

# SWITZERLAND. 瑞士

N° 07



瑞士.



获取更多灵感, 请访问:  
→ [MySwitzerland.com](https://www.myswitzerland.com)



瑞式可持续旅游正在加强人们对旅游业可持续发展的认识。本期很多故事也聚焦环保旅行以及游客和东道主之间的真情互动。

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



随波逐流: 从伯尔尼市出发, 沿阿勒河前往图恩。

© Martin Mägli

# 您好. Grüezi.

**很**高兴您能和我一起游泳！瑞士的湖泊及河流保持得如此干净（第32页），如果想在夏天给自己降温（第30页），为什么不来和我一起游泳呢？我真的非常喜欢这些湖泊河流，所以我并不会像自己的一些亲戚那样冬天迁徙至南方。

不过，我仍然会飞翔。想飞的时候，我会张开翅膀，奔跑着起飞，一路飞越城市的屋顶（第52页），飞越田野（第63页）和修道院（第46页）。还有……不得不说，修道院的生活不适合我：因为我经常更换伴侣。当然，您会受到欢迎，可以在这里停留几天，找到片刻的宁静。可我更像是派对狂。前几天我参加了一场音乐会（第70页）——他们差点儿把我赶出去，因为我玩儿得太开心了。

再回到我的飞行。我飞往高山，那里的空气更清爽，湖水更凉（第40页）。幸运的是，我总是穿着防水外套。我喜欢在清澈的湖水中欣赏美丽的倒影，也许更重要的是，大自然准备了丰盛的美食（第22页）。真是一场盛宴！想一想我就觉得饿了。

不过这对我来说已经足够。希望您游泳愉快。稍后在沙滩酒吧见（第36页），在那里，我会给您讲我第一次尝试花样滑冰的故事。

一路平安！  
伯纳黛特



## 群山

探索雄伟的瑞士阿尔卑斯山。

4-27



## 碧水

潜入瑞士清凉的湖泊和河流。

28-41



## 建筑

探索瑞士多姿多彩的建筑。

42-55



## 居民

欣赏令人赞叹的传统手工艺品和壮观的艺术品。

56-73

## 礼宾服务

瑞士旅游时必不可少的支持。

74-82

## 群山

有很多道路通往山区。那些不止对目的地感兴趣的游客也会被沿途的美食吸引。



巴尔山 | 格劳宾登 | 圣于尔萨纳 | 琉森  
骑自行车前往山顶

6



艾拉徒步公园 (PARC ELA TREK) | 伯纳小径 (VIA BERNA)  
畅游阿尔卑斯山区

16



瑞士的公园 | 米迪山地区  
大查榭哈峰 | 汝拉溪谷  
大自然中的美食之旅

20





←  
光影秀：傍晚时分，  
在巴尔山眺望群山全  
景。

# 群山 MOUNTAIN



巴尔山

## 俯瞰整座城市

附近的巴尔山是远离城市生活的理想场所。

沿着全景自行车道可以欣赏到卢加诺和雄伟的瓦莱州群山美景。

Ⓐ

### 深呼吸

在Alpe Rompiago休息一下

巴尔山自行车线路的起点位于比多尼奥，距离卢加诺不远，使卢加诺成为下午游览的热门选择。从比多尼奥出发，沿着巴尔山如诗如画的山路蜿蜒而上，这条线路不仅风景优美，而且也极具挑战性。海拔1275米的Alpe Rompiago堪称休息的绝佳选择，这里可以欣赏到从加齐罗拉山到Denti della Vecchia山和卢加诺湾再到马尔坎多勒和圣萨尔瓦多山的壮丽全景。农场商店为需要食物的游客准备了种类繁多的香肠和奶酪。

Ⓒ

### 在九霄云外安睡

保健绿洲巴尔山小屋

向上穿过最后一段路程之后，长满落叶松的山丘上矗立的瑞士阿尔卑斯登山俱乐部（SAC）巴尔山小屋闪现在眼前：小屋仿佛鹰巢一样高高坐落在山上，与周围的环境融为一体。小屋非常适合山地自行车骑手，设有储藏间、电动自行车充电站和维修店。如果觉得还不过瘾，可以在这里尽情欣赏一路延伸至米兰和瓦莱阿尔卑斯山区罗萨山的壮丽美景。

Ⓓ

### 清晨在山顶尽享欢乐

在巴尔山上最后一次欣赏美景

美美地睡一晚并在小屋阳光明媚的露台上享用丰盛的早餐后，徒步前往巴尔山之巅，尽情享受高原的宁静，欣赏壮丽的全景。然后继续游览，这一天速度加快：从一段波浪路骑行至下一段波浪路，这条单行小径穿过皮安达纳佐的全景观景点和Alpe Musgatinato回到山谷——享受真正的下坡乐趣。△

Ⓑ

### 绝佳美景

令人沉醉的Motto della Croce

越向上攀登，全景就越发美丽，值得细细品味。因此，经过一个急转弯之后，务必在Alpe Rompiago停下脚步：Motto della Croce观景点高耸的十字架使这个能量点给游客留下深刻的印象。坐在秋千上，静静欣赏金色的阳光洒满提契诺州，彻底放松自己的身体、思想和灵魂。

探索卢加诺及  
周边地区的  
小贴士 →







←  
莱克斯并非唯一  
适合骑自行车探  
索的乐园。



格劳宾登

## 小径之家

从森林中崎岖的小径和高山单行小径到缓坡小径和自行车公园：格劳宾登州的六个山地自行车区和一个庞大的自行车小径网络期待着热爱冒险的自行车爱好者。

Ⓐ

### 达沃斯-克洛斯特斯

缆车之旅 (Bahnentour)

阿尔卑斯山区的终极耐力骑行：从达沃斯到克洛斯特斯的缆车之旅 (Bahnentour) 线路，自行车爱好者首先舒适地搭乘缆车上山，然后沿着蜿蜒的小径一路向下，总海拔高差达 10 000 米，沿途不会重复经过相同的小径。

Ⓑ

### 迪森蒂斯-塞德龙

莱茵河之旅

上阿尔卑自行车之旅线路起伏很有规律，从塞德龙到上阿尔卑山口之后返回，穿过鲜为人知的侧谷和小村庄。最后一段骑行之前，自行车骑手可以在充满乡村气息的高山小屋 Las Palas 为自己充电。

Ⓒ

### 恩嘎丁

缓坡小径

在圣莫里茨当地的考尔维利亚山，泥土和石头组成的冲浪天堂等待着四面八方的游客：没有急转的发夹弯，也没有障碍路段，只有平滑的弯道、山峰和低谷。最令人开心的是：没有迎面而来的骑手。

Ⓓ

### 莱克斯

可持续发展小径

弗利姆斯上方的纳根斯山地自行车小径建设时前所未有地仅使用了可再生水电和太阳能。沿着这条 6 公里长的耐力骑行小径可以欣赏到冰川和莱茵河谷的壮丽美景。

Ⓔ

### 恩嘎丁-萨姆瑙恩-米施泰尔谷

国家公园之旅

瑞士国家公园独具特色的美景为多日自行车之旅提供了绝佳背景。游客将在 4 天内翻越 4 座山口，海拔总高差近 4000 米——悠然自在，包含行李运输服务。

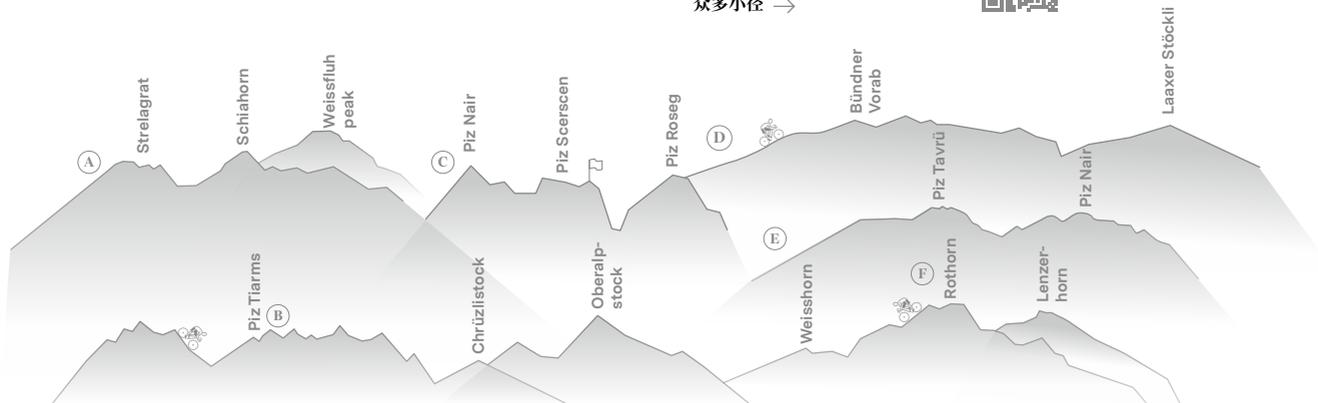
Ⓕ

### 伦策海德

自行车王国公园

一座山峰，五条线路：伦策海德的自行车王国公园可谓速降骑行爱好者的游乐场。从缓坡线路到世界杯场地，各级别线路应有尽有，可以满足所有人的需求。△

探索格劳宾登州  
自行车骑行区的  
众多小径 →



→  
自然，美食和  
历史：在穿越  
汝拉的自行车  
小径上。



圣于尔萨纳

## 从保持原始状态的汝拉到城市地区

沿杜河穿过生机勃勃的美景，进入纳沙泰尔群山，  
到达纳沙泰尔市——多姿多彩的自行车之旅。

(A)

### 汝拉的一颗明珠

圣于尔萨纳历史悠久的小巷

在真正舒适的小旅馆安睡一夜之后，沉醉在杜河两岸迷人的大自然中。漫步这座中世纪小镇，游客会经过长廊、古董店和种植着各种古老品种香草的花园。

(D)

### 保存完好的大自然

莱蓬德马尔泰勒的沼泽地

经过La Sagne和Racine山，到达以高位沼泽而闻名的莱蓬德马尔泰勒市。春季至秋季之间，沼泽呈现出最经典的迷人色彩。沿Le Grand Bied溪流可以找到被称为灰岩坑的凹陷。

(B)

### 广阔的林地牧场

欣赏弗莱贝戈原种马

杜河公园连绵起伏的丘陵和绿树成荫的森林是弗莱贝戈原种马的家园，这种马是最后一种瑞士原种马，杜河公园还生活着部分野生弗莱贝戈马。当地育种场举办各类活动，揭示汝拉文化中人与马之间的关系。

(E)

### 拜访绿色仙子

风景如画的塔威山谷

这座山谷将文化和风景名胜融为一体：沥青矿和马蹄谷天然岩石圆形剧场以及苦艾酒和蒸汽火车一样，都是体验塔威山谷不可或缺的部分。

(C)

### 腕表之都

游览拉绍德封

拉绍德封堪称瑞士制表业跳动的的心脏。这座城市因其网格状街道规划和辉煌的历史于2009年被联合国教科文组织列为世界遗产。如果对建筑师勒·柯布西耶的作品感兴趣，可以在这里欣赏迷人的白房子（Maison Blanche）。

(F)

### 沉醉在大自然中的城市生活

纳沙泰尔湖畔

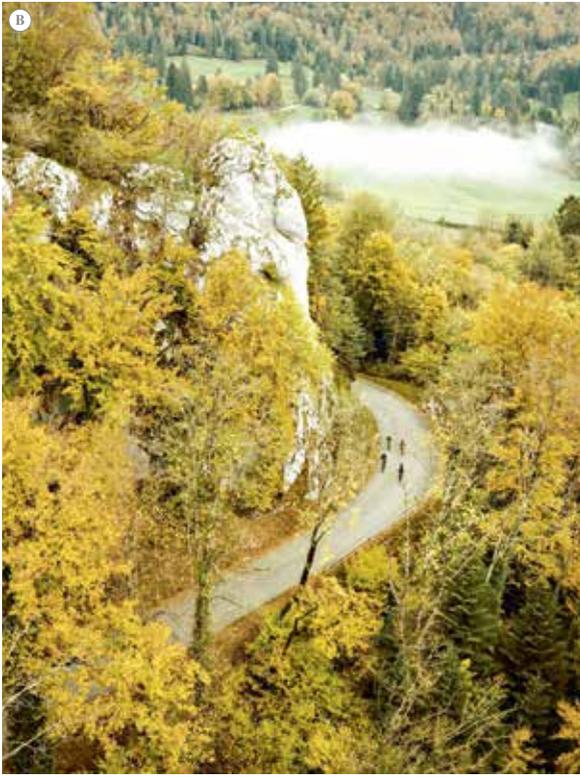
风景如画的村庄、枝繁叶茂的葡萄园、纳沙泰尔老城和瑞士最美丽的湖泊之一：纳沙泰尔湖畔的血水里流淌着幸福生活的欢乐，是汝拉线路上最后一个适宜的休息地点。△

沉醉在连绵起伏的  
汝拉山脉 →



群山





# 瑞士奶酪之旅

## 爱蒙塔尔示范乳品厂

无论在火上还是在现代化的大锅中——位于爱蒙塔尔山谷阿福尔特的示范乳品厂向游客详细展示举世闻名的爱蒙塔尔AOP奶酪的制作过程。乳品厂还提供了亲手制作奶酪的机会。



## 阿彭策尔示范乳品厂

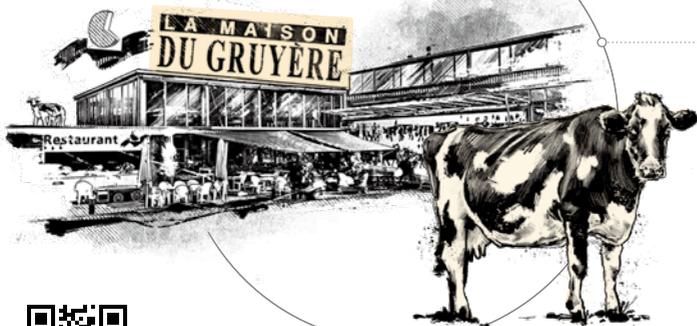
阿彭策尔示范乳品厂位于施泰因原始状态的阿尔卑斯山麓丘陵地带，生产著名的阿彭策尔®奶酪。这座示范乳品厂一定会为游客带来全方位的特殊体验。



## 格吕耶尔之家

### (La Maison du Gruyère)

富有传奇色彩的格吕耶尔AOP奶酪的年产量达3万多吨，位于格吕耶尔城堡山脚下的现代化格吕耶尔之家示范乳品厂向游客展示这种奶酪的制作方法。



更多信息

## 瑞士奶酪护照

瑞士奶酪护照涵盖上述三家示范乳品厂以及艾因西德伦牛奶厂（Milchmanufaktur）。这本红色的小护照包含瑞士奶酪的各种信息以及四座示范乳品厂的简要介绍。参观所有四个示范奶酪工厂并在奶酪护照上集齐4个印章的游客将获得价值75瑞士法郎的礼物。



**Cheeses from Switzerland**  
www.cheesesfromswitzerland.com



## 骑行探险的住宿设施



## 历史之路

线路 1291 是了解瑞士的窗口：整条线路的 7 个路段穿过不同风景，沿途经过棕榈树和湖泊、山脉和峡谷、冰川和阿尔卑斯山口。沿该线路可以探索琉森-琉森湖区的起源和文化。从阿尔特多夫经安德马特到迈林根的第 2 路段和第 3 路段全长约 110 公里，在自行车骑手中享有盛誉。

### ① 瑞士的摇篮

“瑞士的摇篮”探险区适合每位游客。

### ② 富有传奇色彩的魔鬼桥

传说魔鬼帮助建造了绍勒嫩峡谷上的第一座桥。

### ③ 著名山口

肖恩·康纳利在影片《金手指》中饰演詹姆斯·邦德，他沿着富尔卡山口公路飞驰的场面享誉全球。

### ④ 短暂停留

即将到达迈林根之前，非常值得绕道前往壮观的阿勒河谷。



**第2路段:** 阿尔特多夫 → 安德马特 | **第3路段:** 安德马特 → 迈林根

**难度** ▲▲▲ | ↔ 107km | ▲ 2,519m ▼ 2,388m



骑电动自行车从一家瑞士自行车酒店前往另一家自行车酒店



有关线路1291及各路段的更多信息



瑞士轻松“慢”游系统  
switzerlandmobility.ch



在瑞士骑行——精选国家级线路

- |         |             |          |
|---------|-------------|----------|
| 1 罗纳河线路 | 3 南北线路      | 5 中部高原线路 |
| 2 莱茵河线路 | 4 阿尔卑斯山全景线路 | 6 格劳宾登线路 |

↑ 在格劳宾登州山区的途中：  
在莱克斯上方骑山地自行车，  
在居特山谷 (Val d'Il Guert) 徒步



#### 在瑞士徒步——国家级线路

1 阿尔卑斯山之路  
2 瑞士小径

3 阿尔卑斯全景小径  
4 雅各比小径 (ViaJacobi)

5 汝拉山脊小径  
6 阿尔卑斯山口小径

7 圣哥达小径  
(ViaGottardo)

有关瑞士轻松  
“慢”游系统的  
更多信息 →



→  
在艾拉小径公园  
从一座高山牧场到  
另一座高山牧场。



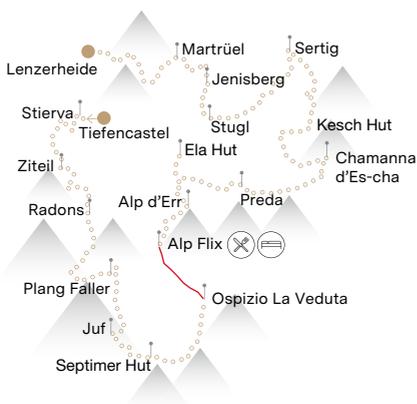
艾拉小径公园 (PARC ELA TREK)

## 众多物种的家园

山地占瑞士国土面积的三分之二以上。从茂密到稀疏的植被，形成了多种多样的栖息地，适合众多动植物种群生存。例如，在格劳宾登州苏尔村上方的弗利克斯高山牧场，有一座聚集了多种生物的特殊宝岛。维护良好的草地、高位沼泽和普通沼泽连城一片，使该地区成为众多物种的理想栖息地。2000年6月，在为一项为期24小时的活动，用科学方法记录了这一牧场的2092种生物种，数量极为惊人。研究人员在这里还发现了几种以前在瑞士尚未命名的物种，包括藻类、地衣、种子植物、昆虫和各种哺乳动物。研究人员至少还发现了六种未知物种，例如Rhexoza flixela粪蚊和Caracladus zamoniensis蜘蛛等。渴望追随所有这些稀有生物的足迹，最佳方式便是在艾拉小径公园徒步。17个一日游路段中的第7个路段将带您前往弗利克斯高山牧场。从维都塔旅馆 (Ospizio La Veduta) 出发，穿过尤利尔山口和安尼尔山谷 (Val d'Agnel)，到达Fuorcla digl Leget和Alp Ses，最后到达弗利克斯高山牧场。△



艾拉小径公园线路



路段7: 维都塔旅馆 (Ospizio La Veduta) → 弗利克斯高山牧场

①4h

↔10.4 km

▲570m ▼830m



艾拉小径公园及各路段的更多信息



→  
能量点和天然绿  
洲：英斯特伦阿  
尔卑及其湖泊。



伯纳小径 (VIA BERNA)

## 真正与众不同的阿 尔卑斯田园风光

在海拔 1850 米的因内特基尔兴上方，坐落着瑞士风景如画的景点：因内特基尔兴。时间仿佛在这里停下了脚步。中世纪初，骡夫将货物从琉森运出，翻越约赫山口运至南方，这座高山牧场就开始成为重要的贸易中心。圣哥达铁路投入运营后，以前的骡子小径逐渐失去意义，自此，渴望寻求宁静的人就在这里找到了几乎未受任何破坏的自然美景。英斯特伦阿尔卑酒店 (Hotel Engstlenalp) 于 1892 年开业，客人纷纷入住，并经常被周围的自然环境所吸引。清晨，这里犹如一幅极为浪漫的画作，英斯特伦湖平静的水面上投下周围雄伟山峰的美丽倒影，相对温和的小气候使瑞士石松不仅可以在海拔高达 2000 米的地方生长，而且还能成为参天古树。英斯特伦堪称一座天然绿洲，充满活力，鲜花盛开的龙胆草数量超过其他任何一个地方，还栖息着数量众多的岩羚羊。为保护这里与众不同的自然特征，该地于 1973 年被列为自然保护区。沿伯纳小径第 18 路段徒步是全方位欣赏这座高山牧场的最佳方式，清凉的英斯特伦湖水还可以缓解游客因徒步而导致的足部疼痛。△

伯纳小径线路第18路段



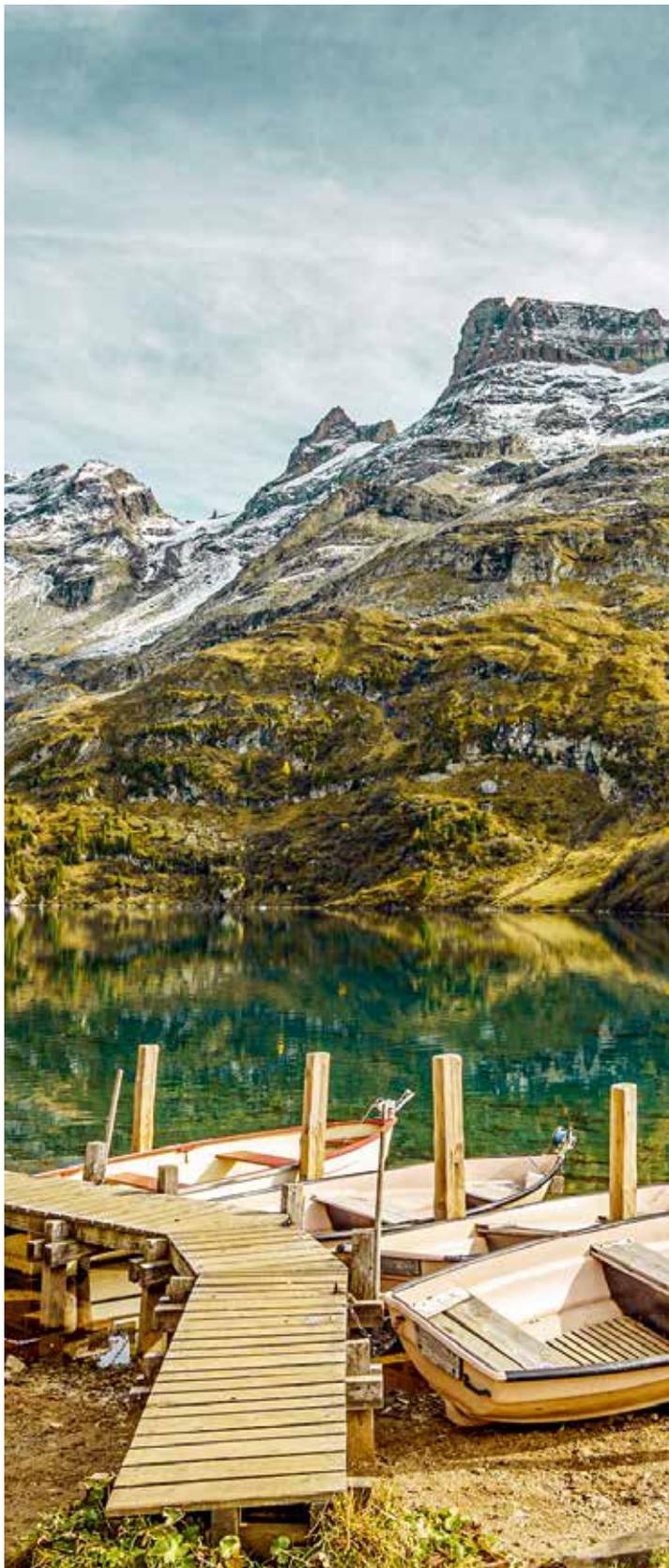
路段18：哈斯利伯格，  
罗伊蒂 → 英斯特伦阿尔卑

↔ 18.5 km

⌚ 6h 55

⌄ 2,256m

▲ 1,530m ▼ 750m





## 伯纳小径 第18路段



①

### 示范乳品厂

英斯特伦阿尔卑是伯尔尼州最先进的高山乳品厂之一。在导游陪同参观高山乳品厂的过程中，游客不仅可以品尝Mutschli、Alpine和Hobelkäse（切片奶酪）等品种的奶酪，还可以直接品尝“Chäscheschi”奶酪锅里的乳清和“Wiggefisch”（凝乳粒）。



②

### 阿尔卑斯山塔

在迈林根上方的阿尔卑斯山塔可以欣赏到独一无二的壮丽全景。在这个位置绝佳的观景点，游客可以在天气晴好时欣赏到400多座雄伟的山峰，其中包括苏斯滕峰和芬斯特阿峰、布里恩茨洛特峰以及远处的汝拉山。



③

### 蛋白酥饼

据传说，1600年前后，意大利糖果商加斯帕里尼（Gasparini）在迈林根用糖和打散的蛋清液制成了第一批酥皮甜点。加斯帕里尼将自己的甜蜜发明称为蛋白酥饼，并以创制它的村庄命名。在迈林根的Frutal糕点店和面包店可以购买到这种极具诱惑力的美味。

探索整条伯纳  
小径线路 →





## 美味寻宝之旅

萨弗兰多 (Savourando) 是瑞士公园寻宝活动的名称，吸引游客探索这座自然公园以及当地特产和生产商。

在大自然中漫步，解答谜题，品尝美味：“Savourando”是冒险者在徒步时探索瑞士公园的绝佳方法。根据藏宝图确定路线，沿途众多美食奖励等待着各位游客。

瑞士的公园（迄今为止已有 20 座）与众不同，其居民致力于维护这些地区的自然景观以及文化和语言，并支持可持续的区域经济发展。区域自然公园形成一个网络，旨在向游客传授知识，以创新的方式管理自然资源。萨弗兰多 (Savourando) 这个单词就包含了活动的主要特色：由罗曼什语“savurus（意思是“美味”）”和法语“rando（意思是“徒步”）”组成。游览期间，游客不仅可以探索当地的动植物，还可以深入了解当地特产的生产过程。通过近距离观察生产者，游客会发现一些秘密，例如黑麦如何变成脆皮面包，或者葡萄籽如何变得如此美味等。客人的背包里装满了知识和美食，品尝结束后就可以返回温馨舒适的家。

今年，又有两座公园加入了现在的六座公园（见右侧），吸引游客参加萨弗兰多美食寻宝活动：沃州汝拉自然公园和阿尔高汝拉公园。目前，两座公园提供何种美味珍宝依然是一个秘密。△



1

### 格吕耶尔贝伊东地区自然公园

一座保持原汁原味的公园，设有两个保护区：Pierreuse和Vanil Noir。

#### 浓郁

格吕耶尔贝伊东地区自然公园是传统瑞士奶酪格吕耶尔奶酪的摇篮。正因为如此，该地区的商人曾被称为“奶酪大亨”，这种具有浓郁果香味奶酪从此闻名于世。

面积：632平方公里

人口：18 400

自治市数量：17

所在州：伯尔尼、弗里堡、沃州

2

### 查榭哈峰地区公园

查榭哈峰被公认为瑞士汝拉的观景台。

#### 醇和

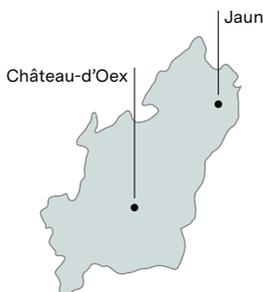
两个大腕和谐地组成了绝佳美味：该地区僧侣发明的僧侣头 (Tête de Moine) 奶酪在火锅中扮演主角，然后加入产自查榭哈峰的白葡萄酒，就是奶油般柔滑且易于消化的奶酪火锅。

面积：473平方公里

人口：53 400

自治市数量：23

所在州：伯尔尼、纳沙泰尔



探索参加萨弗兰多美食寻宝活动的公园，并了解这些产品如何从原材料到商店货架的更多信息



5

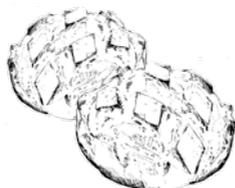
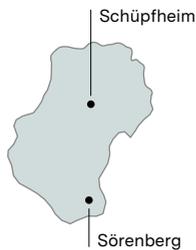
### 联合国教科文组织生物圈 恩特勒布赫

联合国教科文组织生物圈恩特勒布赫被公认为全球自然公园的成功典范。

#### 芬芳

对所有热爱香草的游客而言，恩特勒布赫生物圈堪称天堂。芬芳的田野郁郁葱葱，从巧克力薄荷到短硬牛舌草，在埃朔尔茨马特的香草和野生植物市场可以找到各个品种的香草。

面积：394平方公里  
人口：17 700  
自治市数量：7  
所在州：琉森



4

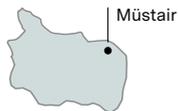
### 米施泰尔谷生物圈

圣约翰修道院所在地，也是瑞士第一个联合国教科文组织高山生物圈保护区的一部分。

#### 酥脆

米施泰尔谷面包是整整座米施泰尔谷的当地面包，和Bürli面包卷一样用两个面包一起烘烤。黑麦的酸味独一无二，山谷里只有Meier-Beck这一位面包师制作这种面包。

面积：199平方公里  
人口：1 400  
自治市数量：1  
所在州：格劳宾登



5

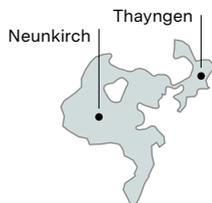
### 沙夫豪森地区自然公园

沙夫豪森地区自然公园位于瑞士东北部，辽阔的葡萄园、兰登丘陵和莱茵河是其最突出的特色。

#### 丰盛

马赫农场(Mähfarm)精心饲养着大约65只母羊和50只羊羔，它们在这里自由自在地漫步、吃草。香辣的羊肉香肠按照IP-Suisse标准生产，堪称瑞士的Merguez(香辣肠)。

面积：213平方公里  
人口：29 100  
自治市数量：15  
所在州：沙夫豪森



6

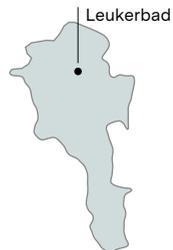
### 翡茵-芬吉斯自然公园

多石大草原、群落生境和瑞士最大的松林之一：在翡茵-芬吉斯自然公园可以欣赏到所有这一切。

#### 多籽

西拉、科纳兰和小胭脂红不仅是酿造葡萄酒的优秀葡萄品种，这些葡萄的种子在翡茵-芬吉斯自然公园还被加工成油和面粉，用于烘烤面包以及佛罗伦萨饼干和羊角面包。

面积：327平方公里  
人口：12 600  
自治市数量：13  
所在州：瓦莱





米迪山地区

→  
从一朵鲜花到另一朵  
鲜花，与纪尧姆·贝  
松 (Guillaume Bes-  
son) 一起在米迪山  
地区寻找香草。

## 野生香草天堂

瓦莱州的美景充满活力，这里有无数鲜花，令人垂涎。

和纪尧姆·贝松一起游览米迪山地区是  
深入了解该地区植物的绝佳机会。



**纪** 尧姆热爱冒险，热爱大自然和生长在这里的植物，这些植物堪称瓦莱州的香草奇才。纪尧姆对野生植物及其烹饪和药用价值了如指掌。为了使其他人深入了解这些灵丹妙药的秘密，纪尧姆在米迪山地区组织香草徒步活动。游览结束时，游客可以加工自己发现的植物并开心品尝。

### 一小束植物：

❖ 欧前胡 (Peucedanum ostruthium) 被称为“皇后”，因为这种植物受到部分老人的高度重视，据说有助于治疗关节病。凭借其芳香的味道，欧前胡可以为酱汁和汤增添独特的香气。

❖ 美丽的柳兰 (Epilobium angustifolium) 拥有鲜艳的粉红色花朵，夏季通常生长在森林空地和岩石边缘。用柳兰发酵的叶子可以制作绝佳的花草茶，其味道使人联想起到红茶。

❖ 欧刺柏 (Juniperus communis) 常用于治疗因缺乏热量引起的各种疾病。欧刺柏的干浆果可以提神醒脑。❖

### 摩尔然的香草徒步

这次徒步旅行穿过摩尔然的奇妙景观，时而上坡，时而下坡，然后穿越绿色的草地，一路看到众多香草。游客可以尽情欣赏米迪山的壮丽美景，还会经过众多高山旅馆和阳光明媚之地，在那里不仅可以欣赏美丽的全景，还可以享用当地特产和野生香草。



了解整个故事



### 香草之旅

纪尧姆·贝松根据天气和季节调整每次徒步的线路。





←  
从高山餐馆 (Métairie)  
到高山餐馆：穿越伯尔尼  
汝拉山的美食之旅。



大查榭哈峰

## 古老的调味品

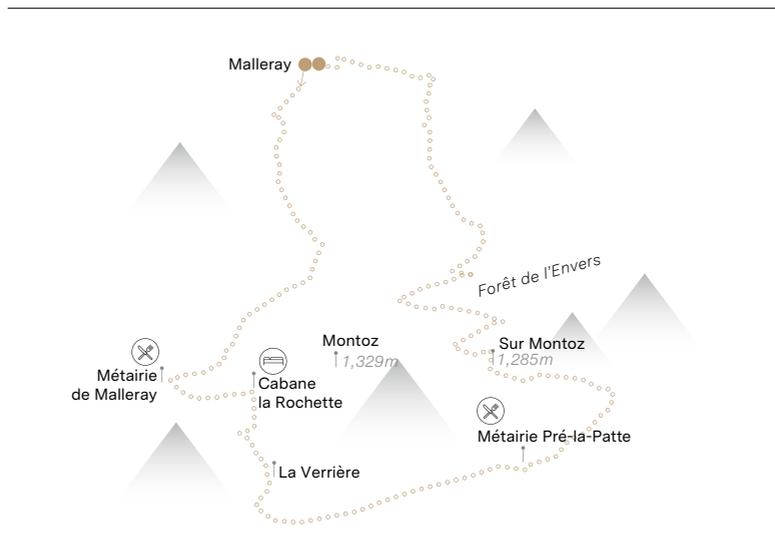
汝拉山脉拥有古老的美食遗产：汝拉奶酪。  
在高山餐厅，这些奶酪已经培育和生成了几个世纪。



1628年，巴塞尔公爵兼主教的私人医生克劳德·德奥达 (Claude Déodat) 写道：最出色的瑞士奶酪来自弗朗什山脉地区。他称赞该地区的牛奶品质优良，要归功于这片土地上最出色的牧草和香草。除僧侣头奶酪，当地的高山餐厅至今还在生产数量众多的汝拉奶酪。

时至今日，僧侣头奶酪仍然是汝拉重要的奶酪品种：这是一种未经高温消毒的圆柱形奶酪，起源于贝利莱修道院。修道院制作奶酪的最早书面记录可以追溯至1192年。长期以来，僧侣头奶酪甚至被当做修道院的支付手段，因此在该地区家喻户晓。

例如，最初被称为小肖达贝尔 (Chaux-d'Abel) 的肖达贝尔奶酪。关于这种奶酪的诞生有一个传说：1890年冬季，汝拉地区异常寒冷，农民无法再将牛奶送至拉绍德封。因为不想浪费，因此他们用这些牛奶制作奶油，从而诞生了小肖达贝尔奶酪。△



伯尔尼汝拉美食徒步之旅



环形徒步  
马勒雷 → 马勒雷

15 km



VICTORINOX



## JOURNEY 1884 YOUR SHOCK-RESISTANT PARTNER

This reliable quartz watch features shock and water resistance (up to 200 m) and antimagnetic protection to shield the movement from electropollution.

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



汝拉溪谷

## 森林里的低语

汝拉溪谷中的理苏森林以可完美共鸣的云杉而闻名。

据说意大利著名提琴制作师斯特拉迪瓦里曾在  
这片森林寻找完美的树木制作小提琴、大提琴和吉他。

**理**苏森林占地 2 200 公顷，是欧洲最大的连片森林，郁郁葱葱，生长着大量茂密的云杉树，即使当地人游览也建议务必携带地图。由于森林海拔超过 1000 米，生长季很短。因此，这些树木生长得非常缓慢，这里的时间也似乎以更悠闲的速度流逝。

理苏森林还有另一个特点：出产可完美共鸣的云杉。这里的树木结构特殊，出产的木材可以产生清晰和纯净的共鸣，令人耳目一新。世界各地的乐器制造商都对这种共鸣木材的特性极为信赖，其中包括意大利著名制琴师斯特拉迪瓦里，据说他制作乐器的木材就产自理苏森林。

生产共鸣绝佳的木材对环境要求极高：不定期降雨，最好无风，这样树干才能又粗又高。一棵云杉树需要 300 年才能接近成熟，适合加工乐器。在此期间，云杉必须经过风暴的洗礼存活下来，而且不会受到伤害，树皮中没有昆虫筑巢。这种适宜云杉生长的气候条件极为罕见。

理苏森林是一个神奇的地方。游客在这里不仅应该聆听，而且应该仔细观察：森林里的数十座小屋曾是伐木工的庇护所，现在则成为大家聚在一起放松的地方。每座小屋都有自己的名字，有些甚至供应奶酪火锅。



可使用的森林

精选美味

当地森林不仅仅可供游客休闲娱乐，也是宝贵的食物来源。寻找和识别这些美味本身就是一门艺术。



野蒜

学名：*Allium ursinum*

这种芳香的草本植物春天随处可见，可以用来制作美味的香蒜酱。



黑莓

学名：*Rubus sectio Rubus*

7月底开始成熟，森林空地常见，等待着被如饥似渴的游客尽情享用。



牛肝菌

学名：*Boletus*

最高档的食用菌之一，六月一直到秋天主要在落叶林中生长。



## 碧水

白色沙滩和碧水在阳光下闪闪发光  
——瑞士不在海边，但却是一个拥有  
河流、高山湖泊和众多小岛的水之国。

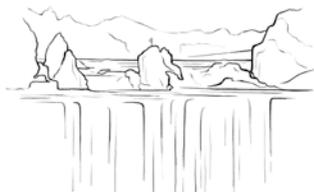


瑞士各地  
水滨

30

苏黎世  
塑料变泳衣

32



沙夫豪森  
水之城

35

巴塞尔 | 楚格 | 阿劳  
游过城市

36



伯尔尼  
往返乡村

38

瑞士各地  
神奇的蓝色和绿色交相辉映

40





←  
岛屿生活：苏黎世湖上的萨法岛，位于沃利斯霍芬附近。

# 碧水 WATER

# 水滨

## A 乌弗瑙岛

### 前往这座美食岛

#### 1 瑞士最大的岛屿

乌弗瑙岛是一个“浮动”自然保护区，965年来一直归艾因西德伦修道院所有。漫步经过讲述该岛悠久定居历史的遗迹，附近苏黎世的喧嚣逐渐消失在远处。

#### 2

#### 停下脚步在岛上的餐厅吃点东西

乌弗瑙岛上的“Zu den zwei Raben”餐厅坐落在湖中心神奇的自然美景中，供应新捕获的鲜鱼。还有很多其他美味食材也在这座修道院岛屿的土地上茁壮成长。

#### 3

#### 在吕策劳岛露营，亲近大自然

前往附近的吕策劳岛，在大自然中露营、游泳。乘船渡水，随身携带帐篷。

🕒 13分钟 / 1小时49分钟

🚢 从拉珀斯维尔或苏黎世布克利广场乘坐渡轮或水上出租车前往

💡 乌弗瑙岛是瑞士最大的岛屿

📍 岛上自己生产葡萄酒，由艾因西德伦修道院的酒庄酿造



在苏黎世湖上逐岛游览



## B 卢加诺-穆扎诺露营

卢加诺湖畔的意大利风情，拥有阴凉区、沙滩、游泳池、烧烤区和酒吧。卢加诺-阿格诺附近的水域深受新水手的欢迎。

### 扬帆远航

🚢 附近就是帆板和帆船运动学校

📍 圣格拉多植物园

### 基础设施



## C 甘佩伦露营

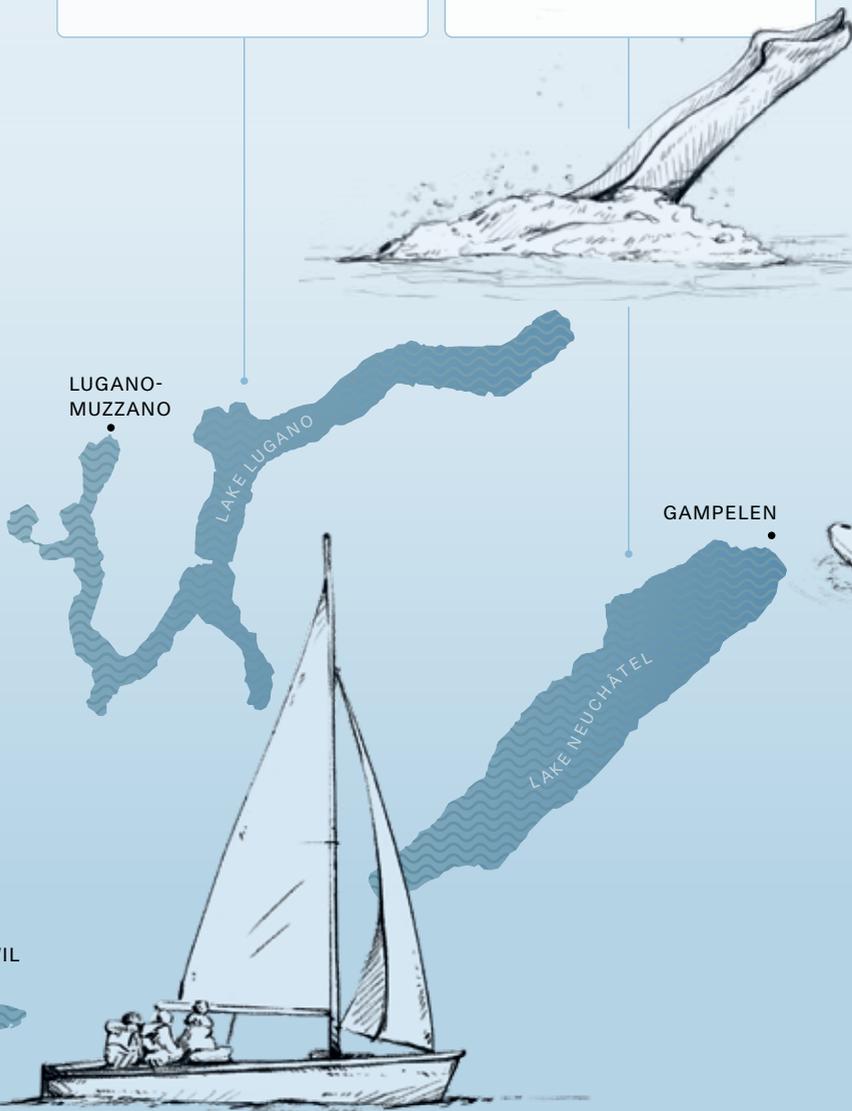
与年幼孩子一起露营的理想选择：纳沙泰尔湖的深度永远不会超过腰部，非常适合在水中嬉戏和玩耍。

### 游泳天堂

🚢 孩子们可以选择湖泊或游泳池

📍 三湖地区自然保护区

### 基础设施



D

### 伯尼根露营

在周围的群山徒步后回到这里，前往阳光明媚的露营地和各种豪华露营地。

### 滑过水面

可在露营地直接租用立式单桨冲浪板

傍晚在夕阳绚丽的晚霞中滑过湖面

### 基础设施



E

### 布奥克斯露营

这里是露营拖车和野营车以及桨板运动爱好者的理想露营地：琉森湖的九条皮划艇线路之一经过这里。

### 沿湖畔滑皮划艇

卡努韦尔特-布赫斯皮划艇学校提供租赁服务及相关课程

往返不同露营地的多日皮划艇之旅

### 基础设施



F

### 莱茵费尔登的小岛

## 乘船登岛

1

### 凯泽劳斯特

向赫尔维蒂人致敬！凯撒从奥古斯塔·劳里卡致以问候。凯泽劳斯特的古罗马人定居点是瑞士最大的考古公园。

2

### 丰富多彩的乘船游览

参加从巴塞尔到莱茵费尔登的水闸之旅活动，一边享用美味佳肴，一边欣赏莱茵河上游开阔的河流美景。这一游览活动穿过比尔斯费登和奥格斯特的船闸，为男女老幼带来无尽乐趣。

3

### “小岛 (Inseli)” 上的跨境体验

游客可以在老城的咖啡馆休闲放松，或者在莱茵费尔登的“小岛 (Inseli)” 游泳，为这次水上冒险画上完美句号。当地休闲娱乐区横跨莱茵河中间的国界。

🕒 35分钟

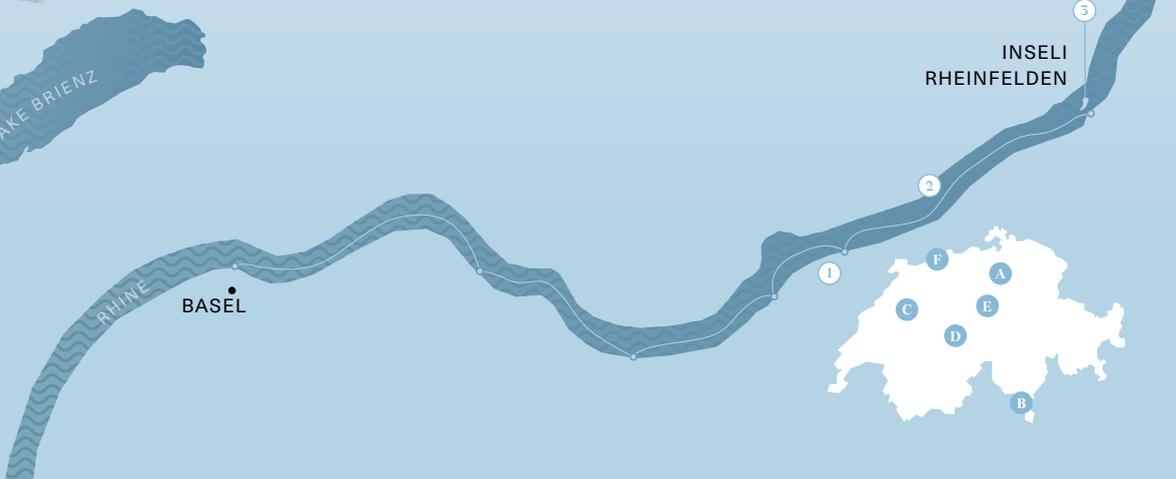
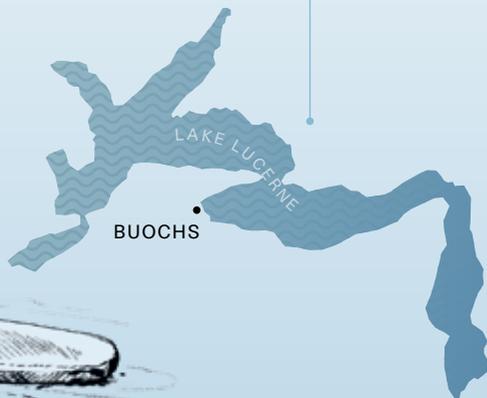
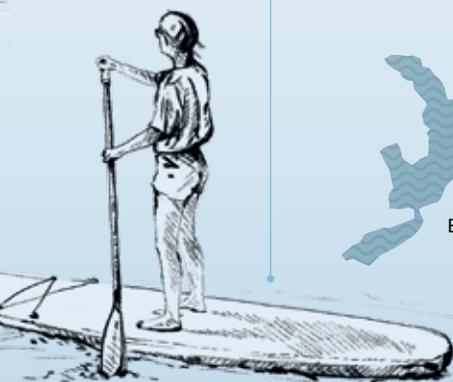
📍 从凯泽劳斯特到莱茵费尔登

💡 莱茵费尔登的费尔登城堡啤酒厂

📍 马里诺熟食店 (Marino Feinkost), 莱茵费尔登



🌊 随波逐流：  
在巴塞尔和莱茵费尔登之间的渡轮上



→ 苏黎世利马特河畔的城市游泳天堂。



苏黎世

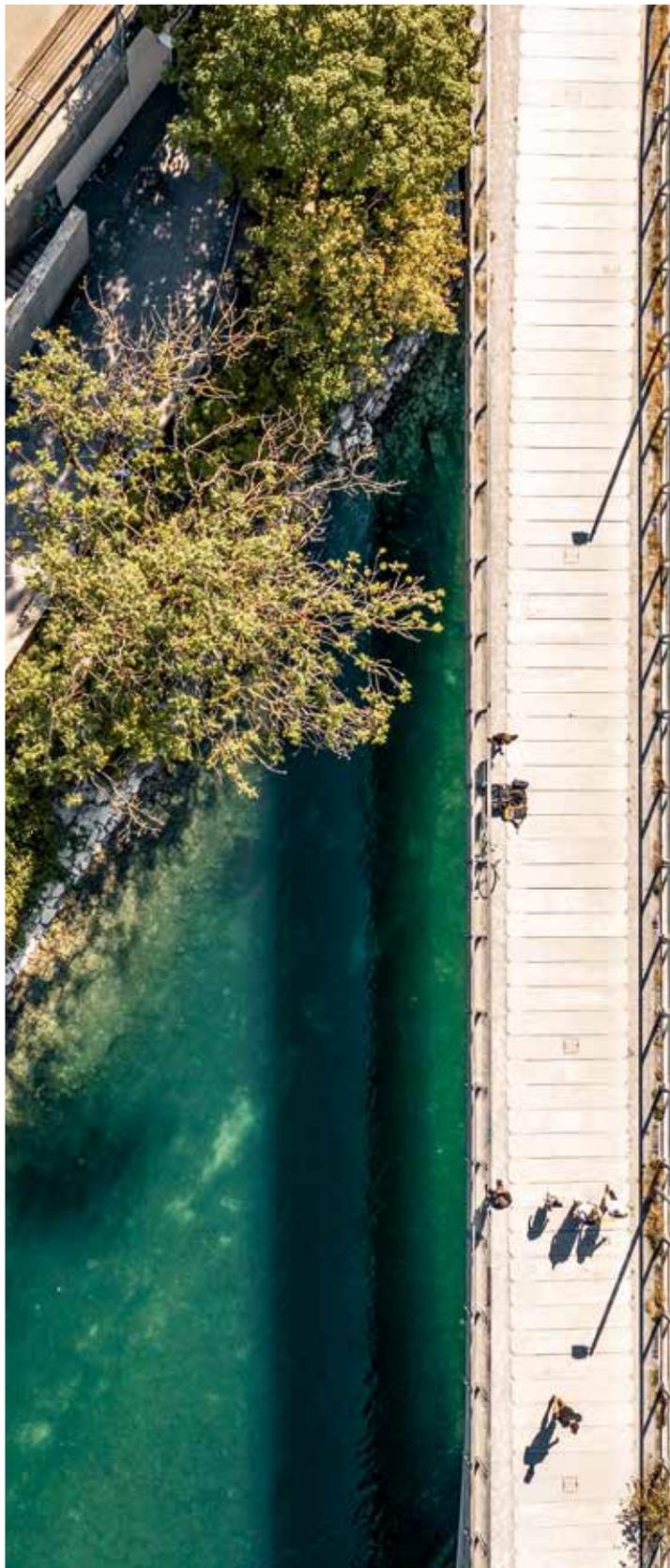
## 塑料变泳衣

几乎和所有住在苏黎世的人一样，彼得·霍农（Peter Hornung）总是随身携带自己的泳裤。每天早上在利马特河畅游启发了这位训练有素的建筑师，他辞掉工作，转而使用升级再造的 PET 塑料制作泳衣，看似没有再创造，但的确就是一种再创造。通常情况下，PET 塑料从欧洲长途跋涉到亚洲，然后再返回，以便加工成衣。彼得·霍农的泳装并非如此：他没有通过国际回收市场购买面料，而是使用自己从利马特河中亲手打捞的 PET 瓶自己生产。这些瓶子本来会在 EWZ 发电厂焚烧，因为最终在苏黎世上莱顿区焚烧之前，将这些瓶子从废物中分离出来所需的工作太多了。提出这个概念后，彼得·霍农创立了 Round Rivers 品牌。现在，他制造泳衣产生的二氧化碳少于燃烧原材料产生的二氧化碳。整个系列都在 140 公里的生产半径内制造，这一事实进一步支持了可持续性平衡。Round Rivers 这一品牌的成功故事绝不是将来把空 PET 瓶扔进利马特河的理由——但这一故事应该会鼓励人们穿着五颜六色的泳衣跳入河中。💧

→ 翻开下一页，沿着利马特河了解泳衣的制作过程和小贴士



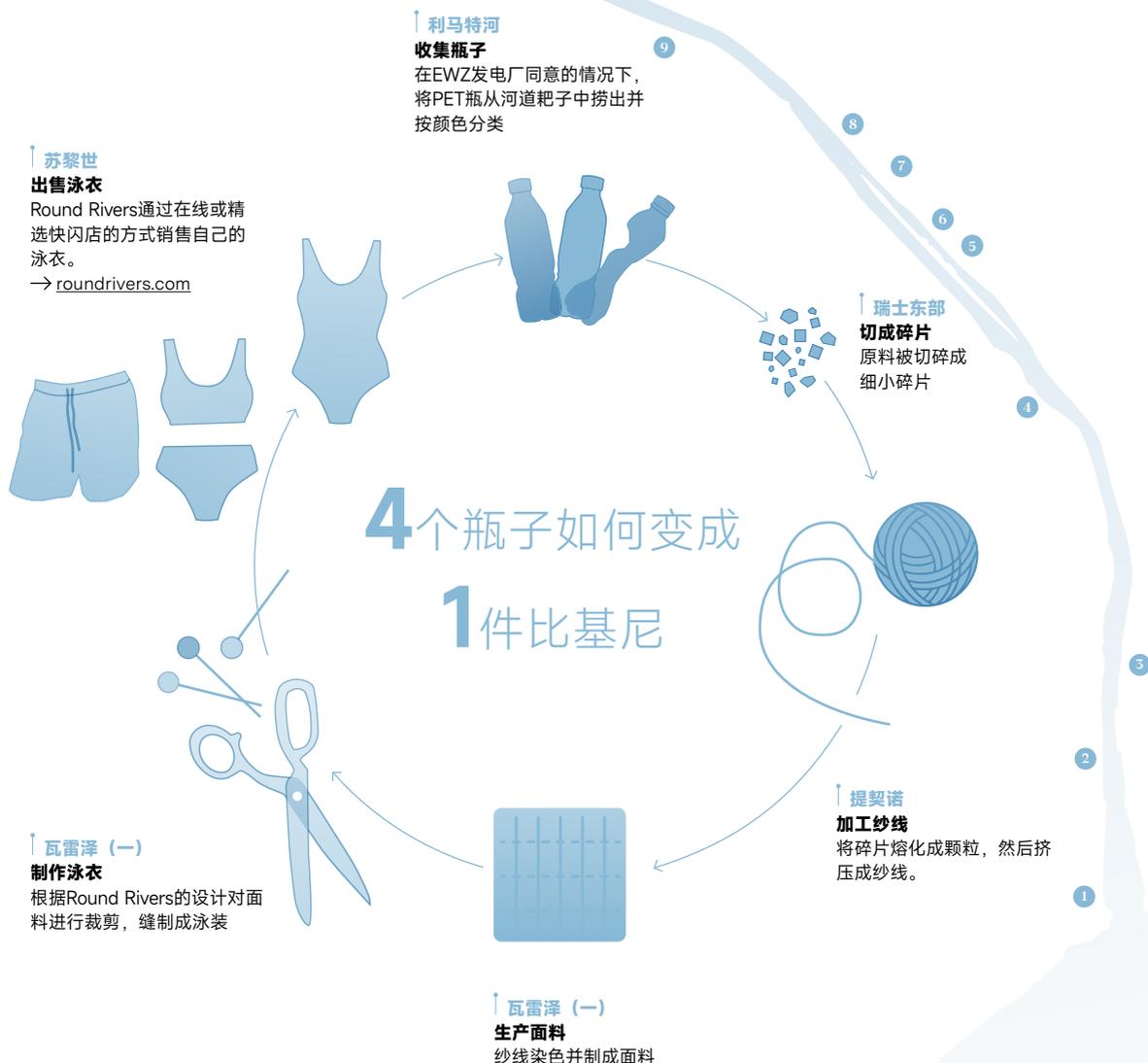
充满活力、美丽迷人的苏黎世





Round Rivers泳衣的所有生产环节都在半径 140 公里范围内进行。苏黎世的景点和利马特河沿岸公园之间的联系甚至变得更加紧密。

碧水



LAKE ZURICH



沙夫豪森

## 水之城

### 1 布克利广场

利马特河从苏黎世湖流出的地方，城市全景会展现在眼前，还可以清楚地欣赏到湖泊和阿尔卑斯山美景。巡游湖面的船只也在此停靠。

### 2 赤足酒吧 (Barfussbar)

虽然这座酒吧白天只对女性开放，但晚上欢迎每个人在水面上晃动自己赤裸的双脚：赤足酒吧 (Barfussbar) 位于河畔公共浴场，夏季是一个特别浪漫的酒吧。公共浴场对女性开放。

### 5 利马特河码头

位于老城和利马特河之间的苏黎世漫步区从市中心延伸至贝尔维尤，人们可以在这里购物、在咖啡馆闲坐并感受当地文化。例如，在贝尔维尤可以参观圣母大教堂，欣赏著名的夏加尔玻璃窗彩绘，或者在水教堂参观正在举行的展览。

### 4 瑞士国家博物馆和施皮茨广场 (Platzspitz) 公园

参观瑞士国家博物馆之后，可以前往博物馆旁宁静的公园休闲漫步。公园位于利马特河与锡尔河之间，是苏黎世最古老的绿地之一，如果运气不错，还会有一两辆流动餐车供应与众不同的美味。

### 5 上莱顿河畔浴场

天气炎热时，可以在这里感受清凉，时而在河里畅游，时而在木码头上晒日光浴。清晨，来到这里的每个人都几乎可以独享这个备受青睐之地。

### 6 帕拉迪索火车站餐厅 (Stazione Paradiso)

帕拉迪索火车站餐厅的柜台供应各种自制意式香草面包、美味冰淇淋和清爽的食用大黄酒。

### 7 Nude餐厅

新舞蹈之家 (Tanzhaus) 的餐厅堪称独一无二的建筑瑰宝，热闹的阳光露台吸引游客在利马特河度过更多美好的时光。

### 8 河畔影院

下莱顿水滨浴场是苏黎世最古老的河畔浴场。2023年7月12日至30日，这里还会变成苏黎世最美丽的露天电影院。

### 9 Sphères

一座建筑，两种体验：徜徉于前工业区中心同一座建筑内的书店和咖啡馆。

### 10 瓦瑟公园 (Park am Wasser)

瓦瑟公园是苏黎世最新的绿洲，2022年以来一直为苏黎世的居民和游客带来欢乐。公园中心是五个由树篱隔开的“花园房”。

### 11 韦尔丁塞尔

小岛位于利马特河和运河之间，属于苏黎世。游客可以在树荫下休闲放松，在河水里畅游，还可以烧烤、踢球，在戏水池中尽情嬉戏。

莱茵河缓缓流经瑞士最北端的岩石，继续向前流淌入莱茵瀑布之前，为沙夫豪森的米诺小镇带来宁静的绿洲和河畔壮丽的美景，其中包括船形公共浴场 **Rhybadi** ①，该浴场自 1870 年完工以来多次抵御洪水的冲击。畅游之后，在阳光温暖的木制甲板上擦干身体，然后逆流而上，漫步前往 **Lindli Kafi** ②。这家田园诗般的快闪咖啡馆位于林德利码头旁，6 月中旬至 9 月底供应沙拉、意式香草面包、当地啤酒等。填饱肚子后，在阳光下为自己充电，然后返回莱茵瀑布，在那里的 **Rhyality 沉浸式艺术大厅 (Rhyality Immersive Art Hall)** ③ 参观游览。这家 360 度影院配有 28 台投影仪和 90 台扬声器，为观众提供真正身临其境的莱茵瀑布自然奇观体验，游客还可以通过“零点”菜单尽享当地美味。④



# 游过城市



巴塞尔

## 莱茵河及周边地区的生活

瑞士最受欢迎的夏季娱乐活动——这是巴塞尔人对在灿烂夏日的莱茵河游泳做出的评价。Wickelfisch防水袋是游泳时完美的实用伴侣。从丁格利博物馆出发，游客可以悠闲地沿着莱茵河漂流长达三公里。小巴塞尔莱茵河畔到处都是巴塞尔户外酒吧“小吃店”，是游客结束莱茵河游泳冒险活动之后享用清凉饮料或冰镇啤酒的理想场所。

### A Wickelfisch防水袋

鱼形防水游泳袋可以使袋子里的衣物保持干燥，并可用作实用的救生圈，可在游客咨询中心购买。

巴塞尔城市赌场音乐厅，  
Barfüsserplatz广场，巴塞尔

### B 在半岛上

Rheinbad Breite提供沐浴和户外用餐服务。

St. Alban-Rheinweg 195，巴塞尔

### 横渡莱茵河

四艘莱茵河渡轮将大巴塞尔与小巴塞尔连接在一起，这些渡轮完全由水流驱动。



前往巴塞尔 →



楚格

## 休闲放松的绝佳选择

楚格湖是休闲放松绝佳选择：有些人欣赏正在休息的候鸟，有些人会沿着湖畔漫步，在某个地方坐下来欣赏湖景，沉迷于美食。他们可能会注意到其他爱水人士，有人乘船在水面激起波浪，有人正在体验站立式划桨，还有人从浮动平台跳入湖中。太阳落在地平线上，将天空变成引人注目的血红色，时间似乎静止了片刻。

### C 启航

除租赁服务，楚格湖游船公司还提供各种定期巡游及其他特殊体验服务。

Bahnhofsteg，楚格

### D 上板

前往安迪的立式单桨冲浪（SUP）站租用立式单桨冲浪板并预订相关课程。

Chamer Fussweg am Brüggli，楚格

### E 入水！

Strandbad Zug Lido是该市最大、最酷的酒吧之一。好消息：这里可以免费进入楚格所有的湖畔游泳点。



前往楚格 →



阿劳

## 阿勒河畔的天堂

阿勒河在阿劳老城下方静静流淌，阳光明媚的夏日，河面闪烁着各种深浅不一的绿色和蓝色，无论游泳、立式单桨冲浪还是在河畔体验森林浴，安静的角落吸引游客以各种方式欣赏变幻莫测的绚丽色彩。阿勒河下游的比贝尔施泰因拥有一个与众不同的亮点：树木、睡莲和芦苇环绕的Biobadi是一座通过自然方式清洁的生物泳池，不使用任何化学物质。

### F 森林浴

游客在贡哈德森林可以享受这种特殊体验，不过到处都允许体验森林浴。

Schulstrasse 1, Aarau-Schönenwerd

### G 睡莲环绕

这座不使用任何化学品的游泳池于2000年首次开放，是瑞士第一座面向公众的生物游泳池。

Schachen 257，比贝尔施泰因

### H 划桨

在立式单桨冲浪板上探索河流。游客可以在Rolling Rock滑冰和体育中心租用装备。

Neumattstrasse 26，阿劳



前往阿劳 →







伯尔尼

陆地和水域：  
伯尔尼自行车  
之旅两者兼具。

## 往返乡村

从联合国教科文组织世界遗产地伯尔尼老城出发，骑电动自行车沿阿勒河畔的“弗里尼斯贝格远景线路”游览，然后翻越绿色的山丘返回首都，沿途可以远眺周围美丽的风景，令人开心不已。



自行车  
起点：  
伯尔尼



### 沃伦湖

这条线路的起点位于伯尔尼，穿过伯伦加登森林到达沃伦，此处的阿勒河堤坝长达 12 公里。沃伦桥（Wohleibrücke）附近的快闪酒吧 Bogen 17 供应各种当地美食，包括自制全麦意大利面食和美味的有机冰淇淋。之后，租一块冲浪板体验立式单桨冲浪。



### 布塞利沼泽（Büsslimoos）

返回伯尔尼途中，非常值得绕道前往布塞利沼泽和维迪两座沼泽湖。布塞利沼泽是伯尔尼州最小的自然保护区之一，周围农场商店出售当地出产的新鲜农产品。



### 议会广场水景表演

瑞士首都议会大厦前广场的水景表演令人耳目一新。26 个喷头喷射出高达 4 米的喷泉，无论白天还是黑夜都营造出一种极为特殊的氛围。



### Chutzenturm塔

为建造 Chutzenturm 塔，弗里尼斯贝格地区砍伐了超过 460 立方米的花旗松和橡树。沿着 234 级台阶登上 45 米的高塔，在塔顶欣赏周围壮丽的美景。



### 伯尔尼，喷泉之城

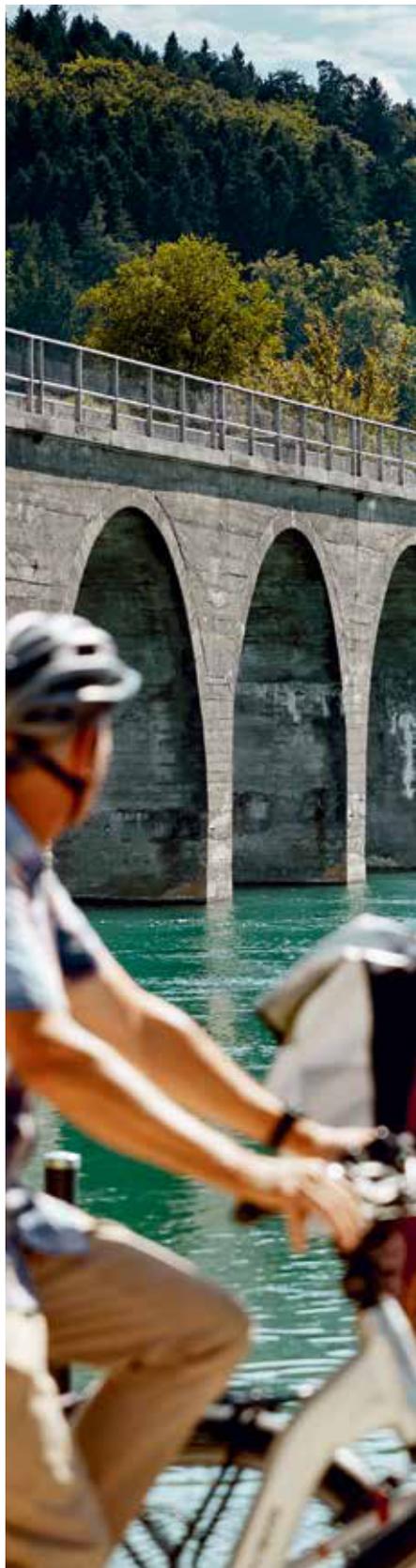
伯尔尼老城拥有 100 多座供应饮用水的公共喷泉，包括 11 座带寓言雕像的喷泉，其中四座赞美正义、坚韧、节制和审慎等基本美德。



### Leutschen 观景台

在 Leutschen 观景台可以欣赏到从伯尔尼市延伸至远处群山的壮丽美景。自行车线路两旁的信息栏为游客提供有关该地区激动人心的各种信息，沿途木椅吸引游客在此休息放松。

目的地：  
伯尔尼



更多游览伯尔尼  
的小贴士

“弗里尼斯贝格远景线路”全长43公里，  
是瑞士轻松“慢”游系统第890号线路。



### 保持平衡

立式单桨冲浪是一种锻炼背部和腹部的绝佳运动，此外还可以呼吸新鲜空气。入门小贴士：



### 位于中心

立式单桨冲浪板中间通常有一个提手，位于整块板的绝对中心，标志着站立或坐着保持平衡的最佳位置。



### 跪式

适应冲浪板后，所有新手都应该从跪式开始。这种姿势使身体重心较低，冲浪板摇晃得比较轻。



### 正确划桨

握住桨，使桨片一端远离自己。一只手抓住手柄的顶部，另一只手抓住靠近桨片的底部。手臂应保持笔直。



### 来自核心的力量

请记住，划桨的力量应来自身体的核心肌肉群和腿部肌肉，而不是手臂。通过这种方式，可以锻炼整个身体并减轻手臂的压力。



### 不要急

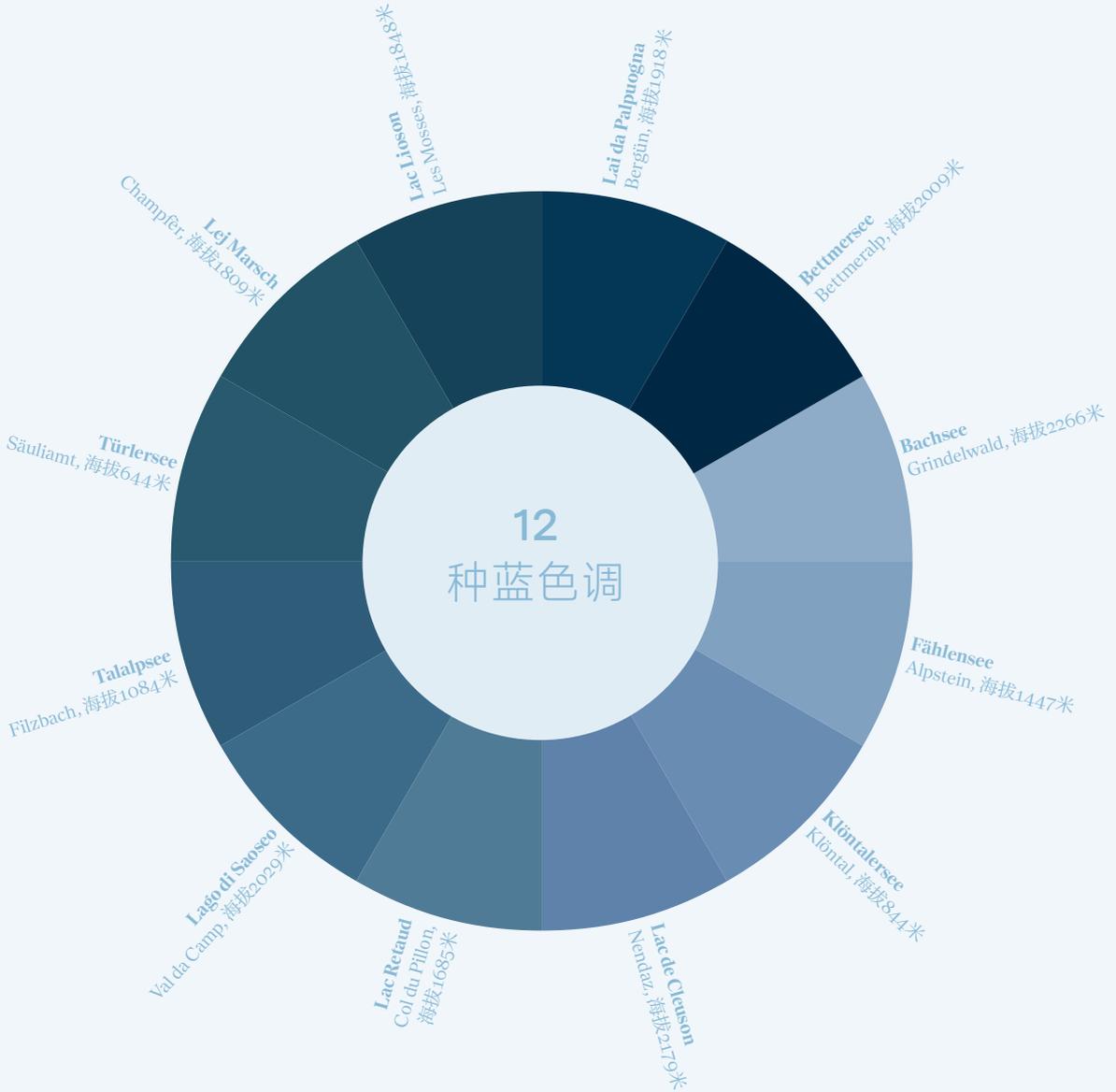
力量源于冷静，如果需要，应该休息一下：坐下来品味这一时刻。小贴士：伯尔尼周边自行车主题线路的口号也是“不着急”。因此，线路沿途点缀着很多带有信息板和木椅的景点，供游客坐下来休闲放松。



# 神奇的蓝色和绿绿色交相辉映

天空反射、水滨植被和水的深度是高山湖泊成为独特调色板的三大要素。

碧水



保健胜地



瑞士拥有众多出色的保健酒店以及专注于保健的度假胜地。

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





格吕耶尔

### 格吕耶尔湖

1948年建成的罗桑大坝创造了瑞士最大的水库，落叶林和针叶林的树荫下延伸着一条环湖远足小径。



♥ 在立式单桨冲浪板上享受湖泊的宁静。

## 高山湖泊

在瑞士高山湖泊中游泳需要一点勇气，盛夏也不例外。不过，还有一些不寻常的温暖：

### 15°

#### 托马湖

小巧神秘的托马湖位于上阿尔卑山口附近巴杜斯峰脚下的盆地，被公认为莱茵河的源头。

### 16°

#### 席尔瓦普拉纳湖

在恩嘎丁，人们可以自由自在地放风筝和冲浪。微风轻拂，空气像夏日一样温暖，只有水一年四季都那么清爽。

### 20°

#### 德博伦斯湖

德博伦斯湖坐落在瓦莱州美丽的原始侧谷，形成于18世纪的一次岩崩。

### 21°

#### 厄希嫩湖

欧洲最大的高山湖泊之一，位于坎德施泰格上方。这里是游泳、划船和钓鱼的热门目的地。

### 23°

#### 施瓦尔茨湖

施瓦茨湖位于弗里堡阿尔卑斯山麓地区，这里的含硫水用于药浴已经超过三个世纪。

### 24°

#### 西里湖

乌里州的西里斯堡湖常简称为西里湖，在美丽的夏日给人一种海滨的感觉。这座水晶般清澈的高山湖泊建有沙滩、售货亭和烧烤区。



洛伊克巴德

### 岛本湖

炎热的夏天，盖米地区的徒步小径一定会令您大汗淋漓。不过，岛本湖清凉的湖水使您不只想把自己的双脚浸在水中。



♥ 在洛伊克巴德温泉浴场中热身。

数以百计的城堡和众多古老城镇——瑞士拥有深厚的历史积淀，不仅拥有历史厚重的建筑，每年都会有激动人心的现代化新建筑拔地而起。



瓦特 | 菲欣根 | 圣彼得岛  
弗里堡 | 玛丽亚施泰因  
从修道院到修道院的朝圣之旅

44



雷金根 | 洛桑 | 阿劳  
新旧交织

50



圣加仑  
玻璃金字塔

52





联合国教科文组织世界遗产和城市地标：圣加仑修道院区及其巴洛克风格大教堂。

# 建筑 HOUSE





←

田园诗般的宁静：  
伊廷根卡尔特修道院  
的夕阳。



## 朝圣之旅

宗教不一定是朝圣的唯一动机。  
沿着瑞士的圣雅各之路清理思绪，  
同时探索瑞士部分迷人的修道院。

45

**圣**雅各之路是欧洲最著名的基督教朝圣线路。这是由多条长短线路组成的网络，穿过每个基督教国家，最终目的地是罗马、耶路撒冷和圣地亚哥-德孔波斯特拉。不过，如果渴望冥想静修，不一定需要长途跋涉。以下是一些小贴士，有助游客通过较短的朝圣之旅获益良多：

### ① 路标

在瑞士，圣雅各线路的小径带有扇贝壳标志和“ViaJacobi”字样。

### ② 路段选择

得益于jakobsweg.ch网站，线路规划变得更加容易。该网站列出了圣雅各线路在瑞士境内的所有路段，将各路

段分为单独的一日游线路。

### ③ 旅伴

尽管旅行并非出于宗教原因，也值得考虑是否希望单独或作为团体的一部分踏上这一发人内省的徒步之旅。

### ④ 轻装上阵

每天的路段平均需要徒步大约6个小时。强烈建议轻装上阵（不过需要应对各种天气）。

### ⑤ 远离电子世界 (Digital detox)

寻求内心平静之时，如果渴望避免时时刻刻查看电子邮件、新闻或天气，该活动可提供帮助。因此，建议随身携带纸质地图。

→ 下一页的朝圣之旅

## 菲欣根修道院



抵达菲欣根修道院的朝圣者和游客将受到热烈欢迎，品尝一杯修道院朝圣者啤酒厂生产的啤酒。这种啤酒使用修道院内的水按照早期僧侣的传统酿造配方酿制，是连接修道院建筑群两个世界的又一元素，会议酒店、木匠工坊、啤酒厂和学校组成的世俗世界以及本笃会修士团体在这些美丽的巴洛克式建筑内的神圣世界。喝完解渴的啤酒，可以前往伊达教堂舒缓脚痛，据说把脚放进图根堡圣伊达石棺可以解决脚部问题。



## 伊廷根卡尔特修道院

建筑

弗劳恩费尔德附近伊廷根以前的卡尔特修道院地势略高，坐落在葡萄园之间，如诗如画。直至1848年，卡尔特教的僧侣们还生活在这座与世隔绝的修道院。时至今日，这里依然可以感受到与众不同的神圣气息。现在，修道院内设有图尔高艺术博物馆、一家酒店、一家农场商店和一家餐厅。餐厅秉持修道院自给自足的传统，供应修道院奶酪乳制品厂、屠宰场、面包店、养鱼场和酒窖出产的新鲜农产品。啤酒花只是阳光灿烂的花园中众多植物之一。



## 沿着圣雅各线路：从沙夫豪森到巴塞尔



35个路段/长度：10-30公里/徒步时间：3-8小时



圣彼得岛修道院

“我觉得这两个月是我一生中最快乐的时光——如此幸福，觉得自己的尘世生活很完整，”日内瓦哲学家让-雅克·卢梭在谈到自己在圣彼得岛逗留时这样写道。修道院始建于11世纪，直到16世纪初才有僧侣在此居住。之后，修道院建筑归伯尔尼社区所有。该社区很快创建了第一批客房。现在，修道院酒店（Klosterhotel）是瑞士最美丽的历史酒店之一。修道院内的设计极为纯粹，周围环绕着瑞士高原最肥沃的土地。夏季，岛上众多僻静的沙滩是游泳的理想场所。



## 弗里堡城墙

城市周围保存完好的城墙和200多座哥特式风格建筑使弗里堡散发着无与伦比的中世纪魅力。步行是探索老城的最佳方式，沿着防御工事游览堪称一种极为特别的体验。

丘陵地形对弗里堡城市的形成发挥了重要作用，陡峭的悬崖和塞恩河形成了抵御敌人入侵的天然屏障。13世纪至15世纪，在没有天然屏障的地方修建了防御工事。尽管随着时间推移，建筑群的某些部分已经消失，但巨大的堡垒、五个大门和六座塔楼（部分通过城墙相连）仍然保存完好，堪称瑞士最重要的中世纪军事建筑。

城墙共有七个部分，总长度超两公里，5月至10月免费向公众开放。游览持续约三个小时，可根据需要缩短。游客在城墙上可以欣赏城市和周围乡村的壮丽美景。城墙之间的部分在地面沿着以前城墙所在的位置环绕着老城。Espace 1606将带领游客一睹1606年的城市防御工事，这里还可以欣赏到令人印象深刻的3D城市模型。

更深入地了解弗里堡丰富多彩的历史 →





玛丽亚施泰因

## 玛丽亚施泰因修道院

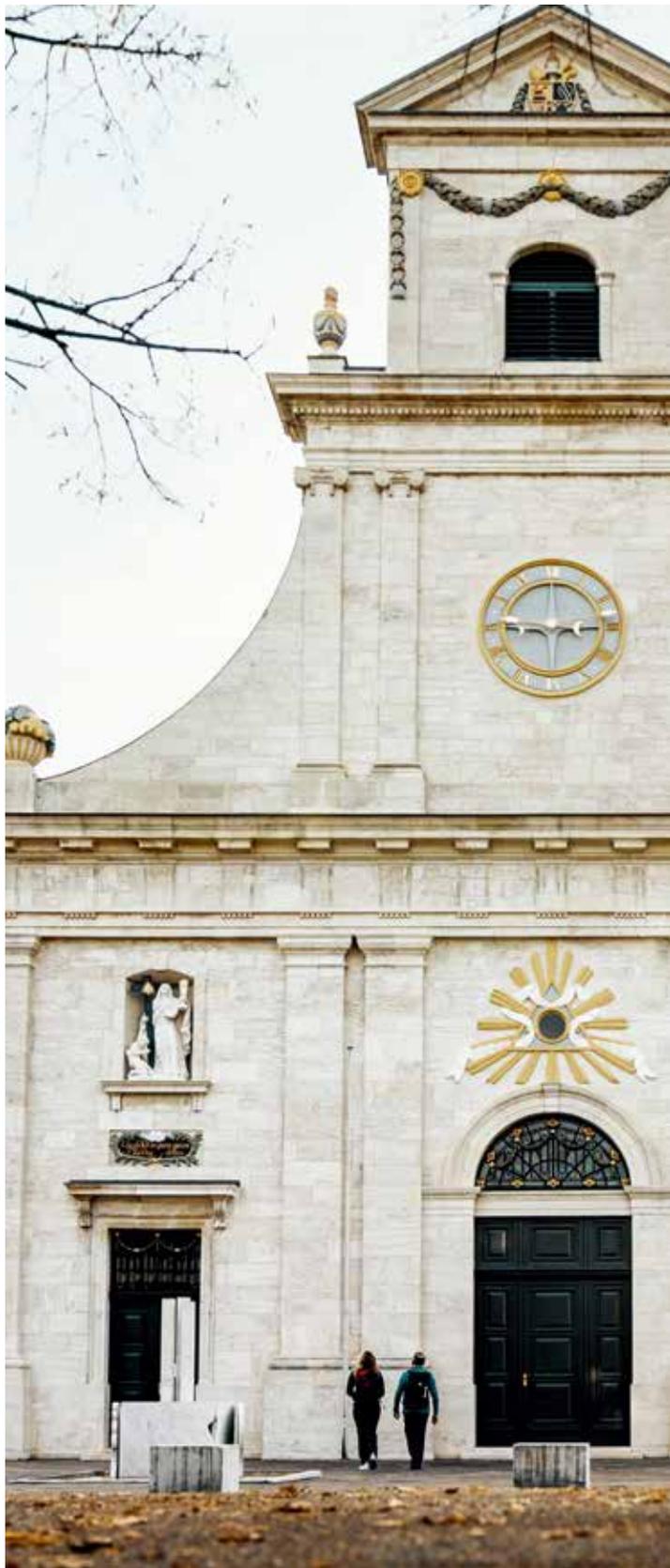
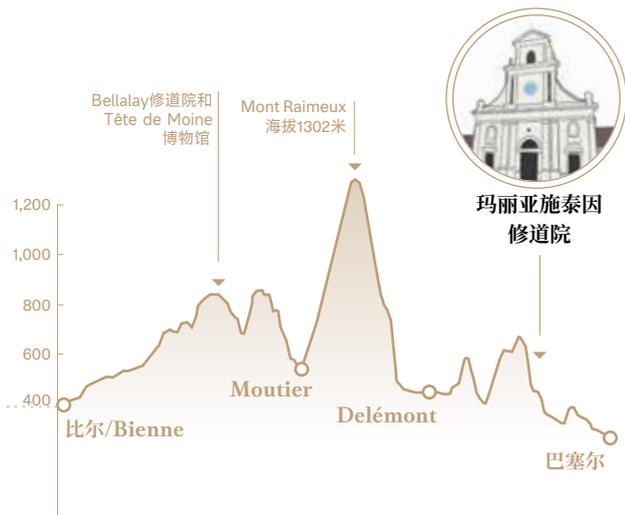
从巴塞尔出发向南步行三小时步，在索洛图恩陡峭的莱门山谷尽头，坐落着 600 多年来每年都有成千上万朝圣者寻找的目的地：本笃会玛丽亚施泰因修道院。该建筑群的核心和朝圣目的地是恩典礼拜堂，是一座雕刻在岩石中的神殿，关于其起源还有一个传说。

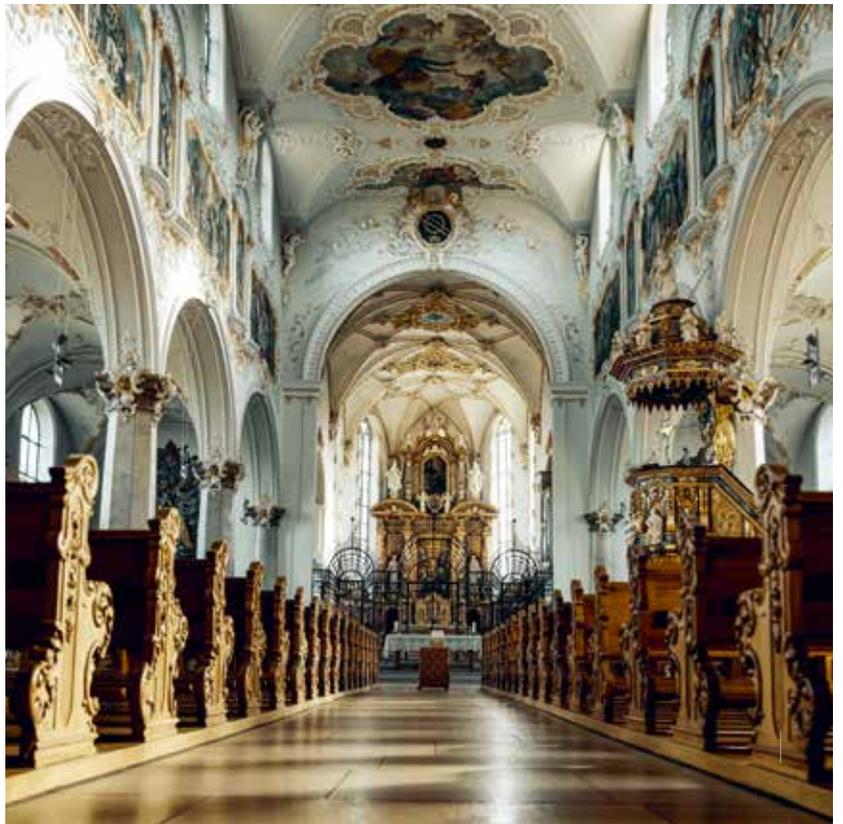
据说一个牧羊男孩和他的母亲在一个山洞里吃午饭，母亲睡觉时，男孩溜走了，掉了悬崖。在圣母玛利亚的帮助下，男孩得以幸存。为表示感谢，男孩的父亲在这座山洞里修建了一座小礼拜堂。这一传说 1434 年首次出现在书面记载中。几个世纪以来，岩石礼拜堂已改造成一个神秘的礼拜场所，通过在岩石上凿出的楼梯可以到达。

继艾因西德伦之后，玛丽亚施泰因堪称当今瑞士最著名的朝圣地。对很多人来说，这里散发着超越种族和宗教分歧的吸引力。例如，很多居住在瑞士的印度教泰米尔人也前往玛丽亚施泰因朝圣，因为在他们的信仰中也尊崇圣母玛利亚，将其作为“母亲”和“女性”的象征。本笃会僧侣向各种信仰的客人敞开大门，邀请他们体验自己的日常生活，并在固定时间用餐。如果想在修道院附近过夜，可以入住属于修道院的十字架修道院酒店（Klosterhotel Kreuz）。酒店餐厅Post舒适的露台是享用小吃的理想场所。🏠

建筑

玛丽亚施泰因——  
礼拜和朝圣之地







雷金根 | 洛桑 | 阿劳

## 新旧交织

有一种观点认为，新旧建筑交织的地方最为复杂，部分是因为具有历史结构的古老建筑在环境方面更具可持续性，而且从现有框架开始往往会产生很多创新的方法。欢迎踏上将历史建筑与当代需求融为一体的瑞士建筑之旅。

### 新与旧

格劳克尔酒店 (Hotel Glocke) 的历史可以追溯至 1987 年，该酒店进行了巧妙的超现代可持续扩建。客房内的所有表面都使用当地落叶松木材装饰，参考了瓦莱州丰富多彩的神话和传说。雷金根的酒店坚持从当地采购，避免使用塑料，采用节能基础设施，正如在自助早餐中供应来自村庄乳品场的奶酪一样。

#### 有趣的讯息

格劳克尔酒店是瑞士负责任酒店 (Responsible Hotels of Switzerland) 之一。此类酒店直面自己的责任，并高度关注生态、对当地的承诺和客户满意度。

关于负责的酒店  
的更多信息 →





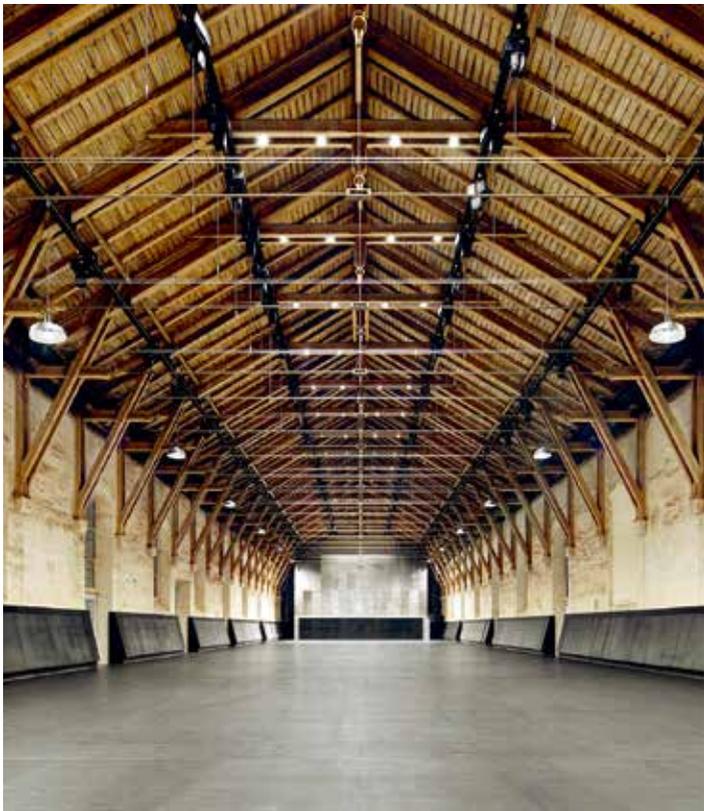
## 焕然一新

洛桑火车站的十号站台艺术区是瑞士有史以来最现代化的博物馆建筑群。以前，这里曾为机车提供服务，现在，这里的博物馆、餐馆、商店、咖啡馆和书店以及当地设计师经营的创意空间吸引着四面八方的游客。沃州州立美术馆 (MCBA)、当代设计及应用艺术博物馆 (mudac) 和州立爱丽榭摄影博物馆的建筑都值得参观，建筑物之间的空地则非常适合沉思休息。

### 有趣的讯息

当代设计及应用艺术博物馆和爱丽榭摄影博物馆的标志性建筑由玻璃、钢和裸露的混凝土制成。混凝土结构重达 1 100 多吨，仅用三根柱子支撑。

洛桑的建筑设计 →



## 旧貌换新颜

1864 年至 1972 年，瑞士骑兵的马匹在这里训练。现在，阿尔戈维亚爱乐交响乐团 (Argovia Philharmonic Symphony Orchestra) 和 Bühne Aarau 将新装修的训练大厅用作音乐会、戏剧和舞蹈表演的舞台。通过巧妙而精确的改造，打造出一个 2000 平方米富有情调的多变文化空间。

### 有趣的讯息

改造衣帽间和厕所等辅助空间时，Barão-Hutter 建筑事务所从好莱坞惊悚片《黑天鹅》中汲取了灵感。

参观阿劳的旧马术训练大厅 →







未来的学习：圣加仑  
大学的新广场建筑。



圣加仑

## 玻璃金字塔

这座广场包罗万象，是一个举办会议、开展教学和学习的地方。这一精心设计的多变空间是圣加仑大学的最新建筑，代表着未来。

**藤**本壮介希望用空气筑墙，他的这一雄心壮志在圣加仑大学广场可能已经接近实现。在这里，仿佛感觉不到墙壁的存在。这位日本建筑师为圣加仑大学设计了全新的学习中心，塑造了未来的学习。这里没有讲堂；相反，学生和老师在开放式走廊见面，相互学习。新学习中心主任菲利普·纳尔瓦尔（Philippe Narval）坚信，学习内容不应单向表达，而应在全员参与的情况下共同完成。轻盈的新玻璃结构与大学的野兽派风格主楼形成鲜明对比。

### 在中庭邂逅

一穿过正门，就可以看到主广场向上延伸的三层建筑。中庭高达 18.5 米，铜鼓两个螺旋楼梯可以进入不同楼层的走廊。这就是该建筑名符其实的地方：为邂逅创造一个公共空间。

### 高度灵活的模块化房间

帘子和可移动式房间隔板根据需要在内部创建较小的空间。毕竟，未来的学习也须视为一个过程。

### 更灵活的露台

各种各样的玻璃立方体将整个建筑塑造成一座金字塔，同时创造了很多小

露台。夏季可以在这些露台举办户外研讨会，自助餐厅的蔬菜则来自城市花园。

### 再生建筑材料

虽然外部以玻璃和铝为主要特色，裸露的混凝土和白色石膏则充当内部的支撑元素。大约一半混凝土是附近混凝土厂生产的特殊再生材料。挖掘出的材料也得到回收利用，来自拉珀斯维尔的景观设计师恩佐·埃尼亚（Enzo Enea）用这些材料在建筑物周围建造了一个个土丘。

### 向艺术致敬

“一条穿过荆棘林的小路”是麦·浮·佩雷特（Mai-Thu Perret）的作品。这条 60 米长的链条上有 130 件用黄铜片制成的物件，悬挂在在中庭的混凝土元素至上，由圣加仑艺术铸造厂制作。该艺术品向圣加仑知识中心致敬，圣加仑知识中心不仅仅是一所大学。🏠

→ 更多内容详见下一页

# Shopping at the airport

Airport Shopping and  
Circle are open daily



Also on  
Sundays

Zurich Airport



## 知识的建筑



### ① 动态图书馆

Sitterwerk基金会的艺术图书馆充分发挥数字化优势：新技术使馆藏图书不断更新并以特定站点的动态顺序显示清单。此外，还可以通过交互式工作界面（工作台）对搜索变得个性化，这些搜索可以保存和编辑。档案馆也位于同一房间，因此可以并行使用样品和文献。



### ② 城市的基因

纺织博物馆收藏的纺织品数量在整个瑞士首屈一指。纺织业和圣加仑紧密交织在一起，这座城市的进步很大程度上归功于纺织业的发展。博物馆可以欣赏到来自世界各个角落的众多编织材料和刺绣以及展示瑞士这段历史的照片。藤本壮介选用广场天花板瓷砖时从圣加仑蕾丝中汲取了灵感。

### ③ 知识的摇篮

圣加仑修道院图书馆是世界上最重要的图书馆之一，收藏的 17 万册图书记录了欧洲文化的演变以及 8 世纪至 9 世纪圣加仑修道院在文化方面所做贡献。1983 年，包括修道院区在内的整个圣加仑修道院区被列为联合国教科文组织世界遗产。



有关圣加仑的  
更多信息 →



## 居民

无论咖啡馆、博物馆、商店还是舞台：每个项目的背后都是人，他们拥有值得倾听的愿景和故事。



巴塞尔 | 阿尔高-索洛图恩 | 洛桑  
咖啡故事和勤勤恳恳种植者的故事

58



温特图尔 | 日内瓦  
艺术和美食故事

64



卢加诺 | 琉森 | 奥尔滕  
巴塞尔 | 索洛图恩 | 洛迦诺  
文化亮点

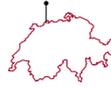
68





←  
气候友好型新鲜产品：洛桑土地上种植的马铃薯。

# 居民 PEOPLE



巴塞尔

## “喝一口”

从卢旺达到巴塞尔



Vania Nzeyimana出生于卢旺达，在巴塞尔附近长大，一直喜欢卢旺达咖啡。几年前，她进入咖啡行业还让人难以想象，但是现在Vania通过自己的公司Somaho直接向欧洲烘焙商销售卢旺达特色咖啡，Somaho是卢旺达语，意思是“喝一口”。直接、公平、可持续。☕

## 从咖啡豆到咖啡杯



①

### 栽培

Vania Nzeyimana的卡玛琼巴 (Kamajumba) 咖啡生长在卢旺达的卡玛琼巴半岛，一棵咖啡树需要长达五年的时间才能结出果实。手工采摘咖啡果，剥出绿色的果仁，精心加工并装入黄麻编织袋，装船后经鹿特丹中转，沿莱茵河到达巴塞尔。



②

### 烘焙

从巴塞尔港出发，绿色咖啡豆会继续运输，例如运送至巴塞尔的烘焙商Kaffee-macher。烘焙对于咖啡的味道至关重要，加热会使咖啡豆里的糖和氨基酸发生化学反应，在此过程中会产生大约1000种不同的芳香化合物，咖啡豆现在变成了棕色，这是我们最熟悉的伪装。



③

### 研磨

烘焙好的卡玛琼巴咖啡豆送至附近的咖啡馆和商店，因为现磨咖啡的味道最好。Vania Nzeyimana用一条面包进行了类比，买整块面包好于预先切片的面包。



④

### 冲泡

咖啡的冲泡方式取决于个人口味和喜好。无论使用浓滴咖啡壶和浓缩咖啡机，还是法式咖啡壶和爱乐压 (Aeropress) 咖啡壶抑或是过滤式咖啡机：有很多方法可以制作出自己喜欢的咖啡。以下咖啡馆都找到了咖啡口味方面的致胜法宝。

## 巴 塞 尔 茶 歇



### Avant-Gouz

迷人的咖啡吧供应新鲜制作的三明治、当地小吃和芳香的咖啡。



### Unternehmen Mitte

这家咖啡馆位于巴塞尔市中心，集咖啡馆、有机餐厅和联合办公空间于一体。



### Café Frühling

咖啡厅自己烘焙咖啡，是周末享用早午餐的热门场所。



### Ängel oder Aff

小酒馆位于安德里亚斯广场 (Andreasplatz)，是巴塞尔老城中心一片宁静的绿洲，毗邻市场广场 (Marktplatz)。



上午9:00

### Unternehmen Mitte

这里以前曾是银行，如今可以在这里享用咖啡和自制羊角面包。

上午10:00

### 欣赏艺术

在老城漫步，然后参观巴塞尔艺术博物馆。

中午12:00

### 充满活力的午餐

在Kuni & Gunde购买五颜六色的三明治，为自己充电。

下午2:00

### 下水

午餐后漫步前往韦特施泰因沙滩，然后跳入莱茵河。

下午4:00

### 电动自行车游览

租一辆电动自行车，沿莱茵河畔骑行到港口。

晚7:00

### 沉醉在河畔

坐在Roots餐厅的露台上，一边欣赏莱茵河美景，一边享用美食。

晚10:00

### 在城市中心

忙碌的一天结束后，在巴塞尔大众之家 (Volkshaus Basel) 时尚精品酒店进入甜美的梦乡。

有关巴塞尔的更多小贴士 →



# 沉醉在夏天



## 第一个诱惑

追随春天的脚步，食用大黄慢慢醒来，酸甜的风味特征使其成为蛋挞等甜点的多用途配料。

4月—6月



## 甜蜜的夏天

苏黎世草莓不仅看起来很漂亮，在上市季节吃起来也特别甜。小贴士：草莓提拉米苏。

5月—9月



## 来自阳光灿烂的瓦莱州

瓦莱州的杏远近闻名，恰好杏仁饼的配方也来自瓦莱州。

6月—8月



## 最受喜爱

胡萝卜是瑞士最受欢迎的蔬菜。在阿尔高州胡萝卜蛋糕中，这种根茎类蔬菜的味道真正发挥了作用。

6月—10月



## 丰富的水果

由于大量种植苹果而且该州地图的形状使人联想起印度，因此图尔高州又被称为“果汁印度”。

7月—10月



## 古老的传统

Farina bóna是一种传统玉米粉，产自提契诺州的昂塞罗内山谷，非常适合烤面包。

7月—10月





## 熙熙攘攘的市场



### 贝林佐纳

产自山谷的新鲜楔形奶酪，产自马加迪诺平原的脆爽蔬菜，产自山区的阿尔卑斯奶酪，产自森林的浆果和产自马基亚山谷的硬皮面包——贝林佐纳的周六市场将为您供应一周的美味。



### 索洛图恩

这里的市场摊位最为壮观。每周三和周六早上，索洛图恩的“市集（Märet）”沿着蜿蜒的巴洛克风格墙壁排开，共有 50 多个摊位。



### 弗尔斯特瑙

秋天，绍恩施泰因城堡成为一片迷人的富饶之地。美食市场活动将于 2023 年 9 月 10 日举行，届时美味的产品将令人垂涎，客座厨师还为游客提供品尝各种顶级美食的绝佳机会。



### 纳沙泰尔

纳沙泰尔港每天供应当地产品。五颜六色的渔民小屋供应精制糖浆、鸡尾酒以及用当地水果制成的饮料，小型图书馆则专门提供来自纳沙泰尔的文献。



### 维斯普

每周五晚，当地人都会在村庄广场上的维斯普农贸市场（Visper Pürümärt）相聚，品尝瓦莱州的葡萄酒并购买当地的新鲜产品。

## 葡萄园里的拼图游戏

如果想和朋友或同事一起探索葡萄园和日内瓦乡村，日内瓦洞穴葡萄园的逃脱游戏是一种有趣方式。获胜者将获得一瓶葡萄酒，最后每个人都聚集在葡萄园里喝一杯。

## 沉浸在葡萄酒的故事里

沿着环形徒步线路穿过沙莫松的葡萄园，这里是瓦莱州葡萄品种约翰山（Johannisberg）的故乡。游客可以在葡萄酒小径的最高点一边享用午餐，一边欣赏罗纳河谷的壮丽美景。整个游览活动非常完美，导游还会陪同游客品酒并参观酒庄。

## 在酒窖用餐

在提契诺州最壮观的葡萄酒庄园莫尔格特城堡酒庄（Tenuta Castello di Morcote）享用美味。在酒庄花园里喝一杯，然后与酿酒师一起参观葡萄酒和酒窖。一边用餐一边欣赏橡木桶组成的美景，时令创意美味与葡萄酒巧妙地结合在一起。

## 瑞士葡萄酒之旅

瑞士是一个有着悠久历史传统、卓越的多样性和优良品质的葡萄酒之乡。参加瑞士葡萄酒之旅活动，可以在阿尔卑斯山中心地带探索这一葡萄酒旅游目的地的方方面面，包括多姿多彩的美景以及种类繁多的葡萄。瑞士的葡萄酒农期待着欢迎所有感兴趣的游客。

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



阿尔高-索洛图恩

## 神奇的花园

如果想深入了解几个世纪的历史，请与当时最激动的目击者一起踏上穿越时空的旅程。阿尔高-索洛图恩地区有 20 多座城堡和宫殿，堪称休闲放松的绝佳选择，除了古老的历史建筑，壮丽的庭院、花坛、厨房和菜园也非常值得一游。

索洛图恩州的瓦滕费尔斯城堡拥有极为精致的花园，花园里物种丰富。沿着登山步道进入城堡，首先映入眼帘的是一片生机勃勃的花海。前高山植物园长满了多年生植物和夏季植物。城堡装饰着从苗圃上方小玫瑰园中采摘的玫瑰。夏季，柑橘类植物和夹竹桃使城堡庭院散发出浓郁的地中海气息。城堡墙下是这座城堡公园的中心：巴洛克式花园，包括长满绣球花和爬藤玫瑰的藤架、精心修剪成球形和金字塔形的黄杨木以及迷人的林荫大道，道路两旁的鹅耳枥树最早种植于 1750 年。

阿尔高州的维尔德格城堡<sup>①</sup>也以其美丽的花园而闻名。在巴洛克风格的菜园和休闲花园中，通过与珍稀物种保护基金会合作，种植了一些几乎被遗忘的植物和稀有品种蔬菜及浆果。玫瑰园是一个宁静的地方，生长着历史悠久的灌木和爬藤玫瑰。在 6 月的主要开花季节，这座 1830 年左右的花园蔚为壮观。郁金香盛开的时节，伦茨堡城堡的巴洛克式花园特别美丽：一座小喷泉在建筑群的中心平静地喷着水花。在如梦如幻的玫瑰园还可以欣赏到汝拉山脉和阿尔卑斯山的壮丽美景。✿



从城堡和花园中汲取灵感



洛桑

## 在沃州耕耘

气候友好型农场在瑞士已经存在了相当长的一段时间，这方面的先驱者正在瑞士工作，证明可持续概念不但可行而且有利可图。在洛桑地区，众多种植者也因为将农业作为未来健康解决方案的一部分而脱颖而出。🌱



在洛桑蒙伯农餐厅 (Brasserie de Montbenon) 尽情享用著名的日内瓦湖鲈鱼片



在洛桑的水果和蔬菜市场购买新鲜农产品



探索距离洛桑咫尺之遥的拉沃梯田葡萄园，在那里品尝优质葡萄酒



欣赏米兰公园 (Parc de Milan) 多姿多彩的大自然



参观赫斯家族农场的农产品商店



更深入地了解洛桑的种植者





←  
多姿多彩的世界：安德莉亚·卢茨（Andrea Lutz）在温特图尔艺术博物馆。



温特图尔

## “世界美得令人窒息”

安德莉亚·卢茨的心为艺术和温特图尔而跳动。她是温特图尔艺术博物馆的策展人，温特图尔是她的家。

### 安德莉亚·卢茨，为什么艺术能激发您的灵感？

我为艺术而活。在温特图尔艺术博物馆，我每天都可以直接面对艺术，触摸艺术，欣赏艺术，感受艺术品。我觉得非常荣幸。去另一座博物馆或参观展览时，我总会发现新的艺术视角，发现新的作品和艺术家。或者，正如大卫·霍克尼（David Hockney）所说：“观察世界，就会发现世界非常非常美丽，但大多数人并不怎么观察世界。”

### 温特图尔艺术博物馆收藏了哪些历史时期的艺术品？

该机构将三座不同的博物馆放在一个名称之下，藏品可以追溯到17世纪。伦勃朗和卡斯帕·大卫·弗里德里希等艺术家是该系列藏品的亮点，还包括阿尔伯特·安克（Albert Anker）和费迪南德·霍德勒的作品以及法国印象派、毕加索和蒙德里安等经典现代艺术家的作品，当然还有瑞士艺术家苏菲·陶柏·阿尔普的作品。我们吸引的观众范围非常广泛，这要归功于我们多样化的收藏品，也要归功于我们组织的临时展览和活动，这些展览和活动以各种不同的方式开展艺术交流。

### 您在温特图尔艺术博物馆工作了十多年，是什么原因让您一直留在那里？

我最初是奥斯卡·莱因哈特艺术馆的一名实习生，能够了解并管理更多领域。博物馆不断变化和发展，变成了一个真正的艺术中心。尽管拥有三座建筑，但并非一座巨大的博物馆，仍然易于管理——但馆藏丰富多彩，令人振奋。最后，同样重要的是，我的同事非常可靠，非常了不起，我们携手合作，很期待每天早上见到这些同事。

### 而且您可以骑自行车上班。为什么如此热爱这座城市，把它作为自己的家？

骑自行车当然是一个原因，但不是唯一原因。这是一座非常绿色的城市，有很多公园，包括博物馆自己的城市公园，可以在那里与朋友见面或者简单放松一下，也可以很快离开城市，置身于大自然，我真的很看重这一点。我最喜欢的景点之一是老城每周的集市，集市让温特图尔充满活力。

### 博物馆和城市在哪里汇聚在一起？

这座城市本身就就像博物馆的活动一样多姿多彩。温特图尔的文化资源丰富多样，包括音乐会、音乐周等活动以及剧院、众多博物馆和艺术空间。

### 为什么温特图尔的艺术和文化资源如此丰富？

原因与这座城市悠久的历史息息相关，在这里，对艺术的收集和支持已经有相当长的一段时间。早在19世纪，艺术家们就聚集在这里，成立了艺术协会等组织。✍





日内瓦

日内瓦奥维夫公园：托马斯·胡格和艺术双年展。

## 颜色、形状和味道的相互作用

在托马斯·胡格的生活中，艺术与美食相辅相成。这位日内瓦艺术博览会总监和组织者解释其中的奥秘。

**托马斯·胡格，您对艺术和美食的热情来自哪里？**

我对艺术的热情始于柏林，曾在那里学习音乐学。另一方面，对美食的兴趣从小就伴随着我。我们曾经在电视上观看明星厨师Joël Robuchon的烹饪节目“Bon appétit bien sûr”，然后和母亲一起按Joël Robuchon推荐的食谱烹制美食，后来我开始在自己工作的画廊展览中提供晚餐。我在自己负责的两项艺术活动日内瓦艺术博览会和日内瓦雕塑园双年展中延续了这一传统，组织了一个节庆活动，使顶级美食与艺术在此邂逅。

**请再为我们多介绍一些。**

该活动始于日内瓦的各种餐厅，使这些餐厅变成一种与艺术场景相结合的快闪店。夜幕降临，正如节日的名称所示，该活动现在不仅在日内瓦举办，还在欧洲其他城市举办，最近一次是在巴黎。顶级厨师与艺术家合作举办此项活动，每家餐厅都与画廊合作，使盘子里的顶级创意反映餐厅展出的作品。一个令人非常愉快的机会，在同一时间在同一地点体验当代艺术和美食。

**为什么艺术和美食相得益彰？**

这两种艺术形式都以创造力为基础。在最高层次上，艺术和美食不仅注重颜色和形状，还注重风味。他们在各自的艺术中使用类似的工具，例如镊子。我认为烹饪过程与行为艺术之间有着明显的联系。最后，同样重要的是，观众在展览或表演中邂逅艺术家

的作品以及餐厅顶级厨师的作品时，社会层面在两者中都发挥着核心作用。

**为什么选择日内瓦？**

日内瓦拥有风度多彩真正优质的美食和文化活动。这是一座传统与创新、城市魅力与自然美景之间形成鲜明对比的城市。日内瓦与其他城市的不同之处在于：这里不仅是一些杰出博物馆和艺术品所在地，而且一切都近在咫尺，步行即可非常方便到达。真是难得的奢侈。

**您特别喜欢徒步去哪里？**

当然是艺术历史博物馆，还有将在双年展期间展出雕塑花园作品的奥维夫公园。我也非常喜欢Le Jardinier餐厅，这里重点聚焦蔬菜，提供米其林星级水平而又亲民的精致美食。还有Bombar，不仅是一家非常棒的餐厅，而且还是一家非常现代化的酒吧，在朴实的氛围中供应当地美味。LOI

沉醉在日内瓦的美食和艺术中 →







## 文化

艺术文化中心（LAC）只是为卢加诺文化多样性做出贡献的众多景点之一



### 在别墅

文化博物馆（MUSEC）位于卢加诺湖畔历史悠久的马尔彭萨塔别墅（Villa Malpensata）。博物馆的展览和活动聚焦民族和东方艺术以及现当代艺术。



### 在教堂

圣母玛利亚天使教堂拥有文艺复兴时期意大利艺术家伯纳迪诺·卢伊尼创作的著名壁画《耶稣在十字架上受难》。



### 在高塔

赫尔曼·黑塞基金会的博物馆设在蒙塔诺拉 Torre Camuzzi塔的大厅里，保存了这位著名诗人和作家的文档和纪念品，供公众欣赏。



卢加诺

## 多才多艺的追梦人

探索卢加诺的文化和体育 →



世界戏剧来自卢加诺，具体来说，来自丹尼尔·芬齐·帕斯卡（Daniele Finzi Pasca）。他的作品非常著名，曾为太阳马戏团打造了两场非常成功的演出，在世界各地巡演。帕斯卡还指导了都灵和索契冬季奥运会的闭幕式。这位作家、导演和舞蹈编剧为全球诸多剧院和歌剧院工作。不过，芬齐帕斯卡公司和卢加诺新的文化中心LAC是他真正的家，很多作品都在这里首演。

丹尼尔·芬齐·帕斯卡（59岁）在卢加诺出生和成长，至今仍居住在那里。他从小就开始自己创作表演和戏剧，担



任小丑和马戏团演员，创立了几家公司，并最终以自己的戏剧手法闻名：擅长以幽默和人性为基础的摩挲剧场（Theatre of the Caress）。他的表演和戏剧总是散发出浓郁的诗意，在梦想和现实之间转换。早在孩提时代，丹尼尔·芬齐·帕斯卡就对马戏团非常着迷，接受采访时曾说：“这个职业简直太棒了，太有趣了。”

芬齐帕斯卡公司与卢加诺艺术文化中心合作，2022年凭借戏剧《Nuda》在舞台上打造了一个神奇的世界，讲述了一对双胞胎姐妹彼此截然不同的故事。这部戏剧作品同时呈现了童话

般的空中杂技和令人震撼的音响世界。芬齐·帕斯卡的最新作品《Azul》将于今年在卢加诺艺术文化中心上演。

#### 卢加诺艺术文化中心

卢加诺艺术文化中心（LAC）的核心是宽敞明亮的门厅，面积达650平方米。在这里可俯瞰伯纳迪诺·卢伊尼广场、圆形剧场、公园、湖泊和群山美景。除了剧院和拥有1000个座位的音乐厅，中心还建有瑞意美术馆（MASI）。借助私人收藏以及与著名博物馆的密切合作，这里经常举办独具特色的展览。



#### 运动

芬齐帕斯卡公司的演员和舞者必须确保自己适应演出，以下是他们保持身材的方法：



#### 在露天浴场

卢加诺湖畔的露天浴场是一个能量点，非常适合在游泳池中远距离游泳，或者在湖中悠然畅游和嬉戏，还可以在沙滩上练习冥想瑜伽。



#### 在山上

布雷山不仅是卢加诺当地的山峰，也是山地自行车之旅或富有挑战性长跑小径的绝佳起点。



#### 在河畔

坎桑瑞德河畔的小径将湖泊、城市及河流美景融为一体，非常适合慢跑。恰尼公园是绝佳的起点和终点。

深呼吸



bb

### 古老的传统

迄今为止发现的最古老乐器可以追溯至 43 000 多年前，其形状像骨头雕刻的长笛。

居民

♩

### 琉森的历史

琉森城市管弦乐团已有 200 多年历史，是瑞士顶级业余管弦乐团之一。

### 如此多才多艺

从古典音乐到爵士乐、蓝调、流行和摇滚——小号在各种风格的音乐中都大放异彩。



琉森

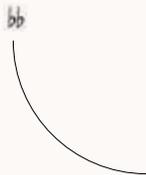
## 一座血液中流淌着音乐的城市

琉森是回荡着音乐的地方。这座城市长期以来一直与声音艺术保持着极为密切的联系，特别是古典音乐，经常掠过屋顶和湖面，进入更广阔的世界——反之亦然。理查德·瓦格纳、谢尔盖·拉赫玛尼诺夫和阿尔图罗·托斯卡尼尼等作曲家都曾在琉森湖畔定居过一段时间，从周围环境中寻找灵感，并在这里创作了自己的部分作品。

琉森现在堪称瑞士古典音乐大本营，琉森文化会议中心 (KKL Luzern) 等一流机构每年举办 500 多场活动。此外，琉森还拥有成立于 1806 年的琉

聆听琉森及其声音 →





**一个伟大的时代**  
小提琴制作师安东尼奥·斯特拉迪瓦里 (Antonio Stradivari) 一直工作到 93 岁，一生制作了 1000 多件乐器，现存约 650 件，包括 500 把小提琴。

#### 动物的帮助

每把琴弓由 150 到 170 根来自成年公马的毛发组成，没有其他动物的毛发更适合用于制作琴弓。大多数情况下使用马尾巴上的毛。

森交响乐团以及举世闻名的琉森音乐节。琉森音乐节每年举办三届，是国际顶级古典音乐节之一。当然，世界各地的游客来到琉森不仅仅是因为各种乐器在此和谐相聚，拉赫玛尼诺夫别墅和理查德·瓦格纳博物馆也极具吸引力，散发着昔日的优雅魅力。

琉森变成了一个巨大的舞台，不仅演奏交响乐，在视觉上也用风景如画的琉森湖和雄伟的山脉谱写了一首动人的交响乐。🎵

**琉森文化会议中心 (KKL Luzern)**  
琉森文化会议中心今年将迎来成立 25 周年庆典。中心的音乐厅音响效果闻名于世，接待过众多国际明星。

#### 理查德·瓦格纳博物馆

这位德国作曲家曾在琉森度过了六年美好时光，博物馆向瓦格纳及其毕生的工作致敬。

#### 节庆酒店

施瓦茨霍夫酒店 (Hotel Schweizerhof) 是琉森音乐节的合作伙伴，除了举办各种音乐会，还为游客提供独具特色的艺术家套房。





### 位于奥尔滕的瑞士作家小径

著名的奥尔滕镇被誉为瑞士联邦铁路最重要和最中心的枢纽。但一段时间以来，这里又因另一件事而出名。瑞士几乎没有其他哪座城市能像奥尔滕这样培养出如此多的作家：亚历克斯·卡普斯（Alex Capus）、弗兰茨·霍勒尔（Franz Hohler）、佩德罗·伦茨（Pedro Lenz）等。瑞士作家小径讲述了这些作家的故事。要聆听这些与作家性格和地区密切相关的故事，很简单：请扫描二维码。在阿勒河畔如诗如画的小径和悠久的历史老城可以聆听70多个故事。觉得漫步结束后依然没有听够故事的游客可以参加5月至11月的众多活动，例如弗兰茨·霍勒尔80岁生日庆典，或者参加11月在奥尔滕举行的第7届图书节，届时世界各地的作家将齐聚此地。



### 巴塞尔秋季博览会

10月30日之前最后一个星期六中午，马丁教堂广场的钟声敲响，意味着巴塞尔秋季博览会开幕的时候又到了。这种敲钟的传统可以追溯至举办第一届博览会的1471年。这里不仅是瑞士最古老的游乐场，也是最大的游乐场。2023年10月28日至11月12日，七个展览会场将吸引四面八方的游客，吸引人的娱乐设施包括55米高的摩天轮和85米高的跳楼机等。喜欢更悠闲氛围的游客可以漫步前往彼得广场或“Häafelimäart”市场，那里有大量高品质的美术手工艺品可供选择。当然，如果没有“Käasbängel”（一种装满融化奶酪的法式长棍面包）和“Mässmogge”（一种填满榛子果仁糖的甜点），任何参观游览都称不上完整。



在奥尔滕的瑞士作家小径上聆听故事



前往巴塞尔，感受瑞士最古老、规模最大的游乐场



### 索洛图恩巴洛克日活动

索洛图恩是瑞士最美丽的巴洛克风格城市，将意大利的宏伟和法国的妩媚与瑞士德语区脚踏实地的态度完美融为一体。虽然宏伟的巴洛克式建筑和宗教建筑的历史已经不长，但索洛图恩巴洛克日活动依然年轻而热闹。虽然这个节日今年夏天才迎来第三个生日，现在已经很难想象没有这一节日活动的场景。在瑞士，如果想感受时光倒流，这一周的索洛图恩最为合适。从主题游览、音乐会、讲座和表演到研讨会和游戏，游客甚至应邀穿上巴洛克式服装参加这一天的活动。今年的索洛图恩巴洛克日活动将于2023年8月12日至20日举行。不想晚上回家的游客可以在老城一家历史悠久的酒店过夜。



穿上巴洛克式服装，在索洛图恩踏上穿越时光的旅程



### 洛迦诺电影节

洛迦诺不仅每年拥有长达2300小时的灿烂阳光，而且每年夏天还会有大约250小时的电影在堪称瑞士最美的银幕上放映。洛迦诺电影节期间，大广场中央会竖起一块巨幕，四周是散发着南方韵味的老城住宅，夜幕下，点点星光在影迷头顶闪烁。该电影节是瑞士最重要的电影节之一，也是世界上最古老的电影节之一。1946年以来，每年8月都会在洛迦诺颁发最佳电影奖——现在的最高奖项是金豹奖。克劳德·夏布洛尔、斯坦利·库布里克和斯派克·李等导演都是在洛迦诺崭露头角。除露天电影院外，洛迦诺全市其他13家电影院也同时放映电影，电影节期间放映总场次达300多场。



追随金豹奖的脚步，在洛迦诺的露天大银幕前就座

## 小测验

找到答案有机会赢得维氏瑞士军刀。小测验网址：  
[MySwitzerland.com/quiz](http://MySwitzerland.com/quiz)

1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

**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, Passaport AG:  
Jon & Pia Bollmann | Michèle Frölich  
Max Wild | Laura Meier | Karin Dehmer  
Claudius Wirtz

**设计 | 插图**  
Anna Sarcelletti | Sereina Kessler | Sarina Strebel  
→ [passaport.ch](http://passaport.ch) → [transhelvetica.ch](http://transhelvetica.ch)

瑞士国家旅游局:  
Anouk Blum | Christine Peter | Felix Pal  
Hans Estermann | Jérôme Lacourrège  
Manuela Flattich | Mirco Theus | Nicole Meier  
Nina Vanoli | Oliver Nyffeler | Samantha  
Scheuch | Samuel Schläfli | Sarah Haslebacher  
Sarah Krauer | Silja Müller | Susanne Berther  
→ [MySwitzerland.com](http://MySwitzerland.com)

**图片**  
地图第20页, © BAFU / Netzwerk Schweizer  
公园 01/2023, swisstopo  
第27页, © Christian Meixner  
第35页, 莱茵瀑布附近诺伊豪森沉浸式艺术  
馆: Halle 1 SIG Areal. 图片 © module  
+ GmbH [www.moduleplus.ch](http://www.moduleplus.ch). 图片中的图片:  
© Schaffhauserland Tourismus, 图表:  
Chris Bernert Deluxe Grafik Konstanz  
第51页, 阿劳: © Stadt Aarau Luca Zanier  
第55页, 纺织博物馆:  
© Daniel Schwarcz, 2010  
第60页, © Hr\_Rohrer  
第68页, "Nuda" © Viviana Cangialosi /  
芬齐帕斯卡公司  
第73页, 巴洛克日活动: © Corinne Glan-  
mann  
地图封面, © swisstopo

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](http://silvanborer.com)  
Katrín von Niederhäusern, Janine Wiget  
→ [katrin.cool](http://katrin.cool) → [janinewiget.com](http://janinewiget.com) (第74页)

**版权:** 瑞士国家旅游局, 版权所有。  
**印数:** 1000  
**语言:** 中文  
**印刷:** 北京原色印象文化艺术中心  
→ [swissprinters.ch](http://swissprinters.ch)



### 高级战略合作伙伴

 **HotellerieSuisse** 1

[hotelleriesuisse.ch](http://hotelleriesuisse.ch)

### 战略合作伙伴

 **AMERICAN EXPRESS** 4

[americanexpress.ch](http://americanexpress.ch)

 **coop** 5

[coop.ch](http://coop.ch)

 **Europcar** 6

[europcar.ch](http://europcar.ch)

 **Zurich Airport** 7

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

 **GASTRO SUISSE** 8

[gastrostuisse.ch](http://gastrostuisse.ch)

 **CHEESES FROM SWITZERLAND** 9

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

 **VICTORINOX** 10

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

 **ZURICH** 11

[zurich.ch](http://zurich.ch)

### 官方合作伙伴

 **APPENZELER BIER**

[appenzellerbier.ch](http://appenzellerbier.ch)

 **BMC**

[bmc-switzerland.com](http://bmc-switzerland.com)

 **GUBELIN**

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

 **Hallwag**  
Kümmety+Frey

[swisstravelcenter.ch](http://swisstravelcenter.ch)

 **HARLEY-DAVIDSON**  
CYCLES

[harley-davidson.com](http://harley-davidson.com)

 **Hertz**

[hertz.ch](http://hertz.ch)

 **Kambly**

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

 **KIRCHHOFER**  
INTERLAKEN - SWITZERLAND

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

 **LANDQUART**  
FASHION OUTLET

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

 **MAMMUT**  
SWISS 1902

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

 **RAUSCH**  
SWISS WINE

[rausch.ch](http://rausch.ch)

 **SWICA**

[swica.ch](http://swica.ch)

 **SWISS EDUCATION**  
GROUP

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

 **SWISS SKI SCHOOL**

[swiss-ski-school.ch](http://swiss-ski-school.ch)

 **SWI swissinfo.ch**

[swissinfo.ch](http://swissinfo.ch)

 **swissrent**

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

 **SWISS WINE**

[swisswine.ch](http://swisswine.ch)

 **visana**

[visana.ch](http://visana.ch)

 **WORLD HERITAGE**  
EXPERIENCE IN SWITZERLAND

[whes.ch](http://whes.ch)

版权、小测验及合作伙伴

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



敏锐的灵魂——您的礼宾员。拥有丰富的建议，掌握各种信息，礼宾员可通过眼神判断您的各种愿望。



内克塔尔树梢漫步

## 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。

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

# 礼宾服务 CONCIERGE



布格多夫

## 骑士和公主

布格多夫城堡拥有自己的博物馆、餐厅和青年旅舍，是家庭游客度过美好时光的绝佳之地。

A

### 沉浸在中世纪的生活

在为期约三个小时的工作坊活动中，孩子们可以了解骑士的美德，扮演中世纪的角色。合适的服装和盔甲当然必不可少。

B

### 像公爵一样用餐

成年人也会在布格多夫城堡找到很多令人兴奋的东西。博物馆向游客介绍城堡精彩纷呈的历史，游客可以在餐厅像公爵一样用餐，或者在美丽的城堡花园享用饮品。

C

### 在城堡中过夜

青年旅馆就位于博物馆旁，客房配有现代家具，将过去与现在完美融为一体。昔日的公主和骑士无疑会喜欢住在这里！

探索布格多夫城堡  
及其活动 →

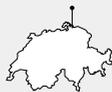


## 瑞士的城堡

瑞士拥有数百座不同历史时期的城堡和宫殿，其中 28 座城堡联合组成了瑞士城堡协会。以下是一小部分精选的真正特别的城堡体验：

- 📍 霍尔维尔水上城堡横跨三座岛屿。
- 📍 普朗然城堡拥有一座历史悠久的巨大菜园。

- 📍 布里格的斯托考珀宫是一座令人震撼的世俗巴洛克式建筑。
- 📍 五月/六月，韦尔登堡城堡吸引游客在此尽情享受音乐节带来的欢乐。



图尔高 - 沙夫豪森

## 骑自行车露营度假

**渴**望在水滨度过夏天，无需寻找海洋。莱茵河畔有无数美丽的度假胜地。除了一些种植葡萄的村庄和葡萄园，还有各种露营地，不只家庭游客在这里可以体验到宾至如归的感觉。针对渴望冒险的游客，今年推出了一种全新的露营体验：骑自行车旅行，不是驾驶轿车或越野车探索沙夫豪森和图尔高地区，而是骑自行车，这是该地区的经典做法。是什么使该活动如此特别：货运电动自行车拥有可供两人使用的折叠睡眠空间，还拥有所有必备的露营设备。



前往莱茵河



自行车旅行套餐

在专属露营地住宿  
两晚

2号莱茵河线路：克劳伊茨林根→沙夫豪森  
↔ 48公里 ▲▼ 340米



图根堡

## 从树梢到树梢

**爬**上高高的树梢，寻找或者只是静静聆听森林的声音：在图根堡度假区的内克塔尔树梢步道寻找所有这一切以及其他精彩。小径蜿蜒500米，从森林地面向上通往银杉、大槭树、云杉等树的树梢。在树林空地的观景平台可以俯瞰整个内克塔尔山谷到图根堡库尔山峦和阿彭策尔地区的壮丽美景。想品尝小吃的游客可以在自助小酒馆找到冷热菜肴。树梢小径下方，森林探险小径、烧烤区和如梦如幻的天然池塘在地面上等待着游客光临。



前往图根堡



内克塔尔树梢漫步  
环游小径

↔ 500m | ↑ 50m | ⌚ 30m-1h



# 乘火车、巴士和游船的家庭出游

## 贝尔京 阿尔布拉铁路博物馆

童年的梦想变成现实

**B** 贝尔京火车站旁的阿尔布拉铁路博物馆将带领各年龄段的游客重返铁路先驱所在的时代。隧道、高架桥和机车——这里也是火车司机Clà Ferrovia的世界。这位雷蒂亚铁路的儿童售票员将为游客讲述精彩的故事，并带领游客踏上探索和冒险之旅。

✦ 模拟器还可以使游客自己驾驶富有传奇色彩的鲑鱼机车沿阿尔布拉线行驶。

## 琉森 → 英格堡 Globi快车

旅途中的快乐

每个瑞士孩子都知道Globi，一只戴着贝雷帽、穿着红黑格子裤的蓝色鸚鵡。中部铁路线路上的Globi快车将带领年轻的游客进入Globi自己的小世界。

✦ 在旅途中解开谜题，赢取一份超级的礼物。

## 琉森、施坦斯和萨尔嫩 狐狸小径

沿铁路搜索

琉森附近的赫尔墨斯狐狸小径活动将在中部铁路线以步行方式举行。游戏时，游客将在寻找线索的过程中了解有关铁路建设的各种有趣事实，活动时长为2.5到3.5小时。

✦ 这条小径甚至可以推着婴儿车完成。

## 琉森 瑞士交通博物馆

适合各年龄段游客的精彩体验

欧洲最大的交通博物馆：位于琉森的瑞士交通博物馆在20 000多平方米的展览空间中展出3 000多件物品。游客可以在火车模拟器上测试自己的驾驶技能。

✦ 凭瑞士旅行通票可半价参观。

## 蒙特勒 巧克力快车

诱人的火车之旅

**C** 巧克力快车适合每个人，尤其是华丽的1915美好时代普尔曼式车厢，将为游客带来更精彩的美好体验。后续前往布罗克巧克力工厂的旅程搭乘巴士，品尝美味的巧克力是本次游览的亮点之一。

✦ 即使没有金券，也可以感觉像《查理和巧克力工厂》里的角色威利·旺卡一样。

## 琉森湖 → 瑞吉山 适合家庭游客的山峰

在瑞吉山探险

**A** 齿轨铁路上的旅程本身就是一次冒险。轻松的徒步小径、数不胜数的烧烤区、游乐场、绳索公园、瑞吉卡尔特巴德的迷你高尔夫球场以及阿尔卑斯奶酪乳品厂内部参观，所有这一切使游览瑞吉山成为令所有家庭成员兴奋不已的难忘体验。

✦ 凭有效的瑞士旅行通票可免费旅行。



最适合家庭的旅行票证：凭瑞士家庭交通免费卡，6岁至16岁的儿童在至少一位家长陪同下可免费在瑞士各地旅行，凭瑞士交通系统的任何票证均可免费领取瑞士家庭交通免费卡。

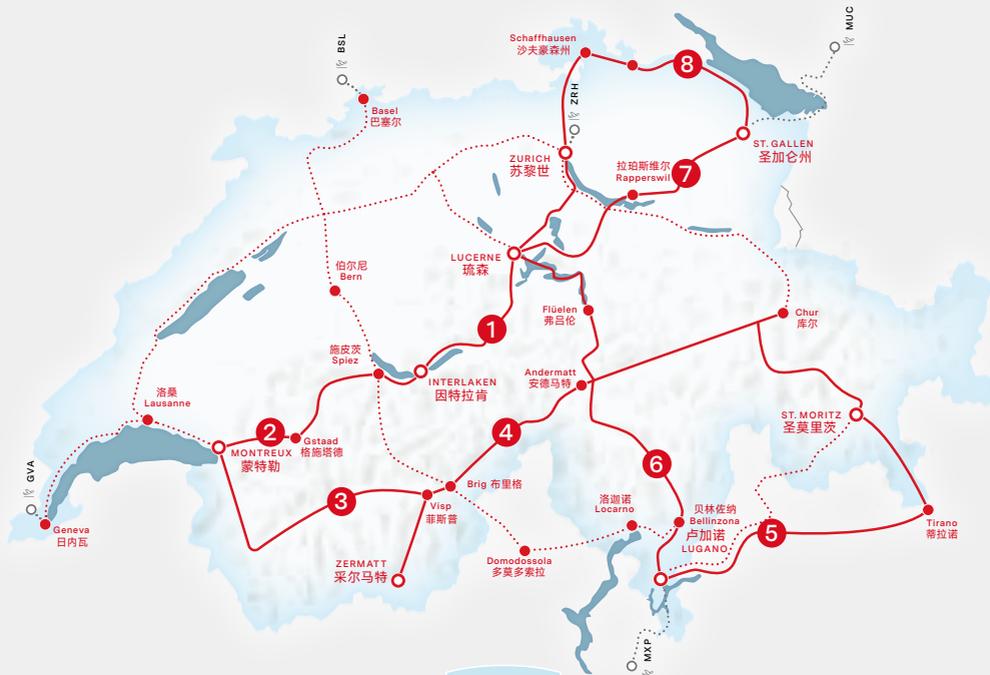


沿着分为 8 个路段的 1 280 公里线路探索多姿多彩的瑞士。瑞士环游火车之路将瑞士最美丽的全景观线路集中在一起，带领

游客舒适便捷地前往顶级景点并欣赏壮丽的美景。

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

### 8 个路段穿越瑞士



①  
2 ¾小时 / 131 公里  
苏黎世 → 琉森 → 因特拉肯  
琉森-因特拉肯快车

②  
3 ¼小时 / 120 公里  
因特拉肯 → 茨魏西门 → 蒙特勒  
金色山口快车

③  
2 ½小时 / 148 公里  
蒙特勒 → 维斯普 → 采尔马特  
马特宏峰圣哥达铁路

④  
7 ¾小时 / 291 公里  
采尔马特 → 圣莫里茨  
冰川快车

⑤  
6 ¾小时 / 154 公里  
圣莫里茨 → 蒂拉诺 → 卢加诺  
伯尔尼纳快车

⑥  
5 ½小时 / 182 公里  
卢加诺 → 贝林佐纳 → 弗吕伦 → 琉森  
圣哥达全景观快车

⑦  
2 ¼小时 / 125 公里  
琉森 → 圣加仑  
阿尔卑斯山麓快车

⑧  
2 ½小时 / 133 公里  
圣加仑 → 沙夫豪森 → 苏黎世  
瑟博湖滨线 (Turbo Seelinie)

# 瑞士环游火车之路 Grand Train Tour

## 水疗及保健酒店

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

桑拿、理疗或室外泳池：水疗及保健酒店的客人将在最美丽的自然环境中休闲放松。如果关注健康，此类酒店堪称您的绝佳选择。

**韦吉斯切诺特宫酒店 (Chenot Palace Weggis) A**

韦吉斯

## 会奖酒店

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

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社交聚会计划帮助客户成功举办会议。

**萨拉沃城堡酒店 (Château Salavaux) B**

萨拉沃

## 瑞士自行车酒店

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

骑行小径、自行车维修服务 and 酒店内部自行车租赁服务——瑞士自行车酒店随时准备满足骑手对肾上腺素的渴望，就连最雄心勃勃的骑手也不会感到失望。

**剧院酒店 (Hôtel du Théâtre) C**

伊韦尔东莱班

## 瑞士家庭酒店

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

托儿所、讲故事、影院或冒险乐园：瑞士家庭酒店专注于满足小孩子们的各种需求。

**布伦西诺公园酒店 (Parkhotel Brenscino) D**

布里萨戈

## 时尚设计酒店

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

高端的标准、简洁的设计语言、精心挑选的材料——精品设计酒店以其令人耳目一新的建筑和家具设计闻名。

**西格瑙之家花园酒店 (Signau House and Garden) E**

苏黎世

## 瑞士历史酒店

[MySwitzerland.com/historic](https://www.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，使游客能感受到浓郁的历史气息。

**皮内塔别墅酒店 (Villa Pineta) F**

富西奥

## 瑞士经典酒店

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

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

**巴德卢城堡酒店 (Hostellerie du Pas de l'Ours) G**

克莱恩-蒙塔纳

## 奢华酒店

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

壮观的建筑、出色的服务、富有创意的餐厅理念：在瑞士五星级酒店，游客的每个愿望都不会落空。

**奥莫尼亚酒店 (The Omnia) H**

采尔马特





↑  
点击此处可以  
查看住宿宣传册



← 会找到适合各种选择和偏好的完美房间

全部酒店和住宿设施概览：  
→ [MySwitzerland.com/hotels](https://www.myswitzerland.com/hotels)



## 瀑布

夏季，莱茵瀑布每秒倾泻而下的河水可以装满 3 500 个浴缸。



## 矿泉水

在瑞士，天然矿泉水是最受欢迎的冷饮，人均消费量约为每年 100 升。



## 饮用水来源

40% 地下水  
40% 泉水  
20% 湖水



## 水的力量

瑞士一半以上的电力为水电。水在离开瑞士之前，平均会流过涡轮机十次。



## 咨询及预订

我们非常乐意帮助您规划最完美的瑞士假期。

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

# 重要信息



## 温泉

沃州的拉维莱班拥有瑞士水温最高的温泉水，从两个硫磺泉中流出的温泉水温度分别高达 62°C 和 70°C。



## 鳟鱼

鳟鱼是高度敏感的生物，因此在水处理厂被用作清洁水的指标。



## 喷泉

在瑞士，喷泉几乎随处可见，喷出的纯净饮用水可供有需要的游客解渴。瑞士大多数喷泉都可以饮用，有关部门会定期进行检查。



## 在水滨骑自行车

瑞士轻松“慢”游系统 (Switzerland Mobility) 湖滨线路将带领游客骑自行车穿越瑞士，从日内瓦湖到博登湖，全程 510 公里，由十个路段组成。



## 有关水的数字

### 47

阿尔高州的巴登是瑞士最古老的温泉度假胜地，自 2021 年 47 (Fortyseven) 开业以来，该镇再次拥有自己的温泉浴场。

### 65,000

瑞士拥有庞大的河溪网络，总长度约为 65 000 公里，其中包括 1 500 座湖泊。

### 170

瑞士人每天用于饮用、烹饪、洗涤和清洁的水大约为 170 升。

### 1906

圣加仑大众浴场 (Volksbad St. Gallen) 建于 1906 年，是当今瑞士现存最古老的室内游泳池。

### 193

海拔 193 米的马焦雷湖是瑞士最低点。

### 88,797

瑞士饮用水管道总长超过 80 000 公里，可以绕地球两周。

## 潜入水中



## 在湖畔安睡

瑞士几乎每座湖泊都有露营地，最美丽的露营地包括洛迦诺的露营三角洲、纳沙泰尔湖畔的甘佩伦露营地和上恩嘎丁的席尔瓦普拉纳露营地。



## 在一轮圆月下畅游

月圆之夜，瑞士的部分室内游泳池和室外游泳池会举办圆月游泳活动，很多地方还会同时组织烧烤和音乐活动。

# ✈️ 下一站：瑞士 ✈️

瑞士欢迎您

## 您好! Grüezi! Bonjour! Buongiorno!

起飞，尽情享受吧——瑞士国际航空已经开始登机。享受正宗的当地产品和瑞士热情周到的服务，时间转瞬即逝。飞机降落后，就可以自由自在地潜入众多河流及湖泊，尽情探索瑞士的水域。

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

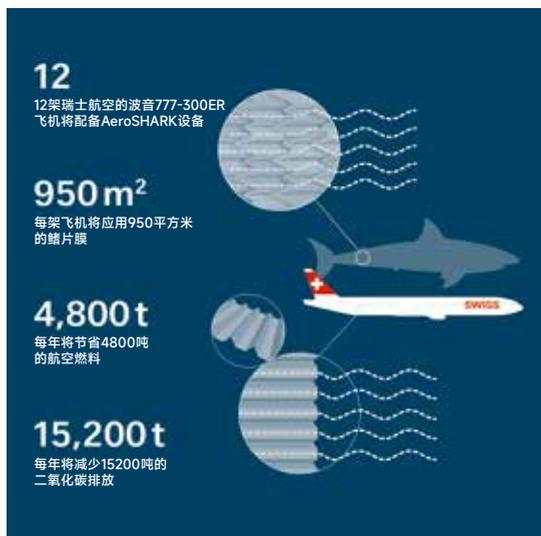
瑞航杂志



背景报告和  
旅行小贴士

### “鲨鱼皮 (AeroS-HARK)”技术 来自鲨鱼的 灵感

瑞航是全球首家在客运航班上采用创新“鲨鱼皮 (AeroSHARK)”技术的航空公司。贴在飞机机身和发动机上的透明薄膜模仿鲨鱼符合流体动力学的皮肤，可以降低油耗和二氧化碳排放量。



### 点点滴滴都很重要 更可持续的航空旅行

可靠的旅行从规划阶段开始。瑞航将为您提供帮助，使您的航空旅行更具可持续性：



#### 可持续航空燃料

预订航班时，通过购买可持续航空燃料来抵消二氧化碳排放。



#### 支持“我的气候 (myclimate)”基金会

通过投资备受推崇的瑞士“我的气候”基金会运营的碳补偿项目，做出自己宝贵的贡献。



### 云端巧克力

瑞航的迷你巧克力棒是回馈乘客的小礼物，也是瑞士享誉全球的美味之一。以时尚的方式开启瑞士探索之旅。



### 瑞航空铁服务 一票通

瑞航空铁服务使您的登机牌自动变成火车票，方便乘客享受舒适的旅程和灵活的票务服务。从苏黎世机场直达琉森、因特拉肯、伯尔尼、日内瓦或其他目的地，只需预订前往相应火车站的航班。

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



### AirPortr 轻松携带行李旅行

瑞航与 AirPortr 合作推出全新的行李托运和派送服务：在瑞航出发机场托运行李，然后将行李直接送至您在瑞士的酒店。退房时，酒店将从您选择的地址收取行李并为您办理值机手续。

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

# 瑞士



## 水资源极为丰富的国家

瑞士被称为欧洲水塔：约 1500 座湖泊、890 平方公里冰川和无数河流和小溪构成密集的动脉网络，遍布整个国家。瑞士不仅水量充足，水质也非常好。几乎每座喷泉流出的水都可以饮用，几乎所有的河流和湖泊都非常干净，适合游泳。

FRANCE

GERMANY

## 畅游瑞士

瑞士是一个值得多次游览的地方。无论是自驾还是火车出行，瑞士环游之路和瑞士环游火车之路的各个路段贯穿了瑞士不同地区和风景。您在瑞士的所到之处都可以沉浸其中，收藏沿途的美景碎片。

AUSTRIA

LIECHTENSTEIN



### 瑞士环游之路

驾车畅游瑞士：



### 瑞士环游火车之路

乘火车畅游瑞士：



ITALY



Zürich,  
Switzerland.

THIS IS  
BASEL

VAUD  
TERRE D'INSPIRATION

LUZERN  
ESCAPE  
THE CITY. THE LAKE. THE MOUNTAINS.

FRIBOURG

Valais  
ENGRAVED ON MY HEART

ostschweiz.ch  
UND PERFEKTEM LOKALITÄTEN

graubünden

JURA  
TROIS-LACS  
DREI-SEE-LAND

MADE IN BERN

TICINO  
small moments  
a great experience

Aargau  
Solothurn

GENEVA  
MEET. MEET. REPEAT.