

我的瑞士之旅



回归

BACK TO

自然

NATURE

2019 年夏季

瑞士.





回归自然：
请登录网站观看视频
[MySwitzerland.com/
summer](https://www.myswitzerland.com/summer)





Martin Nydegger, 瑞士国家旅游局局长



瑞士的夏天可以用惊艳来形容——这本手册将给您带来更多的独特体验。在瑞士，徒步是探索大自然的最佳方式。无论是城市周边的巡游，还是深入某座山峰的探险，瑞士瑰丽的自然景观一定能给您留下难忘的美好回忆。

来瑞士享受夏日吧！🧑🏃‍♂️🏔️😄

[#inlovewithswitzerland](#) [#myswitzerland](#)

[#hiking](#) [#schynigeplatte](#)

6

让大自然 带路

越野跑将体育锻炼、
探险以及拥抱大自然完美地组合在一起。

20

美丽的花园 是用心的作品

两位女士和她们充满激情的项目：
一座高山香草园。

36

徒步者 和他的粉丝们

透过达人的眼睛
欣赏瑞士

44

我就是 目的地

Lucy Fuggle沿着伯尔尼高地
的阿尔卑斯1号 (Via Alpina) 徒步小径寻找自己。

70

在大自然中养生： 四大顶级体验

和博主Anina Mutter一起放下自己
的笔记本电脑，
以环保的方式休闲放松。

76

和家人一起 在树端尽享欢乐

树梢步道将带领各年龄段的游客
踏上穿越树冠的旅程，
感受冒险的乐趣。

28

山巅

到访Turtmann小屋，
拜访小屋的主人
Magdalena 和Fredy Tscherrig.



高山徒步小径采用
白-红-白的路标。
更多信息见第18页。

58

首次征服 4000米


攀登海拔4000米的山峰是一生一次
的精彩体验。在高山向导的帮助下，
新手也能实现自己的梦想。







82

城市里 的露营地

瑞士城镇的众多优势之一：
永远不会远离大自然。

- 6 越野跑
- 16 徒步入门
- 20 健康的天然产品
- 28 山里的家
- 36 社交媒体上的瑞士
- 44 长距离徒步
- 52 不同类型的徒步者
- 58 入门选手的登山之旅
- 68 目的地之最
- 70 在大自然里放松
- 76 树顶步道
- 82 城市附近的户外体验
- 90 隐秘的珍宝酒店
- 95 实用信息



	
 21km	 4:45hrs
 1,384m  1,992m	 2,293m







Brienzergrat,
伯尔尼州

让大自然 带路

野外很少有平直的道路，需要翻越岩石、徒步穿过树林和草地。越野跑会使您心跳加速，需要一定技巧，不仅锻炼身体，也磨练意志。Kim、Janine和Dan已经体验过那些瑞士最美的越野跑路线。

文字：Patrick Meyer

图片：Pattucci Photo

	
 22km	 4hrs
 850m	 2,492m
 850m	



大阿莱奇冰川，瓦莱州

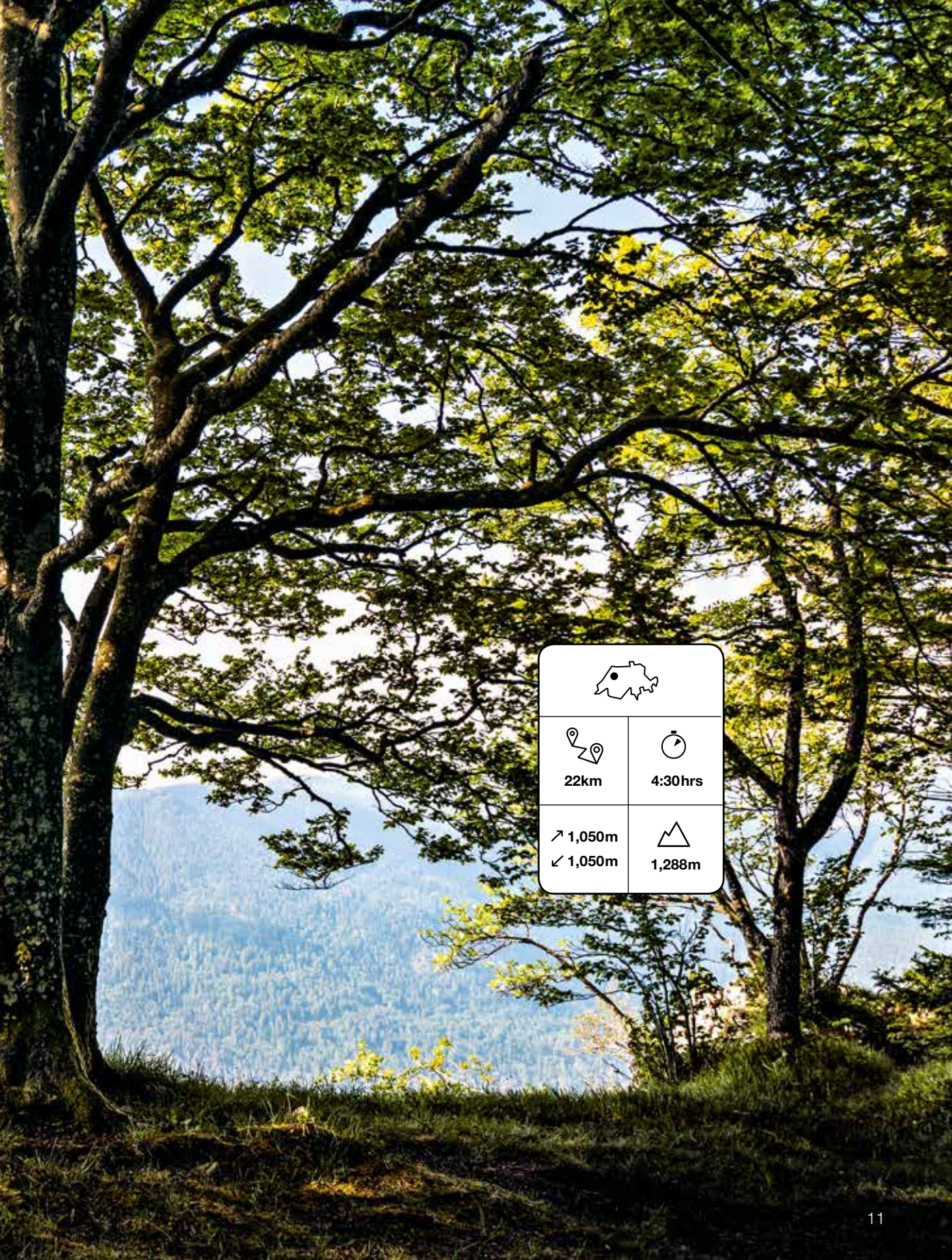
“这条平缓、快速的线路将带您穿过由巨大的冰川千百万年塑造的美景，沿途的景色真的非常独特。” Janine Patitucci









Areusel峡谷，汝拉及三湖地区







“汝拉是一个神奇、安静的地方。蜿蜒崎岖的路线穿过仙境般翠绿景色，令您不断想停下来欣赏沿途美景。” Kim Strom





	
 22km	 4:30hrs
 1,050m	 1,288m
 1,050m	



	
 16km	 3:30hrs
 770m	 2,492m
 1,475m	



Pizol, 瑞士东部/列支敦士登

“除了翻越Wildseeluggen，这条小径最艰难的部分是抵御跳入五座碧蓝的高山湖泊中爽一下的想法。” Dan Patitucci

慢跑不够刺激？

说实话，我们从来没有觉得慢跑有什么令人兴奋的，所以在20世纪90年代末开始了越野跑，它的迷人之处在于能为您提供探索世界的机会：巴塔哥尼亚、冰岛、喜马拉雅山以及现在的阿尔卑斯山。我们已经跑遍了全世界。另外，从身体方面来看，面对具有挑战性的地形，身体马上就会做出反应。有时候充满喜悦，不过有时候也会觉得一片混乱。

是什么推动着这种潮流？很多人想在山区锻炼身体，远离城市中心的喧嚣和往来的车辆。而且，沿着山间小路奔跑要比在街道上跑步有趣得多。每次越野跑都是一次小小的冒险：要选择和规划线路，做好相应准备，得到的回报是令人赞叹的美景、无与伦比的自由感以及近乎沉思的孤独。

您对越野跑新手有什么忠告？跑步是健身的绝佳方式。第一次越野跑时要精心选择线路：并非所有的徒步小径都适合越野跑。就瑞士而言，我们的著作《在瑞士阿尔卑斯山区跑步》是一个很好的参考。

了解更多：elevation.alpsinsight.com



有关越野跑的更多温馨提示：
MySwitzerland.com/trailrunning

Kim Strom是一位作家，Dan和Janine Patitucci都是职业高山运动摄影师。他们三人都定期沿着瑞士漂亮的小径奔跑，并根据自己的经历出版了一本著作。

Kim

Dan

Janine

如何打背包

为徒步之旅打背包是一件棘手的事情。请务必只携带您真正需要的东西，没有人能够携带超过自身体重25%的物品走得很远。

背包顶部

放置需要迅速取出的物品。例如，雨衣或徒步地图放在背包顶部，可以方便快捷地取出。

背包中部

放置中等重量物品的最佳位置。例如，可以将洗漱品和午餐包放在背包中部。

靠近背部

水瓶和相机等重物应该放在靠近背部的地方。

背包底部

将重量轻的物品放置在背包底部，因此应该总是先装睡袋或羽绒夹克。



© Anton Hallmann / Sepia

徒步入门小知识



随身携带

探索瑞士的每个人都一定要安装Switzerland Mobility应用(app)。它特别实用的特色在于：可使用GPS的全国徒步小径网络地图，包括描述、照片和高程剖面图。该应用还显示公共交通，并且与SBB时刻表相链接。

switzerlandmobility.ch

瑞士徒步小径网络的相关数据:

80%

绝大部分瑞士人
徒步旅行过。

162,000,000
亿小时

每年花在徒步旅行上的时间
已不可计数。

800瑞士法郎

每年维护一公里
徒步线路的费用。

65,000公里

瑞士徒步线路的总长度接近无穷，
其中大约22000公里
是高山徒步线路。

20次

瑞士居民平均每年
参加徒步的次数。
平均每次徒步耗时
约3小时。



出色的交通网络

无论一个地方有多偏僻，总有普通巴士、邮政巴士或缆车可以将您送到那里。如果您正在寻找壮丽的美景，可以乘坐瑞士的高山铁路或缆车前往徒步的起点，也可以前往观景点或一路向上到达山顶。

sbb.ch

小心翼翼地前行

徒步也会很艰苦，看不到尽头的小路，有时候还会很滑，您不得不采用与平时不同的方式来支持自己的身体。瑞士制造商猛犸象公司帮助您带走鞋底的部分压力。猛犸象公司Ducan Low GTX女款及其他结实而舒适的鞋子甚至可以帮助您征服最复杂的地形。

mammut.com



没有两条徒步线路是相似的。
瑞士徒步线路网络正式划分为三类：



普通徒步线路

普通徒步线路对使用者没有特殊需求，仅需常规的注意和小心。

指示牌：黄色指示牌，菱形标志和箭头



山地徒步线路

山地徒步线路要求使用者脚步稳健，身体健康，不恐高，对山区的危险有清醒的认识。

指示牌：带白-红-白色箭头和白-红-白色路标的黄色指示牌。



高山徒步线路

高山徒步线路仅供经验丰富的徒步者尝试，可能需要指南针、绳索、冰镐和冰爪。

指示牌：带白-蓝-白色箭头和白-蓝-白色路标的蓝色指示牌。

3



旅游不是受罪

轻松舒适的徒步始于正确的装备。利用功能性上衣避免过热或过冷，同时保护皮肤免受太阳紫外线的伤害。在背包顶部放一件超细摇粒绒上衣和一件雨衣。如果计划穿越冰川，应该在背包里放一件比较暖和的衣服、一顶帽子和一副手套。

odlo.com

Patric Hautle负责内阿彭策尔州小径的维护工作，以下是他对3个问题的回答

你们的主要工作是什么？

多种多样。我们不仅安装指示牌，还对线路进行维护，包括驾驶挖掘机或者在岩壁上开凿台阶等。还包括伐木和剪草以及修建桥梁和钢索栈道等。

你们也计算每次徒步所需的时间吗？

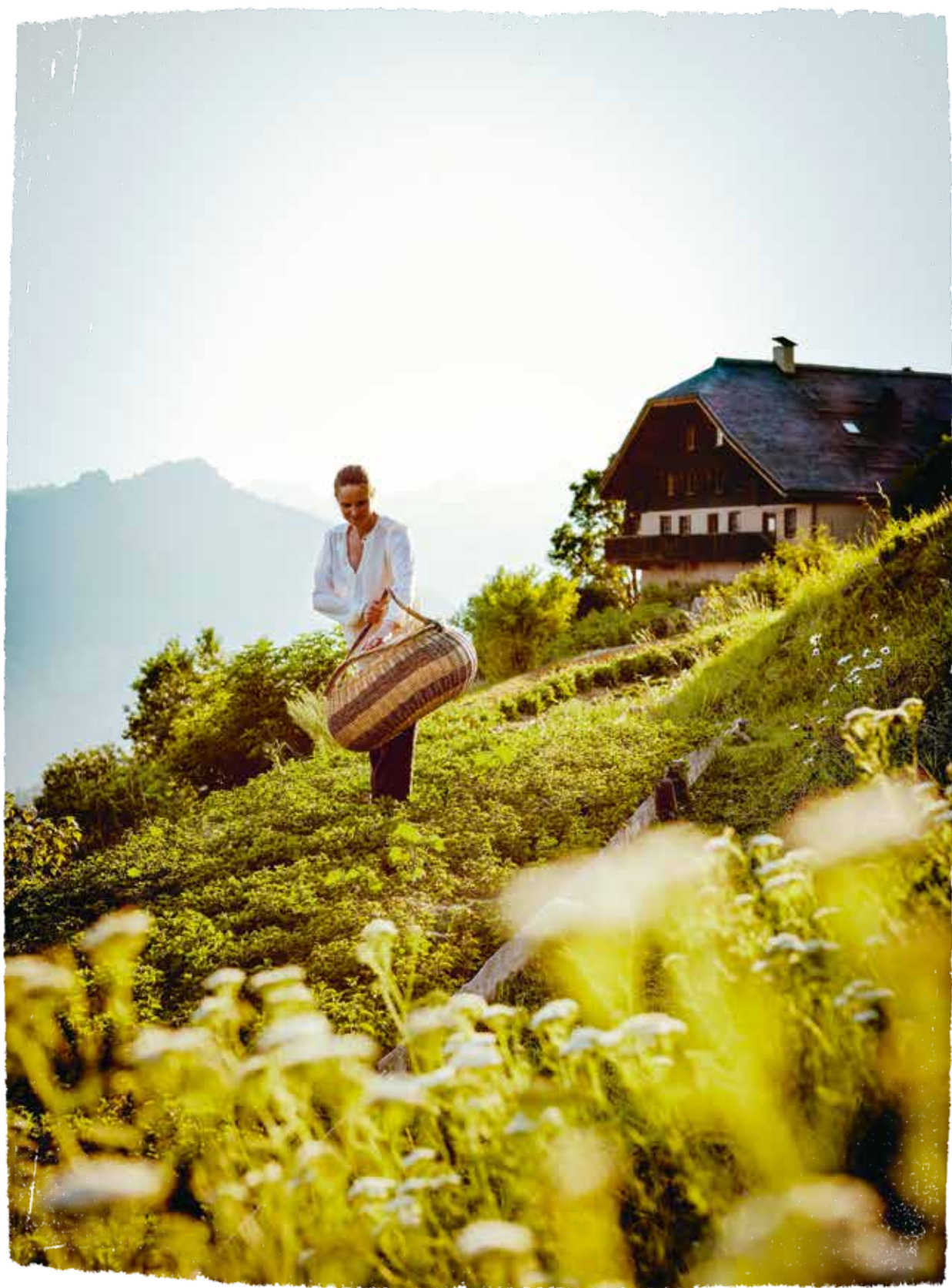
我们以前确实计算徒步所需的时间，主要利用地图、指南针和步行时间表。现在，我们在整个瑞士都利用计算机来计算徒步所需的时间，其积极的一面在于，瑞士各州要同步发展。



在哪里可以看到您为路标上漆？

越往上走遇到我的机会越大。因为高处气候较为恶劣，那里的路标也常常需要重新上漆。不过，我通常在9月份其他事情较少的时候完成这项工作。

**瑞士徒步线路联盟一直在设法填补空白。
wandern.ch**



美丽的花园 是用心 的作品

Charlotte Landolt-Nardin 和 Laetitia Jacot 使一座历史悠久的高山香草园恢复了生机与活力，同时还赋予高山旅馆 Jardin des Monts 新的生命。堪称香气扑鼻、色彩绚丽的新生。

文字：Patrick Meyer
图片：Lea Meienberg



野生百里香
(*Thymus serpyllum*)

您首先注意到的是香气，主要来自野生百里香和排香草。

其次是绚丽的色彩：从鲜艳的橙色金盏菊到深蓝色和紫色的矢车菊，再到亮白色的高山火绒草，令人目不暇接。Jardin des Monts的花园是世界上一个神奇的角度。在这里，除了可以俯瞰罗西尼耶尔，天气晴好时还可以眺望米迪山的壮丽美景。13年前，Charlotte 和Laetitia 全身心地投入到Alp Monts的改造工作中。从那以后，她们满怀深情地努力工作了多年，将荒废的小屋和四周是干砌墙的众多花园变成了高山香草和药用植物的天堂。她们本来是想了解这些植物并利用其有效成分创制一些新产品，结果她们真的推出了一系列产品，在这一过程中，她们自己也发生了变化。

从园丁到女商人

修整了小木屋之后，两位崭露头角的企业家开始在乡村风格的厨房干燥香草，并用这些香草制作糖浆、精油和软膏。现在，她们的系列产品已经扩大到巧克力、茶、香薰蜡烛以及高级化妆品。所有这些产品的生产都符合Charlotte 和Laetitia的价值观，体现了她们对自然的热爱，获得了Parcs suisses、Bio Suisse 和Bio Bud 的认证以及国际著名生态标签NATRUE。为了达到她们自己确定的高标准，Charlotte和Laetitia不断提升自己的技能。她们的制造工艺源自传统的本草学，不过同时也吸收了有关天然活性成分的研究成果。这两位女性还通过与当地众多合作伙伴展开合作，支持当地的经济。→

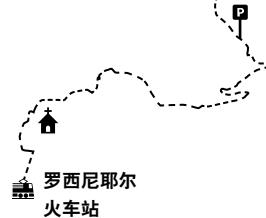


矢车菊
(*Centaurea cyanus*)





Jardin des Monts



时光似乎在罗西尼耶尔停止了脚步。从这里出发，大约需要1个半小时可以到达位于格吕耶尔贝伊东地区自然公园的Jardin des Monts。



沿途的精华



野生百里香

Thymus serpyllum

开满粉紫色鲜花的野生百里香组成了低矮的植物丛。这种植物生长在阳光灿烂的区域，据说用作茶饮可以缓解阵痛、失眠、压力和咳嗽，还有助于消化。

蓍草

Achillea millefolium

蓍草可以长到80厘米，开簇状白花，通常生长在草地、路边和长满草的山坡上。蓍草可用于开胃，缓解胃痉挛以及缓解消化系统的问题。

花期：5月至8月



金盏菊

Calendula officinalis

普通的金盏菊是一种一年生或半年生植物，生长在欧洲各地。金盏菊的高度介于20至60厘米之间，被视为最重要的药用植物之一。金盏菊的用途广泛，包括消炎、治疗轻微的叮咬、擦伤和烧伤。

花期：6月至8月





矢车菊

Centaurea cyanus

现在濒临灭绝的矢车菊可以长到20至100厘米高。中世纪以来，矢车菊就被用作草药治疗各种疾病。例如，据说矢车菊可以退烧、有益肝和胆，用作洗发水还可以去除头皮屑。不过，迄今为止其功效并没有实质的证据。

花期：6月至10月



Illustration: Alexander Schmidt



欧锦葵

Malva sylvestris

欧锦葵是已知最古老的作物之一，从古代就开始作为药用植物进行种植。花园里，得益于最强的光照，种植在香草区或花床边缘的欧锦葵长得最为茂盛。欧锦葵花的颜色从淡紫色到深紫色，是很多昆虫夜间的庇护所。欧锦葵的叶子和花瓣可用于消除口腔和喉咙的炎症并缓解干咳。欧锦葵制剂可减轻某些药物的药效，因此服用时应与其他药物至少间隔1个小时。

花期：6月至9月



高山火绒草

Leontopodium alpinum

作为瑞士的国花和阿尔卑斯山区的代表性植物，高山火绒草自19世纪以来就已经拥有很高的象征价值，英勇无畏的登山家乐意前往令人晕眩的高山采摘一朵高山火绒草并骄傲地将它别在帽子上。在成为英勇非凡的象征之前，高山火绒草主要因为可治疗胃痛而广为人知。现在，高山火绒草受到保护，不能采摘。

花期：6月至9月



尽管在瑞士高山火绒草不再濒临灭绝，但依然受到伯尔尼公约的保护。



左：新采摘的欧锦葵花以及浸泡在油里的金盏菊。
右：Laetitia Jacot和一篮子高山火绒草。这种受保护的白色星形花朵只有在专门为采摘而培育的情况下方可采摘。



采用传统工艺精心制作的天然产品

在梯田形的花园培育香草是一件艰苦的工作。幸运的是，Charlotte 和Laetitia可以利用两条单轨索道将干花和干叶送往山下的村庄，然后这些干花和干叶就被浸泡在酒精、葵花籽油、橄榄油或荷荷芭油中，用传统的方式提取脂溶性成分、芳香成分和矿物质。吸收植物的活性成分之后，油的颜色会发生改变。这种变化可以看到，也可以闻到，例如淡橙色、散发着金盏菊花香的油。

接着，这些五颜六色、芳香四溢的液体被制作成Jardin des Monts 著名的奢华产品：百里香浆果味糖浆、薄荷和马鞭草风味巧克力、混合花草茶以及高山火绒草洗液和香脂。每周一次，木屋中另一种气味与香草淡淡的香气交织在一起：烧木柴的旧炉子（房间里少数几个原封不动的部分之一）燃起火焰，Charlotte 和Laetitia在Alp Monts放牧山羊的一位朋友为团队烘焙新鲜面包，配上美味的山羊乳奶酪和新鲜的风轮菜，味道简直非同一般。

jardindesmonts.ch



高山火绒草
Leontopodium alpinum

瑞士高山香草

徒步



1 阿尔高汝拉公园

美味香草

位于阿尔高汝拉公园的这条野生香草主题徒步和美食经典线路将带领您踏上芳香之旅，沿途可以看到药用蒜芥、豕草、当归等植物。还有机会感受这些植物错综复杂的味道，将自己沿途采摘的香草变成美味。



2 Vanil Noir, 弗里堡地区

万能香草

Vanil Noir自然保护区的多样性无与伦比。环境工程师和徒步向导 Aline Hayoz很高兴与游客分享自己有关生物多样性的宝贵知识。



3 爱蒙塔尔, 伯尔尼

神秘的香草

爱蒙塔尔山谷连绵起伏的山丘不仅是爱蒙塔尔奶酪的故乡，同时也是众多香草的故乡。5月中旬至8月下旬，众多有向导陪同的徒步活动为游客提供了深入了解野生香草神秘功效的宝贵机会。



更多徒步小贴士：

[MySwitzerland.com/hiking](https://www.myswitzerland.com/hiking)

故事：小屋管理员

山巅

坐落在海拔2519米处的Turtmann小屋由Tscherrig家族的第三代Magdalena和Fredy管理。这座小屋深受徒步者和登山者的喜爱。我们参观了瓦莱州依然保持着原始状态的Turtmann山谷。

文字：Sabina Brack
图片：瑞士国家旅游局





通往幸福的道路陡峭崎岖

瓦莱州以其阿尔卑斯山美景而闻名于世。不过，前往最佳观景点的过程非常艰辛。一路向上，经过3个小时的徒步到达 Alp Gigi Oberstafel，在 Turtmann 山谷的全景高山线路可以欣赏到迷人的美景。短暂休息之后，沿着 Steinmannliweg 继续向上，可以欣赏到更加壮丽的美景。如果喜欢更轻松攀登，可以沿着更轻松的线路上山，2个小时就能到达小屋。

建于1928年的Turtmann小屋位于布满岩石、杂草丛生的山脊，共有74张床位，在这里可以欣赏到壮丽的冰川和群山美景。每个人在这里会受到热烈欢迎，因为Fredy和Magdalena日以继夜地照顾着自己的客人。对他们来说，凌晨4点起床为登山的客人准备早餐和热气腾腾的茶水是一件很平常的事情。作为一名高山向导，Fredy还带领客人游览，体验冰川徒步。旺季时期，一天的工作时间长达18个小时，不过Magdalena和Fredy显然非常热爱自己的工作。



小屋管理员Magdalena Tscherrig说道：

“客人到达这里，通常因为上山徒步而汗流浹背，他们首先会点一杯啤酒。因为能源供应有限，我们无法确保啤酒始终冰镇得很好。不过他们通常并不在意。我真的非常感谢客人们随和的态度。”



徒步一天之后，用自家肉类和来自瑞士阿尔卑斯登山俱乐部 (SAC) 小屋花园的蔬菜烹制的丰盛晚餐加上一两杯瓦莱州出产的优质葡萄酒，一定会令您感到轻松惬意。第二天早晨，众多可供征服的山峰、山口和高山徒步线路会令徒步者眼花缭乱。对经验丰富的徒步者来说，海拔3610米的巴尔峰 (欧洲海拔最高的山峰之一) 是个不错的选择，徒步者无需特殊的登山装备就能登上这座山峰。下山返回的最快线路是Sommerweg线路，沿途将经过Turtmann湖，穿过山谷前往Gruben。





Magdalena 和Fredy Tscherrig说：


**“能够在这里生活和工作，
我们感到非常自豪。”**



The world has
a lot to offer.

So do we.



A STAR ALLIANCE MEMBER 

[swiss.com](https://www.swiss.com)

Made of Switzerland.

5

5条木屋至木屋的徒步线路



1

格劳宾登州

Kesch线路

为期4天的徒步将带领游客穿越荒凉的山谷、翻越连绵起伏的山峰和壮丽的冰川。分别在Grialetsch、Kesch和Escha木屋过夜。

2

日内瓦湖区

Muverans

为期4天的徒步将带领游客翻越6座山口，沿着标识清晰的线路可以欣赏到勃朗峰、米迪山和阿尔卑斯山麓地区的壮丽美景。



3

提契诺州

Sentiero Cristallina

Sentiero Cristallina小径将马基亚山谷的Bignasco与艾罗洛连接在一起，沿途经过陡峭的山坡、村庄附近的瀑布、水晶般的岩石、阿尔卑斯湖泊/水库和偏僻的小村庄。



4

伯尔尼

Wildhor

为期5天的徒步将带领游客从瓦莱州前往伯尔尼，沿途可以欣赏到壮丽的维尔德峰。Gelten木屋(见图片)也位于Wildhorn小径附近。

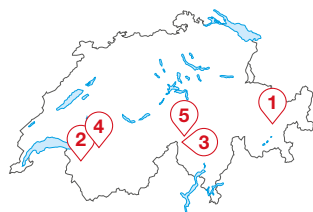


5

格劳宾登，提契诺，瓦莱

四泉线路

这条山区环形小径经过流入四个不同国家的四大河流源头，这四条河流分别是：莱茵河、罗伊斯河、罗纳河和提契诺河。这条具有挑战性的徒步线路可以在4至5天内完成，带领徒步者穿越阿尔卑斯高山、高地荒原、阿尔卑斯草原和落水洞等组成的壮丽美景。



有关木屋至木屋线路的更多信息见：

MySwitzerland.com/hiking



瑞士阿尔卑斯登山俱乐部
1863年创立以来，瑞士阿尔卑斯登山俱乐部(SAC)就一直致力于推动阿尔卑斯地区和登山运动的发展。正是因为这一传统，俱乐部目前负责153座高山小屋的养护工作。
sac-cas.ch

摄影者: #thealpinists

徒步者 及其粉丝

#thealpinists背后的9位瑞士照片墙晒图者不仅团结一致不畏艰险，还一起登山。他们故乡美丽的自然和群山美景在社交媒体上吸引着越来越多的粉丝。

文字和图片: #thealpinists

Marco Bani、Valentin Manhart、Romy Bachofen、Silvan Schlegel 和 Laura Gabriel, 是#thealpinists的五位成员, 目前正在为自己的“照片墙展示”而深度游览阿尔卑斯坦。





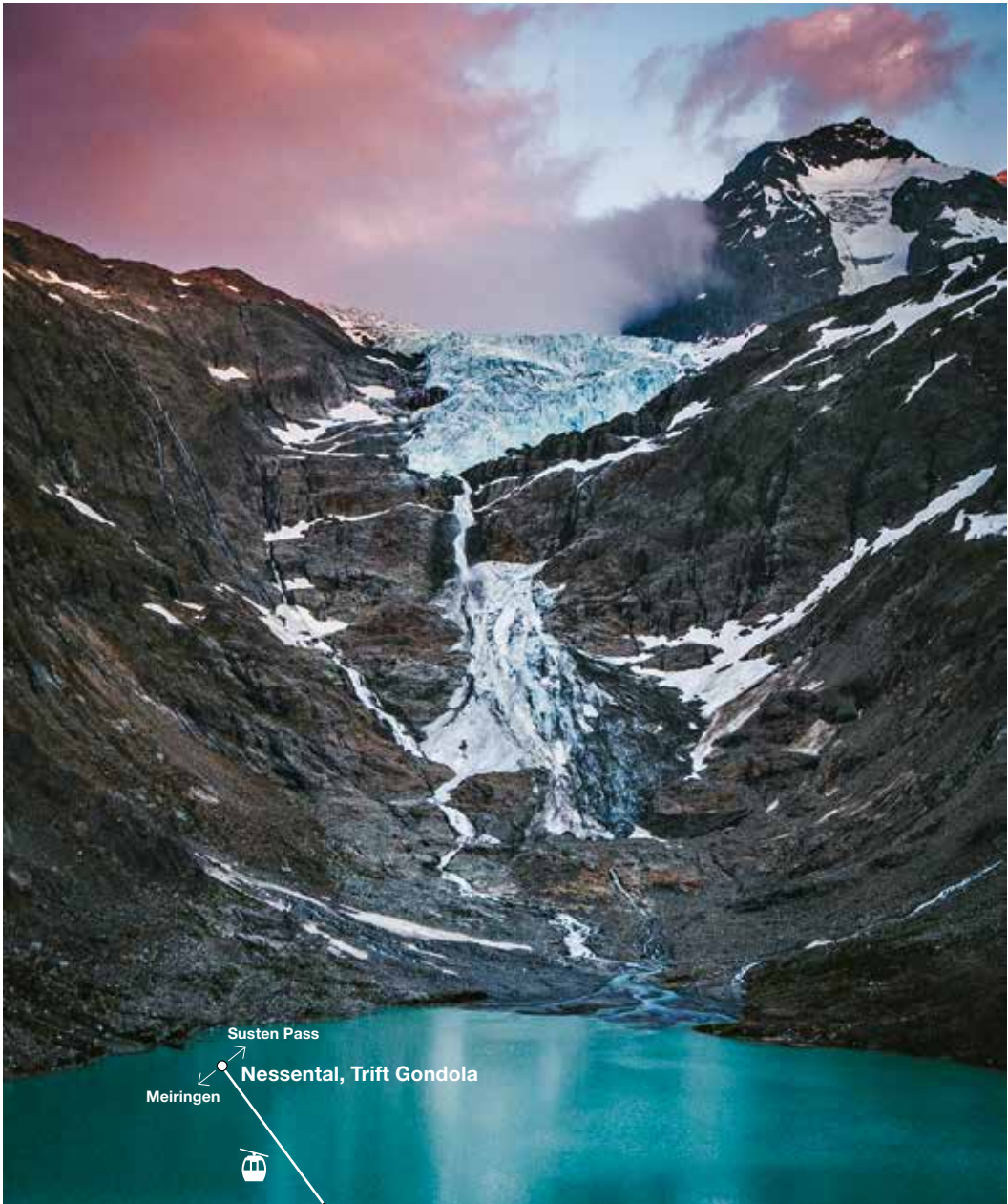
Fabio Zingg

特里弗特桥和特里弗特冰川，伯尔尼州

乘坐特里弗特厢式缆车前往松林上方，然后徒步穿越鲜花盛开的草地和格里姆瑟尔地区典型的峭壁林立的美景。大约徒步1个半小时之后，就能欣赏到绿松石色的特里弗特湖和特里弗特冰川组成的令人难忘的壮丽画卷。不过，收获22000多个赞真的令我惊喜。



22.055



Susten Pass
Nessental, Trift Gondola
Meiringen



Underi Trift upper station



Trift Bridge in Haslital



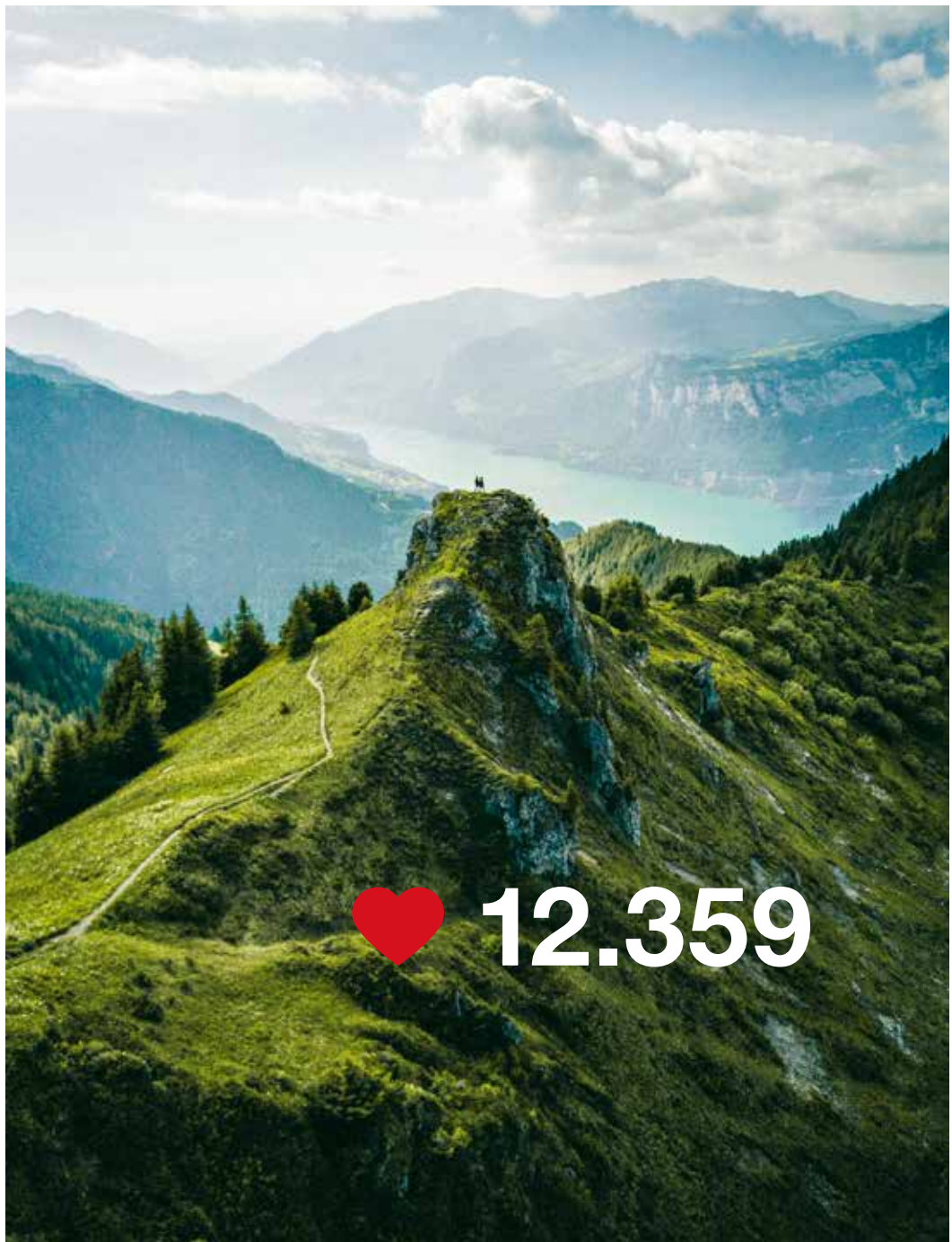


❤️ 2.693



Valentin Manhart
锡尔斯湖，格劳宾登州

风景如画的Grevasalvas又被称为海蒂山谷，从马洛亚出发，沿着Engiadina小径不到半个小时即可到达。上恩嘎丁地区的湖景令人赞叹。为了拍摄锡尔斯湖的这张照片，我向Motta da Blaunca方向绕了一点儿路。





Roman Flepp
Sächsmoor和Seebenalp,
瑞士东部/列支敦士登

从Tannenboden出发，乘坐缆车向上到达Maschgenkamm。这里有一条实际上全是下坡路的小径通往最佳摄影点。雄伟的Sächsmoor山、大Güslen河和Walensee湖以及Seebenalp附近的三湖毫无疑问都是亮点。





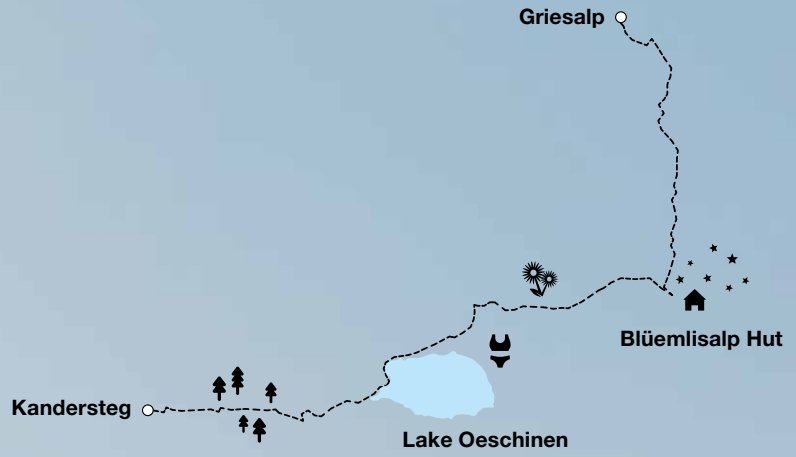
我就是 目的地

顾问、博客作家和冒险家 Lucy Fuggle 走遍了全世界。这位英国人沿着阿尔卑斯1号去探索瑞士——寻找自我。

文字：Lucy Fuggle
图片：Stefan Tschumi

Via Alpina

Stage 13, Griesalp–Kandersteg



写

下这些文字的时候，我正坐在Blüemlisalp小屋的外面欣赏日落。经过1450米陡峭的攀登才到达这里，不过一切都非常值得。不仅因为傍晚红色的霞光洒在海拔2840米的高山上，晒得非常舒服，还主要因为骄傲的成就感从内而外温暖着我。

还是从头说起吧：两年前，我开始沿着Via Alpina徒步，目前已经完成了整个瑞士东西方向的穿越，从列支敦士登的瓦杜兹到蒙特勒。大部分徒步者用几周时间完成这条线路在瑞士境内的390公里路



“从一步开始，以满心欢喜结束。”

程，我的速度更慢一些，因为我只在周末徒步。完成20个路段中的每一个都会令我非常开心，筋疲力尽的幸福感和完成徒步的自豪感交织在一起。

这种体验使我变得更为强大，现在我可以自信地做两年前从来没有想过的事情。

格利斯阿尔卑到坎德施泰格

白天可沿着Via Alpina跋涉将欣赏到瑞士部分最美丽的景色和令人印象深刻的地区，在伯尔尼高地更是如此。这一次，我从格利斯阿尔卑到坎德施泰格。

今天的徒步并不轻松，特别是在这样的热天。向最高点Hohtürli攀登的道路似乎没有尽头，我不止一次停下来问自己，还要走多久才能到那里。不过，丰富的山区经验使我更容易恢复，这种恢复不仅仅是身体方面的，因为决定独立完成山区徒步需要确保心理方面的健康。没有人为你喝彩，只有你自己。不过如果真的相信自己能够做到，就一定能够做到。

大自然中到处盛开着美丽的鲜花，粉色、黄色、白色和紫色的阿尔卑斯鲜花就像神奇的万花筒，令我着迷。我最喜欢的是阿尔卑斯玫瑰，一种耐寒的粉红色灌木，从来不单独生长。不过这一次，短叶龙胆引起了我的注意：它的花是最具活力的深蓝色，我以前从来没有在山区见过。黑色的阿尔卑斯红嘴山鸦在这里很常见，它们威严地飞过层状岩石，这些岩石都是千万年来地质构造变化的证明。走到这里，我的思绪也展翅飞翔，将自己的谨小慎微和平庸的忧虑抛在九霄云外。大自然有一种令人释放的效果，尤其是在这里。我放下了负担，轻松得像一片羽毛，继续自己的旅程。

在Blüemlisalp木屋停留

在Hohtürli绝对可以欣赏到神奇的美景，无疑值得艰苦跋涉来到这里。

我的上方就是壮观的Blüemlisalp冰川，它的旁边就是我过夜的Blüemlisalp小屋。经过一天的漫长徒步，我和其他客人一起围坐在一张简朴的餐桌前。傍晚刚开始的时候我们还是陌生人，不过很快就成为了朋友，每个人都在和别人闲聊。晚餐是汤。我周围是来自不同国家的人，可是我们都觉得非常惬意，都对瑞士的群山充满热爱。

徒步穿越阿尔卑斯山通常是孤独的冒险，使我更贴近群山的心，也使我更深入地真正了解自己。不过永远不会真正孤独。每次与其他徒步者交谈，我都会意识到，绝不仅仅是我一个人认为这些



炫目的色彩点缀在灰色的石头间——阿尔卑斯的高山鲜花点亮了沿途的风景

旅程远不止是对身体的锻炼。我就在Via Alpina的最高点，这是一次真正的冒险。向北，可以眺望图恩湖，向西能分辨着通往坎德施泰格的蜿蜒小径——那是明天我要走的线路。从小屋出发，我要穿越各种雪地，尽管现在是7月上旬。

最精彩的留在最后

我真的渴望抵达坎德施泰格上方的山脊，向下眺望厄希嫩湖在阳光下发出的冰冷的蓝光。向东，小小的瀑布泻入湖中。而我，纵身跃入湖中，毕竟，这是我携带泳衣的原因。厄希嫩湖热情地欢迎疲惫的徒步者，为他们提供清爽一下



“带着最好的靴子和手杖徒步——还有一块瑞士巧克力。”

的机会，的确值得这样做，因为从格斯阿尔卑斯长途跋涉到这里，真的渴望能在湖水中畅游一番。不要指望湖水有多么温暖，毕竟，湖中注入的是来自冰川的融水。无论多么疲惫，在湖中畅游之后都会变得异常清醒。

到达我的目的地：我自己。

群山不仅使我充满热情，还带我再次走近自己。长距离徒步、高山小屋过夜、岩石之间花费的时间——使我意识到生活比我平时想象的要简单得多。





KAMBLY EXPERIENCE

Dive into the world of Kambly in the heart of the idyllic Emmental region and discover the secrets of the art of fine biscuit-making in a venue that appeals to all of the senses.

BOOK YOUR
BAKING EXPERIENCE
NOW!



Kambly Experience, Mühlestrasse 8, 3555 Trubschachen, Switzerland, Tel. 034 495 02 22,
www.kambly.ch/experience

这样的长距离徒步远离世俗，远离工作和计算机屏幕，使我更深入地了解自己并且开始意识到真正令我烦恼的到底是什么。我在这里学会了更好地应对压力，能够更加轻松地平复自己的情绪。我放空内心，为莫名其妙出现的问题或琐事找到解决方案。每次从山区返回时，我都会更清楚地意识到下次要去往何地。几乎没有什么能超过我对踏上徒



“对疲惫的徒步者来说，最佳的自然治疗方法是：在厄希嫩湖清爽的湖水中畅游。”

步旅程的热爱。所有的事情突然变得更为轻松，需要做的就是不断地一步一步前行，唯一的目的地是前方的道路。每次徒步都会学到一些新事物，不过永远不知道前方到底有什么，直到穿好鞋子，迈步出发。



瑞士3条 最美丽的长 距离徒步线路



露营

整条线路附近有很多露营地。



餐饮

沿线的很多地方都供应当地美味 (通常是自制的美味)。



印章手册

完成的线路越多，收集的印章越多。

更多信息：

MySwitzerland.com/hiking



3条无与伦比的线路：
阿尔卑斯1号线路沿途的更多选择。



阿尔卑斯1号线路 “经典之路”

瓦杜兹 - 蒙特勒

长距离徒步者可以沿这条线路亲身感受瑞士风景如画的群山世界。阿尔卑斯1号线路翻越瑞士最美丽的14座阿尔卑斯山口，带领徒步者从瓦杜兹前往蒙特勒，穿越瑞士北部阿尔卑斯山区，途经6个州。独一无二的美景，湖水清凉的高山湖泊，举世闻名的山峰和度假胜地，丰富多彩的餐饮和住宿选择，众多放松和恢复的机会，所有这一切使这条线路成为经典，堪称经验丰富的徒步者的绝佳选择。



长度：390公里
路段：20个
上坡：23600米
下坡：24800米
技术难度*：●●●●●●●●
体力要求：●●●●●●●●
* 山地徒步线路

艾格峰、僧侣峰和少女峰等：阿尔卑斯1号线路上的徒步假期

这条所谓的“熊之路 (Bärentrek)” 将带您沿着独特的线路翻越壮观的山口，经过幽深的峡谷，沿宏伟的冰川到达度假胜地阿德博登-伦克。整个游览包含5晚住宿、每天的行李运输等。



汝拉山脊线路： “平缓之路”

迪尔斯多夫-尼永

平缓的汝拉山脊线路深受经验不太丰富的长距离徒步者喜爱。线路沿途的汝拉美景、文化和美食独具特色，远离尘嚣，远方阿尔卑斯山美景蔚为壮观，部分路段适合家庭，所有这一切使瑞士这条最古老的长距离线路与众不同。



长度：320公里
 路段：15个
 上坡：13600米
 下坡：13700米
 技术难度*：●●●●●●
 体力要求：●●●●●●
 * 普通徒步线路

味蕾的狂欢及其他：汝拉山脊线路上的徒步假期
 一路欣赏着阿尔卑斯山、黑森林及远方孚日山脉组成的壮丽美景。沿着这条线路穿越两个语言区，徒步者有机会探索不同的文化、猎奇并品尝各种特色美食。整个游览包含5晚住宿、每天的行李运输等。



阿尔卑斯山口线路： “荒野之路”

库尔-圣金戈尔夫

这条长距离徒步线路适合冒险徒步者，将库尔和日内瓦湖连接在一起，覆盖了格劳宾登和瓦莱阿尔卑斯山区最美丽的部分，全程共分为34个路段。沿着线路穿越高原和米迪山下的湖泊，徒步者一路上将遇到一个接一个的亮点。阿尔卑斯山口线路沿着壮丽的线路和山口延伸，沿途可以欣赏到4000米的雄伟山峰组成的独特而令人难忘的美景。



长度：610公里
 路段：34个
 上坡：37500米
 下坡：37700米
 技术难度*：●●●●●●●●
 体力要求：●●●●●●●●
 * 山地徒步线路

莱茵河谷、高山村庄等：阿尔卑斯山口线路上的徒步假期

壮观的莱茵河谷和风景如画的光明山谷以及山村里传统的山村、历史悠久的文化珍宝和阳光灿烂的山坡每次都令徒步者着迷。整个游览包含4晚住宿、每天的行李运输等。

预订

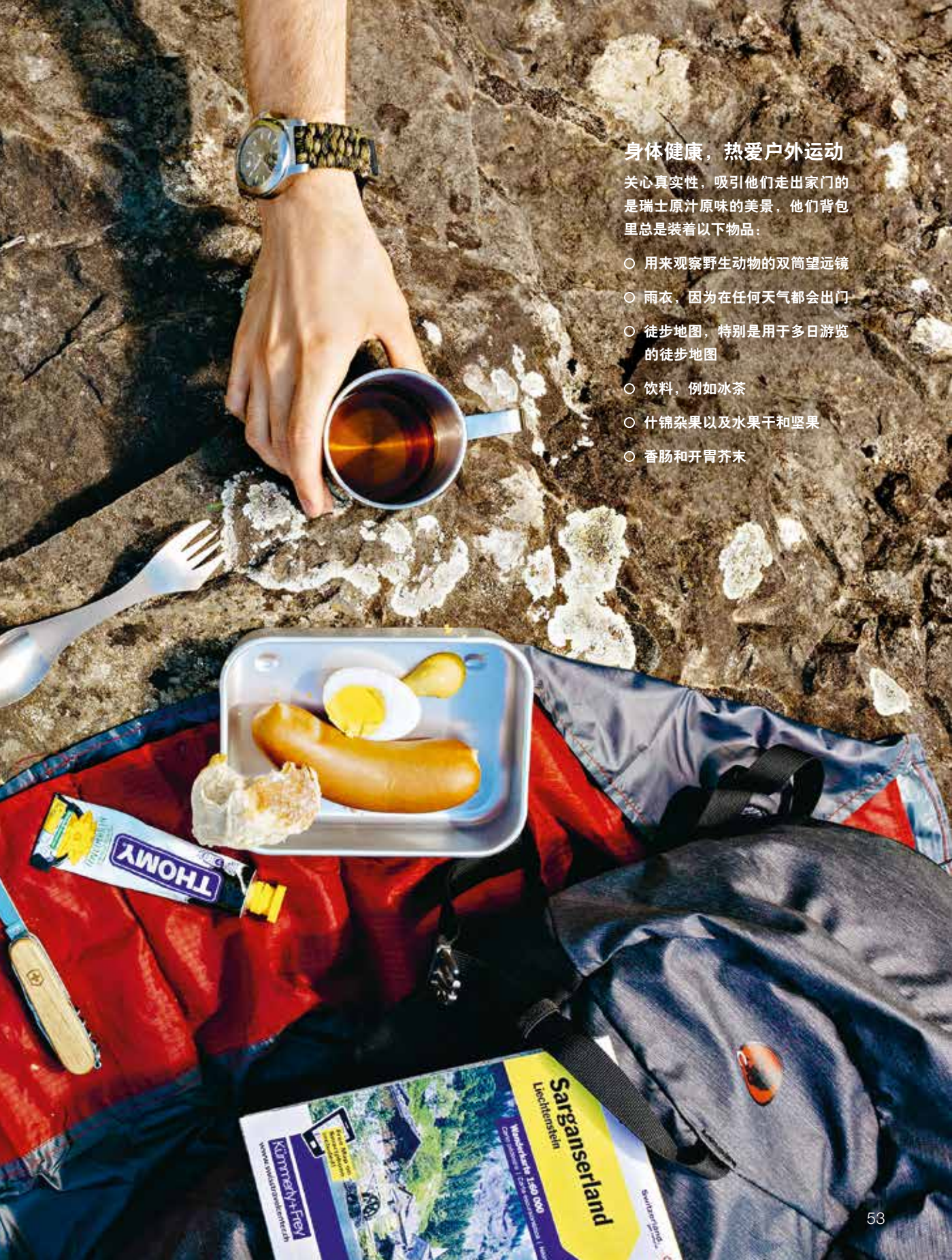
以上所有游览活动均可通过Eurotrek预订：MySwitzerland.com/eurotrek

野餐 时间

美味的小吃使徒步变得更加有趣。尽管如此，在大自然中徒步时的最佳食物却有不同的选择。有三种典型的瑞士徒步者，通过他们徒步背包里的东西，就能分辨出他们的类型。

文字：Christian Sidow

图片：Maya Wipf and Daniele Kaehr



身体健康，热爱户外运动

关心真实性，吸引他们走出家门的是瑞士原汁原味的美景，他们背包里总是装着以下物品：

- 用来观察野生动物的双筒望远镜
- 雨衣，因为在任何天气都会出门
- 徒步地图，特别是用于多日游览的徒步地图
- 饮料，例如冰茶
- 什锦杂果以及水果干和坚果
- 香肠和开胃芥末







独具慧眼的美食家

总是在寻找一些特别的东西，渴望独具特色和休闲放松，野餐一定非常漂亮。背包里总是装着以下物品：

- 真胡桃木手柄的开瓶器
- 新鲜的沙拉，自制或者购自喜爱的熟食店
- 未经高温消毒的有机阿尔卑斯奶酪
- 腌制的有机蔬菜
- 优质年份的瑞士葡萄酒
- 来自瑞士糖果商和巧克力制造商的甜食

首次征服 海拔4000米 的高山

它们高耸在阿尔卑斯山区其他山峰的上方：瑞士48座山峰的海拔高度超过了4000米，不仅吸引着经验丰富的登山者，对登山新手来说也充满着无法抵御的诱惑。信息技术顾问Jürgen Heck回应着高山的呼唤，试图在高山向导的帮助下登上山巅。

文字：Jürgen Heck
图片：Angelo Brack



Me

高山向导
Markus



Markus Wey使一切变成可能：作为高山向导，他不仅经验丰富，还拥有讲故事的天赋。



对比相当鲜明。抵达纯朴的采尔马特，一小时后会发现自己已经置身峭壁林立的群山之间。这仅仅是一个开始。我报名参加瓦莱州布莱特峰的向导陪同游览活动。在三位勇敢者的陪伴下，在来自猛犸阿尔卑斯学校的高山向导指导下，第一次登上了一座海拔4000米的山峰。



在海拔3000米的高度享用黄金土豆饼是训练中不可或缺的部分：身体不得不适应这样的海拔高度。




我们在Gandegg木屋上方的冰川准备攀登，学习如何打绳结，穿钉鞋，正确使用冰镐以及沿着绳索安全攀登都非常有趣。第二天，事情变得严肃起来。我们搭乘缆车前往海拔3820米的高处，从那里开始攀登。

第一步是在我们
结组之前穿过一
片雪地。

攀登的线路逐渐变得越来越陡峭，我们之间的绳索越来越短，空气渐渐变得稀薄，热量在发生变化！不要分心……左，右，冰镐。我追随Markus的脚步，保持着有规律的节奏。小径现在变得很窄，很危险。最终，我们到达了山顶。世界在我脚下，我俯瞰着波河峡谷。太神奇了！感觉自己站在了世界之巅。不过周围还有其他海拔4000米的山峰，仿佛触手可及。我马上清醒地认识到：这不会是我最后一次尝试攀登海拔4000米的山峰。



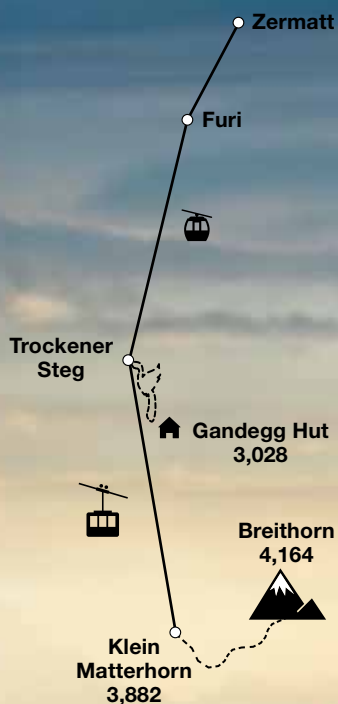
A photograph of three hikers standing on a rocky mountain peak. They are wearing backpacks and outdoor gear. The background shows a vast mountain range under a sunset sky with soft, golden light. The hiker on the left is wearing an orange jacket and a blue backpack. The hiker in the middle is wearing a blue jacket and a blue backpack. The hiker on the right is wearing a blue jacket and an orange backpack.

高山向导
Markus Wey

Jürgen Heck

Kathrin Schwab

一起攀登一座山峰是一次真正建立亲密关系的经历。两天的游览令人难忘，不仅仅是因为令人惊叹的美景，首先是因为相互陪伴的时光。



Martina Nestler

Michael Thalmann

Cheese from Switzerland is an assurance.

Since all it contains comes from nature.



Cheeses from Switzerland.

www.cheesesfromswitzerland.com

Switzerland. Naturally.

5

项有向导陪同的探险活动



1

瓦莱州

比斯峰

在来自齐纳尔猛犸阿尔卑斯学校的向导陪同下开展为期2天的登山游览活动，登山新手也能征服海拔4000米的雄伟山峰，欣赏令人难忘的美景。

2

瑞士东部/列支敦士登

马丁洞

如果想在高山向导的带领下徒步前往马丁岩洞，需要有很好的体力，因为需要一路向上克服2640米的海拔才能进入大Tschingelhorn 峰岩壁上22米高19米宽的岩洞。



3

格劳宾登州

迪亚沃勒扎

远方是冰川覆盖的帕鲁峰和伯尔尼纳峰，5小时的徒步线路将带领您穿越一条冰川。



4

琉森-琉森湖区/提契诺州

圣哥达

圣哥达基线隧道是世界上最长的隧道，可以在高山向导的带领下追寻火车的轨迹(位置更高一些)。需要携带钉鞋和冰镐，因为途中将穿越Borell峰上的Maighels冰川。



5

瓦莱州

阿莱奇

阿莱奇冰川是阿尔卑斯山区最大的冰川，徒步穿越这座冰川是一次令人难忘的精彩体验。在经验丰富的高山向导带领下，这一为期1天或2天的旅程将带您欣赏迷人的联合国教科文组织世界遗产地。可以根据自己的经验从众多游览活动中选择一项，大部分活动都可在1天内结束。



有向导陪同的更多游览活动：

[MySwitzerland.com/hiking](https://www.myswitzerland.com/hiking)

更远！更高！更陡！

如果攀登海拔4000米的山峰还不够，瑞士还有其他各种打破记录的世界奇观等待着您前去探索。

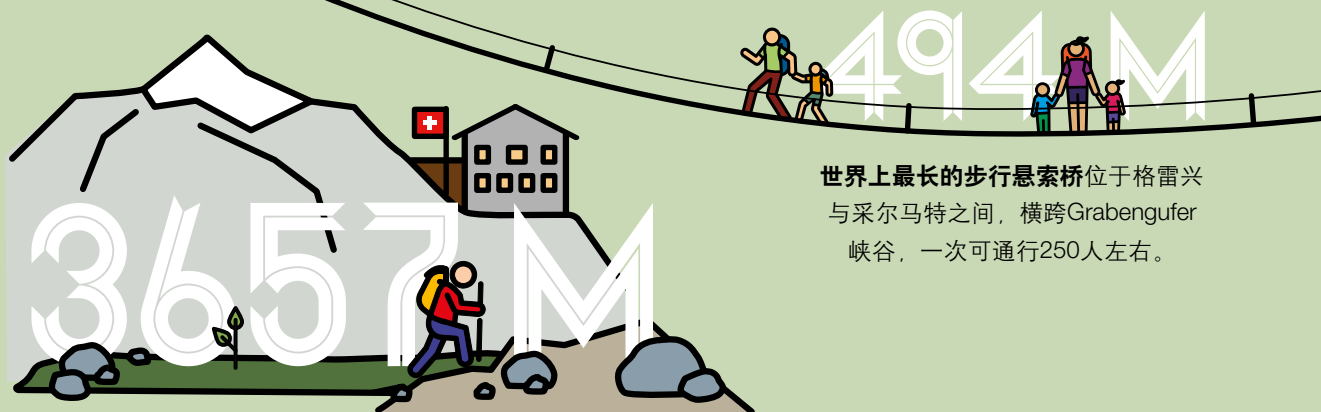
《我的瑞士之旅》将把这些亮点组合在一起，最大限度地利用您的时间。



纳沙泰尔湖是全瑞士最大的湖泊，位于纳沙泰尔州、弗里堡州、沃州和伯尔尼州之间，最深处达152米。



创建于100多年前的瑞士国家公园是阿尔卑斯地区第一座国家公园，也是瑞士最大的自然保护区，总面积达170.3平方公里。



世界上最长的步行悬索桥位于格雷兴与采尔马特之间，横跨Grabengufner峡谷，一次可通行250人左右。

瓦莱州的Mönchsloch木屋是提供服务的海拔最高的高山小屋，阿莱奇冰川则是途中的一个亮点。



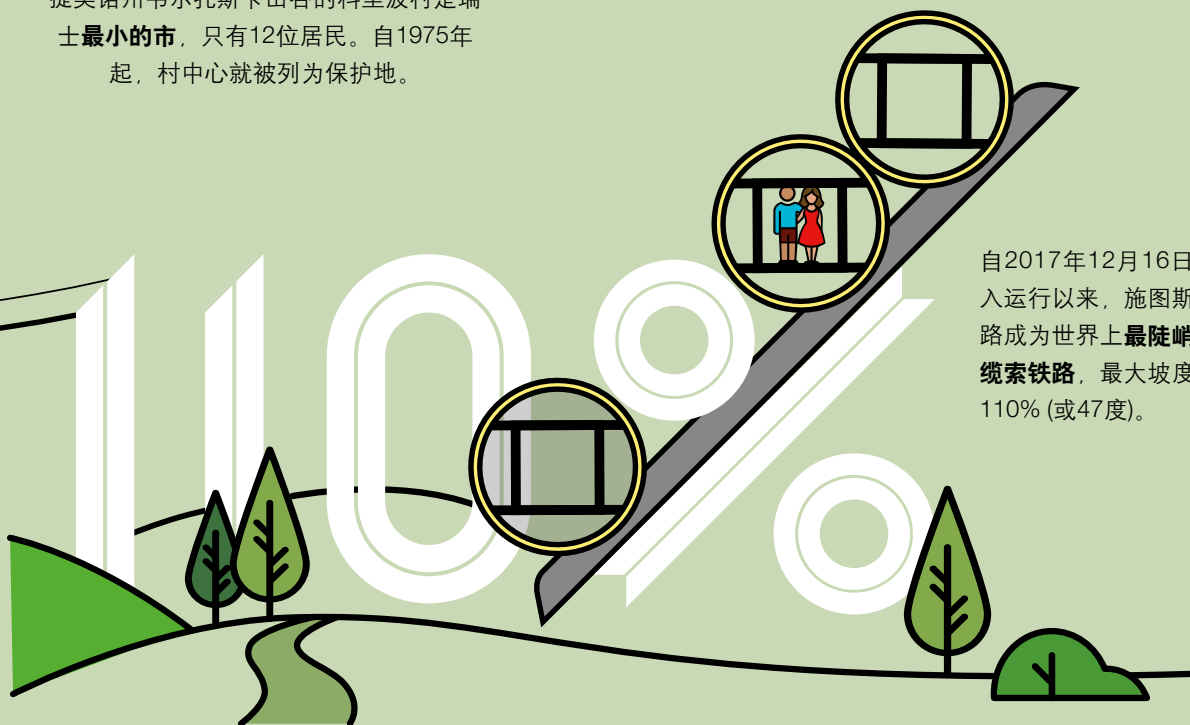
在沙夫豪森的诺伊豪森可以欣赏到**最壮观的瀑布**，
隆隆作响的莱茵瀑布每秒倾泻而下的水量超过了欧洲其他任何一个地方。



提契诺州韦尔扎斯卡山谷的科里波村是瑞
士**最小的市**，只有12位居民。自1975年
起，村中心就被列为保护地。



瓦莱州的巴尔峰是无需借助登山设备就能
徒步到达的**最高山峰**，使其成为适宜观景的顶级山峰。



自2017年12月16日投入运行以来，施图斯铁路成为世界上**最陡峭的缆索铁路**，最大坡度达110% (或47度)。



在大自然 中养生： 四大顶级体验

瑞士是一个巨大的户外水疗区，拥有如此迷人的大自然，带给您纯粹的放松体验。阿斯科纳—洛迦诺的保健目的地就是一个很好的例子，为寻找平静与安宁的人们准备了众多心仪的角落。Anina Mutter带您探索自然的放松之道。

文字：Anina Mutter / blossik.com

图片：Jehona Abrashi



在韦尔扎斯卡 山谷放松身心

夏季，很多湖泊及河流的水温都接近体温，可是韦尔扎斯卡河的水温却令人难以置信地凉爽。周围环绕着形状各异的美丽岩石，这是休闲放松的绝佳场所。我可以整个夏天都待在这里！





深呼吸 森林里的空气

在大自然中重新找回自己，这是瑜伽线路背后的理念。不过，首先要经过艰苦的跋涉：沿着美丽的徒步线路前往位于圣纳扎罗附近的 Sass da Grüm，然后就可以用瑜伽里的“嗨”开启美好的一天。





在赤足小路上 寻找自己的 平衡

我的脚欣喜若狂：新鲜空气！不仅因为脱掉了鞋子，还因为卡尔达达的位置略高于奥尔塞利纳。这条反射疗法线路唤醒您的双脚。然后呢？



让精神 恢复活力

阿尔切尼奥超凡脱俗。我盘腿坐下，让这里的能量、空间和宁静沐浴着自己。和大自然一起放慢速度，远离日常生活、交通和待办事项带来的压力。太开心了！

Cailler

MAISON CAILLER®



SWITZERLAND'S FAVOURITE
CHOCOLATE EXPERIENCE



**COME AND VISIT US
IN THE SCENIC
LA GRUYÈRE REGION**



CAILLER.CH

5

有关养生保健的5点 温馨提示



1

瑞士东部/列支敦士登

香草

在阿彭策尔Hof Weissbad保健酒店的大花园中可以找到近80个不同品种的香草，这些香草被用于酒店水疗按摩，也被餐厅用于烹制美味佳肴。

2

瓦莱州

杏子

瓦莱杏子不仅味道甜美，杏仁中提炼的油还富含有用的矿物质和维生素A。洛伊克巴德Le Bristol酒店 (Hotel Le Bristol Leukerbad) 将这种油用于轻柔按摩。



3

伯尔尼

蜂蜜

在伯尔尼玺威豪酒店 (Schweizerhof Bern) 水疗中心，可以体验这里特有的按摩服务，使用的是酒店楼顶蜜蜂生产的天空高级蜂蜜。该治疗可以抚慰最顽固的紧张，促进血液循环。

4

弗里堡地区

荨麻

荨麻长期被当做药用植物使用。在沙尔梅，甚至还有专门针对这种植物的节日，该节日为深入了解荨麻发挥治疗作用的条件以及如何厨房中充分发挥它的作用提供了绝佳的机会。

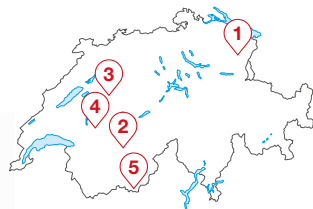


5

瓦莱州

干草花

如果想体验纯天然的力量，应该前往采尔马特阿尔畔霍夫酒店 (Alpenhof Zermatt) 的水疗中心，使用瓦莱州山区出产的干草花进行全身理疗排毒，促进血液循环，提高免疫力。利用这些香草提炼的精油还有温暖肌肤的作用。



有关天然水疗的更多温馨提示：

MySwitzerland.com/wellness

家庭旅行：树顶步道

和家人
一起

在树梢
尽享欢乐



一开始和其他徒步线路一样。不过，这条线路突然离开地面，向树梢延伸。在这里可以欣赏到内克山谷、阿彭策尔地区以及维尔方向列支敦士登公国令人赞叹的美景。这里另一个亮点是沿途的信息板，为路人提供森林与居民情况的介绍。

文字：Lucas Roos

图片：Daniel Ammann

“家庭旅游目的地”

品质标志专门颁发给为家庭游客量身定制各种活动的旅游目的地，从一流的基础设施到极具吸引力的娱乐活动——孩子、父母和老人都会感到十分满意。



FAMILY
Destination

令人印象更深刻的是：远方库尔山峦和阿彭策尔地区的美景，还是从树梢回到地面的长距离下降过程？



一家人通常都稳稳地站在地面上。不过，今天Marc、Astrid和他们的孩子Lina、Julia和Theo在树梢上都表现得非常勇敢。内克山谷长达500米的树梢小径设有大约30个互动教育站，那里的信息板带领他们从全新的角度认识森林。





Theo和Julia特别喜欢有关金雕的信息板。“金雕的体重可能只有5公斤，不过却能携带高达7公斤的猎物。这就像我把自己的丈夫扛在肩上，” Astrid笑着说道。



嘘！

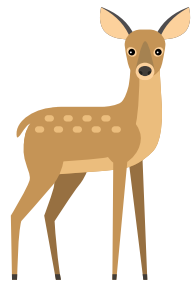
这里的金雕不像在阿尔卑斯山区那样在岩壁上筑巢，它们的巢筑在树梢上。因此游客要特别小心，不要打扰他们。如果幸运，在树梢还能发现其他森林居民。



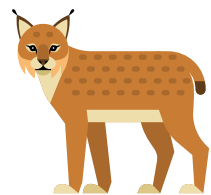
金雕



松鼠



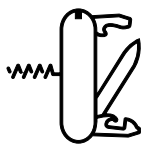
鹿



猞猁



啄木鸟



教育站以寓教于乐的方式使游客认识到森林对我们人类和大自然有多么重要。回到坚实的大地，孩子们可以在游乐场尽情释放多余的能量。“这甚至比在小径上扔下梧桐树种子、看它们旋转着落地更有趣，” Lina和Julia开心地大声说道。小径还设有供游客享用午餐的休息区。“这是另一个亮点，”吃着杏子的Theo轻声笑着说道，“那就是树林中飘来的各种气味。”



5

适合家庭的5项 短途游览活动



1

格劳宾登州

探险

萨沃宁附近的Alp Flix 是2000多种动植物的家。这条充满乐趣的小径将带领年幼或再大一点的探险家与大自然亲密接触。

2

提契诺州

搜寻

4件珍宝分别藏在阿斯科纳和洛迦诺蜿蜒的街巷、神秘的布里萨戈群岛和高高的卡尔达达。哪一个家庭能够找到所有这些珍宝呢？



3

瓦莱州

探索

跟着向导远征，家长和孩子在清晨徒步穿越格雷兴的森林，去寻找岩羚羊、土拨鼠和阿尔卑斯山野山羊的踪迹，然后聚在一起享用早餐。



4

瑞士东部/列支敦士登

着迷

6月中旬至10月，小矮人走出位于布朗沃尔德附近的洞穴，让家庭游客窥探他的世界。追随他的足迹穿过充满魔力的森林，途中将经过8个神奇的地方。



5

格劳宾登州

赞叹

好奇的孩子和成年人将沿着达沃斯的GWunderwald 自然小径学到很多知识。13公里小径上的30个站点将通过互动的方式提供各种信息，例如，秃鹰的叫声与画眉的声音有何不同，或者了解动物离开森林的不同路径。



适合探索型家庭游客的更多短途游览项目：

MySwitzerland.com/family

城市里 的露营地

瑞士拥有世界上最发达的公共交通网络以及总长度达65000公里的徒步线路，因此永远不会距离户外短途游览目的地太远。如果住在一座较大的城市，情况更是如此。

玉特利山，
上午10:55到达



S10

苏黎世火车站，
上午10:35出发

苏黎世：全景线路

每30分钟，玉特利山铁路列车将徒步者送往海拔870米的苏黎世家山。适合家庭游客的徒步线路从那里一直延伸至费森尼格，在餐厅露台享用美味之后，搭乘缆车向下到达阿德利斯维尔，然后搭乘市郊火车返回苏黎世。

徒步：玉特利山－费森尼格

所需时间：1小时45分钟

亮点：玉特利山顶的观景塔、行星小径和费森尼格露台，搭乘缆车前往阿德利斯维尔。

洛桑：拉沃梯田

每天3趟轮渡将徒步者从洛桑送往St-Saphorin。一条起伏的线路从那里出发，穿过瑞士最大的连片葡萄种植及酿酒区，一直延伸至吕特里。自2007年开始，这些建在陡峭山坡上的梯田就受到联合国教科文组织的保护。从吕特里出发，可以搭乘火车返回洛桑。

徒步：St-Saphorin – 吕特里

所需时间：3小时15分钟

亮点：中世纪的St-Saphorin、美食餐厅，Auberge de l'Onde和葡萄酒小径



902

洛桑－乌希，
上午9:30出发



里瓦兹 - St-Saphorin,
上午10:16到达



S7

伯尔尼火车总站，
上午10:12出发

沃尔布，
上午11:24到达



伯尔尼：沿阿勒河徒步

定期市郊列车将徒步者送往沃尔布。从那里出发，步行1小时15分钟到达阿勒河，然后沿河徒步前往伯尔尼，沿途可以欣赏到堪称瑞士最美的河景。到达之后，也许想清爽一下——当地人喜欢直接从Schönausteg跳入河中。

徒步：沃尔布—伯尔尼

所需时间：4小时

亮点：沃尔布城堡、Muribad泳池、Elfenau公园、Dählhölzli野生动物园和Schönausteg

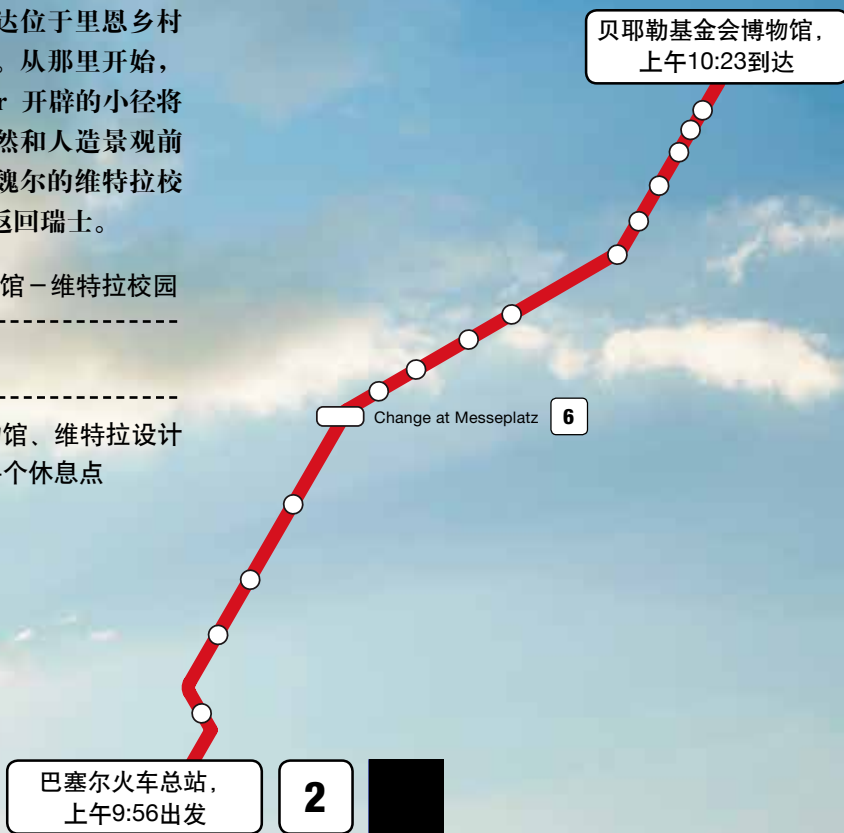
巴塞尔：Rehberger-Weg

从巴塞尔出发，搭乘有轨电车，徒步者大约需要30分钟即可到达位于里恩乡村的贝耶勒基金会博物馆。从那里开始，艺术家Tobias Rehberger 开辟的小径将带领游客穿越迷人的自然和人造景观前往德国和位于莱茵河畔魏尔的维特拉校园，然后搭乘当地巴士返回瑞士。

徒步：贝耶勒基金会博物馆－维特拉校园

所需时间：2小时

亮点：贝耶勒基金会博物馆、维特拉设计博物馆以及小径沿途的24个休息点





安德马特到采尔马特的冰川快车

美丽的旅程

在瑞士，两条徒步线路的距离永远不会太远。不过，有时候前往另一条线路的过程也非常有趣。例如，里程碑式的**瑞士环游火车之路**将最漂亮的观景线路组合在一起，使游客仅仅借助公共交通工具就能充分感受这个阿尔卑斯国度的多姿多彩。整条游览线路长达1280公里，可以选择自己最喜爱的路段！

MySwitzerland.com/grandtraintour



瑞士旅行通票

一票达四方

仅需一张票，游客就能在3天、4天、8天或15天的时间里乘船、巴士或火车畅游瑞士，还可免费参观500多家博物馆，在乘坐缆车和高山铁路列车时享受优惠折扣。



瑞士旅行指南应用 (app)

完美的旅伴

这一免费应用 (app) 可以帮助游客规划搭乘火车、巴士和游船的行程，还可提供持瑞士旅行通票享受其他优惠的最新信息。

5

个靠近城市的
旅游目的地



1

拉格斯

塔米纳

这条轻松的环形徒步线路的起点和终点都是温泉度假胜地拉格斯，沿途穿越景色令人赞叹的塔米纳峡谷。千万不要错过历史悠久的普费弗斯温泉浴场的温泉岩洞。

2

克劳伊茨林根

莱茵湖

通往施泰克博恩的道路将带领您沿着如诗如画的湖畔前行，一路上欣赏迷人的美景和历史悠久的有趣村庄。美食小贴士：小村庄戈特利本餐厅不容错过。



3

日内瓦

罗纳河自然 保护区

从日内瓦出发徒步前往拉普兰的旅程充满惊喜，包括美丽的罗纳河和Moulin-de-Vert自然保护区以及迷人的小村庄卡尔蒂尼和阿维利。



4

琉森

瑞吉

从琉森出发，搭乘火车、巴士或游船很快就能到达菲茨瑙，然后搭乘齿轨铁路列车前往瑞吉卡特巴德，在那里欣赏壮丽的美景。经过5个小时的徒步达到Urmiberg，然后搭乘缆车下山返回。



5

卢加诺

圣萨尔 瓦多

搭乘缆索铁路列车前往圣萨尔瓦多的旅程绝对物超所值。在全景露台可以欣赏到卢加诺湖、波河平原和阿尔卑斯山峰组成的壮丽美景。徒步线路的最后一段将带您穿过栗子树林，向下到达湖畔，进入风景如画的莫尔格特，从那里乘船返回卢加诺。小贴士：绕一点路前往艺术家村庄莫尔格特。



更多值得参观的地方：
MySwitzerland.com/cities

世外桃源

熟睡一夜之后，睁开双眼，走到窗前，第一眼看到的是波光粼粼的湖面和雄伟的山峰，或者俯瞰历史悠久的老城。瑞士的世外桃源是今年夏天彻底放松的最佳选择。



多美茵夏朵位克斯酒店 (Domaine de Château- vieux)，萨蒂尼

这座建于14世纪的庄园距离日内瓦很近，可是却坐落在一片乡村美景中，周围的植物非常茂盛。老板 Philippe Chevrier 是一位充满激情的高级厨师，拥有自己的系列葡萄酒产品，酒单上有800种精选的葡萄酒。酒店客房的装修很有品味，将历史气息与优雅的气质完美地融为一体。

chateauvieux.ch



Berggasthaus Meglisalp

这座真正的高山旅馆建于1897年，由同一个家族经营了5代人。旅馆位于阿尔卑斯地区的中心地带，坐落在密集的瑞士徒步小径网络中。如诗如画的阿尔卑斯农耕村庄 Meglisalp 和坐落在 Altmann 山脚下的高山礼拜堂组成了独具特色的背景。这里还有种类繁多的美食可供选择：所有美味均使用产自高山牧场的新鲜食材烹制。

meglisalp.ch



车泽隆旅馆 (Hotel Chetzeron) ★★★★★, 克莱恩－蒙塔纳

这座海拔2112米的旅馆以前是一座缆车站，在这里可以欣赏到罗纳河谷和马特宏峰到勃朗峰等阿尔卑斯山区海拔最高的山峰组成的壮丽美景。所有的客房和套间都散发着阿尔卑斯城市魅力，房间装修的灵感来自群山。旅馆提供接送服务——使用吉普车！前往酒店的过程就是一次冒险。

chetzeron.ch



吉特霸赫酒店 (Grandhotel Giessbach) ★★★★, Brienz

这家出色的酒店将19世纪的魅力与现代化的舒适完美地结合在一起。酒店建在布里恩茨湖上方吉斯河瀑布附近一个历史悠久的地方，花园面积达22公顷，还拥有一个天然游泳池。酒店餐厅供应的美食与窗外的瀑布美景一样令人赞叹。

giessbach.ch

Lidernen瑞士阿尔卑斯登山俱乐部小屋 (Lidernen SAC Hut), 锡西孔

乌里湖上方的Lidernen 小屋周围环绕着阿尔卑斯玫瑰和巍峨的群山。高山向导Pius Fähndrich和小屋管理员 Irène Kramer关注着客人们的每个需求, 为他们提供当地特色美食, 所有食材均为当地有机食材, 包括新采摘的香草以及产自周围三个农场的阿尔卑斯奶酪。

lidernenhuette.ch



5



看看Irène
正在烹制什么美味:
[MySwitzerland.com/
food](http://MySwitzerland.com/food)

卡罗纳别墅 (Villa Carona)***, 卡罗纳

这座以前的贵族宅邸位于卡罗纳村中心, 建于1000多年前。据说赫尔曼·黑塞是这里的常客。酒店内部巨大的天花板装饰和地板最近刚刚进行过修复(有些部分的历史已经超过了200年), 整个别墅也正在分期进行全面整修。热爱古迹的游客在这里会感觉很舒服。

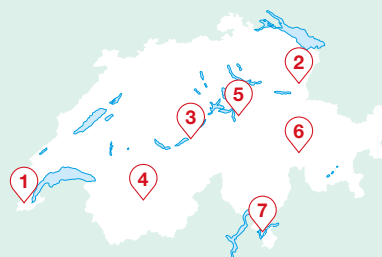
villacarona.ch



Pensiun Laresch SWISS LODGE 马东 (Mathon)

这座建于2015年的宾馆是格劳宾登山区中的环保建筑杰作。使用的建筑材料(石材、木材、黏土)反映了对大自然的热爱，房间里独特的天然石材淋浴和厨房中使用的时令有机食材也都反映了这一点。自去年夏天开始，宾馆还开放了一个度假公寓。

laresch.ch



有时候，您真的需要去寻找自我，而瑞士世外桃源使这种寻找变得更加容易。全面了解瑞士的世外桃源：

 MySwitzerland.com/hideaways

Zum Wohl
Santé
Cheers!
Salute

© OCTANE photo © O. Maite



Switzerland. Naturally.



ENGRAVED ON MY HEART.

Drink responsibly

lesvinsduvalais.ch



只需点击一下，大自然就在身边

回归自然——无论是徒步、搭乘火车、巴士还是游船。从最高的山峰到最清澈的湖泊或最幽深的峡谷，瑞士的夏天多姿多彩。在这里了解更多：

[MySwitzerland.com/summer](https://www.myswitzerland.com/summer)



导游陪同游览

和Xandi 一起体验翼伞滑翔，和Marco 一起感受月圆之夜徒步……了解当地居民，和他们一起探索瑞士夏天全新的一面：

[MySwitzerland.com/myswissexperience](https://www.myswitzerland.com/myswissexperience)

定期的夏季小贴士

瑞士国家旅游局的通讯确保今年夏天您能随时获取瑞士各地最佳活动、旅行和酒店的最新消息：

[MySwitzerland.com/newsletter](https://www.myswitzerland.com/newsletter)

社交媒体

在社交媒体上关注我们，获取游览瑞士的游客提供的最佳图片、视频和故事，成为这个社区的一份子，分享您自己的精彩体验：

weibo.com/ruishi

旅途中的移动工具

借助我们免费的移动应用 (app)，在旅途中随时可以获取实用信息和服务。iTunes、Google Play 和 Windows 商店均可下载：

[MySwitzerland.com/mobile](https://www.myswitzerland.com/mobile)



Swiss Hike



Switzerland Mobility



Best Swiss Hotels



Swiss Events



Family Trips

瑞士国家旅游局



出版

瑞士国家旅游局
Tödistrasse 7
P.O. Box
8027 Zurich
Switzerland

编辑

Sabina Brack, Diana Rizzo,
Samuel Zuberbühler,
瑞士国家旅游局

设计

Festland AG, 圣加仑/苏黎世
瑞士旅游国家旅游局, 苏黎世

图片

封面图片
Alp Häcki, 英格堡
琉森-琉森湖区
© Bruno Augsburger
其他图片
合作伙伴许可

印刷

北京原色印象文化艺术中心

发行

5000份

语言

英语、德语、法语、
意大利语、荷兰语、西班牙语



printed in
switzerland



高级战略合作伙伴



The trade association of the
Swiss hotel industry
hotelleriesuisse.ch

Swiss Travel System.



Switzerland by train, bus and boat
mystnet.com



The airline of Switzerland
swiss.com

战略合作伙伴



American Express
in Switzerland
americanexpress.ch



Swiss Chocolate
since 1819
cailler.ch



Since 1936 in Switzerland
coca-cola.ch



Retail and
wholesale trade
coop.ch



Car rental
europcar.ch



Zurich Airport
zurich-airport.com



Exquisite Swiss biscuit
specialities
kambly.ch



Mobile
Communications
salt.ch



Switzerland Cheese
Marketing
cheesesfromswitzerland.com



#FeelLimitless
valser.ch



VICTORINOX
SWISS ARMY KNIVES |
WATCHES | TRAVEL GEAR
victorinox.com

官方合作伙伴



appenzellerbier.ch



bmc-switzerland.com



bookfactory.ch



gastrosuisse.ch



gubelin.com



swisstravelcenter.ch



hero.ch



hertz.ch



holycow.ch



intersportrent.ch



kirchhofer.com



landquartfashionoutlet.com



lesambassadeurs.ch



mammut.com



odlo.com



suva.ch



swisseducation.com



swiss-ski-school.ch



swissinfo.ch



swissrent.com



swisswine.ch



visana.ch

MySwitzerland.com/strategicpartners

服务：推荐

您是否想租用一辆适合山区地形的汽车，
寻找瑞士顶级出版商发行的徒步地图，
寻求功能性服装和徒步装备？
以下租赁服务将确保您的瑞士夏季徒步之旅精彩纷呈。



借助欧洲汽车租赁公司 (Europcar) 保持特立独行

利用欧洲汽车租赁公司的大众California 房车独自探索瑞士。众多实用功能使这款露营车成为四个轮子上真正的家。深入探索自然的完美车型。

europcar.ch/camper



借助Kümmerly+Frey沿着正确的线路前行

Kümmerly+Frey 的防水防撕徒步地图将指导您穿越瑞士最美丽的徒步和游览区。每张地图上还标有住宿、餐厅、巴士车站和线路、运动和休闲活动等实用信息。还可以免费将这些地图下载到您的智能手机上！

swisstravelcenter.ch



ODLO陪您上山

没有坏天气，只有坏服装，幸好还有ODLO。这家欧洲顶级功能运动内衣生产商和功能性运动装的技术先驱为徒步者和登山者准备了种类齐全的户外防雨服装。

odlo.com



通过swissrent租用徒步装备

预定好了徒步之旅，可是否还没有找到合适的徒步靴或手杖？或者，为两周的徒步购买新的背包似乎是一笔过大的投资？解决方案：swissrent，为您的徒步假期提供各种物品租赁服务。

swissrent.com



获取建议并预订

凭借有关瑞士的丰富知识，我们可以帮助您规划完美的假期。电话：

00800 100 200 30

(免费*)



舒适地旅行

有关如何前往瑞士的小贴士和信息。无论您计划搭乘飞机、火车，还是自驾，瑞士完善的国际交通都会令您十分满意。

**MySwitzerland.com/
transport**



享受旅程

舒适地旅行，享受旅程中的每一个美好时刻。密集的公共交通网络使探索瑞士充满乐趣——而且非常灵活。

**MySwitzerland.com/
travel**



寻找住宿设施

时尚酒店、保健酒店或者睡在干草上？瑞士的住宿选择种类繁多，预订也非常快捷。

**MySwitzerland.com/accom-
modation**

寻找新生意意味着打破旧的习惯。回归自然吧，让阿尔卑斯山美景交换手机，去山口探险替代参加派对，与野生动物接触取代沉迷网络。徒步天堂瑞士期待您的到来！

* 可能会收取当地通话费。



沿环游之路探索瑞士的995个理由

- 首条电动车之路：300个充电站供电动车使用
- 美丽的曲线：5座海拔超过2000米的阿尔卑斯山口
- 淡水天堂：22座面积超过0.5平方公里的湖泊
- 难忘的亮点：12个联合国教科文组织世界遗产地和2个生物圈保护区
- 多文化的社会：4种官方语言，无数方言
- 完美的指示牌：650块环游之路官方指示牌

有关环游之路的更多细节：
MySwitzerland.com/grandtour

地区

- A 阿尔高
- B 巴塞卢地区
- C 伯尔尼
- D 弗里堡地区
- E 日内瓦
- F 日内瓦湖区
- G 格劳宾登
- H 汝拉及三湖地区
- I 琉森-琉森湖区
- J 瑞士东部/列支敦士登
- K 提契诺
- L 瓦莱
- M 苏黎世地区



i 瑞士环游之路是一条推荐线路，由现有的瑞士公路网络组成。游客沿这条线路游览需要自行承担风险，瑞士国家旅游局和瑞士环游之路协会不对该线路的建设、改造、与特定活动有关的标识或安全规定承担任何责任。



回归自然：
请登录网站观看视频
[MySwitzerland.com/
summer](https://www.myswitzerland.com/summer)



目的地合作伙伴

