



Switzerland
交通
目的地



苏黎世 Zurich



苏黎世的多彩多姿在所有城市中可谓独树一帜。新鲜自然的空气，清澈纯净的湖泊，远处的阿尔卑斯美景，随处可以生饮的喷泉泉水，漫步城中，整齐、洁净，随处是鲜花绿草与别致的建筑物，这让苏黎世向来在世界最适合居住城市排行榜上蝉联榜首地位。苏黎世，如果只是路过，根本不知道它有多迷人。

必玩景点

玉特立山 Uetliberg

海拔 871 米的玉特立山是苏黎世最高点，可俯瞰整个市区、苏黎世湖及远眺阿尔卑斯山，此外还有餐厅及儿童游乐场，是苏黎世市民假日享受大自然风光之处。

到达方式：乘坐火车到达玉特立山站步行大概 10 分钟登上山顶。

班霍夫大街 Bahnhofstrasse

如果你经常看港台片，会很熟悉这句台词：“请帮我把钱存入我苏黎世银行的帐户”，台词中的苏黎世银行就集中在班霍夫大街上。传闻有人由于向往著名的班霍夫大道，每次都飞过半个地球到此花一个下午疯狂购物。这条 1.4 公里长的大道，囊括了格罗斯布和耶尔莫利两座耀眼的消费天堂，两旁的商店都陈列着华贵的商品，古董珍宝、名贵皮草、手表、珠宝首饰、令人迷醉的法国香水，这是追求世界名牌的圣地。设计及剪裁一流的时装名牌 Chanel、Ferragamo、Gucci、Hermes、Louis Vuitton 及 Prada 等，都把橱窗装饰得倍具韵味。其他名牌钟表、珠宝设计、服装设计及古董鉴定公司亦分布于大道两侧，为城中古老的石卵石路平添了现代、豪华的姿彩。

到达方式：位于苏黎世市中心火车站对面，步行可到达。



美食和住宿

佩克拉德咖啡店 Péclard

佩克拉德咖啡店是苏黎世享誉盛名的法式精品咖啡馆，堪称城市的地标之一，至今已有百余年历史。华丽的水晶吊灯衬托出一种贵族气息，古式的收音机充满了怀旧感。仔细端详面前精巧到无从挑选的甜点和巧克力就已迷乱了双眼，而身旁走廊中的一排小桌上洒满了周末慵懒的阳光。里面供应早午餐、简食和汤品，却以热巧克力和甜点最为闻名。一楼的玻璃柜里陈列着色彩缤纷的玛卡龙、古典精巧的巧克力，以及造型讲究的蛋糕，无一不在挑逗你的眼球和味蕾。你很难想象，瑞士人能在周日清早，把遮阳伞下的位置占得一个不剩。

地址：In der Conditorei Schober Napfasse 4, 8001 Zurich
电话：+41 44 251 51 50

多尔德酒店 The Dolder Grand Hotel

1899 年颇受欧洲贵族小姐们追捧的 Chalet 保健水疗中心，如今变身成欧洲最完美的酒店之一。跨越上百年，风度不减当年的苏黎世经典地标。酒店内的房间坐拥无可匹敌的苏黎世湖泊及阿尔卑斯山脉景色，共设 173 间豪华客房及套房，而套房设计可谓颇具匠心，以著名电影演员朱丽塔·马仙娜 (Giulietta Masina) 名字命名的马仙娜套房处处透露着上世纪 50 年代的电影世界光华，而 100 套房 (suite 100) 的灵感则来自于英国滚石乐队昔日在伦敦的音乐表演场地——The 100 Club，以黑色与粉红色为主题，与上世纪 60 年代的摇滚英伦文化遥相呼应。

酒店的水疗中心依然是经典中的经典，占了阿尔卑斯山所赐予的天然资源，瑞士水疗远近闻名。当然除了纯净的山水和空气，无可匹敌的风光也是水疗中心让人向往的缘由所在。眺望阿尔卑斯全景的泳池一定是很多人心中的一个梦，这个独特的水疗中心就完全符合你心中的愿景。时光穿越上百年，华丽在不同阶段会有不同的阐释，住在这里，不禁让人浮想联翩，下一个百年，又会怎样？

地址：Kurthansstrasse 65 CH-8032 Zurich Switzerland
电话：+41 44 456 60 00



完美的一天

Plan 1:

从苏黎世中央车站乘坐 S-Bahn 的 S10 抵达玉特立 (Uetliberg) 站后，沿着步道来到苏黎世西郊的玉特立山，可以将整个苏黎世城区的景色一览无遗。享受完悠闲的亲山徒步，可以在 Felseneggweg 站搭乘缆车下山到 Adliswil，再转乘 S4 回到苏黎世中央车站。之后可以从中央车站搭乘轻轨 4 或者 13 号线前往苏黎世西区，那里是苏黎世目前最“IN”的夜生活与艺术重镇。

Plan 2:

瑞士国家博物馆——拜耳钟表博物馆——麦森会馆——市立美术馆 (全程步行)



交通报告:

苏黎世机场——步行 10 分钟抵达苏黎世市中心



琉森 Luzern



琉森，与一切质感紧密相连，与一切艺术亲密无间。托尔斯泰因为对这里的迷恋创作了《琉森》。马克·吐温、尼采、雨果都是这里的短暂游客，美丽贵气的奥黛丽·赫本直接把自己的婚礼定在了这个被大仲马称为“世界最美丽的蚌壳中的明珠”的地方。所以来瑞士，第一站请选择它的代表作——琉森。



必玩景点

卡佩尔木桥 Kapellbrücke

琉森中央车站——步行——卡佩尔木桥

琉森是有水的城市，有水的城市都是有灵性的城市。一下火车，你就能看到眼前碧波的湖水，左手边的卡佩尔木桥是每个游客狂按快门的地方。这是欧洲最古老的有顶木桥，三角形的木质屋顶，木桥的柱子直接矗立在水中。14世纪，这座木桥曾经是琉森城堡要塞的一部分，它联系着琉森的老城与新城，保护着这座城市以免遭受外来异族的入侵。仔细抬头看看廊桥顶部的彩绘画的，它描绘的是17世纪的瑞士和琉森历史画面。这是由当地教士汉斯·海因里希·贝格曼描绘，每一幅画的下端都有一个阿拉伯数字编号和文字介绍。如果你从头走到尾，会发现每幅画都在讲述着瑞士以及琉森的历史，甚至连当年的黑死病带来的灾难都能看到。可惜，1993年8月卡佩尔木桥曾经遭

遇一场火灾，只剩下水塔没有被损坏，顶梁上的彩绘画有三分之二在火灾中烧毁，只留下120幅作品。当地政府花费了200万美元才将卡佩尔木桥修复完整，恢复原样的木桥在1994年重新开放。其实如果仔细看，还是能看出修复的痕迹，有些地方只留下了烧毁后的黑板色，曾经的彩绘也只能靠想象完成了。

靠近火车站一边的湖面上常年悠然游弋着几只雪白的天鹅，当地人说他们都被游客们喂得刁钻，每天几乎都在等待着世界各地的游客和吱吱作响的塑料袋声。

卡佩尔木桥连接的是八角形水塔塔楼，曾经用古代的瞭望塔，后来羁押政治重犯，现在对外开放，游人可进入参观。

狮子纪念碑 Löwendenkmal

“琉森垂死的狮子”是世界上著名的纪念碑之一，马克·吐温描述这幅雕像是“世界上最让人伤心而又最令人动容的石雕作品”。每个来琉森的旅行者都会选择在这面悲伤的狮子前矗立一会儿，感受法国大革命时期，为保护法王路易十六和玛丽王后而奋勇战死的786名瑞士雇佣兵。雕像的下方描绘了整个事件的经过。

雕像的作者是丹麦雕塑家托瓦尔森 (Bertel Thorvaldsen, c.1770-1844)，这幅整体雕像是他在1821年直接雕刻在岩石山壁上的，雄狮长10米，高3米多，面露痛苦，长长的箭深深地刺在了它的脊背上，即使是濒临死亡，雄狮的前爪依然按住盾牌和长矛，盾牌上清晰地雕刻着瑞士的国徽。

到达方式：乘公交车至 Löwenplatz 站下可以到达。
门票：免费参观游览。**开放时间：**24小时开放。

琉森中央车站 Bahnhof

虽然这是著名建筑师卡拉特拉瓦在1984年-1991年重新设计修建的，庆幸的是老火车站正门在那次火灾中幸存了下来，所以曾经具有象征意义的拱门依然保留在琉森火车站的中央。

到达方式：琉森火车站下车便是



交通报告：

从苏黎世乘坐去往琉森火车，45分钟就可直达。



琉森 Luzern



完美的一天

Plan1:

卡佩尔木桥——水塔——弗朗西斯科教堂——狮子纪念碑——冰河公园——毕加索博物馆——琉森美术馆——晚餐 Stadtkeller 餐厅

Plan2: 琉森郊区皮拉图斯山一日游

金色环游半天游，或皮拉图斯山一日游。上午登顶，在克林斯莱格。享受一顿丰盛佳肴，黄金土豆饼、烤香肠、瑞士奶酪火锅特别推荐；下午享受标识好的环游路径、儿童幻想乐园；晚上可住在海拔2132米的山顶酒店享受璀璨星空，可乘车返回琉森市区。



皮拉图斯山 Pilatus

皮拉图斯山——它拥有世界上最陡峭的登山铁路——48°高难度的齿轨列车，自1889年由工程师埃德华·罗赫发明之后，100年来一直不间断地把游客从地面送入云端。

这里还有个色彩神秘的传说故事：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深渊之中。传说罗巴斗士本丢·皮拉图斯的游戏，就是从从前的皮拉图斯湖中找到了安息之地。也因此，在很长的一段时间里，攀登皮拉图斯山是被禁止的，因为人们不愿意去打扰神圣的皮拉图斯。现在，山顶有一条非常著名的“龙道”（Drachenweg），可以漫步龙身享受隧道峭壁上自然形成的绝美之画。

到达方式：琉森火车站乘坐驶向克林斯（kriens）的1号电车到 linde/Pilatus 站下车。大约20分钟。

推荐金色环游行程：从琉森乘船游览琉森湖（四森林湖）前往阿尔卑纳赫施塔德（Alpnachstad），乘坐世界上最陡峭的齿轨列车，然后享受全景吊舱在树木间欣赏美丽的皮拉图斯山脉，乘坐公交车返回克林斯，全程约半天。金色环游行程在每年的5月-10月开放。

美食和住宿

Stadtkeller 餐厅

美食推荐 Stadtkeller 瑞士风情餐厅，卡佩尔木桥步行5分钟即可，那里有正宗的奶酪火锅和充满浓郁瑞士风情的歌舞表演，尤其是阿尔卑斯长角号，好奇的你还可以上台与演员同奏一曲。

电话：+41 31 310 47 33
地址：Sternenplatz 3, CH-6004 Luzern
网址：www.swissfolkloreshow.com

PALACE 酒店

湖景房视野辽阔，琉森的老城区与远处茫茫阿尔卑斯山脉全部收入眼底。这里一月份引进了一项新式减压 SPA——将自己置身于一个大碗中，用木槌撞击大碗引起的共振效果达到全身震动的平衡，来这里解压的人越来越多，如体验需提前预约。

地址：Haldenstrasse 10, CH-6002, Luzern
网址：www.palace-luzern.ch



日内瓦 Geneva

位于瑞士西南部的日内瓦，虽然人口仅有18万，却是联合国欧洲总部及红十字会总会的所在地。日内瓦的交通快速便捷，在这里，火车、电车、巴士，随心乘坐，无论到哪一站都是一道美丽的风景。

必玩景点

圣皮埃尔大教堂 Cathédrale St.Pierre

圣皮埃尔大教堂建于12世纪，是罗马、哥特、希腊式三种风格融合的建筑，尖尖的塔顶引人注目，是日内瓦老城区的标志性建筑。步行157级台阶可以登上大教堂北边的高塔，这里可以一览日内瓦湖和日内瓦城的全貌。地下有考古学博物馆，是欧洲最大的考古学博物馆。

到达方式：乘坐公共汽车2、3、5、7、17路或者有轨电车12、16路，在Cour St-Pierre站下车即可。

开放时间：6月到9月：周一—周六：9:00-19:00 周日：11:30-12:30；13:30-17:00；10月到5月：周一—周六：10:00-12:00；14:00-17:00 周日：11:30-12:30；13:30-17:00

门票：教堂免费参观，登上塔楼需要花费3瑞郎。

卢梭岛 Le Rousseau

也许你不知道卢梭是日内瓦最引以为豪的市民。卢梭晚年为了躲避世人的仇恨而来到日内瓦的一个岛上，卢梭走了，小岛出了名，引来歌德、约瑟芬王后等名人驻足观赏。岛上近处的湖色，远处勃朗峰飘忽的身影，都营造着岛上静谧而深沉的气氛。游客走过卢梭雕像面前，静静地停留，生怕打扰了这位思想家深邃的思索。

到达方式：从日内瓦中央火车站步行15-20分钟到达。
门票：免费参观游览。

美食和住宿

中心咖啡馆 Café du Centre

午后逛卢梭岛、下午购物后满载而归回酒店，如有此打算，这一天应该从一个露天早餐开始。这间名为“中心咖啡馆”的餐厅就位于Place du Molard，这个小广场及其附近各大购物场所的后街餐馆林立。这家的菜品比较出彩，位置、氛围极好，露天座位值得期待，前提是你能抢得到位，尤其是周末。

地址：5 Place du Molard, 1204 Geneva



交通报告：

日内瓦机场——乘车6分钟抵达市中心火车站。

完美的一天

Plan1:

市政厅——塔沃——卢梭纪念馆——圣皮埃尔大教堂/宗教改革博物馆——柏德弗广场——宗教改革纪念碑——百达翡丽钟表博物馆（全程步行）。

Plan2:

联合国欧洲总部步行到亚丽安娜博物馆，再步行到国际红十字会博物馆，在此乘坐公交车或者游船到达日内瓦湖，然后从这里步行到英国花园，最后步行到大喷泉。



四季酒店 Four Seasons Hotel des Bergues Geneva

四季酒店从不令人失望，日内瓦这间更是惊艳。这座有180年历史的建筑曾是日内瓦“第一家酒店”。四季品牌2006年进驻前，酒店一直名为Hotel des Bergues。酒店门前街道的另一侧直接临水，卢梭岛以及河湖景色，就像是酒店的私家花园，虽然小却一应俱全。

地址：33 Quai des Bergues, 1201 Geneva
网址：fourseasons.com/Geneva



采尔马特 Zermatt

“ 马特宏峰奇特的金字塔造型，是许多人对瑞士山峰的第一想象。而拥有眺望马特宏峰绝佳视野的采尔马特，自然也成了最具人气的阿尔卑斯山城。随着戈尔内格拉特登山铁道的开通，马特宏峰也不再遥不可及。上山，是阿尔卑斯的绝美风光；下乡，是瑞士小镇的神仙生活。在采尔马特，能体会人间与天堂过渡地带的惬意生活。

必玩景点

马特宏峰 Matterhorn

位于瑞士与意大利交界处的马特宏峰，海拔 4478 米的山峰以直指天际的三角锥造型，俘获了所有一睹其芳容游客的内心，成为瑞士甚至全欧洲阿尔卑斯山的象征。

位于采尔马特东南 5 公里，海拔 3000 米山脊之上的戈尔内格拉特 (Gornergrat) 是欣赏马特宏峰的最佳地点。为了能上游客一览马特宏峰的雄伟身姿，早在 19 世纪末，一条从采尔马特通向戈尔内格拉特的戈尔内格拉特登山铁路便建成通车。乘坐戈尔内格拉特齿轨列车 (Gornergrat Bahn) 一路而上直至戈尔内格拉特观景平台，也成为欣赏马特宏峰美景的最佳方式。

或许是马特宏峰周边地形险峻，这里鲜有类似少女峰脚下的连片牧场。不知不觉间，原本由马特宏峰独占的车窗外，出现了一座座雪白的高峰。当仅次于勃朗峰的欧洲第二高峰罗萨峰出现时，列车抵达终点——海拔 3089 米，全欧洲最高的露天车站戈尔内格拉特。当 29 座海拔超过 4000 米的雪峰环绕身边时，我们终于知道为何一百年前瑞士人竭尽全力也要把铁路修建至此。火车也成为戈尔内格拉特 360 度雄伟世界里最经典的点缀。

如果对马特宏峰还流连忘返，还可以从另外一个角度来观看它，这就需要搭乘马特宏峰冰川天堂缆车 (Matterhorn Glacier Paradise)。在采尔马特小镇步行 20 分钟就到了缆车站。由采尔马特搭乘 Matterhorn Express 出发，10 分钟就到达了第一站 1867 米的 Furi；第二站到 2583 米的 Schwarze，如果是夏天来这里，可以欣赏一下离缆车站不远处的高山湖泊；第三站是 2939 米 Trockener Steg，在这里换乘定员 120 的大型缆车直达全欧洲最高的缆车观景台——马特宏峰冰川天堂。全程乘坐缆车单程时间一共 30 分钟。缆车到了 Trockener Steg，有许多滑雪爱好者是从这里下车往山下滑的。

到达方式：1. 在采尔马特乘坐戈尔内格拉特齿轨列车到达戈尔内格拉特露天车站观看马特宏峰全程 33 分钟。

2. 在采尔马特乘坐冰川天堂缆车到达冰川天堂观景台来观看马特宏峰，全程 30 分钟。

票价：采尔马特—戈尔内格拉特：往返 84 瑞郎，持瑞士通票半价；采尔马特—冰川天堂缆车：往返 99 瑞郎，持瑞士通票半价，需另加 8 瑞郎门票。



美食和住宿

马特宏峰山间餐厅

一定不要错过马特宏峰山间餐厅。餐厅位于海拔 2939 米的 Trockener Steg 站，三面都可欣赏窗外的雪山美景。点餐是自助选择，然后再排队到收款柜台付费。泰国咖喱牛肉饭、瑞士牛排应有尽有。有些游客也餐厅外面的餐桌用餐，边欣赏风景边享受美食。

老采尔马特餐厅

老采尔马特餐厅位于教堂的后面，是一家地道的瓦莱州餐厅。瓦莱州盛产白葡萄酒，很多菜肴都会用白葡萄酒调配酱汁，口感清淡却回味无穷。瓦莱州的羊奶酪也非常出名，所以点菜时可以在前菜部分尝试一下。羊奶酪相对于牛奶酪口味稍重一些，但一定不会令人失望。

电话：+41 27 966 23 88
网址：www.oldzermatt.com

Hotel Derby

Derby 位于采尔马特中心地带，离采尔马特火车站和戈尔内格拉特铁路 (Gornergrat Railway) 只有 50 米，距离 Sunnegga 缆车只有 5 分钟的步行路程。具有浓厚瓦莱州风情的木质建构与田野风情的内饰都让人有种宾至如归的感觉，清晨推开窗就能与马特宏峰道声早安。

电话：+41 27 966 39 99
网址：www.derbyzermatt.ch



交通报告：

搭乘火车可在布里格 (Brig) 或菲斯普 (Visp) 转乘进入采尔马特的 BVZ 私铁系统，持有瑞士通票的旅客可直接持票免费搭乘。每小时都有班次由布里格和菲斯普两站出发前往采尔马特，由布里格出发约 1 小时 30 分钟到达，由菲斯普出发则约为 1 小时。此外采尔马特也是冰川快车的终点。由圣莫里茨搭乘冰川快车至此约耗时 8 小时，由库尔出发约 5 小时 40 分。

完美的一天

Plan:

早上乘坐戈尔内格拉特齿轨列车历时 33 分钟到达戈尔内格拉特观景台，眺望马特宏峰。下午可以用两个小时步行逛逛居民住宅区和商业大街，短短 500 米的小街道上林立着各式登山运动品店、纪念品店等。逛完街可以步行 10 分钟去马特宏峰博物馆参观。走进高山牧民生活的木屋，探索登山装备的演进过程。参观完博物馆，不妨步行去天主教堂看看，建于西元 1913 年的天主教堂，至今仍是采尔马特镇上重要的活动中心。





蒙特勒 Montreux



以爵士音乐节闻名的瑞士小镇蒙特勒，空气里都透露着浪漫的诗意。雪山、蓝湖、摇曳凄迷的西庸古堡……每年7月的蒙特勒爵士音乐节，是欧洲三大爵士音乐节之一，更给这个浪漫小镇增添了迷人的色彩。在这里，即便是发呆也是幸福的，难怪瑞士的第一家旅馆会出现在蒙特勒。坐落在日内瓦湖畔的蒙特勒，离日内瓦一小时火车的车程，也是通往琉森的金色山口快车的起点和终点。



完美的一天

Plan:

乘坐公共汽车在Montreux, Marché站下，到达皇后乐队的主唱弗雷迪·默丘里的雕像。雕像位于日内瓦湖畔，时常有人来这里为他献花。之后可乘坐蒸汽轮船经过30分钟到达西庸城堡参观，两个小时后可乘坐火车R线至Rochers-de-Naye站，54分钟即可到达蒙特勒东部海拔2042米的山峰罗什德内。这里有乐趣无穷的土拨鼠乐园(Marmottes Paradise)和满山花草的拉姆伯迪亚(La Rambertia)阿尔卑斯花园，沿途的美丽风景让人终生难忘。



必玩景点

西庸城堡 Castle of Chillon

到蒙特勒一定要来看它的名片——西庸城堡。这座城堡不仅在瑞士首屈一指，在欧洲也名闻遐迩。由于建在湖边，与岸边一道狭窄的湖水就成了天然的护城河。岸上的山坡直切入湖水，城堡犹如漂浮在湖面。一条铁路在古堡与公路间穿过。西庸城堡历史悠久，古时这里是罗马帝国与其北方属地之间的水陆要冲，自那时起就有碉堡，而它的主要功能作为堡垒与监狱，关押囚犯。临湖的地下室里在中世纪曾关过支持沃州从萨伏依人统治下独立的博尼瓦神父，锁他的那根柱子至今还保留有一个铁环。西庸城堡是当年拜伦的名篇《西庸的囚徒》所记叙的地方。那根留有英国诗人拜伦“到此一游”笔迹的第三根柱子上总是被游客围得水泄不通。除了地牢，上层还有当年公爵的起居室、迷宫般的房间、洞穴、宽长的宴会厅，以及布满鲜花的堡上庭院。在夕阳的余晖照耀下，西庸城堡静静地漂浮于湖边的城堡似乎正在安详地诉说着历史。

门票：成人12.5瑞郎，6-16岁学生6瑞郎，

家庭票为28瑞郎，使用瑞士通票免费进入。

开放时间：全年开放（1月1日和12月25日除外）11月至次年2月10:00-17:00；3月和10月9:30-18:00；4月-9月9:00-19:00

到达方式：在火车站坐1路公交车到Chillon站下车即可，全程10分钟。或者从蒙特勒市区乘坐蒸汽游船到达Vevytaux站，全程30分钟，这是非常适合游客的一种交通方式，可以在蒸汽游船上领略日内瓦湖的美景。

周边城市推荐

沃韦 Vevey

从蒙特勒出发向西乘车用不了多少时间会来到另一座风光小镇，事实上如果你不太在意本地的地名，完全可以把沃韦和蒙特勒看做同一座城市，因为他们离得实在是太近了。如果说蒙特勒是一幅大气凛然的山水画，那沃韦就是秀美的工笔画。Vevey-La Tour码头东侧的Quai Roussy路两侧都是茂密的树木与成片的花坛、雕塑、草坪，雀巢的全球总部就悄无声息地座落在这青山绿水之中。在这风景如画的地方随便找把长椅小坐，从路边小店里买上些本地可口的冰激凌来品尝，看着眼前欣欣向荣的祥和景象，幸福感油然而生。

码头西侧的Quai Perdonnet路旁则更有繁华城镇



交通报告：

在日内瓦中央车站乘坐城际火车1小时到达蒙特勒，或者在琉森乘坐金色山口快车5个多小时到达蒙特勒。

的感觉，沃韦的大部分景点也都集中在这附近，其间有历史悠久低调豪华的饭店，以及同样低调地矗立在湖边草坪上的“卓别林雕像”。卓别林在沃韦度过他的晚年生活，他在这座雕像身后的，并不十分起眼的房子里（现在是卓别林博物馆）居住了25年之久。除了卓别林之外，美丽的沃韦还曾经吸引了卢梭、雨果等名宿来此定居，名人的选择就是沃韦得天独厚的优秀居住环境的最好证明。

除了名人故居，岸边还有别开生面的食品博物馆，在这座博物馆对面的湖水中竖立着的一把巨大的叉子以及湖岸边堆放的岩石上的几把面对湖心的椅子，给这座传统的小镇平添了一丝幽默感。

到达方式：在蒙特勒乘公交车40分钟到达Hotel de Ville站即到达Vevey小镇。

美食和住宿

Le Saxo 餐厅

位于日内瓦湖畔，享有盛名的Le Saxo餐厅以其奢华的方式，装点着湖泊和阿尔卑斯壮丽的景色，接待它的来宾。Le Saxo是一家集合了法式、意大利式和瑞士式菜肴的餐厅，拥有爵士风格的装潢，它的露天咖啡座是此地区最美丽的露天咖啡座之一。

地址：Rue du Theatre 9 1820 Montreux

电话：+41 21 962 83 83

Golf-Hotel René Capt 酒店

酒店坐落于日内瓦湖畔，可以在房间的阳台领略阿尔卑斯山脉和西庸城堡景色。酒店漂亮宁静的位置、宽敞的大厅和精美的佳肴都十分令人怀念。从酒店步行3分钟就可以到达最近的公交车站。

地址：Rue de Bon-Port 35 1820 Montreux

电话：+41 21 966 25 25

Tips

蒙特勒爵士音乐节

一年一度的瑞士蒙特勒爵士音乐节在仲夏7月热热闹闹地开场了，在16天的音乐节期间，来自世界各地的音乐爱好者们可以欣赏到数十场官方组织的音乐会，还可以免费欣赏日内瓦湖畔的300多场露天音乐活动。



因特拉肯 Interlaken



因特拉肯地处瑞士雪山腹地，藏在图恩湖和布里恩茨湖之间，在因特拉肯的中央草地荷黑马特广场，赶上天气大好，可以看到远处羞涩的少女峰。这里是100年来的世界游客聚集地，这里有14世纪的教堂，有可以巡游的马车，天空可跳伞，湖面可游船，荷黑维克大街上还有营业到晚上10点的各种精品店，总之这里是瑞士最国际化的山间小镇。

必玩景点

少女峰 Jungfrauoch

少女峰是很多旅行团必到的景点，很多人都说不去少女峰不算来到了因特拉肯，它是欧洲最高的山峰之一。攀登火车，在克莱纳谢德格到顶峰的路上，可以看到20世纪初的又一工程奇迹。瑞士工程师真是把登山火车发挥到了极致，7.2公里的隧道相当狭窄，只容下火车的宽度，这样狭小的空间内，火车居然可以以35公里/小时的速度攀升，完全无视阿尔卑斯山脉带给人类的险峻。

峰顶的斯芬克斯观景台（Sphinx Observatory）是少女峰之行的制高点，可以观赏到阿尔卑斯山全景，2001年被列为世界自然遗产。

到达方式：因特拉肯东站经格林德瓦尔德（Grindelwald）换车，至克莱纳谢德格再换登山火车就可到达峰顶，全程2小时。
票价：一等车厢往返212瑞郎，持有瑞士通票分段减免费用。

雪朗峰 Schilthorn

雪朗峰能在少女峰的皇冠下脱影而出并一举成名全因007系列之《女王密令》。当然雪朗峰也用尽了007对它的钟爱，山顶是各种007场景造型，世界上第一个建在山顶的旋转餐厅依然保持了《女王密令》的场景布局。2014年度重磅打造的邦德的世界（BOND WORLD），各种娱乐设施完全呈现《女王密令》电影场景，乘坐“直升飞机”在阿尔卑斯山上攀升、盘旋，在雪道上疾驰而下躲过敌人追杀，还可以在放映厅重温当时邦德在雪朗峰的拍摄花絮，而所有惊心动魄的画面都在你的眼前。

雪朗峰的山顶是观赏艾格峰、僧侣峰和少女峰三座著名山峰的绝佳地。中午一定要在山顶的旋转餐厅吃顿午餐，一边饱尝它的特色美食“007汉堡”，一边欣赏周围被环抱的白雪皑皑，赶上天空偶然有几片飞雪划过，真有一种置身《冰雪奇缘》的梦幻。

到达方式：从因特拉肯东站乘火车在劳特布龙嫩（Lauterbrunnen）换乘缆车，一共要换乘三次缆车，第一次到达1317米，第二次到达1638米，第三次2677米，最后到达3000米最高点，换乘都在原地，非常方便。最高点显示气温降至零度，需要穿棉衣保暖。
票价：雪朗峰往返票价986瑞郎，持有瑞士交通通票493瑞郎。

美食和住宿

雪朗峰山顶旋转餐厅

007汉堡与薯条，可以选择牛肉汉堡、鸡胸肉汉堡、三文鱼排或红薯汉堡配番茄、酸黄瓜、生菜、洋葱和奶酪，硕大的“007”LOGO让汉堡极具立体感，薯条味道香脆，即使原味吃，新鲜的薯香味道也能让你越吃越香！

另这里提供中文菜单，点餐完全没有障碍！

价格：23瑞郎/份



竹园餐厅

位于因特拉肯主街道上，离车站不远，足够让每一位有西餐综合症的国人解馋，酸辣汤、宫保鸡丁、辣子鸡丁、鱼香肉丝……点菜时口水已然抑制不住。

价格：人均35瑞郎

City Hotel Oberland 酒店

位置不错，交通极其方便，门口就有公交车，可直达因特拉肯东站或西站。以前日本客人居多，在房间内很多标识都附带日文。早餐有米饭和味噌汤，比较适合亚洲人口味。

电话：+41 33 827 87 87
网址：www.city-oberland.ch



交通报告：

琉森——因特拉肯特快
琉森到因特拉肯特快将两个颇具瑞士风格的城市连接了起来，路上约行驶2个小时，你可以尽情地欣赏一路上宛如油画般的瑞士风情：童话般的森林，湛蓝色的湖水以及连绵不绝的阿尔卑斯山脉全景。



完美的一天

Plan1:

因特拉肯东站登少女峰，登顶之后超级冰宫和22公里长的阿莱奇冰河都值得看一看。下午返程回到因特拉肯小镇。

Plan2:

从因特拉肯东站坐火车经劳特布龙嫩到格吕齐阿尔卑（Gruetschalp）和米伦（Mürren），最后从米伦可到达雪朗峰。返回时建议在米伦下车，漫步在漂亮的小镇，约2小时，然后再坐缆车和汽车经劳特布龙嫩返回因特拉肯东站。





贝林佐纳 Bellinzona



贝林佐纳是瑞士提契诺州的首府，也是曾经意大利翻越阿尔卑斯山的要地。整个小城还保留着中世纪的样子，这里最出名的是三座被联合国教科文组织确定的世界遗产——格朗德大城堡、蒙特贝罗城堡和萨索科尔巴洛城堡。

必玩景点

萨索·科尔巴洛城堡 Sasso Corbaro

萨索·科尔巴洛城堡站在贝林佐纳的制高点上，主塔14米高，站在主塔上可以眺望阿尔卑斯山脉，它是贝林佐纳城中最高的城堡。城堡修建于15世纪，瑞士军队在1479年击败了意大利军队的“焦尔科尼战役”后，米兰公爵下令修建了这座城堡，用来看守北部的边防。没想到最后还是回归到了瑞士人手中。城堡里面有一座博物馆，经常展出一些艺术作品，让人有一种现实穿越历史的味道。

开放时间：复活节至10月周一10:00-18:00，
周二至周日10:00-22:00

门票：免费

蒙特贝罗城堡 Castello di Montebello

三座城堡中，中间的一座。比起萨索·科尔巴洛城堡，蒙特贝罗城堡相对活跃很多，贝林佐纳经常在这里举办一些活动。城堡里面有一个建筑博物馆，介绍了哥特式和文艺复兴式的建筑。

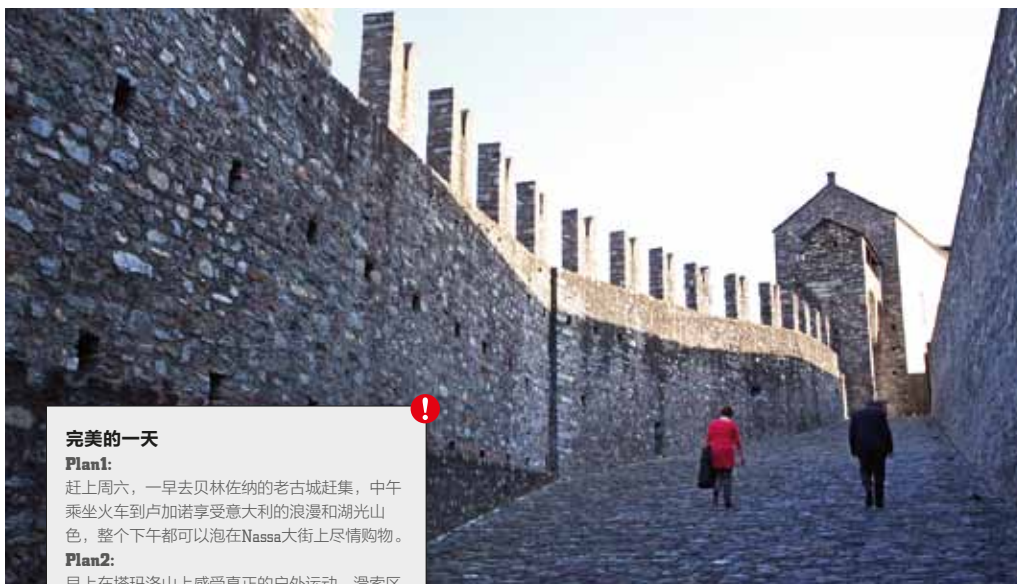
开放时间：8:00-22:00 **门票：**免费

格朗德大城堡 Castelgrande

三座城堡中最负盛名的一座，也是最伟岸的一座。黑白双塔是绝佳的瞭望处，步行或者乘坐电梯可以登上城堡，城堡中间有个历史博物馆，一间小餐馆味道极好，如果想饱餐一顿地道的意大利美味一定要提前订位。城堡经常承办一些聚会、婚礼，虽然600年过去，城堡已不再用于军事防御，但那种幽谷的浪漫和历史的沉淀在瑞士南部油然而生。

建议夜幕降临之后欣赏三座城堡，昏黄的光柱打在三座城堡的墙体上，透着白日看不到的威严和神奇。

开放时间：周一10:00-18:00，周二至周日9:00-22:00
门票：免费



完美的一天

Plan1:

赶上周六，一早去贝林佐纳的老古城赶集，中午乘坐火车到卢加诺享受意大利的浪漫和湖光山色，整个下午都可以泡在Nassa大街上尽情购物。

Plan2:

早上在塔玛洛山上感受真正的户外运动，滑雪区域划分相当细致，且有教练培训。中午在山顶餐厅享用美食，下午到山脚下的Splash e Spa Tamaro把身体完全交给温泉，全面放松，这里的按摩和香薰都非常不错，建议一试。



交通报告：

琉森——弗吕伦——贝林佐纳
乘坐威廉泰尔快线，在弗吕伦换乘去往提契诺州的全景观列车，就抵达贝林佐纳了。全程需要5.5小时。

卢加诺 Lugano

曾经有调查显示，卢加诺是瑞士人退休之后最愿久居的城市。大概因为这里终年充满阳光，生在瑞士，却长着一副意大利的神情。临湖漫步，走着走着就走到了卢加诺市立公园，红色路椅上拥吻的情侣散发着炽热的意大利式热情。一些人在湖边开香槟庆祝，欢乐得就像正在举办的小型嘉年华。

如果不去购物，就不算彻底游览了卢加诺！著名的Nassa大街将瑞士品牌和意大利式设计融在一起，当地品牌尤为推荐。

到达方式：从贝林佐纳——卢加诺，坐火车14分钟即到
卢加诺主街 Via Nassa

营业时间：周一到周五：早9:00-晚6:30 周六：早9:00-晚5:00
周日休息

塔玛洛山 Monte Tamaro

塔玛洛山是户外运动的绝佳之地，这里绝对不是指滑雪，而是滑索、三地自行车、徒步、滑翔伞这样感受四季绚烂颜色的户外天堂。从春季的青绿到夏日的艳丽，再到深秋一望无际的金黄，你会发现真正的户外运动不是对身体的挑战，而是对大自然的奢想。

做缆车到达海拔1530米的山顶，便可望见设计感超强的圣·玛利亚十字架教堂（Santa Maria degli Angeli），它由著名的建筑设计师马里奥·博塔（Mario Botta）所设计，整个教堂像一座城堡矗立在山顶。

开放时间：每年3月到次年11月开放

到达方式：在贝林佐纳乘坐火车Riviera-Bironico下车，步行10分钟，穿过隧道，按照地标蓝色SPA圆点即可看到。

票价：持瑞士通票缆车可打6折。

美食和住宿

Hotel & SPA Internazionale

就在贝林佐纳火车站对面，对于自由人士非常方便。酒店的餐厅味道不错，意大利风格，肉酱面、意大利Pizza、提拉米苏都做得异常开胃。

电话：+41 91 852 43 33

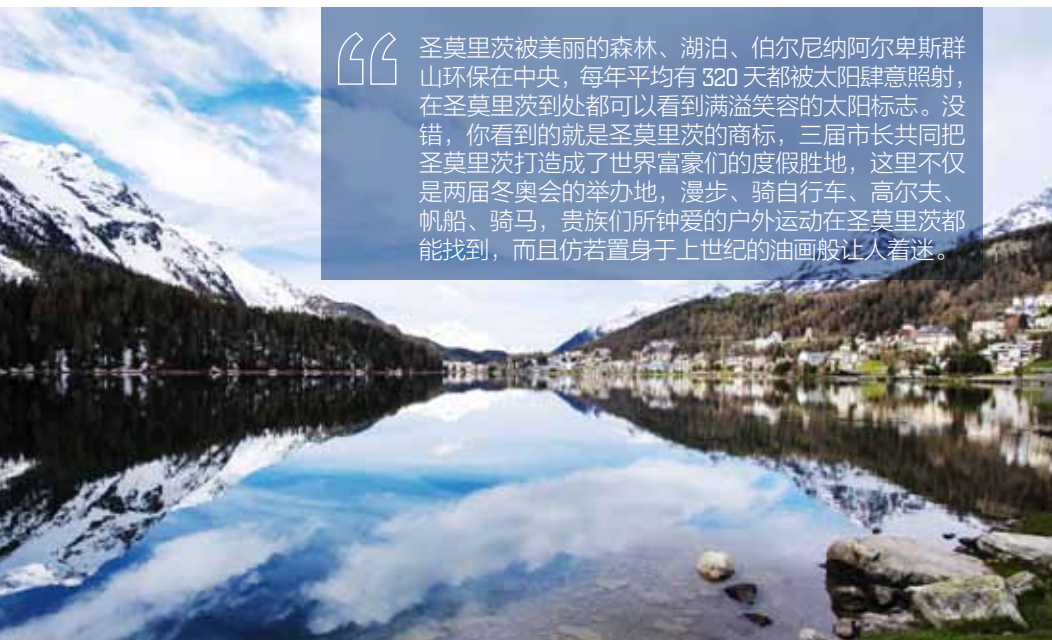
网址：www.hotel-internazionale.ch



圣莫里茨 St.Moritz



圣莫里茨被美丽的森林、湖泊、伯尔尼纳阿尔卑斯群山环绕在中央，每年平均有 320 天都被太阳肆意照射，在圣莫里茨到处都可以看到洋溢笑容的太阳标志。没错，你看到的就是圣莫里茨的商标，三届市长共同把圣莫里茨打造成了世界富豪们的度假胜地，这里不仅是两届冬奥会的举办地，漫步、骑自行车、高尔夫、帆船、骑马，贵族们所钟爱的户外运动在圣莫里茨都能找到，而且仿若置身于上世纪的油画般让人着迷。



完美的一天

Plan1:

清早到圣莫里茨湖畔慢跑晨练，上午游览圣莫里茨小镇，下午美美地泡上2个小时温泉。

Plan2:

一早登上魔鬼山，可以在Sass Queder徒步，中午在山顶餐厅饱餐一顿，下午回到Pontresina，坐马车深入恩嘎丁山谷腹地，找寻山羚羊、土拨鼠、狐狸各种野生动物的痕迹。



交通报告：

伯尔尼纳快线

- 从卢加诺乘坐伯尔尼纳快线可到达圣莫里茨，全程 6 小时冰川快车
- 从采尔马特乘坐冰川快车可直达圣莫里茨，全程 8 小时



必玩景点

斜塔 Schiefer Turm

圣莫里茨标志性的建筑，斜塔本来是 1890 年倒塌的圣毛里求斯教堂 (St. Mauritius Church) 的一部分，建于 12 世纪的这座建筑塔高 33 米，倾斜度 5.5 度，比世界著名的比萨斜塔还要斜。

圣莫里茨湖 St.Moritz Lake

酒店推窗望眼可见的就是圣莫里茨湖，这里一年四季都可在湖边散步、慢跑，站在湖面的观景台上，你可以从望远镜中看到夏季宛如镜面的湖面上点点白帆船倒映在湖水中央，分不清现实与虚幻。而到了冬季，整个圣莫里茨湖变成了硕大的冰场，冬季的赛马大会是这里最出名的赛事。

赶上温度突变，若能在一天 24 小时内碰上春夏秋冬，算是每个游客的福气。

海蒂小屋 Heidihutte

1979 年拍摄电影《海蒂》时使用过的小屋。拍摄完毕后移至此处。从前往考尔维利亚的缆车途中车站羌塔雷拉下车，漫步在 100 多种花草的山间小径间。

恩嘎丁博物馆 Engadin Museum

漫步在小镇上，你会看到很多典型的恩加丁式建筑以及那些展露在墙壁外立面的精美绘画。小镇有一座恩嘎丁博物馆，里面展示着 16-18 世纪圣莫里茨的民宅家具和日用品，参观时，一定要留意题为“诞生”、“生存”、“毁灭”的三部曲作品。

迪亚沃勒扎—魔鬼冰川 Diavolezza

登上魔鬼冰川的山顶，你能一眼就看到旅馆门口大大的露天茶座，虽然天气已经接近零度，海拔 3200 米的高度又可能引发高原反应，但是在外面的喝咖啡吃简餐的游客还是很多，只因这样可以零距离地接触眼前的险峻冰川。

山顶的瞭望台上有我们最喜欢的户外按摩浴，试想一下，把身体置身在 3200 米的冰雪世界中，任空气中冰封的寒冷与蒸汽弥漫的山泉水刺激着感官，眼前是不断变化的雪山美景，没有什么比这再滋润的纯天然享受了吧。

到达方式：在魔鬼冰川的山底 Diavolezza-Lagalb 乘坐缆车，大约 30 分钟可达到山顶。缆车运行时间：8:00-17:00

圣莫里茨的温泉

来圣莫里茨一定要体验一下它的矿泉水和温泉。先给你讲个故事，在古罗马时期，圣莫里茨的温泉就被传颂有神奇的疗效，很多人慕名而来。中世纪时，传教士来此传教，后来定居在此，圣莫里茨的神奇泉水传说开始被记载。据说在 1830 年的时候，圣莫里茨镇子上只零散地居住着二百多人。有一天，一个旅行家迷路到了这里，立刻被眼前的美景震惊了。更为神奇的是，他发现这里的居民居然看不出年纪，各个面色红润，皮肤白皙，在圣莫里茨湖畔徒步如飞。旅行家带着好奇也定居在了

这里，后来发现自己也日渐容光焕发，精神烁烁，除了清新的空气和绝美地景色，富含矿物质的泉水和温泉是最主要的原因。现在圣莫里茨已经是瑞士著名的高山温泉疗养区，对过敏性疾病、呼吸道疾病和皮肤病都很见效。

美食和住宿

魔鬼冰川山顶餐厅

魔鬼冰川山顶餐厅的美食相当可口，蘑菇沙拉、鸡肉蔬菜沙拉，肉排配胡萝卜土豆，都非常适应亚洲人的口味。

Laudinella Hotel

圣莫里茨湖畔旁的酒店，虽然算不上奢华，但是木质的风情非常温馨，房间桌椅的配色相当舒服且具有设计感，地下一层餐厅的奶酪火锅味道极其浓郁，值得在雪山归来后美美地享用。

网址：www.laudinella.ch/en