沃韦也不乏热闹时刻——每年的卓别林喜剧电影节、美食与文化节和民俗集市，都让沃韦顷刻成为欢乐的海洋。



+ TIPS

饕餮沃韦

除了葡萄酒，沃韦出产的奶酪和巧克力也十分出名。这里还是传统奶酪的生产地，当地的奶酪厂已成为游客最受青睐的景点之一。雀巢公司总部也设在沃韦，公司的咖啡色玻璃大楼早成为当地一景。

在沃韦不能错过的钟表珠宝店

Lionel Meylan SA
Place du Marché 4
Rue des Deux-Marchés 34
1800 Vevey
+41-21-9255050
www.lionel-meylan.ch



Lavaux Vinorama

地址: Route du Lac 2 Case postale 118, Rivaaaz
电话: +41-21-9463131
网站: www.lavaux-vinorama.ch

Lavaux, UNESCO World Heritage Site

Beautiful Sun and Wine

世界文化遗产拉沃阳光美酒

拉沃位于洛桑和沃韦之间，是一座以历史悠久的葡萄种植（可以追溯到11世纪以前）、酿造传统和旖旎的湖光山色闻名的地区。起于西庸古堡的拉沃葡萄园梯田，沿日内瓦湖北岸向南绵延约30公里，一直深入至沃州中部的洛桑东郊——这壮丽的奇景为拉沃赢得了世界文化遗产的美誉，也为拉沃创造了葡萄酒生产出口的支柱式产业。

毫无疑问，上天是偏爱拉沃的：来自太阳、日内瓦湖倒映和围墙折射的三组阳光让拉沃地区830公顷的葡萄园梯田享受到充足的日照，日内瓦湖丰沛甜美的水源滋润着肥沃的土壤——这也是出产优质葡萄酒原材料最重要的两个因素。如今，漫步在拉沃的葡萄园，你依然能看到大量古老的厂房、磨坊和堡垒遗迹，它们不仅是风景，亦是拉沃葡萄种植与葡萄酒酿造的沿革与变迁的见证者与记录者。（网址：<http://www.lavaux.ch>）

Lavaux Vinorama是来拉沃必去的景点。它位于拉沃梯田葡萄园核心地带（列入联合国教科文组织的世界文化遗产），是葡萄酒迷们探一定不能错过的去所。因为建筑设计得相当独特，毗邻日内瓦湖的它俨然与周边美景融为一体，如此美妙又和谐。来到Vinorama最精彩的项目莫过于观看一部关于“追寻一个当地葡萄种植家族足迹”的视频有中文版本）。通过这部剧你可以非常详尽地了解拉沃以及葡萄酒的种种细节：比如葡萄的生长规律、葡萄酒工艺的奥秘、拉沃葡萄园梯田独特的特征。看完了理论知识，当然还要付诸实践一下——Vinorama光是开架供品尝的葡萄酒就有好几百种。小心被这花了眼迷了心，适量而为，可别醉倒在酒窖里啊！



TIPS

拉沃快车

驰骋在拉沃地区的这列小火车，独特之处在于经过拉沃葡萄园梯田——要知道，那可是“世界遗产”级别的美景。阳光灿烂的山坡与翠绿的葡萄园，趁着远处明镜般的日内瓦湖，车窗外的景色本身就是一副流动的油画。相信坐过这列火车的你，永远不会忘记当时那份心旷神怡的感动。

线路: Lutry - Aran - Grandvaux - Lutry, Cully - Riex - Epesses - Dézaley - Cully
开放时间: 4-10月
网址: www.lavauxexpress.ch

拉沃全景游览小火车

无论是个人，或是邀家人朋友一起，都可以乘坐拉沃全景游览小火车观赏风景如画的拉沃葡萄园梯田。在壮观环境中的梦想之旅，正是世界文化遗产行程的一部分。

Lavaux Panoramic
1071 Chexbres
Phone +41-79-2065123
www.lavaux-panoramic.ch

《世界》提示：除周末以外，这条耗时约1小时的线路可根据要求进行调整：特殊的旅行线路可最多接待68人。此类活动以及定期列车的团体预订都必须提前进行。

MORGES

CITY OF FLOWERS

莫尔日 鲜花之城

这个日内瓦湖畔的小镇只有一万多人，却是很多世界名人选择的安家之地。多少人对这里一无所知，却在遇见它之后终身难忘。

“日内瓦湖之花”莫尔日名副其实，一年四季花期不断：4、5月的郁金香，5、6月的鸢尾花，7-10月的大丽花……四月的莫尔日是最热闹的，届时在日内瓦湖边举办的郁金香节为期六周，吸引着全世界各地的游客前来观看。1971年，瑞士沃州花卉协会为庆祝其成立50周年，首次在莫尔日城堡边举办了郁金香节，不想却收到热烈反响，于是该节日便沿袭下来。时光流转40年，郁金香节俨然已成为莫尔日最盛大的节日。

莫尔日还有比郁金香更美的花儿，那就是“优雅天使”奥黛丽赫本 (Audrey Hepburn)。赫本在莫尔日镇郊的托罗什那兹村 (Tolochenaz) 度过了人生最后的30年，她的故居现在住着她侄子一家，朴素的小屋淹没在民宅群中，既不对外开放也没有任何标志。但每年却都有无数影迷朝圣般的来到莫尔日，只为能寻找到那个曾经镶嵌着“世界上最优雅身影”的窗口。

从某种意义上说，宁静祥和的莫尔日非常接近“家园”的概念。日内瓦湖在这座城市变得特别开阔：日光照耀下的湖水像一块蓝色绸缎，闪烁且舒展。湖上的点点白帆呼应对岸白雪皑皑的阿尔卑斯山峰。牵狗沿湖散步的人们，放学后玩滑板的少年，蹲在路边发呆的野鸭和小鸟……世上有如此和谐美好的地方。

NYON

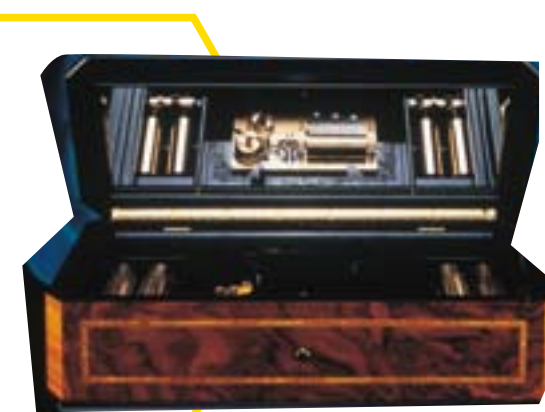
GENTLE TIME

尼永 时光温柔

慵懒却始终一直是尼永的主题色调。在这座城，无论多么彪悍的历史，都化为一抹柔软的时光。

小街道两边的咖啡馆坐着三三两两晒太阳的人，空气里弥漫着慵懒的气息。眼前的场景估计让你无法想象，当年凯撒大帝的罗马军队从意大利出发，穿越阿尔卑斯山，沿着莱芒湖（日内瓦湖）北上法国，尼永也成为了他控制的土地——这个宁静的小城竟然曾是军营驻地，难怪如今你还能在老城区遇见不少神殿遗址，透着几分罗马式光影。

尼永还是欧洲著名的陶瓷之都，此处出炉的陶瓷，带着鲜明而典型的特点——细碎小花。在刺绣桌布上摆一套尼永瓷器，这是尼永人独有的优雅品味。尼永，甚至还是欧洲足联总部的所在地。这座小小的城市，它不张扬、不喧闹，却在宁静中充盈着如此丰富的惊喜。



STE-CROIX

MUSIC BOX

圣科瓦 穿越时空的音符

在这里漫步的日子总是写满浪漫：叮叮咚咚的乐声忽远忽近，徜徉在明媚的阳光与温润的风中。那美妙的音符穿越时空，直抵内心。

这座宁静小山村看起来并没有什么特别，但它已头戴“世界音乐盒之都”的光环长达一个多世纪之久。1796年，Antoine Favre发明制作了世界上第一个音乐盒，从此他的故乡圣科瓦和音乐盒结下不解之缘。

来到圣科瓦，你一定要去看看CIMA博物馆，在此你可以了解有关音乐盒的全部，也能看到各种超乎你想象的音乐盒设计。或者，买个小型拇指作坊制作的八音盒作为手信送给朋友吧，那叮叮咚咚宛如天籁的音乐仿佛穿越时空而来，这感动心灵的音乐一定会令他久久难忘。郊外罗贝尔松村的Baud博物馆也值得一去，这里展出着珍贵的私人收藏音乐盒和自动演奏机。而且因为博物馆所处的地势很高，这里还设有眺望阿尔卑斯山全景的观景台。



“富丽堂皇！”瑞士著名诗人C.F. Ramuz曾这样称赞日内瓦湖。有人说，真正激发诗人灵感的可能不是波光粼粼的湖泊，而是这个地区丰富多彩的美味佳肴。的确，没有哪个地方的人会在餐桌前花费如此长的时间，没有哪个地方会拥有如此众多的美味佳肴——“生活的艺术”以一种别致的方式在日内瓦湖区被诠释着：不夸张地说，很有可能瑞士最出色的厨师、最棒的餐厅，全都聚集在这个地区。这里的美食都以品质和创意首屈一指。这个地区有著称，100家Gault&Millau精选餐厅贡献了1385点的评分。13家米其林星级餐厅共计19星的成绩也令人刮目相看。日内瓦湖区，这里不仅是美景胜地，更是瑞士美食之都！

Papet Vaudois 巧妙的创意

Papet Vaudois，一道深受日内瓦湖区居民喜爱的菜肴，一道传说曾感动了国王的菜肴——什么样的魔力让他风行千年，至今依然受到瑞士人的痴迷？香炸的土豆、清脆的非葱、美味可口的猪肉配上卷心菜和香肠，这就是Papet Vaudois，是不是听起来就让人口水直流？如果再听听那个有关于Papet Vaudois的传说，估计眼前这道菜会更吃起来更美味：Papet Vaudois 诞生于1100多年前的奥尔布Orbe村，那时贫苦的当地人没有足够肉品供给从此地经过的国王其随从，村民们便尝试在香肠中加入卷心菜，让肉的供应能够持续更长时间，没想到加入了蔬菜的香肠更加美味可口，而国王得知之后也为村民的忠诚之心深受感动。



日内瓦湖区美酒 葡萄的荣光

日内瓦湖区有美酒——那还用说吗？这里可是拥有联合国教科文组织的世界遗产：拉沃葡萄园Lavaux！这名副其实的“璀璨明星”，自然酿造着全世界最一流的葡萄酒。常见品种自不用多说，F échy、Yvome、D ézaley这些只是当地出产的清爽白葡萄酒值得一提——这些葡萄酒使用沙斯拉白葡萄酿造。沙斯拉白葡萄种植历史已超过800年，生长在日内瓦湖周围威邑、埃格勒周围及伊韦尔东等地区阳光灿烂的山坡上，是瑞士最受欢迎的葡萄品种之一。沙斯拉白葡萄酒是绝佳的开胃酒，非常适合在吃鱼类、海鲜时饮用，同时也是瑞士经典美食奶酪火锅的最佳佐餐饮品。

The Three Suns of Lavaux 拉沃的三个太阳

这个地区的气候得益与当地所说的“三个太阳”：每年1800小时的日照，湖面反射的阳光，以及围墙积聚来的太阳热量。为了固定住高悬在375-600米海拔陡坡上的土壤，人们发挥聪明才智，立起层层围墙，于是形成了今天的葡萄园梯田。

本地最佳餐厅推荐

The Best of the Best

餐厅	地点	Gault&Millau 分数	米其林 星级	大厨	网站
Restaurant Hôtel de Ville	Crissier	19分	★★★	Benoît Violier, succeeding Philippe Rochat	www.restaurantcrissier.com
Le Pont de Brent	Brent-sur-Montreux	18分	★★	Stéphane Décotterd, succeeding Gérard Rabaey	www.lepontdebrent.ch
Ermitage	Vufflens-le- Château	19分	★★	Bernard Ravet	www.ravet.ch
Restaurant du Château	Vevey	18分	★★	Denis Martin	www.denismartin.ch
Le Cerf	Cossonay	18分	★★	Carlo Crisci	www.lecerf-carlocrisci.ch
Anne-Sophie Pic	Lausanne	18分	★★	Anne-Sophie Pic	www.brp.ch

CHÂTEAU-D'OX

代堡

HOT AIR BALLOON TRIP 载梦的热气球

也许你是听闻热气球节的热闹而来，你一定会就此爱上这个小村庄的全部。安卧在雪峰层层环抱的阿尔卑斯山谷里的代堡仿佛从未被尘嚣污染，无论有没有热气球点缀的天空，终年如一日的明净蔚蓝。



乘坐金色山口快车从蒙特勒出发，列车沿日内瓦湖行驶大约一个小时便抵达了宁静小城代堡。1999年，瑞士人皮卡与琼斯驾驶的热气球从代堡起飞，完成了环绕地球一周的壮举。这座原本名不见经传的小城也声名雀起，一下子吸引了全世界人的眼球。其实，代堡与热气球的渊源由来已久，这一带的雪山谷地造就了代堡特别适合热气球运动的环境和气候，每年1月在此举办的世界热气球大赛已经连续办了三十几届，届时来自世界各地20个国家和地区的80多个热气球高手会聚一堂，参与如异型气球展示、滑翔伞、三角翼表演等各种活动。在这个当地人称为“天空的节日”（Sky Event）的盛会中，来自不同国家的热气球在阿尔卑斯的天空上肆意泼洒色彩，把原本银装素裹的世界变成五彩缤纷的童话游乐场。

当然，代堡并不只有热气球。得到AOC鉴定认可的奶酪而闻名的莱提瓦(L'Etivaz)就在代堡——这个地区世代以畜牧业为生，奶酪制造业更是历史悠久。来到这里，你会对小时候课本里“悠然下南山”的生活有最直观的了解：山、木屋、牛群、湖泊、夕阳，如此唯美的画面，如此惬意的生活。代堡还有充分体现当地传统的阿尔卑斯山畜牧节，节日期间牛儿们会被主人打扮得五彩缤纷，俨然是舞台上的大明星。



代堡地区及周边精华景点

勃莱特灵纪念碑(Breitling Monument): 为纪念热气球环球飞行成功而设立的纪念碑。

贝伊东民俗博物馆(Musee du Vieux Pays d'Enhaut): 展示代堡传统生活器具与工艺品的博物馆，还可观赏剪纸现场表演。

小木屋(Le Chalet): 在此可观摩用大锅制作奶酪的表演。

欧蒙丹尼亚荷(Au Montahard): 小镇中唯一的18世纪建筑物，现已改为餐厅。

周边

莱提瓦地区(L'Etivaz): 以莱提瓦奶酪而闻名的奶酪之乡，最值得一看的是一个有大约来自80家牧民自制奶酪的集市。

Rossiniere: 你可去参观画家巴尔蒂斯晚年住过的房子“Le Grand Chalet”。这所建筑的外观始建于18世纪，19-20世纪中叶一直作为旅馆使用，后被巴尔蒂斯买。

鲁杰蒙(Rougemont): 这是一座由克鲁尼Cuigny派修士们创建的城镇，城里保存着10世纪的罗马式教堂和16世纪的古城堡。

拉布莱叶山(La Braye): 徒步旅行的好去处，沿途可将田园诗境般的峡谷尽收眼底。

格吕耶尔(Gruyere): 一个因格吕耶尔奶酪而闻名的城镇。推荐去格吕耶尔城堡和格吕耶尔奶酪作坊也参观，在作坊可亲身体验制作奶酪的乐趣。



如果在瑞士没坐过火车，那你相当于白来了一趟。以精密机械制造闻名的瑞士，铁路系统也做得尽善尽美，观光与交通两全其美。若喜欢火车旅行这种方式，在瑞士绝对可以得到大大的满足。金色山口快车就是其中的优秀代表：它从蒙特勒到琉森，横贯瑞士中央（可延伸连接瑞士两大机场苏黎世和日内瓦机场），以沿途唯美风景著名。在快车途径的行程中，最高潮莫过于日内瓦湖区这一段：不仅有奥运之城洛桑、美丽的沃韦、音乐之城蒙特勒等诸多名城贯穿其中，列车还会沿湖行驶经过风景如诗的葡萄园、迷人的私家庭院、郁郁葱葱的森林、鲜花烂漫的牧草地、漂亮的山间小屋、壮丽的高山滑雪场……一路上风光目不暇接，美得令人窒息。

金色山口快车还有个十分特别的项目，那就是由与雀巢合作的巧克力快车。这趟列车从蒙特勒出发（你可以选择坐怀旧列车或现代化全景列车），沿途将会停靠著名的格吕耶尔奶酪工场和布罗克巧克力工厂。并且，你可以下车参观巧克力工厂、体验巧克力制作、品尝刚出炉的美味巧克力——毫不夸张地说，这条线路弥漫着巧克力与奶酪的香甜，绝对的乐趣无穷。

TIPS

GoldenPass Line

金色山口快车

金色山口快车全程由Bruenig(琉森至因特拉肯段)、BLS(因特拉肯至茨魏西门段)、MOB(茨魏西门至蒙特勒段)三段铁路组成。想尽情享受窗外美景,建议你乘坐由三个公司联合推出的“理想组合”——全景观列车。

1、金色山口快车(MOB) Goldenpass Panoramic.MOB
蒙特勒-茨魏西门, 此段列车将车头部分也留给了客人,尤其VIP座位观景超棒。沿途可看到日内、瓦湖及一望无际的葡萄园。可中途下车前往以制作奶酪和举行热气球节闻名的代堡。接着,列车会穿过深受名人青睐的山村谷地格施塔德前往茨魏西门。

2、金色山口经典列车 Goldenpass Classic
运行在蒙特勒到茨魏西门线路的金色山口经典列车为游客提供一种浪漫怀旧的氛围。该列车车厢的装饰源自20世纪30年代,再现了“美好时代”的风格,使你能够像国王一样旅行。你会在车上发现有一节车厢甚至设有酒窖,供旅客在一种温暖、活跃的气氛中品尝当地美酒。

3、巧克力列车 Chocolate Train
置身于巧克力王国,千万不要错过巧克力列车。该列车从蒙特勒开往出产优质Cailler巧克力的格吕耶尔,这里也是格吕耶尔奶酪的出产地。沿途,你将游览风景如画的格吕耶尔村,在奶酪作坊了解著名格吕耶尔奶酪的制作过程,还可以在布罗克的Cailler工厂观看巧克力的制作。巧克力列车于5月至10月期间,每个星期一、星期三和星期四运行;7月和8月每天运行。必须预订,地点为蒙特勒火车站或自己的旅行社。

Rail Center GoldenPass Services
开放时间: 全年运行
网站: www.goldenpass.ch
电话: +41-840 245 245

《世界》提示:你可以乘坐金色山口列车做一次雪山之旅环游,路线是:蒙特勒-施塔德-冰川3000-蒙特勒(Montreux-Gstaad-Glacier 3000-Montreux)

PURE ENTER "TRAIN" MENT

**金色山口
快车**

**THE FLOWING PICTURE
流动的画卷**

即使在挑剔的瑞士人眼里，金色山口快车也是他们的骄傲。将瑞士风光之精华串联起来的这条线路，整趟旅程宛如在欣赏一幅流动的画卷：无论是明丽的湖水、雄伟的群山、悠闲的牧场还是美丽的葡萄园……列车经过的每一寸风景，都美得让你舍不得眨眼。



GLACIER3000
LES DIABLERETS

冰川
3000

AMAZING EXPERIENCE
见证冰雪奇迹

作为瑞士冰雪旅游的“New Star”，2007年才开通的冰川3000缆车才开通五年却载誉满筐。想观赏冰川、体验雪中乐趣吗？想与壮丽的雪峰来个亲密接触吗？那么千万别错过冰川3000。

冰川3000因地处莱迪亚布勒雷(LesDiablerets)冰川附近最高峰达2979米而得名。这条日内瓦湖畔通往阿尔卑斯山的缆车路线可同时容纳125人运行，拥有观赏勃朗峰、马特宏峰和少女峰的最佳视角，也是感受瑞士冰川最直接、震撼的方式。乘着缆车缓缓上升，令人叹为观止的冰川在眼前铺陈开来，那原本看起来遥不可及的壮丽突然离你如此触手可及。那时的你，一定会有种热血沸腾的感动。

在抵达冰川3000山顶后，你可以去世界著名设计师马里奥·博塔设计的山顶餐厅用餐，一边品尝当地著名的Ski Gourmet，一边再次观赏环绕冰川的少女峰、勃朗峰等24个山峰，这份惬意一定让你终身难忘。你亦可参加这里丰富多彩的冰雪运动项目，像是雪地滑板、雪地高尔夫、雪地巴士和狗拉雪橇等——即使是在夏季，一样可以享受冰雪乐趣，这感受很奇妙吧！如果你胆子够大，一定要去体验下位于全球海拔最高位置的滑道Alpine Coaster。它全长达1公里，共设520°回旋弯道、时速40公里盘旋：10个弯位、6个波浪、2个起跳位。在位于海拔近3000米的雪山上“横冲直撞”，绝非惊心动魄可以形容。但这些还不是最特别的，入住冰屋酒店IgluDorf才酷呢！冰屋酒店（位于最接近冰川3000的城镇格施塔德Gstaad）以冰雪筑成，每年圣诞开始至翌年4月开放，春暖后消融，来年冬天又建新的。



TIPS

冰川3000

蒙特勒->莱迪亚布勒雷(Les Diablerets)约1小时路程->换乘邮政巴士12、28路，10分钟后在皮永下车->换乘缆车

蒙特勒->格施塔德(Gstaad)约1小时15分钟->换乘邮政巴士9、11路，35分钟后在皮永下车->换乘缆车

蒙特勒至皮永：火车+巴士约需1小时40分钟

地址：Le Chalet,Gstaad, Switzerland
电话：+41-24-4920923
票价：42瑞士法郎/成人，21瑞士法郎/儿童
网址：www.glacier3000.com

WELLNESS & SPA

暖心温泉

来瑞士旅行，别光把目光放在湖光山色上，因为这里有瓦莱州和阿尔卑斯山区最大的温泉，让心灵与身体一同在舒适的水疗中觉醒。

Yverdon-les-Bains

伊韦尔东

发现了凯尔特和罗马时代遗迹的伊韦尔东 (Yverdon-les-Bains) 位于纳沙泰尔湖西侧，城市历史相当悠久。其地名中的“Bain”本身就是浴池的意思，可见这里自古就是有名的温泉疗养地。伊韦尔东拥有非常现代化的温泉疗养中心，吸引着全世界各地的“温泉客”。伊韦尔东本身是13世纪时萨瓦公爵为战略要地而建。

TIPS

Grand Hotel des Bains

该度假村温泉浴场的设施有一个室内池、两个室外温泉游泳池 (1000平方米)，水温在夏季约摄氏28度；冬季约36度。游泳池设备有水底按摩、小瀑布、颈部淋浴区、回旋水池以及水底水压喷口等。此外另有各种蒸气浴设备、土耳其浴、美容按摩疗程。

开放时间：周一至四、周日早上9:00-21:00。周五、六早上9:00-22:00。

欧洲原本就是Spa的起源之地，瑞士温泉在欧洲享有盛名——瑞士境内拥有超过250个富含阿尔卑斯矿物质的温泉，而日内瓦湖区的温泉更是“最中之最”：拥有瑞士最高温、最纯天然无污染的温泉之称。





Valais, Moving Scenery 瓦莱州 动之风景

这里是阿尔卑斯的中心，这里有马特宏峰、克莱恩·蒙塔纳、洛伊克巴德、萨斯费、韦尔毕耶、采尔马特……即使在旅游资源如此丰富的瑞士，瓦莱州也敢说自己是度假天堂。它有比别处更多的阳光照耀，它有温暖的气候与丰富的地貌，它还有那么多的“世界之最”——在这里，幸福没有价码。只要你畅情徜徉，便可拥有最动人的风景。



鲜花在每户人家的小屋前绽放，因为禁止机动车进入，我们只能靠双脚步行来参观它。远处，巍峨雪山静静守候着，让这座小镇多了几分神圣气质——它是盛名在外的欧洲滑雪圣地萨斯费。来到被13座气势非凡的4000米尖峰（最高峰多姆峰海拔4545米）环抱的这座小镇，你首先看到的便是围绕着整个村庄，自山顶向山脚流淌的数十条大大小小的冰河。这些冰河悬挂于山壁之上，远远望去如一条条晶莹玉带，如此超凡脱俗、冰清玉洁——难怪瑞士人爱称萨斯费为“阿尔卑斯的珍珠”。而这一年四季都不曾融化的壮丽冰川，也为萨斯费带来了清凉温柔的夏天。

不仅是冰河故乡，小城萨斯费还拥有好几个世界之最：这里有世界最高的缆车铁路“阿尔卑斯地铁”、世界最高的旋转餐厅、世界最大的冰宫、世界最好的滑雪场、世界最著名的滑雪冠军……拥有上天如此丰盛的赠礼，萨斯费人并没有为这些沾沾自喜。在这座小城住上几日，你会被这里的宁静祥和深深感染。在萨斯费，多么壮观的景致似乎都不重要，只有日复一日安宁的生活才是最真实的美好。

TIPS

萨斯费精华景点概览

郎格富尔(Langfluh): 位于费冰河正中的瞭望台(海拔2870米)可以观赏神秘的冰川裂缝。中途换乘站施皮尔伯登(Spielboden)有最佳的徒步旅行线路，途中还能偶遇野生岩羚羊。

旋转眺望餐厅(Revolving restaurant Allalin): 位于萨斯费山顶，是世界上海拔最高的旋转餐厅(海拔3462米)。在此就餐能欣赏到完美的风景。

冰厅(Ice Pavillion): 经过吉尼斯世界纪录认定为世界上最大的冰厅(5000立方米)。

SAAS FEE
萨斯费

THE PEARL OF THE ALPS
阿尔卑斯珍珠

如果选一个词来形容萨斯费，大概只有纯净最恰当。宛若宝石中纯度最高的那一种，雪山脚下的它仿佛始终置身凡尘之外，不问俗世烟火。它的确生上天亲手早就的珍珠，如此明媚却如此淡泊，优雅且温柔。





ZERMATT

采尔马特

FANTASTIC SNOW EXPERIENCE

雪舞小镇

壮丽的马特宏峰高耸入梦幻的云海，辉映着碧蓝如洗的天空，巍峨的峰巅像一面旗帜猎猎飘扬，如此荡气回肠。在采尔马特阳光与冰雪辉映的世界里，你的身心将被深深震撼。



1860年，为了给出版物《山峰、山口和冰川》搜集素材，英国绘画雕刻家爱德华·威姆佩尔（Edward Whymper）抵达采尔马特。马特宏峰壮丽的美景很快将他俘虏，画家下决心一定要征服这座雄伟山峰。1865年，他成为这座山峰的第一批登顶者之一（不久之后的2015年便是150周年纪念）。100多年后的今天，我们沿着前人踏出的路径向上攀登，身后是冰川融雪汇成的湍急溪流，宁静的空气中只有心跳与呼吸声：两侧山脊之外的东、南、西方向都有巨大冰川所包围的采尔马特，位于一条从西南向东北走向的狭长山谷里——山谷尽头便是孤傲耸入云端的马特宏峰（山脊划分了瑞士和意大利的国界），身披皑皑白雪的它，辉映着碧蓝如洗的天空，神圣得令人屏息。



TIPS

马特洪峰地区精彩景点

Glacier Paradise 冰川天堂

3820米的冰川天堂是欧洲海拔最高的观景台。搭乘欧洲最高缆车向它迈进，等待你的将是由群山峻岭、壮丽冰河以及连绵的皑皑白雪所交织而成的超级视觉盛宴。

Rhone Glacier 罗纳冰河

自古就受到众多观光者青睐的罗纳河冰河，由富尔卡峰(Furka)谷和格里姆瑟尔峰(Grimmel)环绕而成，也是流入法国的罗纳河的发源地。在富尔卡隧道开通以前，冰川快车一直沿这条冰河行驶，因此才有“冰川快车”这个别称。虽然按照现在的行车路线不能看见冰河，但你可以乘坐怀旧列车，像以前的人一样感受冰河美景。
注：乘坐邮政巴士也可到达。

Schwarzsee 施瓦尔茨湖

只需12分钟，马特宏峰快速缆车就可将你从冰川天堂谷底站送往施瓦尔茨湖。在这个风景如画的阿尔卑斯湖泊，你可以全方位欣赏采尔马特四周群山的壮美景色，还可以近距离观察雄伟的马特宏峰。

Rothorn 洛特峰

洛特峰海拔2800米，拥有观赏马特宏峰的最佳角度，而在洛特峰欣赏马特宏峰日出更是永生难忘的体验。当太阳的第一道光照射在马特宏峰的山头，四周云彩颜色的变换非常美丽。

比起山峰的神圣寂静，采尔马特小镇则是另一番模样。尽管只是20分钟就可以转一圈的一小块儿地盘，但这里的热闹繁华却不输闹市——以火车站为起点向南，一路汇聚了餐厅、酒店、超市、酒吧、邮局、教堂、溜冰场、网球场、古代粮仓巷、土拔鼠喷泉……真是麻雀虽小五脏俱全。你或许想不到这里还是个购物天堂：半公里长的班霍夫大街两边挤满了商店——礼品店、户外用品店、珠宝商店、旅游纪念品店、表店等应有尽有。镇上的户外用品店尤其值得一逛，此处不仅品牌款式齐全、价格便宜，很多商店还提供租借、维修等服务。



虽然很早就成为疗养胜地，但洛伊克巴德却一直保持着安静平和。走在小镇中心，嘈杂喧闹也依然没有出现。没有繁华的购物街，只有纯粹的大自然与美妙的温泉，来到这里你的唯一任务就是放松自己，让温润的泉水为你洗去所有烦恼。小镇中心广场有一个标注着年代的小井盖，那是当年罗马人经过阿尔卑斯山上著名的盖米山口时在洛伊克巴德发现的第一眼温泉。从那时起，这里就成为了以温泉为名的度假胜地。抬头眺望2000多米海拔的盖米山口，你会深深佩服当初罗马人追求温泉的精神。如今，不需要再经历艰险，10分钟的缆车路程即可登上山口，阿尔卑斯山脉40多座4000米以上的高峰在眼前环状排开，如此绝美。

洛伊克巴德有来自全世界不同国家的按摩理疗：印度、泰国、法国、美国……世界顶级的技术设备配合具有独特功效的泉水，相信等你离开洛伊克巴德时必定全身焕然一新。滑雪也是这个地方不可缺少的元素：洛伊克巴德的雪场且雪道多样，沿着Torrent山脉上的“全景之路”更可见到陷在雪堆里，传统而独特的山地木屋建筑。

LEUKERBAD

洛伊克巴德

CLEAN UP YOUR SOUL
荡涤心灵

洛伊克巴德，瑞士最大的温泉疗养地。想当年罗马人不洗跋山涉水来享受的温泉，如今已经发展成一个一年四季都有得玩的度假胜地。22个温泉中心、3900万升温泉水、130多种疗养休闲项目，再多的烦恼也能在此一一化除。

VERBIER 韦尔比耶

A PARADISE FOR SPORTS ENTHUSIASTS 运动者天堂

吸引全球目光的音乐节，世界一流的滑雪场和高尔夫球场，丰富多彩的夜生活、奢华的酒店和顶级的餐厅……这一切都在韦尔比耶。这座不断有大牌明星和贵族皇室秘密来度假的小城传奇色彩浓郁，它的魅力自然不止表面所见。



对于雪上运动爱好者来说，韦尔比耶这个名字绝不陌生。作为通往四个重要山谷的门户，韦尔比耶拥有最好的户外运动环境——100条缆车纵横贯通，长达400公里的滑雪场主要部分都位于海拔2000米以上，因而该地区拥有从11月中旬直至4月底的漫长雪期。然而韦尔比耶在剩下的几个月也不会寂寞，因为你还可以来此打高尔夫、骑山地车、健行……

从山脚下的勒沙布勒车站(le Chable)乘缆车，或从马蒂尼乘邮政巴士前往，很方便就可以抵达韦尔比耶。这个度假天堂每年都吸引许多社会名流、明星、皇室和专业滑雪运动员来度假，而它的热门绝不是巧合——就算你不是滑雪爱好者，韦尔比耶也为你提供了度假所需的各种元素：温泉、商店、餐厅、咖啡馆，并且一切都是世界一流水准。据说，韦尔比耶的酒吧每天下午四点钟就开始人满为患，在沸腾的人群里你也许会偶遇平时在顶尖时尚杂志上才看得见的大牌明星。

动感的韦尔比耶还有“文艺”的一面。著名的韦尔比耶艺术节融音乐和戏剧为一体，已经成为吸引世界诸多顶级艺术家和乐坛新星前往交流的节日。据说，艺术节主办方每年还会向全世界各地最好的音乐学校发出邀请，挑选出最优秀的学生前来观演，能来参加韦尔比耶艺术家也成了他们的骄傲与荣耀。（网址：www.verbierfestival.com）

TIPS

韦尔比耶精华景点

裸麦面包和铁匠铺：在此你可以观赏并参与裸麦面包的制作，而那间制作小铃铛的铁匠铺也非常有趣。

冰河博物馆：在这间博物馆你可以查找到所有有关冰河的资料。

Max微缩火车：位于韦尔比耶城市中心的Max微缩火车有差不多30辆火车机车，全部按1:22.5博物馆的比例缩小制成。

交通信息

洛桑(Lausanne)-韦尔比耶：102公里，乘火车2小时、汽车 68分钟

采尔马特(Zermatt)-韦尔比耶：134.7公里，乘火车3小时25分钟、汽车 103分钟

因特拉肯(Interlaken)-韦尔比耶：67.6公里，乘火车4小时15分钟、汽车 127分钟

琉森(卢塞恩)(Lucerne)-韦尔比耶：266.4公里，乘火车5小时、汽车 173分钟



从瓦莱州的克莱恩-蒙塔纳可以看到令人叹为观止的山峰全景：海拔4505米的魏斯峰(Weisshorn)，4221米琪纳尔洛特峰(Zinalrothorn)，4063米的上加贝尔峰(Obergabelhorn)，4477米的马特宏峰(Matterhorn)和4358米的白齿山(Dent Blanche)连绵宛如皇冠。

CRANS-MONTANA

克莱恩·蒙塔纳

HEAVEN OF GOLF 高尔夫胜地

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。”——这句中国人的俗语来形容克莱恩·蒙塔纳再恰当不过：阳光、雪山、牧场、湖泊、数不胜数的小河流，再加上最干净的空气和最长的日照，克莱恩·蒙塔纳什么都不缺了。难怪，自打维多利亚时代开始，这个居民只有几千人的小镇就成为了欧洲最著名的度假胜地，吸引着数以万计的世界游客慕名而来，四季不冷清。

150年前，英国人在阿尔卑斯山的蓝天碧草上建起了第一个高山高尔夫球场。150年后，克莱恩·蒙塔纳已成为全世界最著名的高尔夫运动胜地，每年的瑞士高尔夫球公开赛以及著名的欧米茄欧洲大师赛都在这里举行。来到海拔1500米阿尔卑斯高原上的克莱恩·蒙塔纳，雄伟群山与罗纳河谷的美景尽收眼底。独特的地理位置使克莱恩·蒙塔纳明媚，空气的纯净程度也堪称瑞士之最。但克莱恩·蒙塔纳最出名的还是7座风景优美的高尔夫球场，10秒的挥杆间你能欣赏从马特宏峰到勃朗峰的环绕全幕式美景，这番独特的体验可是克莱恩·蒙塔纳独有。难怪每逢大赛举办，体育明星、超级名模、富商巨贾、各国政要、皇家成员都会汇聚于克莱恩·蒙塔纳——在这里边看比赛边享受着世界上最干净的空气和最温柔的阳光，多么完美的假期。



除了高尔夫，克莱恩·蒙塔纳为你准备了丰富多彩的运动项目：滑雪、徒步登山、越野脚踏车、骑马、热气球飞行、冰上曲棍球、湖边排球、雪橇车、直升机游览……值得一提的还有每年三月底的卡布里斯音乐节，这一场在阿尔卑斯山怀抱里的音乐盛宴，每年吸引众多欧洲著名摇滚乐队都会来此参与演出。

TIPS

克莱恩·蒙塔纳其他精彩旅程

除了高尔夫，克莱恩·蒙塔纳为你准备了丰富多彩的运动项目：滑雪、徒步登山、越野脚踏车、骑马、热气球飞行、冰上曲棍球、湖边排球、雪橇车、直升机游览……

阿尔卑斯山脉中最具魅力的高尔夫球场之一。Severiano Ballesteros球场为众多4000米高峰环抱，壮丽景色自成一统。两个附加球场及这里每年9月的欧米茄欧洲大师杯精英赛更是吸引高尔夫爱好者的亮点。





利德阿尔卑海拔1925米，是建立在一个山脊上的狭长村庄。听到这个名字或许觉得有些陌生，但被列为世界遗产的阿莱奇冰川你一定很熟悉（这具代表性的观光名胜可从莫勒尔乘坐缆车到达）。以少女峰为源头的阿莱奇冰川面积达到惊人的171平方公里（全长23公里，宽1.6公里），是欧洲规模最大也是最长的冰川。或许你会说，从少女峰瞭望台不是也可以看到阿莱奇冰川吗？是的，但要观赏到传说中“从岸边流过的冰川”的壮丽景象，就一定要到阿莱奇地区——这里有好几座瞭望台，视角绝佳。其中埃吉斯角峰(Eggishorn)瞭望台是观赏冰川整体形状的最佳去处。

乘坐缆车抵达，眼前并不是想象中的皑皑白雪，仿佛是要有点先抑后扬的意思，环抱的群山间只有令人屏息的沉寂。走了一会儿，在毫无准备的情况下，一条巨大的、静静的冰川突然出现在眼前的山坡下。眼前蜿蜒向前的冰川，明明是静止不动，却给人在汨汨流动着的错觉。走到离冰川更近些的位置，发现冰面上勾勒着深刻的沟壑，那是时光留下的伤痕吗？再抬头看，对面山峰底部与冰川相接的部分，那一条条纵向的、白色的深沟，像是被一把巨大的铁刷刷过的山坡，无不壮观得令人屏息——原来，冰川的消融并不是悄无声息的，它们在山坡上留下的那些触目惊心的印痕，就像是不甘心消融的深沉叹息。在利德阿尔卑，还有一个叫“Villa Cassel”的自然保护中心。保护中心的前身是建于19世纪的卡塞尔别墅，砖木混合结构的精致外观与考究的装饰，一百多年过去依然风采依旧。这里展示着有关阿莱奇地区的自然和历史资料，你甚至还可在这里住几天。此外该地区还设有高山植物园，因为经常组织动植物参观和冰河徒步等活动，成为了健行爱好者的天堂。

TIPS

利德阿尔卑精华景观

阿莱奇冰河：阿尔卑斯山脉最大的冰河，从少女峰地区一直延伸到阿莱奇地区。2001年被列为联合国教科文组织世界自然遗产。

阿莱奇森林：这是位于欧洲最高海拔森林保护区，茂密的古木和众多珍稀植物在这里生息繁衍，里面有些古松甚至已八百岁。走在森林中眺望远方的冰河雄姿，乐趣无穷。

阿莱奇自然保护中心/卡塞尔别墅：傲然屹立在利德富卡尔的卡塞尔别墅现在是利德阿尔卑的环境保护中心。它原本是钟爱此地风景的英国银行家卡塞尔于1902年修建的避暑山庄。他去世后，这栋别墅被收购成为了旅馆。直到1969年旅馆关闭。之后，1976年别墅成为了阿莱奇环境保护中心，开始了新的历程。



RIEDERALP

利德阿尔卑

ALETSCHE GLACIER 冰河之旅

乘坐三趟火车再转高空缆车，清冽的空气扑面而来。这座唯有高空缆车可通往的小镇位处阿尔卑斯山心脏地带，海拔2000米的高度和独特的地理位置让它超凡脱俗，遗世独立——这里是观看阿莱奇冰河最绝佳的地方，这里是利德阿尔卑。



Alpine Museums

高山博物馆

Alps Museum

阿尔卑斯山博物馆

位于班霍夫街邮局旁的阿尔卑斯山博物馆是一栋木制的三层楼建筑。一楼陈列着有采尔马特的发展历史以及马特宏峰的形成过程，并展示着许多具历史意义的登山事迹。马特宏峰的模型(1:25000)和介绍马特宏峰攻顶历史的解说板当然不可错过。这里甚至还展示着一些马特宏峰山谷的植被、蝴蝶标本。博物馆二楼则是古代采尔马特人生活的小木屋的复原实物，除电灯以外几乎全是古董。高挂在墙上的老吉它、登山用具等都值得一看。

票价：4瑞士法郎/人
开放时间：12月16日~5月31日 周日至周五16:30~18:30；6~10月 10:00~12:00，16:00~18:00
交通：从火车站步行10分钟即到。

《世界》提示：博物馆所有物品均为实物，包括登山者的水壶、鞋、帽、冰镐等，切勿手摸。进博物馆可以照相，但必须向馆长报告。

Saaser Museum

萨斯博物馆

离教堂广场不过50米的萨斯博物馆原来是一处神职人员的居所，距今已有200多年的历史，除了没有阳台的鲜花点缀，其朴实的外观看来与一般房舍并无两样，也没有显著的招牌写着博物馆的字样，只在入口处标示着开馆、休馆时间，因此如果脚步太过匆忙，很有可能就会忽略它的存在。萨斯博物馆在其2层建筑中共有14个展示主题：包括萨斯河谷的历史说明，居住此地区人民的生活型态、所穿着的传统服饰、使用的各种器具，另外也包括旧时代的教堂装饰艺术等。这些展示的主题，对于造访萨斯费与附近村落的游客来说，是一处很好的历史与文化学习教室。

开放时间：6月至10月20日，周一至周日上午10~12点，14:00~18:00。12月至5月，周一至周五14:00~18:00。

费用：成人3瑞士法郎，儿童1瑞士法郎。



Green Tourism and Sustainability 打造你的绿色假期

来到在葡萄园、果园中，来到牧场的怀抱中，来分享农夫们劳作与收获的快乐与激情——瓦莱州推广各种“绿色主题假期”，鼓励自由行游客们去大自然中、去正宗瑞士农场度假：徒步旅行、睡在稻草垛上，和农夫一起挤牛奶做奶酪。原来旅行也可以是这样：不再赶路，不再只看风景，全身心回归真正的自然。

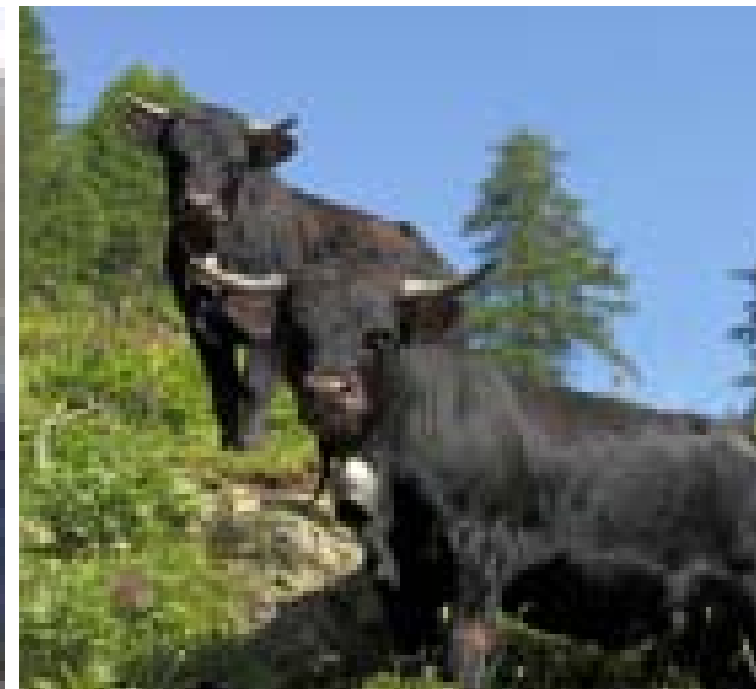
采尔马特：以远足为主题的旅行。采尔马特有不少长满鲜花的小径，让你在徒步运动中接触大自然，打开心灵。

萨斯费：追寻Valsers人的足迹

洛伊克巴德：温泉度假主题

韦尔比耶：长达950公里的徒步路线

克莱恩-蒙塔纳：高尔夫主题



FOOD & WINE 美食美酒

来瓦莱州旅行，请你一定要去尽情体验这里丰富多彩的美食美酒，就让你的舌头去感受这奇妙的盛宴，遇见旅行中最真实的美好。

César Ritz

西泽·利兹(Mr César Ritz)，誉为“饭店管理之父”。西泽先生首创的“客户永远是对的”观点，至今仍为饭店服务业的最高准。恺撒·里兹，著名的丽兹卡尔顿酒店集团创始人。头戴“酒店之父”、“酒店业界之王”及“为帝王服务的酒店业人”等誉称的恺撒·里兹是旅馆管理成功传奇人物，他的名字本身就是无价品牌，代表着：完美(Perfect)、艺术(Art)、高质量(Top quality)。

Saffron of Mund

藏红花

藏红花，瑞士美食里神秘又独特的一种食材，也是你来到瓦莱州旅行绝对不能错过的珍稀美味——因为整个欧洲只有一个地方盛开藏红花，那就是瓦莱州的山村Mund。Mund藏红花来自每朵花的三个红色柱头，12000朵花才能采摘100克，并且全部需要手工采摘，每年只能收获5公斤，可见是多么珍贵。著名的瓦莱藏红花有：意大利调味饭、藏红花奶酪火锅、冻糕等。

Valais Fruit Brandy AOC: Williamine

西洋梨白兰地

你一定品过很多美酒，但瓦莱州英朗(Morand)的西洋梨白兰地还是会给你带来惊喜。先看看这种酒的制作方式：在梨长到葡萄那么大时，套进瓶中，到梨成熟时去柄，洗净后装入已制好的梨白兰地，梨在酒液中得以保存，酒也因此增加了果香和清新鲜美的口味。使用如此特别方式制作的西洋梨白兰地自然也有独特的口感：这种酒透明清亮有光泽，果香非常浓，并且在四年之内仍能保持梨汁原色。西洋梨白兰地木桶陈酿后装瓶出售，酒精度43~45度。



Rye Bread
瓦莱州黑面包

瓦莱州黑面包是瑞士唯一一种获得AOC标签认证的面包。从另一方面讲，这也意味着一种责任：只有在瓦莱州生长、碾磨和加工的黑麦才可以用来制作瓦莱州黑面包。这种具有乡村特色的酵母面包储存2至3天后味道最佳。

瓦莱风干牛肉

瓦莱风干牛肉IGP (Indication Géographique Protégée, 地理保护标志) 是瓦莱州最著名的传统美味之一，其制作过程早在14世纪就有描述：将盐、香草和调料搓入生牛肉，然后放在木制谷仓中风干至少六周，原料只能使用一级牛腿肉。在阳光灿烂的露台上，配着黑面包和果味白葡萄酒享用，风干牛肉的味道无与伦比。

Assiette Valaisanne

瓦莱冷盘

瓦莱冷盘是典型瓦莱大餐中不可缺少的一道前菜，也是人们喝开胃酒的最佳配菜。瓦莱冷盘就是各种切成薄片的干肉、火腿、肝肠（一般专门的机器刨制）铺在一个很大的盘子里，再配上上好的奶酪、酸黄瓜等。冷盘食材丰富、爽口，深受当地人喜爱。对于游客们说，初见这么大盘菜可能有些无从下口，但只要你尝一口就会立刻欲罢不能！小心不要吃太多，导致后面的大餐没有肚子装哦。

Brisolée

栗子大餐

金秋9、10月是瑞士水果丰收季。除了李子、梨子、苹果、红白葡萄之外，瓦莱州这边还大产栗子。每年栗子丰收与水果成熟季节吻合，因此瓦莱人会制作各种栗子美食、甜点，举办栗子美食节。烤栗子、配白葡萄、奶酪、烘干牛肉、香肠及新鲜白葡萄汁等——这是瓦莱州法语区特有的“Brisolée”大餐。

Apricot Tart

甜杏奶油挞

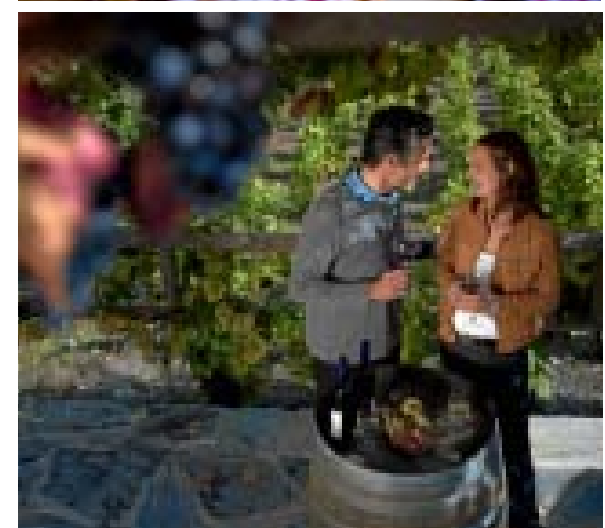
奶油甜杏挞是瓦莱人特别热爱的一道甜品。在杏子丰收的夏季，家家户户都会做这道甜品招待客人或者全家一起享用。甜杏奶油挞的味道非常浓郁，如果搭配上香草冰激凌，更是美味一级棒。浓郁的杏仁和果子清甜的味道，会让你忘了闷热，只记住夏天的甜蜜！

Wines of Valais

瓦莱美酒

瓦莱州是瑞士最大的葡萄种植区，也是葡萄品种最丰富（50多个品种）的地区，瑞士联邦中没有其他地区比瓦莱州更适合种植葡萄了。这里的葡萄生长在罗纳河两岸阳光灿烂的山坡上，其中有些仍然使用古老的名字，例如：Amigne、Arvine、Humagne Blanche、Reze……这些都是只有瓦莱州才出产的特种葡萄，用于制作白葡萄酒口味独一无二。Cornalin、Humagne Rouge，这两种葡萄生长在河岸两边阳光明媚的山坡上，是用来酿造本地红葡萄酒的最佳品种。除了著名的白葡萄酒和红葡萄酒外，瓦莱州还生产上乘的玫瑰葡萄酒，以使用加州葡萄和加美葡萄(Rose de Gamay)酿制的Oeil de Perdrix为代表。

瓦莱州的葡萄酒产量占瑞士年葡萄生产量的40%，这里以生产大量高品质的葡萄酒而名声显赫——例如著名的白葡萄酒Fendant，盛名在外的红葡萄酒Dole，以及可与世界任何国家生产的最高级葡萄酒相媲美的Connoisseur's葡萄酒。瓦莱州还“出产”富有创意的酿酒师，他们独具的现代化眼光使瓦莱州美酒声名远扬——Madeleine Gay、Marie-Thérèse Chappaz和Diego Mathier就是瓦莱地区众多酿酒师中的明星代表。



TOP 10 LANDMARKS



瑞士精华10景

有个童话说，上帝创造万物，将世间财富分给穷人。在西欧中部有一小块土地特别贫瘠，什么矿藏都没有。为了弥补这一欠缺，上帝给了它巍峨的高山，壮观的冰川、瀑布和湖泊，以及幽深诱人的林木与峡谷。瑞士的美景确实令人难忘。一半是梦境，一半是现实。动人的日内瓦湖区，美丽的瓦莱州，但瑞士又怎止这些精华？来到瑞士，你还可以……





少女峰 站在欧洲之巅 1

从劳特布龙嫩开往少女峰的火车以35公里匀速穿梭冰川间，火车窗外掠过的画面，是从没见过这么柔嫩白净的雪，和一片蓝得看不到尽头的澄净天空。站在欧洲之巅斯芬克斯观景台上，巨大的蓝色苍穹将身体环抱，当被耀眼的阳光毫无保留地笼罩，一股电流般的神圣感从头麻到脚。17公里/时的山风吹得人站立不稳，雄伟的阿莱奇冰川山川？让你目眩神迷。透明阳光照耀着的它，宛若通往另一个世界的通道，而冰川的尽头，就是天堂之门。

雪朗峰 坐享巅峰盛宴 2

阿尔卑斯山是瑞士的灵魂，而雪朗峰则是阿尔卑斯的灵魂。不断升高的缆车让身下的景观缩小，视野也逐渐广阔。远处的雪山与近处的瀑布，山脚的村庄与大片的绿野，如此心旷神怡。世界上险峰那么多，但唯独雪朗峰具备一份恒久不变的亲切感。在Piz Gloria旋转餐厅享受午餐，200多座山峰如万花筒般静静从眼前滑过：铁力士山、艾格峰、僧侣峰、少女峰、勃朗峰、汝拉山、黑森林……007的故事？

伯尔尼 低调华丽 3

这是一个如此低调的城市，他们的人民甚至一致投票否决了在此兴建机场的议案，使得一国首都竟没有一个国际机场——伯尔尼之所以迷人，或许就在于这没有丝毫张扬的低调。千百年的岁月也从未破坏这种气氛，伯尔尼人正是以一种令人敬佩的偏执来展现优雅。正如那建于1421年的伯尔尼大教堂，外观并不奢华，但殿内唯美的彩画玻璃和钟塔顶端看到的城市美景却能深深震惊你的视觉。



日内瓦 站在世界的中心 4

背靠喷射着高达40层楼水柱的人工喷泉，这里是联合国总部所在地万国宫。走进中央大会厅，看着会场里的代表席和旁听席，想象着从这里产生的全球影响力，仿佛自己也站在了世界的中心。这座城市，拥有深厚的人道主义传统，世界各国国际机构在此云集；每年都举办多彩多姿的文化活动、重大会议和展会，这里有清新的市郊风景及众多城市景观——这里是日内瓦。

琉森 湖光共天水一色 5

金色的夕阳依然耀眼，石板路上走过悠闲溜着狗的当地人，小酒馆开始热闹起来。穿着奇趣服装的街头艺人吹起长号，随手拉过围观的人一起跳舞——这恣意的欢乐时光，在琉森这座城市，日复一日。长街古巷尽头，琉森湖水映照着城市，泛舟湖上，回望廊桥水塔、耶稣会教堂、天鹅广场、穆塞格古城墙、瑞士宫廷酒店……奇妙美景如画般缓缓展开。

铁力士山 冰雪大冒险 360° 6

1774年，一群僧侣历经艰辛登上了铁力士山。如今，我们乘坐着360°旋转式的缆车登上这座颇具传奇色彩的山峰，所有的凡尘琐事都不值一提。坐在缆车上，脚下是青翠草地，耳边是悦耳牛铃，前方则是皑皑白雪的壮丽冰川。探入晶莹剔透的冰墙，深入冰川地表层以下20米的隧道，就让这此起彼伏的惊讶，带你展开全新的冰雪大冒险！





圣莫里茨 天堂代名词 7

走出火车站，弥漫白雾的“瑞士最美湖泊”圣莫里茨湖就在眼前。是的，你已经抵达了曾经成功举办过两次冬奥会的冰雪度假胜地圣莫里茨。被森林、湖泊、阿尔卑斯群峰环绕，圣莫里茨附近有4个超级著名的大滑雪区，还有三千多年历史的古老温泉。无论你是来这儿滑雪还是享受温泉，请别忘记停下脚步，扬起脸颊静静感受净透的日光与淡淡水汽拂面的时刻——那空气中有深埋于雪中植物的清香，有温泉弥漫出的矿物雾气……深吸一口气，幸福便缓缓从心底升起。圣莫里茨，它就是天堂的代名词。

提契诺 韵动的假期 8

无论是在街边闲逛还是在餐厅小坐，你都能深深感受到意大利与瑞士文化交融的洛迦诺；街头随处可见的画家、雕塑家和音乐家的卢加诺——这里是瑞士最特别的一个地区提契诺。据说，提契诺人从不说自己是地道的瑞士人，也不说自己是意大利人。他们从意大利人身上获得了闲适的生活态度，也从瑞士人那里获得了踏实的热情，他们生活在这温柔的古城，享受着文化交纵的快乐。“我们不爱环游世界，在这里就能发现整个世界！”

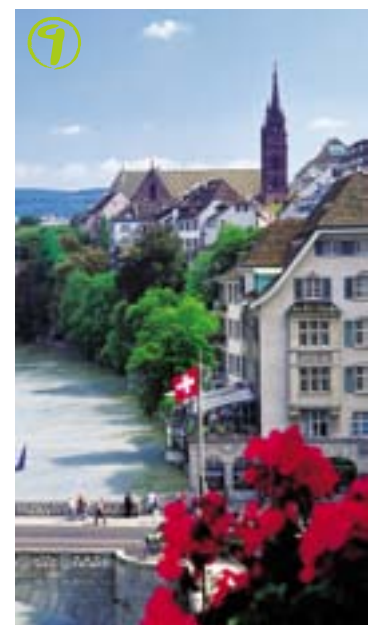


巴塞尔 不止是钟表 9

巴塞尔城市不大，大半天的光景就能靠双脚逛遍。不像日内瓦、苏黎世那么名声在外，它却是一个不断被旅行家推荐的城市，它是只要你见过一面，从此便难以忘怀的地方。建在山地上的它，起伏的建筑物有种别样的韵味。静静的莱茵河从小城穿过，河岸边建筑物紧凑，街道却十分宽敞。从河岸向市区走，间隔不出百米就有华丽教堂突现眼前。漫步在居民区，不时遇见标识告诉你前方不远处就是某名人故居。路途中的雕塑作品精致而繁多，还常有修饰华美的山泉眼，捧一捧送进嘴里，甘冽如醴。

苏黎世 诗一般的浪漫 10

曾以为大都市都不尽相同，不想却遇见了这如诗一般的苏黎世。苏黎世有种特殊的韵味，那是一种无法言说的浪漫与热闹：班霍夫大街两旁是是文艺气十足的咖啡馆，低调的大牌门店有股深藏不露的锋芒。利马特河的长长水道，连通了市中心和苏黎世湖，周边汇聚着格罗斯大教堂、圣母教堂、圣彼得教堂和钟塔等精华景点。油画一般美丽的苏黎世湖波光粼粼，畅游在湖面上的洁白天鹅与晚霞衬托下远处的雪山，更为这油画似的景致增添了唯美与浪漫。





SWITZERLAND

深入体验

巍峨山川、秀美湖泊、小镇风情、现代都市……但瑞士的风采远不止这些，你的体验也可以再深入一些：品尝瑞士的美味餐点、带些经典特产回家，做一个瑞士特色的美梦！

EXPERIENCE



Swiss Food 饕餮瑞士

北邻德国、西靠法国、南接意大利，融合了三国不同文化的瑞士绝对是欧洲美食的故乡。“冰雪覆盖的山峰闪耀着光辉，迷住了你的眼睛和灵魂”歌德的诗歌赞颂着瑞士的美景，但迷住灵魂的可不止是冰峰的光辉，还有各种令人心醉的饕餮美味。

CHEESE 奶酪诱惑

将奶酪切一半，用火化开切面，将化开的部分用刀刮出来和煮熟的土豆配上酸黄瓜、小洋葱一起吃——这便是瑞士最著名的菜肴：土豆奶酪。用2~3种奶酪配白葡萄酒烧热化开，再将切成小块的面包蘸上溶化的奶酪，这是更著名的美味：瑞士奶酪火锅！上天是青睐瑞士的，让其拥有诸多得天独厚的高山牧场，让它成为世界著名的奶酪大国。瑞士人是懂得享受的，这世上并不只有瑞士产奶酪，但像瑞士人这么懂奶酪的还真不多。

推荐品尝

Emmentaler Schaukäse AG 奶酪厂里吃到饱

Affoltern小镇是瑞士名声远扬的奶酪乡，传说镇上的空气中永远飘散着奶酪的浓香，令路过的人都忍不住停下脚步，走进镇上的餐厅大快朵颐。Emmentaler Schaukaeserei AG 是镇上奶酪厂的附属餐厅，更是当地人最爱的聚餐点——只做奶酪菜的这间店，主料全部系该厂新鲜产品，“奶汁蘑菇羹”是其招牌菜，每天都卖出数百份。

地址：Ausserhof, Affoltern i.E.

Gruyère 珍宝级老字号

历史可以追溯到1655年的格吕耶尔奶酪，是瑞士人的骄傲。据说，只有瑞士西部几个州生产的格吕耶尔奶酪才能被加上AOC标识（AOC标识意味着原产地奶酪）——原产地格吕耶尔奶酪完全采用生牛奶按传统工艺制作，成熟期至少为5个月，成熟10个月的奶酪，风味最为醇厚，是制作瑞士奶酪火锅的最佳用料。



WINE 美酒醉心

法国葡萄酒闻名世界，但对于瑞士人来说，一杯本国自产葡萄酒加一块奶酪，那是神仙来了也不换的享受。瑞士葡萄酒主要产地是瓦莱州、沃州、纳沙泰尔州、提契诺州和东部瑞士部分地区，因气候与土质差别大而品种多样。白葡萄酒是最出名的，红酒和玫瑰红酒也质感上佳。但瑞士人很低调，他们品尝着清澈湖水和雪山阳光酿制出的甘露，享受在葡萄园内漫步的好时光。所以，如果去瑞士旅行，你千万别错过这只有在瑞士才能品尝到的好味道。

推荐品尝

Alexandre Chappuis et Fils 岁月芬芳

走进酒窖，储藏有20多种酒的橡木桶散发着岁月芬芳，由Chappuis家族经营的这座葡萄庄园，不仅可以免费参观品尝81岁庄园主亲酿美酒，不想走的话还可以在庄园中留宿。拉沃地区耕种葡萄的历史已有上千年，而这间酒庄在当地几百年来一直颇有名气。

地址：En Bons-Voisis, Rivaz

Vin de Propriété 限量级琼浆

白葡萄酒是瑞士葡萄酒中最出色的，而这其中又以日内瓦湖区的沙斯拉白葡萄酒最优。Vin de Propriété就地处该区。据说这家酒庄年产8万瓶，大半还处于葡萄苗时期就被高级餐厅和私人买主预订。提前十年就被预订的酒，其品质优良独特可见一斑。

网址：www.ventealapropriete.com



SWISS SWEETS

瑞士浓情

推荐品尝

Kambly 金宝利 饼干的艺术

一切都从100多年前一个爱的故事开始，当时Oscar R. Kambly遵照心愿来到Trubschachen，开始按照祖母的配方烘烤爱蒙塔尔“Bretzeli”（一种很薄的华夫饼干）。1910年，他创建Kambly公司，如今这里依然每天烘烤Bretzeli和各种精致的瑞士特色饼干，制作者依然那么精心、投入，保持着高标准。现在，Kambly依然是瑞士最受欢饮的饼干，它表达并象征着内部品质、感恩和尊重大自然的恩赐。品尝Kambly的每个人都会找到欢乐时光。

网址: www.kambly.ch



Frey 在口中神秘释放

1887年，罗伯特和马克斯·飞瑞尔(Frey)兄弟为飞瑞尔巧克力公司(Chocolat Frey)的辉煌奠定了基础。他们对巧克力产品最佳品质的激情今天依然在延续。一个多世纪以来，所有的Frey巧克力都是100%瑞士制造。高品质可可和瑞士最优质牛奶保证了其货真价实的品质和优良口感。巧克力的整个生产过程也一丝不苟。所有环节都完美衔接。无论Frey出现在哪里，背后都有瑞士品质的身影。在口中融化的一刻，Frey巧克力会神秘地释放自己。

网址: www.chocolatfrey.ch

Ricola 利口乐 甜蜜永传

利口乐这一家族企业的历史可以追溯到1930年，当时Emil Richterich创建了Richterich & Company公司（劳芬）。1940年夏天，Emil Richterich配制出含有13种利口乐香草的润喉糖。70多年后，利口乐天然香草润喉糖已成为象征瑞士品质的产品。这种魅力十足的长方形香草糖结构呈波纹状，有益于人的健康，多年来始终广受欢迎。在诞生70年后的今天，天然利口乐香草润喉糖依然是全球最重要的香草润喉糖。另一引人注目之处在于，每块利口乐糖都含有13种利口乐香草的混合物，每一块糖都是纯天然的。

网址: www.ricola.com





Mammut

猛犸象 成功传奇

业界非常有名的Mammut品牌最初是由熟练的制绳者Kaspar Tanner于1862年创立的家族小企业。原本生产农用产品为主的这家公司在二战后生产了首批人造纤维登山绳、帆船缆绳及其他运动项目使用的绳索和网。20世纪70年代，Mammut更加关注休闲产品，公司不仅生产各类绳索，还生产供体育活动使用的服装、睡袋、背包等，其中包括众多彻底改变市场的登山产品。多年来，公司有数款产品获奖，包括最近于2011年获得的Ispo户外产品奖，证明了Mammut始终如一的创新水平。如今，这个传统的家族小企业已经成长为富有创新力的现代化公司，成为其所在领域的主要经营者之一。

网址: www.mammut.ch

Photographer: Robert Boesch; Mammut



Bucherer

宝嘉尔钟表珠宝连锁店 经典永传

孰人不知瑞士手表，而又有哪个热爱钟表的人不知道Bucherer？这个带有些许传奇色彩的钟表珠宝连锁店，其总部就坐落于琉森的天鹅广场上。早在100多年前的1888年，两个年轻人开办了第一家Bucherer钟表店，在那个大马路上还跑着老爷车的年代，人们透过玻璃橱窗惊讶发现了钟表世界的美丽。如今，走进Bucherer门店，你立刻会感到眼花缭乱、目眩神迷——40000种以上的款式，世界顶级的手表品牌在这里全部可以找到。琳琅满目的珠宝更是令人目不暇接，这些来自于世界各大珠宝交易市场的原石经过知名设计师雕琢，成为了人间难得的珍宝。现在的Bucherer，早已不是一间普通的珠宝店，它是瑞士最大的手表和珠宝专家，是身份与品质的象征。位于天鹅广场(Schwanenplatz)的旗舰店，是宝嘉尔集团最大的一家店。这里依然采用家族经营的方式，保留着Bucherer家族自1888年以来的优良传统，保证每一位宝嘉尔的游客都能获得宾至如归的感觉。除了营业时间长、免税及维修服务，总店的品牌和种类也最为齐全丰富——作为旗舰店，这里定期会有一些限量或纪念款产品销售。

地址: Schwanenplatz 5, Lucerne

电话: +41-41-3697700

网站: www.bucherer.com



TIPS

购物与退税

在瑞士购物须支付8%的增值税，该税已包含在商品销售价格内，因此外国旅游者在瑞士购满一定数额可退税。苏黎世、日内瓦等主要机场均提供“欧洲免税购物”退税系统。在瑞士申请退税的3个简单步骤：

- 1、在商店内购物：在一家商店内的购物总金额须超过300瑞士法郎（包含增值税），游客须在瑞士境外定居，商品须在30日之内离境。
- 2、通过海关：离开瑞士时，向海关人员出示所购商品后，由海关人员在免税支票上盖章。
- 3、领取退税：你有几个选择——在现金退税处（Cash Refund Office）直接领取现金，直接存入指定的信用卡或银行账户、银行支票，特定国家的游客甚至可以在回国后以现金形式领取退税。

HOTEL

温馨美梦

躺在柔软的大床，向瑞士说声晚安。让我们以一个香甜的梦，来回顾这一天的所见所闻，从巍峨的雪山，到秀美的湖泊……
 梦里有巧克力的醇厚，有美酒的香气，日光洒在脸庞的清晨，又是充满期待与兴奋的一天。



Typically Swiss Hotels

典型酒店

早在18、19世纪，瑞士就是欧洲贵族们趋之若鹜的度假胜地。从那时起，设施豪华的度假村就开始陆续兴建。到如今，典型的瑞士酒店设施和配置都位于世界顶级水准，而一个多世纪前创业时那种“让客人宾至如归”的传统理念还继续传承发扬着。

推荐入住：

Fairmont Le Montreux Palace

被誉为“瑞士维埃拉的珍珠”的Fairmont酒店位于蒙特勒心脏地带、风光迷人的日内瓦湖畔，足不出户就可以尽享湖泊和阿尔卑斯山的壮丽景色。酒店建于1906年，传统典雅氛围与最先进的配套设施兼具，瑞士酒店的典型代表。Fairmont的Harry's New York酒吧与餐厅都颇有特色：酒吧除了供应美味餐点和饮品，还常有LIVE表演（除周日外）。而整修一新的餐厅更是坐享美食美景的理想去处。
 地址：Grand Rue 100, Montreux

Design & Lifestyle Hotels

设计酒店

瑞士在酒店行业的影响巨大，并不只是在服务与设施上。近年，来自“瑞士设计”的精品与设计酒店震惊眼界眼球，品味独到的瑞士设计师别出心裁地将酒店设计与自然美景有机地融为一体，打造出别具一格的“瑞士设计”风格。

推荐入住：

Hotel Matterhorn Focus Superior

位于无车辆通行的采尔马特，Hotel Matterhorn Focus有点儿世外桃源的意思。酒店所有的客房和套房均由瑞士艺术家兼设计师Heinz Julen设计，并且于现代跃动的氛围中独享马特宏峰无与伦比的景色——只要站在部分客房阳台上，你就可以一览欣赏马特宏峰的壮丽与恢弘，这是怎样难忘的享受。
 地址：Winkelmattenweg 32, Zermatt



Swiss Historical Hotels

古董酒店

在欧洲旅行，你常常能有机会遇见一些距今已有几百年历史的古堡改建而成的酒店。住在里面，就仿佛住进了一个神秘的传说中，建筑上的一砖一瓦，一墙一顶，都散发着不同寻常的韵味。瑞士也有许多这样的古董酒店，并且很多都不止是基于老建筑这么简单，如同时光在流逝过程被流逝，住进这样的酒店，就好像完成了一次穿越，说不定在睡眠中还能做一个时空调转的美梦。

推荐入住：

Hotel Des Trois Couronnes

单看三冠的外观已被它深深吸引——不说也不知这被入选为瑞士历史建筑会评选建筑。自1842年起，酒店就吸引了不少名人及皇室贵族入住，里面的客房亦贯彻酒店豪华、高雅的主题酒店。三冠的服务更是名声在外，“酒店管家”除了基础服务，还可以帮客人预订及确认机票外，更提供预定直升机、游艇及专机等。

地址：Rue d'Italie 49, Vevey
 电话：+41-21-9233200
 网站：www.hoteltroiscouronnes.ch



Youth Hostel

青年旅舍

瑞士青年旅舍分布全国各城镇，有的坐落于古堡中，有的位于静谧的湖畔，环境优美，设备完善，只要你的年龄在26岁以下，都可以入住（所有人都可以入住，年龄在26岁以下享有折扣）。瑞士消费水平在欧洲偏高，因此对于自由行瑞士、预算又不宽裕的年轻人来说，青年旅舍是无疑是一个最佳选择。

推荐入住：

Youth Hostel Lausanne

这家位于Lausanne的青年旅舍距离洛桑火车站仅3公里，距离日内瓦湖仅100米，坐落在公园内的一个安静的角落。Youth Hostel Lausanne不仅提供免费私人停车场、公共区域内的WIFI，更是配备了私人浴室、实用的家具、有线电视，以及能小酌一杯的酒吧、能广交朋友的乒乓球、台球娱乐区。酒店提供自行车出租，方便你去四周转转。

《世界》提示：更多瑞士青年旅舍可访问其官方网站www.youthhostel.ch查询

THROUGH SWITZERLAND

直通瑞士

谁说在旅行中最完美的时刻是抵达？爱上这路途中的光阴，疾驰而过的交通工具，是人类发明史上伟大的神奇。当窗外美景浓缩于一幅流动的画卷，这最美的旅行，在于体验，在于不停歇地前行。

Train

火车

瑞士人是欧洲最喜欢使用铁路的人群。位于欧洲中心的瑞士，与德、意、奥、西、法、捷、匈等国主要城市铁路网直接连接，一张欧洲火车优惠券即可到达许多个国家。瑞航铁路行李联运服务还可使你在全球范围内任意机场将行李托运至瑞士的旅游目的地，真正实现了“无缝衔接”。



Glacier Express

冰川快车

“世界上行驶最慢的观景快车”冰川快车全程近7个半小时，是瑞士最受欢迎的全景观列车游览路线。冰川快车线路富于变化，从河流到河谷、平地到山脉……坐在舒适的全景列车里就餐也是冰川快车独具的魅力之一。
网站：www.rhb.ch或www.glacierexpress.ch

Bernina Express

伯尔尼纳快车

伯尔尼纳快车是因风光明媚获得赞誉最多的路线。它纵穿阿尔卑斯，从库尔或圣莫里茨一直抵达意大利蒂拉诺，全程海拔落差1828米，从葱郁草地来到南国湖畔，窗外景色变化万千。快车沿途可极近距离观看三大冰河。2008年，阿尔布拉-伯尔尼纳一段（1904年投入使用）被列入世界遗产名录，成为迄今保存最完好的高山窄轨铁路。
路线：库尔或圣莫里茨-伯尔尼纳山口-蒂拉诺-卢加诺。
网站：www.rhb.ch

【世界】提示：伯尔尼纳快车可分别以库尔或圣莫里茨为起点，前往意大利的蒂拉诺；只有在夏季可以乘汽车前往卢加诺。

Golden Pass Line

金色山口快车

将日内瓦湖、图恩湖、布里恩茨湖和琉森湖等连接在一起的金色山口快车，以优美的湖畔美景引人入胜。金色山口快车还连接了琉森和蒙特勒，沿路明丽湖水、雄伟山脉、美丽葡萄园与悠闲牧场，共同构成一副动人的田园山水画。

路线：琉森-布伦迪-因特拉肯-茨魏西门-蒙特勒
网站：www.mob.ch

【世界】提示：该线路由三条铁路组合，由于列车的轨幅不同，所以途中需要换车。

William-tell Express

威廉泰尔快线

瑞士传奇英雄威廉·泰尔有关的威廉·泰尔快车将中部、德语区同意大利语区连接，并将湖上游船与全景观火车完美结合。建议从琉森出发并乘坐一段蒸汽船，在当年威廉·泰尔故事的发生地琉森湖上游玩后在弗吕伦换乘全景列车，翻过著名的圣哥达山岭后到达卢加诺。
路线：琉森-弗吕伦-圣哥达隧道-贝林佐纳-卢加诺/洛迦诺

Arosa Express

阿罗萨快车

连接库尔和阿罗萨的金骑士观光列车的阿罗萨段具有悠久的历史，沿线的车站依然按照昔日的模样保存下来。
网站：www.rhb.ch

Chocolate Train

巧克力列车

这趟列车从小城蒙特勒出发，将会停靠著名的格吕耶尔奶酪工场和布罗克巧克力工厂，是一条以探索奶酪和巧克力为乐趣的主题线路。
运行时间：5-10月每周运行三次，7、8月则每天运行，需要预订。
网站：www.goldenpass.ch

St.Bernard Express

圣伯纳德快车

快车从马蒂尼开往奥蒂斯耶（Orsières），到达终点之后可乘汽车前往位于达伯纳德山口。在那里你将看到富于传奇色彩的狗舍及参观收藏有古罗马史前器物的博物馆。

Mont Blanc Express

勃朗峰快车

快车从瓦莱州的马蒂尼出发，沿途可以欣赏到壮丽的瀑布和欧洲第一峰勃朗峰。

邮政巴士

被昵称为“黄色大爬虫”的邮政巴士，其路线网是铁路的1.5倍，以黄色车体、喇叭型为特有标志。在瑞士，约有2000辆邮政巴士运行于400个火车站和1700多个乡村间，除固定路线外还提供简易旅行的全程服务或团体租车等服务。



Julier Route Express 尤利尔快车
快车得名于尤里乌斯·恺撒，从格劳宾登州首府库尔出发，经过以拥有美丽牧场而闻名的帕庞·维尔贝拉。在通过蒂芬卡斯特和萨沃宁之后，巴士进入最高潮的一段路线。 路线：库尔-伦策海德-尤利尔山口-圣莫里茨
Palm Express 棕榈快车
因景色变换十分丰富而闻名的这条线路从圣莫里茨出发，翻越马洛亚山口(Malojapass)后缓缓地驶向布勒加勒山谷。沿途能看到阿尔卑斯山、冰河，亦可看到南国湖畔美景。 路线：圣莫里茨-卢加诺
Romantic Route Express 浪漫之旅快车
沿着蜿蜒曲折的山路登上格里姆瑟尔山口，浪漫之旅快车将带你经过壮丽的冰河，驶向《福尔摩斯》小说中最后一幕的发生地迈林根——这便是这条线路最激动人心的一段。 路线：安德马特-富尔卡山口-格莱奇-格里姆瑟尔山口-迈林根-格林德尔瓦尔德
Ticino Route Express 提契诺快车
从上瓦尔德出发南下科摩谷地，再驶向瑞士海拔最高的努弗嫩山口，连绵不断的群山从窗外震撼掠过。快车还将抵达圣哥达山口和有“阿尔卑斯十字路口”之称的安德马特。 路线：上瓦尔德-努弗嫩山口-艾罗洛-圣哥达山口-安德马特
Napoleon Route Express 拿破仑快车
快车从萨斯费出发沿着山路驶向布里格，翻过连接瑞士和意大利的重要通道辛普朗山口下全欧洲最长的隧道，便沿着传说中拿破仑曾住宿过的佳比走到国境附近。 路线：萨斯费-布里格-辛普朗山口-多莫尔多索拉(意大利)
Historic Route Express 历史之旅快车
与威廉·泰尔传说有关的阿尔特多夫、比格伦，风景雄伟、古老的克劳森山口，这些都是历史之旅快车沿途经过的重要站点。 路线：费吕伦-阿尔特多夫-克劳森山口-林塔尔

游船

瑞士湖泊众多，因此游船也成为了重要的交通工具。苏黎世湖、博登湖、琉森湖、伯尔尼湖、卢加诺湖、日内瓦湖等湖区都有游船定期运行。另外蒸汽船和新式游船的路线也很多。



登山列车/缆车

在国土面积大多是山地的瑞士旅行，登山火车或缆车是必不可少的体验。瑞士不仅有全世界第一架360度旋转缆车铁力士山旋转缆车、世界上坡度最大的齿轨登山铁道-皮拉图斯山登山铁道，还有诸多坐起来非常过瘾的特色缆车。

瑞士通票

持有票证的游客于三日至一个月内，可以不受限制地使用瑞士国家铁路网络、30多个城市的公共交通系统、农村邮政巴士、湖上汽船及诸如冰川快车这样的多条私有铁路，且能在著名的少女峰铁路以及雪朗峰、皮拉图斯山、戈尔内格拉特或马特宏峰冰川天堂的多条高山缆车/厢式缆车线路上享受高达50%的优惠折扣。更令人惊喜的是通票还包含博物馆通票：持票游客可免费参观400多家博物馆。（注：举家旅行请免费申请家庭优惠卡，16岁以下儿童可在至少一名家长陪同下免费旅行。6~16岁的非家庭成员也可享受优惠。）

Swiss Pass 瑞士通票
分别有4天、8天、15天、22天或一个月内重复使用的几种，在著名游览线路及瑞士37座城市公共交通系统有效，持票者还能享受不少惊喜折扣。（注：若两个或以上游客一起旅行，每人更可享受八五折优惠。）
Swiss Flexi Pass 瑞士活期通票
适合短途旅行游客的这种通票在购买当月特定天数内有效（3、4、5或6天，日期不必连续）。在机动通票生效日期内，你将享受到和瑞士通票相同的优惠。（注：若两个或以上游客一起旅行，每人都将享受八五折优惠。）
Swiss Youth Pass 瑞士青年票
26岁以下的青年可以原票价七五折的价格购买青年票，持有者可享受与瑞士通票相同的优惠，不过，瑞士青年票不再同时享受经济型通票折扣，而且这种票也不是火气通票。
Swiss Transfer Pass 瑞士转乘票
持此票可自由往返于瑞士任何地方，但旅程的起点和终点必须在瑞士边境或某一机场。（注：有效期为一个月，每次行程必须在一天内完成，而且应该尽可能直达。）
Swiss Card 瑞士交通优惠卡
若计划在瑞士深度游览一地的游客应选择该卡，持卡者可在边境或机场与目的地之间往返，且第1、2个乘车日之间乘坐所有火车、轮船、邮政巴士、缆车及大部分山区火车时均可享受高达五折优惠。（注：有效期最长为一个月。第一次和最后一次乘车都必须一天内完成，而且每次行程都应尽可能直达。）

订票链接：www.raileurope.cn



Zurich Airport (ZRH) 苏黎世机场

“飞机沿着灰色跑道滑行……”我们总是这样形容机场。但如果你有机会从苏黎世机场乘机起降，一定会改变这个传统印象。充分结合自然与科技的苏黎世机场，机场跑道旁边有一个面积约为0.74平方公里的自然保护区，它和位于机场周围的数个自然保护区共同构成了苏黎世第二大湿地，这里生长着许多珍稀植物，还栖息着众多受保护的动物。为了保证飞行安全原因（防止飞机和鸟类相撞），苏黎世机场周围还保留了大片草场，因此当飞机在跑道上滑行，满眼都是绿意。除了浓浓绿意，苏黎世机场本身的规模在欧洲也是数一数二的。合理的建造、舒适的环境、自然生态的保护，让从这里来来往往的旅客印象深刻。机场位于市区以北仅12公里处，机场内就设有火车站——苏黎世火车总站，火车每15分钟就有一班，到市中心仅需10分钟，到达瑞士其他城市也异常便捷。为服务旅客瑞士联邦铁路和瑞士国际航空合作提供“行李运送服务”（FLY-RAIL-BAGGAGE），你还可以在车站直接办理行李运送手续，服务人员便会将行李直接送上飞机，反之亦然。

地址：Postfach, Zürich-Flughafen
电话：+41-43-8162211
网站：www.zurich-airport.com



Geneva Airport (GVA) 日内瓦机场

日内瓦克瓦特兰国际机场是欧洲最繁忙的机场，每年客流量8万，服务超过30家航空公司。日内瓦机场距离市中心5公里，有铁路（SBB-CFF-FFS）和巴士连接。

电话：+41-22-7177111
网址：www.gva.ch



Swiss International Air Lines 瑞士国际航空

成立于1931年的瑞士国际航空公司是瑞士的国家航空公司，被誉为“飞行银行”，因为其公司的财政稳定，被看作是瑞士国家的象征。如今，瑞士国际航空有70架飞机从苏黎世、巴塞尔和日内瓦飞向全球69座城市，作为汉莎集团的一部分和星空联盟网络的成员，瑞士国际航空公司承担着为从瑞士飞往欧洲及世界各地的客人提供优质航空服务的责任。

本着“人性化服务”、“瑞士风格”和“无微不至”的核心理念，瑞航一直给乘客带来“宾至如归”的飞行体验和贵族式的服务。可变成2米长的舒适卧床、特殊的机舱降噪耳机、随时为你服务的机上厨房——瑞航的头等舱、商务舱不仅私密性好，且特别注重各项服务细节，客人的每一个需要都会被重视并尽可能满足。瑞航的经济舱也非常舒适，热毛巾、小礼物、瑞士巧克力，小小的细节充分体现了瑞航贴心服务的宗旨，更能深深抓住乘客的心。瑞士航空公司拥有技术先进的飞机，每年运载乘客近1000万人。多年来，瑞航在航空领域获得多项大奖，载誉不断。近日，瑞士国际航空公司又在Skytrax全球航空公司大奖中，获得“西欧最佳航空公司”称号——这一称号是基于英国Skytrax咨询公司近一年来对几百万飞机乘客的调查。目前，瑞航每天执飞一班航班，由中国北京、上海和香港飞往苏黎世。

网站：www.swiss.com





TRAVEL PLAN



旅行方案

看到这里的你，是否早已经怦然心动，即可准备出发？这是不是你早就在酝酿的一场旅行，一个你梦想抵达的目的地。备好行李，拿起电话，瑞士在等你赴约。泛舟湖泊，登上雪山，品尝美食，端起酒杯……这一切都不再是纸上谈兵。旅行就是当你决定了要出发，最艰难的部分已经完成了。还在等什么？

团队游

Beijing	中国旅行社总社(北京)有限公司		www.ctsho.com
Beijing	中国国际旅行社总社有限公司	400 600 8888, +86 10 8511 8522	www.cits.com.cn
Beijing	中青旅控股股份有限公司	400 884 0086	www.aoyou.com
Beijing	佰程旅行网	400 610 8868	www.byecity.com
Beijing	北京众信国际旅行社股份有限公司	400 819 9898	www.utourworld.com
Beijing	北京凤凰假期国际旅行社有限公司	+86 10 8589 1199	www.51tour.com
Beijing	北京凯撒国际旅行社有限责任公司	+86 10 6460 6666	www.caissa.com.cn/
Beijing	竹园国际旅行社有限公司	+86 10 8586 7070	www.vitschina.com
Guangdong	凯撒旅游广州分公司	400 606 6666, +86 20 2838 7555	www.caissa.com.cn/
Guangdong	广之旅国际旅行社股份有限公司	+86 20 8633 8888	www.gzl.com.cn
Guangdong	深圳国旅新境界	+86 755 8247 7127	www.eachtravel.com
Guangdong	翔龙万里行广州公司		www.byecity.com
Shanghai	上海中妇旅国际旅行社有限公司	+86 21 6469 1110	
Shanghai	上海春秋国际旅行社(集团)有限公司	400 820 6222	www.springtour.com
Shanghai	上海锦江旅游有限公司	400 820 6008、962668	www.jjtonline.com、http://sjt.jjtravel.com
Shanghai	凯撒旅游上海分公司	400 606 6666	www.caissa.com.cn
Shanghai	北京众信国际旅行社股份有限公司上海分社	+86 21 6418 3825	www.utourworld.com
Shanghai	寰宇风情	+86 21 6117 0920	www.51tour.com
Shanghai	竹园国际旅行社有限公司上海分社	+86 21 5383 1776	

自由行

Beijing	佰程旅行网	400 610 8868	www.byecity.com
Beijing	北京众信国际旅行社股份有限公司	400 819 9898, +86 10 6448 9898	bj.utourworld.com/zhuanti/package/ruishifree2/ruishifree.htm
Guangdong	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
Guangdong	广之旅国际旅行社股份有限公司	+86 20 8633 8888	www.gzl.com.cn
Guangdong	德迈国际 DIADEMA & i Travel	400 609 0109	www.itravellive.com
Guangdong	深圳市中侨国际旅行社有限公司	400 656 9769	www.ceptravel.com/
Shanghai	携程旅游	1010 6666	vacations.ctrip.com/