

瑞士概况

瑞士资料

国名：瑞士联邦
总面积：约41,285平方公里
南北长：220公里
东西宽：348公里
人口：8,200,000(约24%为外国居民)
官方语言：德语、法语、意大利语、罗曼什语
首都：伯尔尼
政治形态：联邦民主制
国庆节：8月1日
州：26个 ※包括半州
宗教：罗马天主教(42%)、基督新教(35%)、其他(23%)

瑞士被视为阿尔卑斯山国。阿尔卑斯山脉和汝拉山脉约占瑞士国土面积的60%，境内海拔高度自193米起至4545米不等，其间峻山幽谷、冰川湖泊、畜牧草原连绵不绝。瑞士是一个拥有丰富自然景观的国家，也是欧洲多条河流的发源地：莱茵河发源于瑞士境内的阿尔卑斯山，经德国、荷兰注入北海；罗纳河也发源于阿尔卑斯山，经法国注入地中海；意大利境内的波河和阿迪杰河流入地中海，两河在瑞士境内都有支流，其中以提契诺河最大；注入黑海的多瑙河，也有一条支流名叫因河，它流经瑞士东南端。

1291年8月1日，乌里、翁特瓦尔登(现在的上瓦尔登和下瓦尔登)和施维茨三个州的代表齐聚琉森(卢塞恩)湖畔的吕特利草地，立誓结成瑞士联邦，此后其他地区也相继加入。1848年，国民投票通过联邦宪法，正式成为联邦制国家，尊重各地区的国家理念直到今天也没有变。全国共有26个州，每个州都有自己的州旗。

瑞士传统民俗服装



AG	阿尔高州
AR	外阿彭策尔州*
AI	内阿彭策尔州*
BS	巴塞爾城市*
BL	巴塞爾乡州*
BE	伯尔尼州
FR	弗里堡州
GE	日内瓦州
GL	格拉鲁斯州
GR	格劳宾登州
JU	汝拉州
LU	琉森州
NE	纳沙泰尔州
NW	下瓦尔登州*
OW	上瓦尔登州*
SH	沙夫豪森州
SZ	施维茨州
SO	索洛图恩州
SG	圣加仑州
TG	图尔高州
TI	提契诺州
UR	乌里州
VS	瓦莱州
VD	沃州
ZG	楚格州
ZH	苏黎世州

*表示半州

四大湖泊：日内瓦湖(Lake Geneva)581.3平方公里(59.5%位于瑞士境内)、博登湖(Lake Constance)541.2平方公里(32.3%)、纳沙泰尔湖(Lake Neuchâtel)217.9平方公里(100%)、马焦雷湖(Lake Maggiore)212.3平方公里(19.3%)

四大河流：莱茵河(Rhine River)375公里、阿勒河(Aare River)295公里、罗纳河(Rhône River)264公里、罗伊斯河(Reuss River)159公里

四大山峰：罗萨山的杜富尔峰(Dufourspitze)4634米、多姆峰(Dom)4545米、魏斯峰(Weisshorn)4506米、马特宏峰(Matterhorn)4478米

四大冰川：阿莱奇冰川(Aletsch)117.6平方公里、戈尔内冰川(Gorner)63.7平方公里、费尔施冰川(Fiescher)39平方公里、阿勒冰川(Aare)35.5平方公里



瑞士的传统长号和掷旗表演

国名

同时拥有四种语言的瑞士，国名的说法也各种各样——德语是Schweiz、法语是Suisse、意大利语是Svizzera、罗曼什语是Svizra。国名最早源于建国时三个州中的施维茨州。由于四种语言的说法不统一，因而正式名称采用了拉丁语的说法——Confoederatio Helvetica海爾維第聯邦。国名的缩写为CH，在汽车牌照、货币单位、邮票以及网站域名经常可以看见。

※Helvetica来源于居住在瑞士的凯尔特海爾維第(Helvetica)民族。

国旗

瑞士国旗的底色为红色，正中一个白十字，没有明文规定国旗的用色和图案的尺寸大小。国旗图案的原型起源于15世纪，在19世纪确定了现在国旗的图案设计。1931年，制定法律规定国旗是国家的象征，禁止乱用国旗标志。从此以后，除表示瑞士国家、瑞士的产品和商标外，禁止以任何形式使用国旗图案。

顺便提一下，红十字国际委员会的会旗是白底红十字，这是因为红十字国际委员会的创始人亨利·杜南为了表示对瑞士的敬意，反转瑞士国旗的颜色而成。

语言

瑞士有四种官方语——德语、法语、意大利语和罗曼什语。有些州会同时使用两三种语言，但这并不代表所有的瑞士人都会讲四种语言。瑞士全国按照使用的语言被分为数个语区。瑞士的德语不同于标准德语，有其独特的词汇，而且不同的地方使用不同的方言，所以相当复杂。瑞士人大多在母语的基础上要学会使用英语和另一种语言，尤其是在旅游胜地，都能用英语交流。由于瑞士特殊的语言环境，各地的路标、指示牌和宣传品都同时使用3-5种语言标注，所以只要选择您熟悉的语言去阅读就没问题。

语区分布

德语：64%
法语：20%
意大利语：7%
罗曼什语：1%
其他语言：8%

天气和气候

气候总体上较为温和，7-8月份的白天气温为18°C-28°C，1-2月为-2°C至7°C，春天和秋天的白天气温为8°C-15°C。北部高山绵延，气温不会太热或太湿，气温升降亦随海拔高度变化而受影响；而南部因地中海影响较为温暖湿润。由于气候和海拔的变化，在瑞士可以找到大量种类繁多的动植物群。



春(3月-5月), 漫山遍野的花海

瑞士南部地区和湖畔城市的春天来的更早些, 先是提契诺地区3月举办的山茶花节, 紧接着日内瓦湖从4月到6月相继迎来漫山遍野的郁金香、水仙、蝴蝶花。在伯尔尼, 5月的天竺葵市场将阳台点缀得鲜艳夺目, 街道愈发热闹起来。此外, 夏季放牧前的阿尔卑斯山草场上, 野花好似花绒毯。再加上积攒了万年雪的名山做背景, 让你觉得仿佛置身童话世界。

夏(6月-8月), 阿尔卑斯的大自然

阳光照耀下的阿尔卑斯山脉是最具活力的。热爱自然的旅行者在山顶可以观赏那些惹人怜爱的高山植物。夏季的城市气候适宜, 各种文化活动让人留恋忘返, 无论是各种音乐节、电影节还是露天民俗或庆典表演, 充斥在瑞士各大城市乡村。到了夏季, 瑞士也变成了各种运动体验王国。您可以边欣赏阿尔卑斯山风光边打高尔夫球, 可以在湖中体验游艇, 帆板冲浪等水上运动, 可以在湍急的河水中享受漂流、皮划艇、冰川健行等, 让我们一起去感受各种极具挑战性的运动吧。



秋(9月-11月), 金黄色的葡萄园

这个时候瑞士各地都被色彩所渲染。你可以体验色彩各异的秋叶: 遍山红、黄、绿色, 层林浸染。湖畔的丘陵和山体斜坡上铺满阶梯状的瑞士葡萄园, 闪烁着金黄色的光芒好似描绘在画卷上的花纹, 带给旅行者视觉上的愉悦。各地也相继举办庆祝丰收的聚会活动, 秋天还是美食的季节: 吃一口当年新制作的奶酪, 品一口红(白)葡萄酒, 这份享受无与伦比。9~11月份开始进入狩猎期, 各餐厅纷纷推出狩猎菜肴。

冬(12月-2月), 浪漫圣诞

灿烂的阳光, 白雪皑皑, 这是个银装素裹的世界。被一年中最美丽的雪妆点过的山峰可称为天下绝景。滑雪健将们抛出优雅的弧线, 徒步旅行者则享受着眼前全景和宁静的森林。在充分享受了冬季运动和雪景之后, 在配有最新设备的温泉设施中放松一下。圣诞前, 苏黎世、巴塞尔、伯尔尼、蒙特勒、日内瓦等还保留中世纪美丽街道的城市中, 销售圣诞装饰用品和礼物的小店鳞次栉比。





瑞士赏花

瑞士鲜花装点的绚丽风景众人皆知。漫山遍野盛开的野花，装点在家家户户阳台上的多彩花朵，倍受呵护的庭院和公园的花朵，开在山中的高山植物。瑞士从春天到秋天都被绚烂的鲜花所包围，繁花似锦，瑞士人对花的喜爱可见一斑，同时也吸引着来自世界各地的络绎不绝的花卉爱好者们。在瑞士的旅途中，您一定可以感受到花卉的魅力。

※各种花卉的开花期每年受天气状况的影响都会有所不同。

高山花卉

随着草地出现的一抹新绿，山中的野花也陆续绽放。蒲公英等艳丽的黄色花朵宛如花毯般展开，一般海拔500米-700米的平原在4月下旬-5月上旬就迎来了开花期，而海拔1000米-1500米左右的山间草地在牛群放牧前的5月中旬-6月中旬是欣赏花海的好时候。

水仙花洁白的花朵成片绽放宛如雪原，水仙十分娇嫩，近年来由于成片大面积的水仙花生长地区急剧减少濒临灭绝，瑞士的爱花人士正在采取积极的保护运动。在5月中旬蒙特勒以及沃韦背后的山中平原(海拔1000-1500米)地区还可以看到花团锦簇的水仙花。



鲜花绽放的街道和公园

在瑞士，住户窗台都摆放着精美的花卉，花的颜色、种类与建筑物和谐搭配，不仅如此，街道上的公共建筑，例如桥梁护栏，路灯柱也往往被鲜花装点。随着春天的到来，街道各处都被盛开的鲜花所装点。湖畔花坛及公园中，随着季节的变换杜鹃花、郁金香、玫瑰和大丽花交替绽放，美不胜收。

瑞士的国花

当然，不要忘记瑞士的国花——雪绒花。提起瑞士，就不得不提到阿尔卑斯山，那么就一定会联想到雪绒花。它生长在海拔1700米以上的雪山上，一般10厘米高，花瓣花蕊都长满了细细的白色绒毛，尤其是花朵的苞片，好像被一层雪花簇拥。瑞士人选择雪绒花作为国花，是欣赏其顽强独立，不畏恶劣的品质，用它象征至高无上的荣誉。



自然本色





琉森湖上的蒸汽游船

360度瑞士美景

阿尔卑斯山脉占据了瑞士国土面积的60%，群山风景四季各异，冰川雄伟壮观，向人们讲述着我们的地球数千万年以来的发展史。欧洲最早的登山铁路、世界上倾斜度最大的铁路、世界首创的空中旋转缆车……这些富于个性化的交通工具将带您登上高山之巅。在那里您会忘掉都市的喧嚣与平日的忙碌，将身心尽情融入阿尔卑斯美丽的大自然中。

除了著名的阿尔卑斯山区，瑞士的城市也别具一格：这里有连续几年被评为全球生活质量最高的宜居城市、也有世界卫生组织云集的国际都市、还有钟表制作城、美食之城、运动之城……各有各的精致。徜徉在中世纪风格的老街区，快步走在繁华的金融区，放眼望去，湖光山色又近在眼前。在瑞士的城市里，古老文化与时尚现代有机地结合在一起，等待您来发掘。

伯尔尼高地 Jungfrau Region.

(含少女峰山区和因特拉肯双子湖区)



欧洲屋脊——少女峰：从斯芬克斯观景台(Sphinx)俯瞰阿莱奇冰川

伯尔尼高地位于伯尔尼州的南面，环抱在少女峰(Jungfrau)、艾格峰(Eiger)和僧侣峰(Mönch)这三座阿尔卑斯山脉著名山峰的怀中。山脚的图恩、布里恩茨、因特拉肯自古以来就是风光明媚的度假胜地。由冰川融化后的纯水汇集而成的湖泊水面宁静，呈现出宝石般的色彩和光泽。阿尔卑斯群山被登山铁路和缆车连接起来，游客可以尽情欣赏险峻的山壁、吃草的牛群、冰川、闪闪发光的瀑布和河流，享受美丽的大自然。春天的花海、夏天的高山植物、秋天的黄叶、冬天的皑皑白雪，这里可以欣赏到四季高山的不同景色。

- 所属州：伯尔尼州 缩写BE
- 语言：德语



因特拉肯 Interlaken

海拔：567米 语言：德语

因特拉肯作为少女峰地区的门户而闻名。因位于图恩湖和布里恩茨湖之间，而得名因特拉肯(两湖之间的意思)。因特拉肯座落在金色山口快铁路线上，这里有东(Ost)、西(West)两个火车站。从两站之间主要大街徒步穿行，仅需20分钟。作为一个度假胜地及国际会议举办地，这里是无数短途旅行的理想出发地。这里拥有70家酒店提供超过5000个床位。该地区距苏黎世机场2个半小时车程(132公里)；距日内瓦机场约3小时(203公里)；距伯尔尼40分钟(55公里)。因特拉肯和中国的黄山市为姊妹城市。

主要景点

■ 荷黑马特 (Höhematte) 广场

位于市中心的广场。站在广场上，可以眺望少女峰在内的阿尔卑斯山脉。

■ 因特拉肯博彩中心 (Casino Kursaal Interlaken)

从19世纪便开始营业，各种会议、音乐会、舞会等活动经常在这个美丽庭院环抱的建筑物中召开。其中设置了老虎机、轮盘等各种博彩项目，并设有古典氛围的餐厅。详见P240

周边景点

■ 少女峰 (Jungfrauoch)

从因特拉肯站乘火车约2小时20分钟即可到达欧洲最高的火车站——少女峰火车站，详见P14

■ 雪朗峰 (Schilthorn)：距离山脚缆车站乘车30分钟

这里有令人印象深刻的360度全景视野和阿尔卑斯山区空中索道。详见P19

■ 哈德库尔姆 (Harder Kulm)：乘火车约16分钟

这里的视野非常独特，从巨大的阳光露台可以看到艾格峰、僧侣峰和少女峰以及两个湖泊的全景。详见P16

■ 图恩湖游船 (Thunersee)

乘火车30分钟，详见P140

■ 布里恩茨湖游船 (Brienzersee)

乘火车20分钟，详见P140

■ 巴伦伯格露天民俗博物馆

(Schweizerisches Freilichtmuseum Ballenberg)

乘火车和巴士约40分钟

原版古建筑以及超过250种农场动物带您领略瑞士民俗生活。详见P183

■ 圣贝尔多斯石钟乳石洞 (St.Beatushöhlen)

约30分钟(冬季不开放)

长约12公里的钟乳石洞，传说6世纪时圣贝尔多斯曾隐身于此而成为有名的中世纪朝圣地之一。现在里面设有灯光照明长约1公里游廊和洞穴博物馆。

■ 尼森山 (Niesen)：乘火车和缆车约1小时

形如金字塔，保罗·克利经常来此并融入自己的作品从而闻名。乘坐缆车约30分钟就可到达山顶，将伯尔尼高地阿尔卑斯和图恩湖以及周边广阔的绿色山谷的秀美景色尽收眼底。

■ 尼德宏峰 (Niederhorn)：约1小时

从贝阿滕贝格(Beatenberg)乘索道约15分钟即可到达。可以眺望到代表这个地区的布里恩茨湖、图恩湖、少女峰山区的三座山峰等美景，是个绝佳的眺望台。

※夏季还可以从Beatenbucht乘坐缆车

■ 施尼格普拉特 (Schynige Platte)

乘火车约1小时20分钟，详见P15

■ 布里恩茨洛特峰 (Brienzer Rothorn)

乘火车约1小时30分钟，详见P17

■ 特吕默尔河瀑布 (Trümmelbachfälle)：乘汽车约40分钟

近距离感受到水流无穷的力量。详见P147

■ 格林德尔瓦尔德 (Grindelwald)：乘火车约30分钟

■ 米伦 (Mürren)：乘火车和巴士及缆车约1小时

■ 翁根 (Wengen)：乘火车约40分钟

■ 图恩 (Thun)：乘火车约30分钟

■ 布里恩茨 (Brienz)：乘火车约20分钟

■ 迈林根 (Merligen)：乘火车约30分钟

■ 琉森-因特拉肯特快 (Luzern Interlaken Express)

是两个独具风格城市间的交通连接，近两个小时的车程中充分欣赏到瑞士风情。

详细信息，请联系：

因特拉肯旅游局

Interlaken Tourismus

Höheweg 37

3800 Interlaken 瑞士因特拉肯

电话：+41 33 826 53 00 / 传真：+41 33 826 53 75

mail@interlaketourism.ch / www.interlaken.ch

远眺少女峰、艾格峰、僧侣峰和曼丽申





少女峰 Jungfraujoch

少女峰是伯尔尼高地上著名的山峰之一，著名的少女峰观光铁道将带领您到达欧洲最高的火车站——海拔3454米的少女峰火车站。这里是普通游客乘坐火车在欧洲可以到达的最高点。另外它与中国安徽黄山的姊妹峰友好关系更让中国游客倍感亲近。这一地区已于2001年被联合国教科文组织列为世界自然遗产。

图恩湖和布里恩茨湖之间的因特拉肯是进入少女峰山区的门户。游客可以乘坐火车从因特拉肯东站到达劳特布龙嫩(Lauterbrunnen)或经格林德尔瓦尔德(Grindelwald)，然后换乘前往克莱纳·谢德格(Kleine Scheidegg)的火车，路程中就可以欣赏到艾格岩壁和少女峰的雄姿。到达克莱纳·谢德格后，游客改乘欧洲海拔最高的列车——少女峰观光铁路。最后10公里路程，游客穿越蜿蜒的隧道进入艾格峰内部。列车沿途停两次，在观景窗前欣赏艾格峰北坡的风景和岩石中的冰川壮景。“欧洲屋脊(Top of Europe)”的少女峰火车站，能从三个眺望台俯视冰川。在少女峰火车站乘坐高速电梯，仅用25秒就能到达斯芬克斯观景台(Sphinx)。您可以走下电梯穿过隧道，来到雪地中。或者，您也可以选择在车站背面的观景台(Plateau)，领略另一番冰川景致。另外，您还能体验冰川漫步(仅限夏季)。

天气好的时候，在这里能够看到瑞士的大部分地区，阿莱奇冰川、汝拉山脉、瓦莱州阿尔卑斯山及黑森林地区。2012年为庆祝少女峰铁路开通100周年，新开放阿尔卑斯山震撼体验馆，带您了解少女峰铁路与阿尔卑斯山山地旅游项目的历史。

详细信息，请联系：

少女峰铁道公司 (Jungfrau Railways)
 Harderstrasse 14, CH-3800 Interlaken 瑞士因特拉肯
 电话：+41 33 828 72 33 / 传真：+41 33 828 72 60
info@jungfrau.ch / www.jungfrau.ch

少女峰山区+因特拉肯双子湖区北京代表处
 电话：+86 10 8447 0247 / 传真：+86 10 8447 0245
Albert.An@jungfrau.ch

少女峰山区+因特拉肯双子湖区华东及华南代表处
 电话：+86 21 6141 8452



少女峰观光 Jungfraujoch

因特拉肯东站 = 茨魏吕钦嫩 ⇄ 劳特布龙嫩 ⇄ 克莱纳·谢德格 = 少女峰站
 ⇄ 格林德尔瓦尔德 ⇄

Interlaken Ost (567m) = Zweilütschinen ⇄ Lauterbrunnen (797m) ⇄ Kleine Scheidegg (2,061m) = Jungfraujoch (3,454m)
 ⇄ Grindelwald (1,067m) ⇄

从因特拉肯东站开出前往少女峰山区的火车，行驶到茨魏吕钦嫩分为两段，一段开往劳特布龙嫩，一段开往格林德尔瓦尔德。这两地是阿尔卑斯山中的度假胜地，从两处换乘登山火车，最后都会到达换乘站克莱纳·谢德格，从这里换乘红色的少女峰观光列车。火车将穿越长7122米的隧道，途中在艾格爾旺德(Eigerwand)和艾斯美尔(Eismeer)两站各有5分钟停车时间，以供游客眺望。火车将带领游客到达欧洲最高的火车站——少女峰火车站，参观欧洲最高的观景台——斯芬克斯观景台、充满神秘色彩的超级冰宫和阿尔卑斯山震撼体验馆。火车设有中文解说广播，山顶餐厅提供中餐。

详细信息，请查询：www.jungfrau.ch

观景台－施尼格普拉特 Schynige Platte

维尔德斯维尔 = 施尼格普拉特 Wilderswil (584m) = Schynige Platte (1,967m)

施尼格普拉特因举办泰迪熊展览而被称为泰迪乐园，在这里艾格峰、僧侣峰、少女峰三大名山一览无遗。从因特拉肯前往位于山脚的维尔德斯维尔站乘坐可爱的迷你登山火车。山顶的植物园(Alpengarten)种植有500种高山植物，每季都有鲜花盛开，引来无数游客。为方便您郊游，在山顶车站处有登山鞋(LOWA公司出租)和登山杖出租服务，游客可以免费使用(需在傍晚之前归还)。另外还设有旅馆餐厅，这里不但提供美味的传统菜肴，还可供少数游客住宿。

前往维尔德斯维尔：距因特拉肯约5分钟车程

详细信息，请查询：www.jungfrau.ch



观景台－费尔斯特 First

格林德尔瓦尔德 = 费尔斯特 Grindelwald (1,067m) = First (2,168m)

从格林德尔瓦尔德出发乘缆车约20分钟，便可到达费尔斯特。这里是格林德尔瓦尔德最受欢迎的观景台。中途的波尔特(Bort)站、施雷克费尔德(Schreckfeld)站设有餐厅，从露台上能眺望不同的美景。在波尔特(Bort)站附近，春雪未融之时，山野上开满了黄色的小花，非常适合徒步郊游。而到了夏秋之际，您可以登上费尔斯特峰，在巴查尔浦湖欣赏美丽的湖光山色。到了冬季，您可以尽情享受健行，滑雪等冬季运动。费尔斯特正是这样一个春夏秋冬四季都极具魅力的观光胜地。

前往格林德尔瓦尔德：距因特拉肯22公里，约25分钟车程

详细信息，请查询：www.jungfrau.ch



观景台－哈德库尔姆 Harder Kulm

因特拉肯 = 哈德库尔姆 Interlaken (564m) = Harder Kulm (1,301m)

如果您没有足够的时间到少女峰游览，那么哈德库尔姆是一个弥补遗憾很好的选择。从距离因特拉肯东站徒步5分钟的车站搭乘登山列车，将您带到哈德库尔姆。在这里，您也能够尽情领略100年前令作曲家门德尔松深深感动的葱郁森林和幽幽山谷。这里有典雅的餐厅，站在餐厅露台上，不但布里恩茨湖、图恩湖和因特拉肯的美景尽收眼底，更能从正面观赏艾格峰、僧侣峰、少女峰三大名山的雄姿。

前往因特拉肯：距苏黎世2.5小时车程，距日内瓦约3小时车程
距伯尔尼40分钟车程

详细信息，请查询：www.jungfrau.ch

克莱纳·谢德格 Kleine Scheidegg

克莱纳·谢德格，又译为小谢德格或客来雪得，位于艾格峰北侧山脚下，可以从格林德尔瓦尔德和劳特布龙嫩乘坐WAB铁路到达。

随着不断靠近车站，车窗外的群山不断扩大，艾格峰的身影在眼前充满魄力。在这里，冬季可以滑雪，夏天以此处为起点的徒步旅行线路延伸向四方。这里一年四季到处都是前往少女峰观光的中转站。从山丘上放眼望去的景色也很不错，三座山峰近在咫尺，可以清楚的看到阿尔卑斯山壁岩石，仿佛伸手即可触摸到。从餐厅的望远镜可以看到攀登艾格峰的登山爱好者，有时间可以去那里看看。

详细信息，请查询：www.jungfrau.ch



曼丽申 Männlichen

曼丽申位于少女峰地区的正中央，在这里您不但可以远眺艾格峰、僧侣峰、少女峰，更能一览贝塔峰(Wetterhorn)、雪朗峰等伯尔尼高地阿尔卑斯名峰。眼前呈现的是一幅绝色群山的全景图。山顶餐厅前宽广的草场供您舒展身心。

格林德尔瓦尔德·格隆德 = 曼丽申

Grindelwald Grund (944m) = Männlichen (2,239m)

从位于格林德尔瓦尔德·格隆德途经荷伦施泰因(Holenstein)到达曼丽申，这条于1978年开通的被誉为欧洲最长的缆车路线长达6.2公里。它会带您在30分钟内登高1282米，尽收四周美景。

翁根 = 曼丽申 Wengen (1,275m) = Männlichen (2,239m)

从翁根镇口乘坐缆车到达曼丽申仅需5分钟。1954年开通的能容纳80人的大型缆车连接了海拔差异为930米的两地。

详细信息，请查询：www.maennlichen.ch

布里恩茨洛特峰 Brienzer Rothorn

布里恩茨 = 布里恩茨洛特峰 Brienz (566m) = Brienzer Rothorn (2,252m)

布里恩茨-洛特峰铁道是瑞士最古老的“齿轨登山铁道”，于1892年开始运营。登山火车的起点在瑞士联邦铁路布里恩茨火车站的前面，通体红色的蒸汽火车将把游客带往海拔2244米高的洛特峰·库尔姆，途中将通过6个隧道。在山顶上，瑞士中部地区，伯尔尼高地阿尔卑斯，湛蓝的布里恩茨湖尽收眼底。另外，还有引人入胜的山顶全景、洛特峰·库尔姆酒店的亲切优质服务、可供选择的多条徒步旅行线路如：从洛特峰山顶到舍恩布尔(Schönbüel)的山顶之旅。沿途风景富于变化，一切均是为您而设，并热诚等候着您的到来。

前往布里恩茨：因特拉肯(东)-布里恩茨：20分钟

琉森-布里恩茨：1小时35分钟

详细信息，请查询：www.brienz-rothorn-bahn.ch



艾格峰 Eiger

艾格峰位于因特拉肯正南处，是瑞士境内著名的阿尔卑斯山脉群峰之一，海拔3970米。与少女峰、僧侣峰并排耸立。艾格峰的北壁异常陡峭，刀削般的绝壁就连皑皑白雪也堆积不住，平均坡度70度，垂直落差1800米，地理条件极度凶险，经常有滚石，加上气候不稳定，挑战这里需要高超的攀登技巧和过人的勇气，是国际登山界公认的难关，常年吸引了众多登山爱好者。艾格峰因山势险峻而被视为“欧洲第一险峰”，“欧洲三大北壁”之一。1938年由德国与奥地利登山家们首度从北壁成功攀登艾格峰。

少女峰铁路的隧道段就是建筑在艾格峰内，隧道段的两个站，艾格尔旺德(Eigerwand，意为艾格峰石壁)和艾斯美尔(Eismeer，意为冰海)，站内有玻璃观景窗，看上去正是艾格峰冰川的辽阔视野。

格林德尔瓦尔德 Grindelwald

位于艾格峰北坡脚下，面向贝塔峰，沿着险峻的地势有两条冰川，作为游览少女峰的观光胜地倍受欢迎。周边的费尔斯特、少女峰等组成绝佳的郊游地。在这里可以感受春天漫山遍野如地毯般盛开的黄色花朵、夏天的高山植物、秋天的多彩林木、冬天的雄伟雪山，四季都有无穷的乐趣。

从这里乘巴士约10分钟可参观冰川峡谷(Gletscherschlucht)：下冰川(Unterer gletscher)后退时经过长年累月形成的峡谷。可以看到混在陡峭山崖的地层内的粉色和绿色的大理石等。

详细信息，请查询：www.grindelwald.ch



JUNGFRAU

TOP OF EUROPE

欧洲屋脊少女峰

位于海拔3,454米 欧洲最高的火车站



欧洲屋脊 — 位于瑞士阿尔卑斯山区中心，欧洲海拔最高的火车站

2012年 — 和我们一起为先驱精神的一百周年庆祝

阿雷奇冰川 — 长达22公里，阿尔卑斯山区最长的冰川

联合国教科文组织 — 阿尔卑斯山区的世界自然遗产

超级冰宫 — 冰之魅力，冰川底下30米的宏伟雕刻世界

斯芬克斯观景台，位于海拔3571米的高处 — 瞭望瑞士边境的全景

冰川高原 — 心情激动地漫步在这永久的积雪与冰川上

欧洲屋脊的冰河餐厅 — 五间风格不同的餐厅都备有精美的食物

嬉雪乐园-欧洲屋脊 — 索道、儿童滑雪毯、雪橇场、滑雪与单板

365天 — 我们全年每一天都准备好迎接您来到欧洲海拔最高的火车站

Jungfrau Railways
Harderstrasse 14
CH-3800 Interlaken
Tel. +41 33 828 72 53
reservation@jungfrau.ch

百闻不如一见，瑞士雪山首选：欧洲屋脊少女峰

 
top offers & more infos at jungfrau.ch



雪朗峰 Schilthorn

施特歇尔贝格 = 雪朗峰

Stechelberg (864m) = Schilthorn (2,970m)

瑞士拥有上百座白雪覆盖的山峰，无愧于以其壮丽的高山景色而闻名，但在众多的山峰中，只有雪朗峰(海拔2970米)给人带来印象深刻的360度全景。雪朗峰位于因特拉肯正南的阿尔卑斯群山之中，游客可在此饱览200座山峰的壮丽景色。一部007系列片——《女王密令》使得雪朗峰在世界上一举成名。雪朗峰是欣赏庄严的艾格峰、僧侣峰和少女峰的最佳地点。山顶上的眺望台以及360度的全景观旋转餐厅“Piz Gloria”就是为007系列片修建的。它设有440个座位，每日提供特色菜及品种多样的自选餐。餐厅提供美味可口的中餐。此外还设有酒吧和小食品区；纪念品商店；免费入场的八角影院，可观看幻灯片展(12分钟)并欣赏007电影精彩片段(10分钟)；VIP贵宾厅可供您举办私人宴会与活动使用，室外配有宽敞的观景露台。

前往雪朗峰山脚缆车站：

缆车站位于距因特拉肯大约18公里的施特歇尔贝格，乘车从因特拉肯出发约30分钟，从伯尔尼出发约1小时，从琉森出发约1.5小时，从苏黎世出发约2.5小时。

详细信息，请联系：

雪朗峰缆车公司
Schilthorn Cableway LTD.
Hoeheweg 2
CH-3800 Interlaken 瑞士因特拉肯
电话：+41 33 82 60 007 / 传真：+41 33 82 60 009
info@schilthorn.ch / www.schilthorn.ch

雪朗峰缆车公司中国代表处：

电话：+86 10 5922 7769 / 传真：+86 10 5922 7951
xiaofei.guo@travogue.cn

Piz Gloria

海拔：2970米 语言：德语

360° 餐厅

在这座世界最先建成的旋转餐厅上，您能以最佳的视角，尽情观赏艾格峰、僧侣峰和少女峰等超过200多座阿尔卑斯山高峰。这里的美食也同样令人赞叹不已。

Bond World

互动式展览将您带到“特工至尊”的世界。沿着詹姆斯·邦德的足迹，您与乔治·拉赞贝一起体验电影中的场景。

Piz Gloria View

让您的目光在阿尔卑斯的高峰世界里来个360°大巡游。艾格峰、僧侣峰和少女峰组成的美景令人窒息，让您大开眼界而永远难忘。

详细信息，请查询：www.schilthorn.ch



比尔格 Birg

海拔：2677米 语言：德语

位于米伦站和雪朗峰站之间的2677米海拔之上。充满刺激的天际线：Birg站雄伟地位于一个悬崖的顶部，并且拥有本地区最美的阳光露台。从施特歇尔贝格乘坐空中缆车约20分钟即可到达。既现代化又明亮的Birg站小酒吧，具有各种流行的货品可供选择。这里是冬季运动爱好者的理想场所。其内部有75个座位，室外露台上共有100个座位。

天际线漫步 (Skyline Walk)

这里有一个位于垂直深渊之上的平台，拥有全景以及深不见底的视野。

详细信息，请查询：www.schilthorn.ch

艾尔蒙德呼贝尔 Allmendhubel

米伦 = 艾尔蒙德呼贝尔 Mürren (1,650m) = Allmendhubel (1,907m)

1912年开通的传统线路，于1999年更新为舒适的最新式缆车。从米伦仅需4分钟即可到达海拔1907米的艾尔蒙德呼贝尔。是个眺望艾格峰、僧侣峰、少女峰三座名山的绝佳 viewpoints 之一。艾尔蒙德呼贝尔是徒步旅行者与家庭旅行的天堂。从六月到九月间，超过150种山花争奇斗艳，其中有龙胆草、杜鹃花和各种雪绒花。缆车站的上面即是餐厅，全景餐厅提供瑞士特色餐，在秀美的风景和清新的空气中享受美食十分惬意。

详细信息，请查询：www.schilthorn.ch



米伦 Mürren

海拔：1650米 语言：德语

米伦是在劳特布龙嫩山谷悬崖上的山村，宛如鸟巢般小巧可爱。由于禁止汽油机动车驶入，完好地保存了阿尔卑斯朴素的山村氛围，空气清新。另外这一带堪称高山植物的宝库，到了夏季会被美丽的花海所覆盖。从这里出发换乘缆车就可以到达雪朗峰的眺望台，还可以从艾尔蒙德呼贝尔开始徒步旅行，可以看到因高山植物而闻名的花之谷和伯尔尼高地群山的美景。还可以在淳朴的餐厅品尝当地美食。

村庄位于少女峰地区的最西端，因此从这里可以看到与其他村庄以及眺望台完全不同的三座山峰。

详细信息，请查询：www.mymuerren.ch



翁根 Wengen

海拔：1275米 语言：德语

位于可以俯瞰劳特布龙嫩的高地上，这里是住宿设施相当齐备的观光度假村。和米伦一样，这里也是禁止机动车行驶的小镇，所以游客们可以尽情享受山里宁静的氛围。从世界各地来的人们在这里静静地享受着没有污染的空气以及充足的阳光。村子里面从四星级的酒店到一般的旅馆、青年旅舍、长期住宿用的公寓等应有尽有。翁根还是著名的滑雪胜地，每年的1月份会举办世界杯滑雪比赛。

翁根是距离少女峰最近的村庄，是一座气氛非常和谐的山中疗养地，游客可以在这里悠闲地度过自己的假期。

详细信息，请查询：www.mywengen.ch

劳特布龙嫩 Lauterbrunnen

海拔：797米 语言：德语

U字形山谷是典型的冰川形成的地形，从山崖上落下来70多个瀑布和小河，因此被命名为Lauter Brunnen(众多泉水的意思)。其中施陶河瀑布是村子的标志性景观，诗人歌德和伍德·沃斯曾写诗来赞美它。此外还有米伦瀑布和从十层高的山洞里飞奔而下的特吕默尔河瀑布也不可不看。乘登山铁路能到达克莱纳·谢德格、少女峰方向，还可以经米伦到雪朗峰地区，无论哪个方向都可以饱览伯尔尼高地的雄伟风光。

详细信息，请联系：

劳特布龙嫩旅游局 (Lauterbrunnen Tourismus)
Stutzli 460, Postfach 23

3822 Lauterbrunnen 瑞士劳特布龙嫩

电话：+41 33 856 85 68 / 传真：+41 33 856 85 69

info@lauterbrunnen.ch / www.mylauterbrunnen.com





湖畔小镇图恩

图恩 Thun

海拔：560米 语言：德语

位于因特拉肯的西面，图恩湖的最西端，是个美丽的湖畔城市。和伯尔尼一样，由柴林根家族兴建，充满了中世纪风情。以罕见的上下两层的街道为代表，街市至今存留着浓厚的中世纪氛围。勃拉姆斯钟爱在此散步、保罗·克利经常造访尼森山，这是一个名人们青睐的湖畔避暑胜地，相当有名。以图恩城堡为代表，湖畔零星点缀着古代城堡，可在乘船周游湖畔时进行古堡观光。

主要景点

- 图恩城堡 (Schloss Thun): 详见P191
- 奥伯霍芬城堡 (Schloss Oberhofen): 详见P191
- 沙稻城堡 (Schloss Schadau)

矗立在公园内美丽湖畔旁的城堡，现在成为了高级美食餐厅。详见P190

- Hunegg城堡 (Schloss Hunegg)

19世纪作为普鲁士男爵的府邸而建造的城堡，如今为伯尔尼州所有，向公众开放。城内的文艺复兴时期和新艺术式样的室内装饰相当精美漂亮。

- 沃赫全景馆 (Wocher-Panorama)

收藏了360°描绘1810年前后该城风貌的巨幅画卷。

周边景点

- 尼森山 (Niesen 2632米)

乘坐火车和缆车约1小时10分钟

呈金字塔形状的三角形山峰。山顶设有餐厅，从这里可以眺望阿尔卑斯山脉。

- 尼德宏峰 (Niederhorn 1950米): 乘巴士和缆车约1小时
距离图恩最近的山峰。从海拔1935米的展望台可以瞭望到阿尔卑斯山脉和湖泊。

- 贝尔多斯石钟乳石洞 (Beatushöhlen): 乘巴士约40分钟
大自然所创造的长约14公里钟乳石洞，里面有1公里的游廊和博物馆。
- 施皮茨 (Spiez): 乘火车约10分钟
- 伯尔尼 (Bern): 乘火车约20分钟
- 因特拉肯 (Interlaken): 乘火车约30分钟
- 布里恩茨 (Brienz): 乘火车约1小时
- 格林德尔瓦尔德 (Grindelwald): 乘火车约1小时30分钟
- 图恩湖游船: 详见P140

布里恩茨 Brienz

海拔：566米 语言：德语

以木雕之乡而闻名的小镇，位于布里恩茨湖畔，红色的蒸汽齿轮火车从布里恩茨一直通到洛特峰山顶。从山顶可以看到艾格峰、僧侣峰、少女峰、贝塔峰等伯尔尼高地的著名山峰和眼前展开的布里恩茨湖。在洛特峰周围有很多郊游路线，其中沿着山岭通到Schonbühl的路线最受欢迎。另外千万不要错过位于布里恩茨郊外的巴伦伯格露天民俗博物馆，这里各地代表性的民宅和传统工艺的演示，展现了多彩而奇妙的瑞士文化。乘船到对岸，还可以探访吉斯河瀑布。

施皮茨 Spiez

海拔：628米 语言：德语

图恩湖畔的美丽城市，可以从因特拉肯、图恩乘船到达，因为和伯尔尼、因特拉肯、布里格、蒙特勒等地都有铁道干线相连，中途下车顺便小游一下相当便利。矗立在湖畔的施皮茨城堡的历史可以追溯到11世纪，如今作为美术馆向公众开放。城堡周围有广阔的葡萄园，生产高品质的葡萄酒。但是由于产量比较小，您可以在当地的餐厅中品尝，这是在其他地区无法享受到的。城市后方耸立着呈金字塔形的尼森山，据说保罗·克利曾为此山深受感动。从山顶可以看到阿尔卑斯的绝佳美景在眼前展开。

迈林根 Merligen

海拔：610米 语言：德语

位于布里恩茨的东面，因在群山中开辟了交通要道而繁荣起来。现在也是翻越山岭时的必经之地，成为了许多邮政巴士起始站和终点站。到附近旅游的作家柯南·道尔为这里的雄伟自然景观而震撼，在《福尔摩斯最后案件》中，将赖兴河瀑布作为故事发生的舞台。您还可以在哈斯利伯格和Magisalp等周边的村庄享受悠闲的时光。美丽的瀑布、冰川、峡谷以及群山，这里汇聚着很多可以尽享野外大自然的旅游胜地。

主要景点

■ 夏洛克·福尔摩斯博物馆

(Sherlock Holmes Museum Merligen)

真实地再现了小说中福尔摩斯在贝克街的书房。

■ 阿勒河峡谷 (Aareschlucht)

深达200米，两边岩石陡立。游客们可以沿着小路到达进深1400米的地方。

■ 赖兴河瀑布 (Reichenbachfalle)

冰川流出的水落到山谷形成的瀑布。其强劲的水流和周围的景致相辅相成构成一幅瑰丽的画卷。《福尔摩斯最后案件》，将赖兴河瀑布作为故事发生的舞台。福尔摩斯和反派角色莫里阿迪教授决斗并最终掉下山崖的地方特地用★记号标明。拥有百年历史的红色缆车连接瀑布到眺望点。详见P146

周边景点

■ 哈斯利伯格 (Hasliberg): 乘缆车7分钟

阿尔卑斯山赫然于眼前的山中度假地。

■ 罗森劳伊冰川峡谷 (Gletscherschlucht Rosenlauri)

乘巴士约40分钟

位于乘巴士去格林德尔瓦尔德方向的途中。游客可以看到由冰川削凿而成的峡谷和瀑布。歌德、柯南·道尔等人曾到此游览，自古就是风景名胜。

■ 格罗塞谢德格 (Grosse Scheidegg): 乘巴士约1小时

■ 格林德尔瓦尔德 (Grindelwald): 乘巴士约1小时10分钟

坎德施泰格 Kandersteg

海拔: 1176米 语言: 德语

位于从伯尔尼出发向布里格方向的干线上。精致的小木屋，阳台上装点着美丽的鲜花。可以乘缆车到达以美丽而神秘著称的厄希嫩湖，湖水呈绿宝石色，如处梦幻之地。勒琴山隧道直接连接到戈彭施泰因，到少女峰地区和瓦莱地区都相当便利。在位于近郊的Blausee(蓝湖)自然公园可以一边眺望深青绿色的湖水，一边享受美味的鱼肉，是个值得推荐的好地方。

格罗塞谢德格 Grosse Scheidegg

海拔: 1961米 语言: 德语

位于迈林根和格林德尔瓦尔德山谷交界处。从格林德尔瓦尔德乘巴士35分钟即可到达。是前往Rosenlauri和迈林根方向的换乘点，设有小宾馆和餐厅。从巴士站到奶酪小屋的旁边步行不远处就是Antseewen，里面展现出艾格峰、僧侣峰倒映在水中的绝美景象。夏季这里开满各种高山植物。从这里可以参加前往Lauchbuhl、费尔斯特方向的步行线路等多姿多彩的旅行路线。

维尔德斯维尔 Wilderswil

海拔: 584米 语言: 德语

位于因特拉肯的南部，夏季作为通往施尼格普拉特观景台的登山列车的据点而广为人知，是眺望少女峰等三座代表阿尔卑斯名山的人气地点。山顶有栽培500多种植物的高山植物园，还有丰富多彩的徒步旅行线路供您选择。被群山环抱的美丽山村中，有建于8-9世纪的格施泰克教堂，12世纪建在高地上的劳特布龙嫩城遗迹，还有焦茶色木制建筑物等很多仍保留历史感的建筑。

山间湖泊

巴查尔浦湖 Bachalpsee

山间湖泊巴查尔浦湖(Bachalpsee)被喻为“阿尔卑斯的宝石”。巴查尔浦湖(Bachalpsee)能够倒映出从费尔斯特到格林德尔瓦尔德山谷对面矗立着的贝塔峰、施雷克峰(Schreckhorn)、Finsteraarhorn的群山和格林德尔瓦尔德的上冰川和下冰川的美丽景象，因此被称为“镜之湖”而闻名于世。在安宁无风的清晨和傍晚，您可以在此欣赏湖中紧锁的群山美景。也可以在那儿让清凉的湖水带走您双脚的疲惫。

Antseewen

从迈林根和格林德尔瓦尔德之间的克莱纳·谢德格巴士车站旁的奶酪小屋边穿过，沿着Stepfi方向下行来到Lauchbuhl，小小的湖泊就位于徒步路线中途的Antseewen。延展至深处的湖面能够倒映出群山的美景。

在格罗塞谢德格健行，远处可观赏到伯尔尼高地的雪山



琉森(卢塞恩)湖区

Lake Lucerne Region.



琉森老城区：罗伊斯河流经卡佩尔木桥和水塔

以琉森湖(四森林州湖)为中心，瑞士中部地区包括施维茨、乌里、瓦尔登(上瓦尔登+下瓦尔登)和琉森四个州。这里不仅是瑞士联邦发源地，更是瑞士旅游业开发的先驱。即使在淡季，仍有以王侯贵族、文人、艺术家为首的大批游客来此观光。无论是登临雄伟的群山，还是在湖上泛舟欣赏风景如画的琉森或是其他周边的田园风光都是一件美事。

- 所属州：琉森州 Lucerne：缩写LU
施维茨州 Schwyz：缩写SZ
乌里州 Uri：缩写UR
下瓦尔登州 Nidwalden：缩写NW
上瓦尔登州 Obwalden：缩写OW
- 语言：德语



琉森 (卢塞恩) Lucerne / Luzern

海拔: 436米 语言: 德语

琉森, 又称卢塞恩, 位于瑞士的中央地区, 一直是瑞士的传统旅游胜地。美丽的湖水、阿尔卑斯山与中世纪的建筑互相映衬, 如诗如画的美景令人倾倒。罗伊斯河从城市中间流过, 卡佩尔木桥等桥梁连接两岸。琉森保留了很多带有美丽壁画的历史建筑和各种各样的塑像、喷泉。来到这里, 恍若置身中世纪。拥有悠久历史的同时, 著名建筑大师让·努维尔亲自设计的近代建筑和新建成的宾馆、商店陆续登场, 世界一流演奏家们聚集的国际音乐节和各种艺术活动, 使得琉森作为文化都市尽显魅力。另外, 别忘了去皮拉图斯山、瑞吉山、铁力士山、石丹峰(Stanserhorn)等中部瑞士群山做个短途旅行或乘船在湖上欣赏美景。

主要景点

■ 卡佩尔木桥 (Kapellbrücke)

14世纪作为城堡要塞的一部分建造的带屋檐的木制桥。17世纪时用描绘瑞士和琉森历史的版画进行了装饰。虽然经历过火灾损毁大半, 但得以完美重建。

■ 水塔 (Wasserturm)

卡佩尔木桥中间高约34米的八角形水塔。曾作为仓库和监狱使用。

■ 狮子纪念碑 (Löwendenkmal)

天然岩石被切削雕刻而成的垂死狮子形象的浮雕。为了纪念在法国大革命时期, 因誓死保卫法国国王而战死的瑞士雇佣军而修建的纪念碑。

■ 琉森文化 / 会议中心 (KKL)

由音乐厅、美术馆、多功能厅、会场组成的复合型现代设施。出自著名设计师让·努维尔之手。

■ 耶稣教堂 (Jesuitenkirche)

可追溯到17世纪的哥特式耶稣教堂, 拱形的天花板装饰很优美。

■ 弗朗西斯科教堂 (Franziskanerkirche)

13世纪后半建成的哥特式建筑, 强调个人独特风格装饰的说教坛和壁画十分美丽。

■ 谷糠桥 (Spreuerbrücke)

15世纪作为城市要塞的一部分而建造的带屋檐的木制桥。17世纪所绘的版画“死亡之舞”至今仍保存完好, 其名来源于古时将小麦壳扔到河里而得来。

■ 穆塞格城墙 (Museggmauer)

建于14世纪的古城墙, 在石壁之间有9座塔, 其中的Schirmerturm塔、Mannliturm塔和拥有城市中最古老钟表的Zytturm钟表塔, 至今仍登上这三座塔的塔楼。

■ 旧街区广场 (Altstadtplätze)

琉森湖畔的天鹅广场(Schwanenplatz)当属琉森最有名的广场, 既是老城的入口又是琉森的黄金商业地段。小广场上, 大型表行和名表品牌店林立。繁华的景象为琉森赢得了“湖畔巴黎”的美名。

■ 市政厅 (Rathaus)

17世纪初建成的文艺复兴式建筑, 屋顶采用了特有的农家屋顶建筑风格, 楼下的商店每周都有集市。

■ 豪夫教堂 (Hofkirche)

8世纪的修道院毁于大火, 于17世纪被重建, 是瑞士最重要的文艺复兴式教堂之一。2个塔及教堂正面和装饰精美的祭坛不容错过。

■ 琉森博彩中心 (Casino Lucerne)

始于1882年的传统博彩中心, 拥有考究的空间, 能够眺望到湖泊, 美食餐厅也十分有名。

■ 琉森中央车站 (Bahnhof)

1984年到1991年重新建设而成的新车站由著名建筑家卡拉特拉瓦设计而成。过去车站具有象征意义的大门至今仍保留在站前。

■ 布尔巴基全景馆 (Bourbaki Panorama)

描绘了普法战争时期布尔巴基将军率领的法国军队停留情景的巨大壁画。

■ 冰川公园 (Gletschergarten)

展示了2万年前冰川时期形成的巨大洞穴和贝类以及植物的化石。还设有镜子的迷宫。

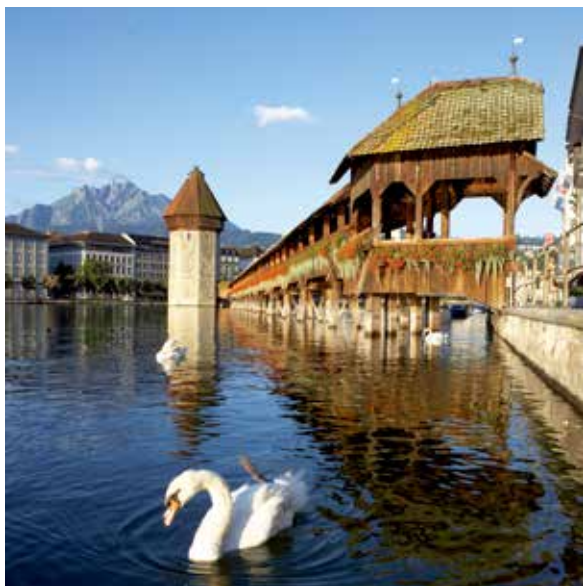
■ 瑞士交通博物馆 (Verkehrshaus der Schweiz)

欧洲最具代表性的交通博物馆之一。详见P181

■ 罗森加特美术馆 (Sammlung Rosengart)

罗森加特父女两代人收集的约200件藏品。除了保罗·克利和毕加索的作品, 还展示了雷诺阿、莫奈、塞尚、马蒂斯、夏卡尔等艺术巨匠的作品。

卡佩尔木桥和水塔



■ **琉森历史博物馆 (Historisches Museum Lucerne)**

使用了16世纪的武器库，展示了跨越400年的珍贵历史资料。

■ **琉森博物馆通票**

连续2日免费参观琉森各大博物馆和美术馆。

■ **Stadtkeller餐厅**

琉森古城内既可欣赏瑞士民间歌舞表演又能品尝瑞士特色佳肴的餐厅，歌舞表演每年3月-11月。

■ **环城小火车 (City Train)**

40分钟的环城小火车经过琉森老城和新城的主要景点，配有包括中文在内的多国语音讲解。上下车都在老城湖畔的五星酒店Hotel Schweizerhof Luzern门前。4月-10月运行。

■ **琉森湖 (四森林州湖 Vierwaldstättersee)**

琉森湖拥有瑞士内陆湖上最大的船队，包括五艘古董蒸汽明轮船。游览这个瑞士发源地的最佳方式是乘坐游船。码头比邻琉森火车站。既有全年运营的线路，也有季节性 and 主题性线路。夏季还有游艇环游线路。详见P139

周边景点

■ **铁力士山 (Titlis):** 详见P28

乘“天使之乡快车”45分钟，换乘单程45分钟的上山缆车

■ **皮拉图斯山 (Pilatus):** 详见P32

乘巴士和缆车约1小时 / 乘火车约50分钟

■ **瑞吉山 (Rigi):** 乘火车约1小时30分钟

■ **布尔根施托克 (Bürgenstock):** 乘游船和缆车约50分钟

■ **阿尔特多夫 (Altdorf):** 乘火车约1小时10分钟

■ **施坦斯-石丹峰 (Stanserhorn)**

乘火车和缆车约1小时10分钟

■ **苏黎世 (Zürich):** 乘火车约50分钟

■ **伯尔尼 (Bern):** 乘火车约1小时30分钟

■ **因特拉肯 (少女峰地区 Interlaken)**

乘“金色山口快车北段”1小时50分钟

不仅是两个独具风格城市间的交通连接，近两个小时的车程中充分观赏到瑞士风情。

■ **天使之乡快车 (Lucerne - Engelberg Express)**

琉森-英格堡之间每小时有往返观景列车

■ **库尔 (Chur):** 乘火车约2小时10分钟

■ **卢加诺 (Lugano)**

乘火车约2小时40分钟 / 汽车约1小时50分钟

■ **恩特勒布赫 (Entlebuch) 生态圈保护区**

(UNESCO Biosphere Reserve): 乘火车约30分钟

是瑞士第一个被联合国教科文组织认定的“生态圈保护区”。位于琉森的郊外、伯尔尼高地内侧的广阔地区里，具备高山湿地环境以及农业地区等多种多样的生态系统。有介绍丰富大自然的旅行团和Kneipp公园。

详细信息，请联系：

琉森旅游局

Luzern Tourismus AG

Zentralstrasse 5

6002 Luzern 瑞士琉森

电话：+41 41 227 17 17 / 传真：+41 41 227 17 18

luzern@luzern.com / www.luzern.com

琉森湖区中国代表处

电话：+86 21 6374 1959

alex.wang@luzern.com

琉森湖对岸的文化/会议中心 (KKL)



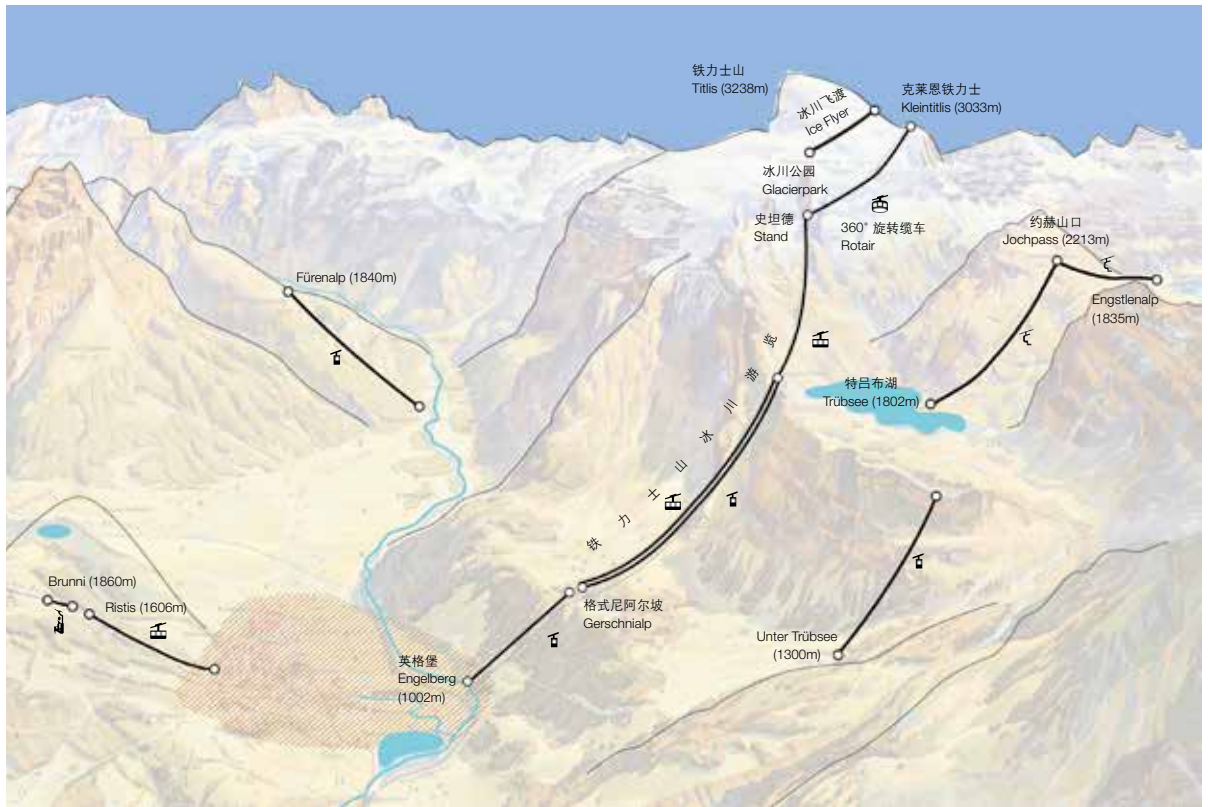
LUZERN 
ЛУЦЕРНЕ
THE CITY. THE LAKE. THE MOUNTAINS.



LUCERNE – THE CITY. THE LAKE. THE MOUNTAINS.

琉森和琉森湖区 为您带来丰富的度假旅游享受：
历史古城，文化活动，以及由琉森湖和
周边的阿尔卑斯山峰所构成的独特自然环境相互融合，
展现出独一无二的魅力。

Luzern Tourismus | Tourist Information | Zentralstrasse 5 | CH-6002 Lucerne
Tel. +41 (0)41 227 17 17 | Fax +41 (0)41 227 17 18 | luzern@luzern.com | www.luzern.com



铁力士山 Mount Titlis

铁力士山是瑞士最著名的阿尔卑斯山峰之一。这座海拔3238米高的山峰地处瑞士中心地带，从琉森(40分钟)或苏黎世机场(90分钟)均可方便到达。

铁力士山是瑞士中部的最高峰，也拥有瑞士中部唯一的冰川。从山脚下的小镇英格堡(Engelberg)出发乘坐3种不同的缆车，一路带领您经历春夏季与冬季景观的奇妙经验；若在春、夏、秋三季前往铁力士山，坐在第一段缆车上可看见青翠的草地以及悠闲吃草的牛群、空气中还不时传来悦耳的牛铃声，就象进入了童话世界。其中最为精彩的要数最后一段，从360度旋转缆车里欣赏到的壮丽的雪山全景是绝对不可错过的独特体验！其攀升过程中刚好可以自转一圈，令每位乘客全景观立体地饱览四周的美景。抵达海拔3020米的终点站后，眼前则是覆着皑皑白雪的壮丽山群、冰洞、冰川。特别值得推荐的还有位于终年积雪的铁力士山顶的冰川公园和冰川飞渡吊椅项目。

铁力士山还是瑞士十大冬季滑雪场和夏季度假和山区运动胜地。

■ 特吕布湖 Trübsee

特吕布湖位于缆车线的特吕布湖站，海拔1800米。春夏有免费的划船项目，美丽的环湖徒步鲜花小径；冬季，这里有雪地速滑游戏、雪地摩托车，有适合滑雪初学者的雪道。

前往铁力士山：

铁力士缆车站距离英格堡火车站徒步15分钟。乘坐“天使之乡快车”从琉森到有“天使之乡”之称的英格堡山间小镇仅45分钟，每小时一班，从苏黎世至琉森约需45分钟，每小时一班。自驾，经A2公路(格施塔德方向)，在施坦斯南(Stans Süd)出高速公路，沿路标从主干线公路直达英格堡。铁力士山缆车站的外面设有停车场。从苏黎世、伯尔尼、巴塞尔前往需要1.5小时，从琉森前往需40分钟。

详细信息，请联系：

铁力士山旋转缆车公司

Titlis Rotair

Poststrasse 3, 3690 Engelberg 瑞士英格堡

电话：+41 41 639 50 50 / 传真：+41 41 639 50 60

titlis@titlis.ch / www.titlis.ch



新设计



铁力士旋转缆车



凌霄岩道



冰洞



冰川飞渡



雪地速滑游戏

铁力士山冰川之旅

梦想中的蔚蓝天空和晶莹的飞舞雪花。探索亘古不变的冰川。似雄鹰般在令人惊艳的冰川裂缝上盘旋。体验雪地速滑游戏的欢乐。铁力士山 – 不可错过的瑞士阿尔卑斯名峰！

铁力士冰川雪山
瑞士中部地区最高的冰川和雪山。

铁力士旋转缆车
世界上首架旋转缆车，飞升上海拔一万英尺。

冰川飞渡吊椅
在令人惊艳的冰川裂缝上滑翔。

冰川乐园
坐上滑雪座或者雪橇，从雪道上飞驰而下。

凌霄岩道
在欧洲海拔最高的悬索桥上，拥抱阿尔卑斯层峦叠嶂的雪峰和绿色山谷交织出的美景。



云端美食
铁力士山上的各家餐厅为您精心准备了雪山美景、瑞士特色和亚洲风味。



琉森

WWW.TITLIS.CH
TITLIS CABLEWAYS
HOTELS & RESTAURANTS
6391 ENGELBERG
SWITZERLAND
PHONE +41 (0)41 639 50 50
TITLIS@TITLIS.CH



铁力士缆车之旅

英格堡 = 特吕布湖 = 铁力士山山顶缆车站

Engelberg (1,002m) = Trübsee (1,802m) = Titlis (3,020m)

到达铁力士顶峰的行程大约需要45分钟：从英格堡(海拔1002米)乘可载客6人的缆车上至特吕布湖(Trübsee)的中途车站(1802米)，转乘可载客80人的缆车飞越史坦德(Stand)冰川，接下来的5分钟的行程非常特别，世界首创的旋转缆车(车厢能做360度的旋转)将带您悠然旋转而上，不知不觉中就到达了铁力士山海拔3020米令人印象深刻的铁力士山顶冰川站(Titlis Glacier Station)。在这里等待您的不仅是美丽的冰川，万年的积雪，还有意大利披萨饼餐厅、零点餐厅、自助式服务餐厅、团队餐厅、冰淇淋站、怀旧照相馆、阳光休息室、纪念品店和名表行等齐全的设施。

冰川乐园

冰川乐园是瑞士面积最大的雪上公园，特别适合家人和朋友一起游玩，非常安全。抵达铁力士山的山顶缆车站之后，顺着指示牌步行约100米，即可到达冰川飞渡吊椅的缆车起点站。坐上飞渡吊椅只需花几分钟的时间，您将体验翱翔于铁力士冰川之上的奇妙感受，并有机会饱览冰川景色以及冰隙景观。位于“冰川飞渡椅”山谷站，下了冰川飞渡椅就来到了冰川乐园，这个充满冰雪乐趣和刺激的地方欢迎您，更是家庭娱乐理想地点。在这里8种雪上玩具一定能够让您好好享受置身雪地里的无穷乐趣：除了欢乐滑雪圈，您可以尝试其它各式雪上速滑器具：平衡者滑雪车，雪上踏板车，蛇行板等等。踏上“魔毯”自动传送道，您便可以轻松地返回雪道的起点。玩累了还可以到山顶的冰淇淋站品尝瑞士冰淇淋，或在全景观餐厅享用“妈妈咪亚”薄身匹萨。

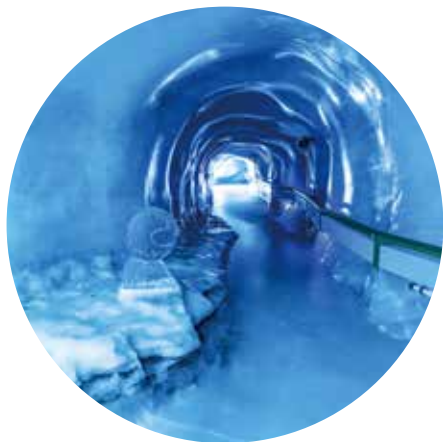


在冰洞中感受冰川

在铁力士山冰川腹地，在晶莹剔透的冰墙的环绕中，一个崭新的世界展现在您面前。这个能够让人终生难忘的冰洞将游客带入冰川地表层以下15米，总长约130米的隧道中。冰洞内是零下1.5度的恒温。步入冰洞，体会在冰川内部漫步的感觉，亲触万年寒冰，您一定会在这充满幻想色彩的冰的世界中感动不已。根据预订要求，冰川酒吧可以举办特殊活动，并提供冷热饮品和零食。

每隔90秒，游客可听见用8种语言讲述的铁力士山冰洞最重要和最详实的介绍(包括中文)。冰洞在灯光和音响上又做了进一步的改善。新的灯光秀会配合音乐的曲调随时变换，流光溢彩，分外耀眼。参观时别忘了在此停留，声光电设备使整个冰洞沐浴在一片斑斓神秘的光线中，令人惊喜和赞叹声不断。

免费参观！



铁力士山凌霄岩道悬索桥 Titlis Cliff Walk

海拔3041米的高度，500米深的峭壁，150米跨度，这就是铁力士凌霄岩道，位于山巅的雄伟悬索桥。要穿越这座桥，需要具有悬索桥钢索一般坚韧的神经。铁力士凌霄岩道还保持着欧洲最高悬索桥的纪录。此桥将铁力士山顶冰川站外的露天观景台、冰川飞渡吊椅、铁塔隧道、冰洞等景点串联在一条环道上。现在，游客可以从冰川飞渡车站出发横穿悬索桥并返回。雪况和天气允许时，游客还可前往南侧岩壁上的观景台。如果降雪或天气情况不好，悬索桥可能会封闭。游客可以免费体验铁力士凌霄岩道。



铁力士山Igloo冰雪酒店

每年圣诞节自次年4月期间才开业的冰雪酒店。位于海拔1800米特吕布湖(Trübsee)区，完全用雪堆砌出来的爱斯基摩人圆顶屋村式样的酒店。每年，酒吧、大堂和房间都有不同主题的雪雕装饰。圆顶雪屋室内的温度恒定在零度。露营睡袋能够确保温暖舒适的温度。提供4-6人间或双人间。

雪上活动

每年的11月下旬到次年的4月是铁力士山的冬季滑雪季。各项雪地运动和雪上游戏在铁力士山区蓬勃开展，滑雪单板和双板、雪橇、雪地健步、雪鞋、马拉雪橇、雪地摩托等等。其中必有一项适合您。铁力士山滑雪场有总长82公里的滑雪坡道，25条缆车线和滑雪吊椅线；最长的滑雪道长达12公里，由上至下进入海拔1000米的英格堡镇。因此，铁力士山滑雪场位列瑞士中部地区最大的滑雪场。铁力士山滑雪场有众多适合不同滑雪水平的滑雪道。位于格式尼阿尔坡(Gerschnialp)和特吕布湖(Trübsee)的滑雪道，非常适合初学者。(特吕布湖的初学者滑雪道开放时间：12月至次年4月。铁力士山缆车公司推出了适合旅游团队的“半天滑雪体验项目SKI EXPERIENCE”)雪地游戏乐园——特吕布湖站，紧临特吕布湖山间酒店和初学者滑雪场。尽享雪地速滑的乐趣，我们为您准备了欢乐滑雪圈和其它雪地速滑游戏器具。





皮拉图斯山 Pilatus

自远古时代起，充满神秘色彩的传说故事就为这里披上了神秘的外衣：早在中世纪时，人们相信一条带来吉祥的巨龙和一些精灵居住在这里的山谷中。传说罗马斗士本丢·皮拉图斯的灵魂，就是在从前的皮拉图斯湖中找到了最后的安息之地。正是如此，在很长的一段时间里，攀登皮拉图斯山都是被禁止的，因为人们不愿打扰神圣的皮拉图斯。

位于瑞士中部海拔2132米的皮拉图斯山正是凭着这种神秘的魅力以及美丽的风景，吸引着古往今来的众多游客。乘坐世界上倾斜度最大的齿轨列车(坡度48°)，观赏令人叹为观止的山峰全景和独特的琉森远景及6个湖泊和白雪皑皑的阿尔卑斯山。金色环游提供多方位多角度的游览体验，不可不试！

搭乘四种不同交通工具的全景游，有缆车和登山列车等两处不同的上山起点站。

1. 搭乘坡度最大的齿轨列车的起点

阿尔卑纳赫施塔德(Alpnachstad):

从巴塞尔经琉森的A2高速公路，Sarnen/Interlaken方向的A8高速公路，出口为Alpnachstad，全程119公里，2小时10分钟。从苏黎世Zug方向的A3高速公路和E41主干道，

琉森和Sarnen/Interlaken方向的A14/4和A8高速公路，出口为Alpnachstad，全程71公里，1.5小时。

从琉森乘船60-90分钟，汽车26分钟。

2. 搭乘吊舱和空中缆车的起点克林斯(Kriens):

从巴塞尔延A2高速公路，出口为Luzern Süd/Kriens，全程111公里，1小时50分钟。

在琉森火车站乘坐公交车15分钟抵达Linde/Pilatus车站，按照Pilatus指示牌步行5分钟到达。

详细信息，请联系：

皮拉图斯登山铁道公司

Pilatus-Bahnen

Schlossweg 1

6010 Kriens 瑞士克林斯

电话：+41 41 329 11 11

传真：+41 41 329 11 12

info@pilatus.ch

www.pilatus.com/cn

搭乘齿轨火车

阿尔卑纳赫施塔德 = 皮拉图斯·库尔姆

Alpnachstad (436m) = Pilatus Kulm (2,070m)

从阿尔卑纳赫施塔德出发去山顶，请乘坐皮拉图斯可爱的红色登山火车。19世纪，工程师埃德华·罗赫尔(Eduard Locher)萌发了修筑一条皮拉图斯山登山铁路的念头，在1889年，长4618米的路段开通了，并以其48°的坡度闻名于世，至今它是世界上最陡峭的齿轨铁路。途中树木渐渐消失，光秃秃的悬崖峭壁在眼前延伸，十分具有视觉冲击力。在山顶附近，能够观察野生的阿尔卑斯羚羊。冬季因下雪齿轨火车会停运，请注意提前确定。您可以从琉森乘船或乘坐列车到达山脚的阿尔卑纳赫施塔德。



搭乘缆车

克林斯 = 弗莱克穆恩特格 = 皮拉图斯·库尔姆

Kriens (492m) = Fräkmüntegg (1,415m) = Pilatus Kulm (2,070m)

从琉森郊外的克林斯乘坐位于登山铁路斜对面的空中缆车，经过中间站来到弗莱克穆恩特格，换乘大吊舱五分钟即可到达皮拉图斯山顶。在冬季登山铁道停运期间，缆车仍继续运行，为游客提供了四季前往皮拉图斯山的机会。天气好时，游客还能欣赏到阿尔卑斯山独特的景色以及瑞士中部湖泊地区的美丽风景。乘坐缆车到山顶，两段缆车全程30分钟左右，可以说是一条空中散步路线。这一切将使您陶醉。在途中中转站克林恩萨埃格(Krienseregg)、弗莱克穆恩特格(Fräkmüntegg)设有餐厅。

游览项目

皮拉图斯山顶建有室内观景长廊和户外观景台，两家酒店，摩登的自助服务餐厅，美好年代风格的餐厅。还有适合普通游客的30-60分钟的徒步道。皮拉图斯山有多项游览体验项目，缆车弗莱克穆恩特格(Fräkmüntegg)站有瑞士最长的夏季旱地雪橇道Toboggan和阿尔卑斯特色的悬索攀爬乐园Seilpark，也是冬季雪橇道的起点。此外，山上还有儿童乐园，健步山道和野炊点等。





皮拉图斯山金色环游线路

琉森的山峰有着许多非常迷人的角度，而顺着金色环游这条路线您将欣赏到山上每一面的景致：从琉森乘船到达阿尔卑纳赫施塔德(Alpnachstad)，接着乘坐世界上最陡的齿轨铁路登上海拔2132米的皮拉图斯·库尔姆。站在山上，瑞士中部湖泊的景色也尽收眼底。当然更不用提阿尔卑斯山本身众多山峰美不胜收。山上的餐馆和旅店里有各式美味供您享用。而这次旅行的最后一个亮点就是坐索道和空中缆车下山——坐在空中赏景的乐趣不说也能想象得到。乘坐缆车和高空吊舱到弗莱克穆恩特格(Fräkmüntegg)和克林斯(Kriens)；下到克林斯站后乘坐1号公交车十五分钟就再次回到了琉森。还可以选择先从克林斯出发的路线，感受别样乐趣。

皮拉图斯山银色环游线路

除“金色环游”之旅以外，游客还可以尝试最新的“银色环游”之旅。只需20分钟，瑞士中部铁路公司(ZentralBahn)的列车就可以把您从琉森送至皮拉图斯山的山脚站阿尔卑纳赫施塔德。这一快速线路可供不想在途中花费太多时间的游客选择，这样您就可以预留更多的时间在琉森城内购物和观光。皮拉图斯山登山列车公司推出“皮拉图斯银色环游”，以舒适精准著称的瑞士火车代替“金色环游”中的游船。这列火车沿着风光秀丽的琉森湖岸行驶，从琉森火车站到阿尔卑纳赫施塔德登山列车站只需20分钟，特别适合行程安排紧密的游客，在有限时间内感受多种交通工具和景点，全方位满足感官。每30-60分钟有一趟车。



皮拉图斯山顶酒店

皮拉图斯山上有两家宾馆可以为游客提供住宿。清晨来临时，夜间的徐徐凉风就被白日的壮丽日出景象所取代。

海拔2132米的梦幻繁星之夜：客人们在历史悠久的充满浪漫气息的皮拉图斯库尔姆宾馆(Pilatus Kulm)(1890年建成)安稳沉睡，独享日出日落美景。这家宾馆拥有23个双人间，新阿尔卑斯风格，是一家高品质的山顶精品酒店。

而建于1960年的Bellevue宾馆则为游客提供28个舒适经济的双人间。



瑞吉山 Mt. Rigi

瑞吉山早在14世纪就有文献记录，然而正式得名却是在17世纪。海拔1800米的瑞吉山100多年前就已经成为公认的瑞士中部名山，有着“山峦皇后”(Regina Montium)的美誉，瑞吉山是历史悠久的观光名地，从19世纪开始吸引了无数的观光游客，甚至在铁路开通之前就已建成了高级宾馆，迎来了许多王公贵族，文人墨客，如：维多利亚女王、韦伯、门德尔松、维克多、雨果等。

您在山巅能够欣赏到阿尔卑斯山的美丽景色，其中包括13个宁静的湖泊以及延伸至德国和法国的连绵群山。前往瑞吉·库尔姆的游览需要乘坐齿轨火车、缆车以及琉森湖上的游船。位于瑞士心脏地带的瑞吉山是休闲娱乐的绝佳去处，也是瑞士最受欢迎的游览景点之一。这里不仅有阿尔卑斯山的壮丽景色，还有100多公里的远足小径、带遮蔽的野餐区、儿童游乐场、老式蒸汽火车等，游客在这里可以滑雪、乘雪橇，也可以参加丰富多彩的活动和冒险。

自1871年起，欧洲的第一列高山铁路将游客从菲茨瑙送往瑞吉山。高山铁路早期的许多火车头和车厢经过精心修复，恢复了往日的风采，现在又整装待发。现在，从琉森出发乘船或搭乘高山铁路1.5小时就可抵达瑞吉山。游客可以通过三条途径到达瑞吉山，包括：从阿尔特·戈尔道

(Arth-Goldau)和菲茨瑙(Vitznau)出发的登山铁路以及从韦吉斯(Weggis)出发的缆车路线。为了从不同角度欣赏美景，建议您合理地组合铁路和缆车路线。

瑞吉山与四川的峨眉山是姊妹山。

前往各登山出发点：

乘火车

前往阿尔特·戈尔道，从琉森出发25分钟，从苏黎世出发40分钟。

乘船

可前往菲茨瑙和韦吉斯，约30-40分钟。

自驾

延A4公路在Kussnacht(前往菲茨瑙、韦吉斯)或阿尔特·戈尔道出口延A2公路前往Flüelen方向，在Brunnen(前往菲茨瑙、韦吉斯)出口，约20分钟。

详细情况，请联系：

瑞吉山铁道公司 (Rigi-Bahnen)

6345 Vitznau 瑞士菲茨瑙

电话：+41 41 399 87 87 / 传真：+41 41 399 87 00

rigi@rigi.ch / www.rigi.ch

欢迎搭乘
欧洲第一条登山齿轮列车
攀登瑞吉山

www.rigi.ch



纯净 瑞士之旅 琉森

湖上泛舟
用另一个视角
观赏瑞士中部壮美风景

www.lakelucerne.ch



参考线路设计

- 08.15 专业讲解参观瑞士腕表瑞宝时间廊之后，琉森市区自由活动
- 09.45 大巴前往瑞士交通博物馆
- 10.00 瑞士巧克力探索之旅
- 11.20 轻松乘船泛舟琉森湖，并前往Vitznau镇
- 12.15 搭乘齿轨火车登临瑞吉山全景揽胜及山顶漫步
- 14.50 搭乘高空缆车抵达Weggis镇，乘车继续旅程

手表、湖光、山色、巧克力
瑞士出品
在瑞士纯净之旅-琉森地区产品中
半天的观光时间
您将可以探寻
传统瑞士制造产品与
瑞士琉森地区阿尔卑斯山地
壮美清新的风景。



欢迎驶入
瑞士巧克力的世界

www.verkehrshaus.ch

如需查询，请洽谈
纯净瑞士之旅-琉森地区
中国区销售总监
徐胜利 Victor
手机：139 1033 6916
邮箱：xu@swisstour.com.cn



在瑞宝时间廊
品味瑞士 制表工艺

www.chronoswiss.com

一日之内游览四个经典瑞士精华景点





菲茨瑙 = 瑞吉·库尔姆

Vitznau (435m) = Rigi Kulm (1,750m)

从菲茨瑙向瑞吉·施塔菲尔(Rigi Staffel)延伸开来的这段铁路1871年出自发明齿轨登山列车的里根巴赫之手，是欧洲最早开通的登山铁路，也是世界第二具有悠久历史的登山铁路。两年后，铁路延伸到了山顶瑞吉·库尔姆。1937年电动化铁路通车，但是现在，在特别的日子也有蒸汽机车行驶。

登山线路：

菲茨瑙(Vitznau)乘登山火车VRB(红色)→18分钟后到达海拔1453米的瑞吉·卡尔特巴德站→瑞吉·施塔菲尔(Rigi Staffel)→瑞吉·库尔姆(Rigi Kulm)

到山顶需要30分钟左右

韦吉斯 = 瑞吉·库尔姆

Weggis (435m) = Rigi Kulm (1,750m)

位于琉森湖畔的韦吉斯度假区可从琉森乘坐游船、电动火车、巴士到达。从韦吉斯山脚的车站乘坐1968年开通的索道，可以到达瑞吉山最古老的教堂的所在地——瑞吉·卡尔特巴德。若您有登上山顶的兴致，那么，请在这里换乘由菲茨瑙发出的登山列车。

登山线路：

韦吉斯(Weggis)乘索道→瑞吉·卡尔特巴德站，换乘登山火车→瑞吉·库尔姆，到山顶需要30分钟左右



阿尔特·戈尔道 = 瑞吉·库尔姆

Arth-Goldau (510m) = Rigi Kulm (1,750m)

这条线路是在菲茨瑙路线完工后，1875年由里根巴赫建成的。列车从瑞吉山斜对面的阿尔特·戈尔道驶向瑞吉·库尔姆。这条线路于1907年早于菲茨瑙铁路实现了电动化，是电动齿轮登山铁路的先驱。在途中中转站瑞吉·克雷斯特利(Rigi Klösterli)，可以参观在铁路开通之前迎来了众多朝圣者的“雪之玛丽亚”教堂。

登山线路：

阿尔特·戈尔道(Arth-Goldau)乘登山火车ARB(蓝色)→克莱贝尔(Chrabel)→瑞吉·库尔姆

到山顶所需时间约37分钟

空中餐厅

夏季的傍晚，从韦吉斯到瑞吉·卡尔特巴德的空中缆车变身成为浪漫的空中餐厅。高悬在波光粼粼的琉森湖上，精致的三道式晚餐和令人叹为观止的美景无与伦比。独特的美食之旅是游客独特的回忆。在上山过程中，专业的餐厅服务从头盘开始正式开启，在瑞吉·卡尔特巴德的全景观平台做短暂停留之后，正餐和甜点在下山过程中提供。如果足够幸运的话，可以见到瑞吉山著名的夕阳和日落美景。

开放时间：6月至9月每周六19:45-21:45，团队可按照需求预约。

最多参加人数：20人，提前72小时可免费取消。

预订：+41 41 399 87 87, rigi@rigi.ch

瑞吉山间酒店

瑞吉·库尔姆酒店(Rigi Kulm Hotel)位于被称为“山峦皇后”的瑞吉山的最高峰上。以前王公贵族、文人墨客造访瑞吉山的时候，曾建有宛如宫殿般的宾馆。传说中的宾馆已被拆除，现在又建起了新的山顶酒店。住在这里不仅能欣赏到眼前阿尔卑斯山脉和汝拉山脉的全景，还可以观赏到令人感动的日出景象。

还可选择瑞吉·卡尔特巴德酒店(Hotel Rigi Kaltbad)入住，住店客人可免费进入温泉水疗馆，在温泉乡渡过轻松惬意的一晚，享受酒店客人专属休闲时间。

瑞吉·卡尔特巴德温泉水疗馆 Mineralbad & Spa Rigi-Kaltbad

瑞吉山上汽车禁行的环保小镇瑞吉·卡尔特巴德(Rigi Kaltbad)有着600多年的温泉洗浴传统。Kaltbad就是德语冷泉之意。由瑞士著名建筑设计师马里奥·博塔(Mario Botta)设计的温泉水疗馆，俯瞰琉森湖，环视群山，是建筑与自然完美融合之作。馆内有室内按摩池，SPA水疗区，室外按摩池和Botta咖啡厅。

在韦吉斯(Weggis)小镇乘坐缆车，或者在菲茨瑙(Vitznau)小镇乘坐登山列车都能到达。

详细信息，请查询：www.mineralbad-rigikaltbad.ch

英格堡 Engelberg

海拔：1002米 语言：德语

意为“天使之乡”，12世纪以本尼迪克特派的修道院为中心发展为山谷间的城市，是通往铁力士山的门户。英格堡加



被誉为“天使之乡”的小镇英格堡

入瑞士联邦之前一直是个被修道院统治的独立国家。这里风景秀丽，拥有沉积着万年积雪和冰川的铁力士山，山间湖泊如特吕布湖以及开满花朵的山坡。这一带自然资源丰富，人们可以尽情享受漫步、山地车、滑雪等各种活动。

www.engelberg.ch

主要景点

- **本尼迪克特派修道院 (Benediktinerkloster)**
规模庞大的修道院里有许多18世纪的精美装饰品和瑞士最大的由8838根管子组成的管风琴。游客可以入内参观。
- **奶酪工厂和商店 (Schaukaserei Kloster Engelberg)**
在修道院花园的裙房里，生产和出售特产奶酪(牛铃形状)等纪念品。这里保留着修道院传统奶酪制造工艺，可参观奶酪制作流程。
- **天使之乡快车 (Lucerne - Engelberg Express)**
琉森－英格堡之间每小时有往返观景列车。

菲茨瑙 Vitznau

海拔：435米 语言：德语

菲茨瑙一直是造访瑞吉山的据点，因1871年开通的瑞吉登山铁道而出名，许多名人和观光客都曾到此游览。屹立于湖畔的高级宾馆透着古堡般的高贵气息，其中包括五星级温泉度假酒店Park Hotel Vitznau，同时作为美食城也极具盛名。瑞吉山的日出自古就非常有名，而在菲茨瑙您则可以欣赏到湖面上夕阳西下的美丽景象。除了前往瑞吉山外，您还可以去看看湖畔周围的乡村景色。

韦吉斯 Weggis

海拔：435米 语言：德语

韦吉斯位于湖畔，是开往瑞吉·卡尔特巴德的空中缆车的起

点。在这里可以眺望到被群山环抱的湖泊、以及周围果树交织而成四季美景。在街心公园还有户外舞台，每年都会举办“玫瑰节”等活动。和菲茨瑙一样，这里有很多高级宾馆，环境优雅。五星级温泉度假酒店Park Hotel Weggis值得推荐。

施坦斯 Stans

海拔：453米 语言：德语

位于琉森和英格堡之间的施坦斯是下瓦尔登州的首府。这里的街道上排列着古老的教堂，市政厅和民居等。1893年开通了通往石丹峰的缆车，在山顶的旋转餐厅Rondorama中，可以一边享受美食一边欣赏周围壮观的阿尔卑斯山和湖泊的全景图。另外这里还栖息着很多土拨鼠，是个徒步旅行的好地方。

石丹峰 Stanserhorn

施坦斯 = 石丹峰 Stans (453m) = Stanserhorn (1849m)

连接施坦斯和石丹峰的是充满怀旧气息的索道。虽然在1892到1893年铺设的部分区间被封锁停止使用，但是从1975年开始开通了新的空中缆车。现在到中途的部分，原先的缆车还在运行中。这里还有全球首部敞篷双层登山缆车！缆车分上下2层，既可以在下层隔着透明玻璃俯瞰石丹峰景色，又可以选择上层敞篷部分。

www.stanserhorn.ch

安德马特 Andermatt

海拔：1436米 语言：德语

安德马特自古就是一个重要的交通要塞，北接德国，南接意大利。传统特色旅馆遍布小街，充满朝气，夏季前来徒步旅行的游客聚集于此，冬季则是前来滑雪的游客。位于欧洲南北大动脉上的圣哥达隧道与连接圣莫里茨与采尔马特的冰川快车道的重要交叉点上。您可以到有名的魔



石丹峰敞篷
双层缆车

鬼大桥和St. Gotthard山岭博物馆、格申恩(Göschenen)、Hospental等周边的知名景点去看一看。在雷阿尔卑(Realp)还可以参加冰川快车怀旧路线的蒸汽机车之旅(仅限夏季)。

新项目：安德马特的奢华度假村项目“The Chedi”全新亮相。www.thechedi-andermatt.com

布尔根施托克 Bürgenstock

海拔：874米 语言：德语

布尔根施托克与韦吉斯隔湖相望。可以将中部阿尔卑斯山的美丽风景一览无余的小山上，有环境优雅的度假村，拥有高级宾馆、美食餐厅、高尔夫球场、网球场、游泳池等完备的设施。索菲亚·罗兰和奥黛丽·赫本等名人的别墅也建在这里。赫本当年就是在宾馆内的小教堂举行婚礼的。从湖畔游船停泊的Kehrsiten的栈桥可以乘1888年开通的有悠久历史的怀旧气息的缆车或者是选择欧洲最高的户外观光电梯到达山上。

※ 目前整修中，将于2017年以新面貌重新迎客。

拥有瑞士建国传说的地方

1291年8月1日，在吕特利草地，乌里、施维茨和翁特瓦尔登三个州的代表缔结同盟，从哈布斯堡家族专政中独立，建立了瑞士联邦。在琉森湖湖边周围，可以感受瑞士建国民族英雄——威廉·泰尔曾经活跃过的历史舞台。

主要景点

■ 阿尔特多夫 (Altdorf)

村中有泰尔父子的雕像，据说是威廉·泰尔用箭射下儿子头上苹果的地方。

■ 比格伦 (Bürglen)

据说是威廉·泰尔的诞生地，有展示与泰尔相关资料的泰尔博物馆和教堂。

■ 锡西孔 (Sisikon)

从邪恶的盖斯拉手中乘船逃出的泰尔，在此建立了“泰尔之屋”。其中的壁画展示了泰尔的生平。

■ 吕特利 (Rütli)

三州缔结誓约的草地，瑞士国庆日时在此举行典礼。

■ 布龙嫩 (Brunnen)

宾馆所在湖畔的度假村。是和对岸的乌里相连接的“瑞士之路”的起点。

■ 施维茨 (Schwyz)

在联邦档案馆Bundesbriefmuseum中保存着同盟誓约书及瑞士建国的重要资料。

■ 瑞士之路 (Weg Der Schweiz)

为纪念建国700周年所建的小径。从吕特利到布龙嫩的35公里的路上各个州按照加盟的顺序进行排列。

马特宏峰地区

Matterhorn Region.



马特宏峰倒映在利菲尔湖上 (Riffelsee)

瓦莱地区又称马特宏峰地区，地处阿尔卑斯心脏地带，拥有马特宏峰等数座著名的山峰，吸引着无数登山爱好者和向往自然的人们。自古罗马时代这里就作为连接南北的交通要道而繁荣起来，历史遗产十分丰富，孕育出多样的富于个性的文化。由于日照时间长，气候温暖，这里罗纳河沿岸的山坡上种植有大面积的葡萄园，是瑞士盛产美酒的地方。在这一地区还发现了数量众多的矿物质温泉，历史悠久的温泉度假地也是这里的魅力之一。这里有起伏的山脊和壮丽的冰川，蕴含着朴素传统气息的山谷，还有绵延的葡萄园。

- 所属州：瓦莱州，法语Valais / 德语Wallis；缩写VS
- 语言：法语 / 德语





采尔马特 Zermatt

海拔：1620米 语言：德语

采尔马特拥有世界名峰马特宏峰，是阿尔卑斯山的观光胜地。考虑到环境因素，该地禁止驶入机动车，汽车停在塔什车站前的大停车场，从那里换乘登山铁路进入采尔马特。采尔马特镇内交通由电动车和马车代步，因此环境幽静，空气清新。一年四季可尽情欣赏雄伟壮丽的阿尔卑斯山美景，这里的马特宏峰博物馆(Zermatlantis)记录了爱德华·威姆佩尔首次登顶马特宏峰的事迹，展示了群山的微缩模型，以及关于攀登阿尔卑斯山的珍贵资料。

乘登山铁路或者缆车就可以来到戈尔内格拉特、洛特峰、马特宏峰冰川天堂等地的眺望台，尽情欣赏面前雄伟的群山，眺望冰川。冬季吸引了众多滑雪爱好者，该地区的徒步旅行也相当受欢迎。

采尔马特与中国丽江是姊妹城市；马特宏峰与玉龙雪山为姊妹山峰。

前往采尔马特：

距苏黎世机场292公里，乘汽车3个半小时；

距日内瓦机场258公里，乘汽车3小时；

距米兰机场265公里，乘汽车3个半小时。

※ 每一机场都提供去往采尔马特的直升机服务，采尔马特直升机公司“Air Zermatt”提供环绕马特宏峰的观光飞行，www.air-zermatt.ch

乘火车

从布里格—瑞士联邦铁路北线(德国/勒琴山口/BLS方向)、西线(日内瓦湖区方向)和南线(辛普朗/米兰方向)的交汇点出发，马特宏圣哥达铁道公司在80分钟内即可将游客送至采尔马特，火车每小时一趟。

乘汽车

采尔马特禁止汽车通行，在公路的终点——距离采尔马特4.8公里的塔什(Täsch)需换乘火车前往。塔什设有2500个露天车位和1200个室内车位，停车场全天开放。

乘坐往返列车

早晨6点到晚上11:35分之间，每20分钟一班列车穿梭于采尔马特和塔什之间，仅需12分钟就可将游客送至采尔马特中心地带。

详细信息，请联系：

采尔马特旅游局 (Zermatt Tourism)

Bahnhofplatz 5, 3920 Zermatt 瑞士采尔马特

电话：+41 27 966 81 00 / 传真：+41 27 966 81 01

info@zermatt.ch / www.zermatt.ch



戈尔内格拉特 Gornergrat

采尔马特 = 戈尔内格拉特 Zermatt (1,620m) = Gornergrat (3,089m)

在群山中蜿蜒的戈尔内格拉特登山火车是瑞士的第一条电动齿轨火车，全年行驶。从采尔马特出发大约38分钟即可到达海拔3089米的戈尔内格拉特观景台，在这座观景台上可眺望29座海拔4000米以上的阿尔卑斯雪山群。铁路的终点站有一座全瑞士海拔最高的酒店3100 Kulmhotel Gornergrat，住宿于此，可感受征服山顶的快感！酒店内建有两家餐厅及购物商店，出售各式瑞士商品及马特宏峰专属纪念品，酒店两端的两座银塔之一是一座天文站，长期有科学家驻守。

利菲尔湖 (Riffelsee)

戈尔内格拉特登山火车沿线著名的景点之一就是利菲尔湖，在罗腾博登(Rotenboden)下车徒步约20分钟即可到达，夏季的利菲尔湖清澈见底，是欣赏马特宏峰倒影的最佳地点之一，可继续往下徒步或返回罗腾博登搭乘火车下山。

详细信息，请联系：

戈尔内格拉特铁道公司 (Gornergrat Bahn)
Bahnhofplatz 7, CH-3900 Brig 瑞士布里格
电话：+41 84 864 24 42 / 传真：+41 27 927 77 79
railcenter@gornergrat.ch / www.gornergrat.ch

马特宏峰冰川天堂

Matterhorn Glacier Paradise

采尔马特 = 马特宏峰冰川天堂

Zermatt (1,620m) = Matterhorn Glacier Paradise (3,820m)

搭乘缆车至马特宏峰冰川天堂大约45分钟可抵达海拔3883米，是欧洲最高的缆车站及观景台，也是最靠近马特宏峰的欣赏点。中途在特劳克纳施泰格(Trockener Steg)换乘一次。山上的环保建筑获得瑞士Minergie-P最高环评标准，设有登山者的住宿小屋，纪念品商店及餐厅。在这里可眺望海拔超过4000米的阿尔卑斯山群峰以及多条冰川（详见P142）。这里也是瑞士及意大利的边境，天气好的话还可以远眺勃朗峰，山上有一个冰川宫殿，欣赏万年冰洞的神奇。下方的重力公园是欧洲夏季最大的滑雪区，全年体验雪山的乐趣。

全世界海拔最高的冰宫

在马特宏峰冰川天堂位于冰川地表15米有一座世界海拔最高的冰宫，在此可以体验滑冰(ice slide)或在冰椅上休息，搭配着迷幻的光线变化及飘渺的音乐，让您一探冰川裂缝的神秘面纱。

详细信息，请联系：

采尔马特缆车公司 (Zermatt Bergbahnen AG)
PO Box 378, CH-3920 Zermatt 瑞士采尔马特
电话：+41 27 966 01 01 / 传真：+41 27 966 01 00
info@matterhornparadise.ch / www.matterhornparadise.ch





施瓦尔茨湖 (黑湖) Schwarzsee

采尔马特 = 富丽 = 施瓦尔茨湖

Zermatt (1,620m) = Furi (1,836m) = Schwarzsee (2,582m)

施瓦尔茨湖的意思是“黑色的湖”，距离马特宏峰近在咫尺，在此处似乎有能够触摸到马特宏峰的感觉。湖边有一座小教堂，映着湖中教堂的倒影，气氛幽静。现在从采尔马特的缆车站出发至黑湖仅需12分钟，往上经过富鲁格(Furgg)可直达特劳克纳施泰格(Trockener Steg)，让您的旅途更加方便与舒适。

详细信息，请查询：www.matterhornparadise.ch

洛特峰 Rothorn

采尔马特 = 苏内加 = 布劳赫尔德 = 洛特峰

Zermatt (1,620m) = Sunnegga (2,300m) = Blauherd (2,601m) = Rothorn (3,100m)

洛特峰是欣赏马特宏峰最佳角度，从采尔马特搭乘缆车大约40分钟。建议造访夏季的施德利湖(Stellisee)，从布劳赫尔德站步行，仅需20分钟即可到达这个风景如画的阿尔卑斯湖泊，雄伟的马特宏峰倒映在清澈宁静的湖面，留下非常深刻的印象。洛特峰也是夏季欣赏马特宏峰日出的最佳地点之一。

详细信息，请查询：www.matterhornparadise.ch

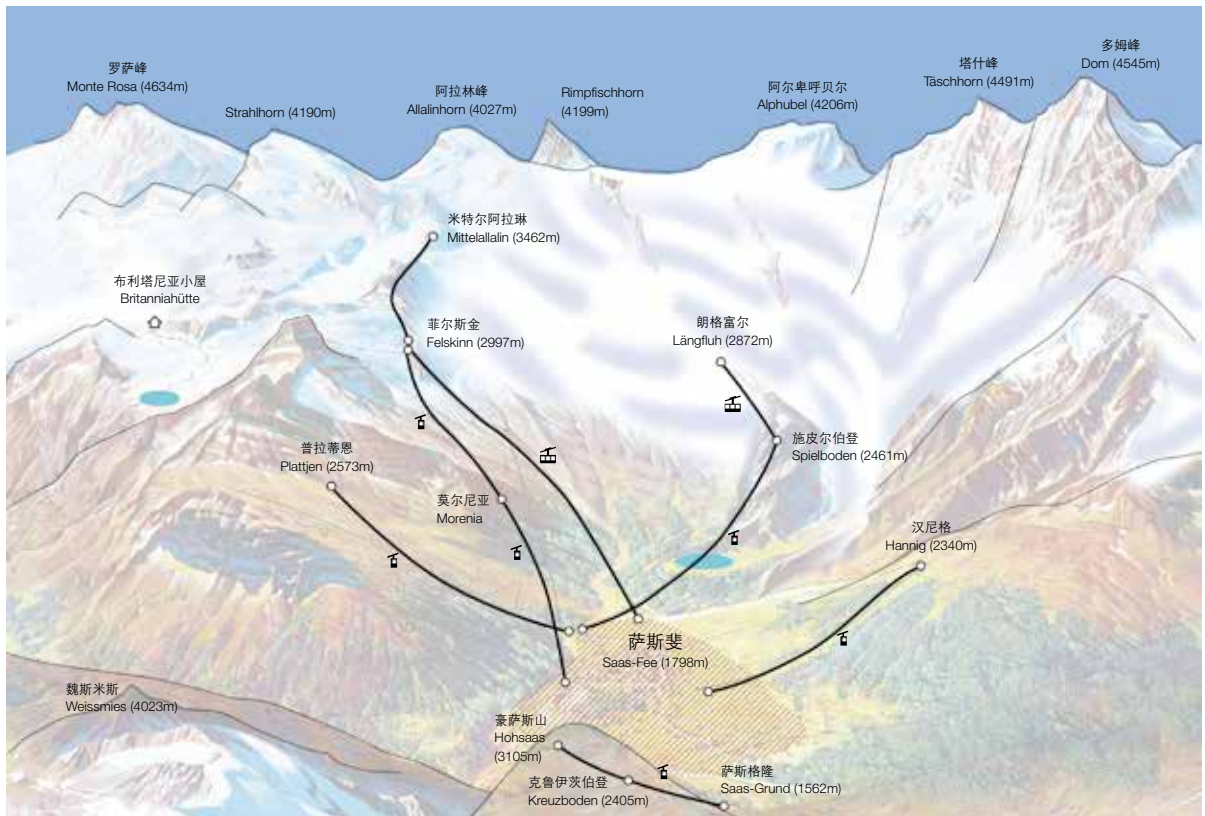


苏内加 Sunnegga

采尔马特 = 苏内加 Zermatt (1,620m) = Sunnegga (2,300m)

乘坐地下索道缆车只需3分钟即可抵达海拔2300米的苏内加，在这里有一间餐厅及宽敞的户外露台，也是欣赏马特宏峰的最佳角度。许多主题徒步路线都会经过苏内加，例如附近的吐拨鼠观察站及清澈见底的莱湖(Leisee)，在苏内加还有一座亲子游乐场，相当受到家庭的欢迎。从苏内加往上搭乘8人座小缆车只需5分钟就可到达布劳赫尔德(Blauherd)，海拔2601米，这里往下走会发现更多可爱的吐拨鼠。此处推荐的徒步路线包括全景路线(Panoramaweg)，著名的五湖路线(5-Seenweg)，及花儿小径(Blumenweg)，沿路都有标示清楚的路牌。

详细信息，请查询：www.matterhornparadise.ch



萨斯斐 Saas-Fee

海拔：1798米 **语言：**德语

位于萨斯山谷的中心地带，是个充满生机的阿尔卑斯观光胜地。萨斯斐是阿尔卑斯地区少数几个“冰川村”，包围在冰川和阿拉林峰、阿尔卑呼贝尔(Alphubel)、多姆山(Dom)等4000多米的群山中，有“阿尔卑斯明珠”的美称。与采尔马特一样，这里为禁止机动车进入的度假地。此外，村中至今还延续着古代开辟此地的山岳民族瓦尔萨人的传统生活习惯，感受朴素的山村气息正是其魅力所在。这里有许多位置绝佳的眺望台，以缆车相连。一年四季都可以进行雪上体育活动，近来特别是作为滑雪胜地而闻名于世。您可以尽情享受徒步旅行以及多姿多彩的体育运动和探险活动。耸立在村庄后面的米沙伯尔山脉中的主峰多姆山，海拔4545米。

前往萨斯斐：

乘飞机

从苏黎世、日内瓦、伯尔尼、巴塞尔及米兰的机场均可轻松到达瓦莱州首府锡永(Sion)，从锡永将有班车将客人送往萨斯斐。

乘火车

萨斯斐没有通铁路，从各主要城市乘火车到布里格(Brig)或菲斯普(Visp)，换乘有“Saas-Fee”标志的汽车进入萨斯斐，布里格至萨斯斐约38公里，乘大巴需1小时，汽车每小时一班。

乘汽车

从北部瑞士经过伯尔尼和勒琴山口(Lötschberg)；从东部瑞士经过富尔卡山口；从南部经过辛普朗山口；从西部瑞士经过洛桑，沿罗纳河谷到达菲斯普。

* 在勒琴山口和富尔卡山口设有汽车运输服务(即由火车承运汽车翻越山口)

萨斯斐镇内禁止汽车行驶，需要将车停在入镇的停车场，换乘电动车前往酒店。停车场可提供2800个车位。

详细信息，请联系：

萨斯斐旅游局 (Saas-Fee Tourismus)

3906 Saas-Fee 瑞士萨斯斐

电话：+41 27 958 18 58 / 传真：+41 27 958 18 60

to@saas-fee.ch / www.saas-fee.ch

萨斯斐
阿尔卑斯山明珠



萨斯斐的友善土拨鼠



www.saas-fee.ch/zh

米特尔阿拉琳 Mittelallalin

萨斯斐 = 菲尔斯金 = 米特尔阿拉琳

Saas-Fee (1,798m) = Felskinn (2,997m) = Mittelallalin (3,462m)

在萨斯斐镇内有2个吊舱乘坐处，离村镇不远的是阿尔卑斯快速吊舱乘坐处，从这里出发需在莫尔尼亚(Morenia)换乘，前往菲尔斯金(约需14分钟)；靠村庄最里面是“菲尔斯金大型客舱缆车”搭乘站，直达菲尔斯金(约需9分钟)。无论从哪里出发，都需在菲尔斯金换乘被称为“世界上运行在海拔最高地带的地铁”的地下登山火车前往名列萨斯山谷之首的米特尔阿拉琳眺望台(约需3分钟)。米特尔阿拉琳眺望台位于海拔约3500米的冰雪世界中，这里有世界海拔最高的旋转餐厅，您可以在就餐的同时欣赏远处的风景。

吉尼斯世界纪录，世界最大的冰厅

在米特尔阿拉琳有世界最大的冰厅，它海拔3500米，内部体积约5000立方米。在这里游客可以观察到冰川内部的真面目、冰晶的形成和冰川学家的研究工作，相信这会使游客对冰川有新的认识。这里还举行各种各样的冰雕展览。

详细信息，请联系：

萨斯谷登山铁道公司 (Saastal Bergbahnen AG)

电话: +41 27 958 11 00 / 传真: +41 27 958 11 01

bergbahnen@saas-fee.ch

www.saas-fee.ch/bergbahnen



冰川之谷·萨斯山谷 Saas Valley

萨斯谷位于瑞士南部，与意大利交界处。尽管海拔较高，但由于气候温和适宜，仍有着自己独特的高海拔的植被线以及种类丰富的高山花木种群。海拔四千多米的雄伟雪山巍然耸立，亿万年沉积的冰川近在咫尺；纯净无垠的天空令人神往。

萨斯谷自然资源丰富多彩，其主要亮点为当地神秘的地貌、最美的雪山和友善的土拨鼠。这里散布的各个村落，萨斯斐、萨斯格隆、萨斯巴伦及萨斯阿玛格都可以提供各种度假项目、探险路线以及娱乐健身活动。最吸引人的包括滑雪、爬山及徒步穿越。

观光要点

登上朗格富尔眺望台，近距离欣赏斐冰川(Feegletscher)；也可以徒步前往施皮尔伯登，眺望美丽冰川。在前往米特尔阿拉琳的中转站菲尔斯金，能从另一个角度眺望冰川。如想观赏众多冰川，米特尔阿拉琳的眺望台会让您满意。

朗格富尔 Längfluh

萨斯斐 = 施皮尔伯登 = 朗格富尔

Saas-Fee (1,798m) = Spielboden (2,461m) = Längfluh (2,872m)

您可以尽情欣赏富于变化的风景和雄伟的冰川景观。萨斯斐与施皮尔伯登之间由限坐4人的缆车连接起来(单程约需12分钟)。在车站旁边餐厅的露台上，可以一览斐冰川(Feegletscher)以及背面的魏斯米斯山。从车站向上走一点是土拨鼠的栖息地，您可以看见通人性的土拨鼠，还能和它们一起玩耍。然后，请您换乘能容纳60名乘客的缆车登上朗格富尔。位于索道旁边的餐厅是近距离欣赏多姆山(4545米)所在的米沙伯尔山脉(有一部分在意大利境内)和斐冰川的绝佳位置。

详细信息，请查询：www.saas-fee.ch/bergbahnen



克鲁伊茨伯登 Kreuzboden

萨斯格隆 = 克鲁伊茨伯登 Saas-Grund (1562m) = Kreuzboden (2405m)

从比萨斯斐位置偏低的萨斯格隆村乘坐缆车前往克鲁伊茨伯登。餐厅旁边清澈的人造湖与连绵不断的米沙伯尔诸峰构成了一幅美丽的风景画。从克鲁伊茨伯登出发的鲜花小径漫步计划很受欢迎。沿途有200多种高山植物的名称和相片构成的标识，生动形象。另外，您也可以乘坐吊舱到达豪萨斯(Hohsaas)，将魏斯米斯山(Weissmies)、特里夫特冰川(Triftgletscher)、米沙伯尔山脉、罗萨峰(Monte Rosa)等海拔在4000米以上的高山尽收眼底，欣赏一幅令人叹为观止的全景图。

详细信息，请查询：www.saas-fee.ch/bergbahnen

滑雪及SPA

萨斯斐/萨斯谷有着迷人的高山和冰川，可提供各种不同的滑雪道，它们修缮精良，雪质极佳。2012年萨斯斐(Saas-Fee)被游客评为瑞士最好的滑雪胜地，也是周边各国高山滑雪场地中的佼佼者。萨斯山谷拥有150多公里维护完好的滑雪道，人人都能找到最适合自己的场所：适合初学者的平缓滑道，满足高手的宽阔流畅的滑道，还有针对大师级滑手的极陡而且遍布雪包的雪坡，当然还有人工滑道之外专供自由式滑雪的线路。

阿拉琳SPA

各类设备一应俱全，健身、休闲和美容面面俱到：各种桑拿房、按摩浴缸、一间蒸汽浴室、多个按摩淋浴和一个跳水池，让您焕发活力，精神百倍。



洛伊克巴德 Leukerbad

海拔：1404米 语言：德语

从洛伊克(Leuk)站乘巴士沿山路向上约30分钟即可到达，是个被周围耸立的群山所包围的传统温泉度假地。洛伊克巴德温泉度假胜地内的65处温泉泉眼每日可涌出共计390万升的温泉水。洛伊克巴德正是依靠山中这些富含矿物质的温泉而闻名，旅游业迅速发展，成为了瑞士最大的水疗保健基地。除了药物康复中心，度假胜地内还设有两个室外公共温泉洗浴池。历史悠久的公共温泉浴池“洛伊克巴德温泉中心”和高级宾馆中的“瓦莱高山温泉中心”，其室外浴池可以眺望群山因而倍受游客欢迎。美丽的山上湖泊周围是夏季郊游，冬季越野滑雪和徒步旅行的绝佳路线。运动之后泡泡温泉更是可以解除一天的疲劳。

无论是寒冬腊月还是盛夏炎炎，无论您是滑雪者或是登山客，都可以在进行户外运动后来到了洛伊克巴德享受温暖的水疗，得到充分的恢复与放松。洛伊克巴德中心交通便利，体育馆则提供了丰富多样的室内运动设施。无论室外天气如何，您都可以在这里常年享受健身的乐趣。

洛伊克巴德度假胜地内设有两条索道方便出行。乘坐缆车到岛本峰(Daubenhorn)的峭壁上，就来到了古代旅人通行的盖米山岭。您可以在山谷盆地间、盖米山口和Torrent的远足区内畅游美景，一饱眼福。盖米山口还拥有瑞士最长、最险的攀岩路线。在这里，您可挑战岛本峰约3000米高、几乎垂直的“天梯”。

主要景点

■ 洛伊克巴德温泉中心 (Leukerbad Therme)

村中传统的公共温泉，欧洲最大的高山温泉复合疗养基地，共拥有10个温泉洗浴池。拥有室内外温泉浴池、喷流式气泡浴、70米的滑水台、蒸汽浴和健身浴等设施。

从高处俯瞰洛伊克巴德



洛伊克巴德的温泉体验

■ 瓦莱高山温泉中心 (Walliser Alpenherme & Spa)

将罗马-爱尔兰风格融为一体的保健沐浴池。1993年在高级宾馆中建造完成的现代化温泉理疗中心，商店、护理等温泉理疗设施齐备。

■ 盖米山口 (Gemmipass)

大约200年前旅人前往阿尔卑斯山岭的通道，经由洛伊克巴德索道或峭壁上的小路可以到达。沿途伯尔尼地区以及瓦莱州阿尔卑斯景区的风景美不胜收。现在乘坐缆车约5分钟即可到达。山上神秘的岛本湖曾出现在小说《福尔摩斯最后案件》中。

■ Torrent地区 (Torrent Area)

从罗纳河谷向下眺望，是远望瓦莱地区无数高峰的绝佳地点。夏季有丰富的徒步旅行路线可供选择，冬季可以在全长50公里的阿尔卑斯滑雪道滑雪。乘缆车5分钟即可到达。

■ 洛伊克 (Leuk)

位于罗纳河谷南坡的小镇，拥有多处Sitten时期的历史古迹以及高尔夫球场。

■ Pfyn森林 (Pfyn Forest)

同样位于瓦莱州的德语和法语区交界处，拥有恬静祥和的草原景观，是瑞士最大的松树林区。

详细信息，请联系：

洛伊克巴德旅游局
Leukerbad Tourismus
Rathaus, Postfach 100,
3954 Leukerbad 瑞士洛伊克巴德
电话：+41 27 472 71 71
传真：+41 27 472 71 51
info@leukerbad.ch
www.leukerbad.ch

LEUKERBAD.CH

**Mountain experience and
relaxing in natural hot
thermal spas**



**LEUKERBAD
THERMEN 51°**

Leukerbad Tourismus, Rathaus, CH-3954 Leukerbad
Phone +41 27 472 71 71, www.leukerbad.ch, info@leukerbad.ch

韦尔比耶 Verbier

海拔：1526米 语言：法语

位于瑞士西南部，是勃朗峰和马特宏峰之间的大型观光度假地。海拔1500米的韦尔比耶阳光充沛，风景诱人，是度假的理想目的地。镇上的建筑是典型的瑞士木屋风格。

可以从勒沙布勒(Le Chable)乘缆车或是从马蒂尼乘邮政巴士前往。乘缆车上至富尔山山顶(3330米)可欣赏勃朗峰、大孔班山和小孔班山等海拔4000米以上的群山美景。

这里有雄伟的高山风光，也有丰富的山地活动，400公里长的徒步旅行小径，200公里长的山地自行车小径，再加上两座高尔夫球场——所有这一切都吸引着游客在夏季前来旅行。冬季的韦尔比耶/四山谷地区是最佳的滑雪胜地。另外，此地还举行音乐、戏剧艺术节“韦尔比耶艺术与学术节”，也很有名。

■ 冬季高山运动的天堂

韦尔比耶提供最佳的滑雪及滑雪板运动场所，滑雪区主要位于海拔1500-3000米，从而保证了该地区从11月中旬到次年4月底都具备极佳的雪地条件。

■ 冬季运动设施

蓝道35条，140公里，雪道最长22公里

红道55条，180公里，雪地乐园2个，冬季缆车96条

黑道10条，18公里，夜间雪道1条

■ 夏季活动

韦尔比耶是理想的避暑胜地，沿着950多公里的中级难度登山步道指示，将带你领略该地区最优美的景色。

周边景点

■ 福特山 (Mont-Fort)

这里不仅有位于海拔3330米高处的冰川，还是这片滑雪胜地的最高峰，滑道从山巅顺势而下，一直通往山脚。

■ 大-圣伯纳德 (Grosser St. Bernhard)

这个山口位于海拔2469米处，一条70公里长的道路连接了瑞士的马蒂尼和意大利的奥斯塔。圣伯纳德隘是最受欢迎的亮点，不仅可参观博物馆，还可以见到著名的圣伯纳犬。

■ 马蒂尼 (Martigny)

凯尔特人部落、古罗马人以及拿破仑的军队都在这座瓦莱州小镇上留下了痕迹。几处考古发现为我们揭示了这里几段有趣的历史。

■ Durnand峡谷 (Durnand Gorge)

穿越隧道一路向上，沿着地道前行时，可以听到狭窄的深谷中水声汹涌澎湃，两侧高耸的岩石也让人不寒而栗。

详细信息，请联系：

韦尔比耶旅游局

VERBIER St-Bernard Tourism

Place centrale 2

CH-1936 Verbier 瑞士韦尔比耶

电话：+41 27 775 38 88

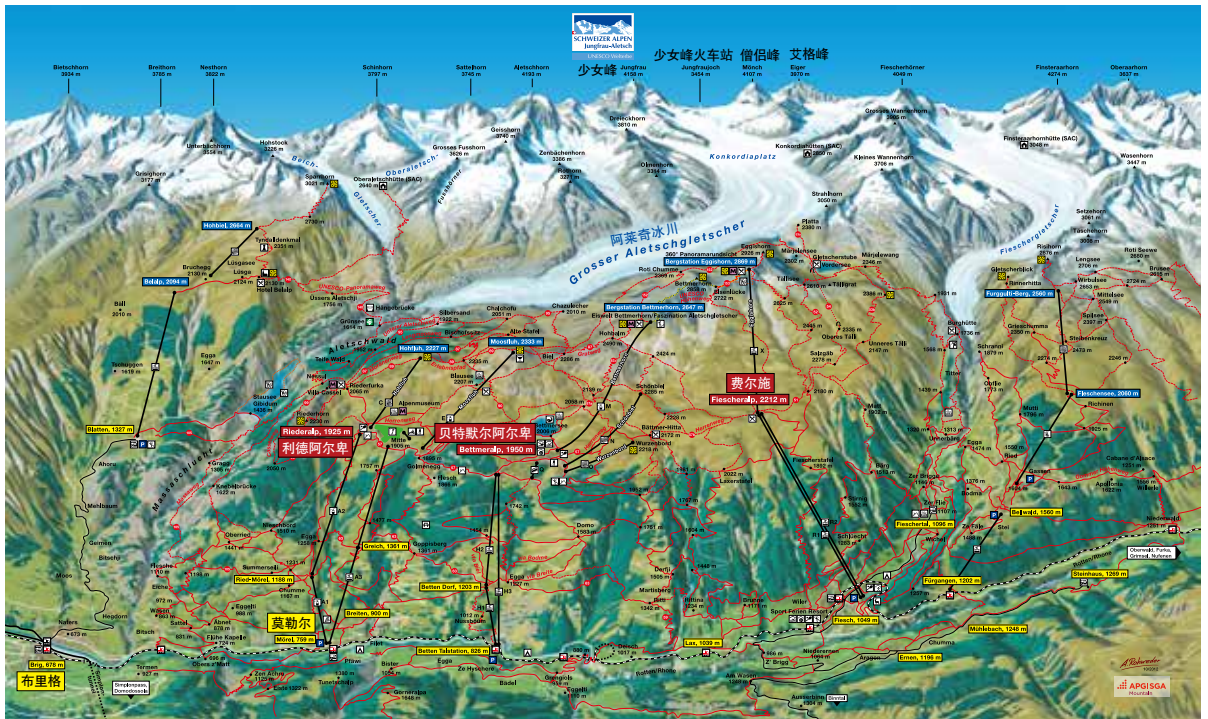
传真：+41 27 775 38 89

verbier@v-sb.ch

www.verbier.ch

瓦莱州滑雪胜地韦尔比耶





阿莱奇地区 Aletsch Arena

阿莱奇冰川是欧洲最大而且是最长的冰川，属于少女峰-阿莱奇山脉的一部分，是联合国教科文组织认定的世界遗产。(详见P142)

阿莱奇地区的交通便捷，道路和关隘维护得非常好，著名的冰川快车穿越戈姆斯地区，连接圣莫里茨和采尔马特。

拥有被列为世界遗产的阿莱奇冰川，这是阿莱奇地区最有代表性的观光名胜。可以在冰川快车线路上的莫勒尔(Mörel)乘坐缆车到达。村内禁止机动车通行。可以乘缆车到霍夫鲁(Hohfluh)，然后换乘吊椅式缆车，观赏阿莱奇冰川。特别是其中的森林保护区，里面有树龄达800岁的松树。茂密的古木，珍稀动植物在这里繁衍。在利德阿尔卑

还有一个叫“Villa Cassel”的自然保护中心。这座建筑原建于19世纪的卡塞尔的别墅，风采依旧。

阿特-富勒酒店共有120间客房，330个床位，提供丰富的餐饮与住宿服务，在阿莱奇地区为旅行团体提供全面的服务。有专业人士详细规划俱乐部活动或团体远足。

详细信息，请联系：

阿莱奇地区 (Aletsch Arena / Art Furrer Hotels)

Mr. Mario Braide

P.O. Box 654, CH-3987 Riederalp 瑞士利德阿尔卑

电话：+41 27 928 44 88 / m.braide@aletscharena.ch

利德阿尔卑 (Riederalp)	贝特默尔阿尔卑 (Bettmeralp)	费尔施 (Fiescheralp)
海拔介于718米和2333米之间	海拔介于1200米和2647米之间	海拔介于1050米和2869米之间
14酒店，650假日公寓客房，1团体住宿设施	10酒店，843假日公寓客房，3团体住宿设施	18酒店，369假日公寓客房，13团体住宿设施
旅游亮点		
瑞士第一个自然保护中心，建于1933年	瓦莱州典型的阿尔卑斯村落	费尔施运动与度假胜地，通过瑞士认证
欧洲最高的高尔夫球场	地标：“冰雪玛丽”小教堂	上戈姆斯越野天堂100多公里的滑雪道
莫斯鲁夫观景点	贝特默尔峰冰雪世界	埃基斯峰观景点
阿莱奇自然中心	贝特默尔峰观景点	14公里的雪橇滑道
萨琳娜-玛丽斯(Salina Maris)有唯一通过瑞士认证的阿尔卑斯山疗养矿泉浴	贝特默尔湖	悬挂滑翔、滑翔伞爱好者的天堂，沿着钢索栈道，体验刺激与激情

FEEL FREE



- 联合国教科文组织世界遗产地点
- 3个景点套餐
- 徒步旅行套餐包含典型的瑞士晚宴和瑞士的民间音乐,均可轻松预订
- 在一个阿尔卑斯村庄体验生活
- 从中体验滑雪
- 「一天的滑雪体验」套餐包含所有设备,均可轻松预订

联系方式 mario.braide@aletscharena.ch

aletscharena.ch

阿尔卑斯山最大的冰川

克莱恩·蒙塔纳 Crans-Montana

海拔：1531米(Montana) 语言：法语

克莱恩和蒙塔纳这两座相连的小城海拔1500米高，是座落在罗纳峡谷间法语区的山间休闲胜地，它分为西部克莱恩(Crans)地区和东部蒙塔纳(Montana)地区。距离日内瓦机场仅2小时车程，距离锡永机场也仅需30分钟车程，作为群山之中的一个小城镇，她的位置堪称得天独厚。那里阳光灿烂，可全景俯瞰阿尔卑斯山的群峰，是瓦莱州最大的度假胜地之一。

这里是法语区具有代表性的山岳度假地，街道上高级名牌专卖店鳞次栉比，流露着高雅的气氛。登山列车通向后方的群山，能够轻松到达可一览马特宏峰到勃朗峰诸峰的眺望台。

克莱恩·蒙塔纳兼备田园山村和阿尔卑斯小城的气质与风格。这里还融合了现代度假胜地的舒适与惬意，游客可以在这里欣赏到广阔的自然风光，感受阿尔卑斯山瓦莱州的壮丽全景。作为大型赛事的举办地，这里还享有“高尔夫圣城”的美誉——克莱恩·蒙塔纳吸引着世界各地的游客前来探访。在举行欧洲高尔夫球精英赛的美景球场打高尔夫球，以大自然为舞台的多姿多彩的徒步旅行和越野山地车都很受欢迎。这里还是冬季滑雪胜地。克莱恩·蒙塔纳是名副其实的体育运动天堂。

亮点：

- 拥有悠久的高尔夫历史。座落在克莱恩高原上的塞维亚诺·巴列斯特罗(Severiano Ballesteros)18洞球场风景如画，全球高尔夫精英每年相聚于此，参加这里举行的年度锦标赛。9洞的杰克·尼克劳斯(Jack Nicklaus)球场也可

著名的塞维亚诺·巴列斯特罗高尔夫球场



以提供从马特宏峰至勃朗峰的全景体验。9洞的业余球场也很受欢迎。冬季，高尔夫球场就成了越野滑雪和徒步旅行的天堂。除了经典的越野滑雪道外，这里还有专门为滑冰爱好者准备的坡道。

- 健康中心：采用了法国南部的草药研究专家莫利斯的草药治疗方法，设在五星级酒店Ambassador内。
- 普兰莫尔特冰川(Glacier de la Plaine-Morte)：位于海拔3000米之处。在夏天可以滑雪和进行冰川观览。可以远眺马特宏峰和法国的勃朗峰。绵延的巨大冰川占地达10平方公里，成为夏日引人入胜的景观之一。
- 除了徒步旅行、网球、壁球这些众所周知的运动，克莱恩·蒙塔纳还有峡谷漂流、山地攀岩、滑水橇和翼伞滑翔等活动。普兰莫尔特冰川(Glacier de la Plaine-Morte)引人入胜的滑雪区同样是夏日徒步旅行的理想去处。只有在夏日才能充分体验其完美之处的地方是紧邻乡村的那五片水草丰沛的湖泊了。
- 冬季滑雪：克莱恩·蒙塔纳被魏斯峰、齐纳尔洛特峰、马特宏峰等著名群山环抱，滑雪挑战的跨度从海拔1500米到3000米不等。滑雪场拥有28部升降缆车，滑雪道绵延140多公里，以保证滑雪者畅享乐趣。每日充足的阳光，令这一切变得更加完美。雪道从海拔3000米的普兰莫尔特冰川(Glacier de la Plaine-Morte)向下延伸，适合初学者和粉雪爱好者滑行。高水平滑雪者可以乘坐升降椅到达拉图拉(La Toula)，去寻求真正的速降挑战。最受欢迎的要数宽阔的滑道和一直延伸至谷底的国家大滑道，后者全长12公里，是该区域最长的滑道。
- 购物：克莱恩和蒙塔纳构成了方圆几英里的阿尔卑斯购物者天堂。
- 夏令营：克莱恩·蒙塔纳的夏令营创立于1961年，全球闻名。
- 塞拉(Sierra)：这座小城的日照时间是瑞士最长的，因拥有美丽的古老风光和博物馆而成为时尚的旅行目的地。一条缆索铁路把塞拉和蒙塔纳连接起来。

详细信息，请联系：

克莱恩·蒙塔纳旅游局
Crans-Montana Tourisme
Avenue de la Gare
Case postale 372
3963 Crans-Montana 瑞士克莱恩·蒙塔纳
电话：+41 84 822 10 12
传真：+41 27 485 04 60
information@crans-montana.ch
www.crans-montana.ch



远眺瓦莱州首府—锡永

锡永 Sion

海拔：491米 语言：法语

锡永位于罗纳河的河谷，是瓦莱州的首府，山丘上耸立的两座城堡是这里的地标。城堡的下面是保存完好的旧街市，路面铺设着古老的石板，使人仿佛觉得时间已经倒流。这里经常举行风琴节和小提琴大赛等多姿多彩的音乐盛事。锡永也是瑞士首屈一指的葡萄酒产地，周边的山坡上的美丽葡萄园像梯田一样，给人留下难忘的印象。锡永还是通向南面Heremance山谷、埃朗山谷和北面的克莱恩·蒙塔纳的邮政巴士的始发地和终点站。设有机场，可起降小型飞机或是直升机。www.siontourism.ch

主要景点

■ 瓦莱城堡 (Château de Valère)

城堡的教堂里保留着14世纪的最古老的还能演奏的管风琴。保存有15-16世纪的壁画。同时还设有介绍瓦莱州文化遗产的博物馆。详见P190

■ 陶鲁比永城堡 (Château de Tourbillon)

18世纪因火灾而成为废墟的中世纪古城堡遗址。在这里可以俯瞰全城景观。详见P190

■ 市政厅 (Hotel de Ville)

建于17世纪的建筑，令人印象深刻。内有天文时钟。

■ Notre-Dame du Glarier大教堂

(The Cathedral of Notre-Dame-du-Glarier)

是个后哥特式风格的优雅教堂，正面的塔楼是12世纪罗马式风格。

■ Maison Supersaxo

保留有哥特式台阶的16世纪建筑，其中美丽的天花板绘画不容错过。

■ 魔女之塔 (Tour des Sorciers)

过去曾是城堡一部分的塔楼。

周边景点

■ 圣雷奥纳地下湖 (Lac Sounterrains St.Leonard)

约10分钟。圣雷奥纳地下湖由于几年前罗纳河泛滥，造成一部分堤坝决口堵塞之后形成的地下湖。修复工程已经完成，再现了其美丽的景观。您可以乘着小船去探索梦幻的地底洞窟。

■ 克莱恩·蒙塔纳 (Crans-Montana)：约1小时

■ 艾宏山谷 (Val d'Herens)：约40分钟

谢尔 Sierre/Siders

海拔：534米 语言：法语 / 德语

与锡永相邻的城市，是前往克莱恩·蒙塔纳的缆车及进入安尼维尔(Anniviers)山谷的邮政巴士的始发站和终点站。谢尔位于法语区与德语区的交界处，是瑞士葡萄酒的名产地，拥有美丽的邸宅和城堡。诗人里尔克晚年居住此地，里尔克纪念馆里展示了他的书信及诗作。在16-18世纪时期的住宅“Château de Villa”改建的餐馆里，能够品尝当地产的葡萄酒和奶酪。展示民俗资料的葡萄酒博物馆和邻村萨尔格什的葡萄酒博物馆之间的路上设置了一些标识牌，上面记录了关于葡萄栽培的信息资料，这条小路被称为“葡萄酒小径”，是条不错的徒步路线。www.sierre-anniviers.ch

安尼维尔山谷 Val d'Anniviers

海拔：1570米(Grimentz) 语言：法语

从罗纳河山谷向瓦莱阿尔卑斯方向延伸的山谷之一。谢尔和周围散布着的小村庄之间有邮政巴士相通。这里是游牧民生活栖息的场所，牧民们春天和秋天在山脚下谢尔的葡萄园中劳作，夏天为了丰美的牧草而转移到高地，数百年持续的共同体制度等传统习俗至今仍保留着。丰富的阿尔卑斯自然和古老的木制民宅交织成一幅山谷美景，愈发洋溢出神秘乡村的氛围。您可以造访齐纳尔和格里门茨等历史悠久的山区度假地，或者到Chandolin、Vercorin等散布着的小村庄去一看究竟。www.sierre-anniviers.ch

格里门茨 Grimentz

固守村落共同体的制度，传承冰川葡萄酒习俗的传统山村。这个村庄是一处瑞士山地农舍风格的宾馆、传统地窖和仓房的和谐结合。茶褐色的小屋用花朵点缀着，十分美丽。如果登上Moiry，还可以欣赏到冰川以及多种高山植物。

圣吕克 St-Luc

至今还保留着古老水车小屋的淳朴山村。乘缆车前往Observatoire François Xavier Bagnoud，可以在那里的天文台观测美丽的星空。观赏太阳系行星的主题徒步线路倍受游客欢迎。保存完好的18世纪圣吕克磨坊，用来碾磨玉米、大麦、黑麦和小麦，一直从七月运转到九月。

齐纳尔 Zinal

从维苏瓦(Vissoie)开始分成两条道路，沿着山谷继续向里面行进20公里左右，就是齐纳尔谷。前往索尔沃瓦方向，从眺望台上可以近距离地欣赏魏斯峰(Weisshorn)、齐纳尔洛特峰(Zinalrothorn)等山峰，同时还设有几条徒步旅行线路。这里也是冬季滑雪度假的好地方。到这里来游览的观光游客还非常少，因此充满了自然的魅力，没有人工雕刻痕迹。安尼维尔人喜欢在齐纳尔地区放牧，并在此用瑞士松木建造木屋用于在途中休息，以便向更高海拔的牧场行进。齐纳尔的旅游业发展有150年的悠久历史。

马蒂尼 Martigny

海拔：476米 语言：法语

位于连接意大利和法国的交通要道上，在凯尔特时代被称为“Octodurus”，之后作为罗马的战略要地发展起来。在此发现了圆形竞技场等罗马时代的重要遗迹。圣伯纳德快车可以前往凯撒大帝和拿破仑曾经翻越的大圣伯纳德山(Grand St. Bernard)山岭(仅限于夏季)。山岭上建有疗养院和介绍山岭历史的博物馆以及以前圣伯纳救生犬的犬舍。乘坐小型铁路到勃朗峰山脚下的霞慕尼山村大概1个半小时的路程。这一带种植了广阔的葡萄园，可以品尝美味的葡萄酒和本地特色菜肴。www.martigny.com

马蒂尼发现的罗马圆形露天竞技场



布里格 Brig

海拔：678米 语言：德语

辛普朗山岭曾是巴黎和米兰通商道路上的必经之地，布里格就位于山岭的入口。16、17世纪成为当时的商业中心。现在，南面穿过辛普朗隧道可以抵达意大利，北面有勒琴隧道通往伯尔尼，西南面BVZ铁路通到采尔马特，而邮政巴士可以通到萨斯斐，西面连接日内瓦湖区，所处的地理位置十分重要。洋葱形状屋顶的标志性建筑是曾经因为垄断辛普朗山岭的食盐交易而暴富的施托卡尔珀(Stockalper)的城堡。进入美丽回廊环绕的中庭，您可以仰望17世纪的古老建筑。城中一部分成为介绍当地历史以及文化的博物馆，面向公众开放。www.brig-simplon.ch

艾宏山谷 Val d'Herens

海拔：1378米(Evolene) 语言：法语

艾宏山谷(Val d'Herens)自锡永朝阿尔卑斯方向向南延伸。遥望Dent Franche和Dent d'Herens，是个集雄伟自然景观和淳朴风情于一身的魅力小镇。附近的Evolene和Arolla等小村庄至今保留着民族传统衣装和祭祀活动的独特风俗。Heremence中的教会因其复杂的建筑式样令人印象深刻，从这里山谷开始分岔，和拥有285米高度号称瓦莱州最大的水库“Grande Dixence”相连接。

山谷被周围海拔3000米的阿尔卑斯群山所环抱，是个很受欢迎的观光景点。www.valdherens-tourisme.ch

尚佩里地区 Portes du Soleil

海拔：约1400米 语言：法语

Val d'Illeiez的深处，和法国边境交界的广大区域被称为Portes du Soleil(意为“太阳之门”)。起伏的群山看起来如同牙齿般排列着，度假地正好位于群山的正下方，因此形象地被称为“Dent du Midi”(意为“正中间的牙齿”)。冬天游客们在这里滑雪，宽阔的滑雪道和惊险刺激的陡坡为滑雪爱好者提供了完美的滑雪场地。夏季可在这里徒步旅行或者登山。中心位置尚佩里(Champéry)的上面是Champoussion，从这里您可以饱览Dent du Midi的美丽身姿。这里还有充分体现环保项目的重要部分——位于广袤森林中的体育运动公园。

菲斯普山谷 Visperterminen

海拔：1340米 语言：德语

从萨斯斐流向萨斯谷，从采尔马特流向马特谷的冰川之水合流形成Visper河。沿着汇入罗纳河的菲斯普河谷沿岸的斜面上，遍布着宛如马赛克般美丽的梯田。位于最高处的Visperterminen葡萄园因堪称欧洲第一高处的葡萄园而远近闻名。自古就一直栽培的品种称为Heida(Paien)，在这个地区这种葡萄被称为Traminer，是这个高地上产量较少的稀有品种。这里产出的葡萄酒散发着如坚果般的清香，略带黄色口味醇香。位于山谷入口的也是连接采尔马特铁路的始发站。www.heidadorf.com

勒琴山口(勒琴山谷) Lötschental

海拔：1411米(Wiler) 语言：德语

勒琴山谷一直沿着比奇峰(Bietschhorn)至阿莱奇峰(Aletschhorn)之间的山脉绵延，周围被阿尔卑斯山脉和冰川所包围，充满了神秘色彩，在这里可以尽享森林和冰川带给我们的多种徒步路线。通过勒琴隧道和伯尔尼州的坎德施泰格(Kandersteg)相连接的戈彭施泰因是山谷的入口，各个村落中布满了古老木结构的小屋，并保留了独特的传统。Fafleralp深处就是阿莱奇冰川的北端。

www.loetschental.ch

尚佩里地区自然保护区Tanay湖





布里格 - 发掘瑞士阿尔卑斯山的集中地



布里格巴特温浴



瑞士教皇御林军博物馆

从布里格在1小时内可达



阿莱奇冰川 -
阿尔卑斯山最长的冰川



马特峰 -
采尔马特



伯尔尼 -
瑞士首都

日内瓦湖区

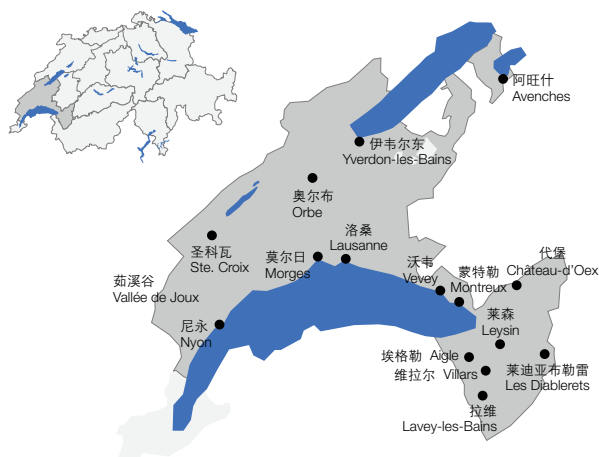
Lake Geneva Region.



日内瓦湖区的拉沃葡萄园

日内瓦湖区位于瑞士西南部，从日内瓦湖周边延伸到汝拉山南部，包括优雅的湖畔地区，山脚点缀着朴素山村的汝拉地区，拥有雄壮冰川和山岳度假村的阿尔卑斯地区，娴静的田园地区这四个风格迥异的区域。自古就是艺术家、王公贵族的聚居地，至今仍保留着许多古城堡、高级宾馆和名人别墅。这里网罗了美丽的花园、秋季美丽的葡萄园、波光粼粼的湖泊、阿尔卑斯群峰、滑雪场、素朴的阿尔卑斯山村、精炼的城市、罗马遗迹和中世纪建筑等所有瑞士的魅力在此都能够得到体现。

- 所属州：沃州Vaud 缩写VD
- 语言：法语



洛桑 Lausanne

海拔：447米 语言：法语

位于日内瓦湖北岸中央地带，连接日内瓦和伯尔尼、苏黎世方向的主干线上，和巴黎之间有TGV连接。洛桑自古被称作Lousonna，是个从罗马时代就发展繁荣起来的历史古都，现在是沃州的首府。湖畔的乌希地区和以大教堂为中心的山丘上的老城区高地落差很大，两部分之间用1877年在市内开通的瑞士最早的缆车相连接。另外，洛桑是著名的理工科大学、音乐学校、酒店管理学校、美术学校等高标准学校云集之地，并且作为芭蕾、歌剧、音乐等艺术活动盛行的文化都市而为众人所熟悉。整个城市都体现着一种高雅的气息，具有特色的美术馆和博物馆，还有众多的历史遗迹，您不妨放慢脚步亲自体验这里浓厚的历史和文化。洛桑由于是国际奥林匹克委员会和奥林匹克博物馆所在地，也被人们称为“奥林匹克之都”。

主要景点

■ 圣母大教堂 (Cathedrale Notre-Dame)

12-13世纪建造的大教堂，堪称瑞士首屈一指的哥特式建筑杰作。直径达9米的彩绘玫瑰花玻璃窗相当漂亮。这里的管风琴历史悠久，从15世纪至今已至第五代，现在的管风琴完成于2003年。这里至今仍沿袭守夜人报时的传统。

■ 市场阶梯 (Escaliers du Marche)

从教堂所在山丘通往上面的一段带屋檐的阶梯。13世纪用于连接帕吕广场和克雷广场的两个市场间的通道。

■ 圣弗朗索瓦教堂 (Eglise St-Francois)

始建于13世纪，曾作为修道院的一部分使用，历史悠久。建于15世纪左右的钟楼让人印象深刻。

■ 市政厅 (Hotel de Ville)

始建于17世纪，位于历史悠久的14世纪Marche市场对面。

■ Saint-Laurent教堂 (Eglise Saint-Laurent)

据文献记载其历史渊源可以追溯到11世纪。现在依然保留着18世纪重建的巴洛克风格建筑。

■ 奥林匹克博物馆 (Musée Olympique)

世界上唯一一座关于奥林匹克运动的博物馆，详见P188

■ 爱丽舍照片博物馆 (Musée de l'Elysee)

周围是美丽的庭园，18世纪邸宅的房间内展示了19-20世纪有名的摄影师拍摄的10万件原创作品。

■ 现代设计艺术博物馆

(Musée du design et d'arts appliqués contemporains)

18世纪的古老建筑中展示了设计、插图、手工艺品等范围广阔的近代应用美术作品。

■ 劳力士学习中心 (Rolex Learning Center)

作为洛桑瑞士联邦理工学院(EPFL)信息中心的劳力士学习中心是当代建筑的典范。建筑由日本SANAA建筑事务所设计。曾设计纽约新当代艺术博物馆的这一团队在日内瓦湖畔创造了这座波浪形的建筑，内部设有进光孔、室内丘陵和壮观的露台，成为新建筑时代的开创性作品。

■ 瑞士科技会展中心 (Swiss Tech Convention Center)

瑞士科技会展中心地理位置优越，从日内瓦国际机场出发，接驳洛桑地铁系统，仅需40分钟即可到达。这座新颖的钻石形建筑是欧洲第一座未来主义设计风格的建筑，特别采用了“Gala系统”技术。只需按下一个按钮，会议室内的所有座椅只需15分钟都将折叠起来，创造出开阔的空间，非常适合举办大型招待会或展览。借助隐藏在平台下面独创的机动枢轴与各排座椅相连，可以将座椅滑入地板下面。通过自动调节分隔系统，可构造出各种不同的空间，以适应举办各种不同的活动。www.tstcc.ch

■ 日内瓦湖游船：详见P139

周边景色

■ 蒙特勒/沃韦 (Montreux/Vevey)：乘火车约20分钟

■ 拉沃葡萄园 (Lavaux)：乘火车约10分钟

■ 日内瓦 (Geneva)：乘火车约40分钟

■ 伯尔尼 (Bern)：乘火车约1小时10分钟

■ 依云(法属, Evian)：约40分钟(乘船)

以矿泉水而闻名，在日内瓦湖的对岸。

■ 霞慕尼(法属, Chamonix)：乘火车约2小时30分钟

前往法国阿尔卑斯著名山峰勃朗峰的旅游胜地。

详细信息，请联系：

日内瓦湖区旅游局 (Office du Tourisme du Canton de Vaud)

Case Postale 1125, 1001 Lausanne 瑞士洛桑

电话：+41 21 613 26 26 / 传真：+41 21 613 26 00

info@lake-geneva-region.ch

www.lake-geneva-region.ch/cn

中国区代表

wang@lake-geneva-region.ch

洛桑城市



蒙特勒 Montreux

海拔：395米 语言：法语

有“瑞士的里维埃拉”之称。位于日内瓦湖畔，拥有高级华丽的宾馆和博彩中心。广阔的葡萄园和波光闪耀的日内瓦湖以及耸立的阿尔卑斯山神秘而美丽的风景，曾吸引了众多的名人。18世纪的卢梭、19世纪的诗人拜伦、20世纪的海明威等都曾以此地为背景创作。此外还有斯特拉文斯基等音乐家在此地也很活跃。每年夏天举办的“蒙特勒爵士音乐节”世界闻名。乘登山铁道登上罗什德内，可以欣赏到雄伟的山顶景观。

主要景点

■ 西庸城堡 (Château de Chillon)

瑞士的代表性城堡。建造在向日内瓦湖突出的岩石上，整个城堡仿佛浮在湖面上，充满梦幻般的氛围。详见P188

■ 蒙特勒博彩中心 (Casino Barrière de Montreux)

具有悠久传统的博彩中心，经常举办音乐会。详见P241

■ 皇后乐队：录音棚体验 (Queen: The Studio Experience)

蒙特勒博彩中心综合楼中录音棚体验忠实地再现了皇后乐队录音的年代用作高山录音棚的房间。现在用于展示纪念品及皇后乐队留存的档案：手写歌词原件、乐队成员的乐器和服装、录音磁带盒，融合了特别营造的互动音频及视频环境。www.mercuryphoenixtrust.com/studioexperience

周边景点

■ 罗什德内 (Rochers-de-Naye)：乘火车约1小时

■ 格吕耶尔 (Gruyères)：乘火车约1小时10分钟

■ 代堡 (Château-d'Oex)：乘火车约1小时

■ 巧克力快车：详见P135

■ 金色山口快车：详见P133

■ 蒙特勒爵士音乐节

1967年沿袭至今的传统爵士音乐节，每年7月举行。

■ 日内瓦湖游船：详见P139

皇后乐队主唱弗雷迪·墨丘里的雕像树立在蒙特勒的湖畔



沃韦 Vevey

海拔：386米 语言：法语

沃韦临近蒙特勒，周围有广阔的葡萄园，中世纪开始作为葡萄酒中心而发展繁荣起来。世界闻名的雀巢公司的总部就在这里。走在日内瓦湖鲜花盛开的湖畔，穿梭在葡萄园间的小径上都是美妙的享受。湖畔还有卓别林等许多深受人们喜爱的名人的雕像，沃韦和蒙特勒之间还设有名人各地游的徒步旅行线路。另外还有铁道及缆车通向旁边的小山上，您可以在那里观看日内瓦湖，眺望阿尔卑斯山脉，欣赏鲜花盛开的美景。

主要景点

■ 查理·卓别林的雕像 (Charlie Chaplin's statue)

编剧兼电影制片人查理·卓别林(即《摩登时代》里的流浪汉)曾居住在沃韦的Manoir de Ban。位于湖畔漫步区的卓别林雕像很容易让人回想起他曾在这个地区度过的25年美好时光。

■ 食品博物馆 (Alimentarium)

雀巢公司经营的有关人类和食物的博物馆。从科学角度、民族学角度综合地介绍食品。详见P183

■ 瑞士照相机博物馆

(Musée suisse de l'appareil photographique)

展示古代相机和照片。

■ 卓别林大世界 (Chaplin's World)

一座专门展示查理·卓别林生平的博物馆，在3000多平方米的空间里探索、体验并用心感受由电影和多媒体共同创造的美好世界，了解感人而有趣的历史，参观卓别林神秘的宅邸和全新的好莱坞式工作室。www.chaplinmuseum.com

周边景点

■ Blonay：乘火车约15分钟

Blonay站与Chamby站之间有20世纪初使用的火车车库，展示蒸汽列车、电车和有轨车等。

■ 佩尔兰山 (Mont Pèlerin)

乘缆车约10分钟

■ Les Pleiades

春天开满了绚烂的水仙花，冬季是滑雪场。

■ 葡萄园小径

在美丽的葡萄园间铺设的小路。

■ 葡萄园列车之旅

瑞士联邦铁路的“美酒专列(Train of Vines)”从沃韦出发，沿着拉沃葡萄园抵达Puidoux-Chexbres，是欣赏世界遗产—拉沃葡萄园美景的绝佳选择。

详细信息，请联系：

日内瓦湖区旅游局

Office du Tourisme du Canton de Vaud

www.lake-geneva-region.ch

VAUD 
Lake Geneva Region

驶上瑞士环游之
路，体验千
面日内瓦湖区！

更多信息请访问

www.lake-geneva-region.ch

拉沃地区 Lavaux

语言：法语

日内瓦湖畔周围的山丘上绵延着美丽的葡萄园，例如Cully, Chexbres, Rivaz等小镇为拉沃地区最具代表性的地区。

拉沃葡萄园梯田东起西庸城堡，西至洛桑郊区，绵延约40公里。现在的葡萄园最早建于11世纪，当时的僧侣在这里修建起了用石墙间隔的葡萄梯田，之后经过一代代酿酒师们的传承，传统被保持下来。现在，这里是瑞士最大的葡萄园区之一，14个保存完好的村落嵌融其中，向人们展示了千年来社会的变迁及当地居民对自然环境之间的平衡互动。2007年，这里被联合国教科文组织列入世界遗产。最适宜的旅游季节为夏秋两季。梯田内有很多远足路线可供选择，蒙特勒和沃韦的旅游咨询处可以获得更详细的信息。沿途可以参观瑞士的传统酿酒作坊并品尝当地美酒。如果不愿意走路也可以选择观光橡胶轮小火车。

莫尔日 Morges

海拔：381米 语言：法语

位于洛桑和尼永之间，因为四季鲜花盛开得名“日内瓦湖之花”。每年的4-5月举办郁金香节，6-7月的威耶宏城鸢尾花争奇斗艳。8-10月湖畔的大丽菊盛开。除了具有代表性的莫尔日城堡外，周围到处是古老的城堡，这一带有广阔的葡萄园，是有名的葡萄酒产地。奥黛丽·赫本的晚年曾是在莫尔日郊外的特洛施纳(Tolochenaz)度过。

尼永 Nyon

海拔：406米 语言：法语

靠近日内瓦，位于日内瓦湖畔，曾是凯撒北征的重要据

点，这里发现了重要的遗迹，大多数出土的文物能够在罗马博物馆看到。尼永城居高临下，城堡内有展示当地名产尼永陶器的历史陶瓷器博物馆。周围有闲静的圣塞尔格(St. Cergue)村、科佩(Coppet)城堡和现成为瑞士国家博物馆的普朗然城堡。

伊韦尔东 Yverdon-les-Bains

海拔：435米 语言：法语

位于纳沙泰尔湖的西侧，在此发现了凯尔特和罗马时代的遗迹，城市历史悠久。其地名中的Bain是浴池的意思，所以可以从其地名看出这里是有名的温泉城市。拥有现代化的温泉疗养中心，吸引了很多为疗养而来的游客。城市是13世纪时萨瓦公爵为战略要地而建造的。城市的标志性建筑伊韦尔东城堡和莫尔日城堡一样，都带有萨瓦风格特征的立方体结构。让我们一起去探访从史前时代到中世纪的历史遗迹去吧。

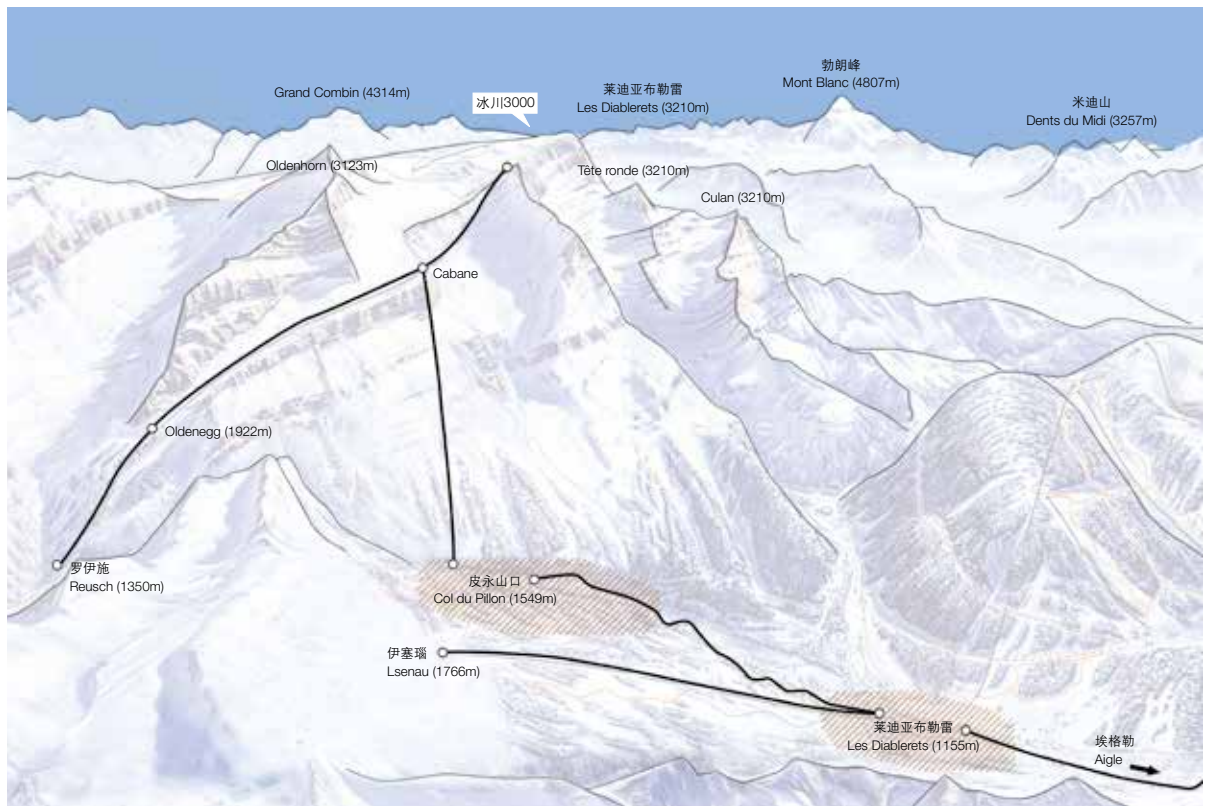
圣科瓦 Sainte-Croix

海拔：1066米 语言：法语

从伊韦尔东乘电车约50分钟，是位于汝拉地区的小山村，同时也是八音盒的重要生产地区。游客们不妨去看看在BRUNO PAILLARD公司的工厂原址上建造起来的CIMA。年代久远的八音盒和自动演奏机演奏的时候，其超越时空的音色让人感动。另外还有生产制作八音盒等的工厂机器，相当吸引人的自动演奏木偶人展示，销售高级八音盒的制造商御爵(Reuge)公司产品的商店。在郊外的罗贝尔松村有一个博物馆，里面收藏了自动演奏级和八音盒等贵重的私人收藏，一定不要错过。途中的高地上可以眺望阿尔卑斯。

拉沃葡萄园迷人景色





冰川3000

Glacier des Diablerets/Glacier 3000

皮永山口(皮永峰) = 莱迪亚布勒雷

Col du Pillon (1,549m) = Glacier des Diablerets (2,944m)

冰川3000位于从日内瓦湖畔通往阿尔卑斯山的途中。如果您在瑞士时间有限，这里是节约时间观赏冰川，体验嬉雪乐趣的好去处。山顶上的餐厅是由世界著名设计师马里奥·博塔设计的，充满未来派的味道。餐厅设有120-150座位，露台吧可容纳80人。从这可以看到欧洲最高峰勃朗峰、瑞士的标志性山峰马特宏峰和著名的少女峰。这里即使在夏季一样可以享受冰雪乐趣。

- 观景台：位于“博塔3000”现代派十足的餐厅正后方，从那里您可以360度观赏24座海拔4000米以上的山峰。
- 阿尔卑斯高山滑道(Alpine Coaster)：世界上海拔最高的滑道，全长1公里，520度大回旋，10个弯道，6个波浪，3个起跳位，2个架桥位。最高时速达40公里，感受在海拔3000米雪山上“横冲直撞”的刺激感觉。全年开放。
- 雪地巴士：乘坐特制的雪地巴士到冰川上兜风，绝对是一种舒适而特殊的体验。可乘坐20人，夏季开放。
- 狗拉雪橇：坐在哈士奇犬牵引的雪橇上欣赏绝美的冰川风光。夏季根据雪况每周开放3-4次。团队需提前预订。

- 越野滑雪：3.5公里的越野滑雪道从7月至12月开放。

前往冰川3000

冰川3000的缆车站位于皮永，从日内瓦等城市很容易前往：

出发地	距离	时间
洛桑	69公里	1小时10分钟
蒙特勒	40公里	40分钟
格施塔德	20公里	20分钟
日内瓦	107公里	1.5小时

在皮永乘可容纳125人的大型缆车，只需15分钟即可到达海拔3000米的山顶缆车站。

详细信息，请联系：

Gstaad 3000 AG, Route du Pillon 253
 Col du Pillon, 1865 Les Diablerets
 电话：+41 (0)24 492 09 23 / 传真：+41 (0)24 492 09 24
 info@glacier3000.ch
 www.glacier3000.ch

中国区代表
 jin@switzerland-highlights.ch



位于莱迪亚布勒雷的冰川3000

维拉尔 Villars

海拔：1253米 语言：法语

面临罗纳尔河溪谷，可以看到勃朗峰等山峰。木屋风格的民宅和宾馆，洋溢着朴素的山村气息。然而这里却有以世界富家子弟为对象的私立贵族学校，以及众多名人的别墅。冬季是有名的滑雪地，夏季除了可以徒步旅行外，还可以打高尔夫球和网球。

代堡热气球节时的梦幻景象



莱迪亚布勒雷 Les Diablerets

海拔：1155米 语言：法语

深棕色的木造小屋，朴素的阿尔卑斯山风光。传说精灵们在村子深山上，蜿蜒的冰川岩石上游戏，因此而得名“莱迪亚布勒雷(众精灵之意)”。陡峭的岩石、碧绿的牧草地、万年的积雪、冰川广布的山林，您可以进行徒步旅行、自行车旅行、空中滑翔、登山等多种活动。换乘巴士到皮永，再乘坐可以容纳125人的空中缆车，只需15分钟就能够到达广阔的冰原地带“冰川3000”。天气晴好时，可以看到远处的勃朗峰和马特宏峰。

代堡 Château-d'Oex

海拔：968米 语言：法语

处于群山之间，拥有广阔的牧草地，一片闲静的风光。从蒙特勒出发乘坐MOB铁路，大约1小时路程。代堡同时也是1999年热气球世界环球之行的起点，是个有名的热气球之乡。每年1月都要举行世界热气球大赛。因得到AOC鉴定认可的奶酪而闻名的莱提瓦(L'Etivaz)等地，很早以前就有许多制酪农民。牲畜每年的上山和下山，以及描绘牧民生活的剪纸工艺都有浓厚的传统气息。

主要景点

- 贝伊东民俗博物馆 (Musée du Vieux Pays d'Enhaut)
在本地区典型建筑物中展示了传统的生活与工艺品，还可参观剪纸的现场表演。
- 小木屋 (Le Chalet)
有奶酪制作现场表演的乡村餐馆。可以观摩用大锅制作奶酪的演示。二层为铁路模型等的展室。

■ Au Montagnard

开在18世纪建筑物中的餐馆。

周边景点

■ 莱提瓦地区 (L'Etivaz): 乘巴士约20分钟

以莱提瓦奶酪而闻名的奶酪之乡, 周围有一个大约来自80家牧民的自制奶酪销售集市。

■ Rossiniere

能够参观巨匠巴尔蒂斯晚年住过的房子“Le Grand Chalet”。建于18世纪的农家, 19-20世纪中叶一直作为旅馆使用。后来被画家巴尔蒂斯买下, 有很多窗户以及独特的装饰。

■ 鲁杰蒙 (Rougemont): 乘火车约10分钟

由克鲁尼教派的修道士们所创建的城镇。保存有10世纪的罗马式教堂和16世纪的古城堡。在教堂中举行的音乐会让人觉得如处梦境。

■ 莱迪亚布勒雷 (Les Diablerets): 乘火车约2小时

■ 格吕耶尔 (Gruyères): 乘火车约40分钟



维拉尔地区的冰雪风光

莱森 Leysin

海拔: 1268米 语言: 法语

在幽美的环境中设有著名的贵族学校、酒店管理学院、夏令营等。在海拔2040米的伯尔纽兹山(La Berneuse), 建有现代化旋转餐厅“Le Kuklos”, 可以看到艾格峰、马特宏峰、勃朗峰等著名的阿尔卑斯山峰。这里夏天可以进行自行车越野赛, 冬天可以滑雪, 是一个绝佳的度假天堂。

埃格勒 Aigle

海拔: 404米 语言: 法语

自蒙特勒乘电车大约10分钟左右, 周围群山环绕, 自古就是交通要道。这里还是沃州知名的葡萄酒产地之一, 属于沙布莱地区, 周围栽满了葡萄。建于11世纪作为要塞的埃格勒城堡, 现在则成为向人们展示葡萄栽种, 和葡萄酒酿造历史的博物馆。与之相邻的还有葡萄酒商标博物馆。埃格勒是通向莱迪亚布勒雷等山岳度假村的巴士和火车停靠站, 是日内瓦湖区通往阿尔卑斯的门户。

拉维 Lavey-les-Bains

语言: 法语

温泉地理位置得天独厚, 交通方便: 距离高速公路出口仅2公里, 也可以通过瑞士铁路圣莫里斯(St.Maurice)火车站转乘瑞士邮政大巴到达。位于罗纳河畔的温泉大酒店(Grand Hôtel des Bains, 三星)与绿树成荫的美丽公园

为邻, 诚邀游客漫步信游。拉维温泉于1831年2月被发现, 是瑞士最热的温泉(69摄氏度)。

阿旺什 Avenches

海拔: 438米 语言: 法语

从伯尔尼乘火车约40分钟, 位于穆尔藤湖南部的田园地带。公元前开始就是个相当繁华的地方, 从至今仍保留的历史遗迹中可以看出这里曾是罗马时代重要的城市。当年的剧院、城墙、塔楼融合在幽静的田园风光中, 充满梦幻之美。特别是著名的圆形竞技场, 保存相当完好, 每年夏天都要举行露天歌剧节和摇滚乐节, 游客络绎不绝。竞技场旁的罗马博物馆, 展出了在当地发现的珍贵资料, 从中可以了解到瑞士从凯尔特时代到罗马时代的文化变迁。

茹溪谷 Vallée de Joux

海拔: 1020米 语言: 法语

位于跨越瑞士和法国国境的汝拉山脉的南边。细长的汝拉湖宛如镜子般平静而美丽, 茹溪谷被茂密的森林包围着, 散布着许多钟表制造厂, 是钟表制造业的圣地。南岸的勒桑提耶(le Sentier)有一家钟表博物馆, 展示了从1720年-1950年在茹溪谷制造的各种钟表。溪谷北面的登特·德·沃伦山(Dent de Vaulion, 1482米)是一个绝佳的观景点, 汝拉湖、布尔纳湖、纳沙泰尔湖和日内瓦湖深处的阿尔卑斯山脉都可以尽收眼底。



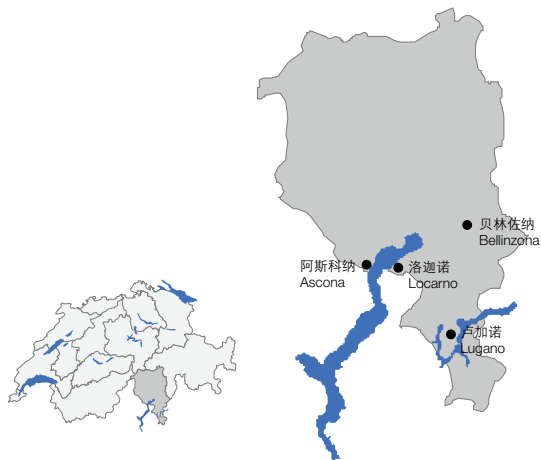
提契诺地区

Ticino.

提契诺州最大城市卢加诺

提契诺地区生活着讲意大利语的热情的人们。它位于阿尔卑斯山的南面，有充足的日照，气候温暖。在这里您能够看到多彩的风景，湖畔生长着棕榈树等亚热带植物。山顶却覆盖着白雪，山谷中纯朴的山村、华丽的高级度假村，集中了意大利和瑞士的所有优点。圣乔治山和贝林佐纳的三座城堡分别被列为世界自然遗产和世界文化遗产，从这里也可以看出提契诺地区是自然风光和历史文化相融合，充满魅力的地区。邻近米兰的地方有许多时尚的街道，是购物不可错过的地方。传统建筑和现代的杰出建筑有着惊人的和谐感。

- 所属州：提契诺州 缩写TI
- 语言：意大利语



卢加诺 Lugano

海拔：335米 语言：意大利语

卢加诺是瑞士的意大利语区提契诺州最大的城市。这里高品质的美术馆、历史遗产及近代建筑等诸多名胜遍布卢加诺。火车站位于高处，和市中心之间有索道连接，相当方便。散落在卢加诺湖周围的莫尔格特(Morcote)和刚德里亚(Gandria)等的小街被统称为卢加诺湖区，乘公共汽车、火车以及游船都可以到达。到布雷山(Monte Bre)和圣萨尔瓦托尔山(Monte San Salvatore)等葱郁的群山远眺或是多种多样的徒步旅行等项目相当受欢迎。

主要景点

■ Nassa大街 (Via Nassa)

名牌店、百货店、时尚女装店林立的购物中心地。

■ Pessina大街 (Via Pessina)

历史悠久的食品商店、古道具店、药店林立的街道，充满怀旧气息。

■ Riforma广场 (Piazza della Riforma)

市政厅和旅游局座落在此广场。不仅有花卉市场和蔬菜市场，这里还经常举办各种活动。

■ Ciani公园 / 市立公园 (Parco Ciani / Parco Civico)

约63000平米，公园内广阔的面积上种植着3500多种花草树木，还有很多知名艺术家的雕像。

■ 美景庭园 (约11000平米) (Giardino Belvedere)

面向湖泊眺望景致极美的公园。您在这里可以欣赏随季节而变换的各色花卉，还有很多雕塑作品。

■ Tassino公园 (约21000平米) (Parco dal Tassino)

从车站出来沿铁道步行数分钟即可到达。在这里您可以欣赏到世界各国的花卉以及品种丰富的蔷薇花。

■ 圣玛丽·德里·安杰奥利教堂

(Chiesa Santa Maria degli Angioli)

15、16世纪修建的修道院，可以看到卢伊尼绘制的壁画。

■ 圣洛伦佐教堂 (Cattedrale San Lorenzo)

建在高地上的教堂，从这里可以向下眺望城中景致。教堂的正面以及内部的壁画值得一看。

■ 卢加诺博彩中心 (Casino di Lugano)

各种设施一应俱全，还设有餐厅和酒吧。详见P241

■ 市立美术馆 (Museo Civico di Belle Arti / Villa Ciani)

市立公园中的美丽邸宅里展示着19、20世纪的名作。当地艺术家们的作品相当丰富。

■ 布雷山 (Monte Bre, 海拔约925米)

是卢加诺的象征，乘坐按照1912年式样修复的充满怀旧气息的缆车，大约需要30分钟即可到达设有餐馆的山顶远眺。

■ 圣萨尔瓦托尔山 (Monte San Salvatore) (海拔约912米)

位于布雷山的对面。从Paradiso地区乘缆车约10分钟即可到达(冬季停运)。从山顶可以展望卢加诺城市和湖泊、以及Lombarda平原和瑞士的阿尔卑斯群山的全景。

周边景点

■ FoxTown (门德里西奥, Mendrisio): 乘火车约20分钟
瑞士最著名的大型名品折扣工厂店，内设Admiral Casino博彩中心。

■ 瑞士微缩景园 (Melide): 乘火车约7分钟/乘船约30分钟
详见P182

■ 圣乔治山 (Monte San Giorgio / 世界遗产): 乘车约20分钟
详见P186

■ 塔马洛山 (Monte Tamaro / 海拔约1530米)

开车约15分钟 (到山脚的Rivera)

从Rivera乘索道到山顶仅15分钟。这里有规模很大的餐厅以及建筑名家马里奥·博塔亲手设计的美丽教堂，此外您还可以体验徒步旅行、山地自行车、造访探险公园等多种精彩项目。

■ Splash & Spa水上公园

距离卢加诺仅10分钟路程，充满活力的水上项目令游客得到放松和难忘的体验。

■ 杰内罗索山 (Monte Generoso): 乘火车约15分钟

■ 蒙塔诺拉 (Montagnola): 乘车约10分钟

黑塞在这片土地上度过了约40年的晚年时光。从1919年就一直居住的“故居”的一部分现在已经成为了纪念馆，其中展示了他的作品以及照片、生前常用的物品和在这片土地上创作的水彩画。他的墓地就在Gentilino的San Abbondio教堂，您可以沿着黑塞当年的足迹漫步，这条“黑塞之路”徒步旅行线路需要约2个小时。

■ 坎皮奥内(Campione d'Italia, 意大利飞地)

乘坐巴士约15分钟/湖泊游船20分钟

卢加诺湖畔一隅的意大利飞地。由于特殊原因这里是不需要缴税的免租地区。这里的博彩中心也十分出名。

详细信息，请联系：

提契诺州旅游局 (Ticino Tourism)

Via Canonico Ghiringhelli 7, Casella postale 1441

6501 Bellinzona 瑞士贝林佐纳

电话：+41 91 825 70 56 / 传真：+41 91 825 36 14

info@ticino.ch / www.ticino.ch

傍晚俯瞰卢加诺城





提契诺州首府贝林佐纳

贝林佐纳 Bellinzona

海拔：241米 语言：意大利语

提契诺州的首府，是意大利通往北方的要道，拥有古老而繁荣的历史。矗立在岩石上的3座古城堡作为中世纪的要塞，已被列为世界文化遗产加以保护。在旧街区里有石板铺设的广场，装饰着拱门的回廊以及美丽的教堂，您可以漫步这里体验中世纪古都的情调。此外，还可以到连接着阿尔卑斯山脉的Leventina山谷和Blenio山谷等地区进行短途旅行，体验大自然的粗犷。

传统的周六市场

从中世纪起人们聚集到大型广场上买卖物品。这种传统延续至今，每周六7点至中午都会举办早市，据说这是模仿中世纪的场景。手工制作的艺术品以及从周围山谷运来的奶酪、香肠、葡萄酒、水果、蔬菜等特产应有尽有。

主要景点

■ 格朗德大城堡(Castel Grande)、蒙特贝罗城堡(Castello di Montebello)、萨索·科尔巴洛城堡(Castello di Sasso Corbaro)

座落在很高地势上可俯视城区的13-15世纪城堡，联合国文化遗产项目。详见P188。

- 圣玛丽亚十字架教堂 (Chiesa Santa Maria delle Grazie) 可追溯到15世纪的教堂，这里描绘耶稣生涯的壁画非常值得一看。
- 市政厅 (Palazzo del comune Municipio) 从13世纪至15世纪处于米兰统治下设置的政治中心地。内部拥有精美壁画和拱形回廊的美丽建筑物是1920年重建的。
- Villa dei Cedri美术馆 在位于广阔公园内19世纪的邸宅中主要展示了19、20世纪的绘画作品。

周边景点

- Leventina山谷 (Valle Lenventina) 乘巴士约1小时40分钟至艾罗洛(Airolo)
- Blenio山谷：乘火车及巴士约1小时至Olivone
- 圣哥达山岭 (Passo del San Gottardo) 乘火车和巴士约1小时30分钟
- 卢加诺 (Lugano)：乘火车约30分钟
- 洛迦诺 (Locarno)：乘火车约20分钟
- 阿斯科纳 (Ascona)：乘火车及巴士约40分钟

详细信息，请联系：

提契诺州旅游局 (Ticino Tourism)
www.ticino.ch

洛迦诺 Locarno

海拔：205米 语言：意大利语

位于瑞士海拔最低的马焦雷湖畔的小城。因洛迦诺公约及洛迦诺国际电影节而闻名。由于气候温暖，可以看到山茶花和木兰等花卉，以及棕榈树。在保留着古街道的城市中散步，或是到博彩中心试试手气都是不错的选择。乘坐马里奥·博塔设计的缆车登上海拔1340米的卡尔达达，可以远眺湖泊和葱郁的群山。周围还有很多独具特色的山谷，既可以欣赏大自然的风景又可以感受古朴小村落的魅力。当然还可以去乘坐马焦雷湖的观光游船，或是搭乘琴托瓦利铁道观光游览。

主要景点

■ 格朗广场 (Piazza Grande)

周围历史建筑林立，平时作为停车使用的空地召开国际电影节等活动时会作为会场。

■ 麦当娜·德尔·萨索圣堂寺院

(Santuario della Madonna del Sasso)

据说这里是遵从玛丽亚的启示于15世纪修建的圣地。矗立在萨索(岩石)上的美丽圣堂被乳白色外墙壁所装点，是城市的标志。

■ 魏斯康蒂城堡 (洛迦诺城) (Castello Visconteo)

历史可以追溯到中世纪初期，曾属当时统治该地区的名门贵族魏斯康蒂家族所有，现为市立博物馆和考古学博物馆。

■ 卡尔达达 (Cardada / 海拔1340米)

乘坐著名建筑家马里奥·博塔设计的空中索道到Orselina仅需6分钟。可从此眺望湖泊和小城，还可乘坐空中吊椅到更高处的Cimetta。

周边景点

■ 阿斯科纳 (Ascona)：乘巴士约10分钟/湖中游船约40分钟

■ 韦尔扎斯卡山谷 (Valle Verzasca)：乘巴士约40分钟

■ 马基亚山谷 (Vallemaggia)：乘巴士约30分钟

■ 琴托瓦利 (Centovalli)：乘火车约20分钟

■ 布利萨戈群岛 (Isole di Brissago)：乘船约1小时

格朗广场的市集



马焦雷湖的阿斯科纳小镇

阿斯科纳 Ascona

海拔：210米 语言：意大利语

马焦雷湖畔的美丽度假胜地。这里曾经汇聚了众多艺术家、文人、思想家等，以较高文化水平著称。

主要景点

■ Borgo旧街区 (Borgo Old Town)

保留诸多中世纪时期建筑的旧街区。随处都可以感觉到艺术家所钟爱的气氛。这里还有很多传统节日庆典活动。

■ 比埃奥德保罗大教堂

(Chiesa Parrocchiale SS Pietro e Paolo)

教堂的钟塔可以追溯到中世纪，里面保留着很多美丽的壁画，其中包括17世纪著名画家乔万尼·塞罗蒂纳的杰作。

■ 塞罗蒂纳之家 (Casa Serodine)

17世纪的房子，被誉为巴洛克式建筑的杰作。出自乔万尼·巴蒂斯塔·塞罗蒂纳之手的漆绘装饰尤为出色。

■ S. Maria della Misericordia教堂

奉罗马教皇Gregorius 13世的命令于16世纪建造的文艺复兴样式的修道院(现为学校)。穿过徽章所装饰的回廊就可以到因壁画出名的14-15世纪建造的教堂。

■ 州立现代艺术美术馆 (Museo Cantonale d'arte moderna)

在16世纪的邸宅中修建的美术馆。德国表现主义作品及赫尔曼·黑塞的水彩画等，展示和这里有关连的艺术家作品。

■ 威利塔山 (真实之山) (Monte Verita)

20世纪初，提倡回归自然的思想家们所建的理想地。

周边景点

■ 布利萨戈群岛 (Isole di Brissago)：乘船约15分钟

漂浮在马焦雷湖上的植物园之岛。在这里可以欣赏到从世界各地搜集来的约1500种植物和花卉。可以乘坐根据开园时间运行的湖泊游船来到这里。(4月上旬-10月下旬)

■ 洛迦诺 (Locarno)：乘巴士约10分钟/乘船约40分钟

莫尔格特 Morcote

海拔：280米 语言：意大利语

莫尔格特过去曾是繁荣的渔村，被称为“卢加诺湖的珍珠”。拱廊中小商铺、餐馆林立，延伸至高地上的狭窄小路，各处都弥漫着浓浓的怀旧气息。登上404级台阶您可以参观位于高地上的“Chiesa Santa Maria del Sasso”教堂，被视为前阿尔卑斯地区文艺复兴-巴洛克风格的杰作。在这里您可以将属意大利管辖的卢加诺湖的深处一览无余。在附近的Scherrer公园中您还可以观赏各种植物以及艺术作品。

前往：卢加诺-莫尔格特，乘船40分钟或乘公共汽车15分钟
详细信息，请查询：www.promorcote.ch



刚德里亚 Gandria

海拔：274米 语言：意大利语

刚德里亚是一个迷人浪漫的渔村，座落于卢加诺湖畔。在和卢加诺湖区意大利领地接壤的国境线上，沿湖面斜展开来的可爱山村，被誉为卢加诺周边最美丽的风景，宛如优美的画卷。汽车不允许进入村子的中心地带。这里的房屋依山而建，只能沿着非常陡峭的台阶和狭窄的小径前往。迷人的鹅卵石小路、幽静的庭院和蜿蜒至湖滨的石阶，整个村庄充满浪漫气息。建于16、17世纪的民宅上装点着精美的绘画。从卢加诺您可以乘坐巴士到达这里，还可以选择乘船慢慢享受悠闲的时光。此外卢加诺的卡斯塔纽拉(Castagnola)地区至刚德里亚设有沿湖探访历史的漫步小路，您可以和徒步旅行结合起来参观游览。

前往：卢加诺-刚德里亚，乘船35分钟
详细信息，请查询：www.lugano-tourism.ch

韦尔扎斯卡(韦尔扎斯卡山谷) Valle Verzasca

海拔：203米(Tenero) / 918米(Sonogno) 语言：意大利语

韦尔扎斯卡山谷是提契诺地区众多独特山谷中最美丽的，宛如一幅优美的画卷。深深的溪谷间流动着清澈透明的溪水，浓郁的绿色中装点着美丽的花朵，充满自然的魅力。山谷入口处就是韦尔扎斯卡的水库。这里是007电影《黄金眼》中詹姆斯·邦德纵身跳下的地方。您还可以到瑞士首屈一指的大坝(220米)挑战蹦极，一定非常刺激。稍稍走进谷内可以看到可爱的Corippo村；再向里走，山谷的中间位置是因古老的双拱石桥而出名的Lavertezzo；从这里到山谷深处的Sonogno之间点缀着一个个可爱的小村落。

前往：卢加诺-韦尔扎斯卡，乘车1小时30分钟
详细信息，请查询：www.tenero-tourism.ch



琴托瓦利 Centovalli

海拔：342米(Intragna) 语言：意大利语

瑞士最著名的风景铁路线之一——琴托瓦利，向洛迦诺西面延展。正如其意大利语名字“百个山谷”的意思一样，沿着深远的溪谷绵延着很多小的山谷。连接洛迦诺至意大利的多莫多索拉(Domodossola)的观景列车“琴托瓦利铁路”线路十分有名。沿途大部分时间都在横跨深沟险壑的桥梁上缓慢行进(左侧的景观最为壮丽)。除了乘坐列车旅行，步行领略山谷的自然之美也是个不错的选择。这里的徒步旅行线路从1小时30分钟到5小时不等，选择多种多样。Intragna的钟塔，Palagnedra的古老教堂，Cavigliano的石桥等，淳朴山谷中各处的历史遗迹正期待着您的来访。

注：瑞士旅行通票适用

详细信息，请查询：www.centovalli.ch



马基亚地区 Vallemaggia

海拔：327米(Maggia) / 849米(Peccia) / 1180米(Mogno)

语言：意大利语

向洛迦诺的北面延展的马基亚山谷从那里分为Bavona、Valle di Campo等小的山谷，这一带统称为马基亚地区。这里有岩石中飞流直下的瀑布，牧牛悠闲散步的牧场，弥漫着隐秘氛围的村落等。推荐您乘坐邮政巴士，可以慢慢欣赏风景。Peccia拥有大理石的采石场和雕刻学校，这里已经临近阿尔卑斯山脉。进入Lavizzara山谷，沿着险峻的山路往上，可以到达Mogno，这里有著名建筑家马里奥·博塔设计的教堂。使用当地的石头建造的近代建筑和淳朴的山村不可思议地相映成辉。

Gambarogno地区

海拔：197米(Magadino) 语言：意大利语

位于马焦雷湖内和意大利国境交界处的度假胜地，隔着湖水对面是洛迦诺和阿斯科纳。切内利山山脚下的广阔地区自然资源丰富，里面的湿地中有一个水生植物茂密的自然保护区“Bolle di Magadino”，这里以珍贵的生态系统和自然景观而闻名。此外，在占地广阔的植物园“Parco Botanico del Gambarogno”中可以看到约950种山茶花等各种花朵，也是个不错的去处。从湖岸边到山间的区域里，散落着许多保留有提契诺地区的历史性建筑和风土人情的淳朴村落，您可以徒步造访，体验其中的乐趣。





风和日丽 鲜花盛开

欢迎您在这个迷人的季节来到瑞士提契诺州观光游览



CHINA STAR SAGL 瑞士资深地接
瑞士TICINO提契诺州旅游局驻华代表
团队旅游产品以及酒店代理
电话：+41912348408
邮箱：fanwenyi.cs@gmail.com , yangbin.cs@gmail.com



门德里西奥地区 Mendrisiotto

门德里西奥地区位于卢加诺湖以南与意大利交界附近的地方。从海拔270米的湖边到海拔1700米的杰内罗索山(Monte Generoso)的广阔地域上，这里悠然的田园风光被喻为“瑞士的托斯卡纳”，盛产梅洛(Merlot)品种为主的优质葡萄酒。这里有古老的历史小镇，还有美术馆和古迹等丰富的文化遗产。

©世界遗产“圣乔治山”，请参见P186

门德里西奥 Mendrisio

海拔：329米 语言：意大利语

从中世纪到现在一直是该地区的中心城市。各处保留着很多15-19世纪的教堂和邸宅等美丽的建筑。这里艺术、政治、科学等领域的名人辈出，同时也是国际级建筑家马里奥·博塔的故乡。

■ FoxTown: 乘火车2分钟 / 乘巴士2分钟 / 步行10分钟

这里是规模非常大的名品折扣店，购买Gucci、Ferragamo、Versace、Bally等深受国际知名品牌的品牌产品在这里都能享受30%-70%的折扣。位于新火车站San Martino旁，也可从基亚索(Chiasso)乘巴士前往。

卡波拉高 Capolago

海拔：274米 语言：意大利语

前往杰内罗索山的登山铁路车站附近的美丽湖畔小镇，也是设计梵蒂冈国天主教San Pietro大教堂的伟大建筑家Carlo Maderno的出生地。

■ 杰内罗索山 (Monte Generoso)

乘坐登山铁道(冬季停运)约40分钟

提契诺州的代表性山脉(海拔约1700米)。在这里能看到阿尔卑斯山的全景，在丰富的自然条件下可以欣赏到多达800种的花草植物及130种鸟类的徒步旅行线路倍受青睐。

Muggio山谷 Valle di Muggio

海拔：668米(Muggio) 语言：意大利语

Muggio山谷中弥漫着自然纯朴的山间氛围。山中栗树成林，并零星散布着Cabbio、Muggio等9个小山村。这里仍沿袭古老的技法制作奶酪，也是知名的栗子之乡。

Malcantone地区

海拔：289米(Caslano) 语言：意大利语

位于从卢加诺湖畔向上延展到Lema山地区。这里被称为栗树之乡。湖边安静的小城卡斯拉诺(Caslano)中有1871年创业的老店，其栗子馅点心十分有名，还有1957年创立的Alprose，是著名巧克力工厂兼博物馆。

阿尔托·提契诺地区 Alto Ticino

北部地区被称作阿尔托·提契诺(意为“上提契诺”)，正如其名，这里可以连接着阿尔卑斯山岭高地，可以尽情欣赏粗犷的山峦风景。部分地区一直沿袭着传统的山村生活，山中制作的奶酪非常有名。代表性的山谷包括Leventina山谷、Bedretto山谷和Blenio山谷等。您可以一面体验徒步旅行或骑山地车旅行等活动的乐趣，一面欣赏峡谷间湍急的溪流，梦幻般的山上湖泊，冰雪覆盖的群山等大自然的美景。山谷间星星点点的石造山间小屋以及残留着古老壁画的教堂也是看点之一。

Leventina山谷 Valle Leventina

海拔：1142米(Airolo) 语言：意大利语

Leventina山谷从贝林佐纳以北的Biasca一直延伸至阿尔卑斯山的著名观光地圣哥达山脚下的艾罗洛(Airolo)。从南面依次被分成下山谷，中央山谷和上山谷三个部分，从种植着葡萄园的温暖平原地区至小巧的湖泊以及遍布高山植物的山地。这里气候各异，植被种类丰富。置身于山谷之中感觉时间都放慢了脚步，您可以充分体验这三个充满魅力的不同世界。

Blenio山谷 Val Blenio

海拔：1103米(Olivone) 语言：意大利语

Blenio山谷从Biasca一直延伸至卢克马尼尔(Lucomagno)山岭。这里与格劳宾登州的Surselava地区相连接，因为一年四季都很温暖，所以被称为“太阳之谷”。由一种被称为“Rustici”的农家小屋改建的住宿设施，适合到这里悠闲度假的游客。这里还有众多罗马时代的壁画等历史遗迹以及小的礼拜堂，非常漂亮。

海拔1700米的杰内罗索山





格劳宾登地区

Graubünden.

途径格劳宾登的瑞士著名RhB铁路

格劳宾登州位于瑞士的东南部，与列支敦士登、奥地利、意大利三国接壤，是瑞士面积最大的州。937座山峰、150条峡谷、615个湖泊，还有密如蛛网的河流纵横交错成为这块土地美景的灵魂。这里还有在RhB铁道上奔驰的穿越冰川的冰川快车及伯尔尼纳快车，其红色列车沿线风景绝美。除了丰富的自然景观外，这里还有大量的历史文化遗迹。按语言可分为德语地区、意大利语地区和罗曼什语地区，他们分别保留着各自的风格传统。描写田园牧歌风光的作品《海蒂》里的故事就发生在格劳宾登。

- 所属州：格劳宾登州 缩写GR
- 语言：德语、意大利语、罗曼什语



圣莫里茨地区 (上恩嘎丁地区)

Upper Engadine

德语 Oberengadin / 罗曼什语 Engiadin'Ota

语言：德语 / 罗曼什语

恩嘎丁(Engadin)在罗曼什语里意为“因河的花园”，以马洛亚(Maloja)山岭为源头，在奥地利境内和多瑙河合流，并沿着因河延伸于山间的狭长山谷。并且分为上、下两个区域，河流上游南侧的地区被称为上恩嘎丁或圣莫里茨地区。阿尔卑斯山脉的伯尔尼纳群山环抱的广阔山谷中，美丽的湖泊和群山交织成绝美的景致，肯定能给您留下深刻的印象。这个峡谷拥有充沛的阳光，温泉水和怡人的气候。伯尔尼纳山(Piz Bernina)是东阿尔卑斯唯一超过4000米的山峰(海拔4049米)。帕吕山(Piz Palü)、科尔瓦奇峰(Corvatsch)、考尔维利亚(Corviglia)和迪亚沃勒扎(Diavolezza)也是著名的山峰和滑雪区。以圣莫里茨为中心，蓬特雷西纳(Pontresina)、锡尔斯(Sils)、马洛亚(Maloja)等村落为据点，尽情享受雄伟的冰川美景，眺望远处的山峰，徒步观光，滑雪等多种活动。圣莫里茨地区有引人入胜的文化遗产——古老的罗曼什语至今仍被很好的保留，圣莫里茨地区使用德语，周边峡谷地区使用意大利语。

详细信息，请联系：

圣莫里茨地区

Engadin St. Moritz

Via San Gian 30

7500 St. Moritz 瑞士圣莫里茨

电话：+41 81 830 00 01

传真：+41 81 830 08 18

allegra@estm.ch

www.stmoritz.com.cn

e.weibo.com/estmchina

恩嘎丁地区湖光山色



远眺圣莫里茨村庄

圣莫里茨 St.Moritz

海拔：1856米 语言：德语 / 罗曼什语 / 意大利语

被美丽的森林、湖泊、伯尔尼纳阿尔卑斯群峰环绕的圣莫里茨是一处气候宜人的高山旅游胜地，作为世界贵宾聚集的顶级旅游地，圣莫里茨有很多五星级酒店和名牌专卖店。另外，圣莫里茨也因成功举办了两次冬季奥林匹克运动会以及四届高山滑雪世锦赛而闻名于世。这里四季都可以享受漫步、骑自行车、高尔夫、帆船、骑马等多姿多彩的活动。圣莫里茨附近质朴的山谷，拥有万年冰川的伯尔尼纳群山以及神秘的湖泊散发着优雅而高贵的气息，具有无穷的魅力。这里是冰川快车和伯尔尼纳快车等著名的全景列车的出发点，具备了绝佳的旅行条件。

◎观景路线的信息，详见P130

主要景点

■ 圣莫里茨斜塔 (Schiefer Turm)

斜塔是19世纪倒塌教堂的一部分，现已成为城市的标志。

■ 塞根蒂尼美术馆 (Segantini Museum)

展示了包含《出生·存在·灭亡(生·自然·死)》等塞根蒂尼的代表作。

■ 恩嘎丁博物馆 (Engadiner Museum)

展示从史前遗迹到中世纪的室内装饰、生活用具等该地区重要的资料。

■ 圣莫里茨博彩中心 (Casino St.Moritz)

博彩中心位于凯宾斯基五星级酒店，来客可以尝试21点等桌面游戏和75台博彩机。

■ 海蒂小屋 (Heidihutte)

1979年拍摄电影《海蒂》时使用的小屋。拍摄完毕后移建到了这里。从前往考尔维利亚(Corviglia)的缆车途中车站羌塔雷拉(Chantarella)下车，接下来便是漫步在通往小屋的海蒂鲜花小径上，游客可以尽情欣赏沿途的100多种花草。

蓬特雷西纳 Pontresina

海拔：1805米 语言：德语 / 意大利语 / 罗曼什语

村庄位于延展到伯尔尼纳山岭处山谷的入口处，为探访冰川(从伯尔尼纳山和帕吕山延伸出来)提供了便利。这里最早是使用罗曼什语的地区。村庄内有着恩嘎丁特有的苏格拉费蒂花纹装饰的房屋，散落着小教堂、五角形塔等历史建筑物。如果要充分感受四季美景，徒步旅行是个不错的选择。您可以乘坐伯尔尼纳快车、魔塔拉(Muottas Muragl)、迪亚沃勒扎等山间缆车、还有连接罗塞格山谷(Val Roseg)的马车，充分享受多姿多彩的短途旅行。

锡尔斯 Sils/Segl

海拔：1815米 语言：德语 / 罗曼什语

锡尔斯位于席尔瓦普拉纳湖(Lake Silvaplana)和锡尔斯湖(Lake Sils)之间，被分为巴泽利亚和玛利亚两个部分。神秘的湖水，山谷，群山构成了一幅美丽的风景，就像个与世隔绝的世外桃源。托马斯·曼、赫尔曼·黑塞、让·高克图、马尔克·加葛尔、普鲁斯特等文人墨客为了寻求创作的灵感来到这里。其中，在锡尔斯·玛利亚度过了充实晚年的哲学家尼采在这里完成了很多著名的作品。现在，尼采住过的房子成了他的纪念馆。从锡尔斯·玛利亚延展开来的菲克斯山谷(Val Fex)里汽车无法通行。在这里，时间仿佛停止了一般质朴宁静。您可以选择乘坐马车或漫步前往。

策尔内茨 Zernez

海拔：1471米

策尔内茨位于Flueelatal山岭，阿尔布拉(Albula)山岭和奥芬(Ofen)山岭之间，镇上建有许多用“苏格拉费蒂画”为装饰的房屋。瑞士国家公园的入口位于策尔内茨，公园建在占地面积172.4平方公里的广阔土地上，未被开发的自然景观被完美的保留下来。园内生息着约650种植物，30种哺

乳动物以及100多种鸟类，还有约5000种的爬虫类/昆虫类在这里繁衍。在公园内有条总长约80公里的步行路线，沿途设有介绍各种鸟和动物的说明板。允许汽车和邮政巴士进入园区，在指定的10个停车场/6个停留场地下车即可在森林中漫步。除了公园小屋，还有餐厅等设施。

萨梅丹 Samedan

萨梅丹是上恩嘎丁的心脏，老圣彼得教区教堂罗马式的高塔建于约1200年，圣坛建于1491年，哥特式的走廊建于1492年。位于广场中的Ref. Parish教堂建于1771年，梯形的圣坛于1966年、1999年进行了修复，堪称格劳宾登州最精致的高塔。

马洛亚 Maloja

马洛亚自然景色美不胜收，历史气息浓郁深厚，是连接恩嘎丁高原和Val Bregaglia山谷的重要纽带。1969年以来，马洛亚一直都是传奇的恩嘎丁高原滑雪马拉松比赛的出发点。

席尔瓦普拉纳 Silvaplana

席尔瓦普拉纳/苏尔勒(Surle)/羌普菲尔(Champfèr)位于恩嘎丁湖区高原的中部，周围环绕着壮丽的山地景观。席尔瓦普拉纳的夏天和冬天拥有众多的休闲度假活动，是垂钓、帆板、山地骑行和步行的理想场所。

比弗 Bever

位于圣莫里茨地区的心脏地带，是一个保存完好的典型的小村庄。冬季，一系列精选平整滑雪道等待着身怀绝技的越野滑雪爱好者到来。村庄附近还有精心修整的步行道。这个村庄有自己的天然滑冰场，所有客人都可免费使用。

圣莫里茨地区





圣莫里茨·阿尔卑斯传说

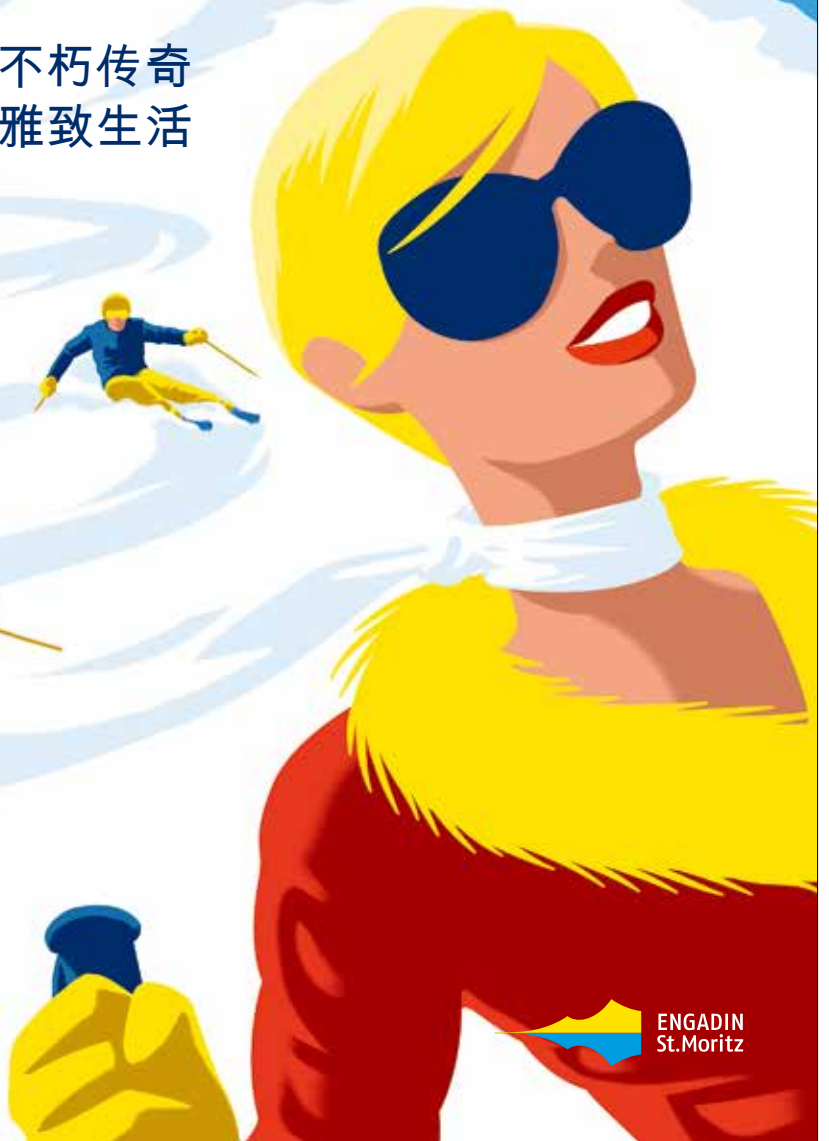
St. Moritz®

TOP OF THE WORLD

阿尔卑斯演绎不朽传奇
冰雪盛宴成就雅致生活



www.stmoritz.com.cn



ENGADIN
St. Moritz

科尔瓦奇峰 Corvatsch

海拔：3303米

苏尔勒 = Murtèl = 科尔瓦奇峰

Surlej = Murtèl = Corvatsch

从这里可以一边远眺下面的湖水和美丽的山谷，一边体验海拔1500米的落差。这里通往格劳宾登州最高处，在山顶餐厅不仅能看到伯尔尼纳山和罗塞格山谷，甚至可以一览远处的马特宏峰和罗萨峰。在山顶上最新开放了约100-1000年前结冰而形成的约140米的冰窟。系上安全带还可以体验绳索速滑运动。另外向您推荐的还有山上餐厅也是中间站的Murtèl，从这里可以通往Fuorcla Surlej，徒步欣赏沿途美景是再好不过的方式了。

考尔维利亚 Corviglia

海拔：2486米

圣莫里茨 = 羌塔雷拉 = 考尔维利亚

St.Moritz Dorf = Chantarella = Corviglia

除了考尔维利亚是人气较高的徒步旅行地点外，从圣莫里茨地区还有索道连接到Signal，从羌塔雷拉到Marguns等多个线路可供您选择。如果从羌塔雷拉出发的话，推荐您到曾作为海蒂故事电视连续剧的摄影地的海蒂小屋(Heidihutte)去看看，沿着平坦的小路漫步，欣赏各种花卉。接下来可以继续阿洛伊斯·嘎赫什治(Alois Carigiet)的童话代表作《A Bell For Ursli》为背景的林间小路散步。

内尔山 Piz Nair

海拔：3057米

考尔维利亚 = 内尔山

Corviglia = Piz Nair

内尔山在罗曼什语中意为“黑色的山”，是圣莫里茨有代表性的山峦。到羌塔雷拉、考尔维利亚(Corviglia)可以乘坐缆车，再往前有索道通行。展望台上有远景餐厅，从展望台(3057米)可以看到Suvretta山谷、尤利尔山，下面就是上恩嘎丁山谷和湖，绝色美景一览无余。考尔维利亚再加

迪亚沃勒扎观景台



上Marguns就成了恩嘎丁地区最大最有名的滑雪场。2003年冬季举办了FIS阿尔卑斯滑雪世界锦标赛，因此新建了索道和车站。作为圣莫里茨的“绿色能源项目(green energy project)”的典范，在内尔山山顶设置了风力发电设施，通往考尔维利亚的缆车沿线设置了约160枚太阳能发电板。

迪亚沃勒扎 Diavolezza

海拔：2978米

伯尔尼纳·迪亚沃勒扎 = 迪亚沃勒扎

Bernina-Diavolezza = Diavolezza

乘坐能容纳125人的大型空中缆车，只需要10分钟即可到达。拥有百年历史的传统路线至今仍把阿尔卑斯与世界相连接。山顶呈现一片万年积雪的银白色世界，伯尔尼纳山和帕吕山(Piz Palü)等海拔4000米的世界名峰和冰川赫然展现在您的眼前。如果参加冰川探险的话，还可以体验到横穿佩尔斯冰川至莫尔特拉奇(Morteratsch)冰川的壮观冰川之旅(详见P145)。

魔塔拉 Muottas Muragl

海拔：2456米

Punt Muragl = Muottas Muragl

714米的高度落差，52%的极度倾斜角度，这就是从Punt Muragl至魔塔拉的登山火车。该线路于1907年开始运营，从展望台可以欣赏到折射四季美景的上恩嘎丁山谷和伯尔尼纳阿尔卑斯的壮丽景观。该线路运行到晚上11点，即使您不住在山顶酒店，也可以慢慢欣赏夜景，品尝美食。夏天通往Alp Languard和塞根蒂尼小屋的徒步旅行项目和冬天滑到山脚的雪橇项目以及堆砌冰屋的体验活动倍受人们青睐。

Signal

海拔：2130米

圣莫里茨 = Signal

St.Moritz Bad = Signal

缆车所需时间：10分钟

Furtschellas La Chudera

海拔：2312米

锡尔斯·玛利亚 = Furtschellas La Chudera

Sils Maria = Furtschellas La Chudera

缆车所需时间：5分钟

Alp Languard

海拔：2330米

蓬特雷西纳 = Alp Languard

Pontresina = Alp Languard

登山火车所需时间：10分钟

波斯基亚沃 (波斯基亚沃山谷)

Val Poschiavo

海拔：1014米(波斯基亚沃Poschiavo) **语言：**意大利语
波斯基亚沃位于格劳宾登州的最南端，波斯基亚沃山谷一直蔓延到意大利境内，也是伯尔尼纳快车的最后区间。由于海拔下降到1000米之下，可以看到栗树、坚果树等阔叶树木，并且感受到素朴的山村氛围。位于山谷中央的波斯基亚沃，城中到处可见有大理石柱装饰的建筑，十分可爱。美丽的波斯基亚沃湖的另一端是因360°拱形的吊桥而闻名的布鲁吉奥，穿过对面的国境线就是意大利知名的葡萄酒产地。

达沃斯 Davos

海拔：1540米(Davos Platz) **语言：**德语

从托马斯·曼的《众魔之山》中我们知道了达沃斯，它是一个夹在群山之中类似峡谷状的狭长地带，分为普拉茨和多夫两个部分。您可以享受徒步旅行或是自行车环游的乐趣，冬天还可以在此滑雪、滑冰，进行丰富多彩的活动。另外，这还是阿尔卑斯山中一块因空气洁净清爽而大受好评的地区，20世纪初这里设立了呼吸系统疾病的治疗所，奠定了现在宾馆业发展的基础。除此之外，世界经济论坛(通称达沃斯论坛)等大型会议在此设备完善的会议中心召开。还有冰川快车和伯尔尼纳快车等经典铁路线路均从这里出发或到达，作为短途旅行的据点十分便利。

自由滑雪爱好者的胜地



达沃斯地区山地自行车运动

主要景点

■ 基尔西纳美术馆 (Kirchner Museum)

是为纪念德国表现主义大师基尔西纳(Ernst Ludwig Kirchner)(1880-1938)而建的。这座博物馆造型极具创意和现代感，几乎收集到了他所有公开发表过的作品约1200余件。

■ 木偶与玩具博物馆 (Spielzeug Museum)

展示18-19世纪的木偶以及镀锡板玩具的个人收藏。

■ 冬季运动博物馆 (Wintersport Museum)

展示了从古代到现代的冬季运动的用具及资料。

■ 乡土博物馆 (Heimatmuseum Davos)

收集了阿尔卑斯地区传统生活以及民俗资料的博物馆。

■ 达沃斯博彩中心 (Casino Davos)

二十一点、轮盘、自动博彩机和酒吧，可以玩到深夜。

■ 达沃斯高尔夫俱乐部 (Goldclub Davos)

被美丽大自然所环抱的18洞正式高尔夫场地。

(※冬季歇业)

■ 达沃斯乳业中心 (Milch Arena Davos)

乳业联合协会所运营的中心。可以在现代化工厂中参观奶酪和酸奶的制作过程。

■ eau-la-la

康体中心，有完备的水滑梯、喷流浴、桑拿等设施。

周边景点

■ 亚考布斯峰 (Jakobshorn) (2590米)

乘坐空中缆车约15分钟

从山顶平台可以一览3000米海拔的群山，还可以体验飞伞滑翔。从中途换乘站Jschalp(1931米)往下的徒步旅行倍受青睐，还可以观察到阿尔卑玫瑰等高山植物以及土拨鼠等野生动物。

■ 沙茨阿尔卑 (Schatzalp) (1861米)

曾带给德裔作家托马斯·曼无限的灵感，并促使其写出了小说《魔山》，并在1924年首次将这部作品出版发行。从达沃斯普拉茨的中心乘坐登山齿轨即可到达的观景台。在餐厅旅馆的旁边，座落着栽培有800多种花草的高山植物园和香草庭园。5月中旬至9月末开放。

■ 卡拉瓦德勒 (Clavadel) (1664米)：乘巴士约10分钟

拥有清新的空气和阳光，在1903年初曾被作为疗养地。从卡拉瓦德勒向上到达山上(2028米)的放牧地点卡拉瓦德勒阿尔卑需要1小时。在那里可以在山间餐厅用餐，还可以到山上的奶酪工厂(仅夏季开放)参观。此外，沿着林间小路步行需用时40分钟。

■ 魏斯弗鲁观景台 (Weissfluhoch) (2662米)

乘缆车约20分钟

达沃斯最高的观景台。徒步到魏斯弗鲁山顶徒步需要1小时。从克洛斯特斯乘缆车上行到Gotschnagratt的地段被称为Parsenn，是非常有名的滑雪地带。

■ Schmeizboden (蒙施泰因郊外)：乘火车约10分钟

从蒙施泰因火车站徒步5分钟即可到达。过去作为矿山曾一度繁荣，矿业博物馆(Bergbaumuseum Graubünden)中展示着采掘的历史资料 and 水晶等。

■ 克洛斯特斯 (Klosters)：乘火车约30分钟

■ 迈恩费尔德 (Maienfeld)：乘火车约1小时30分钟

■ 圣莫里茨 (St.Moritz)：乘火车约1小时30分钟

■ 采尔马特 (Zermatt)

巴士接驳冰川快车约7小时30分钟

■ Sertigtal：乘巴士约30分钟

位于Jacobus峰和Rinerhorn之间，沿着Cletic河延伸的美丽山谷。春天鲜花盛开，秋季黄叶飘舞，谷中折射着四季美景。这里向您推荐的是在谷中漫步或乘马车游览。山谷的深处还有可爱淳朴的宾馆及餐厅。

■ Dischmatal：乘巴士约30分钟

从达沃斯沿着Dischma河向东南方向延展，全长12公里是达沃斯最长的山谷。很多游客到这里会以Teufi和Durrboden为中心徒步旅行或者选择骑山地车。6月份的时候谷中鲜花盛开，景色诱人。

白雪覆盖下的达沃斯



■ **蒙施泰因 (Monstein)**: 乘火车/巴士约10分钟

延续了古老传统的小山村(海拔1625米), 村中散落着传统的木造小屋。约100年历史的奶酪工厂被改建成欧洲海拔最高的啤酒厂, 可品尝当地啤酒、参观啤酒的制作过程。

■ **Wiessen**: 乘火车约20分钟

至今保留着600年前移居这里的瓦尔萨传统的田园牧歌般的小山村, 在达沃斯和伦策海德(Lenzerheide)两大地区间隐秘的氛围淳朴的地方, 极具魅力。RhB铁路线上的高架桥是著名的历史遗产。

克洛斯特斯 Klosters

海拔: 1191米 语言: 德语

自然景色优美的克洛斯特斯位于布雷迪嘎山谷的一端。如果跨越北面的马多里扎峰就完全到了奥地利的境内。克洛斯特斯拥有美丽自然风景和木制瑞士风格建筑, 淳朴的山间氛围适合家庭来此度假。英国的查尔斯王子一家每年冬天都会来此度假。冬季可以滑雪, 乘坐雪橇, 一年四季都可以乘马车观光或者选择徒步旅行。这里曾经是说罗曼什语的地方, 中世纪的时候瓦尔萨人迁移至此, 从此开始普及德语, 成为德语区。像摩比耶尔等周围的村庄现在还保留着瓦尔萨人的习俗。

详细信息, 请联系:

达沃斯-克洛斯特斯旅游局

Destination Davos Klosters

Talstrasse 41, 7270 Davos Platz

Tel. +41 (0)81 415 21 21 / Fax +41 (0)81 415 21 00

info@davos.ch / www.davos.ch

Alte Bahnhofstrasse 6, 7250 Klosters

Tel. +41 (0)81 410 20 20 / Fax +41 (0)81 410 20 10

info@klosters.ch / www.klosters.ch

蒙施泰因的
奶酪工厂



老城库尔

库尔 Chur

海拔: 595米 语言: 德语

格劳宾登州的首府, 拥有约五千年的悠久历史, 是瑞士最古老的城市。库尔在凯尔特民族之后被罗马统治, 继而成为司教领地并繁荣起来。至今在以大教堂(Kathedrale)为中心的周边还保存着丰富的文化遗迹和历史遗迹, 石壁环绕的老城中依然保持着中世纪风貌, 由于汽车不允许进入老城中, 堪称步行者的天堂。5月-10月每周六早上还有具有悠久传统的集市, 汇集了周围山中的特产品。另外在库尔还有很多年轻人喜欢去的流行时尚地, 大约500间个性鲜明的店铺聚集于此, 是瑞士首屈一指的购物天堂。此外, 库尔还是众多邮政巴士、冰川快车和伯尔尼纳快车等沿途风景优美路线的始发地或到达地, 因此十分有名, 很多人都从这里去周边的小村落或者山中度假村去短途旅行。

www.churtourismus.ch

主要景点

■ **大教堂 (Kathedrale St.Maria Himmelfahrt)**

始建于12世纪, 罗马式及哥特式风格共存的建筑, 临近有司教的宅邸和珍藏有14世纪重要文献的酒屋。

■ **圣马丁教堂 (Kirche St.Martin)**

教堂在15世纪得到重建, 因奥古斯都·费科梅蒂的设计安装的彩画玻璃而闻名。

■ 州立美术馆 (Bundner Kunstmuseum)

主要展示18-20世纪的绘画作品，其中还包含很多当地艺术家的展品。

■ 莱蒂施博物馆 (Ratisches Museum)

建于17世纪的邸宅，展示了新石器时期以来的考古发掘品。

■ 罗马遗迹发掘所 (Romische Ausgrabungen)

该建筑物保存着遗迹挖掘现场，由著名建筑家彼得·祖索尔所设计。

■ 吉格酒吧 (Giger Bar)

出生于库尔，电影《异形》的艺术指导吉格先生建造的一所酒吧。

周边景点

■ 赖兴瑙城堡 (Schloss Reichenau)

乘火车约10分钟(从赖兴瑙Reichenau至Tamins)

莱茵河2条支流的汇合点，旁边有美食餐厅“安多拉”。

■ 圣马丁教堂 (Kirche St.Martin)

乘巴士约40分钟至齐利斯(Zillis)

12世纪所建的齐利斯的教堂，天井的153幅版画是不容错过的名品。

■ 维亚玛拉峡谷 (Viamala Schlucht): 乘巴士约1小时

公元前修建的古道“维亚玛拉(Viamala)”连结阿尔卑斯南北，神秘的峡谷两端矗立着高约300米的岩壁，沿着台阶拾级而上，两侧的景观不容错过。(开放时间: 4-11月)

■ 弗里姆斯 (Flims): 乘巴士约20分钟

■ 迈恩费尔德 (Maienfeld): 乘火车约10分钟

■ 阿罗萨 (Arosa): 乘火车约1小时

■ 达沃斯 (Davos): 乘火车约1小时30分钟

■ 圣莫里茨 (St.Moritz): 乘火车约2小时

美丽的阿罗萨村庄



海蒂的故乡
迈恩费尔德

迈恩费尔德 Maienfeld

海拔: 504米 语言: 德语

本来是个不起眼的淳朴村庄，却因女性作家约翰纳·施匹丽以此地为背景舞台创作的儿童文学名作《海蒂》而闻名于世。动画片《阿尔卑斯的少女海蒂》忠实于原著，再现了书中描绘的伯兰蒂斯城和村公所，通往山间的小道以及饮水处等风景。书中度过夏季的高山原型是“海蒂阿尔卑Heidialp”，徒步往返需要6个小时，而海蒂村是书中度过冬季的地方，如果徒步旅行的话还可以造访海蒂小屋，是游客们必到的经典线路。附近的Flasch、Jenins、Malans一带地区，分布着肥沃而广阔的葡萄园，成为著名的红酒产地。

阿罗萨 Arosa

海拔: 1800米 语言: 德语

阿罗萨位于达沃斯的里侧Schanfigg山谷的深处。被美丽的大自然所环抱的阿罗萨是个享受纯朴山间氛围的山中度假胜地。这里最大的魅力是您可以体验徒步旅行，骑自行车环游、高尔夫、滑翔伞、热气球、滑雪、雪橇等各种丰富多彩的运动。如果乘坐空中缆车的话，还可以在魏斯峰和荷恩利等处的展望台眺望阿尔卑斯群山的美景。从6月中旬到10月下旬游客们还可以使用阿罗萨卡(Arosa Card)无限制任意乘坐缆车和巴士。此外，还有“阿尔卑俱乐部·米奇屋”等众多面向儿童开放的游乐项目，因而作为家庭的度假地而闻名。从库尔乘坐阿罗萨快车(Arosa Line)1小时即可到达。

www.arosa.ch



米施泰尔圣约翰修道院的珍贵壁画

下恩嘎丁地区 Lower Engadin

德语 Unterengadin 罗曼什语 Engiadina Bassa

语言：德语 / 罗曼什语

恩嘎丁在罗曼什语种意为“因河的花园”，以马洛亚山岭为源头，在奥地利境内和多瑙河合流，并沿着因河延伸于山间的狭长山谷。该地区一部分使用罗曼什语，并且分为上、下两个区域，河流下游北侧的地区被称为下恩嘎丁。这里一直延续着公元前开始的古老历史和独特的文化，在厚厚的墙壁上用一种被称为“苏格拉费蒂”的技法描绘的几何状图案和壁画所装饰的美丽房屋是这里独有的特征。从这里到奥地利边境之间散落着许多小山村，如：Susch、Lavin、Ardez、Ftan、Tarasp、Sent等，至今还还原封不动保留着原始阿尔卑斯的意境。

施库尔 Scuol

海拔：1287米 语言：德语

保留着传统的房屋，是下恩嘎丁地区的中心地带。很久以前就因独特的温泉故乡而出名，在施库尔及其周边地区散布着二十多处矿物温泉。现在其中已有十处投入使用，供应施库尔的保健饮品、碳酸盐矿物温泉以及著名的施库尔蒙恩嘎丁温泉中心(Engadine Bad Scuol)。用索道连接的莫塔纳兰斯周边可以滑雪、漫步、骑自行车。另外，周边可爱的小村庄也是您旅行的好去处，比如塔拉斯普(Tarasp)的山丘上就保存有美丽的古城。

米施泰尔山谷 Val Mustair/Munstertal

语言：德语 / 罗曼什语

米施泰尔山谷绵延18公里，从奥芬(Ofen)山岭延伸至意大利境内地区。过去曾经作为交通要塞具有极其重大的历史意义，近年来在山谷深处的村庄米施泰尔的圣约翰修道院发现了珍贵的9世纪左右的壁画等装饰，被认定为世界遗产并一举成名。除了米施泰尔，在山谷的中心还有Santa Maria、Tschierv、Fuldera、Lu、Valchava，总共6个可爱的小山村。

◎世界遗产的信息，详见P185

瓜尔达 Guarda

海拔：1432米 语言：罗曼什语

地处下恩嘎丁的瓜尔达以其美丽的村庄闻名于世，它还是国家重点自然风景区。眺望位于高地上小村庄，聚集着很多用“苏格拉费蒂”花纹和壁画装饰的可爱房屋。因童话作家阿洛伊斯·嘎赫什治(Alois Carigiet)的代表作《A Bell For Ursli》将此地作为原型而声名大噪。10分钟就能步行游览的小村中挤满了众多游客，宾馆、餐厅、陶艺作坊和商店等一应俱全。由于从火车站到村中存在高低落差，因此推荐乘坐邮政巴士。瓜尔达还有赶雪节(Chalandamarz)的古老传统。人们用牛铃发出响亮的叮当声来赶走冬天、迎接春天。

Surselva地区

Surselva在罗曼什语中意为“森林之上”，在冰川快车道线上，也是沿着莱茵河源头的河流Vorderrheintal，从特龙到overAlps山岭之间的地区。当地用罗曼什语，并有着独特的文化，沿袭当地的传统。该地区有像弗里姆斯、莱克斯、法莱拉这样的度假地，还有素朴优美的山谷，可爱的村庄等富有个性魅力的地区。从莱茵溪谷的野外美景到山中散布着的小教堂和礼拜堂等，从中可以享受各种各样的乐趣。

弗里姆斯 Flims / 莱克斯 Laax / 法莱拉 Falera

海拔：约1100米 语言：德语 / 罗曼什语

弗里姆斯是约1万年前山崩所形成的阶梯状丘陵，拥有美丽的森林和湖泊。与之相邻的Surselva地区的莱克斯和法莱拉三地拥有广阔的滑雪练习场，是知名的滑雪度假地。冬天拥有宏伟的雪地景色，春天到秋天大峡谷的湖水泛出宝石般的青绿颜色，四季都可以尽享大自然的美景。此外还有建筑家瓦勒里欧·奥加提(Valerio Olgiati)亲手建造的guest house以及现代艺术中心、乡土博物馆、巨石遗迹等文化景点。此外，从露营地到高级宾馆，还有在年轻人中很流行的独特设计宾馆，各个档次的住宿设施齐备，吸引了众多游客到此观光。

主要景点

弗里姆斯 Flims

■ Caumasee湖

被美丽的绿色森林所环抱的静谧湖泊。因为富含矿物质湖水呈现出宝石般的颜色。夏季餐厅开放，可以租赁游船和躺椅。

美丽的Caumasee湖



■ Das Gelbe Haus

意为“黄色的家”，实际是个外面墙壁全白的艺术中心。

■ Conn

在莱茵峡谷从上面向下远眺的高台上有个美食餐厅。从地区到深处的森林可以徒步旅行，也可以选择乘坐马车。

莱克斯 Laax

■ 莱克斯湖 (Laaxersee)

村中代表性湖泊。夏季可以乘船游览或者在湖中游泳。

■ 乡土博物馆 (Ortsmuseum/Dorf Museum Laax)

17-19世纪曾作为奶酪农民的小屋，展示着当地的手工艺品和农具。

法莱拉 Falera

■ 巨石遗迹 (Parc La Mutta Falera)

在丘陵上散布的巨石遗迹可以追溯到3500年前的青铜器时代。在石头上雕刻着的几何状图案和规则的石块位置被认为代表着某种特别的含义，有可能过去曾被当做进行祭祀活动的圣地。

■ St.Remigius-Kirche教堂

和巨石遗迹一起矗立在丘陵上的教堂。残留着古老钟塔部分是13世纪，圣歌席处的装饰是15世纪的，祭坛以及《最后的晚餐》等壁画可以追溯到17世纪。

迪森蒂斯 Disentis/Muster

海拔：1150米 语言：罗曼什语

位于通往overalps山岭入口的交通要塞。正如罗曼什语的意思“修道院”，可以追溯到8世纪本笃派修道院为中心的繁华的历史以及文化之地。17世纪兴建的壮丽的修道院和附属教会，虽然在法国大革命的时候因为大火被毁坏了很大部分，但是现在还被称为代表北阿尔卑斯的巴洛克建筑的杰作。在建筑物内部的博物馆里分为展示装饰祭坛的装饰品和绘画、雕刻等历史文化部分，还有介绍该地区的矿石、动物、鸟类等自然科学两大部分。

沃尔斯 Vals

海拔：1250米 语言：德语

从伊朗茨乘坐邮政巴士大约40分钟即可到达。这是个位于Valsertal山谷深处的美丽山村，处于罗曼什语圈之中，但是却带有独特的德语方言发音，沿袭着中世纪时期瓦莱地区移居过来的民族的传统特色。这里因出产瑞士矿泉水“Valser”而被众人所知，最近建筑家彼得·祖索尔利用该处的矿泉资源建造了时尚的SPA而使得此地更加出名。此外，还可以到位于山谷深处的Zervreilahorn和人工水库去欣赏美景。

◎关于温泉信息，详见P234

LAAX 莱克斯 瑞士时尚生活冬季度假区

LAAX拥有总长度达235公里各类滑雪道和四个冰雪公园，作为瑞士自由式滑雪国家队的训练中心，是瑞士顶级滑雪度假胜地。在这里客人们可以享受完美假期，入住独特的rocksresort设计师酒店公寓，体验丰富多彩的美味佳肴，还可以享受到很多其他活动比如购物和温泉浴场。这里特别适合带小孩的家庭度假，孩子们可以在儿童冰雪乐园中，通过有趣而又轻松的方式学会滑雪，或者在独特的室内滑雪学院享受滑雪的乐趣，释放他们能量。LAAX的地理位置相当优越，从苏黎世只需一个半小时。

在LAAX体验更多：
LAAX代表一种时尚生活方式



在LAAX学滑雪

在LAAX度假简单又方便，特别是对滑雪初学者就更是如此。顶级现代的雪场设施，多条易滑的雪道可供选择，专业的滑雪教练，以及可供租赁的最新滑雪装备。确保初学者的第一次滑雪体验完美无憾。我们的特殊培训课程确保您的客人能在几天之内学会滑雪。一站式的服务理念，整合了该地区的所有重要资源，从住宿到设备租赁，再到滑雪票，根据您的特殊需求，定制行程。

www.laax.com

LAAX
Switzerland +





利马特河两岸的苏黎世风光

苏黎世是瑞士第一大城市，却不乏苏黎世湖、利马特河、绿葱葱的森林、美丽的葡萄园等丰富的自然资源。苏黎世周边还有以高品位博物馆闻名的温特图尔和其他富有个性的小镇。从各国都有直接航班飞往苏黎世，可以说是瑞士的门户。在苏黎世，文化、艺术、建筑、历史、体育运动、购物、美食、各种活动一应俱全，仅在这里可供造访的地方多得足以让您流连忘返。此外，电车、公交等交通设施都十分方便，可以轻松去往各地观光。

- 所属州：苏黎世州 缩写ZH
- 语言：德语



苏黎世 Zürich

海拔：408米 语言：德语

苏黎世是瑞士的窗口城市，可从其他城市轻松抵达。交通十分方便，是旅游的好选择。苏黎世不但是经济文化中心城市，同时也具有旧街区和美丽的建筑，非常适合步行游览。苏黎世湖畔和利马特河河畔的绿色散步小径是市民们休息的场所。这里历史悠久，曾经是罗马帝国时期重要的关卡，至今仍保留了很多历史遗产。另一方面，名牌专卖店、高档宾馆、餐厅、酒吧、俱乐部等时尚设施一应俱全，是美食、购物的天堂。另外，美术馆、歌剧院、音乐厅、剧场等文化设施也非常完善。

主要景点

■ 大教堂 (Grossmünster)

12世纪左右建成的罗马风格大教堂，16世纪成为了茨温利(Ulrich Zwingli)领导的宗教改革的中心地。罗马式的教会中保有贾科梅蒂创作的彩画玻璃，从塔楼可以眺望街道景色。

■ 圣母教堂 (Fraumünster)

前身为9世纪东法兰克帝国路德维希二世为女儿建造的女子修道院。13世纪改建为哥特式教堂，其中管风琴和奥古斯特·贾科梅蒂、夏加尔创作的彩画玻璃十分有名。

■ 圣彼得教堂 (St.Peter Kirche)

虽然文献中记载的是9世纪，据说该教堂可以追溯到古罗马时代，堪称欧洲最古老的教堂。16世纪建造的塔楼有欧洲最大的钟表盘，直径有8.7米。



苏黎世的
圣诞市场

■ 苏黎世中央火车站 (Zürich Hauptbahnhof)

瑞士第一条铁路开通时建成的车站。1871年重建至今的车站是瑞士铁路车站中规模最大的。

■ 班霍夫大街(站前大街) (Bahnhofstrasse)

渊源已久的银行和百货商场、时装店、餐厅、咖啡馆林立。

■ 阅兵广场 (Paradeplatz)

银行汇聚的金融中心。瑞士联合银行(UBS)和瑞士信贷银行(Credit Suisse)两大银行的总部并肩座落于此。

繁华的班霍夫大街





fifa博物馆

■ Niederdorf

至今仍保留着中世纪街道景象的街区，现在有很多个性小店，倍受年轻人的推崇。

■ 奥古斯汀巷 (Augustinergasse)

这条拥有众多凸肚窗的街道别有情调。早在1270年的正式文献中，就已提及了奥古斯汀巷这一名字，并可一直追溯到当时的奥古斯汀修道院。

■ 林登霍夫 (Lindenhof)

罗马帝国时期的关卡，有城墙遗迹，是欣赏旧街区的绝佳眺望台。

苏黎世至高观点玉特利山



■ 西普菲 (Schipfe)

西普菲是苏黎世最古老的住宅区之一。直到今天，它一直还是一条林立着浪漫店铺的手工业者街巷，是人们逗留、购物和用餐的理想去处。

■ Schiffbau

以前为造船厂，现在变身为剧场、爵士乐俱乐部和餐厅。位于苏黎世西区(Zürich West)。

■ 苏黎世西区 (Zürich West)

空旷葱绿的空间与标志着工业时代的纪念碑共生于此，形成其独一无二的特征。人们可在从前的工厂厂区内体验文化体育享用美食购物休闲。

■ 苏黎世动物园 (Zoo Zürich)

在自然环境下饲养着约260种动物，园内有“马索亚拉热带雨林”部分，再现了马达加斯加珍稀植物、昆虫、动物的生态系统。

■ 苏黎世美术馆 (Kunsthaus Zürich)

从15世纪至现代的瑞士及国际艺术短期展览和高档收藏品。详见P178

■ 瑞士国家博物馆 (Schweizerisches Landesmuseum)

瑞士最大的文化史收藏地。详见P182

■ 莱特博格博物馆 (Museum Rieberg)

这家名扬天下的博物馆的面积比过去加大了一倍。在其历史悠久的别墅中以及透明的新建筑物中，展示着来自中国、日本、印度和柬埔寨的艺术珍品，这里唤醒了人们对其他事物的兴趣和理解，也包括对其他的世界观和其他方式在内。



苏黎世歌剧院

■ 伏尔泰酒馆 (Cabaret Voltaire)

1916年这里创立了瑞士的达达主义，并开张了这家伏尔泰酒馆。直到今天，伏尔泰酒馆依然向公众开放。

■ 苏黎世歌剧院 (Opernhaus Zürich)

苏黎世歌剧院属欧洲一流的歌剧和芭蕾舞剧舞台之一，由于这两种艺术形式拥有广阔的观众基础，故苏黎世歌剧院老少皆宜，是几代人共享美好时光的最佳去处。

■ 苏黎世博彩中心 (Swiss Casinos Zürich)

瑞士最大的博彩中心。详见P241

■ 苏黎世湖 (Zürichsee)

乘船环游，总是一番独特的体验。

周边景点

■ 玉特利山 (Uetliberg): 乘火车约20分钟

从海拔871米的展望台可眺望街景和湖泊，是人们钟爱的散步地。

■ 荷泽尔 (Hirzel): 乘火车和巴士约40分钟

《海蒂》的作者约翰纳·施匹丽的故乡。

■ Schloss Kyburg (温特图尔 Winterthur)

乘火车和巴士约50分钟

11世纪迪林根伯爵(Hartmann von Dillingen)居住的城堡，现在作为博物馆面向公众开放。

■ 哈布斯堡城堡 (Schloss Habsburg)

乘火车和巴士约50分钟

哈布斯家族的发源地，高地上建于11/12世纪左右的古城现在成为了餐厅。

■ Wildeggen城堡 (Schloss Wildeggen)

乘火车40分钟并步行约20分钟

艾芬格(Effinger)家族的城堡。从18世纪开始到近年，一直在城堡主人居住的状态下同时面向公众开放。

■ 温特图尔 (Winterthur): 乘火车约30分钟

因拥有众多高品位的美术馆和博物馆而闻名。

■ 巴登 (Baden): 乘火车约20分钟

正如巴登(意为温泉)的地名，从公元前开始这里就是历史悠久的温泉故乡。车站不远处就保留着中世纪古城。

■ 拉珀斯维尔 (Rapperswil): 乘火车约40分钟

■ 巴塞尔 (Basel): 乘火车约1小时

■ 楚格 (Zug): 乘火车约30分钟

■ 艾因西德伦 (Einsiedeln): 乘火车约50分钟

■ 琉森 (Lucerne): 乘火车约50分钟

■ 瑞吉山 (Rigi): 乘火车约1小时30分钟

■ 铁力士山 (Titlis): 乘火车约2小时

■ 圣加仑 (St.Gallen): 乘火车约1小时

■ 阿彭策尔 (Appenzell): 乘火车约1小时50分钟

■ 施泰因 (Stein am Rhein): 乘火车约1小时

■ 沙夫豪森 (Schaffhausen) / 莱茵瀑布 (Rheinfall)
乘火车约40分钟

■ 库尔 (Chur): 乘火车约1小时20分钟

■ 伯尔尼 (Bern): 乘火车约1小时

■ 因特拉肯 (Interlaken): 乘火车约2小时

■ 瓦杜茨 (Vaduz) (列支敦士登公国 Liechtenstein)
乘火车和巴士约1小时40分钟

详细信息，请联系：

苏黎世旅游局 (Zürich Tourism)

Stampfenbachstrasse 52, CH-8006 Zürich 瑞士苏黎世

电话: +41 44 215 40 00 / 传真: +41 44 215 40 44

中文网站: www.zuerich.com/cn

苏黎世 Sihward
自然公园



日内瓦

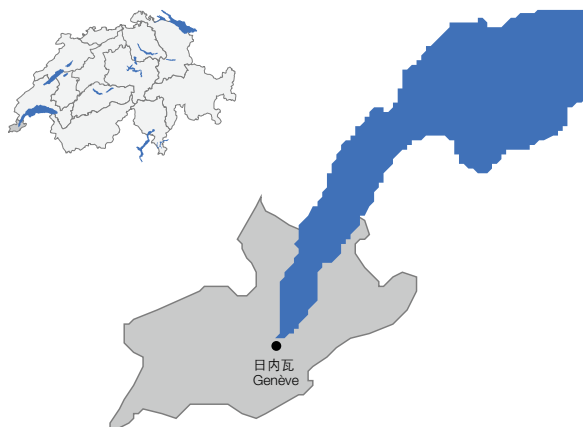
Geneva.



日内湖及湖上著名的大喷泉

日内瓦地区位于瑞士的西部。除了日内瓦湖西南岸的一部分，其他区域均被法属地区所包围。日内瓦中心的城镇包含小城市和国际都市两种不同面貌。它是红十字国际委员会的发源地，被称为秉承博爱主义传统的和平之都。这里拥有瑞士第一的公园面积，还可以欣赏到堪称瑞士第三大葡萄酒产地的美丽田园风景。乘日内瓦湖游船等船只顺罗纳河而下，即可看到广阔的葡萄园。此外，国际机场以及铁路、巴士等交通设施完备，由此前往勃朗峰等法国和瑞士阿尔卑斯的度假地都特别方便。

- 所属州：日内瓦州 缩写GE
- 语言：法语



日内瓦 Geneva

海拔：391米 语言：法语

美丽的日内瓦位于日内瓦湖畔，虽然是个只有18万人口的让人倍感亲切的小城市，但却是众多国际组织的所在地，被称为世界最小的大都市。罗马时代的重要场所、宗教改革的中心地、钟表产业的圣地、红十字国际委员会的发源地等，是个历史悠久且地位举足轻重的城市。这里文化水准极高，拥有很多极具个性的美术馆和博物馆、历史遗迹和众多名胜，是一个集购物、艺术、历史、文化、活动、美食等于一体的充满魅力的旅游城市。周边有广阔的田园风光，还可方便地前往法国和瑞士的各个观光胜地，享受多彩旅程。

主要景点

■ 大喷泉 (Jet d'eau)

位于日内瓦湖上，喷起140米高的水柱。夏季每天还会开启夜间照明。如遇强风或温度低于2摄氏度以及11月的三个星期维护期间均不开放。

■ 花钟 (L'Horloge Fleurie)

象征瑞士是钟表业中心地的花钟，放置于日内瓦湖畔的英国花园(Jardin Anglais)内，是世界上拥有最长秒针的植物钟，它的秒针长达2.5米，各秒点的距离为27厘米。表面的倾斜度在钟表的精密度上起着重要的作用。钟表周长为15.70米，直径为5米。此花钟由6500种各式各样的植物装饰而成。

■ 国际红十字与红新月博物馆

(Musée International de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge)

纪念出生于日内瓦的亨利·杜南所建立的红十字国际委员会。在这里可以通过录像等多种方式了解红十字会的活动，还提供中文语音导游解说服务以方便中国游客。

详见P180

■ 联合国欧洲总部 (Palais des Nations/ONU)

又称万国宫，以国际联盟为前身，现在成为联合国的欧洲总部，在导游带领下可以进行内部参观。如遇会议谢绝参观。请注意预订。

■ 百达翡丽博物馆 (Patek Philippe Museum)

向人们展示了世界钟表史及各种珍贵手表和精致的瓷釉收藏品。注意：中文导游需要预订。详见P181

■ 市政厅 (Hotel de Ville)

从中世纪开始就是召开许多重要会议的中枢。16世纪的庄严建筑与装饰不能错过。

■ 圣皮埃尔大教堂 (Cathedrale Saint-Pierre)

建于12世纪的大教堂，是罗马式、哥特式、希腊-罗马式三种风格相互融合的建筑，是老城区的标志性建筑，它向人们讲述着悠长而错综复杂的古老历史。地下有考古学博物馆。登上塔楼可以看到城市全景。



日内瓦万国宫

■ 考古学资料馆 (圣皮埃尔大教堂内)

欧洲最大的考古学博物馆，位于教堂的地下。

■ 宗教改革国际博物馆

(Musée International de la Réforme)

全方位多角度介绍从过去到现代的宗教革命。以加尔文为中心推行的宗教改革，使日内瓦声名远扬。博物馆建在宗教改革圣地——圣皮埃尔大教堂旁，从规划到开放历时45年。1536年5月日内瓦的宗教改革宣言正是在此进行的。博物馆充分利用1719年的内部装饰，又配以最新的视听设备和技术，向游客介绍宗教改革的过去和现在。博物馆通过底下通道和圣皮埃尔大教堂底下的考古学资料馆相连，是Espace St.Pierre的一部分。可以预约导游服务。

■ 宗教改革纪念碑 (Le Mur des Réformateurs)

以4名宗教改革的中心人物为主题而建的纪念碑。于加尔文(Calvin)诞辰400周年时建立。

■ 斯沃琪中心 (City de Temps)

名为时间博物馆，位于日内瓦市中心，展示斯沃琪等手表收藏。

■ 阿里亚纳美术馆 (Musée Ariana)

欧洲规模最大的陶瓷器和玻璃工艺的美术馆。馆中展示了从古至今各国收集而来的2万件藏品。

■ 艺术·历史博物馆 (Musée de'Art Histoire)

网罗了从史前时代至今的西洋文化和艺术的综合性博物馆。

■ 塔沃馆 (Masion Tavel)

建于12世纪的日内瓦最古老的私人住宅。馆内广泛展示并介绍了城市的历史和生活状况。是日内瓦最古老的私人收藏博物馆。这里陈列着种类繁多的民俗用具和精致的小镇模型等，将小镇的历史和人们的生活体现得栩栩如生。

■ Rath美术馆 (Musée Rath)

瑞士首屈一指的美术馆，历史悠久，美丽的建筑令人印象深刻，经常召开主题画展。

■ 近现代美术馆

(Musée d'Art Moderne et Contemporain/MAMCO)

将旧工厂的厂房翻修改建并重新开放。展示了从1960年代至现代的各类作品。

■ 卢梭岛 (Ile Rousseau)

在日内瓦湖的小岛上建造的公园，岛上有让·雅克·卢梭的雕像和餐厅。

■ 国家纪念碑 (Monument National)

矗立在勃朗桥上的雕像，为纪念日内瓦加入瑞士联邦而建造。

■ Molard塔 (Tour du Molard)

14世纪建成的城墙的一部分。历经修复并保留至今的塔楼向我们讲述着这个城市的历史故事。

■ 加尔文讲堂 (Auditoire de Calvin)

宗教改革运动的据点，是个规模较小的哥特式礼拜堂。

■ 瑞士日内瓦集会广场 (Place du Bourg-de-Four)

位于旧城区中心的历史悠久的广场。周围矗立着16-18世纪的各色优美建筑。

■ Treille Promenade

16世纪城墙的一部分，起保护城市的作用。有120米长的休闲长椅。

■ 日内瓦植物园 (Conservatoire et Jardin botaniques)

城市中建立的第一个植物园。紧邻国际联盟，占地宽广，种植着种类繁多的植物。

■ Cabinotiers博物馆 (Musée des Cabinotiers)

生动再现了钟表和珠宝饰品工匠的手工作坊。同时展示了Albert的工具以及珠宝饰品。

■ Baur收藏馆 (Collections Baur)

展示了著名收藏家Baur所收集的东方艺术的名作。

■ Martin基金会博物馆 [Fondation Martin (Musée)]

展示了世界上极为珍贵的16万件书籍藏品。马里奥·博塔设计的建筑也很值得一看。

■ 欧洲核子研究中心 (Microcosm/CERN Visitor Centre)

在世界最高水平的科学研究所内可以体验最尖端的技术。

日内瓦大花钟



周边景点

■ 卡鲁日 (Carouge): 乘电车约20分钟

18世纪发展起来的撒丁式的可爱小镇。之后很多工匠在此开设作坊传承技艺，现在很多年轻艺术家的工作室和个性小店鳞次栉比，在这里悠哉地逛街散步是个不错的选择。周六的早市也很有名，人声鼎沸。

■ 萨雷布山(法属) (Mont Salève): 乘巴士约20分钟

离市区不远，是个能亲近自然的好去处。通往海拔1380米的山顶乘坐缆车只需要5分钟即可到达。放眼望去城市和湖泊，以及远处勃朗峰等阿尔卑斯山脉和汝拉山脉尽在眼底。这里的徒步旅行路线和登山自行车等活动倍受青睐。(5月-9月)

■ 霞慕尼/勃朗峰(法属) (Chamonix/Mont Blanc)

乘巴士约1小时40分钟

阿尔卑斯山脉最高的山峰-勃朗峰(海拔约4810米)。山脚的霞慕尼隶属法国，从日内瓦乘坐巴士比较方便。除了从l'Aiguille du Midi展望台眺望风景，还可以乘坐登山火车参观Mer de Glace冰川。

■ 罗纳河游船: 约2小时45分钟(往返)

罗纳河从日内瓦湖开始穿过日内瓦地区的田园地带流向法国。罗纳河森林是欧洲指定的自然保护区，在这片不着世间尘土的乐园里，生活着70多种动物。在树叶被染成各种颜色的秋季，这里尤为美丽。一边眺望美丽森林观赏水鸟，一边沿河而下是个不错的享受。还可以选择在中途下船，在田园地区参加葡萄酒庄的品酒之旅。(4月-10月)

■ 日内瓦湖游船

湖上游览、用餐，在享用瑞士特色美食的同时欣赏日内瓦的湖光山色。详见P139

■ 莫尔日 (Morges): 乘火车约30分钟

■ 洛桑 (Lausanne): 乘火车约40分钟

■ 蒙特勒/沃韦 (Montreux/Vevey): 乘火车约1小时

■ 圣科瓦 (Ste.Croix): 乘火车约1小时40分钟

■ 伯尔尼 (Bern): 乘火车约1小时40分钟

■ 格吕耶尔 (Gruyères): 乘火车约2小时

■ 苏黎世 (Zürich): 乘火车约2小时40分钟

详细信息，请联系：

日内瓦旅游局

Genève Tourisme & Bureau des Congrès

Rue du Mont-Blanc 18

Case postale 1602

1211 Genève 1 瑞士日内瓦

电话：+41 22 909 70 00

传真：+41 22 909 70 11

info@geneve.com

www.geneve.com

GENEVA LIVE

瑰丽的城市风华
纯净的天然风情

geneve.com



巴塞尔

Basel.



从莱茵河观赏中桥和大教堂

位于瑞士西北角上的巴塞尔处于莱茵河上游，被德国、法国所环抱，成为三国的交界处。北边是黑森林，西边是阿尔萨斯地区。作为文化的交叉点，从中世纪开始就一直是文化、艺术繁荣的城市。这里有历史悠久的温泉，设施完备的高级宾馆。对历史有兴趣的游客可以沿着罗马古道，去探访温迪施(Windisch)、利斯塔尔(Liestal)、奥古斯塔(Augst)的遗迹。

- 所属州：巴塞尔城州Basel Stadt 缩写BS
巴塞尔乡州Basel Landschaft 缩写BL
阿尔高州Aargau 缩写AG
- 语言：德语



巴塞尔 Basel

海拔：277米 语言：德语

巴塞尔是瑞士最古老大学的所在地，从中世纪开始就作为学术和文化的中心发展起来，除了欧洲最早的美术馆外，还有漫画博物馆、纸艺博物馆等30多个独具个性的博物馆。巴塞尔有美丽的旧街区，同时也举办很多现代建筑和现代美术展览。巴塞尔位于德国国境和法国国境交界处，是一个莱茵河畔的国际性都市，经常举办国际会议。每年4月举行的钟表珠宝展尤为有名。

主要景点

■ 大教堂 (Münster)

始建于11世纪，是栋兼容了罗马式与哥特式建筑特征的美丽建筑。

■ 市政厅 (Rathaus)

16世纪后期的哥特式建筑，于19世纪改建，内部保留着色彩鲜艳的壁画。

■ 莱茵港 / 三国边境交界点 (Dreiländereck)

莱茵港和Dreiländereck是瑞士、德国和法国边境交界处。

■ 丁格利喷泉

引人入胜的机械雕塑立在大大的水池中央，让·丁格利通过这一喷泉为巴塞尔创造了一个新的象征符号。

■ 丁格利博物馆 (Museum Tinguely)

展示了丁格利的设计和机械装置等作品。由马里奥·博塔设计。详见P176

■ 贝耶勒基金会博物馆 (Fondation Beyeler)

贝耶勒基金会博物馆内的藏品是世界上最著名的私人收藏品之一，其中不乏古典现代派时期的顶级作品。详见P177

■ 巴塞尔艺术博物馆 (Kunstmuseum Basel)

建于1662年，历史悠久。馆中汇集了15-20世纪的名作。详见P176

■ 中桥 (Mittlere Brücke)

中桥横跨莱茵河。这座桥是用1125年变卖教堂财产得来的钱修建的，这是博登湖和北海之间穿越莱茵河的最早的地点之一。

■ 老城门 (Spalentor)

老城门是1400年防御工事中现存的三座城门之一，气势恢宏。

■ The Pfalz

位于教堂后面莱茵河上方的平台上，老城的美丽风光尽收眼底。

■ 荷尔拜因喷泉 (Fasnachtsbrunnen)

由丁格利创作的喷泉。位于剧场前，利用舞台装置创作了9个作品。

■ 音乐博物馆 (Musikmuseum)

收集了瑞士数量最多的乐器，大约有650件。



巴塞尔大教堂

■ 纸艺博物馆 (Basler Papiermühle)

博物馆中保存了以前造纸用的水车，并向人们展示了有关造纸、印刷等方面的资料。还可以体验传统的造纸过程。

■ 卡通博物馆 (Cartoonmuseum Basel)

收藏了40多个国家、700多位作家的约3000件作品。博物馆是一座15世纪的建筑，经建筑师赫尔佐格和德梅隆改建而成。

■ 玩具博物馆 (Spielzeug Welten Museum)

展示了玩具、玩偶之家、泰迪熊等藏品。

周边景点

■ 奥古斯塔·劳里卡 (Augusta Raurica)

乘火车和巴士约20分钟

莱茵河流域最古老的罗马遗迹，那里展示有出土文物的罗马博物馆及再现古罗马人生活的村屋。在野外剧场经常举行一些活动。

■ 巴登 (Baden)：乘火车约50分钟

■ 苏黎世 (Zürich)：乘火车约1小时

■ 伯尔尼 (Bern)：乘火车约1小时

【法国】科尔玛(Colmar)：乘火车约1小时

【法国】斯特拉斯堡(Strassburg)：乘火车约1小时40分钟

【德国】弗赖堡(Freiburg)：乘火车约50分钟

【德国】法兰克福(Frankfurt)：乘火车约3小时

【德国】斯图加特(Stuttgart)：乘火车约3小时

详细信息，请联系：

巴塞尔旅游局 (Basel Tourismus)

Aeschenvorstadt 36

CH-4010 Basel 瑞士巴塞尔

电话：+41 61 268 68 68

传真：+41 61 268 68 70

info@basel.com

www.basel.com

伯尔尼地区

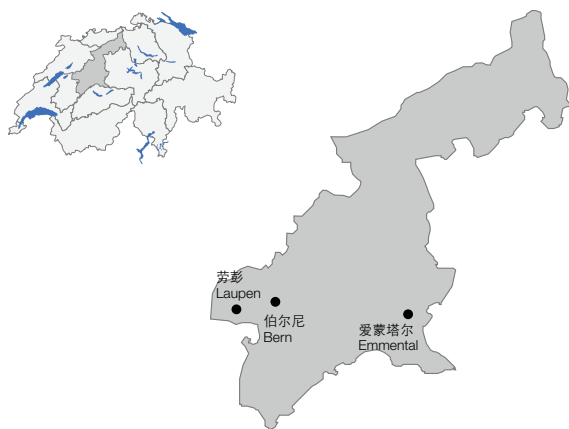
Bern Region.



首都伯尔尼以及老城中的大教堂

以瑞士的首都伯尔尼为中心，北面的湖畔小镇比尔，位于汝拉山脉入口处，是德法语区的交界地；东面的爱蒙塔尔地区，是广阔的丘陵地带，盛产大家熟悉的带洞的爱蒙塔尔奶酪。瑞士三湖泊地区散布着美丽的小城镇，可体验传统的农家生活，宛如时光在这里放慢脚步，有种淳朴的氛围。您可以选择逗留在大都市伯尔尼，这里的中世纪老城被列为世界文化遗产，还有很多独具特色的博物馆，商店，美食等均汇聚于此，还可以到周边的村落享受悠闲的时光。

- 所属州：伯尔尼州Bern 缩写BE
- 语言：德语



伯尔尼 Bern

海拔：540米 语言：德语

1191年，柴林根公爵5世利用阿勒河形成的半岛状地带，创建了伯尔尼城。13世纪成为帝国自由都市而发展起来的美丽旧城区于1983年被列为世界文化遗产。伯尔尼作为瑞士的首都，既有伯尔尼大教堂、13世纪的城门遗迹上建造的钟楼、点缀着技艺精湛的喷泉雕刻的旧城区遗迹、高雅的美术馆和博物馆，同时具备了便利的现代化大都市的功能体系。这里还有欧洲最长的石造拱形长廊商业街，堪称购物天堂。在广场上还定期举办各种名品集市，别有一番情趣。此外，伯尔尼还拥有众多公园等自然景观，四季风情万种。

主要景点

■ 熊公园 (Bear Park)

据说熊是柴林根公爵首次狩猎时捕获的动物，根据这个传说，熊成为了象征伯尔尼的动物，并开始在熊苑里饲养熊。乔迁重张的熊公园于2009年装饰一新。

■ 伯尔尼大教堂 (Bern Münster)

以12/13世纪的教堂为基础，15世纪动工的大教堂。堪称瑞士规模最大的后哥特式建筑杰作，正面大门上“最后的审判”的浮雕以及管风琴和彩画玻璃很是值得一看。在高达100米的塔上可以欣赏到壮观的全城景观。

■ 联邦国会大厦 (Bundeshaus)

由国会和州议会厅以及中央大厅组成的厚重坚固的建筑。在导游的带领下可以参观内部(议会召开期间除外)。

■ 联邦广场 (Bundesplatz)

始建于1902年，和议会厅同样历史悠久。根据公开征集的设计于2004年进行了翻新。代表各州的26个喷泉十分美丽，晚间会打开夜景照明。

■ 钟楼 (Zytglogge/Zeitglockenturm)

曾是12/13世纪西城门的塔楼，因16世纪的挂钟而闻名。整点前四分钟钟表内的木偶等就会出来报时。可以参观塔楼内部的钟表构造。

■ 玫瑰园 (Rosengarten)

园里有200种共计18000株玫瑰，还有鸢尾花、杜鹃和樱花等，四季都很美。从园内高处还可以眺望旧城区，是个一览全景的好地方。

■ 自然史博物馆 (Naturhistorisches Museum der Burggemeinde)

拥有欧洲最大规模的透视画收藏，展示了哺乳类以及鸟类的标本并再现了其栖息环境。

■ 伯尔尼历史博物馆 (Historical Museum of Bern)

收藏了以伯尔尼州的历史为中心的约25万件藏品，堪称瑞士第二大博物馆。详见P182

■ 保罗·克利美术馆 (Zentrum Paul Klee)

收藏著名画家保罗·克利4000多幅作品的美术馆。

■ 伯尔尼美术馆 (Kunstmuseum Bern)

详见P177

■ 爱因斯坦小屋 (Einstein-Haus)

爱因斯坦在1903至1905年确立相对论时居住的房屋，现在成为纪念馆供游客参观。

周边景点

■ 古尔登 (Gurten) / 海拔858米：乘坐电车+缆车约5分钟被称为“伯尔尼之山”，从这里可以眺望到伯尔尼的街道和周围的阿尔卑斯群山。

■ 爱蒙塔尔奶酪中心 (Emmentaler Schaukaserei)：乘火车和巴士约1小时，位于阿福尔特恩(Affoltern)的奶酪中心。可以亲自体验制作奶酪。(※仅限于团体/需要预约)

■ 金宝丽体验活动 (The Kambly Experience)

在伯尔尼郊外Trubschachen小镇，可以探索饼干制作工艺的奥秘，了解金宝丽饼干公司的起源。可以乘坐BLS从伯尔尼和琉森出发去往Trubschachen小镇。列车每天运营，一个小时一班车。

■ 图恩 (Thun)：乘火车约20分钟

■ 布里恩茨 (Brienz)：乘火车约1小时20分钟

■ 因特拉肯(少女峰地区)：乘火车约1小时

■ 纳沙泰尔 (Neuchâtel)：乘火车约40分钟

■ 弗里堡 (Fribourg)：乘火车约30分钟

■ 洛桑 (Lausanne)：乘火车约1小时30分钟

■ 巴塞尔 (Basel)：乘火车约1小时

■ 苏黎世 (Zürich)：乘火车约1小时

■ 琉森 (Luzern)：乘火车约1小时30分钟

详细信息，请联系：

伯尔尼旅游局 (Bern Tourismus)

Bahnhofplatz 10A

Postfach, 3011 Bern 瑞士伯尔尼

电话：+41 31 328 12 12 / 传真：+41 31 328 12 77

info@bern.com / www.bern.com

伯尔尼老城西城门塔楼





爱蒙塔尔山谷

伯尔尼地区 Destination Bern

在瑞士中原地区(Mittelland)周边的中世纪小镇，时间似乎停下了自己的脚步。阿尔卑斯山麓丘陵、汝拉山脉、爱蒙塔尔、Gurnigel-Gantrisch地区和索洛图恩上方的维森施坦(Weissenstein)均以冬季运动而闻名于世，格施塔德、伯尔尼高原和少女峰滑雪区也近在咫尺。

爱蒙塔尔 (爱蒙塔尔山谷) Emmental

海拔：533米 语言：德语

位于伯尔尼东面的丘陵地带，是著名的瑞士“大孔奶酪”的生产地。在广阔的草原上，牛群悠然地吃着草，描绘出了一幅恬静的田园风景。这里的农家房子别具特色，宽大的屋顶，以鲜花装饰的木造阳台，整齐的小窗户，深处是少女峰、艾格峰、僧侣峰等伯尔尼阿尔卑斯群山。在当地的餐馆里可以品尝到用奶酪和奶油制成的传统本地特色菜。在野外自然环境中体验淘金、骑马等丰富多彩的活动。所有这一切使爱蒙塔尔散发出一种独特的魅力。游客在这里将体验未受到任何破坏的纯净自然、古朴的农舍，还将探寻该地区真正的秘密——例如爱蒙塔尔奶酪或瑞士优质的金宝丽饼干。

主要景点

■ 爱蒙塔尔乳品展示场

具有乡村特色的爱蒙塔尔乳品展示场是吸引游客学习和探索的地方。小小的奶酪村庄将美好的往昔与现代化的当下

融为一体。在这里既可以了解生产世界著名奶酪爱蒙塔尔AOC的传统工艺，也可以看到现代化的生产技术。两家提供当地特色佳肴和时令美味的餐厅都拥有花园露台，吸引游客在这里驻足逗留。游客在奶酪商店、纪念品店或Mätteli-Beck面包店可以购买到特色奶酪以及各种纪念品、礼品和糖果等。如有需要，可提供中文导游服务。

■ 布格多夫 (Burgdorf)

伯尔尼东北约19公里处，在美丽的旧城区保留着12世纪时柴林根公爵的城堡，以及后哥特式教堂。瑞士民俗文化中心是由以前用来堆放谷物的仓库改建而成的，展示介绍瑞士的传统民族服装和民间音乐。

■ 哈瑟勒-格吕耶克藻 (Hasle-Ruegsau)

令欧洲人以其长度为荣的拱形木桥，这在欧洲是屈指可数的。

爱蒙塔尔乳品展示场





古尔登

■ 阿福尔特恩 (Affoltern)

这里是奶酪工业发达的农村地区，游客们都来此参观爱蒙塔尔(Emmental)奶酪制作中心。从200年前在山上开始制作的传统奶酪作坊，到现代的机械化工厂，在这里您可以一览奶酪制作的发展历史。当然，到这里不能不到餐厅去品尝做好的奶酪，及小商店、土特产店、蛋糕店等。团体客人还可以得到导游引领参观服务。

■ 朗瑙 (Langnau)

有展示以手工业为中心的该地区传统工艺品的博物馆。里面展示了陶器风琴等传统工艺。

古尔登 Gurten

伯尔尼的古尔登山以其极佳的休闲氛围，得到了远近游客的好评。这里娱乐设施完备，不仅有宽敞的儿童游乐场、小型铁路，也有烧烤地带和游人眺望塔。古尔登山有很多步行线路，在晴朗的天气您可以看到阿尔卑斯山的壮美景观，当然，您也可以乘坐缆车前往。

上阿尔高 Oberaargau

上阿尔高汇集了众多国际著名公司，例如Création Baumann、Lantal Textiles、Ruckstuhl等，Colani博物馆座落在这里，此外，这里还举行瑞士设计大奖赛和设计师星期六(Designers' Saturday)展销会等各种丰富多彩的活动。活动将上阿尔高变成了设计大本营，该地区因此成为设计师、艺术家以及所有设计爱好者的相聚之地。

Gantrisch自然公园

Gantrisch Natura Park

阿尔卑斯山脚延伸着大片树木茂盛的区域以及被深谷分隔的古朴村落。这一乡村区域非常值得保留，已划为“地区级自然公园”，有众多迷人之处期待游客前来探索：除了珍稀的动植物外，还为爱好运动的游客准备了众多项目(例如海拔2175米的Gantrisch)。Gantrisch地区的众多产品以及洋溢着浓郁文化气息的地方非常适合喜欢体验慢节奏的游客在这里驻足徜徉。

■ Gantrisch悬索公园

瑞士最高的观景平台(距地面高达36米)挑战着攀登者的勇气。这里提供儿童培训课程，设有森林探险小径。接受指导并完成初级培训后，游客将出发去征服距地面4米到36米的不同线路。您将在安全带的保护下穿过摇摇晃晃的悬索桥，采用提洛尔横渡法越过障碍，征服棘手的绳梯。4月至10月开放。

■ 全景小径和Gägersteg线路

Gantrisch全景小径是一条经过精心开发的高山小径，游客沿途可以欣赏到从阿尔卑斯山到汝拉山脉的美丽全景，还能欣赏远方的黑森林。远足的起点是弗里堡州的Zollhaus，终点为Gurnigel-Berghaus。游客可以绕道体验部分用厚木板铺成的Gägersteg，与纯净的大自然亲密接触，一定会令热爱大自然的游客陶醉其中。

劳彭地区 The Region Laupen

体验文化与自然，历史和现代之间的相互影响：劳彭是一个迷人的小镇：这里有令人印象深刻的乡村风情，以及广阔的牧场，在这里您可以尽情放松享受大自然。劳彭及其周边地区为游客提供多种一日游的选择：远足路径，骑自行车等，这里距离瑞士首都伯尔尼只有一箭之遥。

Gantrisch自然公园



格施塔德 Gstaad.



格施塔德地区的田园风光

格施塔德在许多方面都别具特色。游客在真正的瑞士小屋和阿尔卑斯高山世界享受美好的欢乐时光，参加丰富多彩的文化活动及娱乐活动。让人感到特别的是，“登高望远，脚步放缓”这一口号强调了游客可以在这里全身心地享受到各种惊喜。格施塔德热情欢迎您的到来！

- 所属州：伯尔尼州 缩写BE
- 语言：德语



格施塔德 Gstaad

格施塔德度假区由10个海拔1000至1400米的瑞士木屋村庄组成，位于瑞士的西南部，毗邻瑞士法语区，距离日内瓦湖、因特拉肯和格吕耶尔地区均咫尺之遥。

早在18世纪，旅行者就描述了格施塔德山谷的独特魅力。19世纪，该地区逐渐发展成为度假目的地。金色山口快车将格施塔德与外面的世界紧密地连接在一起，为旅游业的发展奠定了基础。格施塔德皇宫酒店于1913年12月开业，成为格施塔德醒目的商标。之后这里陆续建成了疗养公园、高尔夫球场和网球场。格施塔德的第一条缆索铁路线路于1934年建成通车，第一条滑雪缆椅线路于1946年建成。

各国的王公贵族、商界要人以及电影明星等各界精英聚集的高级度假地。虽然是个被美丽自然所环抱的素朴山村，但在山丘上建有城堡风格的五星级酒店、高级时装店等林立，氛围高雅。清爽的高原气候使这里成为网球之乡，著名的瑞士网球公开赛就在这里举行。邻近日内瓦湖区和伯尔尼阿尔卑斯，拥有众多的冰川、河流、峡谷和湖泊，徒步旅行和水上皮筏等活动相当受欢迎。

格施塔德小镇7000人口拥有7000头牛，热爱传统的牧场主们为这个度假区锦上添花：游客可以在这里感受到真正的阿尔卑斯山生活，也就是充满生机与活力的生活。

格施塔德享有阿尔卑斯山重要活动之都的美誉，每年都为客人准备1000多项丰富多彩的活动，其中有些活动可谓国际一流，例如Hublot马球金杯赛、格施塔德梅纽因音乐节以及瑞士网球公开赛等。

传统活动

■ 参观阿尔卑斯山奶酪乳品场

阿尔卑斯山早餐、奶酪制作、乳清浴或高山小酒馆——格施塔德度假区为您提供丰富多彩的高山体验，使得在这里度假变得如此与众不同。



格施塔德地区的田园风光



格施塔德小镇

■ 奶酪窖

格施塔德奶酪窖展出约3000种奶酪，游客可以在雅致的灯光中深入了解奶酪的相关知识并品尝奶酪的美味。位于地下长达25米的奶酪展示洞穴分为几层，导游会向游客讲述奶酪的故事。

■ 畅饮星期日“Suufsunntig”

7月和8月，该地区的牧场主们会在各座阿尔卑斯山峰上庆祝传统的“Suufsunntig (畅饮星期日)”。这一传统阿尔卑斯山节日的中心便是选出“奶牛大师”，即给奶牛颁奖。人们欢聚在一起，到处充满了舞蹈和音乐，成为令人难以忘怀的体验。

■ 牲畜拍卖

牲畜拍卖是传统的阿尔卑斯山节日，牧场主们把牲畜卖出出价最高的人。在该地区逗留的客人有机会近距离体验这种鲜活的传统。

■ 阿尔卑斯山迁移放牧

牧场主们会根据天气状况迅速决定何时将牛从村庄赶往阿尔卑斯山牧场。在格施塔德度假区，这一活动被称为“Züglete (迁移放牧)”。

夏季推荐

格施塔德长达300公里的漫步小径以及缆车、骑自行车、登山和景色宜人的18洞高尔夫球场都吸引着来自四面八方的游客。

■ 夏季雪橇运动

无论是冰川3000上的阿尔卑斯山雪橇还是舍瑞德(Schönried)上方Rellerli的雪橇运动，格施塔德为各年龄段的游客都准备了惊险刺激的雪橇滑道。

■ 山上远足

Rellerli是舍瑞德的“阳光山峰”，这里可以远离喧嚣的人群，欣赏到难忘的美丽全景。Wispile山峰堪称家庭和孩子真正的天堂：爱畜动物园、巨大的游乐场以及骑滑板车从中间站一路滑行至山谷，一切都充满无限的魅力。

■ 乘坐马车

乘坐马车穿越美丽的风景是格施塔德度假区最浪漫的游览项目之一。在萨嫩地区(Saanenland)体验探索之旅或在如诗如画的阿伯兰辛(Abländschen)乡村感受美景，多姿多彩的游览项目令人心旷神怡。

■ 高尔夫球

格施塔德-萨嫩地区(Gstaad-Saanenland)高尔夫球场被视为阿尔卑斯山区最具吸引力的18洞高尔夫球场之一。座落在伯尔尼高地连绵起伏的雄伟山峰之间，紧邻自然保护区和国家级保护湿地，这一高尔夫球场远离喧嚣。

■ 电动自行车

格施塔德度假区为游客准备了装备齐全的电动自行车设施以及150多公里标识清晰的骑行线路。

■ 劳厄嫩(Lauenen)湖观光

劳厄嫩湖位于自然保护区的中心，是远足者、大自然爱好者和追求浪漫的游客最为理想的旅游目的地。极具吸引力的游览项目包括环劳厄嫩湖远足以及前往“Tungelschuss瀑布”观光。

■ 河上漂流

萨嫩河与锡默河拥有绝佳的漂流条件，尤其是在冰雪融化的季节。

■ 翼伞滑翔

格施塔德度假区拥有众多飞行线路。起跳地点都有条件良好的上升热气流，乘坐缆椅和缆车可以轻松到达。游客可以在经验丰富的驾驶员陪同下体验惊险刺激的双人飞行。

■ 热气球旅行

热气球缓缓地登上宁静和平的天空，体验随风飘荡的同时，您将欣赏到群山和峡谷的绝美景色。

■ 观光飞行

无论依靠热气流还是发动机升上天空，伯尔尼高地阿尔卑斯群山都为您准备了丰富的选择和飞行路线。多家公司提供飞越艾格峰、僧侣峰和少女峰以及靠近马特宏峰或穿越阿莱奇冰川的体验机会。

冬季的格施塔德风光



冬季推荐

■ 格施塔德高山滑雪场 (Gstaad Mountain Rides)

是瑞士规模最大、最多样化的冬季运动区域之一，雪地条件始终能够得到保证。无论速降和越野滑雪、冬季远足、雪鞋漫步还是惊险刺激的自由滑雪，这里的活动多姿多彩。格施塔德度假区的众多冬季运动学校可为团体和散客提供各类培训，无论新手还是滑雪高手都能在这里找到适合自己的冬季运动设施。

购物

这里拥有雅致的精品店和国际旗舰店、专业运动用品商店、奢华的珠宝首饰店以及出售当地特产的小零售商店。游客在格施塔德度假区可以轻松感受充满乐趣的购物体验。禁止汽车通行的步行区分布着各种各样的精品店、画廊和美食餐厅，是漫步和休闲的绝佳去处。

住宿

格施塔德就是奢华的代名词。作为奢华酒店领域的一个创新热点，格施塔德拥有历史悠久的奢华传统，即使是最不寻常的愿望也会在这里得到满足，舒适惬意。5家独具特色、建筑恢弘的五星级酒店和迷人的四星级酒店将以其卓越的服务和完善的现代化保健美容设施悉心呵护客人。不想入住酒店，寻找奢华公寓的游客在格施塔德也能轻松地满足实现的心愿。除宾馆、度假公寓、小木屋、集体宿舍和露营地以外，格施塔德度假区还为游客提供其他各种类型的住宿选择。这里共有47家酒店，1507间客房，3199张酒店床位。此外，该地区还有225所公寓，共1098张床位。

保健和美容

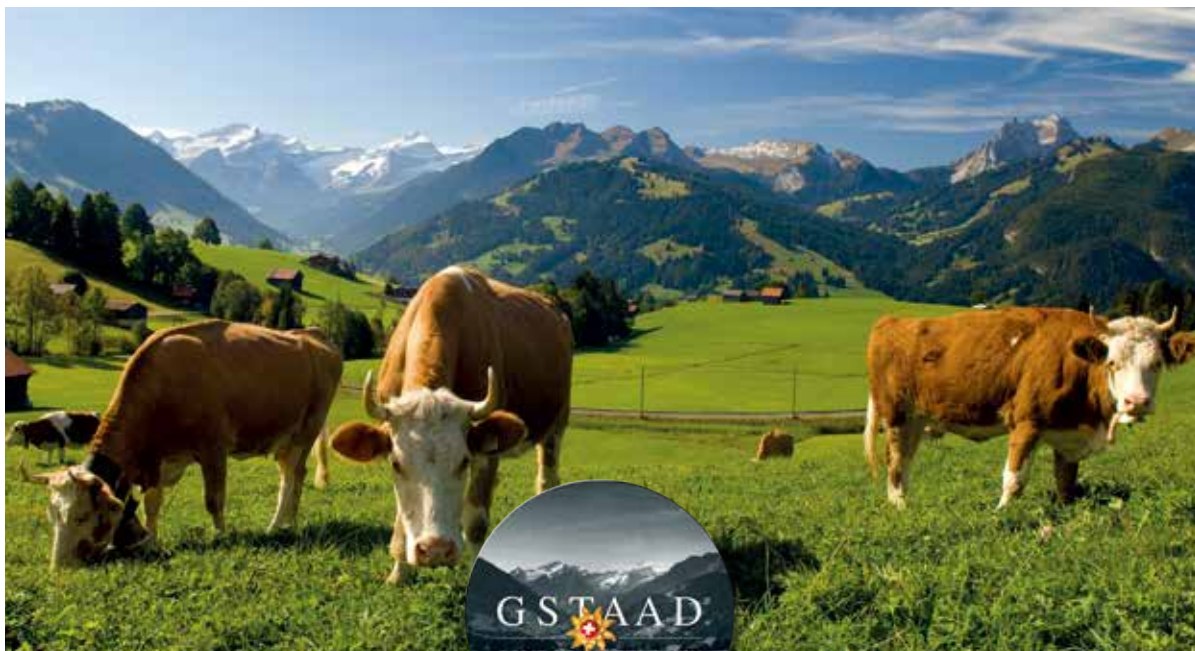
度假胜地格施塔德的保健项目首屈一指。这不仅是因为这里有6个专业温泉疗养地和保健酒店以及建有室内游泳池的运动中心，更重要的是，还因为度假胜地格施塔德是休闲放松并以最自然的方式享受生活的完美之地。

国际学校

以“萝实学院(L'Institut le Rosey)”为代表的国际学校为格施塔德拥有豪华度假目的地的声誉奠定了基础。1917年以来，每年冬季，萝实学院都会从日内瓦湖的罗尔校区迁至格施塔德校区。格施塔德校区也举办夏令营。格施塔德国际学校和“约翰·肯尼迪国际学校”是该度假区另外两所著名的教育机构。

详细信息，请联系：

萨嫩格施塔德旅游局 (Gstaad Saanenland Tourismus)
Promenade 41, CH-3780 Gstaad 瑞士格施塔德
电话：+41 33 748 81 81
info@gstaad.ch / www.gstaad.ch



格施塔德- 全年美丽的旅行!

Gstaad是一个到处飘着奶香的迷人小镇, 夏天奶牛如星星般散落在山上, 林中. 冬天可以跟本地人一起学滑雪. 在这里不仅可以欣赏到瑞士迷人的风光, 参与奢侈品店购物, 偶遇世界名流, 还可以感受悠久的文化和各种惊险刺激的户外运动, 品尝正宗的传统美食, 体验最纯正的瑞士生活!

WWW.GSTAAD.CH





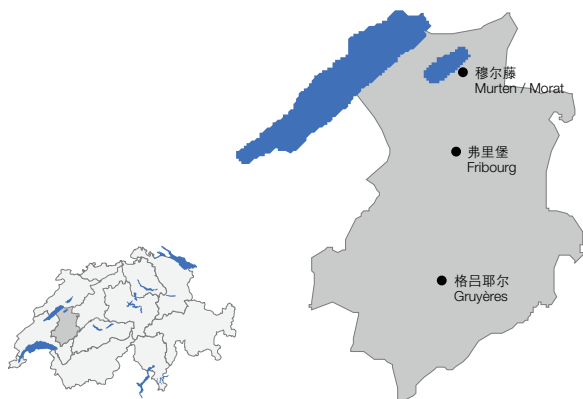
弗里堡 Fribourg.

弗里堡老城区的大教堂

主要包括位于瑞士的西部和法国境内的汝拉山脉和阿尔卑斯山脉之间的广大丘陵地带。这里有美丽的河流、茂密的森林、青葱的草原。三个湖泊的周围有着大量的葡萄园。穆尔藤地区都盛产高品质的葡萄酒。

弗里堡是一个有些颠倒的世界：寒冷的岩峰在南部，地中海式的温暖湖滨在北部。在这片不大的地域中，并行使用两种语言，三个截然不同的度假区相互重叠：阿尔卑斯山麓、弗里堡市和三湖泊地区。

- 所属州：弗里堡州Fribourg 缩写FR
- 语言：法语 / 德语



弗里堡 Fribourg

海拔：629米 语言：法语 / 德语

弗里堡州的首府，位于连接洛桑和伯尔尼的中间位置。和伯尔尼同样是由柴林根家族建造的城镇，无论是从利用萨林河的弯曲形成的小镇结构，还是从喷泉、拱廊等建筑来看，弗里堡和伯尔尼都有诸多相似之处。旧城区依然保留着中世纪的氛围，分为大教堂为中心的周边地区和地势稍低的地方两部分，十分独特。石头铺成的小径和坡路，横跨河流的带屋檐的木制桥、城门和塔楼以及12-14世纪的建筑物等至今保存完好。

主要景点

■ 圣尼古拉大教堂 (Cathedrale St-Nicolas)

可以追溯到13世纪的哥特式教堂。登上368级台阶，从塔楼上您可以一览老城区的风景。

■ 喷泉 / 饮水处 (Fontaines)

中世纪弗里堡出生的艺术家让·丁格利设计的喷泉。

■ 水力缆车 (Funiculaire)

1899年制造的水力缆车，以城市排水时的水力为动力运作的特殊系统。连接高低不同的新街区和老街区。

■ 美术历史博物馆 (Musée d'Art et d'Histoire)

前身是古老的城堡，在这里展示了天主教教堂门上的浮雕“最后的审判”，和10世纪的石碑等贵重的作品。

■ 让·丁格利和尼基·德·圣法尔展览馆

(Espace Jean Tinguely & Niki de Saint Phalle)

由以前的电车车库改建而成。展示了曾在弗里堡生活的艺术家让·丁格利和尼基·德·圣法尔的前卫作品。

■ 缝纫机博物馆 (Musée de la Machine à coudre)

曾经是12世纪的地下储藏室，展示了从世界各国搜集来的约250台缝纫机以及家庭生活用品。(※需要预约)

■ Cardinal博物馆 (Musée Cardinal)

弗里堡是著名的啤酒品牌“Cardinal”的故乡，在这个啤酒博物馆中展示了从古至今的啤酒酿造以及Cardinal的历史等珍贵的资料。在充满怀旧气息的餐厅中您还可以品尝这种啤酒。

周边景点

- 穆尔藤 Murten(Morat)：乘火车约30分钟
- 伯尔尼 (Bern)：乘火车约30分钟
- 格吕耶尔 (Gruyères)：乘巴士和火车约1小时
- 莫莱松 (Moleson)：乘巴士约1小时20分钟
- 洛桑 (Lausanne)：乘火车约50分钟

详细信息，请联系：

弗里堡地区旅游局 (Fribourg Region)

Rte de la Glâne 107, 1701 Fribourg 瑞士弗里堡

电话：+41 26 407 70 20 / 传真：+41 26 407 70 29

information@fribourgregion.ch / www.fribourgregion.ch

格吕耶尔 Gruyères

海拔：746米 语言：法语

处在郁郁葱葱的丘陵地带，是有名的格吕耶尔奶酪产地。这里是个步行就能走遍的小山村，在素雅的大街上排列着众多销售乡土民间工艺品的礼品店。矗立在山丘上的格吕耶尔城堡保存完好，能够俯瞰朴素的格吕耶尔村。在11-16世纪之间，19个伯爵曾经在此居住过。小镇里的一座城堡和三个不同主题的博物馆，分别讲述着格吕耶尔地区800年的历史文化、奥斯卡得奖之作《异形》主题以及佛教主题文化。周边的村庄，都相当重视传统风俗和传统工艺，人们依然过着以畜牧业为主的生活。北边有细长的格吕耶尔湖，西南面耸立着莫莱松山，拥有美丽的大自然风光。

穆尔藤 Murten(Morat)

海拔：448米 语言：德语 / 法语

位于穆尔藤湖畔的穆尔藤就像是微缩后的伯尔尼。徒步穿越整个市区只需10分钟。可以一边散步一边欣赏拱廊下的商店。13世纪的城堡和城门至今仍保留着，从城墙上可以看到棕色的房顶和湖泊以及延伸的葡萄园。由于其正处在语区的分界线上，市区里使用德语，而湖的西侧则是法语区。对面的威邑是个有名的葡萄酒产地。葡萄园和农家构成一片闲静风光。登上历史悠久的威邑山能够看到3个湖泊和汝拉山脉以及阿尔卑斯山脉的美丽景色。

弗里堡地区冬季运动



汝拉及三湖泊区

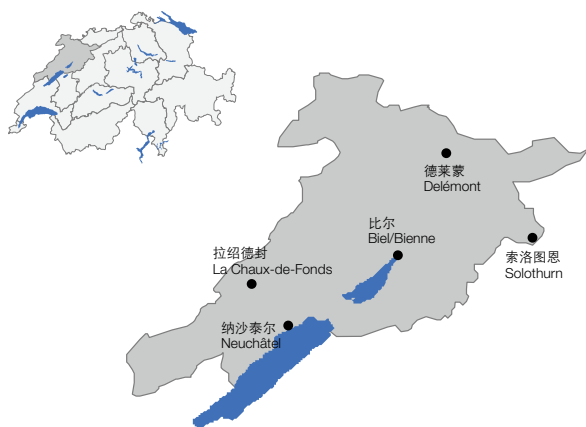
Jura & Three-Lakes.



汝拉地区田园风光

这里被视为瑞士手表制造业的圣地，这一带有很多的钟表制造厂，有“钟表谷”之称。与日内瓦和巴塞爾迥异的汝拉山区以单一的身份欢迎您的光临，包括：汝拉山区、溪谷、纳沙泰尔山区和三湖泊区。花些时间，仔细探索汝拉山脉的秘密并欣赏绵延起伏的美丽景色。可以根据自己的兴趣选择了解传统、参观景点、品尝美食以及参加游览活动。

- 所属州：纳沙泰尔州Neuchâtel 缩写NE
汝拉州Jura 缩写JU
伯尔尼州Bern 缩写BE
- 语言：法语



纳沙泰尔 Neuchâtel

海拔：479米 语言：法语

全境在瑞士的最大的湖——纳沙泰尔湖北端，是纳沙泰尔州的首府，有浓郁的中世纪色彩。山丘上矗立着古代的城堡和12世纪建造的教堂，从汝拉山上采集的淡黄色石头建造的房屋和石板铺成的旧街道，都给人难忘的印象。湖的周围是有名的葡萄酒产区，可以一边眺望葡萄园，一边绕湖周游。在纳沙泰尔湖西侧是狭长的塔维赫山谷，您可以看到美丽的溪谷和森林，还有圆柱形的峭壁等大自然雕琢的美丽景色。

主要景点

■ 纳沙泰尔城堡 (Château de Neuchâtel)

现在作为州政府办公使用的古城。

■ 参事会教堂 (Eglise Collegiale)

建于12世纪，结合了后罗马式和哥特式的特点。

■ Hotel du Peyrou

18世纪的优美馆舍。现在为美食餐厅。

■ 考古博物馆 (Latenium)

以从La Teine遗迹中发现的资料为主，展示了从冰川时期到中世纪约5万年的遗迹。馆外再现了曾经在纳沙泰尔湖畔建造住宅居住的凯尔特人村落。

■ 美术·历史博物馆 (Musée d'Art et d'Histoire)

展示了杰克·多洛制作的自动木偶人和钟表等丰富的收藏。

周边景点

■ 塔维赫山谷 (Val de Travers)：乘火车约15分钟

■ 舒穆山 (Chaumont)：乘缆车约15分钟

从山顶可以看到3个湖以及从森蒂斯到勃朗峰的群山。

■ Vue des Alpes：乘汽车约40分钟

Vue des Alpes的意思是阿尔卑斯山风光。正如其名字一样，可以眺望阿尔卑斯山。

拉绍德封 La Chaux-de-Fonds

海拔：994米 语言：法语

位于瑞士西北部，汝拉山麓的法国边境附近，整个城市布局就像是棋盘一样，整齐有序。这里是连接纳沙泰尔、比尔、汝拉地区的交通枢纽，也是瑞士钟表的发展中心。瑞士最大的时钟博物馆，收藏了从古老的日历钟表到最新的精密钟表，是游客们必看之所。拉绍德封同时也是被誉为“自动木偶人之父”的杰克·多洛兄弟、世界著名建筑家勒·柯布西耶(Le Corbusier)、瑞士的赛车手、汽车工程师雪佛兰(Chevrolet)、作家布莱斯·桑德拉尔(Blaise Cendrars)的故乡。由平缓的斜坡相连接的汝拉地区，也是名种马的产地，马场和赛马等活动每年都要举行。拉绍德封和力洛克的钟表制作城规划已入选UNESCO世界遗产。详见P187

主要景点

■ 国际钟表博物馆

展示着从日晷至新式手表等众多杰作品，以及时钟发展的历史资料。为最大规模的钟表博物馆。

比尔 Biel/Bienne

海拔：437米 语言：德语 / 法语

位于美丽的比尔湖畔北面，这里同时使用德语和法语，因此所有的标牌和信息都标有2种语言。以林格(Ring)为中心的旧城区中建有15世纪的教堂、骑士喷泉、色彩艳丽的房屋等，洋溢着浓郁的中世纪风情。比尔是钟表工业的圣地，拥有欧米茄和斯沃琪等名牌手表公司，湖畔的村庄是有名的葡萄酒产地。比尔湖、纳沙泰尔湖、穆尔藤湖三个湖泊并称为三湖泊地区，这里和汝拉地区及纳沙泰尔地区并称为钟表谷。

主要景点

■ 施瓦布博物馆 (Museum Schwab)

展示并介绍了La Teine遗迹等从三湖泊地区挖掘出来的各种物品。

■ Neuhaus博物馆 (Museum Neuhaus)

19世纪被查封的Neuhaus家族所拥有的厂上所建的艺术、历史博物馆。展示了织物、钟表等地方产业相关的资料以及电影的历史、Botanical艺术、19世纪的生活等多姿多彩的藏品。

拉绍德封市内的纪念喷泉





马蹄谷

■ 欧米茄博物馆 (Omega Museum)

汇集了高级手表欧米茄的精品，包含了限量款型、展会上展出的特别作品等从1885年到现代的手表4000件，还有广告招贴画和照片等令钟表迷垂涎的展品。(必须预约)

■ Centre PasquArt

以城市中最初建造的19世纪医院为中心，将3栋近代的建筑物组合起来的独特设施，获得了建筑奖，分为胶片中心(Film Centre)、照片角(Photo Forum)和艺术中心(Art Centre)三部分。

周边景点

- 涛本劳赫峡谷 (Taubenloch): 乘巴士约10分钟
屹立于险峻的涛本劳赫峡谷，宛如攀登在岩壁之间。
- 圣皮埃尔岛 (St.Petersinsel): 约50分钟(乘湖中游船)
在比尔湖中的美丽小岛，卢梭曾在这里小住。
- 埃拉赫 (Erlach): 约40分钟
- 汝拉贝尔诺瓦地区 (Jura Bernois Region)
约10分钟(至拉·诺维威尔)
- 索洛图恩 (Solothurn): 约20分钟
- 伯尔尼 (Bern): 约30分钟
- 葡萄酒试饮

在湖畔旁散布着葡萄酒庄园，可以试饮或者直接销售。

■ 湖泊游船

可以乘船在比尔湖、穆尔藤湖和纳沙泰尔湖上游玩。

汝拉地区 Jura

海拔：434米(拉·诺维威尔La Neuveville)

语言：法语

瑞士西北和法国交界处的汝拉山脉，包括从巴塞尔的西南一直到日内瓦湖畔，纵贯南北的广阔地区，横跨汝拉州、伯尔尼州一部分的汝拉·贝尔诺瓦地区和沃州的Vaudois地区。这里有闲静的田园，中世纪的小街，原始的自然风光，是一个弥漫着乡村魅力的地方。当地人过着传统的生活，继承了传统技艺的工匠也为数不少，是这里的一大特色。这里也是钟表产业中心地“钟表谷”的所在地。了解钟表谷的传统，沿着手表制造线路参观这里的博物馆，漫步穿越时光的河流。还可以欣赏美丽的大自然，游览属于当地遗产的景点。

无论在夏季还是在冬季，都可以在温泉中心放松身心。湖泊、高山和山谷为游客开展多项体育运动提供了条件。您还可以在湖畔酒窖里、高山奶酪工场或山巅的小木屋中品尝当地的特色美食。

马蹄谷 Creux-du-Van

马蹄谷拥有大量天然岩石景观。令人印象最深刻的是，垂直高度达160米的岩壁围成了一个长4公里宽1公里的谷地。冰川和溪流将2亿年前史前海洋中的石灰沉淀塑造成

了惊人的岩层。陡峭的岩壁上详细的记载着侏罗纪的折叠地质特点。

这个区域气候非常特殊。生长在岩石上的森林和高山植物郁郁葱葱，凝翠欲滴。羚羊、野山羊、猞猁和许多其他野生动物在这片原始古朴的自然环境中繁衍生存，方圆25平方公里的自然保护区，使它们免于遭遇猎杀的命运。冷泉(Fontaine Froide)发源于一个排水口中部。泉水温度全年保持在4摄氏度。

索洛图恩 Solothurn

海拔：432米 语言：德语

索洛图恩是瑞士最美的巴洛克式小镇，意大利的壮丽宏伟与法国的浪漫迷人、德国的诚恳务实在这里得到完美的体现。这座所谓的“大使之城”是索洛图恩州的首府，位于首都伯尔尼以北、比尔以东约30公里，汝拉南端，阿勒河畔。

索洛图恩历史悠久，自古这里都是重要的军事要塞，从凯尔特到罗马时代、再经过日耳曼统治时期，到了13世纪柴林根时代，再次得到了安定与繁荣。在宗教改革兴盛的背景下因为固守天主教，从1530年起约250年间被定为法国王朝的大使驻留地，因此在旧城区中留下了很多巴洛克式建筑。有趣的是，城里的教堂、喷泉、塔楼的个数都是11，教堂的祭坛、钟的个数、主楼梯的台阶都是11，更巧的是索洛图恩是第11个加入瑞士联邦，可以说11是索洛图恩神圣的数字。



索洛图恩的大教堂



德莱蒙老城的喷泉

德莱蒙 Delémont

海拔：435米 语言：法语

汝拉州首府德莱蒙坐落于巴塞尔和比尔镇之间，在瑞士的西北部，与法国接壤。这座历史上著名的小镇丘陵起伏，具有侏罗纪地质时代的典型特征。中世纪的建筑，简洁大方的房屋外观以及引人入胜的博物馆形成这里特有的城镇风貌。

这个中世纪古镇的两个城门——Porte au Loup和Porte de Porrentruy以及部分的昔日旧城墙仍旧保存的很好。五座高大壮观的文艺复兴风格的喷泉装点了古镇的广场，这些喷泉甚至可以追溯到16世纪。该镇还是侏罗纪艺术历史博物馆、索洛图恩州政府议会大厦以及主教宫殿的所在地。

主要景点

■ 德莱蒙老城 (Old town of Delémont)

城内不仅有整洁的房屋、圣礼的建筑、主教宫殿、古老的城门，还有不计其数的喷泉。瑞典文化遗产协会于2006年将建筑华克奖授予该城。

■ 侏罗纪艺术历史博物馆

(Jurassic Museum of Art and History)

博物馆在德莱蒙，主要展示侏罗纪时期的历史，特别是文化方面，但也包括一些社会、政治和经济方面的展示。

■ 圣母教堂 (Chapelle Notre-Dame du Vorbourg)

为圣母玛利亚而建的最古老的圣地，位于汝拉州，1049年启用。这个朝圣教堂高高建在一个谷口峭壁上，在此德莱蒙的美丽风景便可一览无遗。

■ 教堂的玻璃窗 (Glass church windows)

汝拉州的现代教堂窗户是欧洲最多的，可以称得上是一个玻璃彩饰的“原始博物馆”（包括德莱蒙的新教会教堂）。

瑞士东部地区 / 列支敦士登

Eastern Switzerland / Liechtenstein.



瑞士东部地区山间风光

北接德国，东邻奥地利，位于瑞士的东北部。这里自然景色优美文化遗产丰富。从博登湖到莱茵河沿岸，有美丽的中世纪城市施泰因和沙夫豪森，有拥有被列为世界文化遗产的修道院的圣加仑，有带有浓厚田园气息的阿彭策尔，还有以中世纪古堡为中心建起来的列支敦士登公国。

- 所属州：沙夫豪森州Schaffhausen 缩写SH
图尔高州Thurgau 缩写TG
圣加仑州St.Gallen 缩写SG
格拉鲁斯Glarus 缩写GL
外阿彭策尔(半州)Appenzell Ausserrhoden 缩写AR
内阿彭策尔(半州)Appenzell Innerrhoden 缩写AI
- 语言：德语



圣加仑 St.Gallen

海拔：670米 语言：德语

从苏黎世出发向东约1小时的车程。位于博登湖畔的圣加仑是瑞士东部地区的中心。以612年爱尔兰的修士加勒斯建立的修道院为基础，8世纪时建成的圣加仑修道院，是中世纪欧洲的艺术圣地。巴洛克建筑风格的大教堂和修道院图书馆被列为世界文化遗产。周围是向外凸出的窗户和装饰为特征的旧街区。纺织博物馆向世人展示了圣加仑作为纺织工业中心的藏品。另外，博登湖和莱茵河之间的小城市以及阿彭策尔地区也有很多观光景区。

主要景点

■ 大教堂 (Kathedrale) / 修道院图书馆 (Stiftsbibliothek)

详见世界遗产P184

■ 纺织 / 纺织品博物馆 (Textilmuseum)

14-20世纪的刺绣、蕾丝等藏品十分丰富。

■ 历史博物馆 (Historisches Museum)

展示了圣加仑城各方面的历史资料。

■ 圣加仑美术馆 (Kunstmuseum St.Gallen)

集中展示19-20世纪的绘画、雕刻。

■ 自然博物馆 (Naturmuseum St.Gallen)

展示哺乳类、鸟类、恐龙化石和矿石等。

■ 圣劳伦岑教堂 (St.Laurenzen Kirche)

中世纪繁荣起来的地方教会，从塔上可以俯瞰圣加仑市。

■ 林斯布勒教堂 (Linsebuhl Kirche)

19世纪的教会改建而成，新文艺复兴风格的美丽建筑物。

修道院图书馆



圣加仑

周边景点

■ 罗尔沙赫 (Rorschach): 乘火车约20分钟

中世纪时曾是博登湖南岸地区繁荣的港口。有粮食仓库和瑞士最美的青贮塔等，可以感觉到当时的氛围。

■ 海登 (Heiden): 乘巴士约40分钟

俯瞰博登湖的高地，有红十字会创始人亨利·杜南纪念馆。

■ 莱茵之角 (Rheineck): 乘火车约30分钟

莱茵之角是个屹立在莱茵河畔的质朴城市。

■ 圣玛格丽滕 (St.Margrethen): 乘火车约30分钟

拥有300年历史的温泉小镇，有户外SPA。

■ Walzenhausen: 约40分钟

在这里可以展望莱茵河和博登湖。

■ 阿彭策尔 (Appenzell): 乘火车约50分钟

■ 列支敦士登 (Liechtenstein)

乘火车及巴士约1小时20分钟(到瓦杜茨)

详细信息，请联系：

圣加仑博登湖地区旅游局 (St.Gallen-Bodensee Tourismus)

Bankgasse 9, CH-9001 St.Gallen 瑞士圣加仑

电话：+41 71 227 37 37 / 传真：+41 71 227 37 67

info@st.gallen-bodensee.ch / www.st.gallen-bodensee.ch

阿彭策尔 Appenzell

海拔：786米 语言：德语

阿彭策尔地区以舒缓的山岗和田园风光闻名。这里保留着传统风俗习惯和节日。阿彭策尔的中央大道林立着五彩房屋，窗子下面描绘着药草图案的有名建筑物曾经是这里的药店。沿袭古法制作的阿彭策尔啤酒、奶酪、蕾丝和织物、牛铃饰带等手工艺者制作的手工艺品是最合适的礼物。质朴的村庄构成了一幅完美“瑞士乡村”的图画。

周边景点

- **乌尔奈施 (Urnäsch)**: 乘火车约15分钟
因冬日的传统节日驱鬼节“新年的幽灵们”而闻名，村中展示有节日和生活的资料。
- **施坦因 (Stein)**: 乘巴士约10分钟
以阿彭策尔奶酪而闻名。可以参观奶酪制作的工场。这里从很早以前开始就居住了很多以畜牧为生的农家，同时以春季的牧童上山和秋季的牧童下山等传统活动而闻名。
- **Ebenalp (1596米)**: 约20分钟
从Wasserauen到山顶乘缆车需要8分钟。穿过洞窟就可以看到位于岩壁上的小礼拜堂，往里面有个可以向下望到山谷的餐厅。
- **森蒂斯峰 (Santis) (2503米)**: 约1小时10分-40分钟
瑞士东部地区具有代表性的名山。从施韦格阿尔卑乘缆车约10分钟到达。
- **Kronberg (1663米)**: 乘火车和缆车约35分钟
从Jakobsbad开始有用缆车连接到展望台。
- **Hoher Kasten (1795米)**: 约40分钟
从顶上可以一览列支敦士登的山峦。倍受欢迎的步行线路上可以观察到约200种高山植物。
- **圣加仑 (St.Gallen)**: 乘火车约50分钟
- **苏黎世 (Zürich)**: 乘火车约2个小时

阿彭策尔白山羊



施泰因古城

沙夫豪森 Schaffhausen

海拔: 404米 语言: 德语

正如“船之家”这个名称所言，沙夫豪森因莱茵河的商业交易而繁荣。圣约翰教堂，绘有美丽壁画的骑士之家、市政厅、中世纪的建筑林立的旧街区居住了3万5千人。站在城市的标志性建筑——米诺城堡(Mount)上，眺望莱茵河及城市，景致美不胜收。附近也有很多观光景区，尤其是欧洲著名的瀑布——莱茵瀑布，非常壮观，不容错过。另外，还可享受沿莱茵河而下，乘船游访周围的小村庄。

主要景点

- **旧城区 (Altstadt)**
15-17世纪的壁画、装饰美观的建筑物、饮水处、广场等星罗棋布。
- **万圣教堂 (Museum zu Allerheiligen)**
这座历史可以追溯到11/12世纪的罗马内斯克式样的本尼迪克特派修道院，和圣堂、草药园一起现在作为博物馆向公众开放。
- **现代美术馆 (Hallen für neue Kunst)**
使用以前的纺织工厂的旧址，展示现代美术作品。
- **米诺城堡 (Festung Munot)**
1527年建造的圆形城堡，1799年在奥法战争期间遭到破坏，其后进行了重建。详见P192

周边景点

- **莱茵瀑布 (Rheinfall)**: 巴士/市电车约10分钟
因为水量很大堪称欧洲第一名胜，是著名的瀑布。诗人歌德就被瀑布的巨大魅力所吸引，曾经4次造访这里。乘船可到达在瀑布中央巨岩上修建的展望台。站在山岗上的劳芬城堡可以尽情欣赏壮美的瀑布景观。详见P146
- **施泰因 (Stein am Rhein)**: 乘火车25分钟
- **迈瑙岛 (Insel Mainau)(德国领地)**: 乘火车和船约2个小时
漂浮在博登湖(康斯坦茨湖)上的“花之岛”。整个岛是一个大型植物园，有四季的花卉可供观赏。向大众公开了一部分迈瑙岛的拥有者贝尔纳多特伯爵居住的美丽城堡。

施泰因 Stein am Rhein

海拔：413米 语言：德语

位于莱茵河和博登湖下湖合流处的美丽城市，名字意为“莱茵河边的宝石”。在古城墙的里侧，特别是以如今作为博物馆面向公众开放的修道院和市政厅为中心的周围集中了许多绘有16-18世纪壁画的美丽建筑，宛如中世纪的美术馆。从苏黎世出发1小时即可到达，是颇受欢迎的短途旅行线路。从位于高地上的餐厅——荷恩克林根城堡向下看，周围的街道和田园风光一览无余。

拉珀斯维尔 Rapperswil

海拔：409米 语言：德语

是座位于苏黎世河畔，至今还保留着古城和历史性建筑物的可爱城市。穿过建于14世纪的木质桥到达对岸的普费菲孔(Praffikon)，通向修道院的就是中世纪的朝圣之路——“圣亚格之路”。正如其徽章上所描绘的那样，它因玫瑰而出名。根据场所和品种会有所不同，在6月-10月份以玫瑰园为主的约600种，15000株玫瑰会盛开。从苏黎世乘坐火车或巴士即可到达，十分方便，还可以乘坐湖中游船慢慢观赏。

沙夫豪森及米诺城堡



拉格斯 Bad Ragaz

海拔：502米 语言：德语

从8世纪开始普费拉斯一带就被修道院所控制，13世纪在塔米纳溪谷发现了温泉。从此之后，这个位于路途险恶谷底的温泉之乡就成了人们常常造访的地方，这里的温泉治疗效果非常显著。之后温泉经管道被引流到城市各地，现在人们可以在这里历史最古老的高级宾馆享受温泉乐趣。附近的迈恩费尔德是《海蒂》故事发生的背景原型。而拉格斯则因为故事中有腿疾的克拉拉在此疗养并治愈而被人所知。由于至今仍保留着宛如《海蒂》故事所描述的淳朴牧童生活和风景，因此这里又被人们爱称为“海蒂的故乡”。

主要景点

■ 塔米纳温泉中心 (Tamina Therme)

使用塔米纳温泉的温泉中心。除了室内外游泳池之外，还有喷流浴室、按摩浴室等设施。

周边景点

■ 迈恩费尔德 (Maienfeld)：乘火车2分钟

详见P82

■ 萨尔甘斯 (Sargans)：乘火车约5分钟

建于13世纪的中世纪要塞。现在用作传播当地历史文化的民俗博物馆和餐厅使用。从残留着大炮的过去的城墙上可以展望到邻国列支敦士登。



塔米纳峡谷

- **Hotel Schloss Wartenstein**: 乘巴士约10分钟
位于塔米纳山谷入口处的宾馆及餐厅, 景致优美。
- **Burgruine Freudentberg**: 徒步约30分钟
约13世纪建在山岗上的约80米的城塞遗迹。
- **St.Leonhard Kapelle**: 徒步约30分钟
纪念农夫和牛的守护圣人——St.Leonhard的巡礼教堂。
- **Barocke Klosterkirche Pfäfers**: 乘巴士约20分钟
建于17世纪的巴洛克式建筑风格的美丽教堂。内部有豪华的装饰及绘画, 还有同时期制成的至今依然能演奏的风琴。
- **Altes Bad Pfäfers**: 乘巴士约30分钟
原本是建于18世纪的温泉疗养所, 在1983年进行改建后作为传承温泉和修道院的历史的博物馆重新开放。白天营业的餐厅墙壁上有很多大师的绘画作品。穿过古老的教会就到了塔米纳峡谷(Taminaschlucht)的入口。经过约500米的徒步道路就可以到达温泉的发源地。
- **皮措尔 (Pizol)**
拥有宏大野外风景的山峦。冬天可以滑雪, 夏天可以漫步在山上的5个湖泊, 享受美景。

- **海蒂小路**: 约2-3小时
皮措尔(Pizol)山中部到Wieden的徒步旅行路线。途中还有海蒂故事中的小屋。
- **Flumserberg**
夏季也可以乘坐缆车上山, 因此可以尽享徒步旅行的乐趣。是位于苏黎世和库尔之间最大的滑雪场。
- **Quinten**
位于瓦伦湖畔, 基本上乘船或者徒步就可以到达, 是个被葡萄园环绕的小山村。
- **Kerenzerberg**
可以眺望到瓦伦湖的美丽山峦。

列支敦士登公国 Liechtenstein

海拔: 504米(瓦杜茨Vaduz) 语言: 德语

列支敦士登夹在瑞士与奥地利之间, 是一个实行独立君主制的小国。素有“邮票王国”的美誉, 首都瓦杜茨(Vaduz)也是座伫立在山岗的城堡。其博物馆里面展示的则是富有的王族长久以来所收集到的皇家收藏。莱茵河两岸逐渐宽阔的低矮地带, 沿奥地利国境盘延并被群山所分隔的富于变化的地势, 和具有浓郁地方特色的山村则是吸引游客前去观光的魅力所在, 比如Schaan, Trisen, Schellenberg, Planken, Ruggell等。从瑞士的萨尔甘斯站(Sargans)或者布克斯站(Buchs)换乘邮政巴士即可直接进入列支敦士登国境。

※ 注意: 须申请有效签证

详细信息, 请联系:

列支敦士登旅游局 (Liechtenstein Tourismus)
Städtle 39, CH-9490 Vaduz 列支敦士登瓦杜茨
电话: +423 239 63 01 / 传真: +423 239 63 01
info@tourismus.li / www.tourismus.li

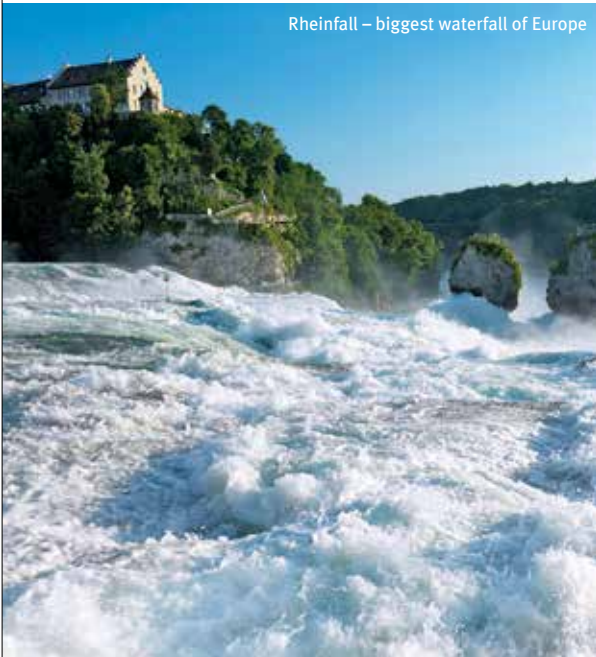
列支敦士登首都瓦杜茨城堡



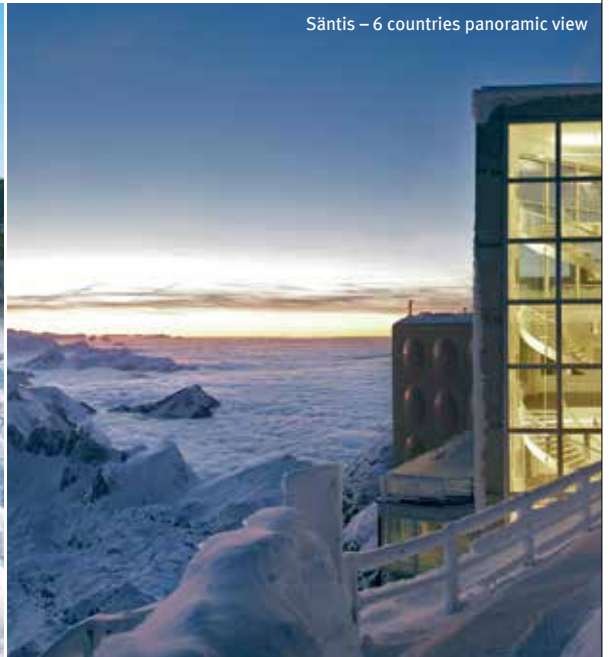
The pearls of Eastern Switzerland



Rheinfall – biggest waterfall of Europe



Säntis – 6 countries panoramic view



推荐线路——瑞士自驾之旅

第1天

到达苏黎世 夜宿苏黎世

到达机场后，乘接机汽车前往酒店，登记入住。

苏黎世是一座湖畔的“体验之都”，白雪皑皑的阿尔卑斯山壮丽的景色近在眼前，一系列有趣之处遍布全市，包括50余座博物馆、100多家艺术画廊、国际时尚品牌店、苏黎世特色设计商店等。此外，还有瑞士最缤纷灿烂、活力四射的夜生活。这里有着多姿多彩的娱乐活动，可以到市中心的苏黎世河和湖滨浴场一游，也可以到玉特利山远足。环游瑞士之游中，也不要错过苏黎世大教堂(Grossmünster)，那是苏黎世老城区的一座罗马式新教福音派教堂，也是苏黎世一大地标。教堂始建于1100年，后也屡经重建与修缮。



第2天

苏黎世-圣加仑(约150公里) 夜宿圣加仑

早餐过后，驱车前往圣加仑，经停莱茵瀑布(Rhine Falls)。莱茵瀑布是欧洲最大的瀑布，靠近沙夫豪森(Schaffhausen)，就能听到莱茵瀑布水声轰隆、感受水花四溅。随后继续开往圣加仑。圣加仑位于康斯坦茨湖(Lake Constance)和阿彭策尔地区(Appenzellerland)之间，处瑞士东部，老城区风景迷人、禁止车辆通行，她的特色之一就是色彩缤纷的凸肚窗，即向外突出的窗户。修道院因院内的大教堂和修道院图书馆被联合国教科文组织列为世界文化遗产，是瑞士环游之路中的亮点之一。

第3天

圣加仑-达沃斯(约160公里) 夜宿达沃斯

今天，您将从圣加仑驱车前往达沃斯，途经阿彭策尔(Appenzell)。阿彭策尔坐落在起伏的群山之间，风光秀丽无与伦比。秋季牛群继承仪式等当地风俗传统、民间音乐和朴素的舞蹈等文化活动、阿尔卑斯泰因(Alpstein)地区徒步旅游等项目，无不令阿彭策尔声名远扬。继续行程，经停迈恩菲尔德(Maienfeld)的海迪村(Heidi's Village)。这座小城静卧在格劳宾登州独具特色的莱茵河谷地区(Bündner Herrschaft)，激发了女诗人约翰娜·施皮里(Johanna Spyri)的创作灵感，写下了名著《海迪》(Heidi)。置身海迪，那个快乐可爱、热爱大自然的小女孩好像成了真的一样，再次出现在大家眼前。继续前往达沃斯。





第4天

达沃斯-卢加诺(约290公里) 夜宿卢加诺

开车驶往瑞士南部小城卢加诺，一路上可见许许多多瑞士环游之路的景点。你可以倚靠在最漂亮的阿尔卑斯列车——伯尔尼纳快车上，放松身心、尽享美景。图西斯(Thusis)至蒂拉诺(Tirano)段阿尔布拉-伯尔尼纳快车线路(Albula and Bernina Lines)风景如画，许恩峡谷(Schyn Gorge)、莫尔特拉齐冰川(Morteratsch Glaci)、布鲁西奥螺旋高架桥(Brusio spiral viaduct)等等，无不令观者沉醉。因此，2008年，联合国教科文组织将阿尔布拉-伯尔尼纳快车线路确定为世界遗产。若是您想多运动一点儿，就去蓬特雷西纳(Pontresina)附近的穆奥塔斯穆拉佑山(Mount Muottas Muragl)远足吧。登上山顶，您可以俯视整个上恩嘎丁(Upper Engadine)地区。因河谷、四面湖泊和闻名遐迩的圣莫里茨城静静地躺在山脚下，共同描绘出一幅令人惊艳的风景画，一路洋洋洒洒挥毫泼墨，直至跨越整个山脉、没入遥远的地平线。

第5天

卢加诺-采尔马特(约215公里)

夜宿采尔马特

从卢加诺去往采尔马特前，一定要去布雷山一游。从1912年起，游客便可以乘坐卡萨拉提(Casserat)高山缆车轻松到达风景如画的山顶，俯视清丽的卢加诺湖。单是那美景也值得一行！拥有许多岩洞的浪漫气息浓郁的布雷小村，保留了她原汁原味的村落特色，还有无数艺术佳作为之锦上添花。不远处就是阿斯科纳(Ascona)了。阿斯科纳气候宜人，老城区魅力十足，那湖边散步道上又点缀着街边咖啡屋，拉丁风情弥漫在空气中。再往北走，就能到达美丽的贝林佐纳。城堡、城墙、塔楼、城壕……贝林佐纳的城堡防御工事是让人叹为观止的奇迹，已于2000年被列为世界文化遗产。离开地中海风情的提契诺州，一路向北跨越阿莱奇冰川沿途著名的圣哥达关隘和富尔卡关隘。阿莱奇冰川是阿尔卑斯地区最长的冰川，绵延23公里。探索阿莱奇、步入冰与石、花与林的世界，是再刺激、再壮观不过的旅程。继续前行，将车停在塔什(Täsch)，随后抵达采尔马特。





第6天

采尔马特-蒙特勒(约150公里)

夜宿蒙特勒

今天清晨，在马特宏峰脚下这座小城休闲漫步吧。古色古香的商店、覆顶的小木屋，无不让人独具魅力。踱步前往戈尔内格拉特铁轨处，畅快呼吸清晨的空气，尽享周围海拔4000多米的山峦盛景，也是不可多得的体验。返回塔什开车，重新踏上旅程。旅程之始，一路穿过瓦莱州时，眼前山峦壮丽连绵不绝，令人惊叹。驶入瑞士法语区、穿越谢尔(Sierre)和锡永(Sion)时，目尽之处，河水潺潺、林木繁茂。经过马蒂尼(Martigny)小镇之后，便能经埃特勒格(Aigle)、沿日内瓦湖畔一路直抵蒙特勒。位于日内瓦湖区的蒙特勒是世界上最受青睐的度假区之一。这段旅程中，一定不要错过西庸城堡。西庸城堡坐落于日内瓦湖畔的一块大岩石之上。这座水上城堡是瑞士接待游客最多的历史性建筑。近四百年的时间里，西庸都曾作为萨伏依公爵(Counts of Savoy)的府邸或盈利性质的收费站。

第7天

蒙特勒-格施塔德(约330公里)

夜宿格施塔德

今天，您将前往格施塔德。这是最长的一段路程，但沿途散落着许多有趣的地方，使这段路无比优美。随后，您将相继路过拉沃(Lavaux)的亩亩果园和片片葡萄梯田与日内瓦湖畔第二大城市洛桑(Lausanne)。作为奥林匹克之都，洛桑非常重视发展体育与文化，来洛桑一定不要错过奥林匹克博物馆(Olympic Museum)。继续前行，就到了弗里堡(Freiburg)。弗里堡静卧在一个岩岬附近，三面环绕着萨林河，是该地区最大的中世纪小镇之一，从15世纪流传下来的200多幢独特的哥特式建筑赋予了这座古城无与伦比的中世纪魅力。悠闲地品味一杯咖啡，欣赏那古老的建筑、清丽的喷泉，聆听两种美妙的方言，或是置身弗里堡大教堂74米高的塔顶，眺望极远处的田野风光——这是只有在弗里堡才能拥有的独特体验。继续前行，您将途经格吕耶尔区(Greyerzer)。这里地势起伏、一片苍翠，弗里堡前阿尔卑斯山峰巍峨矗立。格吕耶尔区是享誉全球的格吕耶尔奶酪(Gruyère)的原产地。风光如画的中世纪小镇格吕耶尔则坐落在一座小山之巅。



第8天

格施塔德-琉森(约315公里)

夜宿琉森



前往琉森之前，好好享受一下格施塔德小镇的美景吧。这里风光如画，吸引无数大小明星纷至沓来。继续驶向因特拉肯。乘坐游艇徜徉在伯尔尼高地间碧波荡漾的布里恩茨湖或邻近的图恩湖上，看四周峰峦起伏，俊美苍茫。在因特拉肯，陶醉于艾格峰、僧侣峰和少女峰的壮丽景色，近距离欣赏欧洲最长的阿莱奇冰川。少女峰铁路从山间呼啸而过，直抵峰顶。少女峰海拔3454米，有着欧洲海拔最高的火车站。如果去往琉森之前时间充裕，那就去瑞士首都伯尔尼(Bern)吧。伯尔尼老城区名列联合国教科文组织世界遗产名录，此外，一条六公里长的拱廊——当地人更喜欢称之为“劳本(Lauben)”，是欧洲最长的有遮蔽的购物散步拱廊。

第9天

离开琉森前往苏黎世(约140公里)

您将在一座优美的小城中度过旅程的最后一天。琉森坐落于罗伊斯河河畔、琉森湖西北端，四周群山环绕，俊美苍茫，是通往瑞士中部的门户。因其众多的风景名胜、精美的纪念品和手表商店以及美丽的湖畔风景，还有附近秀丽的瑞吉山、皮拉图斯山、石丹峰，琉森成为很多旅行团和散客在瑞士中部观光的首选目的地。琉森的卡佩尔木桥是此次环游之路的一大亮点，其木廊建于14世纪。1993年，木桥被一场国际大火毁坏，后又经修缮，得以重现往日光辉。在琉森，一定要去参观这座地标性的廊桥。开车返回苏黎世，在机场归还汽车。



线路咨询请联系：china@stc.ch

瑞士地名中英文对照

Aare 阿勒河	Chiavenna 基亚文纳	Julier 尤利尔
Aarau 阿劳	Chur 库尔	Jungfraujoeh 少女峰
Adelboden 阿德尔博登	Crans-Montana 克莱恩·蒙塔纳	Jura 汝拉
Aigle 埃格勒		
Airolo 艾罗洛	Davos 达沃斯	Kandersteg 坎德施泰格
Aletsch 阿莱奇	Delémont 德莱蒙	Kleine Scheidegg 克莱纳·谢德格
Altdorf 阿尔特多夫	Disentis 迪森蒂斯	Klosters 克洛斯特斯
Andermatt 安德马特	Domodossola 多莫多索拉	Küssnacht am Rigi 屈斯纳赫特瑞吉
Appenzell 阿彭策尔		
Arosa 阿罗萨	Eggishorn 埃基斯峰	La Chaux-de-Fonds 拉绍德封
Arth-Goldau 阿尔特·戈尔道	Eiger 艾格峰	Lac Lemán 日内瓦湖
Ascona 阿斯科纳	Einsiedeln 艾因西德伦	Landquart 兰德夸特
Avenches 阿旺什	Emmental Area 爱蒙塔尔地区	Lago di Como 科摩湖
	Engelberg 英格堡	Langnau 朗瑙
Baden 巴登	Evian 依云	Lausanne 洛桑
Bad Ragaz 拉格斯		Lauterbrunnen 劳特布龙嫩
Basel 巴塞尔	Fiesch 费尔施	Le Châtelard 勒沙特拉尔
Bellinzona 贝林佐纳	First 费尔斯特	Lenk 伦克
Bergün 贝尔京	Flims 弗里姆斯	Les Diablerets 莱迪亚布勒雷
Bern 伯尔尼	Flüelen 弗吕伦	Les Mosses 莱莫斯
Bettmeralp 贝特默尔阿尔卑	Fribourg 弗里堡	Le Sentier 勒桑提耶
Bex 贝克斯	Furka Pass 富尔卡山口	Leukerbad 洛伊克巴德
Biel/Bienne 比尔		Leysin 莱森
Blatten 布拉藤	Geneva 日内瓦	Liestal 利斯塔尔
Bodensee 博登湖	Gletsch 格莱奇	Liechtenstein 列支敦士登
Brienz 布里恩茨	Göschenen 格申恩	Linthal 林塔尔
Brig 布里格	Grimenz 格里门茨	Locarno 洛迦诺
Brunnen 布龙嫩	Grimsel 格里姆瑟尔	Lötschental 勒琴山谷
Buchs 布克斯	Grindelwald 格林德尔瓦尔德	Lugano 卢加诺
Bulle 布勒	Gruyères 格吕耶尔	Luzern/Lucerne 琉森(卢塞恩)
Bürgenstock 布尔根施托克	Gstaad 格施塔德	Lago Maggiore 马焦雷湖
Bürglen 比格伦	Guarda 瓜尔达	
		Maienfeld 迈恩费尔德
Campione 坎皮奥内	Hasliberg 哈斯利伯格	Maloja 马洛亚
Chamonix 霞慕尼		Martigny 马蒂尼
Champéry 尚佩里	Ilanz 伊朗茨	Matterhorn 马特宏峰
Champfèr 羌普菲尔	Innsbruck 因斯布鲁克	Männlichen 曼丽申
Château-d'Oex 代堡	Interlaken 因特拉肯	Merligen 迈林根

Melide 梅利德	Saanen 萨嫩	Täsch 塔什
Mendrisio 门德里西奥	Saas-Fee 萨斯斐	Thun 图恩
Mont Blanc 勃朗峰	Samedan 萨梅丹	Thusis 图西斯
Mont Pèlerin 佩尔兰山	San Bernardino 圣贝尔纳尔迪诺	Tiefencastel 蒂芬卡斯特尔
Monte Generoso 杰内罗索山	Sargans 萨尔甘斯	Tirano 蒂拉诺
Monte Rosa 罗萨峰	Sarnen 萨尔嫩	Titlis 铁力士山
Mont Salève 萨雷布山	Savognin 萨沃宁	Trun 特龙
Montreux 蒙特勒	Schaffhausen 沙夫豪森	
Mönch 僧侣峰	Schilthorn 雪朗峰	Unterengadin 下恩嘎丁
Moosfluh 莫斯夫鲁	Schwarzsee 施瓦尔茨湖	Uri 乌里州
Morges 莫尔日	Schwyz 施维茨	
Mürren 米伦	Schynige Platte 施尼格普拉特	Vaduz 瓦杜茨
Murten/Morat 穆尔滕	Scuol 施库尔	Val d'anniviers 安尼维尔山谷
Mustair 米施泰尔	Scuol-Tarasp 施库尔·塔拉斯普	Valais 瓦莱州
	Sedrun 塞德龙	Val d'herens 艾宏山谷
Neuchâtel 纳沙泰尔	Sierre 谢尔	Verbier 韦尔比耶
Niesen 尼森	Sils 锡尔斯	Vevey 沃韦
Nufenen 努弗嫩	Sils Maria 锡尔斯·玛利亚	Vierwaldstättersee 琉森湖/四森林州湖
Nyon 尼永	Silvaplana 席尔瓦普拉纳	Villars 维拉尔
	Simplon 辛普朗	Visp 菲斯普
Oberengadin 上恩嘎丁	Sion 锡永	Vitznau 菲茨瑙
Oberwald 上瓦尔德	Solothurn 索洛图恩	
Orbe 奥尔布	Spiez 施皮茨	Weggis 韦吉斯
Oschinensee 厄希嫩湖	Splügen 施布吕根	Wengen 翁根
	St. Bernard 圣伯纳德	Wilderswil 维尔德斯维尔
Passo del Lucomagno 卢克马尼尔山口	St. Gallen 圣加仑	Winterthur 温特图尔
Pilatus 皮拉图斯山	St. Gotthard 圣哥达	
Pontresina 蓬特雷西纳	St. Luc 圣吕克	Yverdon-les-Bains 伊韦尔东(莱班)
Poschiavo 波斯基亚沃	Stans 施坦斯	
	St-Cergue 圣塞尔格	Zermatt 采尔马特
Rapperswil 拉珀斯维尔	Ste-Croix 圣科瓦	Zerneu 策尔内茨
Realp 雷阿尔卑	Stein am Rhein 施泰因	Zillis 齐利斯
Riederalp 利德阿尔卑	St. Moritz 圣莫里茨	Zinal 齐纳尔
Rigi 瑞吉山	St. Niklaus 圣尼克劳斯	Zug 楚格
Rorschach 罗尔沙赫	Surlej 苏尔勒	Zürich 苏黎世
Rothorn 洛特峰	Suschi 苏什	Zweisimmen 茨魏西门
Rütli 吕特利	Susten 苏斯藤	Zuoz 楚茨