

SWITZERLAND. 瑞士

N° 05



瑞士.



所有故事概览:

→ 地图见末页

更多信息, 请参阅:

→ MySwitzerland.com

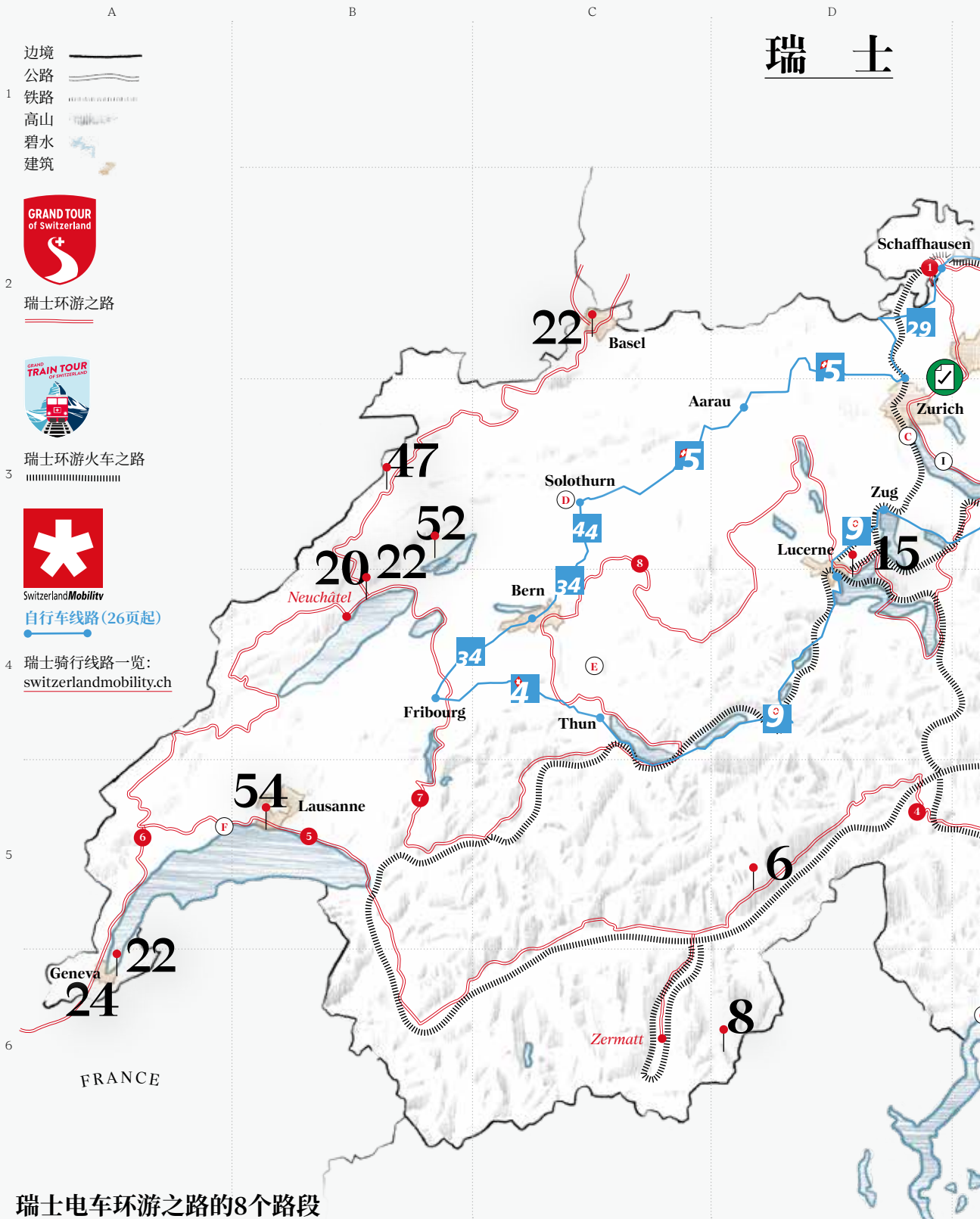


可持续旅行加深了人们对旅游业可持续性的认识, 本书中的很多故事都致力于关注环保旅行以及游客与东道主之间的灵魂互动。

← 骑自行车穿越日内瓦湖畔的拉沃葡萄酒产区。

© 洛伦兹·理查德
(Lorenz Richard)

瑞士



- 1 边境
- 公路
- 铁路
- 高山
- 碧水
- 建筑



2 瑞士环游之路



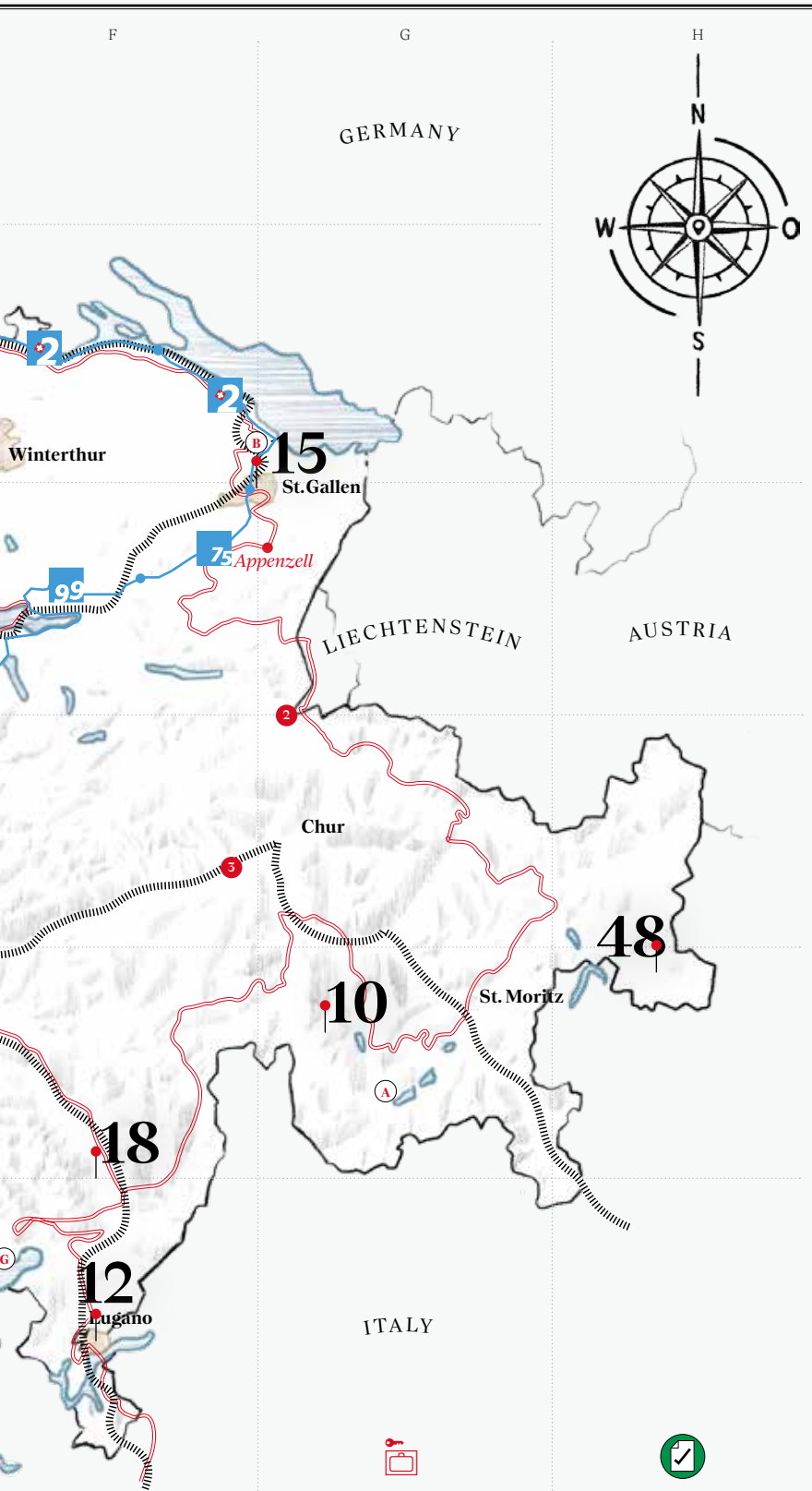
3 瑞士环游火车之路



4 瑞士骑行线路一览:
switzerlandmobility.ch

瑞士电车环游之路的8个路段

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1 莱茵瀑布 苏黎世→阿彭策尔 | 5 拉沃梯田葡萄园 采尔马特→洛桑 |
| 2 萨多纳地质构造区 阿彭策尔→圣莫里茨 | 6 汝拉沃州自然公园 洛桑→纳沙泰尔 |
| 3 莱茵河谷 圣莫里茨→卢加诺 | 7 格吕耶尔城堡 纳沙泰尔→伯尔尼 |
| 4 圣哥达山口 卢加诺→采尔马特 | 8 爱蒙塔尔示范乳品厂 伯尔尼→苏黎世 |



埃基斯峰 | 瑞士
山中之夜
6

萨斯-ALMAGELL
世界尽头的早晨
8

RADONS
恬淡安逸!
10

卢加诺
逃离城市, 前往山区
12

圣加仑 | 瑞吉山
神秘之旅 | 青山
15

里维埃拉山谷
冒险爱好者的天堂
18

纳沙泰尔
全速前进!
20

纳沙泰尔 | 巴塞尔 | 日内瓦
城市的夏天和水滨酒吧
22

日内瓦
水边的白日梦
24

瑞士
跨越城市的自行车旅行
26-43

LE NOIRMONT
骑马游览汝拉
47

米施泰尔谷
老少皆宜的农场
48

利格兹 (LIGERZ)
鸟类学家
52

洛桑
好事成双
54



没有行李的轻松旅行方式:
瑞士联邦铁路可以将您的行李从一个车站运往下一个车站, 还可以提供上门取送。
sbb.ch/luggage



安心检测:
flyender在苏黎世机场提供快速RT-PCR核酸检测, 确保旅程安心。
fly.enderdiagnostics.com

您好. Grüezi.

返回瑞士的途中，我简直不敢相信自己的眼睛：这里有这么多河流和湖泊——简直是我们水獭的天堂。怪不得听我们的朋友土拨鼠（第8页）说，他们也非常喜欢这里的高山地区。

在凉爽的夏夜，没什么比在河里嬉戏更令人愉悦。偶尔会看到人们骑车疾驰而过，大概是因为他们想快些接近目的地，前往下一座大城市（第28页）。我自己并不太喜欢大城市，不过，如果作为一个建筑大师，我觉得那里的历史建筑非常迷人（第32页）。即使平时我喜欢宅在家里，有时也不免会有旅行的冲动，这时候我会去提契诺州（第18页）或者瑞士西部（第24页）看望朋友。也许还会试图追逐过往的船只（第20页），虽然都没有成功——无论如何，我觉得多运动一些也无妨（第54页）。

谁知道呢？或许下次游泳时我们就会邂逅。如果能够偶遇，我会给您讲更多有关当地风景和动物的故事（第48页）。您知道吗？瑞士三分之一的土地覆盖着森林，除了水，这是我选择在瑞士定居的另一原因。

祝您旅途平安！

布鲁诺



群山

待在山顶，直到夜幕降临。

4-15



碧水

水中、水上与水滨探险。

16-25



建筑

骑自行车穿梭于一栋栋房屋之间。

26-43



居民

在农场帮忙，亲近动物。

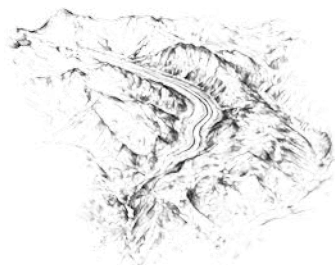
44-57

礼宾服务

瑞士旅行中必不可少的支持。

58-66

于山间欣赏日落日出，寻获能量。



埃基斯峰与整个瑞士
山中之夜

6



萨斯-ALMAGELL
世界尽头的早晨

8



RADONS
恬淡安逸！

10



卢加诺|圣加仑|瑞吉山
城市、铁路、群山

12-15



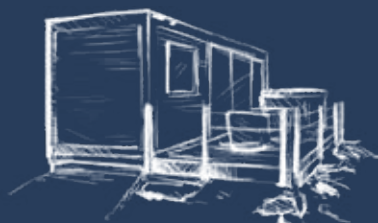


←
停留时间越长，收获
越多：阿莱奇冰川上
方的星空。

群山 MOUNTAIN

山中之夜

阿莱奇立方体(Cube Aletsch)——星空酒店
海拔2869米



追逐日光



壮丽的日出

从费尔施阿尔卑出发，搭乘缆车前往埃基斯峰观景台，在那里可以欣赏到长达20公里的阿莱奇冰川沐浴在夏日黎明的玫瑰色光芒中。



能量站点

适合家庭游客的环形小径，起点位于埃基斯峰。如果途中停留，会在能量站点感受到来自地球的能量辐射。



360度全景露台

在Horli-Hitta的阳光露台上搞劳一下自己，在明媚的阳光下享用瓦莱州拼盘。



星空之夜

带有热水浴缸的阿莱奇立方体(Cube Aletsch)中可以舒适地欣赏晚间奇观：最后一缕阳光洒满周围的群山和阿莱奇冰川，为漫天星光拉开帷幕。

埃基斯峰



阿莱奇冰川

徒步小贴士：埃基斯峰环游小径

⌚ 0.20h

▲▼ 24m ⚓ 2,874m

↔ 0.43km

埃基斯峰 → 埃基斯峰

☉ 途中有九个冰川休息站可以欣赏到阿莱奇冰川的美景

深入了解阿莱奇地区 →



瑞士阿尔卑斯登山俱乐部(SAC)
劳伯峰小屋(Lobhornhütte)
海拔1955米



质朴的劳伯峰小屋位于劳特布龙嫩山谷上方的高原，因其附近的伯尔尼阿尔卑斯山巨型冰川的独特景观和正宗的尼泊尔茶而备受好评。

劳特布龙嫩山谷的徒步小贴士

⌚ 3.5h

▲▼ 370m ⚓ 1,955m

↔ 9.5km

苏瓦尔德(Sulwald) →
劳伯峰小屋(Lobhornhütte) →
格吕奇阿尔卑(Grütschalp)

☉ 早餐享用小屋自己的燃木烤箱新鲜烘烤的面包

士兵小屋(Chalet du Soldat)

海拔1751米



小屋位于加斯洛森(Gastlosen)山脚下，与周围环境形成鲜明对比：热情好客的款待和地道的特色菜会使客人感觉非常温馨舒适。

徒步小贴士：加斯洛森(Gastlosen)之旅

⌚ 4h

▲▼ 760m ⚓ 1,921m

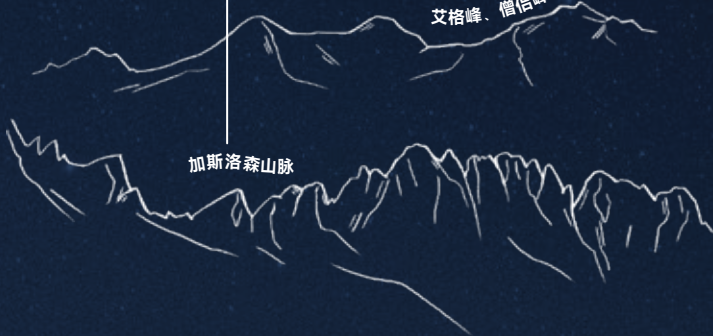
↔ 11km

尧恩(Jaun) →
士兵小屋 → Musersbergli

☉ 夜幕下的加斯洛森山脉


艾格峰、僧侣峰和少女峰

加斯洛森山脉






**瑞士阿尔卑斯登山俱乐部 (SAC)
艾伯特海姆小屋 (Albert-Heim-Hütte)**
海拔2542米




在盖伦施托克山附近，最近翻新和扩建的艾伯特海姆小屋坐落在富尔卡山口上方一块突起的岩石上。短距离的上坡路也使这里成为一个备受欢迎的徒步旅行目的地，家庭游客也不例外。

徒步小贴士：安德马特度假区

⌚ 2.5h	▲▼ 435m  2,542m
↔ 6.8km	蒂芬巴赫 ↔ 艾伯特海姆小屋


☺ 特定日期的周五盛宴

仙女峰高山小屋
海拔2958米



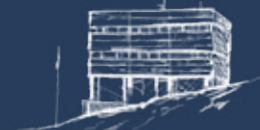
最后一缕阳光照在伯尔尼纳山白雪皑皑山峰上，映出柔和的橘红色光芒，山间旅馆沉浸在一片寂静当中。无论入住16人间的阁楼还是双人间，过夜的客人都能尽情感受壮丽群山的魅力。

仙女峰徒步小贴士

⌚ 1.5h	▲▼ 240m  3,206m
↔ 3.9km	仙女峰 ↔ 蒙特佩尔斯 (Munt Pers)


☺ 冰川密布的山脉景观

**瑞士阿尔卑斯登山俱乐部 (SAC)
卡帕纳高山酒吧 (Capanna Monte Bar)**
海拔1602米

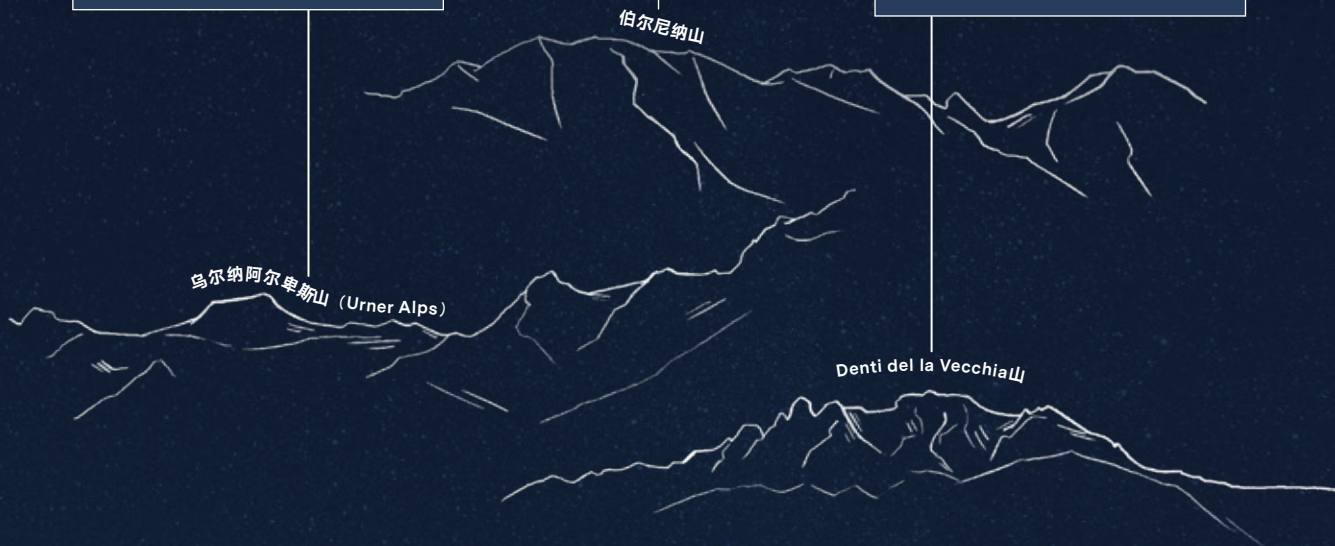


卡帕纳高山酒吧既是旅馆又是瞭望点，这可以欣赏到 Denti della Vecchia 山、卢加诺灯海和卢加诺湖的美景。这座现代化建筑耸立在科拉山谷上方，提供双人间、四人间和六人间客房。

徒步小贴士：科拉山谷

⌚ 5h	▲▼ 1,000m  1,814m
↔ 3.9km	科蒂希亚斯卡 (Corticiasca) → 卡帕纳高山酒吧 → 科蒂希亚斯卡

☺ 来自Alpe Rompiago的山羊奶酪



→
米沙伯尔 (Mischabel) 群山
脚下：阿尔马格勒阿尔卑
(Almagelleralp) 高山旅馆。



萨斯-ALMAGELL

世界尽头的早晨

清早是一天中最令人难忘的时刻。夜晚的寂静仍然笼罩着岩壁，而清晨的阳光早已洒满米沙伯尔群山。早上看，萨斯山谷的阿尔马格勒阿尔卑 (Almagelleralp) 似乎还很遥远，但实际上，从萨斯- Almagell 上方的福格斯塔登 (Furgg-stalden) 出发，沿探险小径只需一个多小时即可到达。

不过，在海拔2200米的地方，任何人都不会在意这些细节。1910年，陡峭的悬崖和山间开始建造高山旅馆，从此登山者在阿尔卑斯山上可以找到一个属于自己的世外桃源。退休教师乌尔斯·安塔马滕 (Urs Anthamatten) 也活在这个远离尘嚣的小世界。多年来，他对待游客始终充满热情。

从这里出发，只有步行才能到达阿尔卑斯山——途中会经过无数梯子和台阶以及两座吊桥。一旦发生紧急情况，直升机会从山谷中起飞运送补给品，除此之外，在这里只能听到土拨鼠的叫声。但如果仔细聆听，还会听到来自风中、山中或安塔马滕的一两个故事。其中有关于土拨鼠的故事：在萨斯山谷，土拨鼠属于当地社区，并不属于国家。之所以如此是因为过去射杀土拨鼠不仅为了调节其种群数量，主要是为了食用土拨鼠的肉和脂肪。萨斯人几个世纪以来一直在捍卫自己的权利，所以直到今天，只有居住在萨斯山谷的猎人才有权捕猎土拨鼠。

安塔马滕不会向游客提供土拨鼠肉。据说他的教父曾经经营过一家酒店，会在早上和小动物们一起散步。乌尔斯·安塔马滕喜欢在傍晚时分与自己的团队和客人们围坐在餐桌旁，享受欢乐的气氛，欣赏夜幕降临前掠过群山的最后一缕阳光。△





探险之路

🕒 1.3h

↔ 2.8km

▲▼ 479m

📏 2,194m

Furggstalden → Almagelleralp

海拔4545米

这是多姆峰的海拔高度，这一数字使其成为整座山峰均位于瑞士境内的最高峰。



米沙伯尔山的名字可能来源于“Mistgabel”（意为“干草叉”），泰施峰（Täschhorn）、伦茨峰（Lenzspitze）和多姆峰组成了叉子的三个尖头。



岩石间的安全通道和两座长达50米的吊桥。



1833年，来自锡永的教士约瑟夫·安东·伯奇托尔（Joseph Anton Berchtold）冒险来到米沙伯尔山勘测，并将中间的山峰命名为多姆峰。

了解更多有关探险小径的信息 →





格劳宾登拥有连绵起伏的山脉、如诗如画的阿尔卑斯山和水晶般清澈湖泊，当地人平易近人，恬淡安逸是他们的一种生活方式。



莱尔斯 (RADONS)

恬淡安逸!

了解有关格劳宾登州
恬淡安逸生活态度
的更多信息 →

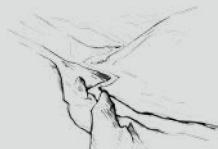


清晨，打开百叶窗，呼吸凉爽的山间空气，感受温暖的阳光洒在鼻尖，聆听小溪流水轻柔的潺潺声。闭上眼睛，细细品味这一刻。毕竟，岁月静好，大自然的脚步不慌不忙。在格劳宾登州有一个词：patgific（恬淡安逸）。就像丹麦的 hygge（舒适惬意）或法国的 savoir-vivre（享受生活）一样，这个罗曼什语单词描述了一种舒适积极的生活态度。在格劳宾登州的自然环境中，很多情况下恬静胜过了喧嚣，使人们得以欣赏生活中的简单事物。例如在萨沃宁上方的莱尔斯，可以闻到瑞士石松的清香，聆听群山之间的回声。△



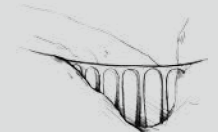
如果这还不够恬淡安逸？

还有更多体验



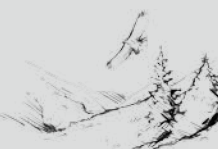
在莱茵河峡谷徒步旅行

沿着莱茵峡谷，有很多宜人的地方可以享用烧烤或在水中畅游。



跨越兰德瓦瑟高架桥的火车之旅

高架桥长142米，高65米，直通岩壁上的隧道。



观赏野生动物

聆听马鹿的叫声和土拨鼠的哨音，仰望胡兀鹫在瑞士国家公园的天空中翱翔。

12种恬淡安逸的体验：
graubuenden-erleben.ch/patgific

放松身心

无所事事并非放松的唯一方式，户外锻炼也可以使人放松。从Somtgant中间站徒步到Radons，整个过程十分悠闲，恬淡安逸之感油然而生。

呼吸

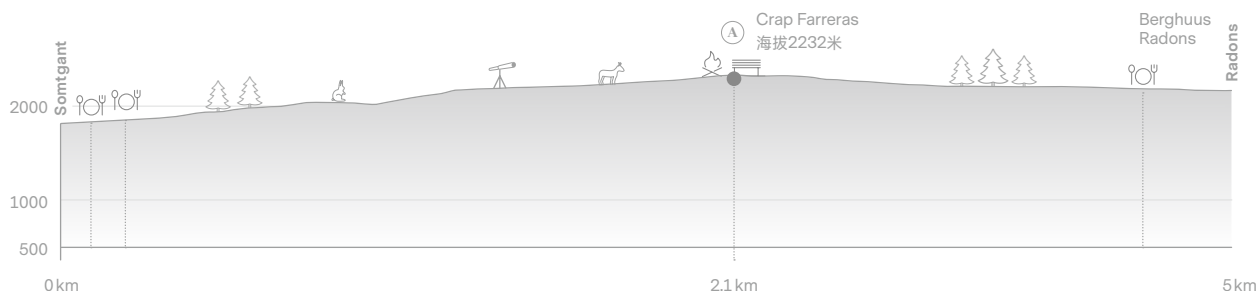
在Crap Farreras观景台俯瞰苏尔斯山谷并眺望群山，犹如置身于鹰巢一般。烧烤区、桌子和长椅——难道这些还不够在山顶愉快地享用一顿野餐？

从容不迫

即使时间紧迫，也可以停下来，按照自己的步调完成这一切：在Crap Farreras的旗杆上可以找到山巅手册，别忘了创作属于自己的条目！

尽情享受

瑞士石松的香味不仅弥漫在自然环境中，也弥漫在Berghuus Radons的房间里：在松木镶板的餐厅用餐后，一定要尝尝用石松果制成的自制荷兰杜松子酒。







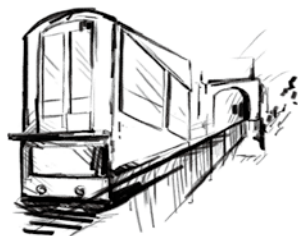
←

从卢加诺起飞：
搭乘缆车前往布雷山。



卢加诺

逃离城市，前往山区



卢加诺。休闲的地中海风情，瑞士南部提契诺州最大的城市，美丽的村庄坐落在亚热带湖畔，不仅有广场、市场，更有和煦的阳光——这里有很多王牌。卢加诺位于圣萨尔瓦多山和布雷山两座雄伟的山峰之间，使这座瑞士南部城市看起来甚至有些像山村。

1890年以来，每隔30分钟就有一趟缆车载着参加一日游的游客和日光浴爱好者登上卢加诺这座标志性山峰——圣萨尔瓦多山这座山峰也称为瑞士的甜面包山。一切如此迅捷，仿佛瞬间就进入了另一世界：从卢加诺出发仅12分钟，目光就会被360度全方位的湖景、城市和如梦如幻的阿尔卑斯山全景所吸引——在露台可以欣赏到共计16座冰川。缆车路线没有进行电气化改造，是一项独具特色的工程壮举：两部缆车仅通过一根1650米长、直径33毫米的电缆连接和驱动。

通往布雷山之颠的缆车于1908年启用。当时，卢加诺人萌生了在炎热的季节前往布雷山（被称为瑞士阳光最充足的山峰）避暑的想法。全程快如闪电：长达1599米的线路仅需不到10分钟。在卢加诺的阿尔卑斯山麓地带，可以体验到丰富的冒险和截然不同的城市/山区体验：徒步、山地自行车之旅或南方风味美食。毕竟，我们现在不都在寻找日益鲜明的对比吗？△



步行仅需大约20分钟即可从高山站到达布雷村中心，村庄的街道上到处都装饰着艺术品和雕塑。

任何时候都是奶酪时间！



早餐

格劳宾登高山奶酪

半硬质奶酪

产地：格劳宾登州

熟化时间：6—9个月

上午茶点

爱蒙塔尔AOP奶酪

硬质奶酪

产地：伯尔尼州/瑞士高原

熟化时间：至少4个月

午餐

僧侣头奶酪

半硬质奶酪

产地：汝拉地区

熟化时间：至少3个月

下午茶点

斯勃里恩兹 (Sbrinz)

AOP奶酪

超硬质奶酪

产地：瑞士中部

熟化时间：18—36个月

晚餐

瓦莱州拉克雷特 (Raclette)

AOP奶酪

半硬质奶酪

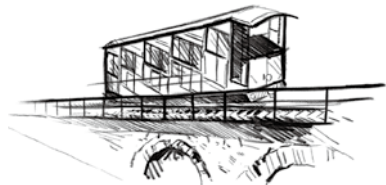
产地：瓦莱州

熟化时间：至少3个月



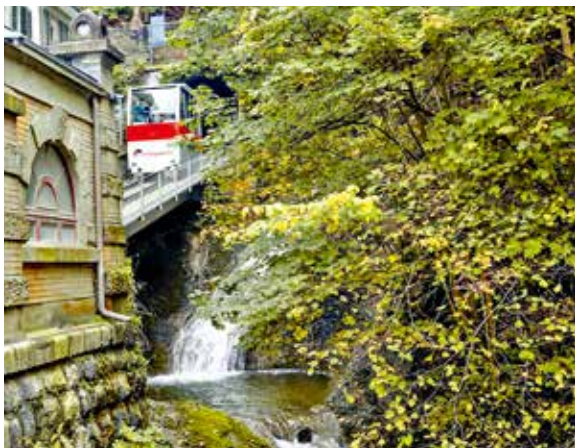
**Cheeses
from
Switzerland**

www.cheesesfromswitzerland.com

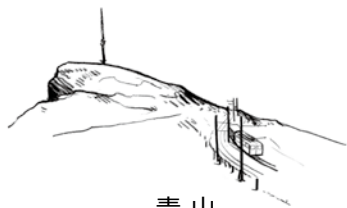


神秘之旅

“三池”（Drei Weieren）是圣加仑市的标志性景观，也是观赏谷底的最佳观景点。三池颇受青睐，搭乘Mühlegg-bahn铁路列车可以轻松到达。铁路的发展见证了时代的技术进步：1893年开通时，列车仍然依靠水的重量运行，1950年改为依靠电动齿轮运行。1975年以来，Mühleggbahn铁路一直是一条缆索铁路，忠实地为乘客提供服务，将下班、上学或准备喝开胃酒的人迅速送往圣乔治区。如果喜欢跑步，建议沿350米长的Mülenen峡谷返回城市，这条田园诗般的小径穿过施泰纳赫（Steinach）的自然美景，沿途到处是圣加仑的历史遗迹：据说爱尔兰修道士加卢斯曾被山谷尽头的一块著名石头绊倒，让他在这里找到了隐居之处。△



带着预先包装好的火锅背包去三池（Drei Weieren）郊游：奶酪、面包、白葡萄酒甚至野餐布都是大家共度美好夜晚的绝佳要素。



青山

相传，琉森湖、楚格湖和劳瓦兹湖之间的雄伟山峰因艾因西德伦的修道士阿尔布雷希特·冯·邦施泰滕（Albrecht von Bonstetten）而得名。据说邦施泰滕于1497年左右将瑞吉山称为“Regina montium”，这个拉丁语词组的意思是“山峦皇后”。至少，这项开创性的工作确实存在。菲茨瑙—瑞吉库尔姆齿轨铁路于1871年开通，是欧洲第一条高山铁路，四年后与阿尔特·戈尔道相连。铁路于1907年完成电气化改造，成为世界上第一条标准轨距齿轨铁路。在可持续性方面，瑞吉铁路突破了极限：下坡时的制动能量通过新列车反馈到铁路内部的电网中，并用于为上坡列车提供动力。无论选择带有全景超大车窗的超现代节能车厢还是充满怀旧气息的老式车厢，“山峦皇后”号都会带给您多样体验。△



几列古老的列车如今依然在瑞吉山运行，7月至9月的周末可以和大家一起体验怀旧之旅。

碧水

瑞士堪称欧洲的水库，拥有1500座湖泊以及总长度达6.1万公里的河流，为水中、水上和水滨探险提供了充足空间。



里维埃拉山谷
冒险爱好者的天堂

18



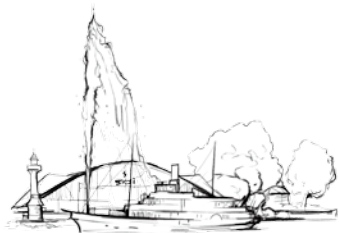
纳沙泰尔
全速前进!

20



纳沙泰尔 | 巴塞尔 | 日内瓦
城市的夏天和水滨酒吧

22



日内瓦
水边的白日梦

24





伟大的成就：在提契诺州的溪降运动中，最后一跳会有多么快慰与自豪。

碧水 WATER

信心的飞跃：峡谷
使您心跳加速。



里维埃拉山谷

冒险爱好者的天堂

雷鸣般的水流、碧绿的河流盆地和引人注目的怪石堪称提契诺里维埃拉山谷的特色。隐秘的峡谷和原生态自然环境为喜欢溪降的冒险爱好者提供了完美的氛围。

全副武装

第一缕阳光到达峡谷之前，您已经开始心跳加速。戴上头盔，穿好防滑鞋和合成橡胶防水服，系好攀岩安全带，开启在里维埃拉山谷的溪降探险之旅。

热身

博格拉峡谷上方的短途徒步旅行会使您感到温暖与满足。

绳降

不使用绳索无法溪降，因此需要学习使用绳索的技巧，新手可以练习简单的绳降方法。只要按照要求并听从经验丰富的导游指导，就能安全地享受肾上腺素激增的乐趣。

滑落

低头，闭眼，继续前进！这些借助天然地形的滑动需要付出一些努力来适应，但与此同时，您会渴望进行更多尝试。

跃下

从五米甚至更高的地方跳进深渊，需要一定的勇气。不过，所有勇于尝试的人都会在完成跳跃后为自己感到自豪。如果害怕一跃而下，可以随时选择绳降。

安全第一

在瑞士，开展高风险及户外运动必须取得许可，这意味着溪降爱好者可以根据ISO标准寻找符合安全与质量标准的供应商。

……放松

肾上腺素激增后，让身体放松一下，在Ostello Cresciano过夜。

温馨提示及
更多信息 →





跳跃姿势



Ripper式

△△△ ①



Brauni式

△△△ ③



瑜伽炮弹式

△△ ③

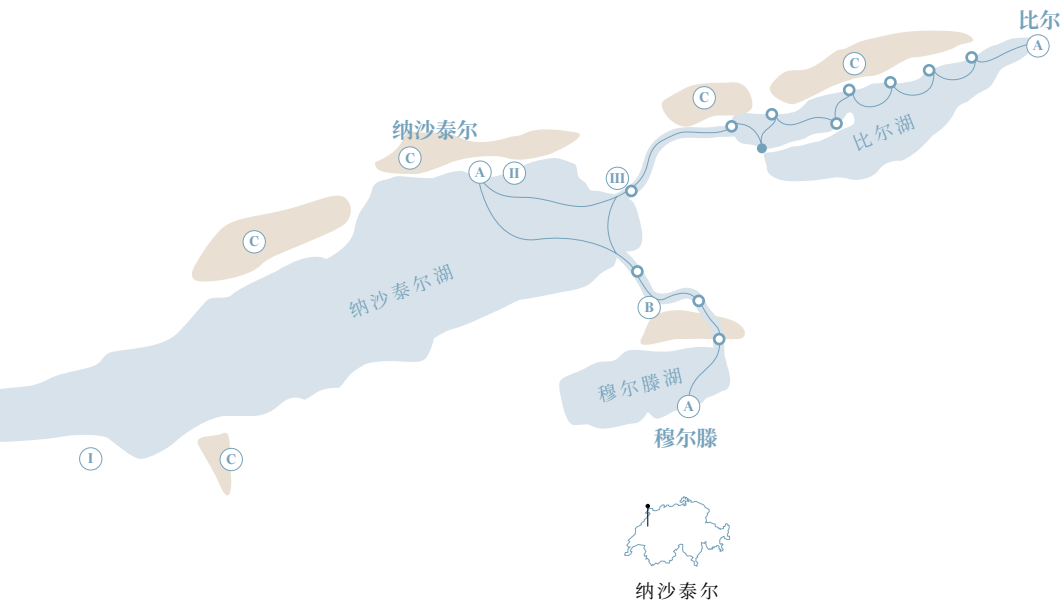


椅子式

△ ②

△ < 2m △△ < 4m △△△ > 4m
△ = 水花高度

① 低难度 ② 中等难度 ③ 高难度



全速前进!

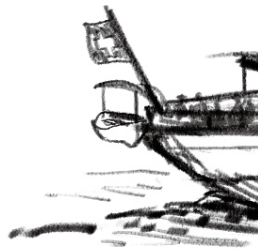
什么东西可以漂浮，重量与蓝鲸相似，今年将满110岁？答案是：“纳沙泰尔”号，汝拉和三湖地区的最后一艘蒸汽船。微风吹拂发丝，耳畔响起有节奏的嘶嘶声，淡淡的蒸汽与阳光交相辉映，在蔚蓝的天空和湖水映衬下格外醒目。夏季，这艘长达46米长的明轮船每周三到周日依然在比尔湖、纳沙泰尔湖和穆尔滕湖上每次运送多达300人，实在非同一般。与此同时，可以在停泊在纳沙泰尔港的“纳沙泰尔”号上享用一盘香酥鱼片，呼吸湖面吹来的清新空气。

瑞士最后一艘美好年代半沙龙蒸汽船于1912年由苏黎世爱舍维斯股份公司（Escher Wyss AG）建造。由于“纳沙泰尔”号装有可折叠式烟囱、可拆卸式螺旋桨嵌入船体深处的客舱，因此可以穿过Zihl和布鲁瓦运河的所有桥梁。从1913年起，这艘船每天在纳沙泰尔和比尔之间航行——但仅仅一年后，这一时刻表突然作废，缩减为仅在周日沿该线路航行。1961年恢复正常服务，1965年

由于需求减少再次停止服务，1969年因锅炉损坏被封存：“纳沙泰尔”号命运多舛。

从此，“纳沙泰尔”号成了纳沙泰尔港的一艘餐厅船，直到1999年被新成立的爱旅行（Tripavor）协会收购。使这艘船重新投入使用是该协会热切期盼的目标。不过，由于“纳沙泰尔”号原来的发动机在改建为餐厅时已报废，必须寻找一个替代发动机。幸运的是，这艘轮船在国外有很多“表亲”：明轮船“路德维希·费斯勒（Ludwig Fessler）”号的发动机保存完好，仍然在巴伐利亚的基姆湖上航行，是一件可行的替代品。15年后，得益于大量募捐、州政府的支持和瑞士联邦文化局的补贴，这艘轮船才得以在全面翻新后重新运行，并列入航运时刻表。重回水上：纯粹的怀旧感受。

今年将迎来纳沙泰尔湖通航150周年庆典 →



水滨小天地

汝拉和三湖地区总共有34个湖滩，其中大部分都有沙子。一些推荐：

- ① 舍索-诺雷阿周围的小水湾是安静的绿洲，被称为criques（小湾）。
- ② Jeunes-Rives卵石滩位于紧邻纳沙泰尔港的美丽公园。
- ③ Zihl 运河的尽头是100米长的拉特恩沙滩，非常适合家庭游客。

A 游览三湖地区

“纳沙泰尔”号蒸汽船穿过汝拉的三座湖泊，整个行程需要3个半小时。纳沙泰尔湖面积约为217平方公里，是瑞士境内最大的湖泊。

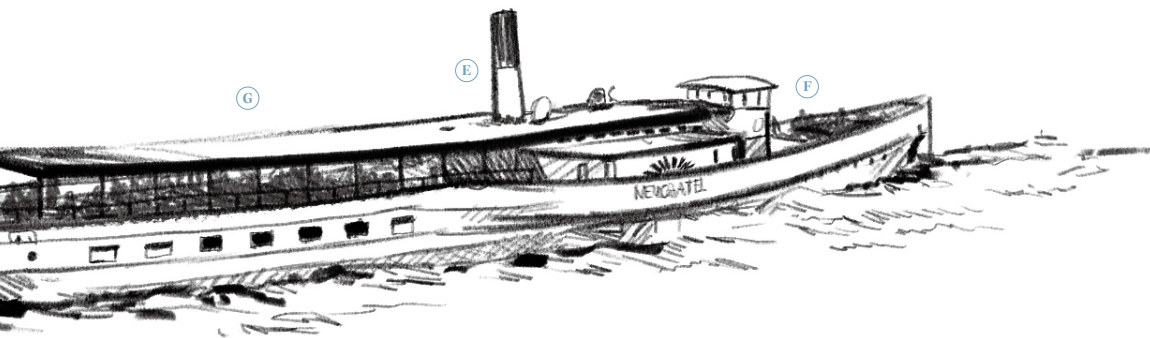
B 运河上的翠鸟

鸟类自然中心位于La Sauge，坐落在纳沙泰尔湖和穆尔滕湖之间的布鲁瓦运河上。这里可以观察到包括翠鸟在内的200多种鸟，由于对人类入侵者非常敏感，所以只能隐蔽地观察它们。



C 当地葡萄酒

“纳沙泰尔”号仅供应纳沙泰尔湖、比尔湖和穆尔滕湖沿岸生产的葡萄酒。纳沙泰尔出产的葡萄酒约占该地区总产量的三分之二。



插图的绘制比例约为 1:300。 D

D 长度

“纳沙泰尔”号船头到船尾长46米。相比之下：“瑞士（La Suisse）”号明轮船全长78米，是瑞士最大的轮船。

E 烟囱

烟囱可以向下折叠，船就不会被运河沿线的桥梁卡住。

F 速度

蒸汽机在56转/分时船的航行速度可达23公里/小时。参照：蜂鸟每分钟拍打翅膀的次数高达200次，因此速度高达95公里/小时。

G 乘客

这艘船可搭载550人。现代的安全规定意味着现在只允许载客300人。

城市的夏天和水滨酒吧



纳沙泰尔

时尚港区的酒吧

这座城市的历史长达一千年，其建筑用黄色的石灰石建成，拥有瑞士最大的步行区：纳沙泰尔的街道及其城堡、学院教堂和艺术与历史博物馆散发着丰富多彩的魅力。不过，只有在夏季，港口才真正散发出精彩的假日气氛。色彩斑斓的小木屋改造成古朴的水滨酒吧。拉起百叶窗，打开遮阳伞，让美好的日子永无止境。运气好的话，可以在现场音乐表演中欣赏日落。

A 波浪

在贝尔拉克酒店 (Hotel Beau-lac) 的屋顶酒吧欣赏美景，以时尚的方式开启新的夜晚。
Esplanade Léopold-Robert 2

B 自然主义者小屋 (Le Cabanon Du Naturiste)

在Les Bains des Dames餐厅的小分店举杯，享用一杯天然葡萄酒。
Vieux Port - Cabane N°24

C 蓝色泳池 (Le Bassin Bleu)

港口旁的蓝色泳池并不是游泳的地方，而是一边喝冷饮和品尝当地特色菜，一边庆祝的地方。
Quai du Port 5



一起去纳沙泰尔吧 →



巴塞尔

城市中的小酒馆文化

巴塞尔几乎可以算是一座海滨小镇。毕竟，莱茵河最终会流入大海。另外，从鹿特丹到莱茵中桥 (Mittlere Brücke) 的河段被认为是国际水域。夏天，在巴塞尔确实感觉像在海边。穿过老城或沿河岸漫步，经过一座座喷泉和小酒馆 (设计精美的露天小餐厅)，在前台点完单，坐下来，让心灵和味蕾畅享海滨之旅。

D 喷泉沐浴

喷泉沐浴是巴塞尔老城一项历史悠久的传统：顺便喝一杯，消消暑。大巴塞尔 (Grossbasel) 的肖内克喷泉 (Schöneckbrunnen)

E Flora Buvette

Buvette 由 Zum Goldenen Fass 餐厅经营，供应包括烤三明治和冰淇淋在内的自制小吃。
位于小巴塞尔 (Kleinbasel) 的 Unterer Rheinweg

F 法赫里伯德利 (Fährbödel)

享用当地巴塞尔杜松子酒和利口酒调制的鸡尾酒，欣赏渡船来来往往。
位于大巴塞尔的 Unter der Pfalz



一起去巴塞尔吧 →



日内瓦

城市中的岛屿

罗纳河上有一座小岛，就在贝莱尔广场 (Place Bel-Air) 对面，面积很小，绿植并不十分茂盛，通过一座桥可以到达。这座小岛是夏天结交新朋友的理想场所，凯撒大帝摧毁这座桥之前，该岛是欧洲南北轴线上唯一的检查站。如今，这里有众多文化宝藏可供发掘。小岛中心是岛屿酒馆 (Brasserie des Halles de l'île)，其前身是一座屠宰场。除了餐厅，岛上还建有 Halle Nord 艺术展览空间和 Papiers Gras 画廊。

G 岛屿酒馆 (Brasserie des Halles de l'île)

在河畔的白色遮阳伞下，品尝世界的味道。

H 浣衣舫 (Le Bateau-Lavoir)

坐在这漂浮在水面上的立方体甲板上，聆听波浪的声音，任思绪飞翔。

I 拉巴耶 (La Barje)

音乐从树下醒目的彩色大篷中徐徐传出——酒吧还提供精致的饮品。滚球游戏是堪称完美的谈话开场词。



一起去日内瓦吧 →









日内瓦

水边的白日梦

作为繁忙的国际中心，日内瓦充满了冒险与惊喜，
老少皆宜。

A

略胜一筹

日内瓦大喷泉堤道的清晨

站在日内瓦奥维夫防波堤上仰望天空，微风将细细的水雾吹拂到脸上。日内瓦大喷泉以惊人的200公里/小时的速度喷向140米的高空，意味着每秒喷射出500升水——相当于3个浴缸的容量。水流伴着巨大的声音飞向空中，然后洒落在湖面或吹散在风中。

古斯塔夫·阿多尔码头 (Quai Gustave-Ador)

B

征服之路

乘脚踏船起航

海盗驾驶着高桅横帆船在海上航行，随时准备攻击其他船只，盗取财宝。而日内瓦湖的“和平海盗”们乘坐脚踏船旅行，他们唯一的目标是征服湖泊。不过，有时从滑梯潜入湖中时，他们也会在湖的深处发现宝藏。

海盜船 (Les Corsaires)，古斯塔夫·阿多尔码头 (Quai Gustave-Ador) 33号

C

沙梦

奥维夫沙滩上的乐趣

建造沙堡，用手在沙子里摩擦，直到沙子闪闪发光，看着双脚慢慢陷入一层层的沙浪中。在奥维夫沙滩享受地道的海滨氛围……

古斯塔夫·阿多尔码头 (Quai Gustave-Ador)

D

饥肠辘辘

在湖畔餐厅享用午餐

在水边度过精彩的一天之后又饿又渴，幸好不远处就是沙滩餐厅 (Restaurant de la Plage)。湖上的一条防波堤由餐厅的工作人员管理，因此无论决定坐在窗前还是露台上，都可以品尝到用本地食材烹制的美味佳肴。如果依然觉得步行到餐厅的距离有些长，沙滩上的沙滩车 (Vélos de la Plage) 随时准备为您提供新鲜饮品和小吃。

古斯塔夫·阿多尔码头 (Quai Gustave-Ador) 75号

E

加勒比海的感觉

日内瓦湖畔的下午

拉菲草遮阳伞和清澈的湖水让人联想到加勒比海。日内瓦沙滩旁有一个宽敞的公园，绿树成荫，即使没有遮阳伞也十分阴凉。

科洛尼码头 (Quai de Coligny) 5号，科洛尼

F

向地平线进发

日落游船之旅

黄昏即将来临，“萨瓦 (Savoie)”美好年代游轮即将启程——开启下一个冒险之旅！📍

古斯塔夫·阿多尔码头 (Quai Gustave-Ador)



水上游览日内瓦 →

跨越城市和建筑

——以下旅程不仅会带领您来到城市，
还通过自行车线路将城市连接起来。



中部线路

28



传奇线路

30



弗里堡 | 图恩

32-33



琉森

34



1291线路

36



楚格

39



圣加仑

40



浪漫之旅

42



沙夫豪森 | 苏黎世

42-43

自行车线路图 第67页

使用SwitzerlandMobility应用程序 (app) ,

随时随地查看所有线路:

→ [switzerlandmobility.ch](https://www.switzerlandmobility.ch)





←

自行车上的生活：琉森的谷糠桥既可以骑自行车，也可以步行探索。

建筑 HOUSE





中部高原线路


中部高原线路的第四个路段堪称瑞士多姿多彩的万花筒：在风景如画的阿劳老城，桥梁、自然天堂和各种美景等待着您，与优雅的巴洛克风格城市索洛图恩融为一体。

亮点：


① 阿劳


 阿劳城市博物馆





 巴利公园

 阿尔堡桥

② 索洛图恩

 维森施坦

给轮胎打满气，带上满满一瓶水，我们将从 ① 阿劳晚期哥特式风格的老城出发，这里被誉为“美丽山墙之城”。离开小镇之前，一定不要错过参观城市博物馆  所在地阿劳城堡。圣加仑本地人 Josef Felix Müller 用木头雕刻了134个人物形象，然后将这些木雕镶铸在新建筑的外墙上。

线路沿阿勒河蜿蜒伸展。汝拉山脉的轮廓始终清晰可见，而且骑得越远，群山就愈发引人注目。巴利公园  坐落在河岸的一个岔路口，鞋业巨头卡尔·弗朗茨·巴利将该公园打造为设有英式休闲区的“工业景观”。下一站是阿尔堡桥 。这座桥以前是一座悬索桥，如今的动态拱形桥是瑞士工程师罗伯特·梅拉特（Robert Maillart）一系列有趣的设计之一。旅程继续途径阿旺根和阿勒河畔旺根。旺根的木质廊桥堪称一颗真正的瑰宝，也是瑞士现存第二长的木桥。② 终点越来越近，瑞士巴洛克风格的美好城市索洛图恩在向我們招手。最后，搭乘缆车  登上维森施坦，前往汝拉山脉的中心地带。 



一起去阿尔堡-索洛图恩地区吧



皇冠酒店 (La Couronne)：位于索洛图恩老城中心的古老瑞士酒店，拥有迷人的魅力和令人难忘的设计感。

→ 59 km

阿劳
中部线路 5号
路段 4

阿劳城市博物馆

巴利公园

阿尔堡桥

Aarwangen Castle

维森施坦

→ 42 km

Solothurn
勒约拉特 (Le Jorat)
— 三湖地区
— 埃姆 (Emme) 44号

基尔赫贝格
Alter Bernerweg
第34号路段第二部分

摩门教寺庙, Zollikofen

伯尔尼





⊗ 餐厅

在吕吉斯伯格的Viva全景餐厅，精致的自制安格斯黑牛肉与美景相得益彰。

🏠 农场

如果两餐之间想享用小吃，可以前往位于布尔吉斯泰因的Pfandermatt农场：农场商店出售各种水果、意大利腊肠和干果。

🏠 住宿

埃比舍尔 (Aebischer) 家族的六代人一直在利芬马特 (Riffenmatt) 的勒温旅馆 (Löwen inn) 用时令美食和热情的服务招待客人。

传奇

- 甘特里施传奇之路
- Ⓢ 起点
- 🍴 烧烤区
- ⚡ 电动自行车充电站



传奇之路

距离瑞士联邦首都伯尔尼不远处就是神秘的森林、幽深的峡谷和壮丽的山丘：甘特里施自然公园的传奇之路不仅带您穿越美丽的风景，还帮助您深入了该地区的历史。

传奇

① 猫和老鼠

瓦滕维尔 (Wattenwil)

② 小贩

吕舍格 (Rüschegg)

③ 毛线球

利芬马特 (Riffenmatt)

④ 火人

Hinterfultigen

⑤ 无头僧侣

吕吉斯伯格 (Rüeggisberg)

⑥ 拉宾塔勒 (Rabbentaler) 幽灵

里吉斯贝格 (Riggisberg)

瑞士不愧是神话与传说的宝库。如果不仅仅想了解有关威廉·泰尔的故事，可以骑行穿越甘特里施自然公园：风景如画的景致和迷人的历史故事在传奇之路融为一体，陪伴您穿越该地区。富有传奇色彩的乡村旅馆、村庄和农场商店将吸引您领略伯尔尼—图恩—弗里堡三角地区的居民以及他们的习俗。

从布尔吉斯泰因出发，沿顺时针方向进行游览。通过六个不同景点深入了解当地的文化历史：例如，可以在吕吉斯伯格的修道院遗址中窥探坐在长椅上的无头僧侣⑤，或在里吉斯贝格城堡花园阅读前城堡领主⑥的故事，而在吕舍格的教堂，可以聆听用伯尔尼方言讲述的街头小贩②的故事。

几个世纪以来，自然灾害、作物减产、饥荒和社会等级制度深刻影响了该地区。在绝望中，人们不断向神奇的力量寻求答案和慰藉，因此该地区拥有丰富的传说。沿途有许多野餐和烧烤区以及过夜住宿地，可以按照自己的节奏享受这段充满传奇色彩的甘特里施自然公园之旅。🚲



踏上甘特里施
传奇之路



甘特里施传奇之路
布尔吉斯泰因→
布尔吉斯泰因
往返

64km

→ 44 km
伯尔尼
Alter Bernerweg 34号
路段 1、2段部分

西区 (D. Libeskind)

莫里德自然保护区

建筑



→ 53km
弗里堡
高山全景线路4号
路段6

森斯勒博物馆
(Sensler Museum)

Sensegraben

提恩图

→ 80km
图恩
湖泊线路9号
路段4

休息一下

弗里堡

柴林根王朝的堡垒为其过去感到自豪，但得益于一些新理念，它正以巨大的动力和创新精神展望未来。

虚拟时光机

Café Le Point Commun咖啡馆激励您踏上“弗里堡1606”城市之旅，使您沉浸在历史的时光之中。下载弗里堡旅游局AR应用程序或从游客咨询中心租用平板电脑。

运动中的艺术

没有致敬过著名艺术家让·丁格利，旅行就不算完整。该空间为纪念丁格利及其第二任妻子妮基·桑法勒的创作而设立。

仰泳

“La Motta”于1923年开放，是瑞士河流和湖泊以外的第一座公共游泳池。墙壁、红砖和带有编号的浅蓝色更衣室使人们想起过去的时代。在泳池里，可以一边轻松地仰泳，一边欣赏雄伟的大教堂。

创新区

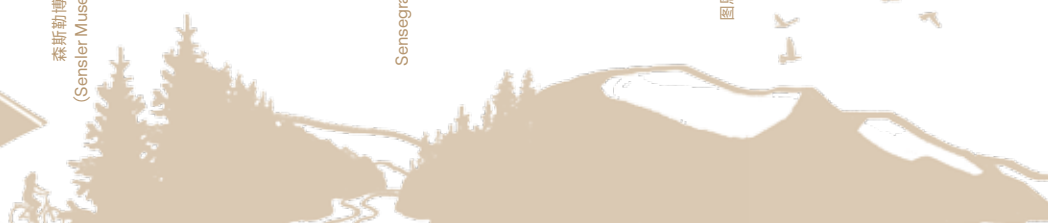
以前的Cardinal区已更名为蓝色工厂 (Bluefactory)。这里对未来的创新理念进行了探索和尝试。“Les Menteurs”推广当地食品生产商，因此会供应来自 Pastabate 的新鲜意大利面食和来自烘焙商Poupponne & Loulette的咖啡。



一起去弗里堡吧



Le Sauvage。这家弗里堡酒店的墙壁用产自萨恩河周围地区的磨拉石建成。



大维维城堡
(Grand-Vivy Castle)
小维维城堡
(Petit-Vivy Castle)

巴贝雷切
(Barberêche)
城堡

希费嫩湖
(Schiffenensee)



休息一下

图恩

为了扩大城市范围，在Obere Hauptgasse街修建了漫步区，可以在这里轻松地度过一整天。

🛍️ 购物之旅

Obere Hauptgasse街两侧各个楼层分布着琳琅满目的珠宝、时装和家居饰品小商店。慢慢来，会发现很多真正的宝藏。

🇲🇽 墨西哥之旅

“Parada 30”时尚的房间带来了现代墨西哥风情，图恩的第一家鞋店就曾经在此经营。

🍷 鸡尾酒杯中的诗歌

Atelier鸡尾酒吧也被称为“液体诗歌”的故乡，令人流连忘返。

🏠 传统工艺品

1818年，Obere Hauptgasse街与施罗斯贝格山通过教堂台阶连接在一起。这些陡峭的台阶展示了泥瓦匠和工程师令人赞叹的技艺，非常值得攀登：山顶可以欣赏到蜿蜒穿过城市的河流和群山怀抱中的湖泊。

🎪 疯狂的夜晚

楼上是舒适的酒吧，楼下是美丽的拱形酒窖，非常适合看电影或举行音乐会。“Mundwerk”是度过美好夜晚的理想场所。



一起去图恩吧



实验：这家位于图恩的自行车酒店在尝试创新理念。

布里恩茨湖

巴伦伯格

迈林根
湖泊线路9号
路段5

隆格恩湖
(Lake Lungern)

萨尔蒙湖 (Lake Sarner)
Flüeli-Rarit

阿尔卑纳赫湖 (Lake Alpnach)
琉森湖

黑吉斯维尔 (Hergiswil) 玻璃厂

琉森



琉森

琉森湖畔的琉森是瑞士中部的一颗明珠。城市景致、田园风光、文化和历史的结合使这座城市成为短暂休息的理想之所。这份清单将确保您不会错过任何精彩。

“我们的啤酒就像皮拉图斯山上的水一样新鲜。”——这是罗伊斯河畔历史悠久的 Rathaus 啤酒厂的宣传口号。订购新鲜啤酒的理由充分，可以用它来搭配鸡肉特色菜“Rathaus-Güggeli”。
市政厅啤酒厂 (Rathausbrauerei)

琉森的湖畔浴场为这座光明之城投下最美的阴影。历史悠久的浴场是一种习俗，也是沐浴、休息和享受的理想场所。琉森湖滨度假胜地

文化会议中心是琉森文化界的焦点，亮点纷呈，明星建筑师让·努维尔设计的建筑则为丰富多彩的活动提供了广阔的舞台。琉森文化会议中心 (KKL)

在冰川花园可以观察2万多年前的古老冰川结构，重回冰河时代。著名的琉森狮子纪念碑近在咫尺。冰川花园 ①

豪瑟 (Hauser) 家族经营琉森湖畔令人自豪的施维泽霍夫酒店 (Hotel Schweizerhof) 已有150多年的历史。酒店地理位置优越，提供柔软舒适的床铺，供您放松疲惫的身体。施维泽霍夫酒店 (Hotel Schweizerhof)



一起去琉森吧



大陆公园：琉森自行车酒店将耳目一新的设计和意大利美食完美地融为一体。

→ 30 km

琉森
湖泊线路9号
路段6



卡佩尔桥



红湖 (Lake Rotsee)



夏姆维莱特公园
(Vilette Park Cham)



楚格湖

楚格









1291之路

线路名称不言自明，7个路段将引导您穿越瑞士的摇篮。沿着清新的湖泊、风景秀丽的小路和历史悠久的山谷探索瑞士中部的文化和起源。

路段

- ① 琉森 → 阿尔特多夫
- ② 阿尔特多夫 → 安德马特
- ③ 安德马特 → 迈林根
- ④ 迈林根 → 索伦贝格
- ⑤ 索伦贝格 → 恩特勒布赫
- ⑥ 恩特勒布赫 → 苏尔塞
- ⑦ 苏尔塞 → 琉森

① 第一段线路沿琉森湖畔伸展，沿途可以欣赏到皮拉图斯山和瑞吉山的壮丽美景。从布龙嫩乘船前往弗吕伦，在阿尔特多夫参观这条线路的第一个历史里程碑：威廉·泰尔纪念碑。

② 在这里，汹涌的罗伊斯河汇入绍勒嫩（Schöllenen）峡谷，被乌尔瑟伦山谷（Urseren）入口处富有传奇色彩的魔鬼桥驯服。

③ 富尔卡山口蜿蜒曲折的道路和壮丽的罗纳冰川美景将令您久久不能忘怀。

④ 翻越布伦迪山口，向下到达隆格恩湖。穿过萨尔内拉塔尔（Sarneraatal）山谷，格劳本比伦（Glaubenbielen）山口公路将带领我们前往一座具有国际重要意义的开创性自然公园。

⑤ 沿这一路段，可以欣赏到联合国教科文组织恩特勒布赫生物圈的荒原和喀斯特地貌上的众多自然瑰宝。

⑥ 恩特勒布赫能源小径将带领我们穿越Napfberg山丘连绵起伏的美景，到达威利绍老城。享用几块Willisauer Ringli小饼干后，我们可以更轻松地到达森帕赫（Sempach）湖。

⑦ 沿最后一段线路前往琉森老城参观之前，海德格（Heidegg）城堡风景如画的玫瑰园和附近的酿酒厂等待我们前去探索。🚲



一起体验去
1291之路



1291之路
琉森 → 琉森
往返

385 km

EUROTREK 轻松预订此活动和其他户外活动：eurotrek.ch

Shop. Experience. Enjoy.

Also open on Sundays.



Zurich Airport

☕
休息一下

楚格

湖水对心灵有镇静作用，老城一排排色彩斑斓的房屋映衬出迷人的度假气氛。

🏠 在吊床上观景

如果不是有湖对岸的群山，在吊床上打盹后，或许会认为自己在南方的某个地方醒来。楚格浴场餐厅供应玛格丽塔酒和汉堡，最重要的是，人们在此庆祝生活和悠闲无为的艺术。

🚣 水上生活

想在水上探索这座城市，您可以在Andy's SUP租一块冲浪版或在Männerbadi跳入水中畅游。然后去Badi酒吧享用一些Gemüsetätschli（蔬菜馅饼）。

🏠 蜿蜒的街道

在鸟舍后面可以欣赏到许多外国小鸟，老城街道在色彩缤纷的房屋周围蜿蜒。除了时尚精品小店，在Felsenkeller还能买到精美的葡萄酒。

🌿 花园绿洲

无论是在时尚的室内还是室外郁郁葱葱的植物中，朋友或陌生人之间的社交是秘密花园的首要功能。这里供应什锦开胃小吃共享拼盘。



一起去楚格吧



楚格TCS露营区：
楚格湖畔的露营地。

→ 136 km

楚格
中心线路
(Herzroute) 99号
路段8和路段9



罗滕图姆 (Rothenturm) 高沼地



艾因西德伦修道院



拉珀斯维尔
中心线路 (Herzroute) 99号
路段10和路段11



Herisau
果园线路
(Obstgarten-Route) 75号
路段1部分

圣加仑





休息一下

圣加仑

圣加仑四周山丘和森林环绕，素有“绿环之城”的美誉。即使与家人一起旅行，也能很容易在这片绿洲中放松身心。

老城 →

①

Freudenberg

(步行40分钟)

3667步

2.2km

②

**彼得和保罗野生动物园
(Peter and Paul Wildlife
Park)**

(步行45分钟)

5500步

3.3km

③

自然历史博物馆

(步行38分钟)

5000步

3km

① 圣加仑修道院后的米伦峡谷一直延伸至圣乔治山，附近的街道两旁排列着高大的榆树。如果想简化游览过程，请乘坐Mühleggbahn铁路列车（15页）。Freudenberg山顶有僻静的草地和烧烤区。前往诺特克赛格（Notkersegg）修道院的路上，可以欣赏城市景观、阿尔卑斯坦和博登湖组成的美丽画卷。从修道院出发，舒适的阿彭策尔列车将带您返回市中心。如果决定在德莱林登家庭泳池中一试身手，可以从那里启程返回。

② 岩羚羊、阿尔卑斯野山羊、土拨鼠、野猪、猢狲和野猫都生活在Rotmonten彼得和保罗野生动物园（Peter and Paul Wildlife Park）相应物种的围栏中。在与动物园同名的餐厅可以欣赏到图尔高和福拉尔贝格（Vorarlberg）的美丽景色，成为午餐的绝佳背景。返回途中，可以在代勒（Dähler）的农场商店稍作停留，购买蛋糕作为甜点，也可以买一些肉和蔬菜回家做饭。

③ 新建的圣加仑自然历史博物馆位于城市东郊，该馆生动地展示了生物多样性。互动展览、自然小径和青年实验室为趣味学习提供了充足空间。如果还意犹未尽，可以移步隔壁的植物园，那里种植着8000种不同植物。回到自然历史博物馆的公园，在郁郁葱葱的绿色环境中，可以尽情享受各种冷热菜肴。🚲



一起去圣加仑吧



爱因斯坦酒店：这家圣加仑酒店，其客房装潢使用大理石、樱桃木和圣加仑织物等高级材料。

→ 75 km

圣加仑
果园线路
(Obstgarten-Route) 75号
路段1部分



博登湖

阿尔邦
莱茵河线路2号
路段5和路段6



阿尔邦城堡

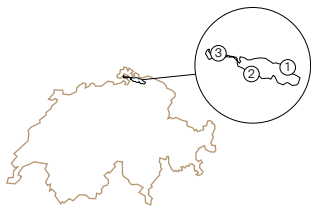


洛克拉马 (Locorama)



拿破仑博物馆

莱茵河畔
施泰因



浪漫之旅

幽静的湖泊、如诗如画的葡萄种植区、历史悠久的城镇：为期三天的自行车队骑行之旅。

① 莱茵河畔施泰因

这个中世纪小镇堪称骑自行车探索图尔高和沙夫豪森地区理想的起点。可以在这里租用自行车，踏上浪漫之旅。

② 沙夫豪森地区线路

从施泰因出发，向 Klettgau 进发，那里有种植葡萄的小村庄和迷人的葡萄园。早些到达，可以品尝来自各个酒庄的葡萄酒，黄昏时分在葡萄酒产区中心品尝自己最心仪的那杯葡萄酒。

③ 图尔高线路

从施泰因出发前往 Seebachl 山谷的路上有很多清爽的降温方式，比如 Nussbaumersee 湖。弗劳恩费尔德 (Frauenfeld) 附近布赫的拉彭霍夫 (Rappenhof) 或卡尔陶斯伊廷根修道院酒店 (Kartause Ittingen Monastery Hotel) 是这段行程的终点。参观完赫德恩 (Herdern) 和弗洛伊登费尔斯城堡 (Freudenfels Castle) 后，行程结束。



沙夫豪森

虽然面积不大，但是这个莱茵河畔的小镇却聚集了各种文化亮点。在这里有繁盛的当地艺术景象，以及几个非常棒的小型剧院。

🏠 开演前用餐

Haberhaus 是精心打造的瑞士小型剧院。演出前的晚餐最好在剧院正上方的酒吧享用，可以品尝一下这里所有的小菜。

🎵 在爵士乐中畅饮

Neustadt 酒吧为您带来舒适惬意的感受。每周六，整个酒吧都回响着舞台上现场乐队演奏的爵士乐。

👴 老少皆宜

万圣博物馆 (Museum zu Allerheiligen) 举办的活动丰富多彩：考古、历史、艺术和自然历史齐聚一堂。此外，博物馆令人赞叹的回廊是瑞士最大的回廊。

📦 盒子里的艺术

点缀在火车站、Güterhof 餐厅和莱茵河堤之间的六个盒子将令您驻足，激发您与艺术沟通的灵感。



和 Velovan 自行车队一起出发吧



莱茵河畔施泰因的青年旅舍：附近建有游乐场和沙滩。



一起去沙夫豪森吧



索瑞尔雷登酒店 (Hotel zum Rüden)：该酒店由 18 世纪的沙夫豪森行会大楼改建而成。

→ 20km
莱茵河畔施泰因
莱茵河线路 2 号
路段 6 的一部分



迪森霍芬 (Diessenhofen)



布赫
莱茵河畔

→ 69km
沙夫豪森
莱茵河线路 2 号
路段 7 的一部分



图劳恩 (Thurauen) 自然中心

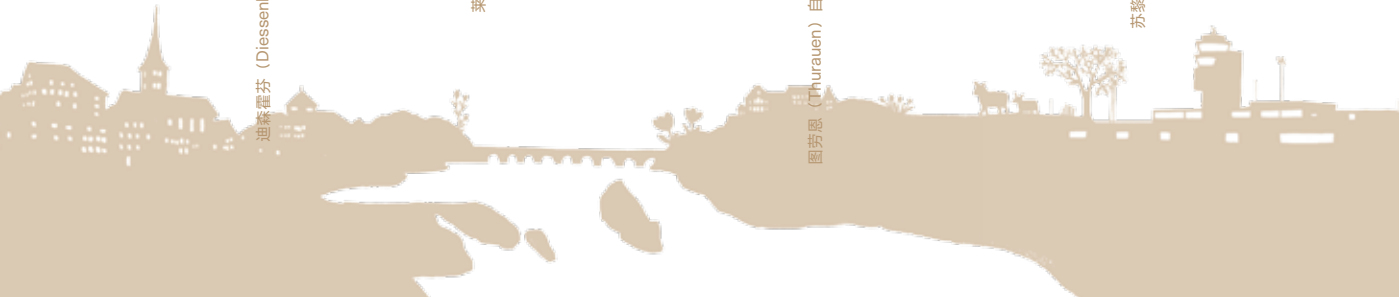


莱茵斯费尔德 (Rheinsfelden)
格拉特河线路 29 号
路段 1 的一部分



苏黎世机场

→ 64km
苏黎世
中部高原线路 5 号
路段 3



休息一下

苏黎世

这座城市是名副其实的公共艺术宝库，可以前往昔日的工业区苏黎世西区短暂观光。

工业历史

Schiffbau入口摆放着船用螺旋桨，提醒人们，这里曾是造船之地。如今，工业建筑被改为剧院、音乐厅和餐馆等。

拧螺丝

爱舍维斯广场（Escher-Wyss-Platz）的五座雕塑使人想起无绳螺丝刀的附件，由Los Carpinteros创作，旨在向该地区的工业历史致敬。

壁画

“Melody”用她的纸船完成了从利马特大街的城墙驶往爱舍维斯广场的航行。壁画出自苏黎世艺术家雷德尔（Redl）之手。

混凝土艺术

Turbinenstrasse街上的“毫无问题雕塑”是Not Vital的作品。混凝土砌块的扩建部分与苏黎世塔万丽酒店（Renaissance Zurich Tower Hotel）的高度完全对应。



一起去苏黎世吧



苏黎世贝勒里夫奥拉克酒店（Ameron Zürich Bellerive au Lac）：苏黎世湖畔的装饰艺术风格酒店。



布鲁格附近的铁路桥

阿劳

城市旅行行李清单



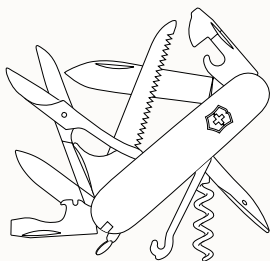
猛犸象SEON 2L HS雨衣

- 雨中起舞
后背的加长设计和隐形拉链确保包括手机在内的所有物品保持干爽。
- 征服黑夜
漂亮的背部也很受欢迎，反射功能在黑暗中能确保可见度。



猛犸象XERON 15 蜡洗背包

- 舒适的肩部
符合人体工学形状的肩带配有柔软的衬垫，使您的城市之旅持续时间超过计划。
- 可装一切物品
这款帆布背包的内部有很多隔层，可安全存放钱包等物品，取用方便。



维氏瑞士军刀

- 应对每种可能性
125年前，年轻的刀匠和发明家Karl Elsener创造了新颖的军刀和运动刀。如今，小小的红色瑞士军刀已成为每人口袋中不可或缺的一部分。

居民

几千年来，人类与动物之间的关系发生了变化，得到了发展与加强。动物为我们提供了食物，也成为我们的伙伴和帮手。



勒努瓦尔蒙 (LE NOIRMONT)
骑马游览汝拉

47



米施泰尔谷
老少皆宜的农场

48



普雷斯和利格兹 (PRÊLES & LIGERZ)
鸟类学家

52



洛桑
好事成双

54





←

马背上郊游的魅力之地：汝拉的弗朗什山脉地区（47页）。

居民 PEOPLE

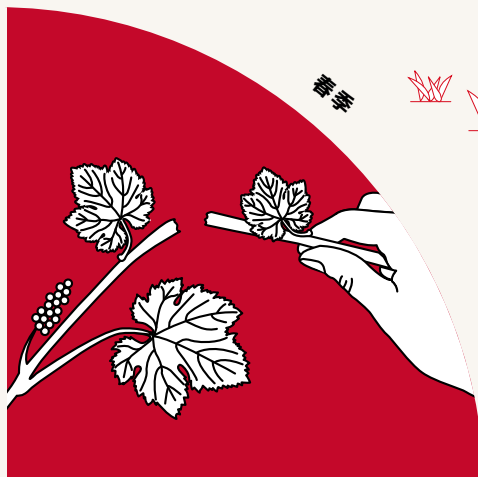
剪枝

修剪枝条以控制葡萄酒的生产。藤蔓越少，葡萄的大小和质量就越好。



去芽

去除不需要和长势不好的枝芽，确保了葡萄的质量。



采摘

收获葡萄。理想的采摘时间是葡萄的糖度和酸度之间达到最佳平衡之时。



疏果

为了保证高品质，减少葡萄藤上的果实数量，从而增加剩余葡萄中糖分的积累。



葡萄栽培技艺

葡萄是一种脆弱的植物，一年四季都需要照顾和关注。由于瑞士陡峭的地形特征，几乎没有葡萄园的生存空间——常常导致几乎不可能实现葡萄园机械种植，因此当地葡萄种植者最重要的工具仍是他们的双手。原汁原味的瑞士葡萄酒使用传统方法酿造，证明当地人培育葡萄与酿造葡萄酒的悟性。

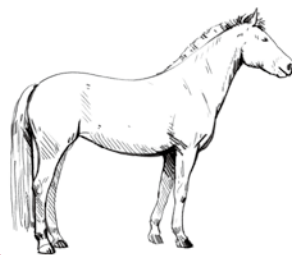
swisswine.ch

体验农家乐

农场是一个充满大大小小冒险的缩影。农场的谷仓门打开时，如同打开了一个小小的世界。可以在黎明时分用鸡舍里取出的鸡蛋制作早餐，还可以在山边放牧，或者将苹果做成新鲜的苹果派，作为午后甜点。农场的生活从不乏味。



A



B



C



D

了解农场生活的方方面面

→ MySwitzerland.com/agritourism

新鲜农产品

瑞士有1万多家农场商店。因此，想要了解当地农业的多样性，请访问附近的农场商店。

全新视角

无论骑骡子徒步穿越茂密的森林、自然美景中的教育小径还是骑马——农场都是很多冒险活动开始和结束的地方。

帮忙

农场里有很多工作要做。有些人喜欢在香草园工作，而另一些人则喜欢在马厩里帮忙或照看农夫的小狗。

住宿

无论选择睡在干草里、简朴的帐篷里还是豪华的树屋里，农场的睡眠地点选择多种多样。但有一点可以保证：今夜一定会睡个好觉。

A Biobergün

在农场商店购物
📍格劳宾登州

B 查榭哈峰户外农场

骡子徒步
📍汝拉和三湖地区

C 尼弗勒家 (Nyffelers) 的农场

在香草园帮忙
📍伯尔尼

D 农场乐趣

在树屋过夜
📍沃州



家庭旅游目的地

家庭旅游目的地品质标志通常颁发给能够根据儿童及家庭的需求和愿望提供定制服务的度假胜地和目的地。



骑马游览汝拉

早上9点

在马厩集合

博夏 (Boichat) 一家在勒努瓦尔的佩佩农场 (Le Peupé) 饲养弗莱贝戈马 (Freiberger) 已有30年。参观农场时，爱丽丝·博夏 (Alice Boichat) 会向游客介绍有关这一瑞士最后一种本土马的各种信息。

上午10点

马鞍上的安全感

无论您是骑马爱好者还是初学者，都没有关系：爱丽丝·博夏会向您介绍或强化有关骑马的知识。如果不想骑马游览，可以乘坐马车。

中午12点

骑马

弗朗什山脉地区建有约320公里马道。微风拂过头发，聆听耳畔的鸟鸣，蜿蜒的小径将带您欣赏辽阔的风景。

下午4点

汝拉开胃酒

又饿又渴地回到佩佩 (Le Peupé) 农场之后，可以享用柠檬水、香肠、僧侣头奶酪和原汁原味的汝拉果馅饼 (toëttché)。

下午6点

多停留片刻

距离农场几米远就是Peu-Péquignot旅馆，这里是一个宜人的临时住所，包含露台早餐，游客还可以在这里观赏马群。

拜访博夏一家 →





←

Ⓐ 带山羊去散步

普采 (Pütschai) 农场的山羊需要经常活动, 它们很乐意陪伴各年龄段的游客穿越米施泰尔谷的层峦叠嶂。

Ⓑ 喂兔子

兔子对陌生人可能会很警惕, 但大量的耐心外加一些胡萝卜会改善它们的态度, 不久兔子就会迫不及待地跳到您的腿上。



米施泰尔谷

老少皆宜的农场

可持续农业



米施泰尔谷 Biosfera 自然保护区80%的农民从事有机耕作, 其中包括兰普雷希特 (Lamprecht) 一家。Pütschai Josom 和 Craistas 两座农场是多代人参与的项目。里科 (Rico) 和 弗雷尼·兰普雷希特 (Vreni Lamprecht) 2003年租下农场, 六年后将其买下, 并开始进行适当修复。从此, 他们不仅愉快地迎来了自己的晚辈, 还迎来了想进一步了解米施泰尔谷生态系统的游客。👉

←

Ⓒ 快乐的奶牛

利木赞牛 (Limousin) 呈深棕色, 很易于辨认, 非常喜欢农夫里科给他们挠痒痒。

Ⓓ 弗里达的小猪崽

猪妈妈弗里达和她的小猪崽不仅聪明, 而且非常亲人, 喜欢被抚摸和喂食。



VICTORINOX



SPECTRA 3.0
LET INNOVATION
TAKE YOU FURTHER

Expand your horizons and let life take flight: with an ingenious and sustainable design for effortless travel.

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884

TATSCH鸡蛋饼——

格劳宾登州传统美食



生物圈游览

早上9点

为野餐进行采购

可以在米施泰尔谷农业公司 (Agricoltura Val Müstair) 的参观室了解很多有关当地农业及其农产品的信息, 还可以在冰箱里为中午的野餐预备一些美味的萨尔兹 (salsiz) 和奶酪。

上午10点

购买面包等

新鲜面包可以在 Meier-Beck 购买。可口的花草茶、饼干或坚果蛋糕等甜点可以在联合国教科文组织世界遗产地圣约翰修道院购买。

中午12点

值得的游览

从米施泰尔出发, 沿着蜿蜒的小路穿过森林, 到达 Balcun At 的城堡遗址。虽然旧城堡建筑群所剩无几, 但米施泰尔谷有很多值得参观的景点。事实上, 可以远眺附近的南蒂罗尔 (South Tyrol) 美景。

下午3点

寻宝游戏

Chatscha Jaura 寻宝活动以修道院大门为起点。沿着河畔的11个站点可以前往圣玛利亚 (Sta. Maria), 沿途了解这里的可持续发展实践成果。

下午6点

农场的假期

弗雷尼 (Vreni) 和里科·兰普雷希特 (Rico Lamprecht) 完成在圣玛利亚 (Sta. Maria) (49页) 农场一天的工作之后, 该睡个好觉了。



面粉 100克
糖 1汤匙
牛奶 125毫升
鸡蛋 2个
肉桂 1/4茶匙
糖 30克
黄油 25克
盐 少许
李子蜜饯

① 将面粉、少许糖和少许盐在碗中混合。蛋黄中加入牛奶, 搅拌均匀。筛入面粉, 加入肉桂, 然后用打蛋器将所有材料搅拌成表面光滑的面糊, 直至形成气泡。加盖静置30分钟。② 将蛋白和盐搅拌粘稠。加入剩余的糖, 继续搅拌直到蛋白出现光泽, 然后小心地倒入面糊。③ 在锅中将少许黄油加热。调小火并倒入面糊, 然后煎约3分钟直到面糊底部与锅分离并呈金黄色, 然后小心翻面。再加入少许黄油, 煎2分钟。④ 用两个木勺撕碎, 撒上糖粉, 搭配李子蜜饯食用。

4 55分钟



瑞士特色酒店

← 这里可以找到适合各种口味和偏好的完美住宿选择。

→ MySwitzerland.com/brochures



拜访

兰普雷希特一家 →



普雷斯和利格兹 (PRÊLES & LIGERZ)

鸟类学家

凤头鹦鹉露露 (LULU)



尽管没有明确表示，作家弗里德里希·迪伦马特在字面和隐喻层面都曾表达与鸟类在一起的想法，实际上他养过两只小鸟：鸡尾鹦鹉莎士比亚是这个家庭的第一个成员，然后是凤头鹦鹉露露。据迪伦马特的第二任妻子夏洛特·科尔说，露露爱上了“弗里茨”迪伦马特，把他看做一只巨型凤头鹦鹉，所以会向夏洛特投来恶毒的目光。



弗里德里希·迪伦马特 (Friedrich Dürrenmatt)

“每个人关心的问题，只能靠每个人解决”

去年是弗里德里希·迪伦马特诞辰100周年。弗里德里希·迪伦马特是一位文学大师，作品被列入学生必读书目。迪伦马特堪称一位杰出的天才，在全球都享有盛誉。甚至还是个孩子的时候，迪伦马特就知道自己有一天会成为一名艺术家。这位剧作家在伯尔尼州的乡村小镇科诺尔芬根出生长大，至今仍是瑞士最著名的人物之一。例如，他用黑色幽默和巧妙的言辞塑造的瑞士形象甚至传到了中国和日本。

尽管社会批判性和政治性的激进作品享誉全球，迪伦马特仍始终保持着与故土的密切联系。“我不是一个小镇作家。但是，是村庄造就了我，所以我仍然是一个慢吞吞的乡下人。我不是城市居民，更不是大城市居民，即使无法在村庄里生活。”迪伦马特曾这样说过。在他现在著名的作品如《老妇还乡》或《物理学家》中，迪伦马特总是将基于广泛大众的心路历程融入一个微观世界：将关于战争以

及人类面临的道德、伦理和存在等问题的主题置于怪诞的小资产阶级背景之下。他犀利尖刻的言辞不断引起轩然大波和争议，最近一次是1990年在Gottlieb Duttweiler奖颁奖典礼上发表题为“瑞士是一座监狱”的演讲。

迪伦马特的影响力至今依旧深远：他永恒的话语和思想，例如《物理学家》中的经典名言“每个人关心的问题，只能靠每个人解决”，被一代代人重新诠释并赋予新的意义，是迪伦马特屡获殊荣的名句——获得了席勒奖和毕希纳奖 (Georg Büchner) 等奖项，甚至还以他的名字命名了一颗小行星。尽管迪伦马特远不如他的作品知名，但他1700多幅画作也将流传给后人。其中大多数作品都在纳沙泰尔附近的迪伦马特故居展出，故居现在是迪伦马特中心，他于1990年在那里去世。可以肯定的是：未来数百年，迪伦马特将留在全球各地人的记忆之中。📖



早上9点

“通往汝拉的窗户”

从葡萄种植村利格兹 (Ligerz) 出发，小型 Vinifuni 索道将带领游客穿过充满活力的金色葡萄园，到达比尔湖上方的普雷斯 (Prêles)。

上午9点半

追随迪伦马特的脚步

凤头鹦鹉露露将引导您踏上5公里长的步道，路上设有13个互动站，不仅能重温这位瑞士作家的生活，还将带您穿越广阔的田野、翠绿的森林和田园诗般的葡萄园，然后返回比尔湖。

上午11点半

树林野餐

沿途会在森林里短暂休息，那里许多静谧的地方都非常适合野餐。

53

下午2点

聚焦

沿途有一些拍照的绝佳机会：不仅可以在迪伦马特长椅上找到这位作家的眼镜，凤头鹦鹉露露也早已摆好了拍照的姿势。

下午3点

乘船继续前行

既然已经收集了一背包的旅行记忆，那么乘船从比尔湖到纳沙泰尔湖的游览过程中，可以尽情沉思和放松。

下午4点

最后一章

迪伦马特的绘画和素描作品在纳沙泰尔的迪伦马特中心展出，这是他生前居住和故去之地。

弗里德里希·迪伦马特步道 →





洛桑

好事成双

洛桑周边地区有湖泊、老城和自然设施，堪称运动人士的大型游乐场。更喜欢休闲放松的人也会在这里发掘很多乐趣。

移动中的城市

1915年，还没有任何迹象表明洛桑可以成为奥林匹克运动的中心。这座城市之所以能在这方面走得很远，要感谢一位法国男爵的决心，这就是国际奥委会（IOC）创始人皮埃尔·德·顾拜旦，他曾被洛桑及其周边地区深深吸引。第一次世界大战爆发后，顾拜旦开始寻找可以建立国际奥委会的中立领土，最终选择了洛桑。

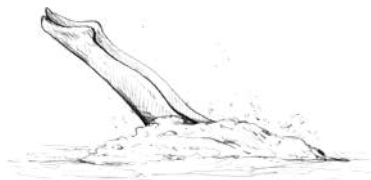
如今，奥运会的体育精神在老城蔓延，穿过苏瓦伯拉山（Sauvabelin），一直延伸至日内瓦湖，体育精神已成为当地特色的一部分。为了向顾拜旦的卓识远见致敬，如今的洛桑不仅是体育运动的摇篮，还是各种比赛和训练的地点。铁人三项于2000年被列为奥运会比赛项目。该地区是多个训练项目（包括游泳、骑自行车和跑步）的理想场所，无需长途跋涉。



了解洛桑及其运动的一面 →



畅游湖中



如同置身海洋

夏天，日内瓦湖就像地中海的里维埃拉——非常适合早上游泳。

从Bellerive-Plage出发沿岸线前进

在老城跑步



翻山越岭

沿着湖岸登上奥林匹克博物馆的台阶：最后冲刺，前往历史悠久的老城。

大教堂广场（Esplanade de la Cathédrale）—距乌希2.5公里

骑行

在大自然

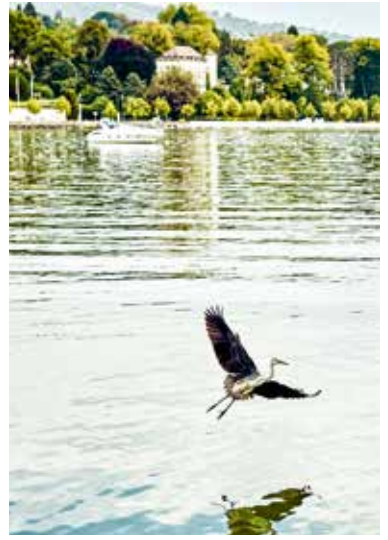


骑车穿过葡萄园

穿越拉沃的自行车之旅中，游客可以在当地葡萄园欣赏湖泊和阿尔卑斯山美景，绝对是令人难忘的精彩体验。此外，参加游览的游客还将穿越Epresses和Riex等历史悠久的葡萄种植村，葡萄酒爱好者可以停下来品尝美酒。

距离吕特里—柯西耶30公里





漫步 湖畔



名副其实的绿洲

乌希的湖畔小径如同一片宁静的绿洲，由三座公园、玫瑰园和湖泊组成。可以从Pully乘船返回乌希，无需长途游泳。

乌希到Pully: 4000步

品尝美食 在老城里



在公园畅饮如何？

时尚的弗隆区熙攘热闹，令人兴奋不已，可以在附近公园绿地中的蒙贝农啤酒酒店（Brasserie de Montbenon）举杯庆祝您的购物成果。

从弗隆区到啤酒酒店: 1500步

享受 大自然



绿茵遍野

蒙特里翁（Montriond）山上的米兰公园是一片宁静祥和之地，这里有山毛榉树林、农业种植园、植物园，当然还有绝佳的视野。趁机在草地上躺下，欣赏花朵静静绽放。

从观景台到植物园: 1000步

绿色城市

如果把洛桑比作一个人，它的脚可能由湖泊组成，而头则是树梢。因为，除了为洛桑老城增添魅力的山丘、陡峭的街道和台阶外，这座城市还有另外一面。该地区拥有大片绿地，是野生动物的家园，也是人类休养生息之地。洛桑拥有面积达350公顷的公园和花园，是世界上最环保的城市之一。即使位于弗隆区最南部的市中心也有一片小森林。

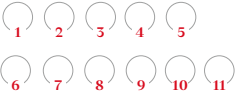
这座城市似乎对其绿化情况仍不满意，开展了各种推广城市生物多样性的项目。例如，一个重要项目计划在城市众多平坦的楼顶上种植植物。尤其在夏季，这些绿地的蒸发作用有助于降低市区气温，同时还保护了动植物，有利于相关建筑物之间的隔热。如果洛桑所有平坦的楼顶都种着植物，可以创造大约一百万平方米的绿地。在博利厄会议中心（Beaulieu Congress Centre），已经有许多蜜蜂在楼顶花丛中嗡嗡作响了。

夏季的洛桑花园秀每隔五年举行，为混凝土林立的城市带来盎然的绿意。1997年以来，艺术家和景观设计师一直采用一种有趣的艺术化方式展示大自然和功能性城市空间如何实现互补。例如，洛桑保留了一幅壁画，描绘了小女孩给墙上植物浇水的情景。在洛桑的不同地点可以看到各种艺术作品，其中有两件位于莱曼大道（Avenue du Lemman）。🌿

了解洛桑市及其绿色的一面 →



小测验



出版
瑞士国家旅游局 (Switzerland Tourism)
Morgartenstrasse 5a
8004 苏黎世 (Zurich), 瑞士 (Switzerland)

创意 | 文字 | 编辑
Transhelvetica, Passport AG:
Jon & Pia Bollmann | Michèle Fröhlich
Max Wild | Leandra Reiser

设计 | 插图
Anna Sarcetti | Sarina Strelb
→ passport.ch → transhelvetica.ch

瑞士国家旅游局 (Switzerland Tourism):
Alexandra Schedler | Anouk Blum
Christine Peter | Elena Ospelt | Felix Pal
Hans Estermann | Jan Karlen
Jérôme Lacourrègue | Monica Danuser
Nicole Meier | Nina Vanoli | Oliver Nyffeler
Sabina Brack | Samuel Schläfli
Sarah Haslebacher | Sarah Krauer
Stephanie Ackermann | Susanne Berther
→ MySwitzerland.com

图片
第13页, © Milo Zanechchia
第23页, © StadtKonzeptBasel
第40页, © Roman Keller
(Michael Meier und Marius Hug Architekten,
苏黎世 / Armon Semadeni Architekten)
第51页, © Juliette Chrétien
第52页, © Alamy
其他所有图片均由瑞士国家旅游局及其合作
伙伴提供。

插图
Silvan Borer → silvanborer.com
Mira Gisler → miragisler.ch
(第51, 59, 60, 61页)
Katrin von Niederhäusern, Janine Wiget
→ katrin.cool → janinewiget.com (第58页)

版权
瑞士国家旅游局 (Switzerland Tourism),
版权所有。

高级战略合作伙伴

HotellerieSuisse hotelleriesuisse.ch

Swiss Travel System. mystsnet.com

SWISS swiss.com

战略合作伙伴

AMERICAN EXPRESS americanexpress.ch

COOP coop.ch

Europcar europcar.ch

Flughafen Zürich flughafen-zuerich.ch

flyender fly.enderdiagnostics.com

GASTRO SUISSE gastrouisse.ch

CHEESES FROM SWITZERLAND cheesesfromswitzerland.com

VICTORINOX victorinox.com

官方合作伙伴

APPENZELER BIER appenzellerbier.ch

BMC bmc-switzerland.com

GUBELIN gubelin.com

Hallwag swisstravelcenter.ch

HARLEY-DAVIDSON harley-davidson.com

Hertz hertz.ch

Kambly kambly.ch

KIRCHHOFER kirchhofer.com

LANDQUART landquartfashionoutlet.com

MAMMUT mammut.com

SWICA swica.ch

SWISS EDUCATION GROUP swisseducation.com

SWISS SKI SCHOOL swiss-ski-school.ch

SWI swissinfo.ch

SWISSRENT swissrent.com

SWISS WINE swisswine.ch

VISANA visana.ch

版权、小测验及合作伙伴

瑞士国家旅游局推荐：
MySwitzerland.com/strategicpartners



周到服务的化身——
您的礼宾员。凭借大量
信息和实用建议，
礼宾员甚至可以从您的
眼中看懂您的每个
需求。

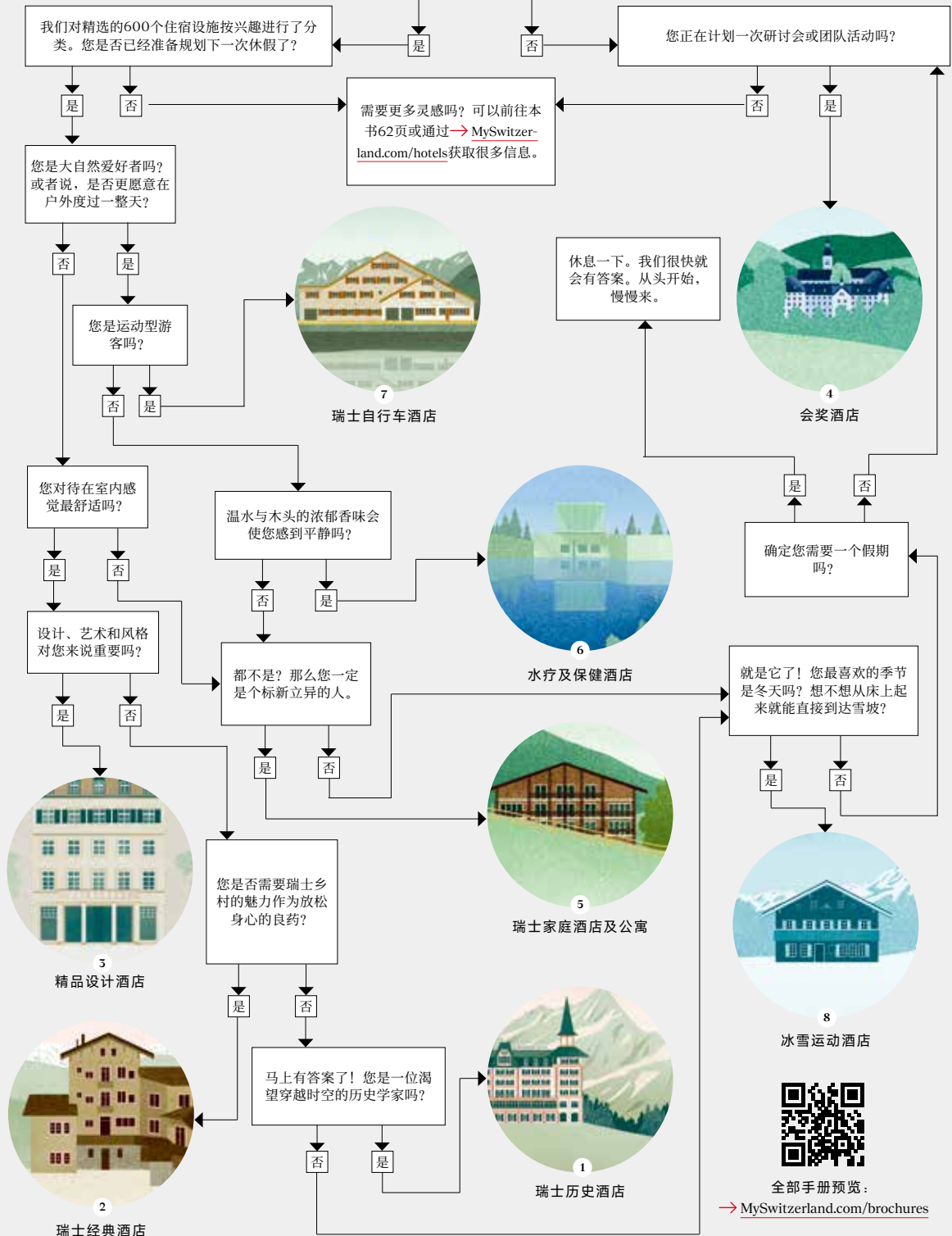
礼宾服务 CONCIERGE



1 - 8 哪种住宿最适合您？可在下一页找到答案。→

瑞士国家旅游局和Transhelvetica制作了八本住宿手册，介绍了符合各种兴趣和心情的住宿选项。快来找到适合您的住宿设施吧！

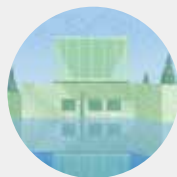
想要一个假期吗？



礼宾服务



从最美丽的水疗及保健住宿设施到经过认证的保健目的地——我们的水疗及保健酒店致力于关注客人的健康、与大自然的积极接触以及完善的保健基础设施。



森林浴

无数研究证明，森林有益健康。日语中甚至有一个特殊的词汇来描述在树林中享受的愉快气氛。“Shinrin-yoku”的意思是“沉浸在森林的气氛中”。如果需要在宁静的环境中消磨时间并想了解更多有关森林浴的信息，可以在水疗及保健酒店的手册中找到相应的灵感信息。

这些住宿静养地提供个性化的治疗与个人护理服务，使您的身心在大自然怀抱中得到深度放松。作为一个健康目的地，洛伊克巴德拥有所有这一切。附近普芬瓦尔德（Pfywald）的瑞士石松散发出世界上独一无二的香气。



洛伊克巴德的森林浴

常见的瑞士石松

洛伊克巴德温泉浴场坐落于壮丽的高山美景。在温泉浴池中休息时，可以欣赏到陡峭的岩层和茂密的森林——壮丽的美景一直延伸至岛本峰（Daubenhorn）和盖米山口。

森林浴：普芬瓦尔德（Pfywald）



保健目的地将不同凡响的沐浴、均衡的健康理念和有效的放松融为一体。

→ MySwitzerland.com/spa



洛伊克巴德

幸福的源泉

古罗马人已经认识到洛伊克巴德温泉的治疗作用。从那时起，很多人来到这个温泉度假胜地，找到了这个触动身体和灵魂的地方：洛伊克巴德隐藏在瓦莱州的一座侧谷中，是前往盖米山口和Torrent徒步区游览的起点和终点，有铁索栈道通往田园诗般的岛本湖（Daubensee）和具有挑战性的岛本峰（Daubenhorn）。65处温泉提供300种健康理疗服务，让您在雄伟的阿尔卑斯山郁郁葱葱的环境中尽情放松冥想。所有来到洛伊克巴德寻求意义和放松的人都能接触到水疗文化。



游客持夏季卡可搭乘两条山区铁路列车通往当地山峰和几座温泉水疗中心。

水疗及保健 Spa & Vitality

水疗及保健酒店

MySwitzerland.com/spa

水疗及保健酒店的客人将在瑞士一些最独特的自然环境中享受高级健康酒店的设施——桑拿、医疗或室外游泳池。水疗及保健酒店堪称注重健康游客的完美选择。

萨拉兹酒店 (Hotel Saratz)

蓬特雷西纳 (Pontresina)

阿尔卑斯格施塔德 A

格施塔德

会奖酒店

MySwitzerland.com/inspiration

inspiration

以美丽的群山为背景，在以前的修道院或豪华高科技帐篷中举办会议——会奖酒店不同寻常的位置和卓越的支持计划有助于促进会议成功召开。

瑞吉库尔姆酒店

(Rigi Kulm Hotel)

瑞吉

菲茨瑙霍夫酒店

(Hotel Vitznauerhof) B

菲茨瑙

瑞士自行车酒店

MySwitzerland.com/bikehotels

骑行小径、自行车工作室和内部自行车租赁——瑞士自行车酒店随时准备满足骑手对肾上腺素的渴望，甚至连最雄心勃勃的骑手也不例外。

达沃斯阿美隆瑞士山中酒店

(Ameron Swiss Mountain Hotel Davos) C

达沃斯

瑞士家庭酒店及公寓

MySwitzerland.com/familyhotels

familyhotels

托儿所、讲故事、儿童水疗中心、电影院和冒险乐园——您孩子的需求是瑞士家庭酒店及公寓关注的焦点。

Campofelice露营村

(Campofelice Camping Village) D

泰内罗 (Tenero)—康特拉 (Contra)

精品设计酒店

MySwitzerland.com/boutiquedesign

boutiquedesign

极富新意的创意、独特的设计和精心挑选的材料——精品设计酒店以其令人印象深刻的建筑和布局闻名。

霍尼格别墅酒店

(Hotel Villa Honegg) E

恩讷特比根 (Ennetbürgen)

怀特伯德生态奢华酒店

(Whitepod Eco Luxury Hotel)

Les Giettes

瑞士历史酒店

MySwitzerland.com/historic

无论是选择美好年代的豪华酒店还是巴洛克风格的旅馆，瑞士历史酒店的客人都可以安睡在历史悠久的建筑中，感受往昔岁月的氛围。

锡尔斯沃德山庄酒店 (Hotel Waldhaus Sils)

F Sils i.E.

瑞士经典酒店

MySwitzerland.com/typically

当地建筑风格、传统装饰和瑞士特色菜肴：瑞士经典酒店(从贵族联排别墅到乡村旅馆)一定会取悦所有喜爱瑞士的游客。

尼森库尔姆山庄 (Berghaus Niesen Kulm)

尼森

莫尔日小庄园酒店

(Hostellerie Le Petit Manoir) G

莫尔日





F



G



D



B



↑
了解更多酒店和
住宿选择。

酒店 Hotels

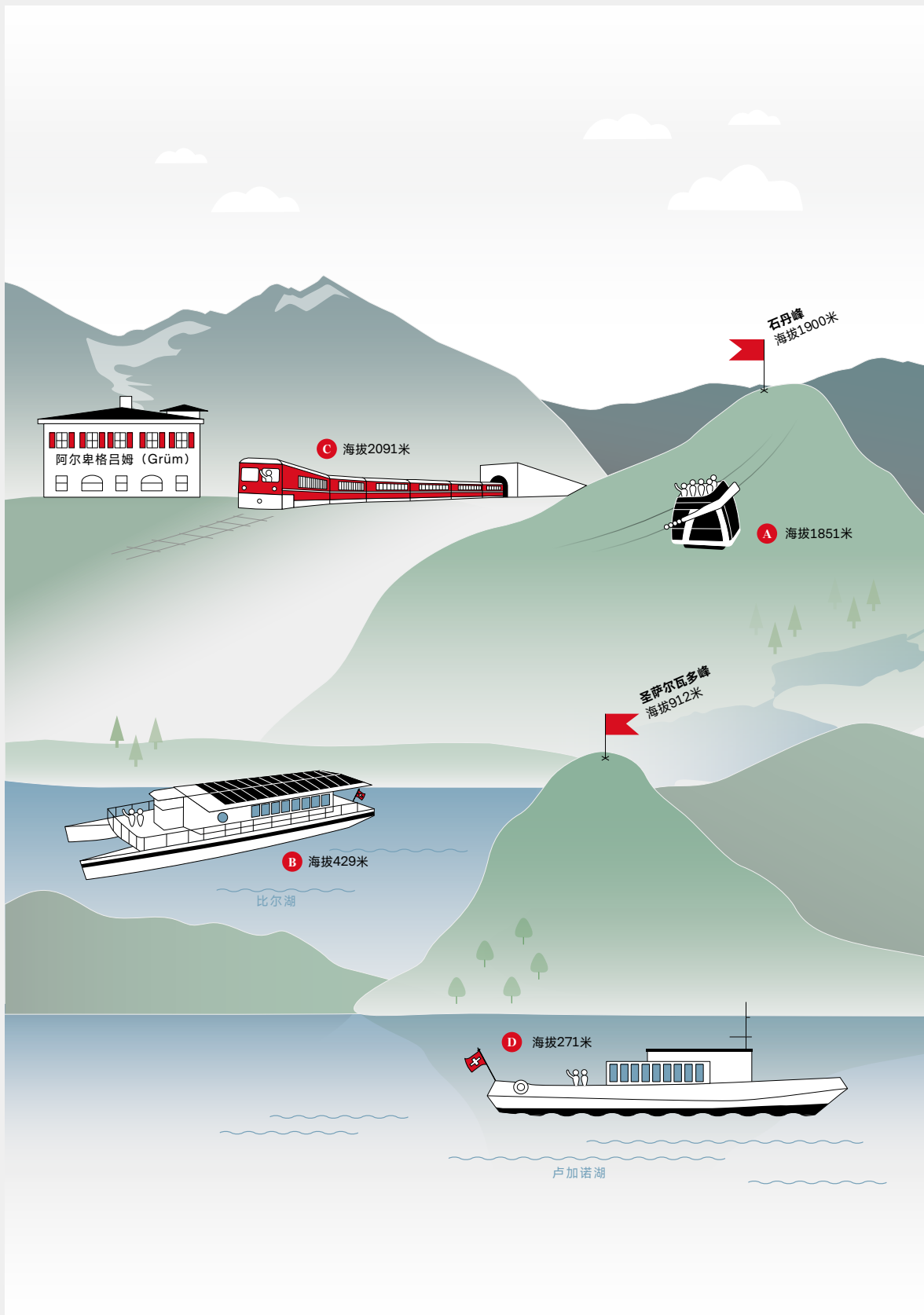


8本酒店手册

← 这里可以找到适合各种口味
和偏好的完美住宿设施。

全部手册概览:

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





若对可持续旅行感兴趣，可以选择公共交通。瑞士的公共交通非常便捷，拥有世界上最密集的公共交通网络。瑞士还有一些特殊的交通方式在可持续性方面领先一步，正在定义未来的标准。

施坦斯 → 石丹峰

石丹峰缆车

怀旧和全球首创

A 将过去和现在相结合的石丹峰之旅。游客搭乘传统的木制车厢前往中间站，如同130年前的人们一样。换乘时，仿佛进入了一个全新的维度：搭乘Cabrio缆车的游客还可以到敞篷的二层欣赏震撼人心的美景：绵延100公里的阿尔卑斯山脉、10座瑞士湖泊和巍峨的石丹峰。到达山顶后，可以在那里漫步并品尝各种美食。

◆ Cabrio缆车以太阳能动力，于2015年荣获太阳能奖。

比尔湖

“MobiCat”

轻巧高效

B MobiCat电动游艇堪称21世纪公共交通的典范：这艘太阳能船依靠自身发电，多余的能量被送入比尔的电网。双体船在水面行驶平稳，具有保持平稳的作用。

◆ 2019年瑞士太阳能奖得主。

波斯基亚沃 → 阿尔卑格吕姆

(Grüm)

雷蒂亚铁路

跨越群山之州

C 阿尔卑格吕姆堪称波斯基亚沃山脉中心的一颗明珠，只能步行或乘火车到达。登上阿尔卑斯山的雷蒂亚铁路列车完全靠水电提供动力。标志性的红色列车象征着对环境负责的态度：依据新型能源和回收的理念，对列车和车站的能源消耗进行定期检查、调查和优化。

◆ 雷蒂亚铁路位于兰德夸特的主要车间利用垃圾焚烧厂供暖。

卢加诺湖

切雷西奥 (Ceresio)

电动游艇

电气化先驱

D “老妇人 (vecchia signora)”号与时俱进：切雷西奥多国企业 (MNE Ceresio) 1931年建造的这艘游艇已有90年历史，是2021年第一艘改用电动机的游艇。这艘游艇如今在提契诺州的水域航行，在很多方面都堪称先驱：不仅是第一艘纯电、零排放的快充游艇，还是第一艘作为日常客运渡轮的快充游艇。

◆ 绿线 (Green Line) 是卢加诺市第一条全电力线路。

瑞士环游火车之路

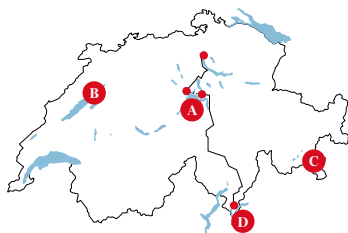
透过车窗欣赏瑞士的亮点和令人赞叹的精彩美景，有了瑞士旅行通票，一切都会更加轻松。

→ GrandTrainTour.com

- » 1280公里
- » 火车全年运行
- » 联合国教科文组织世界遗产地

穿越瑞士

一票通



瑞士旅行通票

只需一张票证，旅客就可以在3天、4天、6天、8天或15天内乘坐火车、巴士和游船探索整个瑞士。持通票还可免费参观480多个博物馆和展览。

以4日通票为例：

①

苏黎世 → 琉森

在苏黎世老城游览一天后，乘坐4路电车沿利马特河前往火车站。前往琉森的火车每30分钟一趟。

②

琉森

琉森的亮点比比皆是。悠闲漫步后，可以参观艺术博物馆或乘船游览琉森湖。

③

琉森 → 瑞吉山

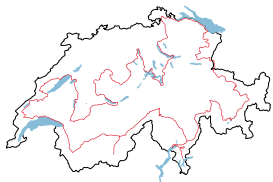
继续与“山峦皇后”会面：在瑞吉山享受充满新鲜高山空气、当地美食和田园诗般高山美景的一天。除了瑞吉山，瑞士旅行通票也可用于前往施图斯和石丹峰游览。

④

瑞吉山 → 卢加诺

最后一站前往卢加诺——这是一座拥有意大利灵魂的瑞士城市。预订圣哥达全景观快车的座位，使前往提契诺的旅程成为一种真正的享受。

→ MySwitzerland.com/swisstravelpass



旅行的乐趣无穷无尽

瑞士环游之路是第一条可以轻松驾驶电动汽车完成的自驾游线路。整条线路均设有充电站，确保您能享受轻松且环保的驾驶体验。



用环游之路app轻松体验瑞士环游之路：

→ MySwitzerland.com/grand-tourapp



交通便利的酒店

驾驶电动汽车游览瑞士，需要注意电池续航。查看 MySwitzerland.com/e-grandtour 网站和环游之路app所有充电站的详细信息。

瑞士自行车酒店

A 玛格那帕克酒店 (A Parkhotel Margna) (锡尔斯)

水疗及保健酒店

B 班德霍恩 Spa 酒店 (Bad Horn Hotel & Spa) (霍恩)

精品设计酒店

C B2精品水疗酒店 (B2 Boutique Hotel + Spa) (苏黎世)

瑞士历史酒店

D La Couronne Hotel & Restaurant (索洛图恩)

会奖酒店

E 希洛斯辉元酒店 (Schloss Hünigen) (科诺尔芬根)

瑞士经典酒店

F 罗曼蒂克酒店 (Romantik Hotel)
勃朗峰奥拉克酒店 (Mont-Blanc au Lac) (英尔日)

瑞士家庭酒店及公寓

G Parkhotel Brenscino Brissago (布里萨戈)

重要信息

1

水上奇迹

夏季的几个里，莱茵瀑布每秒落下的水可以装满4000个浴缸。



苏黎世 → 阿彭策尔

2

纳凉的小动物

夏天，土拨鼠会在正午的烈日下返回自己的巢穴。因此，如果想在萨多纳地质构造区看到阿尔卑斯的土拨鼠，最好选择清晨或傍晚游览。



阿彭策尔 → 圣莫里茨

3



莱茵河谷
深400米，
长13公里，
是完全属于瑞士的
大峡谷。

圣莫里茨 → 卢加诺

4

蜿蜒曲折 圣哥达山口

海拔2107米，
300分钟，
24段弯道

圣哥达山口南侧的鹅卵石路特莱莫拉被公认为瑞士最长的建筑名胜古迹。

卢加诺 → 采尔马特

5

温暖的日光



拉沃葡萄酒受益于多种热源：阳光、日内瓦湖反射的热量以及夜间石墙散发的热量。

采尔马特 → 洛桑

6

快乐徒步

汝拉瓦莱自然公园内的徒步小径网络总长度达523公里。

洛桑 → 纳沙泰尔

7



完美画作

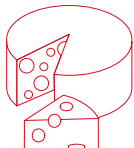
格吕耶尔城堡早在1849年就成为了艺术家的休憩之所。如今，墙壁上装饰着让·巴蒂斯特·卡米尔·柯罗 (Jean-Baptiste Camille Corot) 和巴瑟勒米·门恩 (Barthélemy Menn) 在这里创作的作品。

纳沙泰尔 → 伯尔尼

8

奶酪

奶酪 (如爱蒙塔尔奶酪) 中的孔洞在其熟化过程中



形成，这是由于干草颗粒的影响，手工挤奶时，干草颗粒往往会落到牛奶中。

伯尔尼 → 苏黎世



负责任的旅行态度

通过Europcar租赁电动汽车让您以可持续的方式驾车游览环游之路的精彩亮点。

MySwitzerland.com/e-grandtour



在瑞士度假

我们很乐意帮助您规划在瑞士度过最完美的假期。

如需联系我们，欢迎登录瑞士国家旅游局官网 MySwitzerland.com 或关注“瑞士国家旅游局”官方微博账号了解更多信息。

在路上

珍惜点点滴滴

“碳中和”航空旅行

旅行将人们汇聚在一起，跨越文化界限，并促进业务往来，航空旅行是其中重要的组成部分。得益于SWISS Compensaid的产品，现在旅客已经能够以碳中和的方式旅行了。



一家人带着两个孩子前往西班牙马略卡岛海边度假。



他们决定搭乘瑞士国际航空公司的航班，航空公司有极具吸引力的直飞航班。



为了补偿该航班的碳排放，这家人额外支付了20瑞士法郎作为对“Myclimate”环保项目的支持。



这样，该家庭为减少自己的碳足迹做出贡献，用以保护卢旺达山地大猩猩的栖息地。



一名学生想拜访在瑞典斯德哥尔摩的朋友。



她选择了瑞士国际航空公司——拥有最现代化、最省油机队的航空公司之一。



她用160瑞士法郎购买了可持续航空合成燃料，从而能够以零碳足迹飞行。



除了减少了自身的二氧化碳排放量外，这名学生的举动还有助于促进航空业使用合成燃料。

→ swiss.compensaid.com

数字看可持续发展

3%

这是全球航空旅行对全球二氧化碳排放量的比重值。

-50%

航空业的目标是到2030年将二氧化碳排放量减少一半。

8 billion

过去的十年中，瑞士国际航空公司已投资80亿瑞士法郎购买现代节能型飞机。

25

瑞航计划到2026年购买25架空客32Xneo飞机。该机型比之前可节省20%的燃料。

80%

与化石燃料相比，使用SAF（可持续航空燃料）节省的二氧化碳排放量高达80%。



→ blog.swiss.com



瑞航迷你巧克力棒是瑞士享誉全球的美味之一，这是我们尊重乘客的象征。

自由自在旅行

搭乘瑞航航班 抵达

瑞士国际航空公司是瑞士本土的航空公司。公司总部位于苏黎世和日内瓦，航班飞往全球100多个目的地。

查询机票及预订：

swiss.com



机场列车

从巴塞尔、卢加诺和日内瓦出发的乘客可以搭乘机场列车抵达苏黎世机场。瑞士国际航空公司和瑞士联邦铁路之间的合作意味着可以确保众多航班联运。瑞士国际航空公司机票中已包含机场列车票。

swiss.com/airtrain



MADE IN BERN

Aargau Solothurn

THIS IS BASEL

Fribourg REGION

graubünden

GENEVA

LUZERN

JURA TRIOES-LACS DREI-SEEN-LAND

ostschweiz.ch

Ticino

Volais

VAUD

Zürich, Switzerland.