



瑞士.

# 瑞士冬季 旅游指南

[MySwitzerland.com](http://MySwitzerland.com)

# 瑞士地图

## 地区

- A** 阿尔高地区
- B** 巴塞爾地区
- C** 伯尔尼地区
- D** 伯尔尼高地
- E** 弗里堡地区
- F** 日内瓦
- G** 日内瓦湖区
- H** 格劳宾登地区
- I** 汝拉和三湖泊区
- J** 琉森-琉森湖区
- K** 瑞士东部地区/列支敦士登
- L** 提契诺州
- M** 瓦莱州
- N** 苏黎世地区

## 主要滑雪区

### 格劳宾登地区

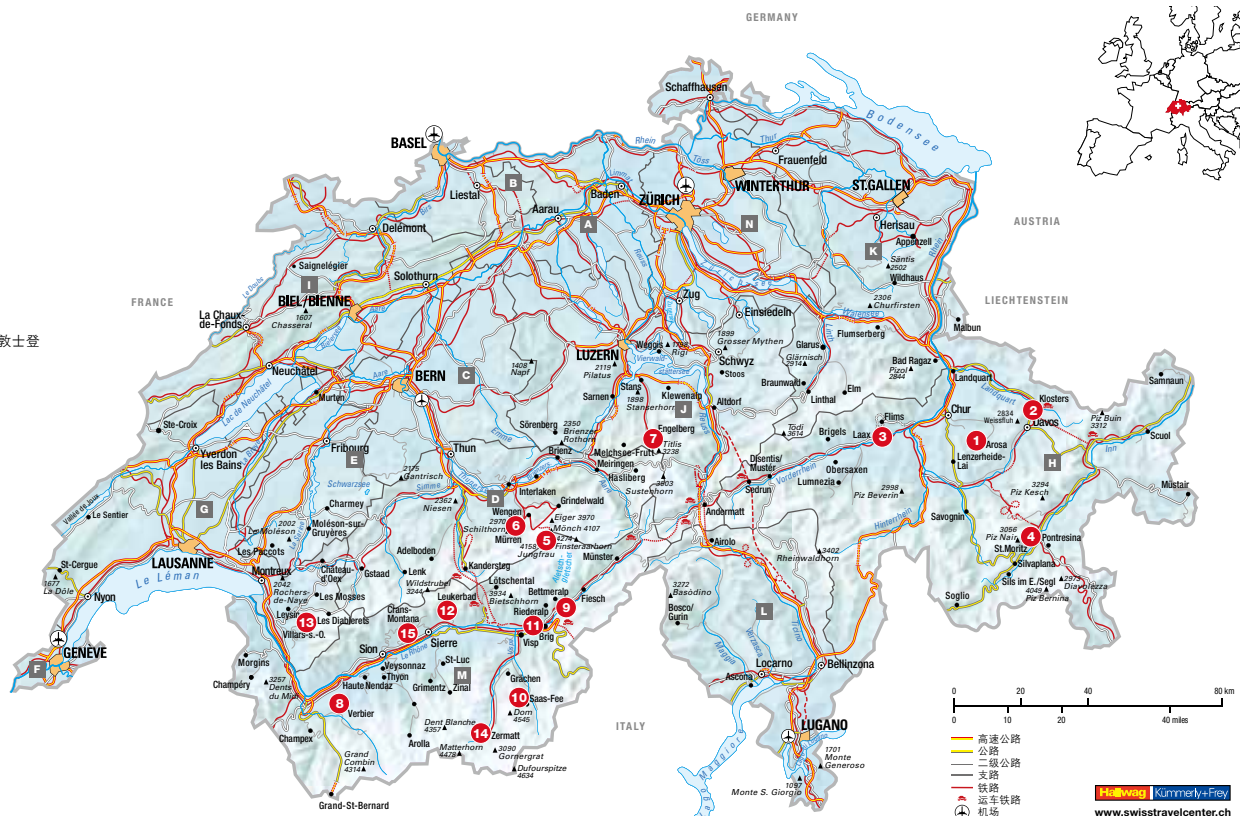
- 1** 阿罗萨
- 2** 达沃斯
- 3** 莱克斯
- 4** 圣莫里茨

### 琉森湖区及伯尔尼高地

- 5** 少女峰地区
- 6** 雪朗峰
- 7** 铁力士

### 瓦莱州及日内瓦湖区

- 8** 韦尔比耶
- 9** 阿莱奇地区
- 10** 萨斯斐
- 11** 布里格-辛普朗
- 12** 洛克巴德
- 13** 维拉尔
- 14** 采尔马特-马特宏峰
- 15** 克萊恩-蒙塔納



查询更多的旅游资讯，请登录：  
**MySwitzerland.com**

Hotels.com | Kummly+Flyer  
 www.swisstravelcenter.ch

# 目录



瑞士总体信息 2

---



冬季户外体验 14

---



冬季经典目的地推荐 36

---



滑雪初体验 80

---



滑雪攻略 84

---



卫生安全 98

---



实用信息 108

---



交通 132  
住宿 160  
瑞士的佳肴与美酒 170  
购物 182

# 瑞士欢迎您



宽阔的雪场、巨大的 U 型池雪道和无边界的厚雪——一切都近在咫尺。从单板滑雪和越野滑雪到冬季徒步、乘坐雪橇或滑冰，瑞士是冬季旅游的发源地：48 座海拔 4000 米以上的雄伟山峰，超过 300 个冬季滑雪胜地，绝美雪景的静谧山村……

2021 年起，瑞士国家旅游局正式宣布与费德勒达成长期合作成为瑞士旅游目的地官方宣传大使，共同吸引游客赴瑞士体验充满活力的自然风光。扫描下方二维码了解更多费德勒的瑞士推荐。

来瑞士，享受冬季极致假期！

如想了解更多信息，请访问 [MySwitzerland.com](http://MySwitzerland.com) 网站或关注我们微博 ([weibo.com/ruishi](http://weibo.com/ruishi))。



官方微博



最新市场活动

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Bosshart'.

**包西蒙 (Simon Bosshart)**

瑞士国家旅游局全球客户主任/  
亚太区主任/中国区主任



瑞士。



倾力打造，完美假期！





在中国，提起瑞士，有人说那儿有美丽的阿尔卑斯雪山；有人想起经历了几个世纪的传奇——瑞士手表；也有人提及带些神秘色彩的瑞士银行……的确，这个西欧中部的袖珍小国承载了太多的传奇。来瑞士，领略自然本色和人类文明发展到极致的完美与和谐；来瑞士，在依然纯净如初的新鲜空气里为自己洗去旅居大都市的尘嚣；来瑞士，敞开心肺，深呼吸！

瑞士，一个你不能擦肩而过的地方……

# 瑞士概况

## 瑞士资料

国 名： 瑞士联邦

首 都： 伯尔尼

政治形态： 联邦制

行政区划： 26 个州

州 名： 乌里、施维茨、上瓦尔登、下瓦尔登、琉森（卢塞恩）、苏黎世、格拉鲁斯、楚格、伯尔尼、弗里堡、索洛图恩、巴塞尔城州、巴塞尔乡州、沙夫豪森、外阿彭策尔、内阿彭策尔、圣加仑、格劳宾登、阿尔高、图尔高、提契诺、沃州、瓦莱、纳沙泰尔、日内瓦、汝拉

人 口： 8,420,000（约 25% 外国居民）

宗 教： 天主教（38.2%）、新教（26.9%）、无宗教信仰（21.4%）、伊斯兰教（4.9%）

采尔马特雪夜



国 庆 日：8 月 1 日（瑞士建国日 1291 年 8 月 1 日）

官方语言：德语、法语、意大利语、罗曼什语

货 币：瑞士法郎 (CHF)（欧元亦可以在酒店和商店内使用）

## 语 言

瑞士共有 4 种官方语言，包括：德语、法语、意大利语、罗曼什语。并非每个瑞士人都懂得上述的 4 种语言，人们会因居住不同地区而使用不同语言。一般来讲，瑞士人通常最少也懂得 2 至 3 种语言。瑞士德语和德国的德语有很大不同，而在瑞士境内不同地区的德语也带有各地的方言口音。英语在瑞士境内被广泛使用，因此各地的指示牌或路标会使用 3-5 种不同的语言标示。

## 语言分布图

德语 64%

法语 20%

意大利语 7%

罗曼什语 1%

其他语言 8%



## 国家名称

由于瑞士使用多种语言，所以对“瑞士”的拼写各不相同，如：Schweiz（德语）、Suisse（法语）、Svizzera（意大利语）和 Svizra（罗曼什语）。拉丁语称瑞士为 Confederatio Helvetica 海尔维第联邦（缩写为 CH），此名源于罗马时代居住在瑞士的 Helvetic 海尔维希部族的名称。现在“CH”除了作为瑞士国家名的简称之外，亦代表瑞士的货币以及汽车车牌上国家名的缩写。

## 地理概要

总面积：约 41,293 平方公里

南北长：220 公里

东西宽：348 公里

最高点：罗萨山的杜富尔峰 (Dufourspitze) 4634 米

最低点：马焦雷湖 (Lake Maggiore) 193 米

纬度：北纬 45 度 49 分 -47 度 48 分

经度：东经 5 度 57 分 -10 度 29 分

与邻国国境线总长 1881 公里 (其中意大利 741.3 公里、法国 571.8 公里、德国 362.5 公里、奥地利 164.8 公里、列支敦士登 41.1 公里)

瑞士被视为阿尔卑斯山国家。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 米起直至 4545 米不等，其间峻山幽谷、冰川河泊、畜牧草原连绵不绝。瑞士是一个拥有丰富自然景观的国家。瑞士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。

4 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%)

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

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

4 大冰河：阿莱奇冰川 (Aletsch) 117.6 平方公里、格尔内冰河 (Gorner) 63.7 平方公里、费尔世冰河 (Fiescher) 39 平方公里、阿勒冰河 (Aare) 35.5 平方公里

## 联邦历史

瑞士建国已 700 多年，长期的和平生活在遗产、历史和文化方面都留下了深刻的印迹。公元前 58 年，恺撒阻止了海尔维希部族迁居法国（现在的奥古斯塔、阿旺什以及其他一些地区见证了这一历史），于是人们继续居住在阿尔卑斯山区。瑞士真正的历史始于 13 世纪，当时琉森湖周围的村庄举行了首次结盟，取得了哈布斯堡战斗的胜利，之后是新联盟、瑞士内战、加尔文和茨温利的宗教改革以及反宗教改革的胜利。直到 1798 年拿破仑征服结束了旧的联邦，新的时代由此开始。1848 年有关国家类型的政治争论催生了欧洲开创性的新政体，瑞士也形成了由 26 个自治州组成的民主联邦国家，民主选举的行政管理机构，实施两院制，人们拥有政治发言权，平等对待四种语言和文化。

## 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。

Les Giettes 的雪橇犬





# 瑞士的人文

## 历史之路

瑞士的历史可追溯至凯尔特族生活的时代，经过罗马帝国统治，日尔曼民族的入侵，瑞士的文化在各方面被深深影响并形成了现今瑞士的不同语系及文化并由此产生了多条著名的历史之路。



圣加仑修道院图书馆

两千多年前，为了不断扩张势力，罗马人修筑了近 70,000 公里的道路，现在一些考古发现和罗马遗址向人们展示了昔日罗马帝国的辉煌。这些遗迹也标示了罗马之路上的各重要地点，从大圣伯纳德 Grand St. Bernard 经马蒂尼 Martigny 的罗马神殿沿日内瓦湖畔到阿旺什 Avanches 的古罗马圆形剧场，一直延伸到奥古斯塔 Augst。罗马之路的西路沿洛桑经尼永 Nyon 和日内瓦通往法国，而东路自意大利的科摩湖 Lake of Como 经库尔 Chur、苏黎世 Zürich 到温迪施 Windisch。在过去，来自艾因西德伦 Einsiedeln、弗里堡 Fribourg、日内瓦和德国的信徒在法国集合历经漫长历程前往世界上朝圣地之一的西班牙的圣地亚哥甘伯斯特拉 Santiago di Compostela。艾因西德伦修道院一直是著名的圣詹伯斯朝圣之路上的终点。

著名的瑞士之路将带您前往吕特立草地 Rütli——瑞士的诞生地。从中世纪至今，这些道路对于商业往来起着举足轻重的作用，商人们从意大利翻越阿尔卑斯山把货物源源不断运往德国与法国。

## 古堡之旅

在瑞士有着数不胜数的城堡、贵族官邸以及上流社会及显赫人士的居所。其中有不少可称为是建筑史上的明珠，或欧洲艺术建筑的蓝本。不论它们是位处深山或市中心，都同样座落于绝妙的风景之中。各个古堡的历史故事及浪漫或悲伤的传说往往成为吸引游人的原因。其中最有代表性就是西

庸城堡 Chillon Castle 及莫尔日城堡 Morges Castle，其它著名的城堡还包括格吕耶尔城堡 Château de Gruyères、图恩城堡 Schloss Thun，贝林佐纳的卡斯特尔格朗德大城堡 Castelgrande。大部分城堡现已对游人开放，或已改建为酒店或餐厅等。



格吕耶尔城堡

## 世界遗产

瑞士很骄傲地拥有 12 项联合国教科文组织的世界遗产地和 2 个生物保护圈\*：瑞士首都伯尔尼的老城、贝林佐纳三座城堡、圣加仑修道院、米施泰尔的圣约翰·本尼迪克特派修道院、日内瓦湖区的拉沃葡萄园、阿尔布拉-伯尔尼纳快车线路、拉绍德封和力洛克的钟表制作城规划、阿尔卑斯地区史前

贝林佐纳城堡





恩特勒布赫生物保护圈

湖岸、提契诺州的圣乔治山、萨多纳地质结构区、少女峰-阿莱奇-比奇峰地区、勒·柯布西耶建筑作品；及米施泰尔生物保护圈和恩特勒布赫生物保护圈。www.unesco.ch \*截止于 2021 年

## 名人到访之地

一直以来，瑞士都吸引了不少世界各地的名人。很多明星如查理·卓别林 Charlie Chaplin、奥黛丽·赫本 Audrey Hepburn、美国黑人女歌手蒂娜特纳 Tina Turner、英国著名的皇后乐队的主唱弗雷迪·墨丘利 Freddie Mercury、英国乐坛常青树菲尔·柯林斯 Phil Collins、加拿大女歌手席琳·迪翁 Celine Dion、仙妮亚席恩 Shania Twain 以及早期的俄罗斯作曲家斯特拉文斯基 Stravinsky、柴科夫斯基 Tchaikowski 及瓦格纳 Wagner，他们大多都被瑞士的自然怡人景致所吸引而暂居于瑞士或在瑞士安度晚年。而著名的发明家爱因斯坦 Einstein 就是在伯尔尼完善并提出了著名的“相对论”。很多瑞士名人和艺术家如保罗·克勒 Paul Klee，建筑师勒·柯布西耶 Le Corbusier 及雕塑家阿尔贝托·贾科梅蒂 Alberto Giacometti 等，他们的气质和艺术才华令他们世界扬名。

## 专题博物馆

在拉绍德封 La Chaux-de-Fonds 的国际钟表博物馆里陈列了超过 4000 件的展品，令人目不暇接；在日内瓦的自然历史博物馆亦展放了超过 3500 件哺乳动物标本，是欧洲同类博物馆中最现代化的一个，位于洛桑 Lausanne 的奥林匹克博物馆通过各种各样的资料及展品向游客介绍一切有关奥林匹克运动的来源及发展历史。此外还有琉森 Lucerne 的瑞士交通博物馆向人们展示交通工具的发展历史；伯尔尼 Bern 的国家艺术博物馆及马蒂尼 Martigny 的加纳达基金会 Fondation Gianadda。在 70 年代，瑞士人把 90 多座传统小木屋移至位于巴伦伯格的露天博物馆，这里向游客讲述了瑞士人传统的生活方式。博物馆信息查询：[www.museums.ch](http://www.museums.ch)



洛桑奥林匹克博物馆

## 故事与电影

有很多著名的故事及电影都取材及取景于瑞士，例如柯南·道尔就将名侦探福尔摩斯最后的舞台选在了瑞士的迈林根 Meiringen。有很多作家及诗人都因为瑞士的景致激发了他们的创作灵感，如英国著名诗人拜伦在参观过曾囚禁过宗教改革者博尼瓦尔 Francois Bonivard 的西庸城堡的监狱后创作了著名的诗文《西庸的囚犯》；而由瑞士女作家约翰纳·施匹丽创作的小说《海蒂》更是风靡全世界，其电影就是在风景如画的圣莫里茨地区拍摄取景的。而 007 詹姆斯·邦德系列片的几部也是在瑞士实地取景拍摄的，如在雪朗峰 Schilthorn 山顶拍摄的《女王密令》及在 Verzasca 水坝上拍摄的《黄金眼》。

西庸城堡  
监狱



## 瑞士的四季

瑞士四季分明：春天愉快地漫步于绿意盎然的大地上；夏天阿尔卑斯山的高山花草，争奇斗艳地盛开；披上一层层金黄色外衣的秋日，以及白雪皑皑的冬天景致。不同的季节，不同的风貌，可让你充分感受四季之美。

### 春 (3月~5月)

当很多人还在留恋高山滑雪时，嫩芽已露出绿色，山间村落吹着清爽微风，期盼已久的春天已来临了。

南部及湖畔城镇的春天会较早来临，3月提契诺会举行山茶花节，而4-6月，日内瓦湖区将盛放着郁金香、水仙花、鸢尾花等等。5月伯尔尼市有天竺葵花市，春天让整个瑞士变得活力十足，此时正是瑞士观光好时节。



### 夏 (6月~8月)

夏日的瑞士是一个充满活力及享受激情运动的季节，除远足健行及骑自行车旅行外，还有多种水上运动，如：湖上泛舟、帆板、独木舟、激流漂流及登山攀岩、空中滑翔伞等……或可静静地躺在草地上观看成群的牛羊，或与三五知己坐在露天花园茶座享受悠闲时光。

## 秋 (9月~11月)

秋天是最适合郊游的季节，大地呈现出一片金黄色。金色的葡萄园、清澈的湖水无不令人心弛神往。此时也是丰收的季节，各地纷纷举行品尝葡萄酒和奶酪的活动。另外，秋天也是狩猎的季节，各大餐厅都会特别推出狩猎大餐。

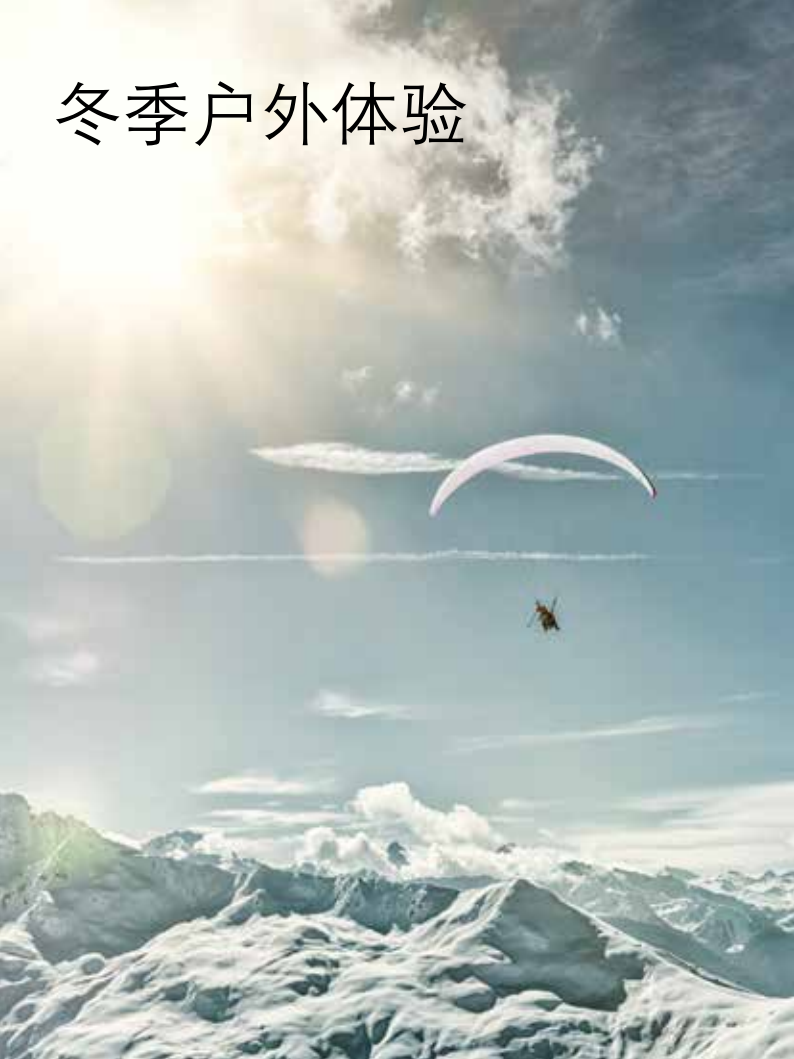


## 冬 (12月~2月)

在和暖的阳光照射下，银装素裹的世界熠熠生辉，此时白雪将高山打扮得景致迷人。滑雪者优雅地沿雪道滑下，健行者漫步于广袤的森林中，雪橇上的孩童笑声此起彼落，滑雪板迂回穿梭于雪地上。酣畅淋漓的运动后，最适合泡在温泉中，放松身心，疲劳尽消，让您的旅途更添乐趣。



# 冬季户外体验





除了欣赏自然风光，我们还要参与其中，亲自去体验瑞士。瑞士是著名的滑雪胜地，近30个滑雪区的海拔高度都超过了2800米，瑞士拥有阿尔卑斯山区最高的降雪概率和最长的雪坡；除了滑雪，瑞士也是冬季户外运动者的天堂：3000多公里的冬季健行线路，超过2000公里的雪鞋漫步小径，带您近距离领略纯净的自然壮美。此外，雪橇、越野滑雪、自由式滑雪、冰川跋涉、热气球、滑翔伞等精彩刺激等项目可以令不同年龄和兴趣的旅行者都得到满足。

## 滑 雪

瑞士拥有 200 多个滑雪场，可堪称为滑雪天堂。在阿尔卑斯山上滑雪，通常是在树木生长区以上约 1500-1800 米的斜坡进行，斜坡最长达 20 公里，登山系统配以先进的设施，减少游客登山所需的时间。



瑞士滑雪天堂

瑞士拥有 13 条齿轨铁路，50 辆登山缆车和约 600 条空中索道，将游客载至滑雪地点。冬季，约 1200 个上山吊车供使用。

## 季 节

大部分滑雪场由 12 月份第一或第二周开至复活节后。海拔较高的滑雪场地可在 11 月开放，更有可供游客夏季玩乐的滑雪场，全年开放。

## 滑雪学校

瑞士有 4000 名专业滑雪教练。每个滑雪场地均设有一所学校。每日或每周提供个人或团体课程，小组收费约每人 50 瑞士法郎一天。

- 高质量的雪场：瑞士位于阿尔卑斯山中心地带，海拔在 4000 米以上的高峰有 48 座，共有 29 个冬季运动地在海拔 2800 米以上，其最高的 10 个雪场海拔高度较其邻国雪场平均高出 370 米，这就足以保证了瑞士的雪场有大量且优质的雪源，从而使得滑雪者能够更好的体验冰雪乐趣。
- 完善的设施，新颖、独特的设计：瑞士人在山中创造了一个又一个欧洲乃至世界之最，欧洲最高的缆车站（马特宏峰冰川天堂缆车站）；欧洲最高的火车站（少女峰火车站）；世界首创的 360° 全景缆车（铁力士山旋转缆车）等先进的设施将滑雪者带往滑雪胜地。让游客能全方位、多角度的欣赏风光、体验自然。

- 丰富多彩的活动：适合不同级别的滑雪爱好者；而冬季众多传统节日庆典也使滑雪者可以充分领略瑞士风情。瑞士有欧洲最长的滑雪坡道；许多滑雪坡道距离长达 16 公里，高差 2000 米，滑雪客可以尽情享受滑雪带来的无极限刺激。同时，许多滑雪场还设计有专业，高难度坡道，以满足挑剔的滑雪客的需要。另外，夜晚雪场在瑞士越来越普遍，可以体验夜晚滑雪特殊的感受。

## 雪道标志

滑雪是一个循序渐进的过程。瑞士正规的雪道两旁的标志杆，根据坡道难度不同分为几种颜色标记：绿、蓝、红、黑四种滑道。初学者有专门的绿道，坡度很小易学易懂；蓝道里有些难度不大的下坡，红色雪道富于挑战，黑色雪道惊险刺激，只适合滑雪能手。

弗里堡地区的滑雪儿童



1

沙尔梅滑雪区的高山站 Vounetse 不仅是轻松坡道滑雪的美丽起点，在这里还可以欣赏到弗里堡阿尔卑斯山区的迷人景色。

## 5个小贴士

2

阿德尔博登 Chuenisbergli 的滑雪坡道使您感觉自己仿佛在世界锦标赛的赛场上滑雪。

3

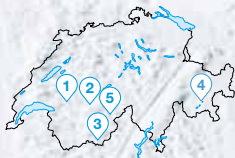
马特宏峰滑雪天堂的**慢速滑雪坡道**使初学者和希望轻松滑雪的游客能够按照自己的节奏体验滑雪的乐趣。

4

每位游客都能在圣莫里茨的公主滑雪道 (Princess Piste) 找到属于自己的亮点。

5

瓦莱州利德阿尔卑的全景滑道名不虚传。



# 蓝色

适合偶尔滑雪的游客  
和家庭游客

滑雪者和单板滑雪者知道，滑雪道的颜色代表着滑雪道的难度水平，有着精确的规定：蓝色滑雪道的坡度不超过 25%，非常适合不太自信或者希望在滑雪坡道上慢慢滑雪的游客。



# 红色

适合中等水平的滑雪者

红色滑道的难度稍高，坡度不超过40%——开阔地带的小段滑道除外。这些滑雪道不仅适合游客轻松滑雪，而且在这些滑道上往往还可以欣赏到壮丽的群山美景。

1

莱迪亚布勒雷的红色滑道长达 8 公里，  
可以沿着滑道从海拔 3000 米的高处直  
达海拔 1300 米的山谷。

## 5 个小贴士

2

迈林根—哈斯利伯格阳光灿烂的滑  
雪道位于向阳的山坡上，在这里可  
以欣赏到壮丽的美景。

3

在英格堡—铁力士冰川滑雪区可以  
在天然滑雪坡道上轻松向下滑行。

4

帕森地区从魏斯夫鲁峰向下通往屈  
布利斯的滑雪坡道被公认为阿尔卑  
斯山区最长的滑雪坡道之一。

5

开阔而且坡度适中的塞德龙滑道是  
山谷中一道独特的风景。



## 5个小贴士

2

经验丰富的滑雪者在安德马特上方 Gemsstock 峰的伯恩哈德·鲁西滑雪道可以尽情施展自己的才华。

3

沃州的 Le Mur Suisse 滑雪道是世界上难度最高的迷人滑道之一，坡度为 75%。

4

伦策海德的 Silvano Beltrametti 滑雪道使阿尔卑斯滑雪运动精英如鱼得水。

5

韦松纳的 Piste de l'Ours 滑雪道曾是引人注目的世界锦标赛举办各种比赛的地方。

1

格施塔德著名的老虎滑雪道 (Tiger Run) 平均坡度高达 100%，被公认为伯尔尼高地最陡峭的滑雪坡道之一。



# 黑色

适合专家

颜色说明了一切，不过还是有一点模糊。这是因为，超过红色滑雪道最高等级的所有滑雪道都被正式标记为黑色。这意味着，黑色滑雪道既包括精心平整的滑雪道，也包括具有挑战性的雪丘滑雪坡道。总之：极具刺激性和乐趣，适合所有熟练的滑雪者和单板滑雪者。

# 黄色

适合热爱自由的滑雪者

设有标识但是未经平整的滑雪坡道被标记为黄色。这些坡道非常适合自由式滑雪者——仅在安全的情况下开放，常包含一些高难度的路段，因雪况不同而极具挑战性。不过这些坡道也令人兴奋，能够为熟练的滑雪者和单板滑雪者提供丰富多彩的体验。



## 5个小贴士

1

韦尔比耶 Vallon d'Arbi 神奇的道外滑雪线路仅对专家开放，参加这里的半日游览活动，聘请一位向导是明智的选择。

2

恩嘎丁的仙女峰冰川滑雪坡道是瑞士最长的滑雪坡道。

---

3

在 Vorab 冰川至 Ruschein 高山牧场之间可以欣赏到拉克斯最美丽的景色。

---

4

沿着芙露姆赛山 6 公里的 Terza 坡道滑雪下山，将欣赏到瓦伦湖和库尔山峦的壮丽美景。

---

5

安德马特附近的 Gurschenstock 滑雪坡道吸引游客在此尝试道外滑雪。

---






## 滑雪初体验

游客还能通过一价全包的方式感受滑雪和单板滑雪的迷人之处。该活动不仅包含装备、滑雪通票和滑雪指导，还确保游客都能感受到初次滑雪的乐趣。

- 1 预订一天的滑雪活动  

- 2 领取装备  

- 3 和教练汇合  

- 4 出发!  




马上预订：[www.myswitzerland.com/zh-hans/experiences/winter/ski-and-snowboard/lean-to-ski/](http://www.myswitzerland.com/zh-hans/experiences/winter/ski-and-snowboard/lean-to-ski/)

## 专家

您始终会有新的收获：例如如何优雅地通过雪丘、施展自由式滑雪的技巧或者在刻滑中如何完美地回旋。

## 初学者

承诺：经过3天学习，每个人都能沿着蓝色滑雪坡道滑雪。在瑞士滑雪学校吉祥物Snowli的帮助下，儿童在瑞士儿童雪乡很快就能学会滑雪。



# SWISS SKI SCHOOL FOR EVERYONE



无论您是初学者、中等水平的滑雪者，还是专家级滑雪高手，瑞士滑雪学校都有适合您的课程。不仅面向滑雪者，同样还面向单板滑雪者。瑞士滑雪教练乐于在滑雪坡道上与您分享他们的欢乐和激情。

在瑞士滑雪学校的影片中，在滑雪坡道上陪伴马蒂一家：  
[swiss-ski-school.ch](http://swiss-ski-school.ch)

## 中等水平的滑雪者

在感受滑雪乐趣的同时改进自己的滑雪技术，就连已经会滑雪的游客也能受益匪浅。瑞士滑雪教练受过非常好的专业训练，可以全力以赴满足您的愿望。

## 自由式滑雪者

瑞士滑雪教练还可以陪伴您参加道外滑雪活动，确保您获得难忘的美好体验。



## 冬季健行

瑞士素有“欧洲的花园”之称。国土的60%都是山岳，不仅山峰挺拔秀丽而且全境湖泊众多，湖光山色相映处处风景如画，尤其是山间空气清新，堪称徒步健行者的天堂。这里风景宜人，环境保护很受重视，徒步健行已成为人们直接接触大自然，使身心得以放松的最佳方式。

瑞士境内有65,000公里标示清晰的徒步健行路线，冬季也有大约3000公里的冬季健行线路开放，是一个理想的徒步健行国家。游客可以有不同的选择，或是轻松闲适的线路或是需要良好体力来跋涉的线路，但都不会错过的是天然的壮美景色。

冬季健行很早就已经成为一项非常受欢迎的运动。很多酒店都提供冬季健行线路的安排，而很多旅游信息中心也组织定期的郊游旅行。不过，因为雪况和天气条件变化，部分线路可能会在整个冬季不对外开放。请务必在出发前向当地旅游办公室核对当地的雪况和天气情况。

### 徒步健行标志

瑞士的徒步健行路线上，都设有全国通用的黄色标识牌，旅行线路标识明确，步行小道引领游客前往可供小憩的中间站。黄色的指路牌很是引人注目，通常每个路牌上还标注着到达下一个目的地所需的时间。在海拔较高的地区，山间徒步健行的线路标识牌还将有标有红色和白色的细条以表示不同等级的难度，没有路标的地方，就在岩石、树干等地涂上油漆做标记。因此路线很容易识别。在岔路口方向标识很清晰。只要按照目的地的名字所指方向前进就行了。即使是同一个目的地，也有不同路线，各路

冬季家庭徒步





达沃斯雪上徒步

线所需时间和难易程度都会不同，因此可以根据自己的时间和水平选择合适的路线。

## 徒步健行路线图

因为有标识牌，即使没有地图也可以进行。但是边看地图边走也不失为徒步健行的一种乐趣。每个地区都会有详细的徒步健行地图，在当地的旅游局或书店、车站的报亭，都能够买到。

1. 瑞士国土地理局发行的地图。主要是针对登山爱好者的，比较详细，但也有将徒步健行路线用红线标出的版本，购买时请确认。
2. 瑞士的地图制作社 (Kümmerly & Frey) 发行的地图。徒步健行路线已用红线标出，很容易识别。

出发前应先了解当地的气候以作相应的准备。单独旅行者最好带上手机以便在碰到意外时得到及时的援助。去山区的旅行者务必事先查询下山的最后一班交通工具的时间。

详细信息，请查询：[www.myswitzerland.com/zh-hans/experiences/winter/snowshoe-and-winter-hiking/](http://www.myswitzerland.com/zh-hans/experiences/winter/snowshoe-and-winter-hiking/)

## 雪鞋漫步

### 超过2000公里的雪鞋漫步小径

目前共有 100 多个瑞士冬季度假胜地向游客提供 300 多条标识清晰的雪鞋漫步小径，总长度超过 2000 公里。这些小径可以让游客以一种非常自然的方式欣赏冬季美景。有两个组织开展了大量工作对这些小径进行推广，同时也在他们的网站上提供详细的信息。



瑞吉山上的雪鞋漫步小径

### 冰雪冒险

穿特制的雪鞋在雪地健步不需要任何特别的训练，所以每个人都可以加入旅行、享受乐趣。脚上穿着雪鞋，您将以完全不同的方式体验山丘、森林和白

哈斯利山谷雪鞋漫步者





雪覆盖的群山，在雪地里发现当地动物孤独的痕迹。每一步都是一个新的挑战，都给您带来新的体验。雪鞋健步项目一般由滑雪与滑雪板学校 (Ski & Snow-boarding Schools)、当地旅游局或不同的运动商店组织。

在温和的冬日暖阳下或者在满月的浪漫月光下，离开人来人往的小径，在没有任何痕迹的深深积雪上留下自己的足迹，然后在圆顶冰屋或高山小木屋中度过一个难忘的夜晚。前几代人曾借助雪鞋长途跋涉，而现代化的超轻雪鞋则使这种传统的交通方式成为一个旅游项目。现在，雪鞋漫步再次风靡一时。舒适的固定装置使游客穿着雪鞋可以轻松穿过齐膝深的粉末状积雪。经验丰富的旅游向导使雪鞋漫步成为冬季适合各年龄段游客的安全娱乐项目，即使穿行在荒无人烟的乡村也不用害怕。经验丰富的雪鞋漫步者无需导游的帮助就可在一系列统一标识、没有雪崩危险的小径上欣赏自然风光。不同的颜色表示根据以前的雪鞋漫步经验确定的不同难度水平以及观察到的雪崩风险。

## 推荐的雪鞋漫步区

施库尔 / 恩嘎丁 Scuol/Engadin, Pays de Gruyère, 勒琴山口 Lötschental, Schwarzwaldalp, 圣塞尔格 St-Cergue

详细信息，请查询：[www.myswitzerland.com/zh-hans/experiences/winter/snowshoe-and-winter-hiking/](http://www.myswitzerland.com/zh-hans/experiences/winter/snowshoe-and-winter-hiking/)

# 空中冒险

## 乘热气球

天空晴朗、气候条件适宜的瑞士可谓是热气球飞行运动的发源地。眺望雄伟的山峰，仰望蓝天，心情也立刻象鸟一样翱翔在天空中，那种体验一定会非常深刻。在瑞士的各个地方都可以乘热气球飞行，其中以代堡、克莱恩蒙塔纳、格施塔德、弗利姆斯等地方尤其出名。其中，代堡作为1999年瑞士人贝赫特宏·皮卡与布赖恩·琼斯在历史上第一次乘热气球成功环绕世界飞行一周的出发地而闻名。在每年1月份举办的山顶热气球竞赛——“国际热气球周”期间，游客也可以乘热气球飞上天空。此外，还有2月份在克莱恩·蒙塔纳、8月份在米伦举行的热气球大会。

**Schweizerischer Ballonverband SBAV/FSA (瑞士热气球大会)**

Postfach 16, CH-4124 Schönenbuch

电话: +41 61 481 32 22 / 传真: +41 61 481 95 61

[www.ballonverband.ch](http://www.ballonverband.ch) (德语)

## 滑翔伞 / 滑翔翼

瑞士因具有山地国家特有的地势差异与绝好的气流，成为全世界最适合做滑翔运动或悬挂式滑翔运动的国家之一。即使是没有经验的人，也可以与驾驶员

布劳瓦尔德的滑翔伞飞行



一起尝试冒险的乐趣，格林德瓦、圣莫里茨、英格堡等很多山间疗养地，也是玩滑翔运动或悬挂式滑翔的好去处。坐缆车或登山火车到达山顶后，向溪涧慢慢下降，体验在空中的悠闲时光。瑞士境内100多个地方有滑翔运动、悬挂式滑翔学校，所以接受辅导也很容易。

**Schweizer Hängegleiter-Verband**  
(瑞士滑翔运动 / 悬挂式滑翔协会)

Seefeldstrasse 224,

CH-8008 Zürich

电话: +41 44 387 46 80

传真: +41 44 387 46 89

shv@bluemail.ch

www.shv-net.ch (德语)

**与空中体育项目有关事项的咨询:**

AECS Aero Club der Schweiz Lidostrasse 5

CH-6006 Luzern

电话: +41 41 370 21 21 / 传真: +41 41 370 21 70

info@aeroclub.ch / www.aeroclub.ch (德语 / 法语)



直升飞机飞越  
格施塔德

## 直升飞机旅行

要是想轻松尝试一下和普通旅行不同的感觉，那就去试试乘直升飞机的空中旅行吧。伯尔尼高地地方的直升飞机公司 BOHAG 和 Air Glaciers 可以安排短时间的空中观光游览。以锡永机场为基地的 Helicopter Service 中，有环绕马特宏峰的旅行。如果进行团体预约的话，还可以进行从其他场地或机场出发的活动。

## 蹦极

瞬间，心脏激烈的跳动，惊险到了极点，当脚离开的瞬间，整个身子仅仅维系于一根绳子，倒悬在空中。蹦极在瑞士各地都有举行，很受欢迎。您可以在韦尔扎斯卡大坝体验“007 蹦极”，从 220 米高的大坝上跃身跳下（世界第三高的蹦极点），在空中充分体验自由落体的感觉，享受蹦极的乐趣。



## 其他运动

### 乘雪橇

冬天的瑞士可以说是雪橇王国。在各地的山间游乐场，都设定了雪橇路线，无论大人和小孩都可以一边享受下滑的快感，一边欣赏在眼前展开的美景。木制的雪橇，操作起来看似相当简单，

其实不然，拐弯的时候，只要改变身体的重心位置就可以了，但是在令人目眩的急速滑行中，即使进行细微的调整也相当困难。在游乐场就能够租借到雪橇，不妨去尝试一下哦！也许是因为贴近地面的缘故，会感觉下滑速度特别快。



### 乘雪橇的乐趣

伯尔尼高地拥有瑞士最长的雪橇滑道——位于法鲁峰 (Faulhorn) 与格林德瓦 (Grindelwald) 之间 (长 15 公里)。每年都有这种流行运动的新设施向家庭开放，各条雪橇滑道的起点均可乘巴士或火车到达。给孩子戴上头盔，然后出发，惊叫着划过拐角，偶尔还会在下滑的途中挤作一团。在高山雪橇滑道上应该使用装有灵活滑行装置的雪橇。在许多缆车站都可以租用雪橇并购买相关产品，有些雪橇滑道提供夜间照明。

### 越野滑雪

越野滑雪在德语中被称为“Langlauf”，在法语中被称为“ski de fond”。在瑞士，越野滑雪几乎与速降滑雪一样受欢迎。对于在意花费的游客来说，越野滑雪通常要比速降滑雪便宜一些，因为越野滑雪一般不需要滑雪缆车票，不过使用标识清晰的越野滑雪小径需要支付少量费用。越野滑雪通票有日票、周票或年票几种，通常都有详细说明。越野滑雪爱好者和滑冰式滑雪爱好者可以在长达 5000 公里整洁的小径和机器平整的小径上享受乐趣。无论以何种速度穿越冬季的美丽风景，这种运动都会使您的肌肉得到均衡的锻

炼，而且关节也不会负担过重。在行进的过程中，可以有意识地感受自己的身体、脉搏和呼吸。伴着满天星光或借助泛光灯，可以在夜间进行这项运动。许多小径的海拔高度 1600 米，因此可以保证良好的雪况。季票非常便宜，受到各年龄段游客的欢迎。如果喜欢特别的挑战，请考虑参加非常流行的公开赛之一。最大的一项赛事是每年举办的恩嘎丁滑雪马拉松。

## 冰川跋涉

这项活动是大家用绳子相互连着，在冰川上行进。横跨冰川的挑战想必只有在瑞士才能体验到吧。进行此项活动时，需有专业的导游同行。虽然在冰上行走并非易事，但却能够欣赏到周围壮丽的冰川世界，也算是不枉此行了。

## Freestyle自由式滑雪

自由式运动在单板滑雪爱好者和滑雪爱好者中间更加流行。瑞士许多滑雪区都建有趣味公园：U 型台、跳台、轨道，这里可以满足自由式滑雪爱好者的各种需要。

琉森湖区自由式滑雪者



# 冬季经典目的地推荐





群山、幽谷、冰川、森林、湖泊以及河流——如此众多的美景齐聚小国瑞士，真是不可思议！无论是休闲放松，还是开心度假，来到瑞士您一定不虚此行。阿尔卑斯山无需介绍，绝不会让您失望。自然公园有珍稀动植物以及罕见的地质地貌，处处有缆车或者齿轨列车，游客可以轻松越过陡岩峭壁，在高山之巅领略绝妙风光。

瑞士还有许多有趣的地方值得一看，却感觉时间总也不够，为了方便您进行选择，我们精选了瑞士冬季最热门的9个地区(目的地)向您隆重推荐。

## 克莱恩·蒙塔纳 Crans-Montana.



克莱恩·蒙塔纳滑雪区拥有 140 公里左右的滑雪道及 24 条现代化的滑雪缆车线路。从海拔 3000 米的普兰莫尔特冰川 (Plaine Morte Glacier) 到海拔 1500 米的度假胜地，尽情探索种类丰富的滑道。滑道难度各异，滑雪时可以欣赏到令人赞叹的壮丽美景。正对面是一座海拔超过 4000 米的山峰。在 15 个阳光灿烂的高山露台上可以一边欣赏美景，一边享用美味的传统佳肴。

学习滑雪的最佳地点是 Arnouva，遮蔽式魔毯、滑雪幼儿园和餐厅给初次体验滑雪的游客留下难忘的美好回忆。从蒙塔纳市中心出发可以免费搭乘缆车。

滑雪区还可开展徒步、雪鞋漫步、越野滑雪和滑雪登山活动。密集的小径网络标识清晰，安全措施周密完善，可供耐力运动爱好者选择。

即使不喜欢滑雪，也可以在克莱恩·蒙塔纳尽享无限欢乐。

## 基本数据

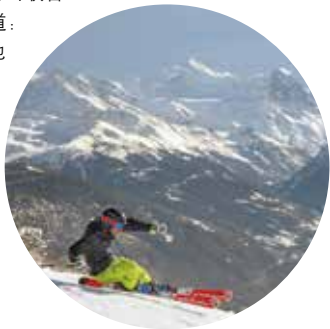
总长度：140 公里	海拔高度：1500-3000 米	设施数量：27
冬季徒步线路：65 公里	雪鞋徒步线路：22 公里	蓝道：14 条
红道：38 条	黑道：9 条	最长滑雪坡道：12 公里

## 滑雪

克莱恩·蒙塔纳滑雪区有 2 条国际滑雪联合会滑雪坡道。专业滑雪者或喜爱滑雪比赛的游客一定要尝试一下国际滑雪联合会 (FIS) 女子巡回赛中难度最高的坡道：拉绍山滑道。在距离 Les Faverges 地区普兰莫尔特冰川几步之遥的地方就能体验雪道外滑雪。出于安全考虑，建议游客聘请一位向导。

### 初次滑雪体验活动

在教练的指导下首次体验滑雪 / 单板滑雪。包含滑雪通票、滑雪板租用及滑雪课程。游客还可预订中文课程。



### 滑雪通票动态价格

越早预订越优惠。通过 <https://mycma.ltibooking.com/> 预订，享受高达 72% 的优惠折扣。

### 儿童滑雪

- 面向 9 岁以下儿童的免费滑雪通票
- 高尔夫球场的 Bibi 屋
- 雪岛：适合孩子们的户外趣味公园
- Arnouva 的雪地幼儿园

## 其他冬季项目

冬季徒步及雪鞋漫步乘雪橇、溜冰（室内及户外）、冰球、冰壶、平底雪橇、越野滑雪、翼伞滑翔、哈士奇狗拉雪橇、小屋过夜、夜间滑雪/单板滑雪、夜间乘雪橇、胖胎自行车、雪地自行车/冲雪摩托。



## 滑雪通票

价格详见：

[www.mycma.ch/en/pages/winter-prices-217](http://www.mycma.ch/en/pages/winter-prices-217)

如需租赁雪具，请参阅以下网页：[www.intersport.ch/en](http://www.intersport.ch/en)

## 滑雪学校

ESS Crans-Montana	电话：+41 27 481 85 15	<a href="http://esscrans-montana.ch">esscrans-montana.ch</a>
-------------------	---------------------	--

## 冰雪运动酒店

酒店信息请参阅网页：

<https://www.myswitzerland.com/zh-hans/accommodations/hotels/snow-sport-hotels/>

克莱恩·蒙塔纳旅游局

Crans-Montana Tourism and Congress

[information@crans-montana.ch](mailto:information@crans-montana.ch)

[www.crans-montana.ch](http://www.crans-montana.ch)

CRANS MONTANA   
*Absolutely*



# 激情地生活!

去瑞士阿尔卑斯山感受充满活力的冬季运动!

CRANS MONTANA 

*Absolutely*

克莱恩蒙塔纳.瑞士



## 达沃斯－克洛斯特斯 Davos Klosters.



### 源自1864年的阿尔卑斯山冬季旅游和冬季运动的先驱

冬季的达沃斯－克洛斯特斯为游客准备了更多精彩。在达沃斯，滑雪者实际上可以滑雪上坡而无需步行——这在156年前的阿尔卑斯冬季运动历史上是第一次。1934年圣诞节期间，世界上第一部牵引缆车在雅各布斯峰山脚下投入使用。现在，餐厅、阳光灿烂的雪吧和长达320公里的各种滑雪坡道吸引着世界各地的冬季运动爱好者们来到这六座神奇的山峰。

### 基本数据

6座山峰：亚考布斯峰 (Jakobshorn)、马德里萨 (Madrisa)、帕森 (Parsenn)、里纳峰 (Rinerhorn)、沙茨阿尔卑 (Schatzalp)、Pischa，设施：57套，滑雪坡道总长度320公里，85条滑道。Pischa是自由式滑雪者和雪地漫步者的新选择。

海拔：810-2844 米	滑雪坡道：320 公里	平底雪橇滑道：15.5 公里
越野滑雪坡道：146 公里	冬季小径：156 公里	雪鞋漫步小径：24 公里
蓝道：26%	红道：45%	黑道：29%

## 滑 雪

### 亮 点

- 阿尔卑斯山最佳度假胜地——经典的山区度假胜地
- 欧洲最大的滑雪胜地：6 个滑雪胜地，滑雪坡道总长度达 320 公里
- 魔山——谢茨阿尔卑（空气中负离子浓度最高、生活节奏舒缓的山峰）
- 活力达沃斯：每天一项冒险活动（适用于每位在此过夜的游客）
- 家庭旅游目的地：达沃斯 - 克洛斯特斯荣获瑞士国家旅游局颁发的“家庭友好型品质标志”
- 两家中餐厅：金龙 (Golden dragon) 和绿宝石 (Emerald)
- 各种主题的雪场和冬季活动

### 滑雪初体验

- 每人 132 瑞士法郎
- 在博尔曼或班达（达沃斯山谷）的初学区可提供中文指导、全套滑雪装备（因丁）及初学区缆车票。



### 家庭及儿童套餐

- 5 日滑雪及单板滑雪课程
- 滑雪比赛及颁奖仪式，颁发瑞士雪上运动合格证
- 语言课程
- 含冬季运动博物馆、当地美食体验、儿童剧院、儿童影院。

## 其它冬季项目

翼伞滑翔、远足、平底雪橇、雪鞋徒步旅行、气垫滑雪、夜间雪橇、越野滑雪、溜冰、冰壶、网球、骑马、攀冰、大巴游、骑马和徒步旅行。

## 滑雪通票

	成人	儿童
1 天	80 瑞士法郎	32 瑞士法郎
7 天	395 瑞士法郎	158 瑞士法郎

价格详见：<https://www.davos.ch/en/discover/mountains/prices-tickets>

如需租赁雪具，请参阅网页：  
[www.intersport.ch/en](http://www.intersport.ch/en)



## 滑雪学校

Schweizer Schneesportschule Davos	电话：+41 81 416 24 54	<a href="http://www.ssd.ch">www.ssd.ch</a>
-----------------------------------	---------------------	--

## 冰雪运动酒店

酒店信息请参阅网页：

<https://www.myswitzerland.com/zh-hans/accommodations/hotels/snow-sport-hotels/>

达沃斯－克洛斯特斯旅游局

Davos Klosters Tourismus

[info@davos.ch](mailto:info@davos.ch) / [www.davos.ch](http://www.davos.ch)





# 首次滑雪体验 仅132瑞郎/人

包含2-3小时英文滑雪教学，  
初级滑雪区域 Bolgen 或 Bünda 缆车票，滑雪器材。  
(由于卫生问题请自备手套及风镜\*)

[davos.ch/firstski](http://davos.ch/firstski)



## 英格堡－铁力士山 Engelberg Titlis.



### 完整雪趣套餐

迷人的英格堡镇是琉森地区最大的冬季运动度假胜地。在英格堡，所有的道路都不再向前延伸，您在这里会置身众多海拔 10000 英尺的雄伟山峰怀抱中。一个真正的冬季仙境！

英格堡的滑雪胜地为冬季运动爱好者们提供了所需的一切。游客在这里可以探索垂直落差超过 2000 米的滑道，还能沿着总长度 12 公里的最长滑道飞驰而下，从铁力士山滑到镇中心。英格堡因越野滑雪而闻名于世，不过这里也有适合各种水平滑雪者的绝佳雪坡。还为家庭游客提供儿童新手滑雪区、专业的儿童滑雪教练和日托所。如有需要，也可安排中文滑雪教练。

除了滑雪 / 单板滑雪，在这里还能感受浪漫的马车之旅、轻松的雪鞋漫步、在迷人的阿尔卑斯小屋品尝美味的瑞士奶酪火锅或者参加越野滑雪欣赏自然美景。尽享欢乐，体验欧洲唯一的电动雪地摩托，然后在温泉浴场恢复精神与活力。

## 基本数据

整个地区：82 公里	海拔：1000 – 3028 米	设施：26 套
滑雪坡道：82 公里	平底雪橇滑道：7 公里	越野滑雪坡道：34 公里
冬季小径：49 公里	雪鞋漫步小径：49 公里	蓝色等级：25 公里
红色等级：55 公里	黑色等级：2 公里	

## 滑 雪

### 体验英格堡的“五大线路 BIG 5”

英格堡很早就已成为备受喜爱的自由滑雪胜地和滑雪游览胜地。

从举世闻名的 Laub 到极具挑战性的 Sulz 和神秘的 Steintäli 再到施泰因伯格和长长的 Galtiberg 滑道——五大线路一定会带给游客无尽的兴奋！无需脱下滑雪板即可到达所有五大滑道——享受五星级的自由滑雪乐趣。

### 雪地体验——专为没有任何雪地运动经验的游客设计

对所有热爱雪地活动的游客而言，海拔 1800 米的特吕布湖是一个绝佳去处。在雪地体验公园 (Snow Experience Park) 可以感受纯粹的冬季乐趣，尝试滑雪、骑雪地摩托车、体验高空滑索，还可以在雪坡上享受雪圈带来的无尽欢乐。

### 亮 点

- 冰雪体验 [www.snowexperience.ch](http://www.snowexperience.ch)
- 旋转缆车：世界上第一条旋转缆车
- 凌霄岩道：欧洲海拔最高的悬索桥
- 冰穴



## 其它冬季项目

越野滑雪、平底雪橇、冬季远足、雪鞋漫步、乘坐马车、溜冰、冰壶、双人翼伞滑翔、铁力士山凌霄岩道、铁力士山 Rotair 旋转缆车、冰川飞渡椅、冰川公园冰穴、特吕布湖冰雪公园 Air2Bag、圆顶冰屋村庄、冰雪极限公园 (SnowXpark)、滑雪游览、自由式滑雪指导、攀冰。



## 滑雪通票

动态定价：根据季节、天气、预定状态自动调整价格。越早预定，可享受更好的折扣。

<http://www.titlis.ch/en/tickets/snowsports>

## 滑雪学校

Schweizer Skischule Engelberg Ski and Snowboard School	电话：+41 41 639 54 54	skischule-engelberg.ch
--	---------------------	------------------------

## 冰雪运动酒店

酒店信息请参阅网页：

<https://www.myswitzerland.com/zh-hans/accommodations/hotels/snow-sport-hotels/>

铁力士山旋转缆车公司 Titlis Rotair

[titlis@titlis.ch](mailto:titlis@titlis.ch)

[www.titlis.ch](http://www.titlis.ch)



# 铁力士山冰川之旅

来海拔3000米之上冰雪世界度过精彩的一天！



铁力士

冰川·雪山

[WWW.TITLIS.CH](http://WWW.TITLIS.CH)



铁力士冰川·雪山 欢迎来到瑞士的心脏！



## 少女峰地区 Jungfrau Region.



少女峰地区位于伯尔尼高地东部，因特拉肯以南。该地区拥有世界上最美丽的阿尔卑斯山景色，巍峨的艾格峰、僧侣峰和少女峰高耸入云，无限美景吸引着来自世界各地的游客。

少女峰地区北至旅游胜地因特拉肯（以及布里恩茨湖和图恩湖），南至艾格峰、僧侣峰和少女峰，东侧一直延伸至旅游胜地英格堡和瑟伦贝格（Sörenberg）。整个少女峰地区面积约为350平方公里，座落着格林德瓦、翁根、米伦、劳特布龙嫩和哈斯利山谷（Haslital）等村庄。

### 基本数据

4个地区：格林德瓦－菲斯特、客来雪德－曼丽申、米伦－雪朗峰和迈林根－哈斯利伯格。

总长度：273 公里	海拔高度：1000 - 3454 米	海拔差：10 - 1322 米
设施数量：73	滑雪坡道：273 公里	平底雪橇滑道：105.5 公里
越野滑雪坡道：52.5 公里	冬季小径：140 公里	雪鞋漫步小径：40 公里
蓝道：90 公里	红道：139 公里	黑道：45 公里

## 滑 雪

211 公里精心平整的滑雪道，难度等级各异；雪况稳定的冬季运动区，既适合专业选手，也适合初学者；45 套交通设施；50 公里平整的平底雪橇滑道，其中包括世界上最长的平底雪橇滑道（15 公里）；100 公里平整的冬季漫步小径，沿途可以欣赏到三座举世闻名的山峰：艾格峰、僧侣峰和少女峰。

翁根和米伦都是禁止汽车通行的村庄，滑雪学校位于村庄中心，建有幼儿园。

### 2020/21 年冬季雪场开放时间

- 格林德瓦 - 菲斯特：2021 年 12 月 18 日 -2022 年 3 月 27 日
- 客来雪德：2021 年 11 月 27 日 -2022 年 4 月 18 日
- 曼丽申：2021 年 12 月 11 日 -2022 年 4 月 18 日
- 米伦 - 雪朗峰：2021 年 12 月 11 日 -2022 年 4 月 18 日

### 因特拉肯魔幻冰场

魔幻冰场由规模各异的溜冰场通过一条蜿蜒的溜冰道连接成一个整体，丰富多彩的美食选择和瑞士小屋餐厅、市场售货摊和冬季休息室以及冰鞋租赁服务和巴伐利亚冰壶更是为魔幻冰场锦上添花。这一冬季奇境将于 2021 年 12 月 18 日 -2022 年 2 月 26 日在荷黑马特广场的西北角与游客见面。

### 艾格峰滑道

白天，艾格峰滑道是一条壮观的雪橇滑道，坡度高达 36%。夜间，Alpiglen 到 Brandegg 的 3.5 公里滑道更加令人兴奋。Wengernalp 铁路列车夜间依然会驶往雪橇滑道的起点 Alpiglen，全程只需 5 分钟，凭雪橇通票，可以不受次数限制地随意使用这条雪橇滑道。

## 其它冬季项目

冬季远足、乘雪橇、Velogemel 运动 (瑞士传统雪地自行车)、雪鞋漫步小径、自由滑行和滑雪旅行、越野滑雪、溜冰场、冰壶运动、翼伞滑翔、峡谷跳跃、攀冰、极限梦幻高空跳伞 (Skydive Xdream)、乘船巡游图恩湖、冬季冒险公园、哈士奇拉雪橇、冰钓鱼、滑板车和四轮摩托车。

## 滑雪通票

价格详见：

[https://www.jungfrau.ch/fileadmin/Prospekte\\_und\\_Broschueren/Preisliste\\_Jungfrau\\_Ski\\_Region.pdf](https://www.jungfrau.ch/fileadmin/Prospekte_und_Broschueren/Preisliste_Jungfrau_Ski_Region.pdf)

如需租赁雪具，请参阅以下网页：[www.intersport.ch/en](http://www.intersport.ch/en)

## 滑雪学校

grindelwaldSPORTS AG	电话：+41 33 854 12 80	grindelwaldsports.ch
----------------------	---------------------	----------------------

## 冰雪运动酒店

酒店信息请参阅网页：

<https://www.myswitzerland.com/zh-hans/accommodations/hotels/snow-sport-hotels/>



少女峰铁道公司  
Jungfrau Railways  
info@jungfrau.ch  
www.jungfrau.ch



因特拉肯旅游局  
Interlaken Tourismus  
mail@interlaketourism.ch  
www.interlaken.ch



Jungfrau Region

少女峰地区旅游局  
Jungfrau Region Tourism  
info@jungfrauregion.ch  
www.jungfrauregion.ch

**JUNGFRAU**  
TOP OF EUROPE

**interlaken**

Grindelwald  
Wengen  
Mürren  
Lauterbrunnen  
Hasliital

Jungfrau Region 



<b>Jungfrau Railways</b>	+41 33 828 72 33 · <a href="http://jungfrau.ch/winter">jungfrau.ch/winter</a>
<b>Interlaken Tourism</b>	+41 33 521 43 40 · <a href="http://interlaken.ch">interlaken.ch</a>
<b>Jungfrau Region Tourism</b>	+41 33 854 12 50 · <a href="http://jungfrauregion.ch">jungfrauregion.ch</a>

## 莱克斯 LAAX.



### 欧洲首屈一指的自由式滑雪胜地

莱克斯是瑞士顶级滑雪胜地之一，甚至被视为欧洲最好的自由式滑雪度假胜地，这里举办的众多国际活动和比赛证明了这一点，例如莱克斯公开赛或欧洲自由式滑雪公开赛。莱克斯也是瑞士自由式滑雪国家队的训练基地。绝佳的地理位置（从苏黎世出发不到2小时即可到达），交通快捷便利。

莱克斯不仅代表“自由式滑雪”，还代表“生活方式”：一流的现代化基础设施使游客能够在这里轻松便捷地度过舒适的冬季假期，这里还有大量的酒店，其风格从现代/时尚到传统，应有尽有。

莱克斯已经连续6年被“世界旅游大奖”组织评为“瑞士最佳滑雪胜地”，这一奖项堪称国际旅游业的“奥斯卡”。

## 基本数据

总长度：224 公里	海拔高度：1100-3000 米	设施数量：28
滑雪坡道：224 公里	越野滑雪坡道：55 公里	冬季小径：100 公里
雪鞋漫步小径：11 公里	冰雪公园：4 个	滑雪障碍装置：90 个

## 滑 雪

70% 的滑雪坡道都在海拔 2000 米以上——雪况非常有保障；拥有 4 个冰雪公园、全球最大的连续 U 形台和独具特色的室内训练中心“自由式学院”。（甚至会提升到奥运会标准）多姿多彩的莱克斯适合各种水平的滑雪者和单板滑雪者——从顶级职业选手到真正的初学者，包括孩子都能在这里找到适合自己的场地。B2B 一站式商店：一次性提供套餐所需的全部要素，且可提供中文滑雪教练。欧洲最大的单板滑雪公开赛和欧洲最大的自由式滑雪公开赛都在莱克斯举办。

## 亮 点

- 极为丰富的餐饮供应（生活方式）
- 罗克斯度假设计酒店 (Rocksresort Designhotel)
- 顶级现代化基础设施
- “学习滑雪”项目
- 家庭度假胜地
- 莱克斯行家应用 (LAAX INSIDE APP)



## 其他冬季项目

购物、保健、雪圈滑雪、越野滑雪、徒步观光、雪橇、雪鞋漫步、马车巡游、溜冰、冰壶、公众活动和派对、直升机游览。

## 滑雪通票

价格详见：<https://tickets.laax.com/buy-tickets>

如需租赁雪具，请参阅网页：[www.intersport.ch/en](http://www.intersport.ch/en)

## 滑雪学校

Flims Laax Falera ski school	电话：+41 81 927 71 71	skischule-flims-laax.ch
------------------------------	---------------------	-------------------------

## 冰雪运动酒店

酒店信息请参阅网页：

<https://www.myswitzerland.com/zh-hans/accommodations/hotels/snow-sport-hotels/>

弗利姆斯-莱克斯-法莱拉旅游局  
Reservation Flims Laax Falera  
[china.laax.com/info@laax.com](http://china.laax.com/info@laax.com)



# X



[china.laax.com](http://china.laax.com)

**LAAX**  
Switzerland





## 雪朗峰 Schilthorn.



海拔 1600 米至 3000 米之间的米伦 - 雪朗峰是伯尔尼高地海拔最高的滑雪胜地。高海拔使该地区的雪量特别充足，在海拔较高的博格 - 雪朗峰地区，冬季运动可以一直持续至 4 月底。即使在五月初，绝佳的雪况也会吸引众多泰勒马克式滑雪爱好者参加一年一度的 Telemark 滑雪节。

米伦 - 雪朗峰是少女峰滑雪区的一部分，交通极为便利：从因特拉肯出发搭乘公共交通工具前往温特埃格的第一条下山滑道仅需 45 分钟。

### 基本数据

海拔高度：900-2970 米	缆车：10 部	滑雪坡道：51 公里
越野滑雪坡道：12 公里	蓝道：19 公里	红道：23 公里
黑道：9 公里		

## 滑雪

米伦-雪朗峰是伯尔尼高地海拔最高的滑雪区，在这里可以欣赏到最美的艾格峰、僧侣峰和少女峰美景，满足冬季运动爱好者的各种愿望！

### 最陡峭的坡道

名为“最短线路 (Direttissima)”的9号滑道一定会令体验者肾上腺素飙升——坡度高达 88%，是少女峰地区最陡峭的滑雪坡道。这条极具挑战性的坡道起点位于博格站，直接向下进入 Engetal 山谷。

### 天际线滑雪游乐场

Maulerhubel/Winteregg 新的天际线滑雪游乐场令人印象深刻：难度水平各异的 jibs、rails 和 boxes 期待着四面八方的自由式滑雪者。

### 尝试滑雪

包含 2 小时课程、装备（滑雪板、滑雪靴和滑雪杖），可使用米伦滑雪学校运动区的设备。<https://skischule-muerren.ch/en/Specials>



## 滑雪通票

价格详见：

[schilthorn.ch/en/info/winter](http://schilthorn.ch/en/info/winter)

如需租赁雪具，请参阅以下网页：

[www.intersport.ch/en](http://www.intersport.ch/en)



## 滑雪学校

Schweizer Skischule  
Mürren-Schilthorn

电话：+41 33 855 12 47

[skischule-muerren.ch](http://skischule-muerren.ch)

## 冰雪运动酒店

酒店信息请参阅网页：

<https://www.myswitzerland.com/zh-hans/accommodations/hotels/snow-sport-hotels/>

雪朗峰缆车公司 Schilthorn Cableways

[info@schilthorn.ch](mailto:info@schilthorn.ch) / [www.schilthorn.ch](http://www.schilthorn.ch)



# Swiss Skyline

Eiger . Mönch . Jungfrau

**Schilthorn**  
Piz Gloria



[www.schilthorn.ch](http://www.schilthorn.ch)

## 圣莫里茨地区 St. Moritz.



### 冬季度假胜地中的一颗璀璨的钻石

冬季旅游 1864 年诞生于圣莫里茨。现在，这个座落在壮观的恩嘎丁山谷的迷人阿尔卑斯小镇已经成为举世闻名的度假胜地，童话般的冬季时尚和魅力吸引着四面八方的游客。

上恩嘎丁是瑞士最大的冬季运动区。在这里，每一个热爱冬季运动的人都能梦想成真。除了 350 公里极为平整的滑雪道、57 套高山运输设施及 34 家带有宽敞阳光露台的餐厅外，这个度假区还拥有无与伦比的纯美景色和阿尔卑斯山区最佳的粉雪。

圣莫里茨多姿多彩的活动独具特色。享有国际盛誉的“圣莫里茨冰上赛车 (I.C.E St. Moritz)”、“雪地赛马 (White Turf)”等活动吸引世界各地的游客来到这座阿尔卑斯城市度假胜地。

## 基本数据

总计：350 公里 (217 英里)。地区：科尔瓦奇峰 (Corvatsch Furtschellas)、Furtschellas、考尔维利亚山 (Corviglia Piz Nair)、仙女峰 (Diavolezza/Lagalb)、魔塔拉山 (Muottas Muragl)、楚尔茨 (Zuoz)、蓬特雷西纳 (Pontresina/Languard)、萨梅丹 (Samedan)、拉蓬 (La Punt)、马洛亚 (Maloja)、S-chanf。

海拔：1716-3303米	滑雪设施：59套	滑雪坡道：350公里
平底雪橇滑道：18公里	越野滑雪坡道：220公里	冬季小径：150公里
雪鞋漫步小径：6公里	滑道数量：88	蓝色等级：20%
红色等级：70%	黑色等级：10%	

## 滑雪

### 亮点

- 350 公里滑雪道，88 条滑道
- 雪地游览：滑过两座山峰，不会重复经过任何一条滑道。(2 座海拔 3000 米山峰，11 条滑道总长度达 88 公里，总海拔高差 4444 米)
- 瑞士最长的冰川滑道位于仙女峰
- 在仙女峰体验月光滑雪
- 夜晚在科尔瓦奇峰沿瑞士最长的灯光滑雪道滑雪
- 雪地赛马、雪地马球世界杯赛、美食节等众多顶级活动
- 独具特色的冬季奥运长橇体验
- 超过 25 家星级餐厅
- 圣莫里茨及周边分布着 60 家美术馆和博物馆

### 冬季活动

- 预订住宿 + 滑雪活动，在住宿处直接购买滑雪通票，价格仅为每人每天 45 瑞士法郎 (包含四个最佳滑雪区)
- 2 名使用中文的滑雪教练将与游客见面

更多信息：[www.stmoritz.ch](http://www.stmoritz.ch)

## 其它冬季项目

冬季远足、平底雪橇、观光飞行、马车、越野滑雪、大雪橇、克里斯塔滑雪道、冰壶、冰球、雪鞋漫步小径、风筝滑雪、双人翼伞滑翔、攀冰。

## 滑雪通票

价格详见：<https://booking.engadin.ch/en/skitickets>

如需租赁雪具，请参阅网页：[www.intersport.ch/en](http://www.intersport.ch/en)

## 滑雪学校

St. Moritz Ski School	电话：+41 81 830 01 01	<a href="http://www.skischool.ch">www.skischool.ch</a>
-----------------------	---------------------	--

## 冰雪运动酒店

酒店信息请参阅网页：

<https://www.myswitzerland.com/zh-hans/accommodations/hotels/snow-sport-hotels/>

圣莫里茨地区 St. Moritz

[info@mountains.ch](mailto:info@mountains.ch) / [www.stmoritz.com](http://www.stmoritz.com)



圣莫里茨·阿尔卑斯传说

*St. Moritz*  
TOP OF THE WORLD





圣莫里茨·阿尔卑斯传说

*St. Moritz*®

TOP OF THE WORLD



超越奢华，尽善尽美

微博



微信公众号



抖音



[www.stmoritz.com](http://www.stmoritz.com)



## 瓦莱-马特宏峰地区 Valais - Matterhorn Region.



瓦莱州位于瑞士的西南部，是阿尔卑斯山的心脏地带。全瑞士 48 座四千米的高山，45 座都在这里，奠定了得天独厚的滑雪条件。州内滑雪道总长有 2000 公里，超过 1200 公里的雪道，包含了世界上以及瑞士最大的滑雪场。在瓦莱州体验在天堂与地面之间滑雪：滑雪季自十二月初一直到四月底，夏季还可以在萨斯斐滑雪和训练。高海拔的优势还保证了雪的质量，来到欧洲滑雪运动的始祖国家，瓦莱州当然是首选！

### 基本数据

四大滑雪山城：太阳门/齿峰区、萨斯斐、阿莱奇冰川地区、内达兹、韦松纳-戴恩（四山谷），景致各异、特色各异，绝对值得一试滑体验！

萨斯斐	内达兹、韦松纳-戴恩 (四山谷)	阿莱奇冰川	太阳门 / 齿峰区
雪道长度: 150 公里	雪道长度: 412 公里	雪道长度: 104 公里	雪道长度: 600 公里
蓝道: 20%	蓝道: 26%	蓝道: 40%	蓝道: 54%
红道: 60%	红道: 49%	红道: 48%	红道: 36%
黑道: 20%	黑道: 25%	黑道: 12%	黑道: 10%
海拔: 1800-3573 米	海拔: 1800-3573 米	海拔: 1845-2869 米	海拔: 985-2254 米
缆车设备: 22	缆车设备: 82 (四山谷) / 27 (内达兹)	缆车设备: 36	缆车设备: 196

## 滑 雪

### 萨斯斐 - 四季滑雪 • 原滋原味

- 任意水平滑雪者，偏向于初中级滑雪者
- 因为拥有冰川，是瑞士两个夏季可以滑雪的地方之一

### 内达兹、韦松纳-戴恩 (四山谷) - 瑞士最大 • 粉雪天堂

- 瑞士最大的滑雪场
- 自由式滑雪世界巡回赛总决赛地
- Col-des-Gentianes 至 La Chaux VS 之间的红道，又宽又长，缆车效率也很高，适合练习技术。
- 野雪道众多

### 阿莱奇冰川地区 - 合家驰骋 • 童话梦境

- 适合初中级水平滑雪爱好者，家庭度假滑雪尤为推荐
- 阿尔卑斯山脉最大的冰川，几乎可以达到 100% 滑进滑出

### 太阳门/齿峰区 - 跨国滑雪 • 双味体验

- 世界上规模最大的跨国滑雪场之一。横跨瑞士与法国，拥有 196 条缆车，286 条雪道，但是海拔并不高，更适合喜欢刷雪道的滑雪爱好者。

## 其他冬季项目

- 世界遗产 - 阿莱奇冰川
- 洛伊克巴德温泉
- 圣伯纳犬
- 马特宏峰 - 马特宏峰火车
- 瑞士海拔最高葡萄园
- 施托卡尔博城堡
- 内达兹古水道
- 勃朗峰列车
- 冰川快车
- 萨斯斐三项世界纪录（全球最高旋转餐厅、最大冰洞、最高地下电车）



## 滑雪通票及滑雪学校信息，请参考各滑雪区网站。

[www.valais.ch/en/activities/ski-and-snowboard/special-passes](http://www.valais.ch/en/activities/ski-and-snowboard/special-passes)

## 冰雪运动酒店

酒店信息请参阅网页：<https://www.myswitzerland.com/zh-hans/accommodations/hotels/snow-sport-hotels/>

## 瓦莱-马特宏峰地区 Valais - Matterhorn Region

[matterhornregion.ch/valais.ch](http://matterhornregion.ch/valais.ch)



MATTERHORN REGION  
SWISS ALPS



瓦莱州  
瑞士滑雪假期的绝对首选!



MATTERHORN REGION  
SWISS ALPS

## 采尔马特-马特宏峰 Zermatt - Matterhorn.



采尔马特是最著名的山村，拥有全球上镜次数最多的山峰。登山家、滑雪爱好者、美食家和热爱大自然的游客齐聚此处。

采尔马特位于马特宏峰山脚下，依偎在宏伟的阿尔卑斯山的怀抱之中，座落在海拔 1620 米的高处，白雪皑皑，仿佛来自美丽的童话世界。360 公里滑雪道分布在海拔 1620 米和 3883 米之间的瑞士及意大利境内，雪况良好，为各种水平的滑雪爱好者提供无边无界的滑雪乐趣。冬季远足爱好者和雪鞋漫步爱好者也能在这里欣赏闪耀着美丽银光的冰雪世界。

采尔马特缆车公司 (Zermatt Bergbahnen AG) 的每个车站均提供免费无线宽带。

### 基本数据

感受马特宏峰滑雪天堂——360 公里难度各异的滑雪坡道，最长的滑雪坡道——25 公里 (马特宏峰冰川天堂 - 采尔马特)。滑雪设施: 52 套。最高点: 海拔 3899 米 (Gobba di Rollin)，最低点: 海拔 1620 米 (山谷站)。

海拔高度: 1620 - 3883 米	平底雪橇滑道: 1.6 公里	越野滑雪坡道: 15 公里
冬季小径: 70 公里	雪鞋漫步小径: 14 公里	蓝道: 74.2 公里 / 22%
红道: 220 公里 / 60%	黑 / 黄道: 64.1 公里 / 18%	

## 滑 雪

### 亮 点

- 在马特宏峰山脚下滑雪
- 全年 365 天雪况良好
- 国际滑雪区（瑞士和意大利）各站点均有无线网络
- 360 公里滑雪坡道
- 村庄禁止汽车通行
- 滑雪坡道旁的高山小屋美食餐厅



### 新滑雪通票产品

凭采尔马特活期滑雪通票可以在自己选定的时段内自由选择最佳滑雪日（例如，4 天中的 2 天）。

### 首道滑痕

参加首道滑痕活动，清晨第一个踏上采尔马特如梦如幻的滑雪坡道，然后在欧洲海拔最高的缆车站享用美味早餐并欣赏马特宏峰的壮丽美景，为该体验活动画上完美的句号。

2021 年 12 月 13 日至 2022 年 4 月 21 日，每个星期一和星期四

### 乌里公园 (Wollipark)

乌里公园的儿童和初学滑雪区的雪地非常安全，9 岁以下的儿童在马特宏峰滑雪天堂可以免费滑雪。

## 其它冬季项目

冬季远足及雪鞋漫步、雪橇、溜冰、冰球、冰壶、攀冰、平底雪橇、越野滑雪、翼伞滑翔、直升机滑雪、高空跳伞、小屋夜游、月夜滑雪、夜间雪橇。

## 滑雪通票

	采尔马特	跨国雪票
1 天	79 瑞郎起	92 瑞郎起
6 天	338 瑞郎起	380 瑞郎起

价格详见：

<https://www.matterhornparadise.ch/en/Current-news/Lifts/Tickets-tariffs/Ski-passes-winter>

如需租赁雪具，请参阅以下网页：  
[www.intersport.ch/en](http://www.intersport.ch/en)



## 滑雪学校

Schweizer Ski - und Snowboardschule	电话: +41 27 966 24 66	skischulezermatt.ch
--	----------------------	---------------------

## 冰雪运动酒店

酒店信息请参阅网页：

<https://www.myswitzerland.com/zh-hans/accommodations/hotels/snow-sport-hotels/>

采尔马特旅游局 Zermatt Tourism

[info@zermatt.ch](mailto:info@zermatt.ch)

[www.zermatt.ch](http://www.zermatt.ch)



## 采尔马特-马特宏峰 独特的冬日时光.



登临海拔3883米的马特宏峰冰川天堂，是整个阿尔卑斯山区游览可以抵达的最高处。独一无二的360度全景将14座最大的冰川都囊括眼底。不可错过的亮点：滑雪圈（夏季）、电影院、冰川宫殿和360°观景台。而乘缆车登上峰顶，本身就是一次探险之旅。



*Zermatt. No matter what.*

[zermatt.swiss/cn](http://zermatt.swiss/cn)



**LUZERN**<sup>+</sup>  
**L'ANCELVUE**  
THE CITY. THE LAKE. THE MOUNTAINS.



# 琉森的冬季

在瑞士中心享受雪的乐趣——还有什么比这更美的呢？作为冬季运动目的地，琉森和琉森湖区可以为您提供单板和双板滑雪、雪橇、越野小径、雪鞋漫步和冬季徒步等更多冬季体验。

[www.luzern.com/winter](http://www.luzern.com/winter)

Luzern Tourismus | Tourist Information | Zentralstrasse 5 | CH-6002 Luzern  
Tel. +41 (0)41 227 17 17 | [luzern@luzern.com](mailto:luzern@luzern.com) | [www.luzern.com](http://www.luzern.com)

格劳宾登州

# 滑雪胜地 度假天堂



[www.visitgraubunden.com/zh](http://www.visitgraubunden.com/zh)



格劳宾登微博 微信公众号

Bergun GR

©Christof Süssmayer, süssmayerphoto.ch

# 瑞士交通系统 Swiss Travel System.

## 一张环游瑞士的车票

如果希望周游瑞士但不想自己开车，那么只需一张瑞士旅行通票，便可以借助瑞士环游火车之路分段欣赏瑞士最美丽的线路或欣赏整个环游之路的美景。

## 一生一次的旅行

瑞士环游火车之路让您一次畅游瑞士最美丽的全景观线路。充分利用瑞士的公共交通工具，带您畅游最精彩的旅游景点。

## 沿瑞士最美的线路游历

这是瑞士的终极之旅。瑞士环游火车之路全长 1,280 公里，汇聚所有风光旖旎的全景观线路。行程没有固定的方向或时长限制，心之所向，身之所往。

环游火车之路分成八条不同路段，各有其不同特色和别样景致。行程可始于苏黎世，经琉森换乘琉森 - 因特拉肯快车，沿途欣赏巍峨壮丽的山脉和奔腾不息的瀑布，而后抵达第一站因特拉肯。第二天乘车先到茨魏西门，换乘金色山口全景观快车前往蒙特勒。列车从日内瓦湖驶往马蒂尼、布里格和采尔马特，然

阿尔卑斯山麓快车



后乘坐冰川快车前往库尔和圣莫里茨。在时尚的圣莫里茨可以乘坐伯尔尼纳全景观快车和伯尔尼纳景观快车巴士前往卢加诺。圣哥达全景观线路将带您前往琉森。抵达琉森后，可选择直接返回苏黎世，或者乘坐阿尔卑斯山麓快车，饱览沿途雄山和城堡的壮景。



马特宏峰  
圣哥达铁路

[MySwitzerland.com/grandtraintour](http://MySwitzerland.com/grandtraintour)

## 在线体验瑞士环游火车之路

瑞士环游火车之路互动体验之旅现已上线。旅客只需安坐家中，登陆网站，在电脑屏幕前滚动鼠标，即可在线体验各大瑞士观景路线，欣赏沿途美景，感受瑞士湖山交映的震撼之美，仿如置身现场。在线体验之旅提供共八条全景观路线。立即体验：[grandtraintour.myswitzerland.com](http://grandtraintour.myswitzerland.com)

## 瑞士环游火车之路证书

瑞士交通系统特意设计了精美的证书，旅客体验瑞士环游火车之路任一火车观景路线后，即可自行在家下载并打印证书留念，甚至将之装裱，向亲友或同事展示。证书免费下载，简单快捷，过程安全。立即登陆以下网站，填写表格，下载属于自己的瑞士环游火车之路证书：[MySwitzerland.com/certificate](http://MySwitzerland.com/certificate)

瑞士交通系统 Swiss Travel System  
[MySwitzerland.com/swisstravelsystem](http://MySwitzerland.com/swisstravelsystem)



欧洲铁路公司 Rail Europe  
[www.raileurope.cn](http://www.raileurope.cn)

**RAILEUROPE**  
欧洲铁路公司



### 1 从苏黎世到因特拉肯

从苏黎世出发，沿波光粼粼的湖泊和云海连绵的山峦，前往琉森。换乘琉森-因特拉肯段快车，欣赏沿途巍峨壮丽的山脉，奔腾不息的瀑布。

**推荐游览：**少女峰地区。



### 2 金色山口全景观快车

从因特拉肯到蒙特勒

列车从因特拉肯出发，驶过图恩湖，横穿西门山谷，抵达茨魏西门。再换乘金色山口全景观快车。沿途将驶经巍峨宏伟的城堡，直抵德法边境。到最后一站，列车蜿蜒穿过山区，抵达蒙特勒，浓郁的地中海风情扑面而来。

**推荐游览：**日内瓦。



### 3 从蒙特勒到采尔马特

沿这段旅程从日内瓦湖到达通往大圣伯纳德山口和弗尔克拉兹 (Forclaz) 山口的门户马蒂尼，然后前往布里格和采尔马特。**推荐游览：**勃朗峰快车 (马蒂尼-霞慕尼) 和戈尔内格特拉特 (采尔马特)。



—— 瑞士环游火车之线路表  
 ..... 推荐游览线路



### 4 冰川快车

从采尔马特到圣莫里茨

乘坐富有传奇色彩的冰川快车从马特宏峰到库尔和时尚的圣莫里茨。**推荐游览：**从库尔到阿罗萨的阿罗萨铁路。



## 8 圣加仑经沙夫豪森至苏黎世

圣加仑至苏黎世路段的核心元素为“水”，莱茵河、莱茵河瀑布、康斯坦茨湖无不令观者惊叹不已。列车沿半圆的路线行驶，带领旅客从最佳角度观赏欧洲最大瀑布的绚丽景象。



## 7 阿尔卑斯山麓快车

### 从琉森到圣加仑

这段线路始于琉森湖，背靠瑞士中部赫赫有名的阿尔卑斯全景。沿途观赏雄奇壮丽的山景，饱览拉珀斯维尔湖坝、湖面及城堡，纵眺西特高高架桥——瑞士最高的铁路桥。



## 6 圣哥达全景观线路

### 从卢加诺到琉森

圣哥达全景观线路是一条观景铁路和游船线路。享受圣哥达旧线和琉森湖上的旅程。**推荐游览：**铁力士山。

## 5 伯尔尼纳快车

### 从圣莫里茨到卢加诺

夏季，伯尔尼纳快车将带您前往意大利城镇蒂拉诺，然后换乘伯尔尼纳快巴士前往卢加诺。**推荐游览：**从洛迦诺到多莫尔多索拉的琴托瓦利快火车。



# 滑雪初体验





## 学习滑雪——仅需半天

首次滑雪体验轻松无比。我们的全包滑雪套餐包含滑雪服、装备、专业滑雪教练课程和缆车票。不过最重要的是，您一定会在雪地上享受到无尽的欢乐。

欢迎通过瑞士国家旅游局官方网站预订瑞士多个冬季度假胜地的全包滑雪套餐，也可在到达后直接预订。让我们在滑雪坡道上尽情欢乐吧！

[www.myswitzerland.com/zh-hans/experiences/winter/ski-and-snowboard/lean-to-ski/](http://www.myswitzerland.com/zh-hans/experiences/winter/ski-and-snowboard/lean-to-ski/)





这一项目针对对滑雪好奇却没有或只有很少滑雪经验的游客，温和的且在教练指导下在瑞士的滑雪区开始冬季运动体验。这一简单的引导性项目令毫无经验的游客初次感受滑雪坡道上的运动乐趣，

并对冬季运动产生更强烈的兴趣。这是一

项一站式活动项目。以更平易近人的方式沟通，帮助潜在客户打消预订方面

存在的任何疑虑。固定价格套餐包

含：滑雪服（不包括手套和护目镜）、

滑雪教练课程、乘坐缆车前往练习

道的通票。活动时间约为4-5

小时（实际滑雪时间不少于2.5小时）。

提前或现场预订均可。使用语言为英

语。重要提示：所有三个部分一价全含。



## 2021/2022年参与该项目的滑雪区：

圣莫里茨 St. Moritz	达沃斯 Davos
克洛斯特斯 Klosters	阿德博登 Adelboden
英格堡 - 铁力士 Engelberg-Titlis	阿莱奇地区 Aletsch Arena
少女峰地区 (格林德瓦 Grindelwald, 客来雪德 kl.Scheidegg、米伦 Mürren、因特拉肯 Interlaken)	
克莱恩·蒙塔纳 Crans-Montana	萨斯斐 Sass Fee

### “学习滑雪”全包套餐

您一直渴望滑雪吗？那么，没有比这更轻松的事情了。通过极具吸引力的全包滑雪套餐，就连初学者和新手都能在短短的一天内学习并尝试基本的滑雪技能，乐趣无限，比想象中还要简单得多。另外，全包滑雪套餐中包含您所需要的一切：

- 滑雪服 (不包括护目镜、手套和头盔)
- 滑雪装备 (滑雪橇、靴子、雪杖)
- 初学者缆车票
- 2 - 3 小时专业滑雪教练的滑雪课程



# 滑雪攻略





萨斯基家庭亲子滑雪

瑞士，阿尔卑斯山的家乡，拥有200多个滑雪场（总长约7,400公里滑雪道），被世界滑雪爱好者誉为滑雪天堂！高海拔，保证了大量优质的雪源，使滑雪者能够更好的体验冰雪乐趣；长坡道，让滑雪者尽情享受极限挑战！高效的航班衔接加之四通八达、方便快捷的公共交通系统，让您在一天之内即可从中国国内抵达雪场，尽享滑雪乐趣！历经150多年冬季旅游发展，温馨舒适的度假酒店、课程完善的滑雪学校、热情友善的服务人员、高效周到的安全保障，瑞士期待您来悠享冬季假期！



## 1. 为何选择到瑞士滑雪？

### 来瑞士滑雪——更“高”的体验

- 瑞士拥有 200 多个滑雪场，堪称为滑雪天堂。许多大型滑雪场，拥有数十条雪道，让滑雪者充分体验滑雪乐趣！在阿尔卑斯山上滑雪，通常是在树木生长区以上约 1,500–1,800 米的斜坡进行，斜坡最长达 20 公里，登山系统配以先进的设施，减少游客登山所需的时间。瑞士拥有 13 条齿轨铁路，50 辆登山缆车和约 600 条空中索道，将游客载至滑雪地点。
- 滑雪季节：大部分滑雪场由 12 月份第一或第二周开至复活节后。海拔较高的滑雪场地可在 11 月开放，更有可供游客夏季玩乐的滑雪场，全年开放。
- 滑雪学校：瑞士有 4000 名专业滑雪教练。每个滑雪场地均设有滑雪学校，每日或每周提供个人或团体课程。

- 与众不同的体验：
  - 高质量的雪场：瑞士位于阿尔卑斯山中心地带，海拔在 4,000 米以上的高峰有 48 座，共有 29 个冬季运动地在海拔 2,800 米以上，其最高的 10 个雪场海拔高度较其邻国雪场平均高出 370 米，这就足以保证了瑞士的雪场有大量且优质的雪源（粉雪），从而使得滑雪者能够更好的体验冰雪乐趣。
  - 完善的设施，新颖、独特的设计：瑞士人在山中创造了一个又一个欧洲乃至世界之最，欧洲最高的缆车站（马特宏峰冰川天堂缆车站）；欧洲最高的火车站（少女峰火车站）；世界首创的 360° 全景观缆车（铁力士山旋转缆车）等等先进的设施将滑雪者带往滑雪胜地。让游客能全方位、多角度的欣赏风光、体验自然。
  - 丰富多彩的活动：适合不同级别的滑雪爱好者；而冬季众多传统节日庆典也使滑雪者可以充分领略瑞士风情。
- 瑞士有欧洲最长的雪道；许多雪道距离长达 16 公里，高差 2000 米，且雪道标识明确，滑雪客可以尽情享受滑雪带来的无极限刺激。许多滑雪场还设计有专业，高难度坡道，以满足专业级的滑雪客的需要。另外，夜晚雪场在瑞士越来越普遍，可以体验夜晚滑雪特殊的感受。
- 完善的救援和医疗保障。

## 2. 如何选择适合自己的雪场？需要参考哪些数据和信息？

- 瑞士拥有众多滑雪度假地，您可以根据自己的滑雪水平进行选择，看看自己适合有较大面积缓坡的雪场（雪道图上以蓝色标注）还是有许多黑道的高难度的雪场。
- 雪场规模大小不同，各有优势：小型雪场氛围舒适，价格便宜；大



型雪场则为滑雪爱好者提供更为空间宽广、地势多样的山地滑雪可能性，并通常会在滑雪后提供各种丰富多彩的娱乐活动，例如购物、泡吧、听音乐会、品尝美食等。

- 几乎每个雪场都有一所或多所滑雪学校，专业的教练帮助初学者掌握正确的滑雪技巧，最大程度保障滑雪者的安全。
- 在瑞士，尽管雪场广泛分布于德语区和法语区，但滑雪者不必为语言沟通而担忧，英语在瑞士绝大部分地区通行。

### 3. 去瑞士滑雪应该准备哪些雪具和装备？如果租用装备，如何判断哪些适合自己使用？

- 需要：滑雪板、滑雪杖、滑雪靴、头盔、手套、护目镜、滑雪夹克和滑雪裤、保暖的内衣。
- 根据自己的滑雪水平、年龄、体重、身高、预算等因素选择装备。



- 在雪具出租店，工作人员也会向您提出这些问题并根据您的实际情况为您推荐适合您的装备。
- 在线预定，方便快捷！以下是常用的滑雪装备出租网站，供您参考：  
<http://www.intersportrent.com/en-ch>  
<https://www.swissrent.com/english/index.html>

#### 4. 如何观看滑雪场地图？

- 最重要的是要了解滑雪场有不同等级的雪道，它们在地图上的颜色也不同：蓝色 = 初中级；红色 = 中高级；黑色 = 专业级。
- 雪场还有各种缆车及厢式缆车。大缆车厢可容纳约 50 人，小缆车厢可容纳 4 至 8 人，此外还有吊椅缆车和拖牵。
- 滑雪场地图上还标明了急救站、餐馆、租赁商店、卫生间和其他重要地点的位置。







## 5. 如何使用雪场缆车？

- 几乎和乘坐火车一样：您需要持票乘坐箱式缆车或吊椅缆车。
- 不过需要特别注意：进入箱式缆车车厢时，需要取下滑雪板；而乘坐吊椅缆车和拖牵椅则需要穿上滑雪板。

## 6. 瑞士的滑雪学校一般有哪些课程，时长与收费大概是怎样？ 如果是完全零基础的人也可以报名课程么？

- 瑞士共有 180 家滑雪和单板滑雪学校，提供不同等级的综合性专业滑雪指导。
- 滑雪课程有统一的教程体系，分为蓝、红、黑等水平级别（与雪道等级相似），各学校费用稍有区别，但收费标准大致相同。
- 有适合初级、高级和专业级滑雪者的课程。
- 可以选择从 2 小时到一周的课程（半天 2 小时或全天 4 小时）的各种单独辅导课程。

- 课程费用因不同雪场而稍有不同，2 小时团体课程大约 60 至 100 瑞郎 / 人，散客 160 至 250 瑞郎 / 人。
- 更多详细信息，请参考瑞士国家旅游局网站：  
[www.myswitzerland.com/zh-hans/planning/about-switzerland/organisation/swiss-ski-schools/](http://www.myswitzerland.com/zh-hans/planning/about-switzerland/organisation/swiss-ski-schools/)

## 7. 如何检查自己的滑雪装备？

- 只需要看一看滑雪板的边缘是否完好、是否生锈或向下弯曲。
- 滑雪前请清洁自己的护目镜。滑雪板上的靴扣必须经常由专业人员进行检查。

## 8. 滑雪前应该吃些什么食物？

- 在瑞士滑雪，不需要为携带大量食物而发愁！在各个滑雪区的缆车站和登山火车站附近都设有餐厅、咖啡厅，您可以一边小憩享受冬日暖阳、欣赏雪山风光一边尽享瑞士美食。而餐食价格与山下镇子里的价格基本一致，通常一顿简餐 20 瑞郎起，而在大型雪场还可以品尝到 5 星级的午餐美食！
- 如果担心高原反应，不妨随身携带些糖果和巧克力，可起到缓解作用。
- 意大利面也是滑雪之前不错的美食选择，想要感受真正的瑞士冬季运动风情，和朋友们坐在一起享用奶酪火锅更是不同寻常的体验。



## 9. 滑雪前能喝酒吗？

- 滑雪前喝酒有危险。建议滑雪后再喝酒。

## 10. 能否戴隐形眼镜滑雪？

- 可以戴隐形眼镜滑雪。

## 11. 可否带相机进入雪场，需要注意一些什么？

- 可以带相机进入雪场。不过建议只随身携带小相机，如果有大相机，最好放在背包里。如果把相机挂在脖子上，滑雪时有可能摔倒，身体压在相机上，使你的肋部受伤并损坏相机。

## 12. 为什么滑雪一定要戴太阳镜和涂防晒霜？

- 滑雪时戴滑雪眼镜（护目镜）和涂抹防晒霜非常重要！因为山上的阳光更强烈，积雪也会反射紫外线和阳光，所以滑雪眼镜可以防止雪盲而防晒霜可以防止皮肤晒伤！
- 护目镜还可以在摔倒时保护眼镜免受冰雪、滑雪杖、滑雪板等的伤害。

## 13. 滑雪时怎么摔不疼？怎么保护自己不受伤？

- 早晨开始滑雪之前或休息之后需要进行几分钟的热身：短距离跑一跑，跳一跳，活动一下腿、胳膊、脖子、后背等部位，还要做一些伸展运动。
- 尽可能顺其自然地摔倒，不要试图用手臂让自己停下来，应该尽可能抱紧身体。
- 佩戴头盔，还可以穿一件护背。

## 14. 在滑行中对前方情况不明或感觉滑雪器材有异常怎么办？

- 就像驾驶汽车一样，您应该降低滑行速度，沿着雪道上的标志（蓝色、红色和黑色的杆子）滑行。





- 如果滑雪器材出现异常，试着慢慢往下滑，前往装备租赁站、运动中心或缆车站检查或更换自己的装备。

### 15. 瑞士的雪场没有防护网，如果滑行中失控怎么办？

- 如果雪道上有非常危险的地段，会有防护网保护滑雪者远离危险（黑色）地段。
- 滑雪者应该在失控前停下来，因此建议参加滑雪培训课程，学习如何利用雪板正确的制动。如果失控，至少可以试着向后坐，采用“身体停止”法停下来。

### 16. 缆车突然发生了故障，而你恰巧就坐在离地面有段距离的空中，此时应该怎么办？

- 保持镇静，在原地不动，等待管理部门给出指示。



### **17. 滑雪中如果不慎意外受伤，保险是否包含在之前支付的费用内，赔偿流程？**

- 费用是否包含在旅行保险中取决于您所购买的保险，请直接向您所购买保险的保险公司查询。
- 为了您自身的利益，强烈建议您在出行前仔细阅读您所购买保险的具体条款和紧急情况下的联系方式及理赔流程。

### **18. 瑞士雪场的直升机救援是怎么回事？什么情况下可以申请救援，这个费用谁来出？**

- REGA 是瑞士专业的空中救援组织，成立于 1952 年 4 月 27 日，其主要任务是各类意外事故的救援，无论事故发生在高速公路还是冬季滑雪胜地。REGA 拥有世界一流的救助设备，专业的救助人员和工作人员，遍及瑞士的直升机起降点，以及 240 万名会员。



- 对于短期境外旅行者，因为人身保险并不全额支付 REGA 的费用，当您选择登山或滑雪等项目时，有一份 REGA 服务保证就显得更加重要。您可以通过 REGA 网站进行网上申请，也可以在各大火车站索要 REGA 信息，并登记注册，各著名登山火车站点都接受注册服务。
- 无论您是在瑞士境内还是世界上任何一个国家都能向 REGA 求救，最快的方法是通过电话。REGA 的求助电话：1414（瑞士境内）。  
网站：[www.rega.ch](http://www.rega.ch)

### 19. 夜间滑雪需要注意些什么？

- 通常雪道在下午 4 点之后就关闭了。不过有时会有特别安排的夜间滑雪项目，适合夜间滑雪的雪道上都有泛光灯。
- 最好戴上有增光片的滑雪镜。

## 20. 如果是家庭出游，大人去滑雪了，孩子怎么办？

- 3 岁以上的孩子也可以学习滑雪，雪场设有专门的儿童俱乐部，孩子们可以在里面快乐地玩耍和学习。
- 很多宾馆都拥有“家庭度假胜地”的认证标志——这些宾馆白天提供专门的儿童看护服务，使孩子们可以在没有家长照顾的情况下在宾馆里玩耍。 [www.kidshotels.ch](http://www.kidshotels.ch)

## 21. 儿童几岁以上可以带去雪场？

- 3 岁以上的儿童可以进入初学者滑雪区。
- 6 岁以下的儿童乘坐箱式缆车或吊椅缆车时必须有成人陪同。

## 22. 国际滑雪联合会制定的10项滑雪行为规范

- 尊重他人：滑雪者或单板滑雪者的行为一定不能危及或伤害他人。



- 滑雪或单板滑雪时控制速度：滑雪者或单板滑雪者一定不要失去控制，须根据自己的个人能力和滑雪及单板滑雪的方式调整自己的速度，还须根据当时的地形、雪况、天气状况以及滑雪道上的人员密度来调整自己的速度。
- 线路选择：后方的滑雪者或单板滑雪者须以不危及前方滑雪者或单板滑雪者的方式选择线路。
- 超越：滑雪者和单板滑雪者可以从上方或下方、右侧或左侧超越其他滑雪者或单板滑雪者，超越时须为被超越的滑雪者或单板滑雪者有意识或无意识的移动预留充足的空间。
- 进入、启动以及向上移动：滑雪者或单板滑雪者进入有标识的滑雪道、停止后再次启动或在雪坡上向上移动时须上下观察雪坡，以确保自己的行为不会危及自己或他人。
- 在滑雪道上停留：除非万不得已，滑雪者或单板滑雪者一定要避免在滑雪道上狭窄或视线不好的地方停留。如果在这样的地方摔倒，滑雪者或单板滑雪者须尽快离开滑雪道。
- 步行向上和向下：滑雪者或单板滑雪者无论步行向上还是向下，都须在滑雪道旁边行走。
- 遵守信号和标识：滑雪者或单板滑雪者须遵守所有的信号和标识。
- 援助：若发生事故，每一位滑雪或单板滑雪者都有义务提供援助。
- 身份识别：每一位滑雪者或单板滑雪者及证人，无论是否属于责任方，在事故发生后均须互相留下姓名和地址。







卫生安全

## 旅游服务供应商 的安全措施

作为旅游目的地，瑞士不仅为游客准备了清新纯净的大自然，还准备了安全可靠的卫生系统。瑞士的旅游服务供应商会采取特殊措施以保护自己的客人，确保游客在瑞士停留期间能够开心快乐。下面的内容可以帮助您了解各个行业的安全规范概况。

“卫生安全”项目得到瑞士国家旅游局的大力支持，每个服务供应商负责保证各项安全规范得到落实和遵循。

随着管控措施逐渐放松，安全防护原则的部分要求也随之发生变化。

**请以最新情况为准。** (2021年11月更新)

了解最新情况：

[www.myswitzerland.com/zh-hans/  
planning/about-switzerland/clean-safe/](http://www.myswitzerland.com/zh-hans/planning/about-switzerland/clean-safe/)





## 住宿行业安全措施

瑞士酒店协会 (HotellerieSuisse)、瑞士餐饮协会 (GastroSuisse) 和瑞士准酒店业产业协会 (Parahotellerie Schweiz) 均制订了具体措施，确保顾客在所有服务区域都能享受安全的住宿环境。

### 安全防护措施

将采取以下措施：

- 双手卫生：经常洗手，尽可能避免接触物品及表面
- 社交距离：员工及其他人员彼此须保持 1.5 米以上的距离，须设置指定通道及等候区（如有必要，可使用房间隔断），须对一定空间内的人数做出规定。
- 清洁：使用后的表面及物品应根据要求定期清洁，特别是多人接触的表面及物品。
- 在室内，没有证书也可以进入，但必须佩戴口罩。
- 进入餐饮行业（餐厅、酒吧、咖啡厅、俱乐部等）的室内区域，必须持有证书。室外区域和客房服务不作要求。

## 餐饮业安全措施

餐饮场所需在严格遵守安全规范的前提下开放。在室内区域，必须持有 Covid 证书。室外区域不作要求。COVID-19 情况下餐饮行业安全规范适用于所有餐饮场所，并且按照联邦政府的日常运营要求进行监管执行。

### 安全防护措施

企业及其客人应遵守以下防护规定：

- 在室内区域，必须持有 Covid 证书。室外区域不作要求。
- 双手卫生：进入餐厅须洗手或进行手部消毒。
- 在室外保持社交距离：尽可能与其他客人和员工保持 1.5 米的距离。
- 付款：尽可能使用无接触式银行卡付款。



# 公共交通行业安全措施

瑞士公共交通专业协会为交通行业制定了以下防护规范。

## 安全防护措施

防护原则以适用于公共交通的各项规则为基础，包含以下基本要求：

- 保持社交距离
- 必须佩戴口罩
- 避开高峰时段
- 在线购票
- 遵守卫生规定
- 保持足够的空间





## 缆车和高山铁路行业的安全措施

瑞士缆车专业协会为缆车和高山铁路行业制订了防护规范。

### 安全防护措施

缆车企业采取的防护原则包括以下基本规定：

- 卫生及组织：必须有充足的机会使用肥皂和水或手部消毒液洗手，多人接触的表面及物品须定期彻底消毒，客人根据地板上的标志线和标记保持社交距离。
- 个人责任和容量限制：轿车、厢式缆车和椅式缆车的容量不受限制。乘坐公共交通工具的客人负责在缆车和电梯中保持社交距离。
- 避免人员接触：请提前在线购票以免在收款台前和其他客人一起排队。如现场购票，请采用无接触的电子方式付款。
- 在封闭的缆车轿厢内必须佩戴口罩（保证遮掩口鼻）。
- 员工防护：员工的防护和客人的防护同样重要，必须遵守明确的规定。保持社交距离、在售票处等地方安装树脂玻璃罩。如无法保持社交距离，需佩戴口罩。
- 原有的卫生和安全条例仍必须继续遵守。

# 航运行业的安全措施

瑞士航运专业协会为航运行业制订了以下防护规范。

## 安全防护措施

航运企业的防护原则以适用于公共交通的各项规则为基础，包含以下基本要求：

- 保持社交距离
- 必须佩戴口罩
- 避开高峰时段
- 在线购票
- 遵守卫生规定
- 定期清洁





## 温泉理疗行业安全措施

泳池开放（包括休闲池和温泉池）需严格遵守安全防护措施。在室内区域，必须持有 Covid 证书。

### 安全防护措施

必须采取以下防护措施以确保游泳池、桑拿浴室和蒸汽浴室的安全：

- 在室内区域，必须持有 Covid 证书。
- 双手卫生：经常洗手，尽可能避免接触物品及表面。
- 社交距离：员工及其他人员彼此必须保持 1.5 米以上的距离，指定通道及等候区（如有必要，可使用房间隔断），对一定空间内的人数做出规定。
- 清洁：使用后的表面及物品应根据要求经常清洁，特别是多人接触的表面及物品。空调须确保定期充足换气。
- 现有的卫生和安全条例仍必须继续遵守。



## 会议行业安全措施

参加室内活动必须持有 Covid 证书。室外活动参照之前的规定：1000 人以上的活动，必须持有 Covid 证书。小规模的活动，是否需要持有 Covid 证书由组织者自行决定。



### 瑞士酒店协会(HotellerieSuisse)安全防护措施

瑞士酒店协会有关在酒店举办企业活动的防护规范包括以下基本规定：

- 酒店内的所有人员须经常洗手，尽可能避免接触物品及表面。
- 员工及其他人员彼此之间须保持 1.5 米距离。
- 使用后的表面及物品应根据要求定期清洁，特别是多人接触的表面及物品。
- 必须为易感人群提供适宜的防护。易感人群须继续遵守瑞士联邦公共卫生局规定的防护措施，尽可能待在家中。有关易感员工的防护规定见 COVID-19 条例 2 的规定。
- 员工及其他相关人员须知晓相关要求及措施，在实施这些措施时须得到指导。工作中生病的任何人须佩戴口罩并让其回家，同时遵守瑞士联邦公共卫生局 (FOPH) 发布的隔离指令。
- 参加活动的人员应携带自己的笔记本电脑（以及笔等物品）。酒店自己的相关物品定期消毒或处理。
- 如无法满足以下规定，房间里须使用隔断：座位之间前后左右的距离小于 1.5 米。
- 接待行业的安全规范适用于餐饮服务。活动参与者可被认定一个顾客群体。
- 酒店须确保工作场所和客房定期充足换气（例如，每天换气 4 次，每次约 10 分钟）。如房间里设有中央空调和通风设备，应尽可能避免使用空气循环功能（只能使用新风）。



## 瑞士LiveCom会展活动协会采用的防护措施

瑞士 LiveCom 会展活动协会采用的防护规范包含以下基本规定，适用于会展中心及类似场所举办的活动：

- 所有人须经常洗手。提供双手清洁站：客人进入活动场所使用肥皂和水或使用消毒液进行手部消毒。
- 员工和其他人员彼此之间须保持 1.5 米距离。
- 使用后的表面及物品应根据要求定期清洁，特别是多人接触的表面及物品。在餐桌上摆放餐具、酒杯时须佩戴口罩和手套。不允许打开餐具包装。
- 确保为易感人群提供适宜的防护。
- 各项要求须在管理层面实施，以确保防护措施有效实施并得到有效落实。
- 人员移动、座位安排和房间布置以及房间和舞台规模须确保保持足够的社交距离。地面路线图、逃生路线和通道须为保持社交距离留出充足的空间。如有必要，请使用地面标志线。
- 如无法达到规定的距离，须保留参加人员、游客和客人的名单至少 14 天。
- 咨询台和问讯处应安装适宜的防护面板（树脂玻璃）。
- 空调须确保定期充足换气。

## 其他旅游服务供应商的安全措施

瑞士旅游管理者协会 (The Association of Swiss Tourism Managers) 正在收集更多适用于旅游服务提供商的安全规范信息。



# 实用信息





La Berra 地区

瑞士国家旅游局的中文官方网站 MySwitzerland.com 为中国客人查询有关瑞士的旅游信息提供更为方便快捷的途径，内容涉及在瑞士的游、住、行、食、购、娱等多方面，以文字、图片的方式对瑞士的城市景点、自然风光、文化艺术、民俗节日、四季风情、饮食文化以及旅行须知等做了详细的介绍。

# 瑞士旅游须知

赴瑞士旅游须持有有效的护照，此外来自中国大陆的公民还须持有有效的瑞士申根签证。有关具体的签证申请手续请就近向瑞士使领馆咨询，中国大陆的游客还可以登录瑞士驻华大使馆中文网页或瑞士签证中心 (VFS) 获取详尽的信息，本部分内容仅供参考。

## 短期旅游签证

首次申请申根签证的申请人必须亲自前往签证申请中心提交申请。生物识别数据和申根签证申请表格中提交的数据将保留五年。在此期间内的后续申请中，多次前往申根地区的旅客将无需重复指纹录入步骤，指纹可直接从签证信息系统中的过往申请文件复制。有限数量的申请人可免于录入指纹，包括 12 岁以下儿童和身体条件不允许指纹录入的人。

### 申请地点：

- 居住在上海，江苏，安徽和浙江的申请者应该在瑞士驻上海总领事馆申请。
- 居住在广东，福建，广西，海南，江西和湖南的申请者应该在瑞士驻广州总领事馆申请。
- 所有来自中国其他地区，蒙古国和朝鲜的居民应该在瑞士驻北京大使馆申请。

### 申请时间：

申请人应在预定访问开始之前的六个月内且不迟于十五个自然日之前提交签证申请。

### 预约：

您可以在 VFS Global 的网站上了解有关预约手续的全部信息。链接地址如下 [www.vfsglobal.ch/switzerland/china](http://www.vfsglobal.ch/switzerland/china)

**您的主要目的地必须是瑞士**，但瑞士颁发的申根签证可允许您在所有申根国家旅行（除特殊标注外）。**中国大陆的申请者须在递交申请时以人民币交纳签证费（相当于 80 欧元）和服务费且所交费用不予退还。**

签证和服务费已在 VFS 全球网站上发布。

**旅游签证所需材料，请将您的材料按照以下顺序排列 (2021年2月):**

1. **签证申请表**：申请者须完整填写申请表，并签名。
2. **一张照片**：3.5cm x 4.5cm 没有损坏的白底或浅底彩色近照。
3. **护照**：护照有效期需长于所需签证 3 个月，至少有两张空白签证页。
4. **医疗保险**：最低保险金额为 30000 欧元，包括医疗费用和医疗遣返费用。保险单必须在整个申根地区有效，并涵盖在申根国家地区的整个逗留期间，并根据可预见的进入申根的天数来计算。
5. **机票订单**：往返机票的预订。
6. **未成年人 (18 岁以下)**：
  - 学生证和学习证明原件需明确标出以下信息：学校地址，联系电话；请假许可；批准人的职位。
  - 经过中国外交部或中国驻外使馆认证的亲属关系或法定监护关系公证书。
  - 如未成年人单独旅行或跟随父母其中一方旅行还需提供：过中国外交部或中国驻外使馆认证的亲属或法定监护人许可公证书。
7. **户口簿 (无需翻译)**：所有信息页的复印件 (仅限中国居民)。
8. **住宿证明**：住宿证明需覆盖申根区整个停留时间。
9. **旅行计划**：所有证明您旅行计划的材料 (酒店或机票订单，交通，行程单等)
10. **申请者经济证明**：银行最近三个月的进出账单 (定期存款除外)
  - 在职人员：所在单位营业执照复印件，需加盖公章。
  - 以单位抬头纸出具的证明信 (英文，或中文带英文翻译)，加盖公章 签名及日期，明确标出：单位地址，电话及传真；签署人姓名及职务；申请者职务，月薪，雇佣年限；请假许可。

- 退休人员：退休金或其他固定收入的证明。
- 无业成年人：如已婚，提供配偶的工作及收入证明和外交部认证的结婚公证书。如未婚 / 离异 / 丧偶，请提供其他固定收入证明。

#### 11. 复印件：护照首页及签字页，已有的申跟签证复印件，居留证复印件按（仅限外国人）

※ 请注意使领馆根据个人情况不同在处理签证申请的时候可能会要求更多的材料（未在清单列出）申请者提供所有的材料并不保证能拿到签证。

※ 因特殊时期签证中心暂时关闭，请及时关注 VFS 网站或使领馆网站的相关更新信息。感谢您的理解。

## 北京领事区

包括以下地区：中华人民共和国（上海，广州及香港领区除外）

### ■ 北京

北京市朝阳区光华路 7 号汉威大厦 3 层 A306 室

邮 编：100020

### ■ 沈阳

辽宁省沈阳市沈河区青年大街 209-2 号夏宫城市广场 38 层 3807 室

邮 编：110016

### ■ 济南

山东省济南市历下区文化西路 15 号 7 层

邮 编：250011

### ■ 西安

陕西省西安市未央区凤城 8 路 168 号西北国金中心 B 座 1603 室

邮 编：710000



阿尔卑斯长号和掷旗表演

#### ■ 成都

四川省成都市武侯区人民南路四段 11 号兴业银行三楼  
邮 编：610041

#### ■ 重庆

重庆市两江新区西湖支路 2 号精信中心 B 塔 3 层 6 号  
邮 编：401147

#### ■ 武汉

湖北省武汉市江汉区解放大道 686 号世贸大厦 25 层 2519 室  
邮 编：430032

#### ■ 昆明

云南省昆明市盘龙区穿金路 205 号霖岚国际 A 座 11 层 10 号室  
邮 编：650000



## 上海领事区

包括以下省市：安徽、江苏、浙江和上海

### ■ 上海

上海市黄浦区四川中路 213 号久事商务大厦 3 层

邮 编：200002

### ■ 杭州

浙江省杭州市江干区新风路 266-272 号新风商业 G11 中心，  
2F-A01

### ■ 南京

江苏省南京市建邺区河西大街 190 号北京银行大厦 7 层

邮 编：210019

瑞士首都伯尔尼



## 广州领事区

包括以下省市：广东、福建、海南、湖南、江西及广西壮族自治区

### ■ 广州

广东省广州市天河区林和西路1号广州国际贸易中心3楼自编之六单元  
(请从东门乘搭升降梯至三楼，东门即林和西地铁站A出口)

邮 编：510620

### ■ 深圳

广东省深圳市罗湖区京基一百大厦A座26楼2601-01A室

邮 编：518000

### ■ 长沙

湖南省长沙市岳麓区银盆岭街道银杉路31号绿地时代广场6栋26层2615号房

邮 编：410023

### ■ 福州

福建省福州市鼓楼区东街83号中庚青年广场八楼804室

邮 编：350003

## 联系方式

### 中国大陆地区

电 话：+86 021-61009741 (拨打电话者需支付本地通话费)

服务时间：周一至周五，08:00至17:00

info.swisschina@vfshelpline.com

### 香港

香港和澳门居民直接向瑞士驻香港总领事馆提交申请。

电 话：+852 3509 5000

## 海关

入境每人免税物品包括：

### 私人物品

已使用的私人物品，如服装、内衣、卫生用品、运动装备、相机和录影机、摄像录像一体机、移动电话、便携电脑、乐器、还有其他日常用品。

### 规定

食品和不含酒精的饮料，仅限于旅行期间所需的。

### 烟酒

本规定只针对年满 17 岁的游客，17 岁以下游客不可携带烟酒

- 每人可携带 250 只 / 克卷烟、雪茄，或者其他烟草产品。
- 5 升不高于 18% 酒精度的酒和 1 升 18% 酒精度以上的酒。

### 肉类及肉制品

以下规定为每人每天可携带的肉类免税额度（含儿童）：1 公斤（猎物除外）

### 现金

不受限制。

### 燃油

私人车辆油箱内的燃油是免税的。额外（例如在备用燃料罐中）最多可免税携带 25 升的燃料。每辆车每天只可享受一次免税。

### 其他物品

其他私人物品总价值不得超过 300 瑞郎。

如有疑问，请咨询瑞士海关：

[www.ezv.admin.ch](http://www.ezv.admin.ch)。

## 离境手续 / 退税

### 登机手续

出示护照和机票办理登机手续及托运行李。请注意，在瑞士购买的军刀等刀具物品，要放到托运行李里，如随身携带，安检将不予放行。

### 退税手续

商品的价格已含有 7.7% 的增值税，在某一商店一次性购物超过 300 瑞郎即可享受退税。由于酒店的销售税已比较低，所以不再给予退税。部分商店会直接把增值税从商品价格中扣除，以方便游客，但会要求客人以信用卡作抵押，请向工作人员索取退税表，填妥，在离开瑞士时交给海关工作人员盖章，之后海关会把退税表寄回商店，并返还商店为客人代缴的增值税。（如果忘记在海关盖章，没有办理退税手续，商店将从抵押的信用卡中收取增值税弥补商店的损失。）

1. 在某一商店一次性购买含增值税的商品金额超过 300 瑞郎，且旅客必须将退税货物在 30 天内带离瑞士时可以申请退税；填写退税表格（如有不清楚的问题，请向店员咨询）。
2. 您必须在离开海关之前在瑞士海关办理在退税单据上验放盖章的手续，比如机场或者在您乘坐大巴时经过瑞士海关。以机场为例，在您办完登机手续、持护照经过海关后，请找到有“ZOLL”、“CUSTOMS”、或“EXPORTDOCUMENTS”标志的小亭子或柜台：首先站到柜台里，然后选择您所使用的语言，屏幕上会告诉您如何操作。通常是将单子放到桌面上，中心办公室的工作人员可以通过电子摄像设备看到单子的内容。有时候，如果数额较大，您可能被要求出示所购实物，所以如果您买了价格较昂贵的物品需要退税，最好不要放到托运行李里，以备退税时检查用。在工作人员审完单后，您就可以将单据在旁边的小机器下面盖章。
3. 如果您的退税单据系 GLOBAL BLUE 公司退税体系有 TAX FREE SHOPPING 标志的商店所发出的，而且没有享受当场退税的购物单据，在履行完上述盖程序后，持单据到附近的“CASH REFUND”柜台可以拿到您的退税款，关于货币您可以在美金和瑞士法郎里选择，向服务员声

明即可。如果您盖完章来不及到 CASH REFUND 柜台领取退税款，您可以在欧洲其他国家或在北京、上海、广州或香港的指定 CASH REFUND 柜台或代理点领取退税款，但一定要将单据在瑞士海关盖章！全球回报集团可以在中国的多个城市退税，机场和市内均有代办点。

详情请查询网站：[www.global-blue.com](http://www.global-blue.com)

另外请注意在欧盟成员国的领域内买东西的退税单据，可以在成员国的任何一个国家的海关将单据盖章但此原则因为瑞士不属于欧盟成员国而不适用于瑞士，所以您一定记得在进出瑞士前将您所持有的单据在海关盖章。如果您将乘大巴前往周边国家继续您的旅程，请提醒司机在瑞士边境的海关设置地停车，以便乘客到海关盖章，在部分边境城市还设有退税款领取处，方便游客退税。

## 货币

瑞士以瑞士法郎 (CHF) 为货币单位。虽然瑞士不是欧盟成员国，不使用欧元 (Euro)，但大部分酒店、商店及服务行业也可以接受欧元，但找赎通常只有瑞士法郎，商品的价格通常也会以瑞郎和欧元两种货币单位标出以方便顾客。由于瑞士法郎并不适用于其他欧洲国家，所以建议游客最好把瑞郎在离开瑞士前消费掉。瑞郎种类如下：

纸币：CHF10, CHF20, CHF50, CHF100, CHF200, CHF1000

硬币：5Ct/Rp, 10Ct/Rp, 20Ct/Rp, CHF1/2 (50Ct/Rp), CHF1, CHF2, CHF5



1 瑞郎约合 7.04 人民币 (2021 年 11 月)

以上汇率仅供参考，每日汇率，请查询网址：[www.oanda.com](http://www.oanda.com)

## 兑换及信用卡

在瑞士，银行、火车站、酒店及机场都设有货币兑换服务。火车站内的货币兑换处通常设在售票窗口旁，而且火车站内的货币兑换处更是每天开放，即使在假日亦营业，非常方便，是游客兑换外币和旅行支票的最佳选择。银行的营业时间为星期一至五早上 8:30 至下午 4:30，在大城市和旅游景点，星期六早上 9:00 至下午 4:00 也营业。大部分卡如：Eurocard, MasterCard, Diners Club, American Express, VISA 等都可以通用，且比携带现金更方便。银行的柜员机很常见，操作配有英文说明，方便旅客用信用卡提款。在使用信用卡或旅行支票有时可能被要求出示身份证明。

## 公用电话

Swisscom 是瑞士最大的通讯公司。在瑞士的各火车站、机场和很多地方设有约 12500 座公用电话亭。可以使用在线查询功能根据姓名、地址查询电话号码，还可以发简单的 E-mail，所以用起来非常方便。瑞士的公用电话主要以卡付费，只有在一些乡村餐厅还保留着投币电话。除了电话卡 (TaxCard) 外，还可以用主要的信用卡或国际预付卡打电话。电话卡有 10、20 瑞士法郎面额的，可以在邮局、火车站、报摊、加油站及酒店购买。另外在 Swisscom 通讯公司的各营业点也可以租借手机。相关信息请查询 [www.swisscom.com](http://www.swisscom.com)。

Swisscom



### 在瑞士拨打中国电话

首先拨中国国家区号 0086，再拨地区区号，之后才是电话号码，即可接通。

### 在瑞士拨打瑞士当地电话

首先拨 0，再拨地区区号，再加 7 位数字的电话号码，即可接通。

## 电压与插头

瑞士的电压为 220 伏，50 赫兹。插头与在其他国家所使用的不同，有 2 孔式及 3 孔式，2 孔式的插头插孔也分内藏型和平型。一般酒店都提供转换插头借用服务。



## 电话 / 电脑连线

瑞士的插头分 TT83、TT87 及 TT89 三种以及用于数据线的 RJ-45 也日渐普及。在酒店内既可以用一般电话线也可以用数据线连接电脑，上网前应仔细检查设置项，如上网有问题可以向酒店方面查询。在大多数城市，酒店的商务中心及网吧都提供上网服务，非常方便。

## 预算

瑞士的生活水平及物价较高，但却物有所值，瑞士的优质服务更是世界闻名。在超市可买到各种便宜的食品，而在酒店及餐厅，价钱相对会比超市高。一般餐厅的午餐（包括中国餐馆）平均消费为 15 至 28 瑞郎。瑞士的物价在全国范围内保持基本一致，例如在市内咖啡店饮用一杯咖啡的价钱跟在山顶上的餐厅基本一样。瑞士的产品包罗万象，从极为昂贵的高级货品至平实的廉价货品，消费预算可完全视旅客的个人经济条件而定。

瑞士餐厅  
就餐



## 健康问题

由于时差或气候变化可能会导致旅客感到疲劳不适。若情况不是很严重，建议旅客可以服用自备药物及做充分的休息。如情况紧急，请联络酒店前台协助安排救护车。医生诊治需要事先预约。瑞士的医疗水

平及设施在世界上很有名，如需接受治疗或住院大可安心。但是，医疗费由个人全额负担，所以建议游客购买一份旅游保险。旅行时最好带上平时使用的感冒药、胃药、止泻药、晕车药。

## 卫生

瑞士没有地方性传染疾病。在进入瑞士境前 14 天内如有到过疫区的游客必须先接受免疫注射。瑞士对卫生情况非常注重，对餐厅的卫生条件有严格的规定，旅客可放心在餐厅用餐，自来水的质量也达到了可安全饮用的标准。

## 治安

旅游应该是特别的经历，其他任何事情都不应破坏旅游带来的乐趣。这就是我们要在旅途中确保您和您的物品安全的原因。若出现问题，我们将会不遗余力指导您去哪里以及如何快速获得帮助。所有相关信息均可通过我们的网站获取：[www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)。



**ALL EYES  
ON ME!**

**SAFETRAVEL.CH**

## 天气及服装

出发前总会担心当地的天气如何，要带什么衣服等等，请浏览瑞士国家旅游局网站查询最新天气预告。瑞士虽然国土面积比较小，但因地域及季节不同而有多种气候变化。在山间度假地夏天气温可高达 30 度，而冬天气温则低至零下 25 度。地形的高低及海拔的高度都会影响温度。炎热的夏天在城市或山脚下穿着短袖 T 恤衫便可，但当到达海拔 3000 米以上的地方时，山顶还为白雪所覆盖，一件保暖的毛衣是少不了的。而且即使在一天当中，中午会较热而太阳落山后也会感到凉爽。所以到瑞士旅行，请带好毛衣、舒适的运动鞋、防晒用品、墨镜、雨伞和风雨衣等。瑞士的气候比东南亚等地方干燥，所以护肤及保湿用品是必不可少的。

在瑞士登山远足、郊游或逛街购物时多以便服为主。但在高级酒店等地方用餐时，则需要穿得比较庄重，西服和正装便最适合不过。



## 平均气温表

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
日内瓦	h	3.7	5.9	9.8	13.9	18.4	22.2	25.3	24.4	20.8	14.9	8.4	4.5
	l	-2.6	-1.5	-0.1	3.0	6.9	10.0	11.9	11.3	8.6	5.2	1.1	-1.4
因特拉肯	h	2.3	4.5	8.7	12.8	17.4	20.5	22.9	21.9	18.9	13.8	7.3	3.1
	l	-4.3	-3.0	-0.6	2.6	6.6	9.7	11.7	11.2	8.6	4.5	-0.2	-3.3
洛桑	h	3.5	5.2	8.7	13.0	17.3	21.1	24.2	23.1	19.5	14.1	7.9	4.3
	l	-0.7	0.3	2.5	5.4	9.3	12.4	14.7	14.2	11.7	8.1	3.3	0.1
琉森	h	2.8	4.8	9.2	13.3	17.9	20.9	23.5	22.6	19.3	13.7	7.5	3.8
	l	-2.6	-1.4	0.7	3.9	7.9	11.0	13.1	12.6	10.0	6.1	1.5	-1.7
卢加诺	h	6.0	7.8	11.6	14.9	18.8	23.0	25.8	24.8	21.3	16.5	10.8	7.1
	l	0.1	1.5	4.0	7.3	10.9	14.1	16.8	16.1	13.3	9.2	4.3	1.0
采尔马特	h	5.0	7.0	10.0	13.0	14.0	17.0	23.0	19.0	16.0	9.0	6.0	2.0
	l	-8.0	-7.0	-7.0	-2.0	2.0	6.0	9.0	7.0	6.0	0.0	-3.0	-10.0
苏黎世	h	2.1	4.3	8.4	12.6	17.4	20.6	23.0	22.1	18.9	13.4	7.0	3.1
	l	-2.6	-1.7	0.8	3.9	7.9	11.0	13.0	12.6	10.2	6.4	1.6	-1.5

h=日平均最高温度 l=日平均最低温度 \*以上温度仅供参考,可能会有变动。

## 实用信息及联络电话

### 中国驻瑞士大使馆

地址: Kalcheggweg 10, 3006 Bern

传真: +41(0)31 351 45 73

领保紧急电话: +41(0)31 350 12 58

网页: <http://ch.china-embassy.org>

如途中遗失护照, 请尽快联络中国驻瑞士大使馆或总领事馆寻求帮助。



瑞士国旗

### 瑞士国家铁路- 铁路交通信息

- 铁路服务中心：0900-300-300(每分钟 1.19 瑞郎)
- 营业时间：24 小时、全年服务
- 语言：德语、法语、意大利语、英语

<http://www.rail.ch>

### 瑞士国家旅游局- 旅游资讯及预订服务

电话：00-800-100-200-30(瑞士境内免费电话)

传真：00-800-100-200-31(瑞士境内免费电话)

- 营业时间：瑞士时间 8:00-21:00
- 语言：德语、法语、意大利语、英语

※ 欢迎语及初步介绍可能使用德语或法语。若要查询信息请按 1，预订服务按 2。

## 紧急电话 / 公共服务电话

警察局：117

消防局：118

救护车：144

紧急道路服务：140

直升机救援：1414

报时：161

天气预报：162

道路交通信息：163

雪崩信息：187

政府部门咨询：111

国际接线服务：1141



圣诞市场

## 时差

瑞士比中国晚7个小时，从3月最后一个星期日至10月最后一个星期日实行夏令时，此时比中国晚6个小时。

勒琴山谷的假面狂欢节



## 公众节假日

	2021年	2022年
新年	1月1日	1月1日
耶稣受难日	4月2日	4月15日
复活节星期一	4月5日	4月18日
耶稣升天节	5月13日	5月26日
圣灵降临节星期一	5月24日	6月6日
国庆日	8月1日	8月1日
圣诞节	12月25日	12月25日

在瑞士，除了上述法定节假日之外，还有各州或各村镇根据自己的情况或宗教信仰自定的节假日，请注意。节假日期间，商店、公司、银行、邮局都不营业。

请查询：[www.feiertage-weltweit.com](http://www.feiertage-weltweit.com)

## 营业时间

在不同的城市及行业，营业时间有所不同，以下仅供参考：

银行：星期一至五，8:30-16:30，星期六、日及公众假期休息。

邮局：星期一至五，8:30-18:30，星期六 8:30-12:00，星期日及公众假期休息。

商店：星期一至五，08:30-18:30（每星期有一天会营业至晚上 8:00，通常是星期四）星期六，08:30-12:00，星期日及公众假期休息

## 小费

瑞士的餐厅、酒店及出租车费用通常已包括了服务费，不需另付小费。但若遇到服务特别周到的，可考虑给小费，费用大约为 1 至 3 瑞士法郎。

## 邮政服务

瑞士的邮局使用黄色标志，注明了 Die Post (德语)、La Poste (法语)、La Posta (意大利语)。虽然邮局在星期六下午及星期日休息，但邮票可以在酒店及便利店买得到。在瑞士国内邮寄或寄到海外有 2 种邮寄方式。A 是优先处理的航空邮件，信件于翌日送到瑞士国内各地、五天之内空邮到欧洲各国，十天之内空邮到海外国家。B 是经济邮件，以平邮方式三天内寄到瑞士境内各地，十天到欧洲各国，八星期内到海外国家。

具体请参考：[www.swisspost.ch](http://www.swisspost.ch)

## 残疾人旅行

瑞士的酒店、机场、汽车和火车设施上都为使用轮椅的残疾人提供各种服务。瑞士有专门为残疾人提供信息的机构 MIS，MIS 里有集中无障碍酒店、交通手段等多达 800 种信息的指南书。

瑞士邮局为展会服务





如有需要，他们会邮寄给您。（只收取邮寄费）

Mobility International Schweiz (MIS)

Froburgstrasse 4, CH-4600 Olten

电话：+41 62 206 88 35 / 传真：+41 62 206 88 39

info@mis-ch.ch / 网址：www.mis-ch.ch


制订旅行计划可以委托瑞士残疾人协会的旅行社，无论是个人还是团体，都将以合理的收费标准提供有关酒店、车辆、保护人等全部服务事项。


[www.procap.ch](http://www.procap.ch)


## 酒店·住宿

从 MIS 提供的酒店手册中，不仅可以查询特别为轮椅使用者准备的大约 350 家酒店的名称，还可以查询坐在轮椅上能进入的饭店、缆车、登山铁路、山顶饭店一览表等很详细的信息。在不同的语区，分别用德语、法语做标记。

为轮椅使用者准备的酒店有以下三种：

 轮椅三个：大部分是轮椅使用者专用房间 \* 的酒店，或者有适合于轮椅使用者的房间 \* \* 的酒店

 轮椅两个：有 1 ~ 2 个轮椅使用者专用房间 \* 的酒店

 轮椅一个：有适合于轮椅使用者的房间 \* \* 的酒店

\* 房间或卫生间的大小、门宽、浴室的手把等适合于轮椅使用者，也有可能每个房间的设施不一样。

\* \* 虽然不是专门为轮椅使用者设计的，但是房间和卫生间的大小能够使轮椅使用者利用，选择时，需要确认大小。

除此之外，还摘录了如下详细信息：

- 酒店的位置
- 坐轮椅到酒店的方法
- 房间数与大小
- 浴室的大小

瑞士酒店协会发行的酒店手册中也记摘录了一些具备为轮椅使用者服务的设施的酒店。



瓦莱州Bella Tola旅馆

## 汽车旅行

### 汽车接送服务

在旅程中的部分区间需要出租车时，Behinderten-Fem-Transport 可提供服务。在瑞士的任何一个地方，可以用火车一等厢的价格享受这项服务。

※ 通过专门旅行社 Nautilus，最迟需要提前 4 周预约。



在瑞士驾车

## 出租车

下面介绍的代理处为残疾人旅行者准备了特殊的车。一般情况下，只能租车，如需要司机可以商谈。

Mietauto AG

Auwiesenstrasse 55, CH-8406 Winterthur-Töss

电话: +41 52 202 33 33 / 传真: +41 52 303 12 21

info@mietauto.ch / www.mietauto.ch

## 火车旅行

上车时，需要叫 Mobilift 的电梯，所以需要帮手。123 个瑞士国家铁路站和 54 个民营火车站都有 Mobilift，可以先咨询下面的电话中心。需要注意的是，每个站的服务时间不一样。另外，很多国际特快列车上都有轮椅用普通座。





冰川快车尊享车厢

冬季瑞士环游之路

SBB Call Center

瑞士联邦铁路局电话中心

电话：800 007 102 (免费电话)

传真：+41 51 225 82 80

mobil@sbb.ch

※ 开车 1 小时前预约

### 徒步旅行

在瑞士，坐在轮椅上也能做徒步旅行。可以坐在轮椅上直接乘坐缆车或登山电车到达目的地。可以在前面介绍的 MIS，索取轮椅或徒步旅行一览表 (Rollstuhlgängige Wandewege)。





瑞士。

到瑞士，  
说：“我愿意”！

[MySwitzerland.com/weddings](http://MySwitzerland.com/weddings)



# 交通





全年无休的瑞士交通系统

瑞士交通系统使瑞士成为世界上最容易到达的国家。瑞士交通系统的票证和您的旅行计划及游览愿望一样都独具特色。由火车、巴士、游船组成的20000多公里线路为游客提供了大量可选的游览项目。购买火车票时，会得到一张交通网络图，标明所购买的车票在哪些线路上有效。

持有瑞士旅行通票的游客在选定的时期内可无限次自由搭乘瑞士交通系统(STS)的公共交通工具。凭瑞士旅行通票还可以搭乘经典的全景观光线路、在乘坐大部分登山火车和缆车时享受50%的优惠，并可以免费参观500家博物馆。

## 前往瑞士

瑞士位于欧洲的中心，与德国、法国、意大利、列支敦士登及奥地利接壤。搭乘航班及火车前往瑞士都是非常方便快捷的。只需几个小时便可从其他欧洲国家到达瑞士。

### 乘搭航班

瑞士国际航空公司经营从苏黎世、日内瓦、巴塞尔和卢加诺 (Lugano) 等机场出发的众多航班，连接全球 70 多个目的地。目前北京、上海、香港都有直航航班前往苏黎世或日内瓦，供您选择。

#### 瑞士国际航空公司

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

瑞航空中服务人员

#### 中国国际航空公司

[www.airchina.com](http://www.airchina.com)

#### 国泰航空公司

[www.cathaypacific.com](http://www.cathaypacific.com)

#### 海南航空公司

[www.hnair.com](http://www.hnair.com)

#### 四川航空公司

[www.sichuanair.com](http://www.sichuanair.com)



注：特殊时期请以各航空公司官方信息为准。

### 抵达瑞士

在瑞士入境不需要填写入境卡，只要出示有效护照及签证便可。瑞士是申根国成员，持有有效的申根签证即可进入瑞士。



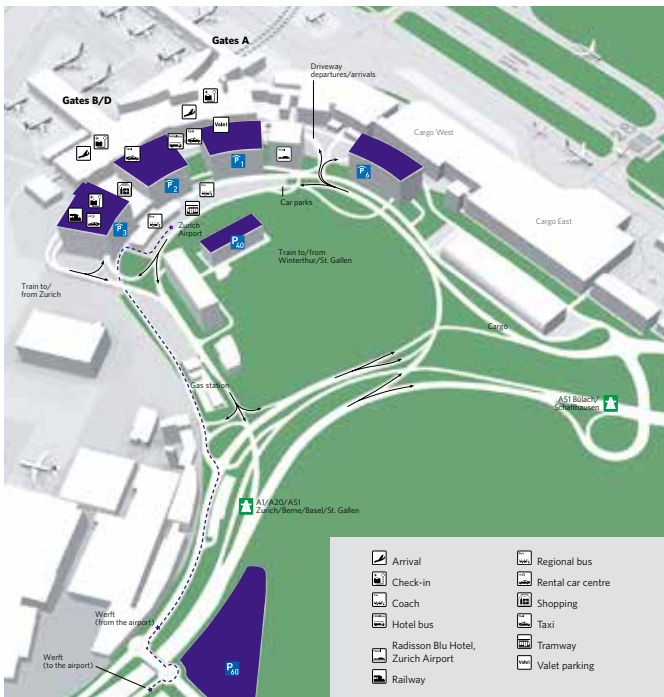
苏黎世机场

## 苏黎世机场

苏黎世机场座落在瑞士雄伟壮丽的山脚下，并位于欧洲的中心位置。从苏黎世机场乘坐火车，10分钟即可到达苏黎世中心——这个瑞士最重要的商业中心以及高品质生活的都市。苏黎世机场的公路交通也十分便捷，这里的多层停车场还提供超过10,500个公共停车位。

抵达苏黎世机场后跟随EXIT出口指示牌抵达边境检查柜台。行李区位于边检柜台之后。已经办理航空铁路行李联运的乘客无需再提取行李。如有行李申报，请选择红色通道。信息咨询台及换汇柜台位于抵达大厅。如需换乘火车，跟随指示牌抵达位于地下的火车站。如需乘坐出租车或酒店班车，走出机场大厅即可抵达停车场。（苏黎世机场至苏黎世市中心大约11公里，出租车费用约60瑞郎）。转机乘客请按指示前往相应转机柜台，确认您的航班与登机口指示信息相符后，请尽情享受在全新机场购物中心的时间。瑞士是欧洲仅有的几个无限免税购物的国家之一，苏黎世机场是您的购物天堂。

## 苏黎世机场







瑞士国际航空公司

如今的航空公司大同小异，

然而正是细节  
成就卓越。



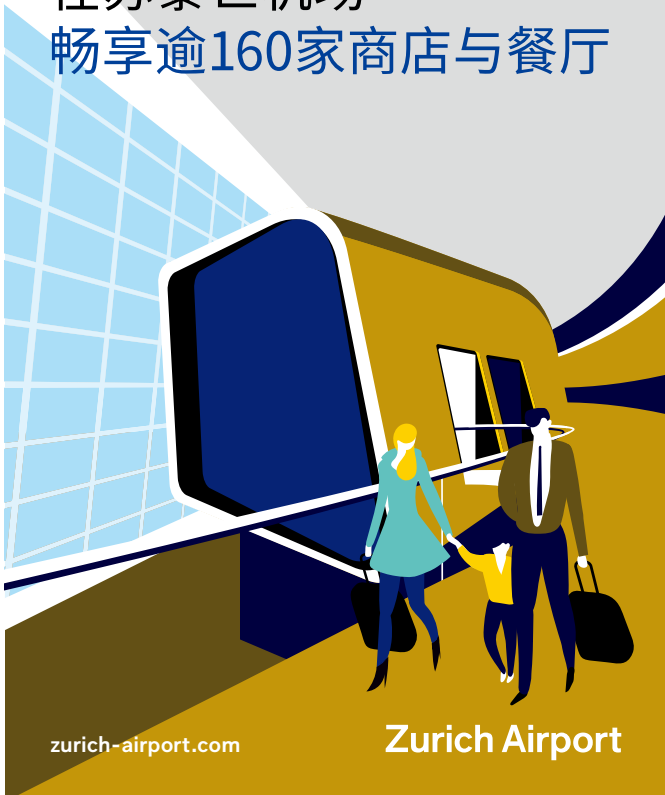
更多资讯请浏览  
[swiss.com](http://swiss.com)

A STAR ALLIANCE MEMBER 

Made of Switzerland.



# 在苏黎世机场 畅享逾160家商店与餐厅



[zurich-airport.com](http://zurich-airport.com)

Zurich Airport

## 瑞士的国际机场

瑞士除了苏黎世机场与日内瓦机场以外，在巴塞尔、伯尔尼、卢加诺等城市也有连接欧洲各国的国际航班。苏黎世机场与日内瓦机场都有地下火车站，直接衔接往来于各主要城市之间的列车。（以下列出的信息仅供参考）

### 苏黎世机场

铁路：从机场地下火车站到市区中心火车站，大约需要 15 分钟

出租车：从机场到市区大约需要 15 分钟（11 公里）

[www.zurich-airport.com](http://www.zurich-airport.com)

### 日内瓦机场

铁路：从机场地下火车站到市区中心火车站，大约需要 6 分钟

出租车：从机场到市区大约需要 10 分钟（8 公里）

※ 还有不少开往法国（沙莫尼 / 安熙）的汽车或开往滑雪胜地的班车。[www.gva.ch](http://www.gva.ch)

### 伯尔尼机场

铁路：从 Bern-Belp 站到市区中心大约需要 40 分钟

出租车：从机场到市区大约需要 15 分钟（11 公里）

汽车：每 20-30 分钟就有一辆区间公共汽车，所需时间 15 分钟

[www.bernairport.ch](http://www.bernairport.ch)

### 巴塞尔机场

出租车：从机场到市区大约需要 20 分钟（11 公里）

汽车：每 10 分钟就有一辆公共汽车，所需时间 20 分钟

[www.baselairport.org](http://www.baselairport.org)

### 卢加诺机场

铁路：从阿格诺站到市区中心站大约需要 14 分钟

出租车：从机场到市区大约需要 10 分钟（5 公里）

[www.lugano-airport.ch](http://www.lugano-airport.ch)



苏黎世机场

## 行李推车的使用

苏黎世及日内瓦机场的地下层与火车站相连，为了方便旅客搬运行李，机场及火车站内提供免费的行李推车服务，行李推车均有刹车装置并可在扶梯上使用，使用后放置于月台上便可，非常方便。在城市内的火车站，使用行李推车需要先插入 1 或 2 瑞士法郎硬币，在还车时，硬币将自动弹出，所以请准备好零钱。

## 乘搭国际列车

瑞士的铁路与欧洲的铁路网络紧密相连。从法国、意大利、奥地利、德国、捷克共和国、匈牙利、西班牙及北欧等国搭乘火车都可到达瑞士。法国 TGV Lyria 高速列车、德国 ICE 高速列车、意大利 Cisalpino 列车快捷方便，与瑞士各主要城市及商业中心相连，而从瑞士出发 / 到达的欧洲夜间列车 CityNightLine 和 EuroNight 等使瑞士成为欧洲旅行理想的始发国家。若计划游览欧洲多个国家，不妨考虑购买可覆盖欧盟 31 个国家的欧铁全境通票 (Eurail Global Pass)。此交通票证专为非欧洲居民而设，可在有效期内无限次搭乘多达 31 个国家的铁路交通。11 岁或以下儿童随成人出行可免费乘车。

需要特别注意的是，欧铁通票一般不在欧洲发售，游客必须出发前在国内指定的旅行社预先订购，并可付费预定座位。但欧铁通票只适用于瑞士主要的火车路线及游船航线。

## 瑞士境内交通

瑞士地形复杂，但交通网络十分发达。四通八达的运输网可以安全、方便、快捷、舒适、准时地将游客带到瑞士任何地方。火车时间表与其他交通工具如邮政巴士（在没有火车运行的地区连接偏远山村）、登山火车、缆车及湖上游船等相结合，瑞士交通系统将确保您拥有一个愉快的旅程，一张适用于全国 20,000 多公里的瑞士交通系统票证是您最佳的选择。

### 选乘火车

瑞士联邦铁路网线全长约 3000 公里，已有 150 年的历史。瑞士联邦铁路的简称德语为 SBB、法语 CFF、意大利语 FFS。国营铁路与私营铁路连接起来共约 5000 公里，通常运行于各城市间的铁路以 EC 欧洲城际特快 (Eurocity)、IC 国内城际快车 (Intercity) 及 IR 国内地区间快车 (InterRegio) 为主。大部分的车厢都设有空调。

金宝丽专列



在大部分长途火车上还设有餐车、流动小卖部，家庭车厢更设有儿童游戏室；喜欢安静的您，也可选择“宁静”车厢，这里禁止大声谈话，手机需调至无声……有如坐在图书馆内。

注意：部分极受欢迎的观光线路如冰川快车、伯尔尼纳快车和金色山口快车等的全观景车厢座位或餐车需最少在出发前一天预订。瑞士境内任何火车站均提供预订服务；或在出发前交由您购买瑞士交通系统票证的旅行社代办。



库尔的上山缆车

## 选乘登山火车及缆车

瑞士山岭地区差不多占其国土面积的一半以上。旅客可以利用各种便捷而安全的登山交通工具前往瑞士的任何一座山峰游览。瑞士全国拥有 670 多部登山缆车、吊舱及齿轨火车，全年开放，足以让旅客尽情欣赏瑞士山峰的四季景色。

### 维修停运期

部分登山火车及缆车在春秋两季可能会停运一至两星期作例行维护检查。由于安全原因，有些登山交通在冬季会因大风或大雪而做短暂停运。

### 中途下车

如乘客在某些中途小站要求下车，必须提前通知列车员或列车长。例如乘客在格林德瓦至小谢德格之间的中途小站阿尔卑斯内格仑 Alpigen 下车，必须提前通知，否则火车将不在此站停车。这些需要提前通知停车的小站，在时间表上面都用“X”记号清楚标明。

## 缆车转乘

部分登山缆车前往山顶的全程可能有一至三次转乘，转乘时请仔细确认不要搭错方向而返回原地。

## 末班车

建议乘客在出发前认真确认末班车的时间，同时要把转乘的时间计算在内，以便预留出充裕的游览时间。

## 高山反应

一般健康的旅客很少会出现高山反应，但如果经过长途旅行，身体疲惫，登上高山时可能会感到不适及晕眩。请保持镇定，避免剧烈运动，休息一下再返回山下。由于海拔高度的变化，搭乘缆车下山时，耳朵可能因为气压变化的关系而感到有所不适，请夹一夹鼻子或是打个呵欠吧！



瑞吉山登山火车

## 选乘巴士

除了四通八达的铁路系统外，瑞士还提供邮政巴士服务。邮政巴士的路线沿用 19 世纪瑞士在阿尔卑斯山区送信的路径而行。邮政巴士可以带旅客去往一些没有铁路服务的阿尔卑斯山区。大约有 100 多家公司提供多达 720 条巴士路线，覆盖 8500 公里长的道路，邮政巴士车身为黄色，非常容易辨认。

## 时刻表

邮政巴士时刻表是黄色的，贴在巴士站内。有些邮局、旅游咨询中心及火车站都提供便于随身携带的时刻表。一般来说，汽车的预定运行时间会随着季节和星期而变化，因此请仔细阅读表上的附注。

## 邮政巴士站

邮政巴士站大多位于火车站、邮局甚至邮筒附近，鲜艳的黄色非常醒目。为

为了避免下错站，您可以按照车站上的指示牌核对一下，或者请司机在到站以后通知自己，这样是最保险的。

## 车票

邮政巴士一般都是能够容纳 30-50 名乘客的大型汽车，前门上车，先买票。车辆通常是无人售票车，在司机处购票。如果已经有瑞士交通系统的票证，或其他优惠票证的话，只要出示给司机即可。一些大型的邮政巴士在停车场或邮局也另外设有售票处。

## 上下巴士

停靠各个车站时司机都会在车内广播。另外，时刻表上标明的车站，都是一些具有代表性的车站，而实际上停车非常频繁，为了避免下错站，您可以按照车站上的指示牌核对一下，或者请司机在到站以后通知自己。如果您准备下车，按一下车厢内的按钮，司机就会在下一站停车，下车时请按车门旁边的按钮开门。

邮政巴士



## 行李

您要有大行李或行李箱，在上车的时候可以向司机说明，他们会打开汽车底部的行李舱，您可以把行李放在里面，有时候车厢尾部还有架子，如果您带着滑雪板等东西可以固定在那里，邮政巴士也有行李托运，是从邮局寄往下一站邮局，而且还可以送到火车站。



冬季游轮

## 选乘游船/汽船

游船大多全年运行（也有部分仅在春至秋季航行，冬季则停航），有些汽船内设有豪华餐厅，吸引不少游客以船代替其他交通工具，甚至用作游湖之首选。通常如乘火车或汽车沿湖游览，要花上1至2小时，而搭乘汽船到对岸的话，往往只需要20至40分钟，所以乘游船游览不失为一个很好选择。

## 上下游船

观光游船的开通时间，以夏天的旅游旺季为主，到了春天和秋天班次会减少，到了冬天停运，或者仅限星期天运行。详细的日程请查询游船标准时刻表或者向旅游咨询处查询。在售票处买好票，然后上船，如果没有售票处，那就是在船上购买，有很多船可以凭瑞士旅行通票等票证免费乘坐，而且有时候即使不能免费也可以享受优惠，因此请在售票处出示。

## 甲板观光及用餐

游船亦分头等及二等舱，同等舱内不对号入座。乘客可以在甲板上欣赏风景，也可到船上的餐厅或咖啡厅用餐。船上还设有纪念品商店及小卖部。

## 市内交通

瑞士的各大城镇也拥有方便的交通系统，主要包括电车和汽车。市内电铁路



线清晰，乘坐安全舒适。在全国 35 个城市内，凡持有瑞士旅行通票、瑞士活期通票和青年优惠票等均可免费使用当地市内交通。

## 目的地

乘客请在搭乘电车及公共汽车前确认一下自己要前往的目的地的路线，先找到离自己想去的目的地的比较近的汽车站，然后找到前往的路线和相对应的汽车号码，之后再决定坐车地点。在大城市里面，电车和公共汽车的车站分布在火车站周围，路线地图在公共汽车站、旅游咨询中心及酒店都可免费索取。

## 车票

持有有效的瑞士交通系统票证的游客，可在主要的大城市免费乘坐市内公交车，否则必须购票再乘车。通常车内不出售车票，因此您必须在电车或公共汽车上的自动售票机上购买。

①确认到达目的车站所需的价格。首先确认一下自己的前往目的地的车站在哪个区域，之后按相应区域的键。

②然后选择是单程还是往返。

③再选择是否有优惠票证（例如瑞士卡等），如果有请按 1/2 键。

④然后就会显示金额，按照显示金额投入相应的硬币或纸币，车票就会出来（设有找赎）。如果您在某个城市逗留一整天，并且要乘坐 3 次以上的市内电车或汽车，一般购买 1 天票比较划算。可在旅游咨询中心询问。查票员会在车上检查车票，没有有效票证将会被罚款。

## 上下车

市内交通图看似非常复杂，但熟悉后便觉得有用及方便。电车和汽车进站以后，首先请按车门旁边的按钮打开车门，注意，如果不按这个钮的话门是不会开的。关闭的时候是自动的。车内都有标明路线和车站名称的地图，请对照着地点和车站名称乘坐。车内也有广播，不过是司机用当地话说的，如果不习惯是很难听懂的。

电车在每站都停，但公共汽车如果没有上下车的人，有时候就会一直开过去。到了下车的前一站，请按车内的按钮来表明自己要下车。下车的时候也记得必须按车门旁边的按钮。

## 自驾车旅游

瑞士的公路及高速公路都与欧洲各国的公路网互通，过关手续简便，所以租用车辆在瑞士游玩非常方便。在瑞士租车，只需持有有效的（英文版）驾驶执照便可。中国公民境外租用车辆，需同时提供中国驾驶证和中国驾驶证公证书（包括中国驾驶证英文译文，并经由您户口所在地的公证机关公证），驾证公证书的有效期间中文驾驶证有效期保持一致，最长为六年。驾者应在20岁以上并有一年以上驾龄，否则租车公司有权拒绝租赁汽车。在瑞士高速公路上行驶的车辆必须贴有名为“Vignette”的年度交通券，一般在瑞士境内租用的车辆已经包括该交通券，如是在瑞士以外的地方租用驶入瑞士的，司机必须在边界、邮政局或加油站购买，交通券的年费为40瑞郎。瑞士公路的设施、交通标志与其他国家没有很大差异，遇有山间弯多路窄的地区，请尽量小心。国际租车公司及连锁店遍及全球各地机场及大城市。

### 申请所需材料：

申请中国驾驶证公证书，申请人需要准备好以下材料，并亲自送到其户口所在地的公证机关

1. 中国驾驶证原件
2. 身份证或护照原件
3. 户口本原件

如本人无法到场，必须有申请人出具的委托书，委托人才可代办。委托人需提供本人身份证原件和申请人的身份证或护照原件，驾驶证原件。

申请公证所需时间：正常5个工作日，加急3个工作日  
(申请时，请同当地公证机关确认。)

### 申请费用：

一般费用至少在人民币150-400元左右。各城市的收费标准会略有不同。此外，公证书的不同语种（例如英语、德语、法语等），收费也有所不同（申请时，请同当地公证机关确认）。

## 汽车租赁

Hertz 是全球知名并广受喜爱的租车公司，成立于 1918 年，总部位于美国，旗下拥有 Hertz、Dollar、Thrifty 和 Firefly4 个租车品牌。在瑞士，Hertz 拥有近 40 家门店，租车网络遍布 26 个城市及地区的机场和市区。此外，瑞士 Hertz 提供 35 个不同级组，共 3300 辆多种车型的车队，满足不同客户的需求。

### Hertz 瑞士门店全面接受中国驾照，免费提供中国驾照英文翻译

Hertz 在瑞士的门店已经接受中国驾照。去瑞士自驾的客人，只需在租车时提供中国驾照英文翻译件，并连同有效的中国驾照原件一起使用就可租车（注意：租车人须持有效中国驾照 1 年或以上才可租车）。Hertz 为客人免费提供中国驾照翻译服务，可关注 Hertz 官方微信“HertzGuoJiZuChe”在线申请，也可致电 Hertz 中国预订中心 400 921 1138 人工服务申请。同时为了方便中国客人在瑞士自驾，Hertz 也提供了带有中文语音的 GPS 导航供客人使用。您可在预订车辆时，在额外服务中勾选 GPS 导航。当您取车时导航仪就已经为您安装在车内，直接使用非常方便。

### Hertz 瑞士租车所需资格及文件

- 护照原件
- 年龄 19 岁或以上，部分车组须 25 岁或以上
- 有效的本国驾照原件，至少 1 年驾龄
- 有效的国际驾照，中国公民需提供中国驾照英文翻译 / 公证件（不再需要国际驾照），并同中国驾照原件同时使用
- 有效的国际信用卡

赫兹租车



### 取车时需要：

- 出示以上所述租车文件，并提供预订确认号



斯泰尔维奥山口公路

- 租车人签署租车合同
- 出示信用卡并刷预授权
- 取车钥匙，前往停车场，请向 Hertz 柜台人员咨询所租车辆的泊位号
- 开车上路

### 还车及结账流程：

- 还车时，租车人按照指示牌将车停到指定区域
- Hertz 工作人员检查车辆，双方签署收车记录
- Hertz 根据实际车辆使用情况，从租车人所登记的信用卡里扣款

Hertz 国际租车作为瑞士国家旅游局推广合作伙伴，与瑞士国家旅游局一起为中国客人量身打造“瑞士环游之路”！

## 交通法规

- 瑞士实行右侧行驶，左侧车道是超车道。在人行横道或没有红绿灯的交叉路口车辆须停车礼让行人。

- 除非另有规定，城镇中限速 50 公里 / 小时，城镇外限速 80 公里 / 小时，高速公路限速 120 公里 / 小时。
- 道路上的机动车在十字路口始终遵循右侧比左侧优先的原则。如果没有特别提示，在环岛中的车辆拥有优先通行权。
- 自 2014 年 1 月起，所有的机动车都要求在行驶时开灯，白天也不例外。有日间行车灯的机动车可以使用日间行车灯，其他车辆必须使用近光大灯。不开灯将会被罚款。
- 必须遵守限速和禁止饮酒的规定，必须遵守停车限制，儿童必须乘车必须使用儿童安全座椅。任何违反规则的人都会被罚款。

## 严禁汽车驶入的度假胜地

在瑞士，为了保护环境，一些度假区是严禁汽车驶入的，如：利德阿尔卑 Riederalp，贝特默阿尔卑 Bettmeralp，萨斯斐 Saas-Fee，采尔马特 Zermatt，翁根 Wengen，米伦 Mürren，瑞吉卡尔特巴德 Rigi-Kaltbad，施图斯 Stoos 及布劳恩瓦德 Braunwald 等。所有车辆必须停在度假区外的大型停车场，再利用公共交通如登山铁路或缆车前往目的地。

## 阿尔卑斯山口

翻越阿尔卑斯的山口，是瑞士开车最吸引人的地方。山路通常较窄且较曲折崎岖，需要小心驾驶。部分阿尔卑斯山的山口全年开放，如伯尔尼纳山口 (Bernina)，布伦迪山口 (Brünig)，弗吕拉山口 (Flüla)，弗贺格拉山口 (Forclaz)，姚恩山口 (Jaun)，尤利尔山口 (Julier)，马洛亚山口 (Maloja)，蒙迪坚纳里山口 (Monte Ceneri)，莱莫斯山口 (Col des Mosses)，奥芬山口 (Ofen)，皮永山口 (Col du Pillon) 及辛普朗山口 (Simplon)。其他路线大多是从 6 月到 10 月开通，而其他时间则因为积雪而关闭。而且在一些海拔超过 2,000 米的山口，有时候在夏天也会因为积雪而临时关闭，因此最好事先在汽车出租公司了解清楚。冬天驾车时要格外小心，根据路面情况，有需要时请使用轮胎雪地防滑链。

## 山口道路上的优先通行权

在狭窄的山路上，如有必要，下山车辆必须停车让上山车辆优先通行。邮政巴士在狭窄的山路上始终享有优先通行权——这些车辆在山路的弯道前都会鸣笛示意。在瑞士，邮政巴士是指黄色的城际巴士和长途客车。



Vereina隧道的  
列车托运

## 铁路提供的汽车托运服务

虽然有些阿尔卑斯山口会在冬天封闭，但游客仍可以把车辆驶上供运送汽车的专用火车，利用火车穿越山口隧道前往目的地，使用该项服务是要收费的，提供这种服务的隧道有阿尔布拉隧道 Albula (图西斯 Thusis- 萨梅丹 Samedan)，富尔卡隧道 Furka (上瓦尔登 Oberwald- 雷阿尔卑 Realp)，勒琴山口隧道 Lötschberg (坎德施泰格 Kandersteg- 戈彭施泰因 Goppenstein)，上阿尔卑隧道 Oberalp (安德马特 Andermatt- 塞德龙 Sedrun) 和维雷纳隧道 Vereina (克洛斯特斯 Klosters- 苏什 Susch)。

## 停车

在瑞士，正式的停车场均有标识，而且绝大部分情况下均收费。

### 停车场分为不同的区域：

- 蓝色区域：星期一至星期六上午 8:00 至下午 6:00 期间，拥有蓝色停车计时牌（包括欧盟停车计时牌）的车辆可以免费停放 1 小时。抵达时间计入接下来的半个小时。星期天及公休日晚 7:00 至早 7:00 期间可以免费停车。
- 黄色区域：这些区域是私人车位或为公司预留的车位，只有车位的主人或相关公司及其客户和贵宾方可使用。
- 白色区域：收费车位，通常有编号，附近有停车收费码表。

黄色交叉标识的含义为禁止停车，路边的黄线含义为不要在路边停车等候。城镇以外的主要道路上禁止停车。

## 加油站

瑞士各地有许多加油站，大部分是自助式。大型加油站接受信用卡支付。

## 出租车

对于携带大量行李的旅客来讲，想由机场前往市内，比起一般市内交通工具，出租车无疑是最方便及快捷的选择。出租车打表计价，而各个城市的出租车的收费亦有差别，例如在苏黎世，出租车的起价为6瑞士法郎，市内一公里加收3.8瑞郎(2018年标准)。例如：从苏黎世机场到市区的费用大约是60瑞士法郎，假期及夜间行驶有额外附加费，有些出租车每件行李会加收1瑞郎，如果司机没有把行李费计算在车费内，可适当付一些小费。

## 自行车租赁

在瑞士租自行车郊游是非常受欢迎的，在瑞士全国共200多个火车站，大约有4500多辆最新款的自行车可供租用。如在同一个车站租借及归还，一天的租金为35瑞士法郎；如租借及还是在不同站时，一天的租金为45瑞士法郎。租用的自行车可以在火车上免费托运，但非瑞士交通系统所出租的自行车需要支付一天10瑞郎的随行托运费。

[www.rentabike.ch](http://www.rentabike.ch)

山地自行车路线



## 瑞士交通系统票证

任何到过瑞士的人都会告诉您，那里的公共交通服务绝对世界一流。快速、高效、班次频繁，即使最偏远的地区也纳入了瑞士交通系统的覆盖范围。火车、巴士、游船和城市交通运输系统构成了一个密集的网络，可将游客和当地居民送往他们想去的任何地方。

游览瑞士的最佳方式是购买一张瑞士旅行通票。持有该通票可不受限制地乘坐瑞士交通系统的火车、巴士、游船、市区公共交通工具，还可免费乘坐冰川快车、伯尔尼纳快车、金色山口快车和圣哥达全景观线路等在瑞士风景最迷人的观景线路上旅行。

瑞士旅行通票也可作为瑞士博物馆通票使用，持有该通票可免费参观瑞士500家博物馆，并在乘坐大部分高山缆车或齿轮火车时享受50%的优惠折扣。瑞士旅行通票的有效期分为3天、4天、8天和15天，自2022年1月起，还将新增6天通票，更好地适应了短期度假的需求。

除瑞士旅行通票外，游客还有其它优惠选择，如供未满25岁的年轻人使用的瑞士旅行通票青年票，在正常价格基础上享受30%的优惠价格。还有瑞士半价卡（在一个月时间内可享受50%的优惠折扣）。在至少一名持有效票证的家长（父亲或母亲）的陪同下旅行，16岁以下的儿童可免费享受同家长同等票证权益。

游客可在出发前，前往欧洲铁路公司官方指定代理点购买合适的票证。

[Myswitzerland.com/swisstravelsystem](https://myswitzerland.com/swisstravelsystem)

### 欧洲铁路公司大中华地区官方指定代理

欧洲铁路公司官方网站：[www.raileurope.cn](http://www.raileurope.cn)



便捷高效的瑞士交通系统票证



## 欧洲铁路公司大中华地区官方指定代理

欧洲铁路公司官方网站：[www.raileurope.cn](http://www.raileurope.cn)

### 中国大陆总代理

欧铁北京国际商务咨询	<a href="http://www.europerail.cn">www.europerail.cn</a>
众信旅游	<a href="http://www.uzai.com">www.uzai.com</a>
凯撒旅游	<a href="http://www.caissa.com.cn">www.caissa.com.cn</a>
穷游网	<a href="http://www.qyer.com">www.qyer.com</a>
迷旅	<a href="http://www.lostrip.com">www.lostrip.com</a>
上海欧铁商务咨询	<a href="http://www.toeu.cn">www.toeu.cn</a>
携程旅行网	<a href="http://rails.ctrip.com">rails.ctrip.com</a>
途牛旅游网	<a href="http://www.tuniu.com">www.tuniu.com</a>
广州中航服·广州一起飞	<a href="http://www.yiqifei.com">www.yiqifei.com</a>
广州广之旅	<a href="http://www.gzl.com.cn">www.gzl.com.cn</a>
客路 KLOOK	<a href="http://www.klook.com/zh-CN">www.klook.com/zh-CN</a>
中国大陆 WebBeds	<a href="http://webbeds.com">webbeds.com</a>
中国大陆 Vosaio	<a href="http://www.vosaio.com">www.vosaio.com</a>
欧洲通	<a href="http://europasschina.com">europasschina.com</a>
大熊旅行	更新中

## 2022年瑞士交通系统票证价格表

(价格单位：瑞士法郎/CHF)

瑞士旅行通票	一等车厢		二等车厢	
有效期	成人	青年	成人	青年
连续使用 3 天	369	260	232	164
连续使用 4 天	447	315	281	199
连续使用 6 天	570	402	359	254
连续使用 8 天	617	436	389	276
连续使用 15 天	675	479	429	307

瑞士旅行通票 (活期)	一等车厢		二等车厢	
有效期	成人	青年	成人	青年
1 个月内任意 3 天	424	299	267	189
1 个月内任意 4 天	514	362	323	229
1 个月内任意 6 天	610	430	384	272
1 个月内任意 8 天	649	459	409	290
1 个月内任意 15 天	706	501	449	321
瑞士半价优惠卡	120			

未满 25 周岁的青年旅客可购买瑞士旅行通票青年票，仅为成人票面价格的 7 折，所含服务与瑞士旅行通票一致。

注：以上为 2022 年价格，仅供参考。

2022 年具体价格请查询 [Myswitzerland.com/zh-cn/tickets.html](https://www.myswitzerland.com/zh-cn/tickets.html)

# 航空 / 行李快运服务

## 前往瑞士

### 航空行李托运自境外机场至瑞士火车站快运

无论搭乘哪一家航空公司的航班，旅客的行李均可从全球任一机场经苏黎世机场转运至瑞士境内火车站。当航班抵达瑞士后，托运行李会自动运送至瑞士目的地的火车站。游客再也不需花时间在机场等候领取行李。

### 航空行李托运自境外机场至目的地 (酒店)

借助该项便利服务，旅客的行李将会直接运送至目的地酒店。行李将于次日送抵。如航班在 11:45 或之前抵达瑞士并支付快运附加费，行李将可于同日送抵酒店。航空行李快运服务仅适用指定旅游目的地。

## 瑞士境内的行李运输

### 门到门行李运送 (酒店到酒店)

行李将在旅客指定的地址领取，并于次日运送至目的地地址。可选择特快服务，在同日送抵酒店（仅适用指定旅游目的地）。

## 离开瑞士

### 航空行李托运自瑞士火车站至苏黎世机场：适用于所有航司

旅客的行李可在出发地火车站托运至苏黎世机场。请于航班起飞的前一日 19:00 或之前将行李交运至出发地火车站。旅客可以次日清晨 06:30 起在苏黎世机场内的 SBB 火车站人工柜台提取行李。旅客需自行前往机场航司柜台办理登机及行李托运手续。旅客也可选择航班出发当日的早晨选择此项服务（需收取快运附加费），但仅适用于在指定火车站使用此项服务，且需确保搭乘的航班必须在 16:00 或以后起飞。行李托运时间视火车站与机场之间的距离\*。适用火车站：格林德瓦、因特拉肯东、劳特布龙嫩、米伦、翁根、采尔马特。

### 航空行李托运自瑞士境内目的地至苏黎世机场：适用于所有航司

旅客的行李将于离境前一天的傍晚由瑞士境内的酒店领取并运送至苏黎世机场。旅客可以次日清晨 06:30 起在苏黎世机场内的 SBB 火车站人工柜台提取行李。旅客需自行前往机场航司柜台办理登机及行李托运手续。旅客也可选择航班出发当日的早晨选择此项服务（需收取快运附加费），但仅适用于在指定火车站使用此项服务，且需确保搭乘的航班必须在 16:00 或以后起飞。行李务必在 06:00 及 09:00 之间托运。



Vereina隧道的  
列车托运

### 航空行李托运自瑞士境内目的地至境外机场：适用 SWISS 瑞士国际航空及雪绒花航空公司 Edelweiss Air

旅客的行李将于离境前一天的傍晚由瑞士境内的酒店领取并安排托运。在交付行李时，会收到行李牌和标有航班座位的登机牌。选择这项服务，即可节省返程当日时间，尽情享受离开瑞士前的最后时光。同时，也不需要担心及烦恼行李托运及排队办理登机的事宜。特快托运服务同样适用于当日航班，需要支付快运附加费。请确保所搭乘的航班于 16:00 或之后起飞，且行李务必在 06:00 及 09:00 之间托运。此项服务仅限于指定的旅游目的地。

\* 提供“航空行李托运服务”的瑞士火车站最新版名录、托运时间及更多详细信息可登录 [sbb.ch/luggage](http://sbb.ch/luggage)



**Hertz**

## **与 Hertz 租车一起，自驾探索瑞士！**

今年，去瑞士旅行简直就是完美的选择。瑞士不仅旅游资源丰富，还非常的安全。在 Hertz 租辆车，就可以开始您的瑞士自驾之旅啦！无论您是想贴近大自然，欣赏风景如画的高山湖泊，还是计划在大城市里徜徉，Hertz 租车都能让您舒服安全地到达任何您想去的地方。

登陆 [www.hertz.com](http://www.hertz.com) 预定或查询



**MAMMUT**  
S W I T S E R L A N D



**瑞士猛犸象 匠心传承**

160年的安全守护，科技创新  
让全球探索者在群山环绕的世界  
尽情追求探索梦想

**MAMMUT.COM**



猛犸象官方微博



猛犸象官方微信

# 住 宿





瑞士的宾馆大约能提供26万个床位，从一星级的简易旅馆到五星级的豪华酒店，一应俱全。其中，家庭经营的中小规模的宾馆占主导地位，价格适中的宾馆较多。除了宾馆以外，木屋/公寓、度假屋、宿营地和青年旅社等住宿设施大约提供有87万个床位，游客可以根据自己的旅游方式选择最适合的住宿设施。



## 住宿

瑞士的酒店大约能提供 26 万个床位，从一星级的简易旅馆到五星级的豪华酒店，一应俱全。其中，家庭经营的中小规模的酒店占主导地位，价格适中的酒店较多。除了酒店以外，木屋 / 公寓、度假屋、宿营地和青年旅社等住宿设施大约提供有 87 万个床位，游客可以根据自己的旅游方式选择最适合的住宿设施。



Chesa Grischuna酒店

### 酒店类型

加入瑞士酒店协会 (SHA) 的酒店可分为奢华 (五星)、高档 (四星)、中端 (三星)、舒适 (二星) 和基础 (一星)，大部分都加入了瑞士酒店协会，可以从酒店手册或互联网查询设施、价格、条件、所在地等各种信息。您可以从 2500 家加盟酒店中检索地点、连锁酒店、星级等信息。通过 STC 瑞士旅行中心 (Switzerland Travel Centre) 的预订引擎搜索，可以检索预约瑞士全国 1800 家酒店。详情可查阅：[www.stc.ch](http://www.stc.ch)

游客可以根据酒店的分类，查找适合自己的酒店，大致分类包括：

瑞士奢华酒店 (Swiss Deluxe Hotels)

时尚设计酒店 (Design & Lifestyle Hotels)

瑞士家庭酒店 (Swiss Family Hotels)

温泉理疗酒店 (Spa & Vitality)

瑞士特色酒店 (Typically Swiss Hotels)

瑞士历史酒店 (Swiss Historic Hotels)

瑞士自行车酒店 (Swiss Bike Hotels)

会奖酒店 (Inspiring Meeting Hotels)

更多酒店信息，请参考 [MySwitzerland.com/themehotels](http://MySwitzerland.com/themehotels)。

## 其他住宿设施

### 度假屋 (传统木屋/公寓)

如果计划在瑞士停留较长时间的话，可以选择度假屋(传统木屋/公寓)等等。这类住宿设施在瑞士大约提供36万个床位，并备有厨房设施，需要自己做饭。通过这种方式可以轻松地体验当地人的生活模式并进行沟通交流。住宿一般最短为1周(周六-下周六)，度假屋内所有设施的使用及房间钥匙会由房屋代理机构直接交给您。出发前，也可以通过旅行社介绍及预订。

备注：也可以从瑞士国家旅游局网站上进行预订，该网站与瑞士不同的城市及度假胜地的网站相连。网站 [www.interhome.ch](http://www.interhome.ch) 及 [www.reka.ch](http://www.reka.ch) 也提供有关瑞士度假屋的丰富详尽的资料。

### 青年旅馆

青年旅馆是节省住宿费用的最佳选择，瑞士全国共有约80家青年旅馆，欢迎来自世界各地的旅游者，包括个人游客、团体、家庭及学校团体。青年旅

Valbella旅舍



馆的形式多种多样，既有古堡改建而成，也有近来新建的以现代化设施为特色的。住宿费用每人每晚 15-40 瑞郎不等，虽然叫做青年旅馆，但实际上对年龄没有限制。但是在旺季，25 岁以下的会员将享有优先入住的权利。

备注：要查询青年旅馆资料及进行预订，请浏览网站 [www.youthhostel.ch](http://www.youthhostel.ch) 或 [www.backpacker.ch](http://www.backpacker.ch)。



在旅店中烧烤

## 宿 / 露营地

瑞士有很多规模完善，设施齐全及清洁卫生的露营地，而且大多数位于风景怡人的湖边或沿河流、山岭及郊野而建。瑞士的露营地不仅吸引了大批本国旅客，更吸引了很多世界各地的游客。要体验尝试和各国游客交流交友，选择营地住宿也是不错的选择。

备注：查阅有关营地住宿详情，可浏览网站 [www.camping.ch](http://www.camping.ch)。请注意部分露营地，特别是海拔较高的营地，在暑期(5月-9月)过后，便会息业或维修。夏季需要提前预订。

## 农庄住宿

在瑞士大约有 250 处可供游客体验乡村生活的农庄，部分设有客房，甚至还有用干草为床的特色住宿。租期普遍以每日或一周为单位。农家主人可以提供以下不同的服务，如品尝乡村特色饮食、骑马、出租自行车及提供导游服务带旅客欣赏大自然的郊外景色。农家生活使您为可爱的动物及优美的田园风光所环绕，是另一种既新鲜又令人兴奋的瑞士体验。大部分的农家只会说德语或法语，偶尔会懂一点英语，所以很多时候交流需用肢体语言。

备注：可从网站 [www.myfarm.ch](http://www.myfarm.ch) 上查询农庄详情，进行预订及了解农家主人是否讲英文。

## 酒店预订

建议自助游客在旅行社预订火车及机票时，不妨委托旅行社代为预订酒店客房。旅客也可在瑞士国家旅游局的中文网址 [www.MySwitzerland.com](http://www.MySwitzerland.com) 上或各地旅游局的网址上办理酒店房间预订手续（各地方旅游局的网址大多以英文为主）。最及时准确的住宿资料，如酒店客房出租情况及特价优惠等均可在网址内查阅。请仔细阅读相关条款，特别是有关定金和取消订房之手续费等。在收到酒店的订房确认单后，请您打印出来，并在办理入住登记时出示。

## 酒店入住

来到酒店前台，如果已经预订了房间，请出示预订确认书，在登记表上填好相应的内容（有时候会要求出示护照），然后就可以拿到房间钥匙或门卡了。在登记入住的时候请了解一下第二天结帐的时间，如果包含早餐，则问清楚早餐时间和地点。

通常登记入住从 14:00~15:00 左右开始，如需要提前入住，请事先通知酒店。有时，如果有房间空着，在这个时间之前也可以让客人入住，而且即使没到时间，一般也可以寄存行李。要注意的一点是，如果您到达的时间晚于 18:00，此前请一定要和酒店打声招呼，因为酒店有权单方取消预订。

## 入住手续

抵达酒店办理入住手续时，您需要认真填写一份登记表。由于进入瑞士境时，不需填写任何入境资料，因此酒店的登记表便成为游客在瑞士停留的重要资料证明。



Zahlungsort / Mode de paiement / Method of payment	Meldschein Bulletin d'arrivée Bulletin di notifica Register of arrival	Kloppolizei
<input type="checkbox"/> Cash <input type="checkbox"/> AE <input type="checkbox"/> Visa <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> Diverse <b>Grindelwald</b> Familienname / Nom de famille / Cognome / Surname <input type="checkbox"/> Blockbuchst. / In maiusculis / Black letters <input type="checkbox"/>	Behälter / Logor / Alloggiatore / Landlord <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">1</div>	<b>A</b>
Vorname / Prénom / Name / First Name <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">2</div>	Anzahl Erwachsene / Nombre des adults / Numero degli adulti / Number of adults <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">15</div>	Kinder 12–16 Jahre / Enfants 12–16 ans / Figli 12–16 anni / Children 12–16 years <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">16</div>
Beruf / Profession / Profession <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">3</div>	<b>Gästekarte</b> <i>siehe letzte Seite</i> <b>Carte de séjour</b> <i>voir dernière page</i> <b>Visitor's card</b> <i>see last page</i>	
Staatsangehörigkeit / Nationalità / Nationality <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">4</div>	Ankunftsdatum / Date de l'arrivée / Date di arrivo / Date of arrival <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">12</div>	Ki. unter 12 Jahren / Enfants moins de 12 ans / Figli meno di 12 anni / Children below 12 years <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">17</div>
Geburtsort / Lieu de naissance / Luogo di nascita / Place of birth Bei Schweizerbürgern: Heimatort / Pour les suisses: lieu d'origine! / Per gli svizzeri: luogo d'origine! <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">5</div>	Abreisedatum / Date de départ / Date della partenza / Date of departure <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">13</div>	Geburtsdatum / Date de naissance / Date di nascita / Date of birth <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">14</div>
Genau Wohnadresse / Adresse exacte / Indirizzo esatto / Full home address <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">6</div>	Reiseziel / Destination / Destinazione / Going to <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">8</div>	Motor: Nr. / No. veh. mot. / No. autov. / Plate no. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">9</div>
Herkunft von / Venant de / Proveniente da / Coming from <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">7</div>	Art des Ausweisdokuments / Genre de papers d'identité / Tipo di documento di registrazione <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">10</div>	Unterschrift / Signature / Firma / Signature <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">11</div>
Bei Ausländern vom Behälterbesitzer eintragen! / Pour les étrangers la remplir par le logeur! / Per gli stranieri (da riempire dall'alloggiatore)! / For aliens to be filled by the landlord!		

- |               |                        |                         |
|---------------|------------------------|-------------------------|
| <b>1</b> 姓    | <b>7</b> 从何处来          | <b>13</b> 退房日期          |
| <b>2</b> 名    | <b>8</b> 下一个目的地        | <b>14</b> 出生日期          |
| <b>3</b> 职业   | <b>9</b> 车牌号码          | <b>15</b> 成人数 (家庭用)     |
| <b>4</b> 国籍   | <b>10</b> 护照号码         | <b>16</b> 儿童人数 (12–16岁) |
| <b>5</b> 出生地  | <b>11</b> 客人签名         | <b>17</b> 未满12岁儿童人数     |
| <b>6</b> 家庭住址 | <b>12</b> 入住日期 (日/月/年) |                         |

填完表格后，前台服务人员会把钥匙交给客人。通常客人需要自己前往房间。

## 退房结账

一般的结账时间在中午 12:00 以前，延迟退房需收取费用，具体情况请向酒店工作人员咨询。行李通常可以寄存在前台。

## 电梯

瑞士酒店内的电梯空间通常不是很大。乘坐时还需注意电梯楼层的表示方法也有别于部分亚洲地区：在国内我们用 1/F 表示大堂一层，而在瑞士大堂楼层通常以「G」表示，在德语区用「E」表示，而法语区则用「R」。

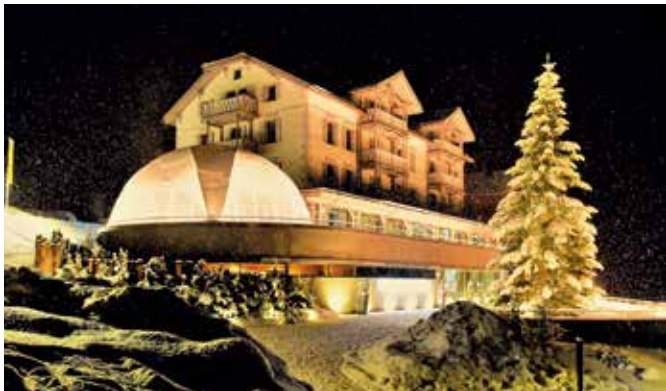
## 走廊照明

瑞士人非常注意节约能源，部分酒店的走廊在无人通过时灯会自动熄灭。但在房门、电梯或楼梯附近会安装有开关（通常会闪烁桔红色的灯光以方便寻找），通过时只需轻按即可，一定时间后，照明便又会自动熄灭。

## 冷暖气设备

瑞士冬季寒冷，夏季凉爽，所以酒店一般都有装有暖气，但大部分没有冷气空调。夏天可开窗通风，清爽的空气可以降低室内温度。由于瑞士空气较干燥，建议睡觉之前在浴缸里放一点水并打开浴室门，以调节空气湿度。

充满圣诞气氛的冬日酒店



## 房间打扫

房间清扫时间从早上 8:00 开始，若想好好休息避免打扰，请将“请勿打扰”的牌子挂在房门外的把手上。

## 浴室

瑞士的青山秀水受益于瑞士人的环保观念，为了保护环境，瑞士酒店鼓励住店客人尽量避免大量使用毛巾，只有被放置在回收区的毛巾才会被更换。如果房间内没有电吹风，旅客可以到前台借用。需要特别注意，通常欧洲酒店不会提供一次性牙刷、牙膏及拖鞋，所以请事先准备好。

## 早餐

早餐时间一般是上午 7 时至 11 时，请向酒店前台查询准确的早餐开放时间。餐厅座位通常可以自由选择。一般早餐费用都包含在房费内，所以请把房间锁匙放在餐桌上以示为住店客人。

3 星级以下的酒店，往往会提供面包和咖啡等欧洲大陆风味的早餐，有些酒店还有火腿和奶酪。4 星级以上的酒店，有鸡蛋类食品和水果等，主要是自助式或美国式。请确认自己的房价所包括的是哪类早餐。

## 关门时间

部分小型酒店不设 24 小时前台服务，请向酒店前台查询关门时间，以及如何关门后进入酒店，这样可避免因夜归而引致的不便。

酒店丰盛的早餐

## 小费

瑞士酒店的费用已包含服务费，所以基本上不需要再付小费，但如服务非常满意，也可支付额外的小费奖赏，客人在离开前把小费放在枕边即可。





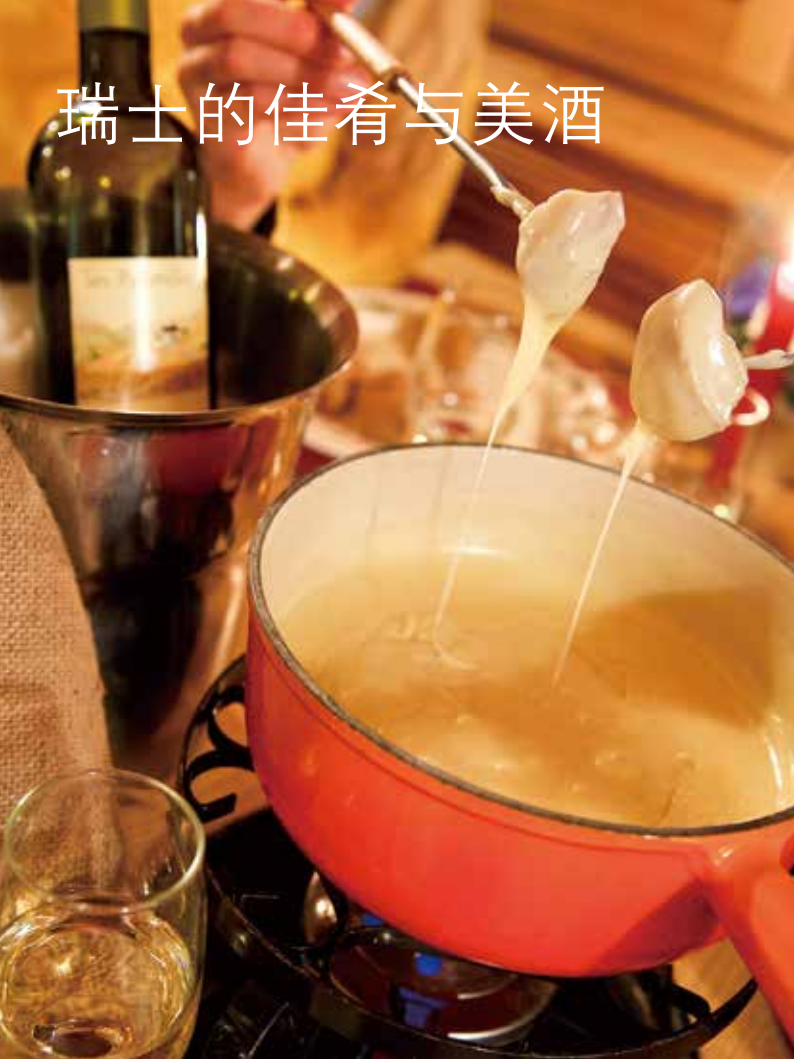
**山帝仕单一麦芽威士忌**  
扎根阿尔卑斯山130年  
百年老啤酒桶带来的独特风味



Säntis Malt Distillerie  
[www.saentismalt.com](http://www.saentismalt.com)  
Brauereiplatz 1 · CH-9050 Appenzell



# 瑞士的佳肴与美酒





瑞士著名的奶酪火锅

瑞士拥有多种文化，各个地区都拥有自己独特的美食风味，且餐厅情调，烹饪技术也多种多样，但大致而言由于受到法国、德国及意大利等邻国的影响，加之大量外国人移民也带进不少其他国家的特色饮食，所以在瑞士除了可以品尝各种瑞士本地的地道美食外，其它国家的美食也可享受到。请慢慢享受！

## 瑞士的特色风味

瑞士拥有多种语言文化，因此餐厅情调各异，烹饪技术也多种多样，但大致而言由于受到法国、德国及意大利等邻国的影响，各个地区都拥有自己独特的美食风味。由于大量外国人的移居亦带进不少其他国家的特色饮食，所以在瑞士除了可以品尝各种瑞士本地的地道美食外，其它国家的美食也能享受到。请慢慢享受！Enjoy your meal! En Guetet! Bon Appetit! Buon Appetito! Bun Appetit!

### 奶酪加土豆 Raclette

(瑞士全国，特别是法语区和瓦莱州)把直径 40 厘米左右的圆形的奶酪切成半圆形：把切口部分加热到开始融化，用刀刮下来放在盘中，然后就着煮熟的土豆吃，还可配上酸黄瓜和洋葱。这道菜非常受欢迎。传统的方法是用火加热，但现在大多用专用电炉。喝白葡萄酒或红葡萄酒都很合适。

雪后享用



## 奶酪火锅 Cheese Fondue

(瑞士全国，特别是法语区和瓦莱州，琉森湖区)将2~3种奶酪放在白葡萄酒中加热使其熔化，然后用长叉插着切成小块的面包蘸着吃，随地区不同，使用的奶酪种类和调配方法各不相同，当然其味道也各不相同。一般情况下，配着有助于消化的白葡萄酒一起吃比较好，热红茶也可以，但如果配啤酒或可乐对胃不好。



Raclette奶酪  
加土豆

## 油炸牛肉 Bourguignonne

(瑞士全国，特别在山岳地区及法语区)用细长的叉子叉上牛肉片，放到刚烧开的色拉油锅里炸，然后再沾上调料，通常提供多种调料，一般和白葡萄酒一起吃。在餐厅里面只能点两个人以上的量，干酪酱也是。

## 涮肉火锅 Fondue Chinoise

(瑞士全国，特别是法语区和山岳地区)这是一种瑞士式的火锅。将锅中的汤烧开，把切成薄片的牛肉或猪肉放入煮熟，沾上各种酱料食用。

## 阿尔卑斯山通心粉 Aelplermaggrone

(在德语山岳地区)一种从山区传至平原的特色饮食。主料为通心粉和奶酪，另配以洋葱、熏肉、土豆、奶油、苹果泥和桂皮。

## 烤香肠 Bratwurst

(德语区)这是一道在瑞士各地都能吃到的菜。在烤香肠上面浇上酱吃，一般和烤土豆条或意大利面一起吃。



Röstli

## 烤土豆条 Röstli

(瑞士全国，特别是在德语区) 将土豆切成细条状，象做薄煎饼似的用平底锅把土豆两面烤熟。作为配菜或主菜用，一般都是和奶油、煮牛肉、烤香肠一起吃。也可以和火腿，熔化的奶酪，炒蛋或熏肉一起食用。

## 奶油煮牛肉 Minced veal Zurich-style, Zueri Gschnetzlets

(德语区，特别在苏黎世地区) 把小牛肉切成条状用黄油煎一下，再加上切碎的洋葱、白葡萄酒及奶油一起煮。通常与 Röstli 烤土豆条一起享用。

## 伯尔尼肉汤 Bernerplatte

(德语区，特别在伯尔尼地区) 在伯尔尼地区周围，您经常会看到叫做 Bernerplatte 或 Bernerteller 的菜肴。它是把各种肉放在一起，包括猪肉肠、熏肉、各种火腿、烟熏猪肉等，并配以青豆、酸泡菜、煮土豆及芥末一起食用。

## 风干牛肉 Dried Beef 及

## 恩嘎丁大麦汤 Buendner Gerstensuppe

(在格劳宾登州 Grisons 及瓦莱州 Valais 为主) 格劳宾登州的风干牛肉 Bundnerfleisch 最为有名，选用鲜嫩牛肉，切成薄片，自然风干，切成薄片作凉菜或便餐配葡萄酒食用。而恩嘎丁大麦汤 Buendner Gerstensuppe 是选用切薄的蔬菜，跟风干牛肉、腊肉等一起煮透了的奶油汤。

**VAUD**   
Lake Geneva Region



**YEAR OF SPORTS**

[www.lake-geneva-region.ch/year-of-sports](http://www.lake-geneva-region.ch/year-of-sports)



**Switzerland.**

## 河鲈鱼片 Filets of Perch

(瑞士全国, 特别在日内瓦湖区) 把湖泊中捕捞的小鲜鱼, 切片后用黄油煎熟, 并配以柠檬片及煮熟的土豆, 有时会伴以煎成金黄的杏仁片作装饰。

## 皮藻蔻 Pizokel

(格劳宾登州 Grisons) 将土豆、面粉、鸡蛋、水或煮牛奶、腊肉、火腿、意大利式腊肠、香草打碎煮熟后, 加上奶酪或黄油以及洋葱食用。

## 卡普恩斯 Capuns

(格劳宾登州 Grisons) 面粉、鸡蛋、水、牛奶及盐, 再加入熏肉粒、面包、及香草搓成面团, 用杏叶卷起来在滚水里煮熟。

## 大麦粥 Polenta

(意大利语区) 大麦粥主要原料是燕麦及麦片, 作为各种主餐配菜之用。

## 奥索布裹 Osso Bucco

(意大利语区) 这道菜是将小牛的小腿肉煎熟, 再加上美味的蔬菜及蘑菇汁而成。通常会配以大麦粥 Polenta。

## 提契诺传统热汤 Minestrone Ticinese

(意大利语区) 菜料很丰富的菜汤, 以蕃茄为汤底, 配以豆类、小麦或土豆, 有些还会放入萝卜、豌豆、花椰菜及韭菜。当菜汤煮好后, 再加上事先准备好的通心粉, 再撒上奶酪食用。

## 意大利香软饭 Risotto

(意大利语区) Risotto 的主要原料为大米, 配以蘑菇、蔬菜及奶酪, 再用白葡萄酒将饭煮至松软后食用。



瑞士金宝丽饼干

百年经典，始于1910

瑞士国家旅游局合作伙伴



— 金宝丽官方公众号 —



微信扫二维码关注



## 瑞士葡萄酒



品尝瑞士葡萄酒

一谈起瑞士的葡萄酒，一般人都不太熟悉，这也难怪，这里的葡萄酒和邻近的法国葡萄酒不同，瑞士的葡萄园面积小，产量有限，因此很珍贵。瑞士葡萄酒品质极高，且瑞士人民都以本国的葡萄酒为荣，很喜欢饮用，所以有些葡萄酒甚至只会在州内出售，不会输出到其他国家 and 地方。即使最简单的餐厅及酒吧也有葡萄酒供应，酒单目录德语是 Weinkarte，法语 carte des vins，意大利语 carta dei vini，同时还有红酒和白酒被写在黑板上面以“分升(dl)”单位出售。1到2分升的葡萄酒用小杯装，3到5分升则用小玻璃瓶装。1分升是十分之一公升，是1大杯的分量。大概1分升的葡萄酒价格为3-6瑞士法郎左右。

瑞士最著名的葡萄酒是来自瓦莱州 Valais 的坡地上的葡萄园。要品尝美味的奶酪菜肴（如奶酪火锅或奶酪配土豆），最佳搭配是清莹芳香的 Fendant 白葡萄酒，它是由成熟的著名品种沙斯拉 Chasselas 葡萄酿制的。其他瓦莱州白葡萄酒亦有芳醇果味的 Johannisberg，偏甜口味的 Ermitage 及由较成熟的葡萄 Pinot

Gris 而酿成的 Malvoisie。而红酒方面，就以 Dôle (Pinot Noir 和 Gamay 葡萄的混合) 和 Humagne Rouge 为首选; Dôle blanche 是瑞士罕有的玫瑰酒之一。盛产沃州 Vaud 葡萄酒的沃州酿酒历史可以追溯到中古时代传教士在 Dézaley 酒园酿酒。现在已有 26 处不同的产地，因此，沃州 Vaud 出产大量不同种类的上好的 Chasselas 葡萄及白葡萄酒。以及高品质的红酒。日内瓦也有很大面积的 Chasselas 葡萄园。

在纳沙泰尔 Neuchatel 及比尔 Biel/Bienne 地区，品尝新鲜湖鱼配白葡萄酒是一种无与伦比的享受。那里有很多葡萄园，每一家葡萄园都种植了不同的 Chasselas 葡萄。在东北方德语区，占主导地位的是 Riesling Sylvaner 葡萄，它把苏黎世湖东岸映照得一片金黄，被人们称为黄金海岸。在莱茵河畔沙夫豪森 Schaffhausen 主要出产 Pinot Noir。提契诺 Ticino 的 Merlot 酒是最负盛名，差不多每一个提契诺村庄都有它独特的 Merlot 出产。

每年的葡萄酒节是带给旅客及当地人的一个享受丰收快乐，品尝著名瑞士葡萄酒的好时机。详细资料，请参阅网站 [www.swisswine.ch](http://www.swisswine.ch)

## 瑞士餐厅

在餐厅指南手册 Michelin 及 Gault Millau 中介绍了众多瑞士的餐厅，从大城市里富丽典雅的五星餐厅到山间别有一番情趣的家庭小店; 从位于湖边道旁、湖上游艇常备的座位，到可以一边用餐一边饱览秀色观赏雪峰的山顶旋转餐厅; 从突出在潏潏湖波上的阳台餐厅到设在古堡或旧日行会中的身感置身中古时代的特色餐厅，多种多样，游客可以根据自己旅游风格和预算来选择。另外，在大城市中，也可以品尝到其他国家如中国、日本、泰国及阿拉伯等国家的美食。

### 船上餐厅与列车餐厅

为了节省时间，游客可以选择在火车或游船上用餐。部分地区还提供包括午餐和晚餐的湖上巡游。

## 快餐店

瑞士有不少的快餐店，如麦当劳、赛百味、必胜客以及 Nordsee 和星巴克，非常方便。另外，在火车站附近通常都可以找到外卖店，出售匹萨、串烧肉、香肠、汉堡包或中式快餐等等，是最为方便及经济的选择。

## 超级市场

在一般的大商场和超市都设有快捷餐厅，瑞士最具代表性的超市有 Migros 和 Coop 两家，它们都设有自助餐厅提供优质价廉的食物，沙拉、三明治、各种馅饼派、汤、热菜及甜品应有尽有。由于经济方便且节省时间，这类自助餐厅受到很多在公司上班族的青睐，所以在午餐时间有可能要排队。酒店的食物价格较高，所以在超市购买矿泉水、小食品及啤酒饮料之类更合算。

## 餐厅用餐

### 衣着

在瑞士一般餐厅，穿着便服通常就可以了。但当到高级餐厅用餐时，穿西服及正式的服装会比较合适。而在滑雪及远足度假村的餐厅及酒吧，就算穿着运动装进入餐厅也无所谓。

### 餐厅座位

一般餐厅服务员每个人都负责接待固定的餐桌，不仅是高级餐厅如此，大众化的餐厅也是如此，因此进了餐厅请不要随便乱坐，请等服务员过来。如果座位空着，也可以选择自己喜欢的位子，但仍需要告知服务员让他来领位。



## 菜单

菜单通常放在餐台上或是在您落座后由服务员送上，您也可以用德语 Die Speisekarte bitte 或法语 la carte s'il vous plaît 请服务员为您拿来菜单。但请不要说英文的“Menu”，因为 Menu 在瑞士是指当日推荐套餐，菜的清单叫做 Karte。

## 饮料

在瑞士客人通常会在用餐前先点饮料，这样可以给客人有充分的时间，慢慢去选择自己所想要的菜。葡萄酒可以按杯、瓶、小玻璃瓶或小杯(1分升相等于1小杯)来点。在瑞士矿泉水通常是指带气的，若不要有气的，请用德语“Ohne Kohlensäure”、法语“Non gazeuse”或英语“without gas”告知服务生。

## 当日套餐

在不知道选什么菜时，建议游客选择当日推荐套餐，午餐和晚餐的菜单是不一样的，价格大约为20-35瑞士法郎，当日推荐套餐的德语是「Tageskarte」，法语是「Menu」或「Plat du Jour」。一般来说，套餐的价钱是比较适中的。

## 结账

结账都在自己的餐桌上，“请结账”在德语里面是「Die Rechnung bitte」，而法语是「L'addition s'il vous plaît」，当负责接待的人走过时打声招呼就可以了。服务费已经包含在用餐价格里面了，不用另外支付。如果您对他们的优质服务很满意而想给小费，从找零里面拿出一、两个瑞士法郎就可以了。

## 用餐时间

在欧洲用餐通常最少要用一个小时，是属于慢慢品尝美食的风格，所以如果没有充足的时间的话，自助式会比较适合。

gimurzynska

购物



2

Gal





在苏黎世购物

购物是旅行中不可或缺的乐趣之一。在瑞士有各种类型的商店，从世界顶级名牌到别具风格的小店铺，一应俱全。

瑞士众多的高质量产品也使他成为了一个购物天堂。在大部分的商店及百货公司都可以用英语沟通。瑞士的钟表享誉盛名，没有买表便好象没有到过瑞士一样。瑞士的特色纪念品以巧克力最为热卖，有多种形状和口味可供挑选，此外还有纺织品、刺绣、手帕、麻制品、木雕、军刀、音乐盒、陶器、古董、手工艺品、艺术书籍等及在其他国家很难见到的瑞士名酒。

# 购物

瑞士众多的高质量产品使她成为了一个购物天堂。在大部分的商店及百货公司都可以用英语沟通。瑞士的钟表和巧克力享誉盛名。此外还有纺织品、刺绣、手帕、麻制品、木雕、瑞士军刀、音乐盒、陶器、古董、手工艺品、艺术书籍等及在其他国家很难见到的瑞士名酒。

## 瑞士最佳的购物天堂

无论您想逛跳蚤市场，还是想在豪华商品的专卖店寻找精品，您都不会失望。

### 伯尔尼：在屋檐下购物

要获得独特而浪漫的购物体验，就请您到伯尔尼古老的市中心。在这里6公里的购物长廊下漫步，无论刮风下雨还是艳阳高照，您都可以安心购物。了解更多信息，请访问网站 [www.berninfo.com](http://www.berninfo.com)。

圣加仑的圣诞市场



## 苏黎世：

### 班霍夫大街Bahnhofstrasse

苏黎世的班霍夫大街一直被视为世界上最著名的购物大道之一。无论您是想购买手表、巧克力、饰品、时装或者古董，您都能在这里或附近找到令自己满意的商品。



伯尔尼的  
街头集市

## 日内瓦

在日内瓦购物是真正的享受：您可以在这里可以逛逛 Rue Basses 的小精品屋或者别致的 Rue du Rhone、Rue de la Confédération、Rue du Marché、Rue de la Croix-d'Or 和 Rue du Mont-Blanc。

## 卢加诺Riforma广场 / Via Nassa

享受富有意大利风情的购物体验：您可以在充满意大利风情的 Italianate piazzas 和 Via Nassa 漫步，在这里可以找到世界上所有的著名品牌。就连时尚的米兰人也到这里来购物！

## 琉森

您在琉森湖畔的这个城市会发现，传统与时尚竟然能够如此完美地融合在一起。天鹅广场是瑞士著名的瑞表购物区：您可以逛逛这里的手表和珠宝店，既有经济实惠的，也有豪华奢侈的。



# 购物首选

## 手表和珠宝

在瑞士，制作精确的计时工具有着悠久的历史。大部分工作都是手工完成的。瑞士不仅因为其手表而闻名于世，精美的珠宝也令瑞士声名远扬。大部分珠宝商严格使用最高贵的原料来完成自己的创意。

### 历史悠久的古柏林(Gübelin)

古柏林公司是一家拥有 160 年悠久历史的瑞士家族企业，以精美的高档珠宝首饰盒宝石专业技术闻名于世，同时古柏林也是许多豪华腕表品牌的供应商。在全球拥有 10 家黄金地段的专卖店，将珠宝首饰、宝石及钟表专业技术融为一体，为国际客户提供专门服务。[www.gubelin.com](http://www.gubelin.com)

瑞士制表业





GUBELIN



古柏林邀您共赏琳琅满目的奢华腕表



PATEK PHILIPPE  
GENEVE

JAEGGER-LECOULTRE

ROGER DUBUIS



GUBELIN  
JEWELLERY

PARMIGIANI  
FLEURIER

Glashütte  
ORIGINAL

ULYSSE NARDIN  
WATCHES

HUBLOT



ZENITH  
THE WATCH MAKING GENIUS

BVLGARI  
BOUTIQUE

BREITLING  
WATCHES

CHANEL

[gubelin.com](http://gubelin.com)



Cailler巧克力

## 巧克力

即使那些在世界地图上找不到瑞士的人，也听说过瑞士的巧克力。之所以这样，一方面可能是因为牛奶巧克力就是瑞士发明的，另一方面可能是因为瑞士是世界上巧克力消费量最大的国家之一。

## 葡萄酒

瑞士葡萄酒因其种类繁多、品质优良而闻名于世。在阳光灿烂的山腰地带，散布着众多葡萄园。您可以在这里可以一边品尝当地的美味佳肴，一边品味美酒。您不仅能在餐馆、酒店和小酒馆品尝到这些优质的美酒，还能在美酒列车或苏黎世的美酒游船上品尝到这些优质葡萄酒。

要更多地了解有关瑞士葡萄酒和协会成员的信息，请点击 [www.swisswine.ch](http://www.swisswine.ch)

在巴塞尔酒店里  
品尝葡萄酒



## 瑞士军刀

维氏军刀 Victorinox 袖珍工具凝结着一百多年的传统和经验。现在，“瑞士军刀”享受国际保护，比其它产品更能代表世界著名的“瑞士制造”的卓越品质。温馨提示：在瑞士购买的军刀等刀具物品，要放到托运行李里，如随身携带，安检将不予放行。

## 奶酪

奶酪是另一种让瑞士名扬天下的食品。瑞士有数百年生产奶酪的历史，无论在瑞士国内还是国外，最著名的奶酪有爱蒙塔尔 Emmental( 又被称为瑞士奶酪)、格吕耶尔 Gruyère、Sbrinz、阿彭策尔 Appenzell 和 Tête de Moine。当然，瑞士不仅仅出产这几种奶酪：瑞士的 450 多家奶酪制造商都在生产这些代表着瑞士文化的美味食品。生活在鲜花

奶酪



瑞士军刀



盛开的牧场上的奶牛为瑞士奶酪提供了优质的原料，您甚至能从美味的奶酪中品尝到阳光的味道！瑞慕在中国设有线上及线下专卖店，用自己丰富的知识将瑞士特色乳制品直接介绍给中国消费者。

了解更多信息：[www.swissmooch.com.cn](http://www.swissmooch.com.cn)

## 饼 干

瑞士著名的饼干品牌金宝丽 (Kambly) 最初起源于爱蒙塔尔的“Bretzeli”，是公司创始人根据祖母留下来的制作方法烘烤出来的。每一种糕点配方、制作方法和生产流程都是先由公司内部研究开发，然后加以反复的精炼和推敲，直到它们满足了顾客的愿望和要求的标准。[www.kambly.ch](http://www.kambly.ch)

## 购物提示和小窍门

瑞士的货币是瑞士法郎。不过，考虑到欧洲其他国家的游客，瑞士的商店也经常使用欧元标价。许多商店接受欧元（只接受钞票），但是找零使用瑞士法郎。大部分信用卡（Master / Visa 卡）都可以在瑞士使用。商店里一般不接受旅行支票，



您需要在银行或货币兑换处将支票转换成瑞士法郎。通常银行的营业时间是上午 8:30 到 12:00，下午 1:30 到 4:30。您也可以可以在火车站兑换货币。

自动取款机 (ATM)：有银联标记的 ATM 机接受中国银联卡，除瑞士法郎外，还可以从 ATM 机上提取美元和欧元。出发前，请您向当地银行核对个人身份号码 (PIN)。

## 退 税

在某些商店一次购物满 300 瑞郎的中国游客可以享受大约 8% 的退税。手续需要您离开瑞士前，在机场或者您乘坐大巴时经过的瑞士海关办理。（详情请参考第 117-118 页介绍）

SÄNTIS MALT  
SWISS ALPINE WHISKY



# 山帝仕 单一麦芽威士忌

—  
扎根阿尔卑斯山

**130**年

—  
**百年**老啤酒桶  
带来的**独特风味**



扫码关注公众号



## 瑞士旅游信息查询

### 您想了解瑞士的最新资讯吗？

想知道每天都有哪些活动吗？欢迎登陆瑞士资讯网站。我们用10种语言介绍政治、经济、社会、文化和科学信息。

**SWI** swissinfo.ch

### 欢迎来到瑞士

欢迎垂询前往瑞士的各种贴士和信息。瑞士提供绝佳的跨洲际交通手段，无论是坐飞机，乘火车还是汽车，均可到达。

MySwitzerland.com 网页编码: **25321**

### 购物在瑞士

想为亲朋好友带回一件瑞士小礼物？或是想为自己准备一件旅行的纪念品？从著名的瑞士军刀到精准的瑞士手表，或者美味的瑞士巧克力，都不失为瑞士之旅的最佳之选。

MySwitzerland.com 网页编码: **9884**

### 瑞士国内旅行

便利、舒适和无忧是我们的承诺。在瑞士，我们凭借密集的交通网络，优化的连接，为您创造灵活旅游出行解决方案。

MySwitzerland.com 网页编码: **25349**

### 酒店评价排名：来自顾客，服务顾客

查询评价，了解酒店，十分便捷。您也可对酒店打分，协助我们实现瑞士品质。

MySwitzerland.com 网页编码: **56368**

瑞士国家旅游局



### 鸣谢

本指南由瑞士国家旅游局制作发行。

### 封面照片：

Kleine Scheidegg, Bern

### 照片提供：

© André Meier / Per Kasch  
(Severin Wendeler)

### 印刷地点：

中国

### 设计印刷：

北京原色印象文化艺术中心

### 印刷数量：

2,000份

### 出版日期：

2021年11月

### 品质标志

通过“瑞士国家旅游局品质标志项目”，各大旅游组织协同2400多家旅游业机构竭诚为游客提供高品质服务。



# 合作伙伴

瑞士国家旅游局推荐

MySwitzerland.com/strategicpartners

## 高级战略合作伙伴

 **HotellerieSuisse**

瑞士酒店业协会  
hotelleriesuisse.ch

Swiss Travel System.



搭乘火车、巴士和游船  
mystsnet.com



瑞士国际航空公司  
swiss.com

## 战略合作伙伴



瑞士美国运通  
americanexpress.ch



1936 年来到瑞士  
coca-cola.ch



零售和批发  
coop.ch



汽车租赁  
europcar.ch

**Zurich Airport**

苏黎世机场  
zurich-airport.com

**GASTRO SUISSE**

GastroSuisse  
gastrouisse.ch



瑞士奶酪推广  
cheesesfromswitzerland.com

**VALSER**

#FeelLimitless  
valser.ch



**VICTORINOX**

#MyVictorinox  
victorinox.com

## 官方合作伙伴



appenzellerbier.ch



bmc-switzerland.com



caotina.ch



gubelin.com



swisstravelcenter.ch



hertz.ch



瑞士精致特色饼干  
kambly.ch

**KIRCHHOFER**

kirchhofer.com



landquartfashionoutlet.com



mammut.com



ovomaltine.ch



swica.ch



swisseducation.com



swiss-ski-school.ch

**SWI** swissinfo.ch

swissinfo.ch



swissrent.com



swisswine.ch



visana.ch



# 一张通票 畅游瑞士



瑞士.

乘火车、巴士和游船



仅需一张瑞士旅行通票即可沿瑞士环游火车之路畅游瑞士全境。下载使用瑞士交通旅游指南 **Swiss Travel Guide** 和瑞士环游火车之路 **Grand Train Tour** 中文版手机应用，体验环游旅程的轻松与简单，尽享丰富的折扣优惠。请登陆 [myswitzerland.com/tickets](https://myswitzerland.com/tickets) 了解更多信息