

SWITZERLAND. 瑞士

N° 04



瑞士.



所有故事概览:

→ 见最后一页地图。

获取更多灵感, 请访问:

→ MySwitzerland.com

您好！

欢迎冬天来到瑞士！作为猫头鹰非常幸运，因为可以鸟瞰白雪皑皑的神奇美景。从高处俯瞰，茂密的森林、起伏的山峰、巨大的冰川（第22页）以及繁华的城市，确实令人印象深刻。

我最喜欢做的一件事就是栖息在森林的树枝上，静静地欣赏周围的一切。我可以向您讲述探索纯净雪坡的滑雪者有关的一切（第10页）。听说这种感觉和飞翔差不多！滑雪橇好像也非常好玩（第42页），可以听到他们的笑声在森林中回荡。这些冰雪冒险家常常令我感到震惊：最勇敢的那些人甚至敢于攀登垂直的冰墙（第25页）。即使入夜，他们似乎也不会感到疲倦，依然穿行在村镇里灯光迷人的小巷。

这本杂志中，我专门为您整理了最美丽的故事。听着冬天的故事，然后在清新的空气中开始自己的冒险，活动结束后可以到森林来找我——就在大橡树的树冠下。我很想听听您的经历。

祝您旅途平安！

Duri



高山

凭借自己的力量征服瑞士的山峰。

4-17



碧水

感受各种形态的水。

18-27



建筑

近距离聆听古老建筑的故事。

28-39



居民

乘坐平底雪橇在美景中飞驰。

40-49

礼宾服务

瑞士旅游期间随时为您提供服务。

50-66

高山

凌晨时分刚刚登上高山，在山顶迎接第一缕阳光，然后沿着未受任何破坏的山坡下山，心中会涌起一种拥有无限自由的真实感。



SEDRUN
节奏
6



伯尔尼
游戏规则改变者
10



尊重自然
17





←
越野滑雪是尽情享受
冬季的一种好方法。

高山 MOUNTAIN



SEDRUN

节奏

越野滑雪正日益受到青睐。

Sedrun为初学者提供体验越野滑雪的最佳条件。

Sedrun是备受越野滑雪者等各类冬季运动爱好者喜爱的目的地，不仅有绝佳的小径，村庄中心还有面向初学者的练习场。专业人员在此向自己的学生传授如何使用越野滑雪板的秘密。一旦掌握了诀窍，就不想停下来了。

A 循序渐进

“很有必要逐步提升技能并保存体力，” Sedrun滑雪运动学校越野滑雪部负责人Martin Cavegn表示。Cavegn认为，与高山滑雪相比，越野滑雪最大的技术差异在于重心要从一条腿完全转移到另一条腿。


B 寻找平衡

虽然Martin Cavegn只进行了一点点修正，但效果极其显著。“人们会明白，如果自己可以成功借助一条腿滑雪，就已经破解了越野滑雪的密码。”——这就像滑冰一样。“平衡”一词充满了神奇。

C 感受节奏

越野滑雪时，腿部承担大部分力量，不过，正确使用长滑雪杖至关重要。作为各种滑雪步法的基础，推杆能够支持2:1技术中的单腿蹬地，然后用另一条腿蹬地，双臂同时再次向前摆动。每前进两步手臂摆动一次：这就是2:1技术。

D 探索野外

一旦在新手区掌握了基础知识，就可以在阳光灿烂的台地上沿前莱茵河享受平坦的滑行路段，偶尔也会遇到富有挑战的短距离坡道。小径长30公里，包含各种不同的路段，专业人士和初学者均可，正如Martin Cavegn所说：“关键是要到户外体验，感受皑皑白雪的魅力。” 

和Martin Cavegn
一起在越野滑雪
小径上 →



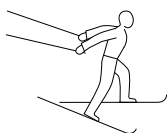
五大技术



溜冰步法



2:1 对称



1:1



斜线



2:1 非对称







滑行在瑞士

除了Sedrun，瑞士的其他很多地方也是越野滑雪的理想选择。
每个地方都独具特色。



顶级品质

这里的越野滑雪区被公认为瑞士最出色的滑雪区之一，为初学者、高级滑雪者和专业选手准备了滑雪小径。

- 伦策海德（格劳宾登州）
- 海拔1475米
- 56公里
- 瑞士唯一的冬季两项永久性运动场。



无限变化

五个不同区域吸引游客来此体验丰富多彩的越野滑雪乐趣。身边就是滑雪巴士，为热衷于尝试新地方的游客提供便捷的交通服务。

- 图根堡（圣加仑州）
- 海拔908米
- 42公里
- 有保障的雪况：瑞士东部前三名。



在200多公里

越野滑雪小径开心嬉戏
该小径网络在欧洲中部首屈一指。系好越野滑雪板，出发吧。

- 汝拉溪谷（沃州）
- 海拔1150米
- 220公里
- 靠近汝拉湖畔



滑行的空间

Goms如诗如画的滑雪小径紧贴罗纳河，将四个村庄连接在一起。

- Goms（瓦莱州）
- 海拔1422米
- 103公里
- 雪票包含马特宏峰圣哥达铁路。



自然之美

这里的风景与极北地区类似：茂密的松林和宽阔的平原组成了一幅壮丽的背景画。

- Campra, Valle di Blenio (TI)
- 海拔1416米
- 29公里
- 国家重点运动中心。



极目眺望远方的

蔚蓝

这条小径不仅经过艾格峰、僧侣峰和少女峰，图恩湖和Gantrisch山脉也是整幅画卷的一部分。

- Gantrisch（伯尔尼州）
- 海拔1539米
- 90公里
- 靠近伯尔尼、图恩和弗里堡。



适合早鸟

如果雪况良好，乌尔瑟伦山谷最早于11月就能迎来滑雪季节——例如罗伊斯河畔。

- 安德马特（乌里州）
- 海拔1430米
- 28公里
- 包含一条儿童主题小径，乐趣无限。



出色的服务

该地区的越野滑雪酒店拥有您所渴望的一切：从打蜡服务到酒店门口的越野滑雪小径，应有尽有。

- 坎德施泰格（伯尔尼州）
- 海拔1172米
- 51公里
- 海拔1934米：苏恩比尔（Sunnbüel）高山小径。



极具挑战性

瑞士越野世界杯曾在此举行，不仅深受专业人士喜爱，也深受初学者欢迎。

- 达沃斯（格劳宾登州）
- 海拔1556米
- 172公里
- 免费使用越野滑雪小径。

瑞士拥有5000公里令人印象深刻的各种越野滑雪小径。换言之，这个长度相当于可以从东到西穿过整个瑞士越野滑雪近15趟。

有关越野滑雪的
更多信息 →





伯尔尼

游戏规则改变者

汉诺·施瓦布 (Hanno Schwab) 推出的登山滑雪板和自由式滑雪板为可持续发展确立了新标准。

汉诺，你对可持续冬季运动有什么看法？
冬季运动是个人运动，特别是滑雪游览，因此，如果注意以下几点，就可以将冬季运动与可持续发展完美结合。首先是游览规划。如果可能，最好驾车进入山区，在那里度过整个周末而不是仅停留一天，而且最好合伙用车。谨慎地在大自然中穿行，不要留下任何您曾来过的痕迹。

可持续发展有吸引力吗？
是的，我认为有吸引力。在瑞士可以非常清楚地看到这一点，可持续发展已经非常发达，现已成为主流。现在，如果不按照可持续发展的思路考虑问题，就会被视为怪胎。十年前还完全不是这样。

您是如何想到自己制作滑雪板的？
我曾在一个冬天购买了六种不同的自由式滑雪板，但对其中任何一种都不是特别满意。一次旅行中，便萌生了自己制作滑雪板的念头，然后花了整整一年时间和一位朋友一起积累相关知识和基本技能。我是一名工程师和可持续建筑方向的建筑师，这已经成为一种职业本能。后来和朋友们在车间里用一个周末制作了自己的第一块滑雪板。尽管在制作过程中出现了很多问题，但测试时，还是比我以前使用的所有自由式滑雪板好得多。

成功的秘诀是什么？
与竞争对手的产品相比，我们的滑雪板在重量和性能方面的技术一定更胜一

筹，必须是轻量级，易于使用。首先，我设计出最出色的产品，然后使其可持续。

第一次用自己的滑雪板去旅游，站在山顶时，有何感受？

我真的很有动力，很兴奋，以前从未这么快就到达了1450米的高度。滑雪下山的过程非常奇妙，滑雪板的反应与自己的期望完全一致。我仔细记下每一次移动，从技术角度来看，新滑雪板比我以前用过的滑雪板更好。事实证明，花很长时间改进滑雪板很值得，我感到非常自豪。

是什么让你每天能坚持下去？
每逢月圆之夜，我都喜欢和朋友一起攀登Teysachaux山，在午夜时分到达山顶。月光下，日内瓦湖及周围群山独具特色的美景让我忘记了办公室里每一个紧张的日子。我发现，不是最引人入胜的游览让我坚持下去，而是像这样的时刻让我坚持下去。→

EARLYBIRD滑雪板

2014年，自由式滑雪运动员汉诺·施瓦布 (Hanno Schwab) 创立了EARLYBIRD生态自由式滑雪板品牌，简称earlybird滑雪板。该滑雪板专为满足充满激情的自由式滑雪者的需求定制，针对不同雪地和能力水平推出了不同的型号：可用于滑雪游览或纯粹的自由式滑雪。

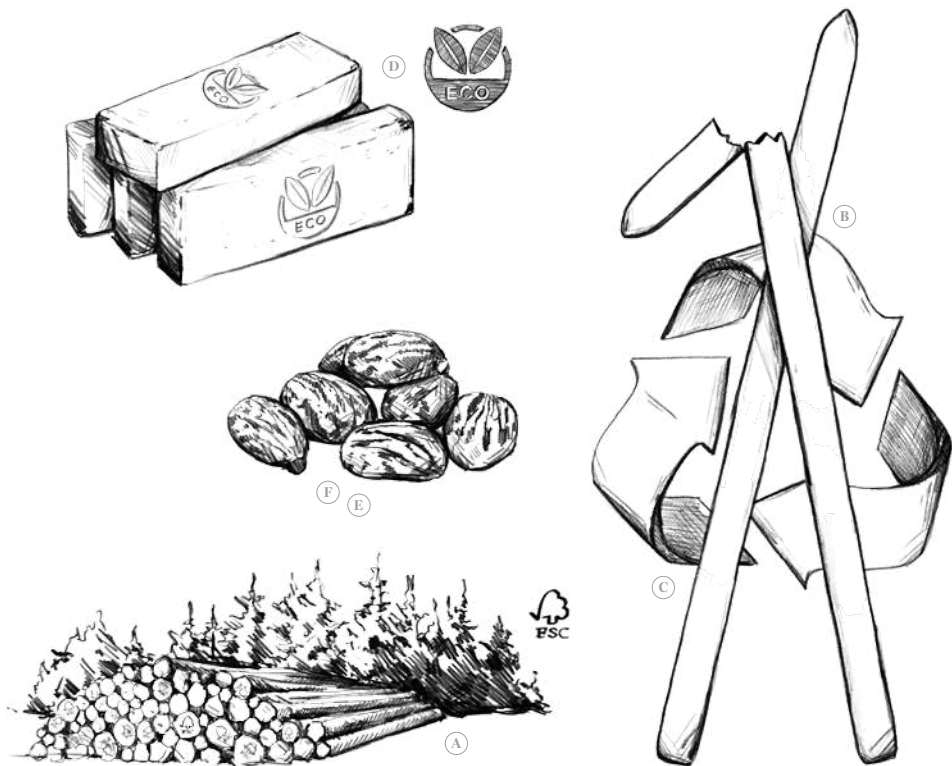






内部观察

earlybird滑雪板的名字是高山上清晨第一道最美风景线的代名词，同时也意味着终端到终端的生产方式。不仅使用环保材料并可回收利用，同时还保持与合作伙伴的公平交易。



① 木质核心

滑雪板的核心用木材制成，使其经久耐用，同时具有弹性和稳定性。所用木材均经过FSC认证。

② 可回收环氧树脂

滑雪板的所有部件均可回收，包括将各个部件固定在一起的创新型生物基环氧树脂。

③ 回收利用的P-Tex基底

滑雪板的底面由回收利用的P-Tex制成，这是一种坚固耐用的塑料，1955年以来一直用于滑雪板和滑雪单板的制造。

④ 天然滑雪蜡

蜡层由天然无毒的成分组成，确保没有任何对环境有害的物质因磨损进入土壤或水中。

⑤ 手工打磨的木材

滑雪板的表层由经FSC认证的木材或蓖麻油籽制成。前者定期用油进行处理以延长滑雪板寿命。

⑥ 蓖麻油籽

蓖麻这种神奇的植物生长非常迅速，用蓖麻油籽制成的面板贴上聚酰胺膜，不仅轻便，而且坚固防刮。





MAMMUT
SWISS 1862

滑雪道外的安全

自由式滑雪游览为滑雪者提供了自由，但也带来了危险。使用合适的装备并遵守一些重要的规则，可以将雪崩带来的伤害风险降到最低。



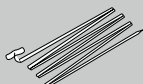
雪崩收发器

雪崩收发器可用于快速、准确定位被埋的旅伴。



雪崩意识

雪崩课程非常值得学习，以便能在紧急情况下迅速、正确、有效地作出反应。



雪崩探测仪

雪崩探测仪用于确定被埋人员的确切位置和深度。



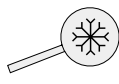
天气预报

启程之前，了解当前的天气状况非常重要。



雪崩铲

雪崩铲可以用来快速高效地挖出被雪埋住的旅伴。



雪崩公告

请访问 slf.ch，了解雪灾和雪崩研究所提供的雪灾和雪崩有关情况。



雪崩安全气囊

雪崩时，展开安全气囊可以增加停留在积雪顶部附近而不被深埋的机会。



行为规范

不要独自在开阔地带冒险，应该滑完一个雪坡，再去另一雪坡。

自由式滑雪游览最安全的选择是
请有经验的登山向导陪同。

mammutalpineschool.com



穿越厚厚的积雪令人筋疲力尽——正因为如此，
野生动物也需要休息。

尊重自然

在雪道外滑雪和进行单板滑雪时，注意自己的安全和健康非常重要。呵护大自然和当地动物也同样非常重要。

鞋漫步和滑雪游览以及在雪道旁边的山坡上滑行，您都是大自然的客人，因为这些远离喧嚣的原始山坡是野生动物的家园。如果动物受到惊扰，可能会产生致命的后果：逃跑，尤其是穿过厚厚的积雪逃跑，需要消耗巨大的能量。动物冬季必须节省能量，否则，春天到来之前，它们储备的能量就可能耗尽。为了防止这种情况出现，正

在为野生动物建立特殊的安静区和保护区。这些区域禁止进入或穿越，或者只能沿有标识的路径穿过。每次游览之前，应该认真核实这些区域的位置及必须遵守的相关规定。外出时，须避开安静的保护区域，以确保在享受冬季的乐趣时不会以牺牲岩羚羊、山兔、松鸡等动物的利益为代价。↔



山区中的野生动物

我们与各种动物共享自己的环境。虽然有些动物冬季完全休眠，但还有其他一些动物在寒冷的季节也非常活跃，而且能很好地适应这种环境。



山兔

体长：48-60厘米
体重：1.8-3.5公斤
数量：约14000只
状态：非濒危物种

借助毛茸茸的后脚，山兔可以像穿着雪鞋一样在雪地上行走。



岩羚羊

肩高：70-85厘米
体重：35-50公斤
数量：约95000只
状态：非濒危物种

冬季交配季节，公羊的进食量非常小，靠储备生存。



马鹿

肩高：120-150厘米
体重：90-220公斤
数量：约30000只
状态：非濒危物种

“处于‘节能模式’时，马鹿会降低自己的体温，仅保持身体最内部温暖”。

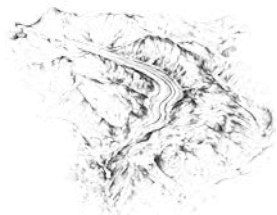
了解更多信息：

→ [natur-freizeit.ch/
snow-sports-and-respect](http://natur-freizeit.ch/snow-sports-and-respect)

水是一种可呈现多种状态的元素。固体状态下，水作为一种存储介质，可以塑造成艺术品，成为休闲活动的焦点。



EVOLÈNE
转瞬即逝的艺术
20



面临危险的冰川巨人
22



冰上运动
24



采尔马特
在冷热交替的浴池中放松
26





←

马尔西奥·莫莱斯
(Marcio Morais)
在群山附近创造冰雪
艺术品。

WATER

碧水



EVOLÈNE

转瞬即逝的艺术

从外面看是一辆全尺寸卡车，从里面看则是一座装饰华丽的大教堂。

特别之处在于：这都是用雪制成。

马尔西奥·莫莱斯（Marcio Morais）的雪雕作品给游客和当地人留下了深刻印象。

急促的响声打破了山中的宁静，接着腾起一阵雪雾。可以看见一个人跪在巨大的雪堆上，走近以后，就能看清到底发生了什么：雪堆像一辆卡车——15米长，4米高，4米宽，一辆完全用雪制成的美式卡车，内部是空心的，建有一座宏伟的大教堂，每个角落都精心装饰着动物的形象和美丽的曲线。这是高山铁路员工马尔西奥·莫莱斯（Marcio Morais）的最新作品。

今年38岁的马尔西奥·莫莱斯（Marcio Morais）在巴黎郊区长大，前半生只在电视上见过雪。18岁那年，他离开法国首都，前往瓦莱州侧谷和EVOLÈNE，在这里找到了属于自己的天堂。“看看周围，一切都如此美丽，怎么舍得离开呢？”马尔西奥指了自己雪雕后的壮丽全景。这幅画卷的中心是布兰奇峰，在一连串众多雄伟山峰中最引人注目。群山已成为马尔西奥生活的中心：整个冬天他都在滑雪胜地工作。“滑雪缆车清闲时，偶尔会有一段安静的时期。”这个时候，马尔西奥就开始把身边的雪堆改造成有趣的形状。

从一开始，高山上这种出人意料的艺术作品就引起了游客和当地人的强烈反响，促使马尔西奥在下一个冬季创造出更疯狂的东西：人体、怪诞的面孔、动物，甚至是最近刚刚创作的一辆完整的卡车。滑雪缆车上的铲子早已被其他工具取代，现在马尔西奥用扫雪机堆积数百立方米的白雪。这些雪沉淀凝固之后，用电锯和手锯以及各种铲子开始创作。最后，用小厨刀在积雪上刻画细节。不过，马尔西奥不认为自己是一个艺术家，他谦虚地说：“我相信每个人都有能力用自己的双手创造某种东西”。也许马尔西奥是对的，可是他的雕塑作品在瑞士确实独一无二。当然，这只是前往EVOLÈNE游览的众多理由之一。✱



雕塑家马尔西奥·莫莱斯
正在工作 →

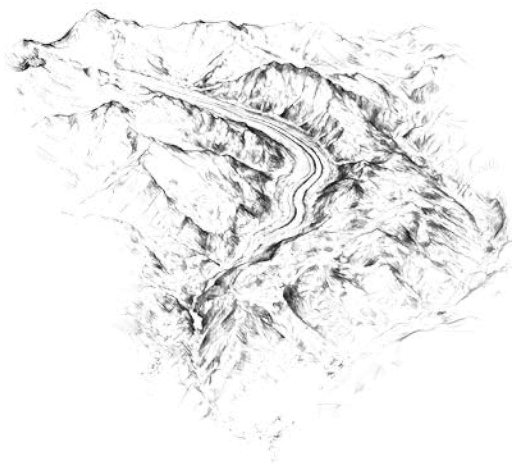






←

阿莱奇地区这样的冰川
石窟堪称大自然的冰雪
杰作。



面临危险的冰川巨人

人们围绕瑞士阿尔卑斯山冰川编织了无数神话和传说，冰川巨人一直塑造着这里的风景，施展着魔法。冰川经常被称为“亘古不化的坚冰”。不幸的是，近年来，事实证明这个名字显然不正确，因为冰川正在融化、消退，甚至有可能彻底消失——这种变化对整个生态系统、电力和水的供应以及旅游业会产生深远影响。

正因为如此，研究人员多年来一直在探索如何防止或至少减缓冰川消退。例如，罗纳冰川的部分区域在春末会被盖上白色毯子，希望以此延缓夏季冰雪融化。另一个项目是在冰川上人工造雪，因为积雪可以保护冰层免受夏季太阳的照射。不过，对很多冰川而言，这种帮助来得太晚：例如，瑞士国家公园1970年前后还有大约12条冰川，而现在这些冰川都已消失。❶



瑞士全境

冰上运动

从优雅的刀齿旋转到勇敢的攀登之旅或冰湖潜水——冰面提供了丰富的运动和休闲活动。



潜水



冰湖潜水

在冰封的湖面一厘米厚的冰层之下，隐藏着一个神秘的水下世界。只需拥有必要的知识、一件温暖的干式潜水服和一些勇气，就可以尽享冰湖潜水的乐趣。沃州莫斯山口的Lioson湖（海拔1850米）有三个冰孔整个冬季均免费开放。*



0.918克/立方厘米

冰的密度小于水，因此可以浮在水上。



滑冰

冰面不仅只是看着美丽，还可以有多种用途：从花样滑冰、冰球到巴伐利亚冰壶——适合的项目很多。在天然冰场上，滑冰的乐趣因风景的美丽而更加丰富；如恩加丁Sent附近的冰道。*



湖上的冰必须至少达到8厘米的厚度才能承受人的重量。



冰钓

冬季想在山林中放缓节奏，冰钓堪称绝佳选择。除了合适的装备和许可证之外，如果想从冰水深处把鱼钓出来，还需要足够的冷静和耐心。瑞士有部分湖泊允许冰钓，包括格施塔德附近的阿嫩湖（Arnensee）、恩嘎丁的锡尔斯湖或麦尔希-富如特湖等。*



湖床的水温始终保持在4°C。



攀冰

冰封的瀑布堪称视觉盛宴，也是攀岩爱好者的冬季挑战。攀冰意味着要借助脚上的冰爪和手中的冰镐一点一点地在冰面上奋力前进。这种体验的独特之处在于，在冰封的瀑布上，每次攀登都与上一次不同，因为冰层在不断移动。瑞士最大的攀冰区位于伯尔尼高地的坎德施泰格。*



-30°C的冰块几乎坚如岩石。



采尔马特

在冷热交替的浴池中放松

游客将在切尔沃高山度假村（Cervo Mountain Resort）的高山阿什拉姆水疗馆（Mountain Ashram Spa）邂逅水的各种物理状态，并体验世界各地的休闲放松方式。

45°

香草蒸汽浴

在芬芳的蒸汽云雾中休闲放松，第一次深呼吸就能感受到压力逐渐消失。

-20°至 5°

室外温度

接下来，户外迎接游客的是清新的高山空气。尽管气温从温和到严寒各异；但无论如何，新鲜空气一定会令人精神振奋。

25°

帐篷茶室

该回到温暖的室内了。户外舒适的帐篷茶室以其温馨的感觉和现泡的香草茶吸引着各位游客。要想缓解压力，这种方式无与伦比。

90°

桑拿浴

现在开始加热：芬兰桑拿浴室堪称完美选择，游客在这里可以坐着出汗，享受热量带来的益处——刺激血液循环，放松肌肉，强化免疫系统。

-5°

白雪

桑拿浴结束后，新鲜的粉雪是最佳冷却方式。

42°

温泉

最后，沉浸在温泉中，感受日本数百年的沐浴传统。在无边泳池宜人的温水中欣赏马特宏峰和积雪覆盖的美丽风景。



保健胜地



瑞士拥有众多极为出色的理疗酒店和理疗保健旅游目的地。

MySwitzerland.com/spa



建筑

建筑不仅仅为您遮风挡雨，还可能是时代的见证和故事的宝库，甚至可以成为一件艺术杰作。



巴塞尔
有故事的建筑
30

拉绍德封 | 弗里堡 | 纳沙泰尔
瑞士西部的明珠

32



日内瓦
日内瓦的新视角
34



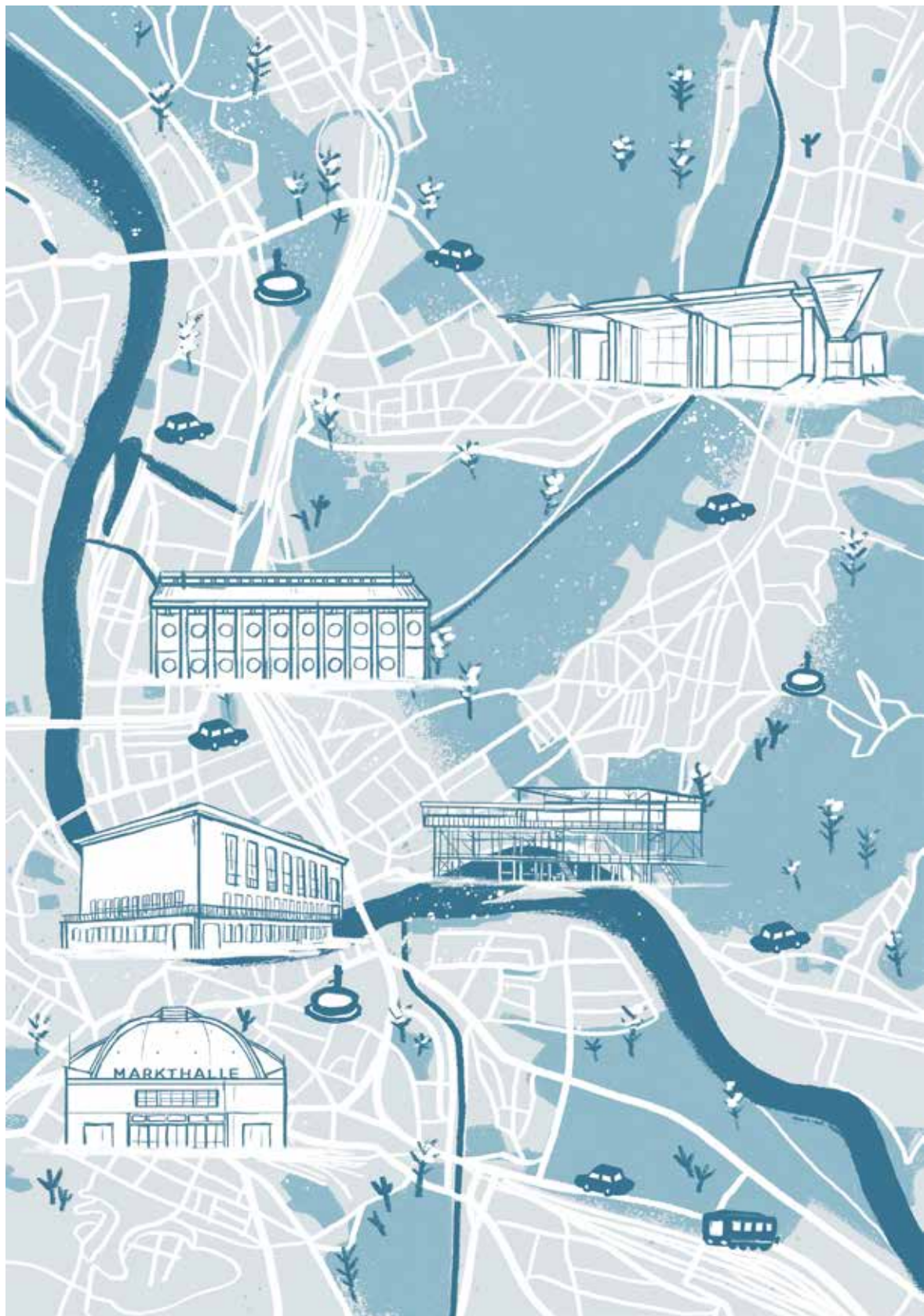
贝尔京 (BERGÜN)
贝尔京的宝石
36





贝耶勒美术馆本身就是一件艺术作品。

建筑 HOUSE





巴塞尔

有故事的建筑

在巴塞尔的街道漫步，会邂逅无数建筑瑰宝。其中很多是著名建筑师的杰作，新杰作也在不断涌现。

A

艺术热点

贝耶勒美术馆为游客提供了一个欣赏艺术和建筑的场所。

贝耶勒美术馆是最受瞩目的现当代艺术品聚集地之一。该建筑由建筑师伦佐·皮亚诺设计。不仅展示的艺术品独具特色，整座建筑也别具一格，打破了内部和外部的界限，与周围景观完美融为一体。

贝耶勒美术馆 (Fondation Beyeler), Baselstrasse 101, 里恩

B

旧咖啡仓库

在Erlenmatt区的“筒仓”过夜，享用美味。

历史建筑和现代建筑在筒仓比肩而立。这座建筑由巴塞尔建筑师鲁道夫·桑德鲁特 (Rudolf Sandreuter) 设计，1912年建成，多年来一直用作储存谷物和可可豆的仓库。2016年，哈利·古格工作室 (Harry Gugger Studio) 对建筑进行了翻修，2020年重新开放。如今，筒仓已成为城市改造的一个杰出范例，也是一个激动人心的聚会场所，拥有精品旅馆、创意餐厅和各种艺术工作室。

筒仓 (Silo) Signalstrasse 37, 巴塞尔 (Basel)

C

声音的世界

在巴塞尔城市音乐厅 (Stadtcasino) 欣赏古典音乐。

巴塞尔城市音乐厅 (Stadtcasino) 以其优秀的音响效果闻名于世。自1876年开放以来，很多著名音乐家都曾亮相这个舞台。2016年至2020年间，该建筑根据赫尔佐格和德梅隆建筑事务所的设计进行了翻修，重现辉煌。

巴塞尔城市音乐厅 (Stadtcasino) Konzertgasse 1, 巴塞尔 (Basel)

D

室内市场的乐趣

在巴塞尔的Markthalle轻松购物。

1929年开业时，巴塞尔的Markthalle拥有世界上第三大钢筋混凝土穹顶，其他数据也令人印象深刻：穹顶高27米，跨度60米，占地3000平方米。2004年批发市场关闭后，这个优雅的巨大穹顶下2013年又重新散发出市场的气息。时至今日，大量种类各异的市场摊位吸引着四面八方的游客前来体验环球美食之旅，或探索当地手工艺品。

Markthalle Steinentorberg 20, 巴塞尔 (Basel)

E

历史悠久的浴场

在莱茵巴德布雷特 (Rheinbad Breite) 浴场畅游并体验桑拿浴。

在莱茵巴德布雷特 (Rheinbad Breite) 浴场能够欣赏到独具特色的城市美景，会感觉到自己仿佛漂浮在河面之上。莱茵巴德布雷特浴场的铆接钢结构可以追溯到19世纪。1898年建成开放时，作为巴塞尔的第四座室内游泳池，该浴场的规模是现在的两倍。多年来，曾出现过各种拆除该浴场的计划。但是经过斗争，巴塞尔人民成功地使自己的“Rhybadhysli” (当地人对该浴场的称呼) 得以保留。现在，这里一年四季都在吸引人们前来沐浴。夏天，游客可以在莱茵河中畅游，而桑拿浴则是驱散冬季忧郁的绝佳方法。

莱茵巴德布雷特 (Rheinbad Breite) St. Alban-Rheinweg 195, 巴塞尔 (Basel)



瑞士西部的明珠



拉绍德封

创造时间的城市

位于纳沙泰尔汝拉地区的拉绍德封是瑞士钟表业的发源地。这座田园诗般的城市坐落在草原和森林之间，是夏尔·爱德华·让纳雷（Charles-Édouard Jeanneret）出生和工作的地方，这位建筑师以勒·柯布西耶（Le Corbusier）的名字享誉全球。鸟瞰整座城市，会发现另一个有趣的特点：街道呈棋盘式排列和美国大城市的街道一样。



我们去拉绍德封吧 →

A 新艺术

在拉绍德封，可以步行探索新艺术元素，只需要仔细观察即可。
老城

B 勒·柯布西耶的白色别墅

这座华丽的别墅是建筑师勒·柯布西耶设计的第一座建筑。

Chemin de Pouilleret 12

C 火葬场

这座新艺术风格建筑位于市政公墓，本身就是一件独特的艺术品。

Rue de la Charrière 120



弗里堡

中世纪城市

弗里堡位于塞恩河环绕的岩石上，是瑞士最美丽的中世纪城市之一。在老城漫步，经过15世纪的哥特式风格建筑，仿佛踏上了一次时光之旅。“弗里堡1606 (Fryburg1606)”城市游览活动使这种感觉变得更为强烈。借助充满魔力的增强现实技术，游客将被带回到17世纪，城镇的历史将以虚拟动画的方式得以鲜活地再现。



我们去弗里堡吧 →

D 星期五艺术——艺术中心

该当代艺术中心享有国际声誉。

Petites-Rames 22

E 圣尼古拉斯大教堂

该哥特式建筑的钟楼仍未完工。

Rue du Pont-Suspendu

F 让·丁格利-尼基·德·圣法罗空间 (Espace Jean Tinguely - Niki de Saint Phalle)

曾经的有轨车站为这对艺术家夫妇的作品提供了一个温暖的家。

Rue de Morat 2



纳沙泰尔

美好时代的中心

纳沙泰尔位于纳沙泰尔湖畔，文化气息浓郁，拥有丰富的建筑历史。这座城市在“美好时代”极为繁荣。生活情趣、乐观的态度和进步的思想是1896年至1914年的显著特征——参加各种以“美好时代的纳沙泰尔”为主题的城市游览活动，游客可以全方位体验这一复兴时期的繁荣。搭乘20世纪初建造的纳沙泰尔号湖轮，为整个游览活动画上完美的句号。



我们去纳沙泰尔吧 →

G 迪伦马特中心

这座博物馆位于城市上方，由马里奥·博塔设计，集中展示弗里德里希·迪伦马特的艺术和文学作品。

Chemin du Pertuis-du-Sault 74

H 艺术和历史博物馆

宏伟的市立博物馆收藏着数百年来来的艺术作品。

Esplanade Léopold-Robert 1

I 城堡和学院教堂

保存完好的城堡和宏伟的罗马-哥特式教堂是该市的历史遗迹。

Rue de la Collégiale 3







日内瓦

日内瓦的新视角

从不同角度观察，往往会有新的发现。
在湖面眺望城市，可以欣赏到湖畔最美丽的景点。

Ⓐ

冬季绿洲

Bains des Pâquis是休闲和放飞自我的绝佳场所。

这座湖滨浴场冬季也备受欢迎。游客不是沐浴在阳光下，而是在桑拿房里大汗淋漓，在土耳其浴室感受东方沐浴文化。如果感到饥肠辘辘，Buvette des Bains餐厅就在不远处，奶酪火锅是该餐厅的特色美味。

Bains des Pâquis Quai du Mont-Blanc 30, 日内瓦 (Geneva)

Ⓓ

历史遗迹

在Noir港欣赏游艇，纪念历史。

航海爱好者可以欣赏游艇，历史爱好者则能在纪念碑前纪念1814年6月1日瑞士军队的到来，就在这一天，日内瓦成为瑞士联邦的一部分。历史课结束后，前往时尚的Le 82餐厅。该餐厅距离港口几步之遥，位于美丽的拉格朗日公园 (Parc La Grange) 内。

Port-Noir Quai Gustave-Ador 87, 日内瓦 (Geneva)

Ⓑ

湖畔明珠

在湖畔明珠公园 (Parc de la Perle du Lac) 眺望群山美景。

这座湖畔公园以劳力士表品牌创始人汉斯·威尔斯多夫 (Hans Wilsdorf) 妻子的名字命名。游客在这里可以参观科学历史博物馆或者眺望美丽的勃朗峰。

Parc de la Perle du Lac
Rue de Lausanne 128, 日内瓦 (Geneva)

Ⓔ

夏天的气息

植物园里的珍奇植物为游客漫步提供了完美的背景。

无论室外狂风暴雨还是大雪纷飞，植物园的温室里永远温暖如夏。来自五大洲的热带植物和地中海植物在玻璃屋顶下茁壮成长：这里可以看到棕榈树、兰花、王莲和仙人掌等植物，游客将踏上精彩的环游世界之旅。

Conservatoire et Jardin botaniques Genève
Chemin de l'Impératrice 1, Pregny-Chambésy

Ⓒ

环形浴场

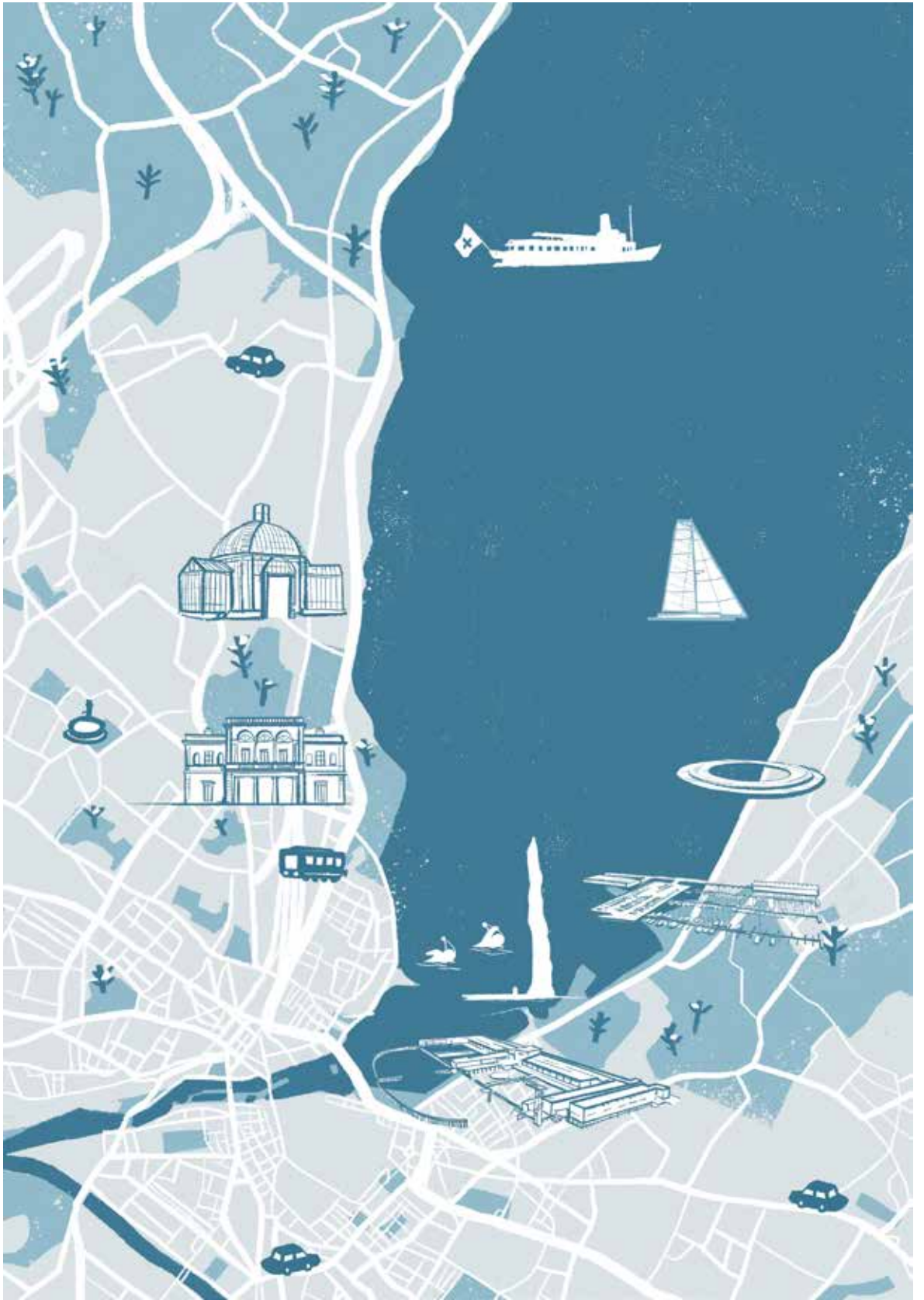
从科洛尼的浮桥 (Ponton de Coligny) 上跳入水中。

从2020年7月开始，这个直径达40米的木质圆环漂浮在湖面，成为湖畔另一个引人注目的景点。冬季，人们在这里为迎接日内瓦圣诞游泳比赛“Coupe de Noël”进行练习。1934年以来，每年12月都会举行这项传统活动。如果觉得冬泳太冷，可以在岸上欣赏壮观的大喷泉。

Pontons du quai de Coligny
Quai de Coligny, 科洛尼 (Cologny)

在水上探索
日内瓦 →









←

风景如画的贝尔京位于联合国教科文组织的世界文化遗产从库尔到恩加丁的壮观铁路上，这段文化遗产线路从图西斯 (Thusis) 展开。



贝尔京

贝尔京的珍宝

在多山的格劳宾登州中心地带，冰冷的阿尔布拉河穿过艾拉自然公园保持原始状态的浪漫风景，一路汇集数百条细小的支流，最终汇入宽阔的莱茵河。阿尔布拉河的上游流经雄伟的凯什 (Kesch) 峰与艾拉峰之间，这一河段的景色极为美丽，河水冲刷着岩石，将山谷雕刻成一件令人赏心悦目的艺术品，沿途形成了深邃的峡谷和宏伟的瀑布。山谷中有一个地方变得豁然开朗，为草原提供了一大片空间，这就是山村贝尔京所在地。贝尔京是一处古老的定居点，很多历史悠久的房屋排列在山口道路两侧，骄傲地展示着自己独特特色的精美装饰。前往恩嘎丁的旅行者以前都会在此停留，积蓄力量以征服翻越阿尔布拉山口的最后一段路程前。

火车通行后为恩嘎丁带来了更多旅客和货物，在贝尔京创造了一种乐观精神。人们希望便利的交通使村庄再度繁荣。通过疗养院可以看出这一点。疗养院建于1906年新艺术运动鼎盛时期，为来自低地的客人提供富有品位的休闲放松环境。但是，这些客人并没有在贝尔京逗留，而是一直向前，直接前往自己的目的地。可是谁又能责怪他们呢？毕竟，这条壮观的铁路线独具特色，2008年就被列入联合国教科文组织世界遗产名录。

过去可能被视为错误的判断，现在却被认为是一种幸运。尽管多年来疗养院一直在为自己的生存挣扎，而且因为缺乏资金不得不等待很长时间才能进行翻修，但2002年，原建筑的质量得到了认可，基本没有变化的建筑结构得到了精心的修复。从那时起，这座被评为2012年年度历史酒店的疗养院再次傲然俯瞰着贝尔京，在独特的美丽风景中为客人提供时尚的住宿设施。→

贝尔京疗养院 (Kurhaus Bergün)

浪漫风景中的新艺术风格建筑

1906年春天，贝尔京疗养院投入使用，旨在使贝尔京适应恩加丁高海拔地区的气候，并成为健康度假胜地。开业时，疗养院可提供各种舒适服务：集中供暖、电灯、电梯、女士沙龙、台球和暗室。

当时的很多经典特征今天都得以保留并进行了精心修整。

以下是其中的一些细节。

蓝玫瑰厅

天蓝色的天花板上装饰着精致的白色玫瑰花，最初的窗户以及历史悠久的壁灯和顶灯可以追溯至1906年。大宴会厅是现存新艺术运动时期最漂亮的宴会厅之一。玫瑰花可能是苏格兰建筑师Mackintosh当时创作的格拉斯哥玫瑰花的复制品。在很长一段时间，建筑内开设了一家简朴的家庭旅馆，孩子们白天踢足球，夜晚在双层床上酣睡。有几年，大厅的天花板和墙壁都涂上了棕色油漆。经过2002年的精心整修，又恢复了昔日的光彩。

藤制家具

疗养院早期，使用来自越南的手工编织的藤条扶手椅，提供了舒适的环境。为恢复过去的风貌，主人找到了一个可以



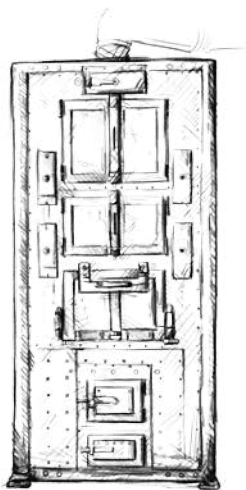
修理和更换藤制家具的家族企业。自2006年以来，客人们可以在入口处的扶手椅上休息，就像他们曾经沉浸在书籍中感受到的那样。

电影院

一张1924年8月18日（星期六）老电影《秘密》（或《玛丽的秘密》）的海报表明，这里很早就开始放映电影了。因为早期的影院指南中没有提到这座疗养院，因此可以推测，一家流动电影院曾在此驻留，定期用开心的电影之夜活动款待客人和当地人。现在，各年龄段的游客都可以在电影院欣赏电影史上的经典作品。

装置和配件

古老房间里的盥洗盆和浴缸上的弧形装置及配件堪称真正的装饰品，很多都来自贝尔京疗养院的原件，还有一些是从其他大酒店抢救出来的装置及配件。为了确保房间内的自来水供应（这在当时是一项创新壮举），专门从英国请来了水管工，因为当时英国人掌握了铸造和弯曲铅制品的技术。工匠们身穿礼拜服来到贝尔京，关起门来制造这些自来水管道。



老厨房里的炉子

在老厨房所在的地下室，烧木柴的大炉子成为浪漫故事和甜美气味的来源。19世纪末，人们常将厨房设在地下室，而如今，厨房一般都紧邻餐厅。古老的炉子会在冬天恢复生机与活力，因为主厨马库斯·吕布克（Marcus Lübke）爱上了这个老厨房，会烹制五道菜放在长桌上，来回味该地区的历史及其特色产品。📖

探索更多
瑞士历史酒店 →





雪橇被视为最古老的人造运输工具。如今，男女老幼都用雪橇在雪地上进行快乐冒险。



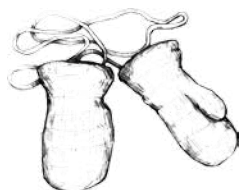
格林德瓦
快速通道
42



施维茨
家庭事务
44



和哈士奇一起尽享冬日里的欢乐
46



布拉滕-贝尔阿尔卑
全家人的冬季欢乐
49





瑞士传统雪地自行车（Velogemel）是格林德瓦的真正原创。

居民 PEOPLE



格林德瓦

快速通道

雪橇是一种老少皆宜的冬季运动装备。
瑞士不仅有无数美丽的雪橇道，还有一些非常特别的交通工具。

早在石器时代，人们就将雪橇作为一种运输工具，洞穴壁画提供了证据。因此，雪橇成为最古老的人造运输工具。如今，由于其广泛的选择范围，雪橇可能在所有冬季运动装备中最受欢迎。就连小孩子也喜欢乘坐雪橇在白雪覆盖的山坡上飞驰，或者由他们的父母拉着雪橇穿过迷人的冬季美景。职业选手则以极为惊险的速度在冰冷的滑道上—决高下，例如，圣莫里茨至Celerina的奥运长橇滑道就是其中的一条赛道。

一般的雪橇滑道不需要太多肾上腺素，乐趣才是更重要的因素。瑞士最常见的雪橇类型是达沃斯雪橇，起源于19世纪，传统上用白蜡木制成，一直是瑞士冬季不可或缺的组成部分。

如果想在体验雪橇乐趣时增加一点冒险因素，可以前往瑞士传统雪地自行车（Velogemel）的诞生地格林德瓦。锯

木工人克里斯蒂安·布尔曼（Christian Bühlmann）100多年前发明了这种介于自行车和雪橇之间的交通工具。由于患小儿麻痹症，站立不稳，因此夏天布尔曼总是骑着自行车，但是冬天很难穿过厚厚的积雪。他最终找到了解决办法：制作一个类似于自行车的木制框架，加上用于转向的把手以及替代车轮的滑行装置。1911年4月1日，布尔曼为自己的“单轨可转向雪地自行车”注册了专利。从那时起，这种瑞士传统雪地自行车（Velogemel）在格林德瓦成为了一种时尚。很多当地人都有自己的瑞士传统雪地自行车（Velogemel），而游客可以在不同地点租用这些与众不同的雪橇。摇晃着骑行几米后，就可以在格林德瓦附近的雪橇滑道上自由滑行。每年二月都会在布斯阿尔卑举行瑞士传统雪地自行车（Velogemel）世界锦标赛，当地人和四面八方的客人都会冠军称号展开激烈角逐。🏂



瑞士传统雪地自行车（Velogemel）是雪橇和自行车的混合体。







施维茨

家庭事务

第四代雪橇制造者



Lindauer雪橇是施维茨州及周边地区雪橇滑道上常见的一道美丽风景，已经有四代人在施维茨州精心制作这些纯手工雪橇。1970年以来，乔·林道尔（Jo Lindauer）一直致力于家族企业；他的女儿维奥拉10多年前就对这项技艺产生了浓厚兴趣。从那时起，这对父女就开始共同制作这种漂亮的木质雪橇。🇨🇭



瑞士各地

和哈士奇一起尽享冬天的欢乐

四条腿的助手

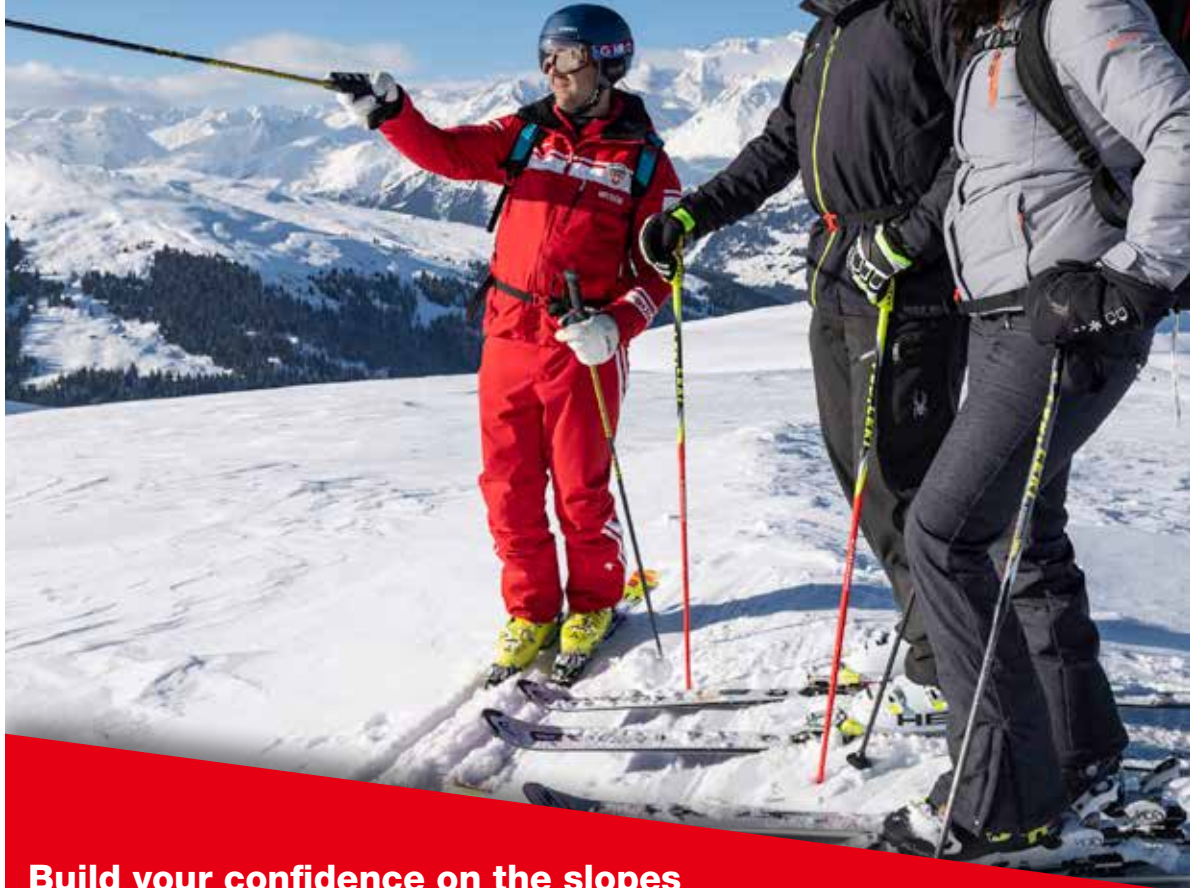


哈士奇拥有整个运动员团队的能量，是雪地快节奏雪橇探险的完美帮手。这些哈士奇可以拉动九倍于自身体重的物品，而且方向感极强，因此永远不会偏离自己熟悉的道路——即使道路隐藏在厚厚的积雪之下也不会迷路。哈士奇徒步旅行或乘坐哈士奇雪橇是与动物交朋友的绝佳机会，同时还可以感受它们无法压抑的力量。🐾



SWISS SKI SCHOOL

FOR EVERYONE



Build your confidence on the slopes

When was the last time you were given feedback on your skiing or snowboarding style? Maybe you haven't skied for ages or perhaps you've just bought your first snowboard. Would you like to improve your carving style, venture into powder snow with professional guidance or simply feel more confident on the slopes? With offices in over 150 locations, the Swiss Ski Schools are present in all winter sports resorts and a number of larger cities and offer a range of different snow sports lessons in all disciplines. Ideal for beginners, experienced skiers and those who are getting back on the slopes after an extended break, the Swiss Ski Schools offer courses for all levels and all ages.

Don't delay, book your course today at swiss-ski-school.ch



全家人的冬季欢乐

瓦莱州的布拉滕-贝尔阿尔卑地区可以满足家庭每个成员的需求，使他们度过难忘的冬季假期。



大阿莱奇冰川上的布拉滕-贝尔阿尔卑度假胜地堪称家庭游客的天堂：这座瑞卡度假村（Reka Holiday Village）为游客提供经济实惠的住宿选择，作为官方认可的家庭度假目的地，其设备和基础设施专门用于满足儿童及其监护人的需求。贝尔阿尔卑至布拉滕的雪橇滑道是其中特别的亮点，无论是白天滑行还是月光下滑行，这条蜿蜒的滑道都会带给游客独一无二的精彩体验。🏂



上午7:00

为新的一年做好准备

在瑞卡度假公寓享用早餐，为迎接新的一天给自己充电，毕竟这一天要体验很多精彩。

上午9:00

雪兔学校

孩子们在女巫乐园（Hexenland）的贝尔阿尔卑雪上运动学校训练自己的技艺时，大人们可以享受飞驰而下的奇妙乐趣。

中午12:00

为自己充电的时间到了

中午时分，一家人在高山餐厅相会，休息一下，补充能量。

下午2:00

雪橇运动的乐趣

雪橇运动是下午的项目之一。贝尔阿尔卑和布拉滕之间大约10公里的下山坡道将使全家人感受到无尽的欢乐。

下午5:00

故事时间

一天丰富多彩的活动结束后，度假公寓为游客准备了温馨的休息场所，为大家提供了在沙发上舒适地阅读贝尔阿尔卑小女巫故事的机会。

晚7:00

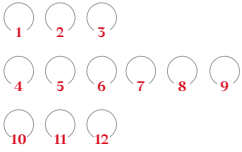
上床睡觉

晚饭后，对小冒险家来说，上床睡觉只是一次短途旅行。



小测验

找到答案就有机会赢得猛犸象牌背包。答题请访问：
MySwitzerland.com/quiz



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 | 制作 | 设计
Transhelvetica, Passaport AG:
Jon & Pia Bollmann | Seraina Fels
Nadine Hager | Anna-Sophie Herbst
Claudia Jucker | Laura Meier | Anna Sarcelletti
Franca Sidler | Aurelia Schöb
→ passaport.ch → transhelvetica.ch

瑞士国家旅游局：
Hans Estermann | Florian Frey
Sarah Haslebacher | Franziska Lüthi
Oliver Nyffeler | Felix Pal | Florian Rötheli
Nina Vanoli | Laura von Escher
Stéphanie Weber | Jasmin Wyrsch
René Ziegler | Christoph Zwaan
→ MySwitzerland.com

图片
第10页照片, © Beatrice Fischli
第12-15页照片, © Ruedi Flück
第24页照片, © Daniel Mazza
第25页照片, © Jonas Jäggy
第27页照片, © Alamy
第29页照片, © Fondation Beyeler
第30-31页照片, © Stefano Iori
第32-33页照片, © Alamy
第32-33页照片, © Tourisme neuchâtelois
第32-33页照片, © Guillaume Python
第44-45页照片, © Hansruedi Rohrer

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
Katrín von Niederhäusern, Janine Wiget
→ katrin.cool → janinewiget.com (p.50)

版权
瑞士国家旅游局, 版权所有

印数 1800
语言 中文
印刷 北京原色印象文化艺术中心

→ vsdruck.ch



Strategic premium partners

HotellerieSuisse ¹
瑞士酒店业协会
hotelleriesuisse.ch

Swiss Travel System. ²
搭乘火车、巴士和游船
mystsn.net

SWISS ³
瑞士国际航空公司
swiss.com

Strategic partners

⁴
瑞士美国运通
americanexpress.ch

⁵
1936年来到瑞士
coca-cola.ch

⁶
零售和批发
coop.ch

⁷
汽车租赁
europcar.ch

Zurich Airport ⁸
苏黎世机场
zurich-airport.com

GASTRO SUISSE ⁹
gastrosuisse.ch

¹⁰
瑞士奶酪推广
cheesesfromswitzerland.com

VALSER ¹¹
valser.ch

¹²
VICTORINOX
victorinox.com

Official partners

¹³
APPENZELER BIER
appenzellerbier.ch

¹⁴
BMC
bmc-switzerland.com

¹⁵
Caotina
caotina.ch

¹⁶
GÜBELIN
gubelin.com

¹⁷
Halbweg
swisstourism.ch

¹⁸
Hertz
Here we get you there.
hertz.ch

¹⁹
Kambly
kambly.ch

²⁰
KIRCHHOFER
kirchhofer.com

²¹
LANDQUART
FASHION OUTLET
landquartfashionoutlet.com

²²
MAMMUT
mammut.com

²³
ovomaltine
ovomaltine.ch

²⁴
SWICA
swica.ch

²⁵
SWISS EDUCATION GROUP
swisseducation.com

²⁶
swiss-ski-school.ch
swiss-ski-school.ch

²⁷
SWI swissinfo.ch

²⁸
swissrent
swissrent.com

²⁹
SWISS WINE OF COURSE
swisswine.ch

³⁰
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



周到的灵魂——您的
礼宾员。您的礼宾员
可以提供大量的建
议和信息，他们可
以从您的眼睛里看
出您的每个愿望。

礼宾服务 CONCIERGE



瑞士的可持续旅游

尝试新旅游方式的时候到了。可持续旅游并非可有可无。
 以下是供您下次旅游时参考的创意：



搭乘火车

在瑞士，公共交通可以将游客送往更小、更偏远的地方，而且，每天9000趟列车，确保游客能够找到合适的线路。更重要的是，瑞士联邦铁路公司可以将游客的冬季行李从一座车站送往另一座车站，甚至可以提供门到门的运输服务，因此，无论天气如何，游客都能轻松地享受非常环保的旅程。



享用负责任的美食

《米其林美食指南》2021年引入了一个新标识：为餐饮业的可持续性颁发绿星。游客可以在列入名单的19家餐厅品尝地区食材烹制的美味，确信这些餐厅以负责任的方式对待动物和环境。



保护冬天

“保护我们的冬天（Protect Our Winters）”是一家非政府组织，与气候保护专家一起组织了滑雪游览和自由滑雪等周末活动。这意味着游客可以在指导下安全地翻越群山，同时了解自己能为做些什么以确保50年后依然可以在山区获得精彩的冬季体验。



在城市中度假

瑞士的城市到处都是创新型人才，他们致力于企业可持续发展，使用当地生产的产品，或实施创新餐厅项目。通过城市游览可以探索所有这一切。



更加可持续发展的计划

Swissustainable项目展示了可持续发展方面取得的成果，并为新创意的产生提供激励。

了解更多：

» [MySwitzerland.com/swissustainable](https://www.Myswitzerland.com/swissustainable)



“我的瑞士可持续发展之旅
(My Swisstainable Journey)” 是
一系列精彩纷呈的个人故事。

获得灵感

瑞士国家旅游局与致力于用新创意或环保生活方式来实现更可持续发展的人们共度美好时光，由此诞生了系列动人的故事，令游客感觉意犹未尽。

可持续旅游



瑞士轻松“慢”游系统 (SwitzerlandMobility)
可持续冬季体验：点击鼠标即可借助公共交通工具体验600多项精彩的游览项目。

» [SwitzerlandMobility app](#)
» switzerlandmobility.ch/winter



搭乘火车和巴士穿越白雪皑皑的美景，参加雪鞋漫步、冬季徒步或雪橇运动，感受披上柔软冬衣的大自然散发的特殊魔力。这些小贴士是享受冬季宁静时光的最佳方式。所有故事概览 → 见最后一页地图。

雪鞋漫步

→ 蒙特勒

欣赏“海景” 的旅程

日内瓦湖上的日落。

A 很少有人会把日内瓦湖畔与雪鞋漫步联系在一起——其实，人们错了！罗什德内山脚下柯峰 (Caux) 的雪鞋漫步游览将带领游客欣赏无与伦比的美景，日落时分的景色尤其迷人。一杯当地葡萄酒将为这一体验锦上添花。

通往罗什德内山顶的齿轨铁路。

→ Les Paccots

美食之旅

在弗里堡阿尔卑斯山麓地区享用背包里的奶酪火锅。

D 带着背包里的奶酪火锅套餐，游客可以沿着远离山坡和滑雪缆车的环形路线游览。原则只有一条：在自己喜欢的地方停下脚步，烹制并享用美味的奶酪火锅。不过，要决定在哪里停下来休息可能要花一些时间，因为可供选择的绝佳地点太多了。

在Châtel-St-Denis尝试弗里堡的特色cuchaule (藏红花面包)。

→ 利德阿尔卑

天空触手可及

冰川、海拔4000米以上的雄伟山峰以及原始森林组成的壮丽美景。

这项雪鞋漫步活动由导游陪同，徒步过程中欣赏欧洲最大阿尔卑斯山冰川——阿莱奇冰川以及海拔4000米以上的雄伟山峰，壮丽的美景极为震撼。

在高尔夫酒店的阳光露台上享用美味的瓦莱州拼盘。

冬季徒步

→ 布朗沃尔德Braunwald

在格拉鲁斯 (Glarus) 呼吸新鲜空气

壮丽山峰脚下的平缓小径。

B 徒步穿过迷人的布朗沃尔德山脉，沿途可以欣赏到托迪山和格拉鲁斯州其他山峰。岩石中的冰廊和瑞士最幽深的峡谷令人印象特别深刻，格拉鲁斯的最高的山峰托迪山和林塔尔村之间的海拔高差接近3000米。

列入名录的Ortstockhaus阳光露台。

→ 萨沃宁 (Savognin)

寻找猎物

冬季观鹿

E 带上望远镜，在当地导游的陪同下，只需15分钟就能到达深受鹿群喜爱的南向山坡。为不惊扰这些动物，观察过程中要始终保持一定距离。

一定要穿暖和，因为夜间气温会下降。

→ 坎德施泰格
(Kandersteg)

远离一切

远离文明世界的冬季徒步旅行。

F 搭乘坎德施泰格到松恩比尔的缆车上山后，还要征服400米的海拔高差，徒步4个小时才能到达盖米山口。早在中世纪，这条壮观的线路就是连接伯尔尼高地和瓦莱州的重要线路。如果运气好，在线路终点盖米山口拍摄的照片中甚至会看到一只从头顶飞过的胡兀鹭。

施瓦伦贝格酒店
(Hotel Schwabenbach)
为游客提供了远离一切的世外桃源。

雪橇运动

→ 格林德瓦

与众不同的雪橇

在艾格峰、僧侣峰和少女峰山脚下骑瑞士传统雪地自行车 (Velogemel)。

C 雪橇+自行车=瑞士传统雪地自行车 (Velogemel)，这种车辆源自伯尔尼高地，当时被当作交通工具，并没有用于休闲运动。现在的情况已大不相同：在格林德瓦火车站可以租用这种瑞士传统雪地自行车，体验骑行的乐趣。然后搭乘巴士前往布斯阿尔卑，开启快节奏的冒险体验。

启程后，可以欣赏到艾格峰、僧侣峰和少女峰的绝佳美景。

→ 施图斯

令人晕眩的深度 和距离。

10座湖泊，无数山峰，急速滑道。

由于视野开阔，在Fronalpstock峰可以欣赏到极为壮丽的景色。到中间站的急速雪橇滑道也非常诱人。尽管也许不太适合初学者，但是这条蜿蜒的急速线路可以使游客尽享雪橇带来的无限欢乐。

搭乘全世界最陡峭的缆索铁路列车前往施图斯山脊！

→ 费尔施阿尔卑
(Fiescheralp)

无边无际的下山 坡道

在瓦莱州体验雪橇运动带来的乐趣。

费尔施阿尔卑到拉克斯的滑道长达13公里。游客乘坐雪橇沿着蜿蜒的滑道飞驰而下，沿途穿过白雪覆盖的森林。如果体力有余，可以搭乘班车返回费尔施，再体验一次雪橇滑雪。

享用完美味的奶酪火锅，可以戴着头灯乘坐雪橇向下回到山谷。



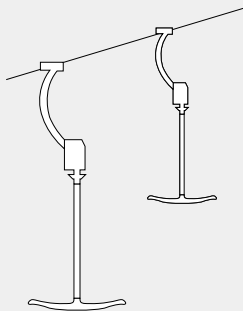
Swissrent

离开沙发，直接进入雪地：Swissrent出租各种装备，帮助雪上运动爱好者为每次冒险做好充分准备。

» swissrent.com



瑞士拥有近7000公里的滑雪坡道，是雪上运动爱好者的天堂。经验丰富的行家、滑雪新手以及粉雪鉴赏家都能在这里找到自己心仪的东西。现代化的技术和时尚的项目使这一切成为可能。所有故事概览 → 见最后一页地图。



更多可持续项目

→ 滕纳 (Tenna)

太阳能滑雪缆车

庆祝生日的先驱者

全世界第一部太阳能滑雪缆车位于格劳宾登州的萨芬山谷。450米长的缆车系统运送冬季运动爱好者上山的同时还可以产生太阳能。今年是该装置投入使用的第10个年头——生日快乐！

→ 麦尔希湖-富如特

无电制雪

巧夺天工

2013年，瑞士中部的人们开始了一项小规模试验，现在，“Nessy Zero E”制雪枪的数量已多达19支。这项发明仅依靠水压来制雪，水压来自麦尔希湖-富如特的高山湖泊。

→ 圣莫里茨

未来实现100%水循环

思嘎丁的世界第一

圣莫里茨致力于到2025年在滑雪道上使用完全采用循环水的造雪机，还计划建立第二座水库，在海拔2500米的高度储存冰雪融水，秋季再使这些水以雪的形式重返滑雪场。思嘎丁人希望通过这种方式共节省超过4GWh的电力，相当于900个家庭一年的用电量。

→ Flumserberg山

用扫雪机测量积雪

更专业——更少积雪

Flumserberg山缆车是第一条使用Snowsat技术的缆车，该技术可以测量扫雪机下的积雪厚度，意味着平整雪地时所需的雪量更少，因此可以降低制雪和扫雪的成本。现在，瑞士各地28座滑雪场的190台扫雪机都在使用该技术。

全家人一起滑雪

→ 布朗沃尔德 (Braunwald)

许滕伯格儿童乐园 (Kinderland Hüttenberg)

适合全家人的儿童游乐区

除了30公里的坡道，布朗沃尔德还建有许滕伯格儿童乐园，为孩子们准备了索道式缆车以及跳台、跑酷课程和大量的练习机会。

→ 哈斯利伯格 (Hasliberg)

比德米滑雪场 (Skihäsliland Bidmi)

滑雪学校终极训练区

迈林根-哈斯利伯格拥有60多公里滑雪坡道，这里的滑雪场 (Skihäsliland) 拥有6条滑雪缆车线路、旋转式传送带和趣味公园。

→ 楚茨

吉安-普莱夫的趣味坡道 (Gian Plaiv)

全家人一起在坡道上尽享欢乐

吉安-普莱夫拥有各种极为出色的坡道、雪地公园和越野滑小径，深受男女老幼、初学者和滑雪高手的喜爱。

→ 索嫩贝格 (Sörenberg)

孩子们的天堂

各种各样的乐趣和游戏

从儿童村到魔毯覆盖的儿童乐园，以及适合大孩子的儿童自由式线路，在这里，每个年龄段的游客都会觉得心满意足。



家庭旅游胜地

老幼皆宜

完美家庭度假手册

获得家庭旅游目的地标签的25个度假胜地热情欢迎家庭游客，其游览项目专为满足儿童及其监护人的需求和愿望而设计。我们的亮点：

MySwitzerland.com/family

Shop.
Experience.
Enjoy.

Also open on Sundays.



Zurich Airport

搭乘火车的 神奇冬季之旅



瑞士环游火车之路

冬日魔幻之旅



一票畅游全国

从经济型日票到瑞士旅行通票——每位游客都能找到最适合自己的票证。

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



舒心畅游

快捷便利，无需等待。轻松将游客的行李从一座车站运送至另一座车站，甚至可以提供门到门运输服务。

→ [sbb.ch/luggage](https://www.sbb.ch/luggage)



探索、搜集、收获

借助瑞士环游火车之路应用 (app)。

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

冰封的湖泊、蓬松的粉雪和壮丽的冰川：新赛季魔幻之旅保证能体验到所有这一切！从琉森经少女峰地区前往采尔马特，举世闻名的马特宏峰在此恭候。游览戈尔内格拉特之后，冰川快车带领游客穿越冬季仙境前往恩嘎丁。列车一路穿过美丽的风景，寒冬时节，这里的公路无法通行。感受冬季的壮丽从未如此简单。 → [MySwitzerland.com/wintermagic](https://www.myswitzerland.com/wintermagic)



瑞士环游火车之路

享受亮点纷呈的轻松旅程，透过车窗欣赏令人惊叹的美丽风景。

- » 1280公里
- » 举世闻名的全景观线路
- » 顶级景点和山区游览

铁路及缆车



格林德瓦 →
艾格峰快线

艾格峰快线

最新技术

A 现在，两条新缆车线路从格林德瓦直通山区腹地。艾格峰快线是世界上最现代化的三层缆车，仅需15分钟就能直达滑雪区的最高点——艾格峰冰川。艾格峰快线的起点是格林德瓦的新总站，曼丽申缆车也从该站发车。

📍 格林德瓦

🕒 旅程时间：15分钟

🏂 少女峰地区的滑雪冒险体验

🏔️ 海拔超过3500米的雪趣公园

采尔马特 →
戈尔内格拉特

戈尔内格拉特铁路

近距离接触马特宏峰

B 海拔3089米的戈尔内格拉特是游客一生至少应该去一次的地方：毕竟，很难找到比雄伟的马特宏峰更迷人的景观。旅程本身为游客提供了大量拍摄如画风景的机会：覆盖着厚厚积雪的落叶松和壮丽的群山全景令人陶醉。

📍 采尔马特

🕒 旅程时间：33分钟

🏔️ 在29座海拔4000米以上的雄伟山峰之间滑雪橇

👟 在戈尔内格拉特体验雪鞋漫步

采尔马特 → 圣莫里茨

冰川快车

壮观的山口之旅

C 幽深的峡谷、巍峨的山口、雄伟的山峰和波光粼粼的湖泊：冰川快车之旅充满了大自然的精彩亮点。从采尔马特到圣莫里茨的旅程穿越纯净的冬季美景，堪称全感官盛宴。

📍 恩嘎丁

🕒 旅程时间：约8小时

🏂 拥有无限越野滑雪机会的土地

🏔️ 在冰封的圣莫里茨湖上溜冰



B



C



铁路及缆车



全景观列车上的冰雪体验

清晨对铁轨进行清理并加热——只为一次神奇的旅程。

→ MySwitzerland.com/panorama





SILVAPLANA-SURLEJ

冬季运动爱好者 千万不要错过

多么美妙的空气!一旦游览过恩嘎丁,就想一次又一次地重返这个如诗如画的地方。尼拉阿尔皮纳酒店 (Hotel Nira Alpina) 坐落在风景如画的Surlej村最高点,阳光下熠熠生辉。酒店恰好位于滑雪坡道旁边,是雪上运动爱好者的理想基地。游客在户外可以参加各种冒险运动,室内则可以享受到纯粹的舒适——包括可以直接欣赏群山魔幻全景的漩涡浴池。



自始至终舒适可靠。



欢乐在这里扮演关键角色。

 冰雪运动酒店



运动冒险: 哈纳恩湖 (Hahnensee) 至圣莫里茨的滑道是尼拉阿尔皮纳酒店为客人提供的内部小惊喜。

冰雪运动酒店

MySwitzerland.com/snows-portshotels

这些酒店是冬季运动爱好者的理想选择,也是在坡道上运动一天后完美的放松场所。游客在这里对装备进行维护,第二天第一个回到上山。酒店的首要任务就是满足客人的需求。

尼拉阿尔皮纳酒店 (Nira Alpina) ^A
Silvaplana-Surlej

卡斯特尔酒店 (Hotel Castell)
楚茨

贝拉维斯塔酒店 (Hotel Bella Vista)
采尔马特

林克霍夫酒店 (Lenkerhof)
伦克

Huus Gstaad Hotel
Saanen





瑞士特色酒店

MySwitzerland.com/typically

当地建筑风格、传统装饰或供应瑞士特色美食：瑞士特色酒店既有贵族联排别墅，也有乡村旅馆，一定会让热爱瑞士的游客开心不已。

法弗莱阿尔卑酒店
(Hotel Fafleralp) A

布拉滕

克朗酒店 (Hotel Krone)
萨尔嫩

瑞士奢华酒店

MySwitzerland.com/deluxe

雅致的建筑、最先进的设施和顶级服务：瑞士奢华酒店拥有独一无二的氛围，每个精彩时刻都会令游客久久不能忘怀。

四季酒店
(Four Seasons Hotel) B

日内瓦

温泉理疗酒店

MySwitzerland.ch/spa

桑拿、理疗或室外泳池：水疗及保健酒店的客人将在这些超级保健酒店享受各种保健设施带来的舒适，部分酒店位于瑞士最具特色的自然环境中。如果关注健康，此类酒店堪称您的绝佳选择。

切尔沃高山度假村
(Cervo Mountain Resort)

采尔马特

艾米塔格保健水疗酒店
(Wellness & Spa Hotel Ermitage) C

Schönried

会奖酒店

在美丽的群山脚下、曾经的修道院或奢华的高科技帐篷举办会议：会奖酒店通过特

殊的地理位置和无与伦比的支持计划帮助客户成功举办会议。

皮拉图斯库尔姆酒店
(Pilatus Kulm Hotel) D

克林斯/琉森

索瑞尔酒店 (Sorell Hotel)
苏黎世山

瑞士家庭酒店

MySwitzerland.com/familyhotels

托儿所、讲故事、儿童水疗区、影院或冒险乐园。在瑞士家庭酒店，家庭游客可以尽情享受冒险和游戏带来的欢乐。瑞士家庭酒店专注于满足小孩子们的各种需求。

瑞卡度假村
(Reka Holiday Village) E

贝尔阿尔卑

时尚设计酒店

MySwitzerland.com/designlifestyle

高品质创意标准、特色鲜明的设计和精心挑选的材料：这些富有创意的建筑使入住瑞士时尚设计酒店的游客感受到务必时尚的生活方式。

马卡斯酒店 (Marktgasse Hotel)
苏黎世

瓜尔达山谷精品酒店
(Boutique-Hotel Guarda Val) F

施库尔

瑞士历史酒店

MySwitzerland.com/historic

无论选择美好时代的大酒店，还是巴洛克风格的小旅馆，瑞士历史酒店的客人所住之处均拥有悠久的历史，游客能感受到浓郁的历史气息。

瓦特格城堡酒店
(Schloss Wartegg) G

Rorschacherberg





↑
了解更多酒店和
住宿选择





在瑞士过冬的创意：
→ MySwitzerland.com

实用信息

关于瑞士阿尔卑斯山的信息

阿尔卑斯山区占瑞士国土总面积的58%。瑞士全国共有49座海拔4000米以上的山峰。



海拔4048米的伯尔尼纳峰是阿尔卑斯东部山区的最高峰，也是格劳宾登州唯一海拔超过4000的山峰。



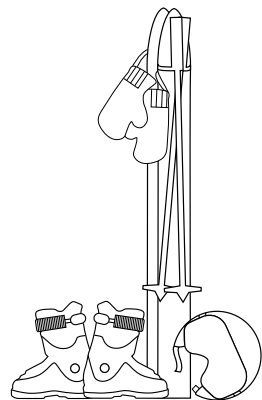
最高点
瓦莱阿尔卑斯山的杜富尔峰
海拔4634米。



海拔最高的居民区
海拔2126米的Juf全年均
有人居住。



最低点
提契诺州的马焦雷湖海拔
仅193米。



海拔3821米

最高的高山站
位于苏黎世滑雪区。

10公里

带保护设施的最长冰川速降滑道
恩嘎丁莫尔特拉奇冰川的滑道。

76%

最陡峭的速降滑道
瓦莱州尚佩里的
“Le Mur Suisse”滑道。

最著名的滑道

得益于滑雪比赛，劳伯峰至翁根的速降滑道也许最为著名。



在瑞士度假

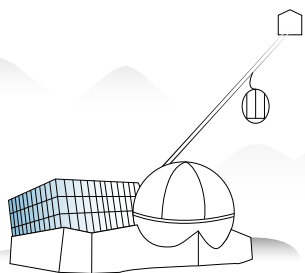
我们将很高兴帮您规划在瑞士度过最精彩的假期。
了解更多请访问：

<http://MySwitzerland.com/zh-hans/>



可持续的公共交通

部分火车和山区铁路列车/缆车已完全依靠或主要依靠可再生能源运行，为可持续发展树立了新的标杆。



能源回收

戈尔内格拉特铁路
(Gornergrat Bahn)

水电

雷蒂亚铁路
(Rhaetian Railway)

太阳能

Staubernbahn

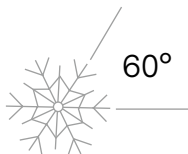
雪花

10¹⁸

一片雪花约由一万亿个水分子组成。



也许从来没有两片雪花是相同的。



雪花尖端的夹角一直恰好为60°。

4公里/小时

这是雪花飘落的速度。



测得的最深积雪

816厘米

1999年在森蒂斯峰测得。



瑞士官方的最低温纪录

-41.8°C

1987年1月12日在布雷芬（纳沙泰尔州）测得。



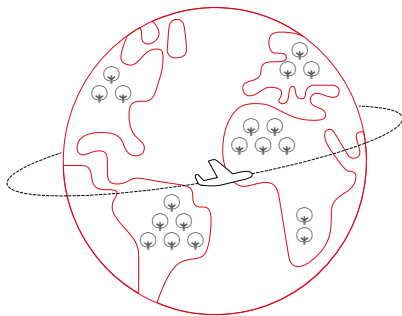
积少成多

提供二氧化碳补偿的飞行

通过购买合成煤油（可持续航空燃料，简称SAF）或通过我的气候（myclimate）基金补偿，Compensaid使游客乘坐航班时减少二氧化碳排放。

帮助尼加拉瓜重新造林。

飞行时使用可持续航空燃料（SAF）。与化石燃料相比，SAF可减少高达80%的二氧化碳排放量。



有关可持续性的信息

瑞航每位旅客每公里的二氧化碳排放量为78克。小型轿车的二氧化碳排放量约为110克/公里。

至2050年减少二氧化碳排放量降低50%：这是航空业确定的减排目标。

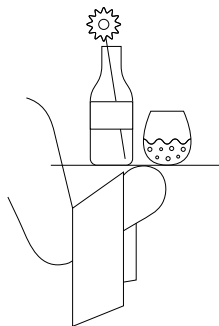
汽油需求量仅增加30%，旅客人数和交通运输能力增加一倍以上。



瑞航世界

瑞士风情

作为一家航空公司，瑞士国际航空公司每天都将举世闻名的瑞士价值观带往世界各地。



传统邂逅现代

始终巧妙地搭建沟通新旧的桥梁。

服务周到

使游客无论置身何处都有宾至如归的感觉。

可以信赖

任何情况下都可值得信赖。

交通

搭乘瑞航航班 抵达

瑞士国际航空公司（瑞航）是瑞士的国家航空公司，在瑞士苏黎世机场和日内瓦机场运营，航班飞往世界各地。

查询机票及预订：
swiss.com



世界随心所欲

瑞士的公共交通极为可靠，即使前往最偏僻的山谷，也可以快速、舒适、准时送达。国际游客几乎全天可凭瑞士旅行通票不受限制地借助瑞士公共交通网络旅行。

瑞航博客



背景故事及旅行小贴士。

飞机上的享受

瑞航风味

新理念将旅程变成一种高空飞行的乐趣。

瑞航海拔1150

飞行时为客人提供格拉鲁斯清爽纯净的矿泉水。

Sprüngli × 瑞航

两个历史悠久的品牌在飞机上为乘客提供美好的品尝时刻。



在云端享用 最美味的 巧克力

Merci! 谢谢!

瑞航的迷你巧克力表达了对旅客的尊重，同时也作为瑞士享誉世界的特产之一供旅客品尝。



尽情放松

瑞航阿尔卑斯 贵宾室

瑞士阿尔卑斯山贵宾室将两个世界的精华融为一体，即质朴的阿尔卑斯小屋的魅力与成熟的瑞航贵宾室典型的舒适体验在此邂逅。

A

B

C

D

瑞士



瑞士环游火车之路

1

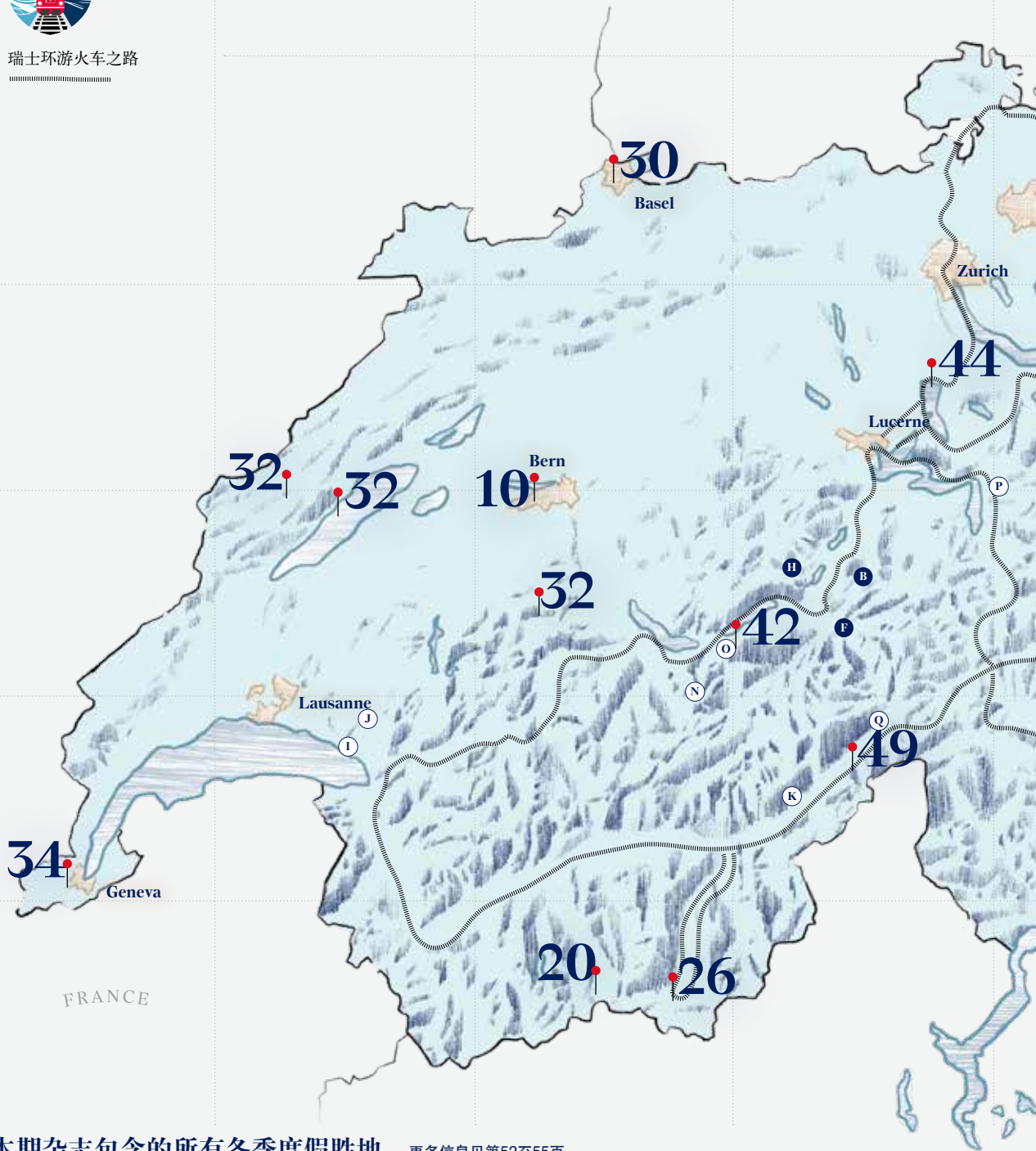
2

3

4

5

6



本期杂志包含的所有冬季度假胜地。更多信息见第52至55页

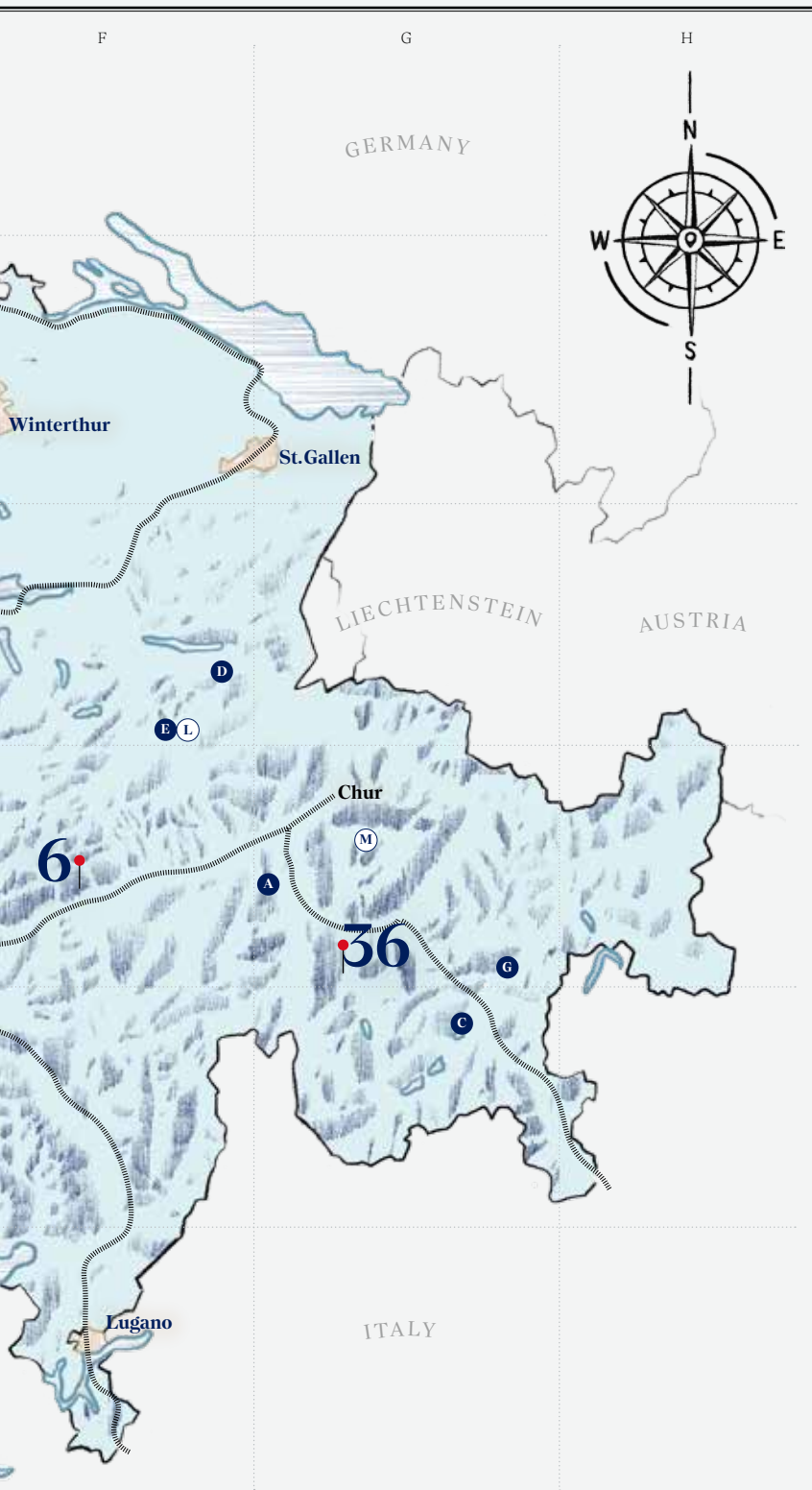
滑雪胜地

- A Tenna
- B 麦尔希湖-富如特
- C 圣莫里茨
- D Flumserberg

- E Braunwald
- F 哈斯利伯格 (Hasliberg)
- G 楚茨
- H 索嫩贝格 (Sörenberg)

人力交通

- I 蒙特勒
- J Les Paccots
- K 利德阿尔卑
- L Braunwald



SEDRUN
节奏
6

伯尔尼
游戏规则改变者

10

EVOLÈNE
转瞬即逝的艺术

20

采尔马特
在冷热交替的浴池中放松

26

巴塞尔
有故事的建筑

30

拉绍德封
弗里堡|纳沙泰尔
瑞士西部的明珠

32

日内瓦
日内瓦的新视角

34

贝尔京 (BERGÜN)
贝尔京的宝石

36

格林德瓦
快速通道

42

施维茨
家庭事务

44

布拉滕-贝尔阿尔卑
全家人的冬季欢乐

49

- (M) Savognin
- (N) Kandersteg
- (O) 格林德瓦
- (P) 施图斯
- (Q) 费尔施阿尔卑

- 边境 —————
- 高山
- 碧水

通过雪况报告

可以了解各滑雪胜地雪坡、冬季远足小径、雪橇滑道的状况，还可以了解天气和票价等相关信息。每天更新。

→ snow.MySwitzerland.com

