

# SWITZERLAND. 瑞士

N° 08



瑞士.

←

位于阿尔卑斯山区的麦尔希湖-  
富如特堪称真正的冬季世外桃  
源。© Nico Schaerer



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

瑞士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)



# Grüezi. 您好!

**嘿!** 我吓到你了吗? 抱歉。您一定以为我被冻僵了。不过, 如您所见, 并非如此。我只是在冬眠以节约能量。有时我可以一次冬眠长达九个小时。

为什么我不进入彻底冬眠状态? 好吧, 看看您的周围! 瑞士的冬天太美了, 不能躲在山洞里度过。秋天我和这个国家的35 000只鹿伙伴一起搬到海拔较低的地区, 那里没有那么冷。不过, 我喜欢安静的森林, 冬天仿佛覆盖着一层厚厚的棉絮, 只听到积雪在脚下嘎吱作响(第22页)。还有清新的空气! 感觉自己的鼻孔在张大——太棒了!

虽然平时善于交际, 但在冬天, 我会躲到树林里, 远离滑雪坡道的欢乐(第4页)。在那里, 我可以免受打扰, 安静地休息(第44页); 毕竟, 我可不想无谓地浪费自己的粮食储备(第10页)。

我看到您的脸颊上重现光彩, 祝您幸运! 请原谅我小小的恶作剧, 为此, 我向您提供一个小贴士: 登上更高的山峰, 在那里欣赏美景——我向您保证, 绝对非常壮观!

**祝您一路平安!**

哈里



琉森-琉森湖区  
4-9



伯尔尼  
10-19



瑞士东部/列支敦士登  
20-21



格劳宾登  
22-35



瓦莱  
36-43



沃州  
44-47



麦尔希湖-富如特

## 在滑雪坡道上度过美好的一天

如果前往瑞士的心脏地带，搭乘缆车前往麦尔希湖-富如特滑雪区，将很快把没有积雪的草地和乏味的日常生活抛在脑后，取而代之的是平整的完美滑雪坡道和远方迷人的美景。



### 速降滑雪

每个人都可以在麦尔希湖-富如特尽情释放自己的激情，因为这个冬季运动胜地尽管面积很小，但可以满足游客的各种需求，意味着孩子们可以在Fruttl-Land平缓的滑雪坡道上想象自己成为最伟大的滑雪运动员。同时，技艺精湛的冬季运动爱好者可以沿着黑色标识滑道飞驰而下，从伯尼斯多克前往切塞伦福斯特。



### 壮丽美景

一座小教堂和美丽的湖泊坐落在白雪皑皑的美景之中——如诗如画！此外，几乎在每一座高山站都能360°全方位欣赏壮丽的全景。您会发现，自己经常在麦尔希湖-富如特掏出手机，因为忍不住想要捕捉这些精彩的瞬间。在埃尔泽格高山站可以欣赏到整个度假胜地最壮丽的美景，从铁力士山到芬斯特拉峰再到维特峰，迷人的景色组成了一幅壮丽的画卷。



### 舒适的高山旅馆

如果对刻滑和小回转感兴趣，那么贝滕阿尔普非常值得一游。由泽普（Sepp）和马利斯·杜勒-埃特林（Marliese Durrer-Ettlin）经营的高山旅馆（当地又称贝斯利）以乡村美食、舒适的氛围和阳光露台深受客人青睐。两位老板用心为游客提供当地美食，他们自己在克恩斯经营着一家农场，从周围的高山乳品厂采购奶酪，并使用自己有机农场的肉类烹制美味。



### 美味饮品

一天精彩的滑雪活动结束后，可以在富如特高山度假村的露台上尽情享受滑雪后活动带来的欢乐。立方体形状的酒店建筑在周围美景的映衬下显得格外引人注目，成为这个小小世界中尽情享受欢乐的焦点。如果不想在享用清凉的饮品后搭乘缆车返回山谷，可以入住时尚的客房，在水疗中心的按摩浴缸中放松身心。

所有这些设施都位于滑雪场内 →





# 琉森—琉森湖区 Lucerne-Lake Lucerne Region



英格堡

## 铁力士山上的世界冠军

马尔科·奥德马特是目前全世界最出色的男子滑雪运动员。

继一年前在北京冬季奥运会上获得金牌之后，

2023年又成为双料世界冠军，并保住了世界杯总冠军。

这位体育巨星接受了瑞士国家旅游局的采访。

**你觉得是因为什么你能成为瑞士冬季的最佳代言人呢？**

这很简单：几乎没有什么比我们瑞士的冬季和冬季旅游更适合像我这样的滑雪运动员了。

**你代表哪一个群体？**

我代表瑞士热爱运动的年轻人，希望以自己的方式吸引更多年轻人参加冬季运动。

**对你来说，冬季有多重要？**

这是一年中最美丽的季节，瑞士是最迷人的滑雪胜地。我的成长经历是这样的：从很小的时候开始，每个周末都在滑雪场上度过，有时每天都在滑雪场。我觉得，能够传递这种激情真的很酷。

**有什么是瑞士冬季能够独家提供呢？**

全套服务，在瑞士山区，从各个方面都能享受到这种品质。例如，回到家，我很高兴能够直接从水龙头里喝到洁净的水，每次都会意识到我们的高山世界是多么独特。除此之外，瑞士的冬季是最棒的，因为一切都非常顺利。

**你为什么能成为最优秀的运动员？**

(笑)付出很多努力，长期坚持，然后有幸开启了自己的职业生涯。

**对于不会滑雪的人来说，他们为什么要学习滑雪？**

可以在任何级别练习滑雪，不同的滑雪道和雪况意味着滑雪始终是一项新的挑战。不过，不一定总是滑雪。壮丽的群山和白雪皑皑的大自然简直就是请柬，邀请你来这里尽情享受。

**是什么使你度过完美的滑雪日？**

新鲜的积雪、阳光明媚的天气、美味的食物和饮品。当然还有平整的滑雪道，比如英格堡的滑雪道。

**总体而言，是什么使瑞士成为一个极具吸引力的旅游目的地？**

在瑞士，可以在一个非常紧凑的区域找到所需的一切。我们拥有壮丽的群山、清澈的湖泊和美丽的城市。而且，瑞士也非常干净。

**你有最喜欢的地方吗？**

没有。不过，在家的時候，我最喜欢去英格堡附近的山区。在下瓦尔登，我喜欢在琉森湖畔或水面上度过美好的时光。△

这就是瑞士的冬天 →





## 琉森—琉森湖区的住宿选择

1 — 7



琉森—琉森湖区的住宿选择

1

★★★★

罗森丽笙酒店 (RADISSON BLU HOTEL REUSSEN),  
安德马特



安德马特的早晨从一杯咖啡以及白雪皑皑的高山美景开始。在滑雪坡道度过充实的一天之后，晚上在酒吧享用美味小吃和用当地香草制成的鸡尾酒。

+41 (0)41 888 11 11  
info.andermatt@radissonblu.com  
radissonblu.com/hotel-andermatt

海拔  
1444米



2

★★★★

H+温泉酒店 (H+ HOTEL & SPA ENGELBERG)  
英格堡



在滑雪场度过精彩的一天之后，您的身心应该得到彻底放松——这家位于英格堡村中心的酒店正好可以满足您的需求。游客可以在带盐洞的水疗区放松肌肉，在餐厅享用一杯美酒和美味的晚餐。

+41 (0)41 639 58 58  
hplus.engelberg@h-hotels.com  
h-hotels.com/engelberg

海拔  
1013米



3

★★★★

约赫山口BÄRGHUIS酒店  
英格堡



清晨在雪地上留下第一条滑痕，傍晚在露台上捕捉最后一缕阳光——Bärghuis酒店位于滑雪区中心，是浪漫情侣或好友周末滑雪的理想下榻之地。

+41 (0)41 637 11 87  
info@jochpass.ch  
jochpass.ch

海拔  
2222米



4

★★★★

## 富如特高山度假村 (FRUTT MOUNTAIN RESORT)

麦尔希湖-富如特



酒店门前就是长达36公里的滑雪道和瑞士中部最长的雪橇滑道。酒店内部有四家餐厅可供选择，还建有电影院、儿童俱乐部以及为小游客准备的保龄球。此外，还有一个面向成人的水疗中心。

+41 (0)41 669 79 79  
reservation@fruttmountainresort.com  
fruttmountainresort.com

海拔  
1920米



5

★★★★

## 索嫩贝格瑞嘉度假村 (REKA HOLIDAY VILLAGE SÖRENBERG)

索嫩贝格



穿戴好滑雪板，预备，出发：缆车正好经过酒店前门。瑞嘉度假村还建有探险池、儿童影院、室内沙坑和桑拿浴室，即使天气恶劣，也足以使您度过非常充实的一天。

+41 (0)31 329 66 99  
ferien@reka.ch  
reka.ch/soerenberg

海拔  
1165米



6

★★★★

## 施图斯保健酒店 (WELLNESS HOTEL STOOS)

施图斯



搭乘全世界最陡峭的缆索铁路列车向上到达酒店后，渴望宁静和热爱大自然的游客将在施图斯滑雪区找到真正的欢乐，从绝佳的滑雪道和冬季徒步小径到抚慰身心的保健绿洲，应有尽有。

+41 (0)41 817 44 44  
wellnesshotel@stoos-hotels.ch  
wellnesshotel-stoos.ch

海拔  
1300米



7

★★★★

## 施图斯旅馆

施图斯



施图斯旅馆位于高山站附近，拥有独具特色的木制建筑。雪上运动爱好者和家庭游客都会在旅馆时尚的城市氛围中感到舒适惬意。开放式厨房吸引游客在此品尝各种美味。

+41 (0)41 817 99 99  
lodge@stoos-hotels.ch  
stoos-lodge.ch

海拔  
1300米



经过改造的扫雪车 →  
在格施塔德滑雪区  
的埃格利为游客  
供应各种美味



## 履带车上的美食

格施塔德滑雪区的一台扫雪车肩负着一项特殊任务：  
不是平整滑雪道，而是减少食物浪费。



格施塔德高山铁路公司（Bergbahnen Gstaad）将其扫雪机改装成移动餐车，放置在前埃格利（Vordere Eggli）。随后，格施塔德阿尔皮纳酒店（Alpina Gstaad）的行政总厨马丁·戈舍尔（Martin Göschel）来到这里，他用这家五星酒店剩余的食材制作美食，不是热狗，而是创意菜肴。该项目的名称体现了其全部内容：“边角料”。碎肉被用来制作亚洲风味肉丸，自助早餐中的陈面包变成意大利面。此外，甜点厨房剩余的水果摇身一变，成了水果面包或香蕉蛋糕。

对马丁·戈舍尔来说，零浪费并不是什么新鲜事，他把“回收使用，不要拒绝使用”的理念带到了酒店厨房，为新菜肴敞开了大门。在他的厨房里，没有多少东西会进入垃圾桶——就连打蔫的生菜也不会浪费，被制成了香蒜酱。为了提高人们对食物浪费的认识，酒店客人不仅仅可以从这些菜肴中获得灵感，还可以参加“边角料”烹饪研讨会。△

最高水平的烹饪 →





# 伯尔尼 Bern

# 美食之旅

无论是搭乘列车、轮船还是厢式缆车，  
来到瑞士的游客都可以在旅途中享用美食。



## 图恩湖

### 船上早午餐

湖面上的星期天

**A** 星期天就这样完美开启：轻轻摇摆，在图恩湖深蓝的湖面上，一边欣赏壮丽的群山美景，一边享用丰盛的自助早餐。



## 琉森

### 厢式缆车奶酪火锅

令人愉快的冬季体验

**B** 搭乘厢式缆车从克林斯跨越弗拉弗雷克明特克时享用吉斯维尔奶酪火锅，稍后在雪鞋徒步、乘坐雪橇或悠闲步行返回克林斯的过程中慢慢消化。



## 格劳宾登

### Gourmino

车轮上的诱惑

这家行驶中的复古风格餐厅让乘客异常开心，因为他们不仅可以享用美味，还可以欣赏联合国教科文组织世界遗产阿尔布拉线库尔至圣莫里茨段的壮丽美景。

## 蒙特勒-茨魏西门

### 奶酪快车

质朴而真诚

**C** 冬季，登上蒙特勒伯尔尼高地铁路公司为日内瓦湖区贝伊东开行的特别活动专列。列车的使命是揭开奶酪制作的秘密，并用奶酪火锅吸引用餐的游客。



搭乘列车、巴士或游船的绝佳美食体验：游客可以随心所欲地使用瑞士整个公共交通网络，搭乘山区铁路列车还可享受优惠折扣。



## 伯尔尼地区的 旅游餐厅



### 穆勒嫩的尼森库尔姆高山酒店 (Berghaus Niesen Kulm)

搭乘缆车登上金字塔形的尼森山，置身薄雾之上：在高山酒店可以欣赏到图恩湖和高阿尔卑斯山的壮丽美景，极目远眺，还可以欣赏到迷人的汝拉山远景。  
小贴士：晚间美食之旅。



### 屹立于哈斯利伯格的阿尔卑斯全景餐厅 (Panorama Restaurant Alpen)

餐厅屹立于哈斯利山谷上方，滑雪间隙，不仅可以为自己充电，还可以欣赏伯尔尼高地和瑞士中部阿尔卑斯山的壮丽全景。



### 阿德尔博登的埃比餐厅 (Restaurant Aebi)

这座木制建筑建于1786年，是伯尔尼高地的原创建筑。屋顶下挂着铃铛，使用明火的客厅舒适宜人。游客无需摘下滑雪板就可以前往雪吧尽享欢乐！



### 萨嫩默泽的霍恩夫鲁酒店餐厅 (Hotel Restaurant Hornfluh)

收起滑雪板，面向太阳。可以在露台上的热水浴池中浸泡小腿，放松一下，而小木屋堪称完美的浪漫度假胜地。



### 伦克的瓦雷格之家 (Wallegg-Stube)

在瓦雷格可以马上感受到家的温馨，尽情享受几个小时。这里的各种美味都用当地生产商供应的食材烹制而成。



### 格林德瓦的曼丽申高山酒店 (Berghaus Männlichen)

无论餐桌服务区还是自助服务区，在曼丽申，每个人都能找到适合自己的空间。无论坐在哪里，都能欣赏艾格峰、僧侣峰和少女峰无与伦比的壮丽美景。

## 汤配方



### 图尔高南瓜汤配提尔西特奶酪 脆面包片

在这种汤中，提尔西特奶酪、南瓜、土豆和果汁创造出一种奇妙的甜辣组合。制作脆面包片时，将奶酪、南瓜籽和糖混合，然后在面包片上烘烤至酥脆。



#### 红色提尔西特奶酪



### 面包和非葱汤配爱蒙塔AOP奶酪

烹制快捷，非常适合在山坡上享用：奶酪、非葱和干牛肉带来独特的风味，面包为下午的滑雪活动提供充足的能量。



#### 爱蒙塔AOP奶酪



### 茴香汤配阿彭策尔奶酪 (Appenzeller®) 串

很简单，不过要注意一点：舀汤的时候，将奶酪和茴香串反复浸入汤中，创造出一种令人惊奇的独特味道。



#### 阿彭策尔奶酪 (Appenzeller®)



探索瑞士各地的滑雪胜地及餐厅。



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



所有食谱

## 伯尔尼地区的住宿选择

8 — 29



伯尔尼地区所有酒店概览

小贴士

### 滑雪后活动



伯尔尼拼盘配酸菜、  
土豆和水煮肉



来自哈斯利伯格的  
干草白兰地



### Chuenisbärgli

1956年以来，粉丝们一直在阿德尔博登的Chuenisbärgli世界杯赛场为自己的英雄欢呼。激动人心的故事在这里书写，传奇在全世界难度最高的大回转赛道上诞生。

### 007

雪朗峰缆车于1969年在詹姆斯·邦德电影《女王密使》中亮相，享誉全球。



### 少女峰

这座山峰海拔3454米，  
山顶年平均气温为-7.2℃。

### 161.9公里/小时

这是2013年1月19日  
约翰·克拉雷在翁根劳伯峰速降滑雪赛Haneggsschuss赛段达到的速度，是高山滑雪世界杯有史以来的最高记录。

8

### 埃尔西根阿尔卑高山酒店 (BERGHAUS ELSIGENALP) 阿奇塞坦 (ACHSETEN)



穿戴好滑雪板，出发：滑雪道经过高山酒店，旁边就是埃尔西根-梅奇 (Elsigen-Metsch) 儿童乐园。睡眠区简单而舒适，最重要的是绝对安静，因此第二天早上可以再次精神焕发地开启精彩的一天。

+41 (0)33 671 10 26  
info@berghaus-elsigenalp.ch  
berghaus-elsigenalp.ch

海拔  
1800米



9

### 阿德尔博登阿德尔酒店 (ADLER ADELBODEN) 阿德尔博登



白天，在白雪皑皑的山坡上刻滑；下午，在全景泳池欣赏美丽的群山。晚餐享用时令美味，在篝火亭享用睡前饮品——以美味的方式告别充实的一天。

+41 (0)33 673 41 41  
info@adleradelboden.ch  
adleradelboden.ch

海拔  
1350米



10

★★★★★  
**斯坦马蒂酒店**  
 (HOTEL STEINMATTLI)

阿德尔博登



阿德尔博登每年举办两场高山滑雪世界杯比赛，斯坦马蒂酒店是瑞士国家滑雪队的官方酒店。入住酒店的客人步行即可到达缆车站，在酒店可购买滑雪通票，价格与现场购买相同。

+41 (0)33 673 39 39  
 info@hotel-steinmattli.ch  
 hotel-steinmattli.ch

海拔  
 1400米



11

SWISS LODGE  
**雷维尔高山旅馆**  
 (REVIER MOUNTAIN LODGE)

阿德尔博登



阿德尔博登的雷维尔酒店高度重视简洁舒适，亲近自然也是其重中之重。冬季，阿德尔博登-伦克滑雪场成为迷人的冬季仙境，适合游客在雪中冒险。

+41 (0)58 330 66 66  
 adelboden@revierhotels.com  
 adelboden.revierhotels.com

海拔  
 1350米



12

★★★★★  
**寒武纪酒店**  
 (THE CAMBRIAN)

阿德尔博登



寒武纪酒店将荷兰风格的设计和时尚登山运动的现代化新诠释完美融为一体。结束了一天冒险刺激的雪上运动之后，舒适的客房是您理想的选择。

+41 (0)33 673 83 83  
 info@thecambrianadelboden.com  
 thecambrianadelboden.com

海拔  
 1350米



13

★★★★★  
**基希布尔公寓酒店**  
 (APARTMENTS & HOTEL KIRCHBÜHL)

格林德瓦



家族四代人接续经营，这也许是整个酒店温馨舒适的原因之一。在滑雪坡道上尽情享受滑行的乐趣之后，小巧精致但令人印象深刻的保健区将为精彩的一天画上完美的句号。

+41 (0)33 854 40 80  
 hotel@kirchbuehl.ch  
 kirchbuehl.ch

海拔  
 1105米



14

★★★★

阿斯彭阿尔卑斯休闲酒店  
(ASPEN ALPIN LIFESTYLE HOTEL)  
格林德瓦



酒店采用新颖独特的阿尔卑斯风格装饰，将国际一流品质与瑞士对细节的关注完美融为一体。这里还拥有绝佳的环境：宽阔的滑雪坡道和一望无际的阿尔卑斯山全景一定会使您度过一个如梦如幻的滑雪假期。

+41 (0)33 854 40 00  
info@hotel-aspen.ch  
hotel-aspen.ch

海拔  
1111米



15

★★★★

瑞士丽景品质酒店  
(BELVEDERE SWISS QUALITY HOTEL)  
格林德瓦



白天，群山在召唤，滑雪道、徒步和雪橇小径吸引着四面八方的游客。晚上，可以在露天盐水漩涡浴缸中数星星，并在保健和水疗区放松身心。餐厅里到处都是美味佳肴，酒吧则是告别一天精彩的美好乐园。

+41 (0)33 888 99 99  
hotel@belvedere-grindelwald.ch  
belvedere-grindelwald.ch

海拔  
1034米



16

SWISS LODGE

艾格旅馆  
(EIGER LODGE)  
格林德瓦



艾格峰旅馆位于艾格峰快线缆车旁，堪称在雪地上度过精彩一天的完美起点。这里提供各种激动人心的套餐，尽可能为您提供独一无二的住宿体验。

+41 (0)33 854 38 38  
info@eigerlodge.ch  
eigerlodge.ch

海拔  
943米



17

★★★

格林德瓦布纳霍夫酒店  
(HOTEL BERNERHOF GRINDELWALD)  
格林德瓦



如果想在伯尔尼高地中心地带度过活跃的美好时光，酒店的年轻团队就是各种灵感的理想来源。游客在酒店露台可以欣赏到艾格峰威严壮丽的美景，使他们产生沿着白雪皑皑的山坡飞驰而下的冲动。

+41 (0)33 853 10 21  
info@hotel-bernerhof-grindelwald.ch  
hotel-bernerhof-grindelwald.ch

海拔  
1034米



18

★★★★  
卡普利斯酒店  
(HOTEL CAPRICE)  
格林德瓦



酒店由同一个家族的三代人接续经营，这里可享受到宾至如归的温馨舒适，欣赏到艾格峰北坡的标志性美景。在雪地度过活力满满的一天之后，可以在酒店卡普利斯水疗中心为自己充电放松。

+41 (0)33 854 38 18  
info@hotel-caprice.ch  
hotel-caprice.ch

海拔  
1034米



19

★★★★  
波尔特高山酒店  
(ALPINHOTEL BORT)  
格林德瓦



这里可以享受阿尔卑斯山的舒适体验、温馨倍至的氛围和令人赞叹的小木屋。欢乐的夜晚，餐厅供应传统的火锅。酒店门前就是少女峰地区的三个滑雪区、越野滑雪小径和冬季徒步小径。

+41 (0)33 853 17 62  
bort@huettENZAUBER.ch  
huettENZAUBER.ch

海拔  
1600米



20

★★★★★  
格施塔德皇宫酒店  
(GSTAAD PALACE)  
格施塔德



看起来仿佛一座童话般的城堡，但真正的传奇每天都在格施塔德皇宫酒店上演。酒店周围的徒步小径穿过白雪皑皑的森林和连绵起伏的丘陵，您的目光一定会被像糖粉一样雪白的群山深深吸引。

+41 (0)33 748 50 00  
info@palace.ch  
palace.ch

海拔  
1101米



21

★★★★  
格施塔德胡斯酒店  
(HUUS GSTAAD)  
格施塔德



现代化设施和活跃的社交活动确保游客在胡斯酒店度过一个充满活力的滑雪假期，但仅仅只是一个开始。这里有越野和雪鞋漫步小径以及提供冬季运动装备的滑雪中心，适合开展各种一日游活动。

+41 (0)33 748 04 04  
welcome@huusgstaad.com  
huusgstaad.com

海拔  
1095米



22

★★★★

哈斯利伯格瑞嘉度假村  
(REKA HOLIDAY VILLAGE HASLIBERG)  
哈斯利伯格



伯尔尼高地的这一住宿设施堪称家庭游客的天堂。迈林根-哈斯利伯格为孩子们准备了大型练习区，成人游客不要错过长达25公里的徒步小径和60公里的滑雪道。

+41 (0)31 329 66 99  
ferien@reka.ch  
reka.ch/hasliberg

海拔  
1082米



23

★★★★★

伦克霍夫美食温泉度假村  
(LENKERHOF GOURMET SPA RESORT)  
西门塔尔山谷的伦克



酒店的历史可以追溯至三个多世纪前。现在，伦克霍夫度假村将怀旧气息与五星级酒店的服务完美融为一体。在雪地上度过精彩的一天之后，酒店现代化的保健中心堪称游客的理想选择。

+41 (0)33 736 36 36  
welcome@lenkerhof.ch  
lenkerhof.ch

海拔  
1104米



24

★★★★

施皮茨霍恩酒店  
(HOTEL SPITZHORN)  
萨嫩



在这里，只有在精心平整的滑雪道上人们才会快速移动。到了晚上，施皮茨霍恩木屋酒店的时钟似乎跑得更慢：这里有保健绿洲、壁炉和伯尔尼高地丰盛的特色美味，游客一定可以彻底放松。

+41 (0)33 748 41 41  
spitzhorn@spitzhorn.ch  
spitzhorn.ch

海拔  
1011米



25

★★★★

兰德豪斯酒店  
(HOTEL LANDHAUS)  
萨嫩-格施塔德



这家酒店历史悠久，拥有完美滑雪假期所需的一切。在长达220公里的绝佳滑雪道上度过精彩的一天后，游客可以在酒店自己的餐厅享用地道的美味和精选葡萄酒。

+41 (0)33 748 40 40  
info@landhaus-saanen.ch  
landhaus-saanen.ch

海拔  
1014米



26

★★★★

格施塔德豪华高尔夫温泉酒店  
(GOLFHOTEL LES HAUTS DE GSTAAD & SPA)

萨嫩默泽



从酒店出发，步行仅5分钟即可到达缆车、高山铁路、滑雪道、越野和徒步小径，是游客理想的下榻之所。酒店设有三间餐厅和一个保健区，为游客准备了丰富多彩的雪上活动。

+41 (0)33 748 68 68  
mail@golfhotel.ch  
golfhotel.ch

海拔  
1279米



27

★★★

凯尔宁酒店  
(HOTEL KERNEN)

祥瑞德



凯尔宁酒店四周是萨嫩迷人的美丽景色，1904年以来一直是滑雪爱好者和活跃度假者的活动中心。酒店老板、退役滑雪运动员布鲁诺·凯尔宁（Bruno Kernen）为游客提供有关滑雪道、游览和冬季亮点的个人建议。

+41 (0)33 748 40 20  
info@hotel-kernen.ch  
hotel-kernen.ch

海拔  
1231米



28

★★★

施翁尼格酒店  
(HOTEL SCHÖNEGG)

翁根



阿尔卑斯山的温馨舒适与世纪之交的宏伟壮丽在冬季美景中相会。著名的少女峰为在雪地中漫步的游客提供了引人注目的巍峨背景。

+41 (0)33 855 34 22  
mail@hotel-schoenegg.ch  
hotel-schoenegg.ch

海拔  
1276米



29

★★★

林德伯格瑞士阿尔卑斯旅馆  
(RINDERBERG SWISS ALPINE LODGE)

茨魏西门



这座神奇的小屋恰好位于滑雪道上。在雪地上度过精彩的一天之后，在位于茨魏西门高处的保健和水疗区欣赏萨嫩地区的美景，尽情休闲放松，为一天画上完美的句号。

+41 (0)33 722 74 74  
alpinelodge@huettENZAUBER.ch  
huettENZAUBER.ch

海拔  
1467米



## 维尔德豪斯瑞嘉度假村 维尔德豪斯



适合家庭游客度过纯粹假期之地。瑞嘉度假村周边地区为游客在雪地上体验大大小小的冒险提供了众多机会，例如雪橇、越野滑雪或冬季徒步旅行等。

+41 (0)31 329 66 99  
ferien@reka.ch  
reka.ch/wildhaus

海拔  
1117米



## 瑞士东部/列支敦士登的住宿选择

30



瑞士东部/列支敦士登地区所有酒店概览

### 七座山峰

在图根堡欣赏到库尔山峦的

7座山峰：



Chäserrugg (海拔2262米)



Hinterrugg (海拔2306米)



Schibenstoll (海拔2234米)



Zuestoll (海拔2235米)



Brisi (海拔2279米)



Frümsel (海拔2263米)



Selun (海拔2205米)

小贴士

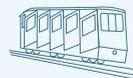
### 滑雪后活动



德式小香肠配洋葱沙司和  
瑞士薯饼



阿彭策尔啤酒厂出产的  
黑水晶啤酒 (Schwarzer  
Kristall)

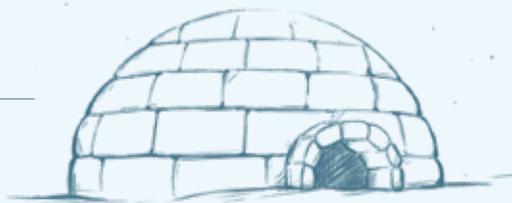


### 1934

1934年建造的下瓦瑟尔-伊尔蒂奥斯缆车项目包括80多部缆车、滑雪缆车和椅式缆车，为第二次世界大战后图根堡上部和中部的发展提供了动力。

### 2000立方米

赫尔佐格德梅隆建筑事务所 (Herzog&de Meuron) 在Chäserrugg山顶建造了这座建筑，使用瑞士云杉和冷杉作为建筑材料。



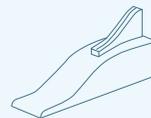
#### 遮风挡雪

无论外面的气温如何，圆顶雪屋里的气温始终在冰点以上。雪的导热性很差，使其成为良好的隔热材料。



#### 最高的山峰

海拔2502米的森蒂斯峰是瑞士东部的最高峰。



### 243米

这是跳台滑雪运动员西蒙·阿曼恩2019年跳出的距离，创造了新的瑞士纪录。来自图根堡的西蒙也获得了四枚冬奥会金牌。



## 全家人的冬季欢乐

图根堡地区可以满足每位家庭成员的需求，使他们度过难忘的冬季假期。

### 上午7:00

#### 为迎接新的一天补充能量

需要在瑞嘉度假公寓享用早餐为一天活动补充能量；毕竟，有很多精彩等待着您前去体验。

### 上午9:00

#### 维尔德豪斯声响坡道

这条有趣的坡道已改造成声响坡道，沿途各种起伏和弯道以及组件都能发出声响，例如钢琴或钟琴的声音。

### 中午12:00

#### 悠闲安坐，尽情享受

在位于滑雪道旁的费赖恩阿尔卑-斯图布利 (Freienalp-Stübli) 一边欣赏壮丽的美景，一边享用美味佳肴。

### 下午2:00

#### 在Chäserrugg尽享平底雪橇的乐趣

下午体验平底雪橇。Stöfeli和下瓦瑟尔之间的下坡滑道全长近6公里，所有家庭成员都能尽享平底雪橇滑行的乐趣。小贴士：可以在埃斯佩尔休息处停下来享用茶点。

### 下午5:00

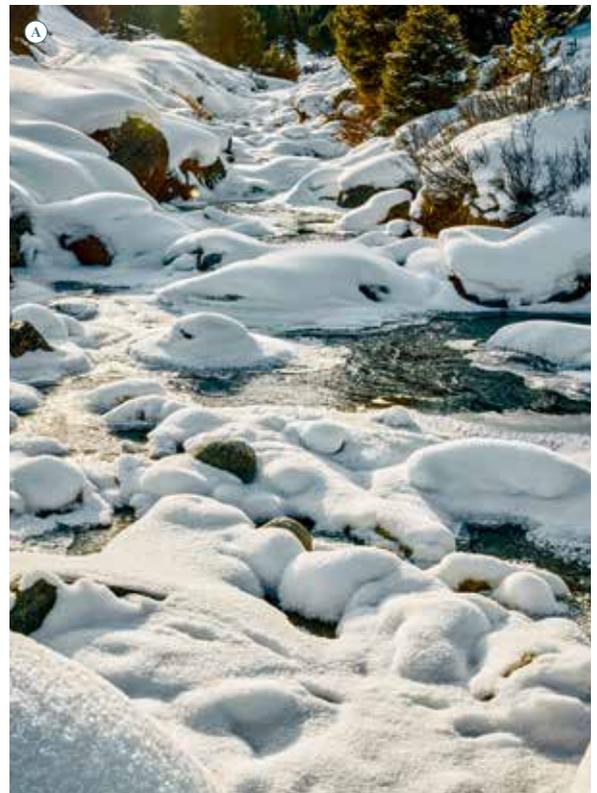
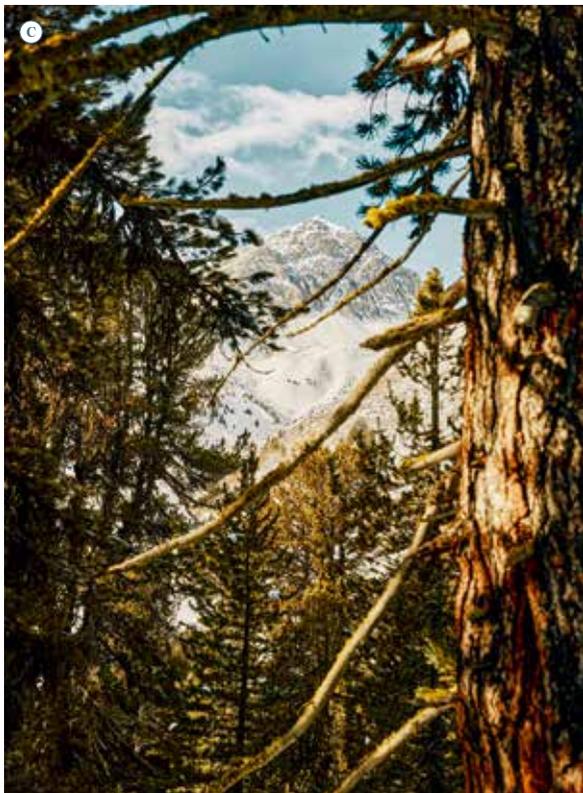
#### 夕阳西下

在Snowland.ch雪吧，音乐、乒乓球比赛和傍晚小酌为精彩的一天画上完美的句号。



家庭游客的最佳  
滑雪胜地 →





←  
沿Silenzi小径穿  
过沙尔山谷的塔  
曼古尔森林。



沙尔山谷

## 神圣的塔曼古尔

即使被皑皑白雪覆盖，欧洲海拔最高的  
连片石松林依然非常迷人。

饱经风霜的石松屹立在沙尔山谷上方，挑战着海拔2200米的恶劣天气。石松常被誉为“高山女王”，理由十分充分：没有其他树种能够在如此没有遮挡的地方生存，直面风、雨、闪电和落石的摧残。石松可以承受极端的温度波动，存活时间长达数百年。

与落叶松相比，石松的木材柔软轻盈，即使冬天也不落叶，因此，几乎所有的古老石松都因折断的树枝而留下很大的疤痕。有时，伸展的树枝无法承受积雪的重量而折断。尽管如此，仍有很多强大的古老石松屹立在神圣的塔曼古尔。这片森林实际上被公认为欧洲海拔最高的连片石松林。天然林保护区占地超过86公顷，其中一半以上的面积生长着石松。在这里，人类顺其自然，不进行林业管理。

最壮观的石松标本树龄达800多年，而其他很多树木很早以前就停止了生长，现在作为枯木为动植物提供避难所。神圣的塔曼古尔非常迷人，部分原因也许是这里只能通过步行到达。⚠

### SILENZI小径

搭乘马车前往沙尔山谷——冬天没有其他办法可以到达那里。Silenzi小径雪鞋漫步之旅的起点就位于市长旅馆附近（Gasthaus Mayor）。沿第一段线路穿越塔曼古尔森林大约需要两个小时。选择游览两至三天的游客可以入住沿途舒适的酒店，行李可以在各站点之间运输。

有关沙尔山谷  
的更多小贴士 →





## 从滑雪到水浴

在滑雪坡道度过精彩的一天后，肌肉需要休息。  
无论冷水还是热水，水都是灵魂的福音，  
也是放松身体的灵丹妙药。



### 沉浸在冰水之中

冰浴需要勇气，但会为您带来好运。如此低的温度下，身体不仅释放内啡肽，还释放肾上腺素和抗炎物质，这就是冰浴常用于缓解骨关节炎疼痛或缩短剧烈运动后恢复时间的原因。研究表明，经常在冰水中洗浴的人较少感冒。尽管如此，还是建议游客谨慎选择冰浴，因为冰浴会使身体进入应急状态，患有心血管系统疾病的游客都应避免冰浴。

✦ 在圣莫里茨卡尔顿酒店 (Carlton Hotel St. Moritz) 和阿罗萨楚根大酒店 (Tschuggen Grand Hotel Arosa)，专业人员随时为您的冰浴体验保驾护航。



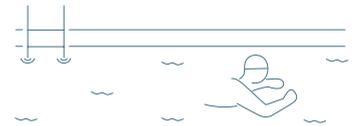
一天精彩的滑雪活动结束后，可以放松身心的更多住宿选择



## 温泉浴

跳入温泉是一种无所事事的方式，不过无需感到内疚，热水可以使肌肉和关节放松，降低血压，缓解焦虑和疲惫。矿物质与温泉水混合之后，会对各种疾病产生完美的神奇治疗效果。温泉浴适用于高血压、动脉硬化、痛风和关节病等各种疾病，而且因为水会产生浮力，在温泉中会感觉自己像羽毛一样轻盈，疼痛感会减轻。

✦ 在瓦尔斯的7132温泉浴场体验温泉浴，周围环绕着60000块瓦尔斯石英岩板。



## 游泳

游泳的益处不胜枚举：关节感到舒适，水压轻柔地按摩结缔组织，调动众多不同的肌肉，尤其还会刺激心血管系统。与滑雪不同，游泳还可以刺激上半身肌肉，从而防止沉积物堆积并锻炼心肌。为避免脖子扭伤，可以采用自由泳或仰泳姿势，缓慢地从游泳池一端游到另一端。

✦ 库尔Fabian “Bane” Florin创作的艺术作品使弗利姆斯阿杜拉酒店（Hotel Adula）的游泳体验成为一场视觉盛宴。

## 格劳宾登的住宿选择

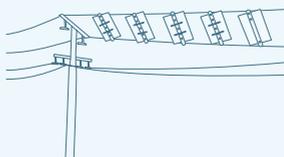
31 — 64



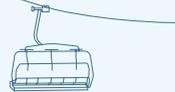
格劳宾登地区所有酒店概览

## 海拔2900米

这是塞德龙Mulinatsch-Cuolm山谷椅式缆车索道的长度，位居瑞士之首。



全世界第一台太阳能滑雪缆车于2011年在滕纳投入运营。



## 2025年

这一年将在圣莫里茨举行自由式滑雪和单板滑雪世界锦标赛。



## 全球首创

来自弗利姆斯的安德里拉格特利是附近最出色的自由式滑雪运动员，参加坡面障碍技巧和大跳台项目的比赛，是第一位完成后空翻四周偏轴转体1800度的运动员。



全世界第一部T型滑雪缆车于1934年在达沃斯投入使用。

31

★★★★★

### 楚根大酒店 (TSCHUGGEN GRAND HOTEL)

阿罗萨



每天置身海拔1800米之上：酒店自己的楚根快线缆车将客人送往阿罗萨伦策海德滑雪区的高山之上，而屡获殊荣的山间绿洲则确保客人可以在此放松身心。酒店的四家餐厅带领游客踏上美味之旅。

+41 (0)81 378 99 99  
info@tschuggen.ch  
tschuggen.ch

海拔  
1820米



32

★★★★

### 瓦尔萨纳酒店 (VALSANA HOTEL)

阿罗萨



可持续发展可以如此迷人。瓦尔萨纳酒店融合了现代阿尔卑斯山的时尚雅致和真正的舒适惬意，使游客可以亲近大自然。在群山中度过激动人心的精彩一天之后，水疗中心和Twist餐厅堪称放松身心的理想选择。

+41 (0)81 378 63 63  
info@valsana.ch  
valsana.ch

海拔  
1729米



33

★★★★

贝尔京瑞嘉度假村  
(REKA HOLIDAY VILLAGE BERGÜN)

贝尔京



对家庭游客而言，这里堪称冰雪天堂。除了滑雪道和越野小径，贝尔京和菲利苏尔的天然冰原将冬季的乐趣变成了难忘的精彩体验。从普雷达到贝尔京的雪橇滑道颇具传奇色彩。

+41 (0)31 329 66 99  
ferien@reka.ch  
reka.ch/berguen

海拔  
1367米



34

★★★★

比弗酒店  
(BEVER LODGE)

比弗



酒店毗邻恩嘎丁长达200公里的越野滑雪小径网络——游客可以搭乘免费滑雪巴士前往滑雪区。度过精彩忙碌的一天后，游客可以在壁炉旁享用一杯葡萄酒，在保健区放松身心，然后在餐厅享用盛宴。

+41 (0)81 852 40 04  
info@beverlodge.ch  
beverlodge.ch

海拔  
1708米



35

★★★★

全能酒店小屋旅馆  
(ALL IN ONE HOTEL INN LODGE)

切勒里纳



宽敞而实惠的客房，可搭乘免费滑雪巴士前往切勒里纳山谷站。旅馆提供全方位服务，地理位置优越，靠近圣莫里茨考尔维利亚滑雪区，所有这一切使全能酒店小屋旅馆成为在恩嘎丁滑雪度假的理想基地。

+41 (0)81 834 47 95  
info@innlodge.ch  
innlodge.ch

海拔  
1715米



36

★★★★★

切勒里纳克里斯塔皇宫酒店  
(CRESTA PALACE CELERINA)

切勒里纳



“探索、体验、放松”是克里斯塔皇宫酒店的座右铭。除了将传统与现代完美融为一体，游客在这里还可以享用滑雪进出设施，尝试240多公里越野滑雪道，入住近期翻新的客房，踏上四家餐厅的美食之旅，在Vita Pura Spa彻底放松身心。这一切堪称绝佳机会。

+41 (0)81 836 56 56  
welcome@crestapalace.ch  
crestapalace.ch

海拔  
1714米



37

★★★★★  
凯萨罗萨兹酒店  
(HOTEL CHESA ROSATSCH)  
切勒里纳



凯萨罗萨兹雪上运动酒店堪称恩嘎丁冬季的一首颂歌，酒店门口就是总长达350公里的滑雪道和无数徒步小径和越野小径。酒店还为客人提供优惠打折的滑雪通票。

+41 (0)81 837 01 01  
hotel@rosatsch.ch  
rosatsch.ch

海拔  
1714米



38

★★★★★  
库尔酒店  
(HOTELCHUR.CH)  
库尔



作为库尔唯一的雪上运动酒店，库尔酒店是格劳宾登州最大的滑雪之旅运营商，提供从阿罗萨伦策海德或布拉姆布吕斯到弗利姆斯-莱克斯-法莱拉的滑雪套餐及滑雪通票。

+41 (0)81 254 34 00  
info@hotelchur.ch  
hotelchur.ch

海拔  
595米



39

★★★★★  
达沃斯阿尔卑斯黄金酒店  
(ALPENGOLD HOTEL DAVOS)  
达沃斯



阿尔卑斯黄金酒店坐落于达沃斯“自然大都市”的中心地带，位于达沃斯湖上方森林的边缘，其阿尔卑斯山和国际价值观为游客带来惊喜——堪称远离家乡的家，游客能够以全新的视角审视时间和空间。

+41 (0)81 414 04 00  
info@alpenglöckli.com  
alpenglöckli.com

海拔  
1600米



40

★★★★★  
达沃斯精致故事西霍夫酒店  
(PRECISE TALE SEEHOF DAVOS)  
达沃斯多夫



酒店位于达沃斯村漫步区，从1869年起，雪上运动爱好者就在这里开启自己精彩的一天。酒店经过精心改造，将传统与创新完美融为一体。滑雪特惠使白天和夜晚的活动均成为一种真正的享受。

+41 (0)81 417 06 66  
info@seehofdavos.ch  
precisehotels.com/davos

海拔  
1559米



41

★★★★  
迪森蒂斯瑞嘉度假村  
(REKA HOLIDAY VILLAGE DISENTIS)  
迪森蒂斯



这座现代化度假村距离迪森蒂斯缆车和高山铁路仅几分钟的步行路程，是家庭休闲度假的理想场所。在黄金聚会场所Canota d'Aur，各个家庭可以一边享用奶酪加土豆、比萨饼或甜菜卷，一边增进相互了解。

+41 (0)31 329 66 99  
ferien@reka.ch  
reka.ch/disentis

海拔  
1277米



42

★★★★★  
阿杜拉酒店  
(HOTEL ADULA)  
弗利姆斯-瓦尔德豪斯



群山、滑雪道、滑雪后活动，所有这一切在阿杜拉酒店门前均可触手可及。在户外度过精彩忙碌的一天后，酒店为体育爱好者准备了健康创意美食。在这里，新潮与弗利姆斯传统完美融为一体。

+41 (0)81 928 28 28  
info@adula.ch  
adula.ch

海拔  
1100米



43

★★★★★  
锡尔夫雷塔公园酒店  
(SILVRETTA PARKHOTEL)  
克洛斯特斯



这家传统酒店距离滑雪道、越野小径和高山铁路仅5分钟步行路程。酒店由家庭经营，为活跃的游客准备了几家供应精致美食的餐厅，同时还配备了一家酒吧、保龄球馆和洗浴中心——每个人都能找到自己心仪的一切。

+41 (0)81 432 34 35  
info@silvretta.ch  
silvretta.ch

海拔  
1205米



44

★★★★★  
克洛斯特斯运动旅馆  
(SPORT-LODGE KLOSTERS)  
克洛斯特斯



旅馆为冬季活动提供了完美的装备，游客既可以在附近体验越野滑雪，也可以滑雪游览锡尔夫雷塔冰川，然后在池塘边的原木桑拿小屋放松身心，抑或是在旅馆壁炉前享用一杯热茶。

+41 (0)81 422 12 56  
welcome@sport-lodge.ch  
sport-lodge.ch

海拔  
1179米



45

★★★★★  
**克罗恩-索梅雷旅馆**  
 (KRONE – SÄUMEREI AM INN)  
 LA PUNT CHAMUES-CH



旅馆曾是恩嘎丁的一座农舍，坐落在河畔，将文化和活跃的冬季假期完美地融为一体。在旅馆可以欣赏到恩嘎丁艺术家诺特-维塔尔（Not Vital）的画作，这里还有令人赞叹的高山速降滑雪道以及如诗如画的高山湖泊。

+41 (0)81 854 12 69  
 info@krone-lapunt.ch  
 krone-lapunt.ch

海拔  
 1686米



46

★★★★★  
**萨兰酒店**  
 (HOTEL SARAIN)  
 兰奇



萨兰酒店位于伦策海德附近，周围环绕着阿尔布拉地区的众多滑雪区。一进入酒店的三间餐厅、酒吧和保健室，游客马上就能休闲放松，为自己充电。

+41 (0)81 384 06 13  
 sarain@huettenzauber.ch  
 sarain.ch

海拔  
 1328米



47

★★★★★  
**伦策霍恩斯佩沙酒店**  
 (HOTEL LENZERHORN MIT HAUS SPESCHA)  
 伦策海德



除了保健设施、公寓和各种餐厅外，伦策霍恩斯佩沙酒店的海德-斯图布利（Heid-Stübli）也以其比萨饼闻名。精彩而忙碌的一天结束后，游客可以在酒店的室外游泳池度过轻松的夜晚。

+41 (0)81 385 86 87  
 welcome@hotel-lenzerhorn.ch  
 hotel-lenzerhorn.ch

海拔  
 1476米



48

★★★★★  
**恩嘎丁谷地凯撒瑞嘉度假村**  
 (REKA HOLIDAY COLONY CHESA ENGIADINA)  
 马杜莱因



马杜莱因是上恩嘎丁最小的自治市。精彩的滑雪活动结束后，每位需要休息的游客在这里都不会感到失望。度假村精品风格的建筑群体现出优雅的罗马文化，堪称海拔1697米的宁静冬季天堂。

+41 (0)31 329 66 99  
 ferien@reka.ch  
 reka.ch/madulain

海拔  
 1697米



49

★★★

贝斯特泽特时尚及运动酒店  
(BESTZEIT LIFESTYLE & SPORT HOTEL)

帕尔潘



将日常的喧嚣留在门外：这家简朴的个性化酒店可滑雪进出，白天丰富的雪上活动与夜晚的各种保健和休闲项目相得益彰。来自世界各地的游客都非常喜欢阿莱格拉餐厅 (Restaurant Allegra) 供应的当地美味。

+41 (0)81 354 00 54  
info@bestzeit.ch  
bestzeit.ch

海拔  
1500米



50

SWISS LODGE

仙女峰高山旅馆  
(BERGHAUS DIAVOLEZZA)

蓬特雷西纳



最后一辆缆车到达山谷时，仙女峰上一片寂静，只留下选择在这里过夜的幸运儿。舒适的床铺张开双臂欢迎您的到来，房间可以容纳两人、四人、六人或十六人不等，每个人都惊叹于满天星斗的夜空。

+41 (0)81 839 39 00  
berghaus@diavolezza.ch  
diavolezza.ch

海拔  
2978米



51

★★★

多纳兹酒店  
(HOTEL DONATZ)

萨梅丹



酒店位于村子的中心地带，幸福就在几步之遥的地方恭候您，矿泉浴和水疗中心、徒步小径、220公里越野小径、350公里滑雪道期待着四面八方的游客。酒店拥有著名的西班牙海鲜饭餐厅 (Restaurant Paella)、配有松木家具的客房和一家葡萄酒吧。

+41 (0)81 852 46 66  
info@hoteldonatz.ch  
hoteldonatz.ch

海拔  
1705米



52

★★★

萨沃宁聚发酒店  
(JUFA HOTEL SAVOGNIN)

萨沃宁



酒店位于苏尔斯山谷，拥有无与伦比的现代化魅力。客房使用木材和天然材料装饰，芬兰桑拿浴室极为正宗。酒店门前就是萨沃宁宽阔的滑雪坡道，确保游客能够获得真正自由的感觉。

+41 (0)81 723 70 83  
savognin@jufahotels.com  
jufahotels.com/savognin

海拔  
1200米





VICTORINOX



## 源自1884年 您的防震伙伴

这款可靠的石英腕表具有防震、防水（达200米）和防磁保护功能，可保护机芯免受电磁污染。

来自原创瑞士军刀生产商  
创立于1884年

53

★★★★

施库尔瑞嘉度假村  
(REKA HOLIDAY COLONY SCUOL)  
施库尔



施库尔堪称阿尔卑斯山区的水疗女王。这座度假村周围都有泉水汨汨流出，为饮用疗法和碳酸矿泉浴提供水源。施库尔的瑞嘉度假村位于村庄边缘，通往穆奥塔纳伦斯滑雪区的交通极为便利，游客在那里可以体验总长度达80公里的滑雪道。

+41 (0)31 329 66 99  
ferien@reka.ch  
reka.ch/scuol

海拔  
1272米



54

★★★

赛莱纳酒店  
(HOTEL SERAINA)  
锡尔斯



这家恩嘎丁风格的酒店大量采用松木作为装饰材料，温暖的色调为参加冬季运动的客人创造出理想的世外桃源。在山上度过精彩的一天之后，开心入睡之前还可以享受舒适的蒸气浴。

+41 (0)81 838 48 00  
info@hotel-seraina.ch  
hotel-seraina.ch

海拔  
1810米



55

★★★★

玛格纳公园酒店  
(PARKHOTEL MARGNA)  
锡尔斯



酒店散发着历史的迷人魅力：这里曾是贵族住宅，现经过彻底翻修后拥有三家餐厅、一座山景水疗中心和一间带电影院的地下游戏室。两座高山湖泊之间，可以启程踏上穿越瑞士最大冬季运动区的探索之旅。

+41 (0)81 838 47 47  
info@margna.ch  
margna.ch

海拔  
1803米



56

★★★

奇萨塞莱酒店  
(CHESA SURLEJ HOTEL)  
席尔瓦普拉纳-苏尔勒



一切都近在咫尺：克里斯廷滑雪缆车附近坐着滑雪和越野滑雪学校，科尔瓦奇滑雪服务公司 (Skiservice Corvatsch) 可租用各种冬季运动装备，免费巴士可前往休闲天堂席尔瓦普拉纳。运动变得如此简单。

+41 (0)81 838 75 75  
hotel@chesa-surlej.ch  
chesa-surlej.ch

海拔  
1810米



57

★★★★

尼拉阿尔皮纳酒店  
(NIRA ALPINA)  
席尔瓦普拉纳-苏尔勒



尼拉阿尔皮纳酒店与科尔瓦奇缆车相连，方便游客直接进入恩嘎丁地区最出色的滑雪道。将阿尔卑斯山探险和对精神健康的关怀完美：香提水疗中心（Shanti Spa）使游客彻底放松身心。

+41 (0)81 838 69 69  
info@niraalpina.com  
niraalpina.com

海拔  
1864米



58

★★★★

劳迪内拉酒店  
(HOTEL LAUDINELLA)  
圣莫里茨



从酒店出发，仅需几分钟即可到达圣莫里茨湖、缆车和高山铁路。酒店在美食、休闲和文化方面树立了新的标准。在山上度过阳光灿烂的一天之后，丰富多彩的晚间活动正好满足您的需求。

+41 (0)81 836 00 00  
info@laudinella.ch  
laudinella.ch

海拔  
1770米



59

★★★★

莫诺普尔艺术精品酒店  
(ART BOUTIQUE HOTEL MONOPOL)  
圣莫里茨



香塔瑞拉缆索铁路位于无车区的中心地带，距离酒店仅2分钟步行路程，可直接将游客送往滑雪区。酒店顶楼的莫诺餐厅和圣莫里茨摩天酒吧和酒店本身就极具国际化特色。

+41 (0)81 837 04 04  
artboutique@monopol.ch  
monopol.ch

海拔  
1842米



60

★★★

兰多林思高山酒店  
(BERGHOTEL RANDOLINS)  
圣莫里茨



酒店由家庭经营，位于海拔1970米处，朴实而舒适。5间传统客房使所有游客都可以欣赏到令人叹为观止的恩嘎丁群山美景，距离考尔维利亚滑雪区仅有几步之遥。

+41 (0)81 830 83 83  
willkommen@randolins.ch  
randolins.ch

海拔  
1970米



61

★★★★★  
卡尔顿酒店  
(CARLTON HOTEL)  
圣莫里茨



卡尔顿酒店既是理想的休闲场所，也是理想的起点。既适合游客前往雪地冒险，也适合游客在此彻底放松身心，无论水疗中心还是客房和套房，都不会令游客感到失望。有些房间还建有壁炉，所有客房都能俯瞰美丽的圣莫里茨湖。

+41 (0)81 836 70 00  
info@carlton-stmoritz.ch  
carlton-stmoritz.ch

海拔  
1810米



62

★★★  
瓦尔贝拉博斯特酒店  
(POSTHOTEL VALBELLA)  
瓦尔贝拉



博斯特酒店位于瓦尔贝拉市中心，拥有格劳宾登州风格的客房，非常适合冬季度假：游客可以在带室内游泳池的保健区放松身心，在酒店内部餐厅享用美味，这些活动与白天在高山滑雪具有同样的魅力。

+41 (0)81 385 12 12  
info@posthotelvalbella.ch  
posthotelvalbella.ch

海拔  
1534米



63

★★★★★  
瓦尔贝拉度假村  
(VALBELLA RESORT)  
瓦尔贝拉



阿罗萨伦策海德滑雪区是瑞士最大的滑雪区之一。在雪白的山坡上度过精彩的一天之后，度假村的客人尽管疲惫但非常快乐，保健中心、带开放式壁炉的图书馆和一流餐厅期待着滑雪归来的客人。

+41 (0)81 385 08 08  
hotel@valbellaresort.ch  
valbellaresort.ch

海拔  
1534米



64

★★★★★  
楚茨卡斯泰尔酒店  
(HOTEL CASTELL ZUOZ)  
楚茨



卡斯泰尔酒店堪称艺术、自然和美食的万花筒。酒店毗邻楚茨的缆车和高山铁路以及宽阔的滑雪道，著名的恩嘎丁艺术论坛在该酒店举行。雅致的室内装饰也对游客极具吸引力。

+41 (0)81 851 52 53  
info@hotelcastell.ch  
hotelcastell.ch

海拔  
1716米





采尔马特

## 冬天的声音

流行民谣乐队Wintershome与马特宏峰和滑雪一样，也是采尔马特的一部分。欢迎进入这座音乐山村的小小旅程。

对于在采尔马特长大的人来说，滑雪必不可少，如果父亲的名字是皮尔明·楚尔布里根（Pirmin Zurbriggen），更是如此。皮尔明·楚尔布里根是20世纪80年代杰出的高山滑雪运动员之一，40次赢得世界杯，是有史以来最成功的滑雪运动员之一。他把自己对滑雪的热爱传递给了自己的孩子，使他们从小就喜欢滑雪，但在某一时刻，孩子们离开了世界杯滑雪赛道。如今，儿子伊利亚在采尔马特滑雪胜地经营着@Paradise餐厅。玛利亚和小皮尔明则选择了音乐。

玛利亚和小皮尔明与自己的表兄弟罗曼·布鲁姆和乔尔·穆勒以及二表弟马夏尔·尚顿一起组成了Wintershome乐队。从年轻时起，就在练习室里度过了自己的空闲时间，当然，2018年发行第一张专辑后，外界知道他们在认真做音乐。他们自己



创作，每个乐队成员都带来了自己的风格。皮尔明说：“这使得我们的音乐非常多样化。”他的表弟罗曼补充道：“我们一起歌唱，和谐的声音使我们与众不同。”

音乐不是该乐队唯一的统一元素，乐队成员也因为采尔马特而聚在一起，因为他们的根都在这里。这种共同的身份认同感也激发乐队创作了新专辑《零度之下》。罗曼将一起制作音乐与在滑雪场上度过一天进行了对比，在滑雪场会忘记周围的一切，他说：“我们制作音乐时顺其自然。”乐队开始演唱第一首歌，您就会感觉到这一点。🎵

探索采尔马特的  
音乐和冬季运动 →



采尔马特拥有总长度达200公里的滑雪道，一天内不会重复经过任何滑雪坡道。这些是Winter-shome乐队最喜欢的滑道：

#### 小皮尔明·楚尔布里根

8号滑道，“Obere National”，黑色标识

地点位于布劳赫德山谷站，非常陡峭，属于高难度滑雪道，向Patrullarve方向延伸，形成多条分支。

#### 罗曼·布鲁姆

28号滑道，“White Hare”，红色标识

紧邻从Hochtälli向下延伸的滑雪坡道，非常陡峭，带给游客一种漂浮之感。

#### 马夏尔·尚顿

14号滑道，“Kumme”，蓝色标识

可以在洛特峰旁边经常享受这条滑道，欣赏周围的美景，完全属于您自己。

## 瓦莱的住宿选择

65 — 82



瓦莱地区所有酒店概览



小马特宏峰-采尔马特

### 25公里

这是瑞士最长滑雪坡道的长度，也是欧洲最长的速降滑道。



瑞士，阿尔卑斯国家  
阿尔卑斯山区占瑞士国土总面积的58%，共有48座海拔4000米以上的山峰，最高峰是罗萨山的杜富尔峰，海拔4634米。

### 第一位滑雪者

据说，1849年，约翰·约瑟夫·伊姆森（Johann Josef Imseng）神父在瓦莱州的萨斯山谷将两块木板当作滑雪板，将滑雪带到了瑞士。

小贴士

### 滑雪后活动

瓦莱腌火腿

小奥铭（白葡萄酒）



### 海拔3883米

全世界海拔最高的缆车通往小马特宏峰。

65

★★★★

### 布拉滕-贝尔阿尔卑瑞嘉度假村 (REKA HOLIDAY VILLAGE BLATTEN-BELALP)

布拉滕-贝尔阿尔卑



山村里的魔法：在布拉滕探索古老的神话和风俗。从度假村出发，很快就能到达壮丽的阿莱奇地区，那里的扫帚圈滑道、平底雪橇滑道和滑雪道期待着家庭游客。

+41 (0)31 329 66 99  
ferien@reka.ch  
reka.ch/blatten

海拔  
1300米



66

★★★

### 巴赫尼霍夫餐厅酒店 (HOTEL-RESTAURANT BÜRCHNERHOF)

比尔兴



尽情享受温暖的阳光。无论越野小径、滑雪之旅还是新平整的滑雪道，滑雪乐趣的起点和终点都在巴赫尼霍夫酒店门口。一天精彩的运动结束后，还可以在舒适的保健区放松身心。

+41 (0)27 934 24 34  
info@buerchnerhof.ch  
buerchnerhof.ch

海拔  
1501米



67

★★★★★  
切泽隆酒店  
(CHETZERON)  
克莱恩-蒙塔纳



在海拔2112米的高处度过冬季假期。切泽隆酒店位于滑雪区的中心，采用石材、清水混凝土和木材建造，装修时尚，深受体育爱好者喜爱。坐在房间里，从窗户向外眺望，会觉得自己正在飞越群山。

+41 (0)27 485 08 00  
hotel@chetzeron.ch  
chetzeron.ch

海拔  
2112米



68

★★★★★  
克莱恩大使酒店  
(CRANS AMBASSADOR)  
克莱恩-蒙塔纳



在这家五星级酒店，服务与景色一样出色。酒店的体育用品商店提供适合全家人使用的运动装备，儿童可以在酒店前门集合前往滑雪学校。酒店水疗区满足游客休闲放松的各种要求。

+41 (0)27 485 48 48  
info@cransambassador.ch  
cransambassador.ch

海拔  
1525米



69

★★★★★  
嫩达兹四山谷酒店  
(HÔTEL NENDAZ 4 VALLÉES)  
上嫩达兹



嫩达兹四山谷酒店位于瑞士最大滑雪胜地的中心地带，充分体现了瓦莱州的时尚别致。酒店2200平方米的水疗中心为游客提供独一无二的精彩体验，还可以在餐厅温馨舒适的氛围中尽情享受精致的瓦莱州美食。

+41 (0)27 611 11 11  
info@hotelnendaz4vallees.ch  
hotelnendaz4vallees.ch

海拔  
1363米



70

★★★  
艾利克斯酒店  
(HOTEL ALEX)  
洛伊克巴德



酒店自己的倾斜式缆车可直达托伦特站，这里是探索洛伊克巴德滑雪区的起点。艾利克斯酒店还建有小型保健区，每天提供自助早餐和含晚餐的半膳服务。

+41 (0)27 472 22 22  
info@hotel-alex.ch  
hotel-alex.ch

海拔  
1356米



# 在机场购物

机场购物中心和环状综合体  
每天开放

星期日  
照常营业

Zurich Airport

71

★★★★  
布里斯托尔酒店  
(HOTEL BRISTOL)  
萨斯斐



150公里平整的滑雪坡道就位于酒店门口，可以方便直接投入滑雪运动。如果一天滑雪之前或之后需要提升一点能量，酒店还提供瑜伽课程。

+41 (0)27 958 12 12  
info@hotel-bristol-saas-fee.ch  
hotel-bristol-saas-fee.ch

海拔  
1800米



72

★★★★★  
沃利舍霍夫温泉大酒店  
(WALLISERHOF GRAND-HOTEL & SPA)  
萨斯斐



沃利舍霍夫温泉大酒店就在滑雪运动开始的地方，已经巍然屹立于130多年。无论在三家餐厅还是在令人印象深刻的水疗区，游客都能享受到皇家服务，有充足时间尽情享受滑雪场内外的精彩体验。

+41 (0)27 958 19 00  
info@walliserhof-saasfee.ch  
walliserhof-saasfee.ch

海拔  
1800米



73

★★★★★  
艾利克斯酒店  
(HOTEL ALEX)  
采尔马特



这家经典的四星级高档酒店门前就是欧洲海拔最高的滑雪区。酒店大门另一侧是采尔马特市中心一家独具特色的家庭酒店，拥有豪华葡萄酒窖、国际美食以及大型保健和运动区。

+41 (0)27 966 70 70  
info@hotelaalexermatt.com  
hotelaalexermatt.com

海拔  
1608米



74

★★★★★  
库诺奈高级酒店  
(LA COURONNE HOTEL & SPA)  
采尔马特



在采尔马特宽阔的滑雪坡道上滑行一天之后，这家位于市中心的酒店通过新保健区为玩家准备了众多放松身心的机会。此外，游客还可以在酒店自己的体育用品商店Slalom Sport享受到诱人的优惠折扣。

+41 (0)27 966 23 00  
info@hotel-couronne.ch  
hotel-couronne.ch

海拔  
1616米



75

★★★★★

宝隆酒店  
(HOTEL POLLUX)  
采尔马特



滑雪是一项令人感到饥饿的活动！可以选择在Pinte餐厅享用美味的奶酪火锅或奶酪加土豆，在Arvenstube餐厅享用国际美食，或在Vegistube餐厅享用晚餐。然后在舒适的Chämi酒吧壁炉旁享用一杯睡前饮品，结束一天美好的生活。

+41 (0)27 966 40 00  
info@hotelpollux.ch  
hotelpollux.ch

海拔  
1616米



76

★★★★★

米拉波水疗酒店  
(LE MIRABEAU RESORT & SPA)  
采尔马特



这家雪上运动酒店以其法式风情赢得了众多游客的心。酒店拥有全新的服务式公寓、丰富的餐饮选择和酒吧，为客人提供多姿多彩的乐趣。一定不要错过新的零点餐厅L'Épicure。

+41 (0)27 966 26 60  
info@hotel-mirabeau.ch  
hotel-mirabeau.ch

海拔  
1616米



77

★★★★★

马特宏峰公寓酒店  
(MATTERHORN LODGE)  
采尔马特



轻松的奢华。如果不是因为户外白雪皑皑的马特宏峰美景，使用当地木材装修的阿尔卑斯风格会吸引游客整日在此休闲放松。在这里，滑雪板不太可能在旅馆宽敞的滑雪室里逗留太久。

+41 (0)27 966 46 00  
welcome@matterhornlodge.ch  
matterhornlodge.ch

海拔  
1616米



78

★★★★★

马特宏峰皇轩酒店  
(MONT CERVIN PALACE)  
采尔马特



这座酒店堪称高品质服务、美食和休闲场所的代名词，160年来始终是经典的冬季度假胜地。采尔马特的山间空气使人精神振奋，为在滑雪道上开足马力飞驰提供了灵感。

+41 (0)27 966 88 88  
sales@seilerhotels.ch  
montcervinpalace.ch

海拔  
1616米



79

★★★★★

利菲阿尔卑2222米度假村  
(RIFFELALP RESORT 2222M)

采尔马特



齿轨铁路从繁忙的村庄延伸至戈尔内格拉特滑雪区，位于松树林边缘的利菲阿尔卑等待着寻求安静的游客。在芬芳的树林中度过宁静的夜晚，在欧洲海拔最高的水疗中心欣赏马特宏峰的壮丽美景。

+41 (0) 27 966 05 55  
reservation@riffelalp.com  
riffelalp.com

海拔  
2222米



80

★★★★★

里弗尔之家1853酒店  
(RIFFELHAUS 1853)

采尔马特



如诗如画的里弗尔之家酒店坐落在海拔2548米的利菲尔伯格旁，自1853年以来一直欢迎活跃的冬季运动爱好者。酒店的25间客房均可欣赏到辽阔的群山美景，游客甚至可以在按摩浴缸中尽情欣赏巍峨的马特宏峰。

+41 (0) 27 966 65 00  
riffelhaus@matterhorn-group.ch  
riffelhaus.ch

海拔  
2548米



81

★★★★★

采尔马特施维泽霍夫酒店  
(HOTEL SCHWEIZERHOF ZERMATT)

采尔马特



雅致而真诚的施维泽霍夫酒店享有国际声誉。开放式厨房方便游客深入了解厨师的工作，水疗中心则帮助游客在瓦莱州白雪皑皑的山峰上度过一天后迅速恢复身体活力。

+41 (0) 27 966 00 00  
info@schweizerhofzermatt.ch  
schweizerhofzermatt.ch

海拔  
1616米



82

★★★★☆

齐纳尔瑞嘉度假村  
(REKA HOLIDAY VILLAGE ZINAL)

齐纳尔



度假村位于安尼维尔山谷尽头，可以欣赏到众多海拔4000米以上的山峰和冰川。游客从瑞嘉度假村出发前往滑雪道，天气恶劣时可以在室内游泳池畅游。孩子们可以在Rekalino俱乐部了解山区野生动物。

+41 (0) 31 329 66 99  
ferien@reka.ch  
reka.ch/zinal

海拔  
1700米





布拉苏斯

## 在这里，时光穿越至未来

霍勒格斯酒店是汝拉山谷历史上的众多杰作之一。现在，游客来到山谷不仅为了制表业或越野滑雪，也是为了体验迷人的环境。

**在** 霍勒格斯酒店屋顶上放一颗弹珠，看着它一路曲折向下最终停在底部，这种冲动简直无法抗拒。可以一遍又一遍地重复这一过程，直到夕阳缓缓沉没在理苏森林，夜幕逐渐笼罩了汝拉山谷白雪皑皑的美景。

酒店建筑唤起了人们对童年欣赏弹珠轨道的强烈回忆。一座建筑如何才能从周围环境中脱颖而出，同时又与周围环境融为一体？这就是丹麦建筑师比亚克·英格尔斯 (Bjarke Ingels) 所取得的成就，他巧妙地将设计、创新和趣味性完美融为一体。这不是英格尔斯第一次为腕表品牌爱彼贡献自己的才智。早在 2020 年，他就设计了距离该酒店不远处的螺旋形博物馆。

### 时光

英格尔斯的灵感来自腕表从汝拉山谷到日内瓦出售的旅程。他根据地形将酒店的五层楼外移，开辟出一条小径/坡道，可供外部使用。小径和酒店的大窗户使酒店内外完美融为一体。

### 树木

窗前是一望无际的理苏森林，雪花在树梢翩翩起舞。酒店外墙全部采用木材装饰，靠近街道一侧特别引人注目，狭窄的垂直木板和水平木板条既保护隐私，又可以防晒。大堂里还有很多元素使人联想到树木和树根，前台采用一层层木材组成，使人联想起汝拉山脉中发现的化石。

### 石头

不仅仅大自然中的化石进入了酒店内部。酒吧里的枝形吊灯仿佛发光的浮雕一样在头顶盘旋，餐厅里，巨大的石块成为房间结构的一部分。

### 环境

这家四星级酒店餐盘里的美味具有当地特色。米其林星级厨师伊曼纽尔·雷诺 (Emmanuel Renault) 的大部分菜肴都使用酒店花园的蔬菜和该地区的农产品烹制。例如，餐厅里的鱼就来自汝湖。🐟

起床后直奔  
越野滑雪小径 →





# 沃州 Canton of Vaud

## 沃州的住宿选择

83 — 89



沃州所有酒店概览

83

★★★★★

### 霍勒格斯酒店 (HÔTEL DES HORLOGERS) 布拉苏斯



在欧洲最大的连片森林理苏森林旁，可以欣赏到山坡上蜿蜒曲折的酒店前卫建筑。来到布拉苏斯的游客不仅可以体验越野滑雪、徒步和滑冰等冬季户外运动，还可以入住这座优雅的酒店。

+41 (0)21 845 08 45  
welcome@hdh.swiss  
hoteldeshorlogers.com

海拔  
1000米



84

★★★

### 瑞士皮隆历史酒店 (SWISS HISTORIC HOTEL DU PILLON) 莱迪亚布勒雷



精彩的冬季运动与优雅的设计在此相会：一位巴黎艺术经销商为这家建于18世纪的酒店配备了古董家具和描绘高山的画作。酒店可以欣赏到迪亚布勒雷峰和冰川3000的壮丽全景。

+41 (0)24 492 22 09  
pillon@hoteldupillon.ch  
hoteldupillon.ch

海拔  
1182米



85

★★★★★

### 鲁杰蒙瑞嘉度假村 (REKA HOLIDAY COLONY ROUGEMONT) 鲁杰蒙



两座小木屋以及适合家庭的舒适度假公寓一定不会令游客感到无聊。该建筑群距离缆车和高山铁路仅十分钟路程，在滑雪坡道上度过精彩的一天后，可以在酒店的乒乓球台或游泳池继续享受运动带来的无限乐趣。

+41 (0)31 329 66 99  
ferien@reka.ch  
reka.ch/rougemont

海拔  
992米



86

★★★★★

瑞欧亚普木屋温泉酒店  
(CHALET ROYALP HOTEL & SPA)  
维拉尔



豪华住宅壁炉中的原木噼啪作响，在所有房间中都营造出一种温馨的氛围。无论渴望滑雪道还是冰川，抑或是狗拉雪橇，各种冒险活动就在酒店门口。晚上，还可以享受保健绿洲带来的温暖。

+41 (0)24 495 90 90  
info@royalp.ch  
royalp.ch

海拔  
1303米



87

★★★★★

维多利亚公寓式酒店  
(VICTORIA HOTEL & RESIDENCE)  
维拉尔



即使冬季的皑皑白雪在傍晚的月光下闪闪发光，酒店优雅的现代风格装饰依然明亮而温馨。游客可以在酒店四座不同餐厅享用美食。

+41 (0)24 495 31 31  
info@var.ch  
villarsvictoria.ch

海拔  
1253米



88

VILLARS LODGE

维拉尔旅馆  
(VILLARS LODGE)  
维拉尔



一条滑雪道毗邻现代化的小屋，可以欣赏到壮丽的勃朗峰美景。陈设简单的客房非常适合与朋友或家人一起度过活跃的假期。在滑雪坡道度过精彩的一天后，可以聚在休息室开心畅谈。

+41 (0)24 496 22 95  
info@var.ch  
villarslodge.ch

海拔  
1253米



89

★★★★★

维拉尔皇宫酒店  
(VILLARS PALACE)  
维拉尔



皇宫酒店最初于1913年开业，现已经过精心翻修，同时保留了浓郁的历史特色。如果降雪量太大，滑雪道暂时无法使用，可以逛一逛酒店里的埃尔热博物馆。

+41 (0)24 496 22 96  
info@var.ch  
villarspalace.ch

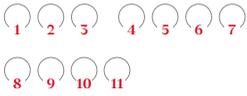
海拔  
1253米



## 小测验

找到隐藏短语，赢得猛犸象帆布背包。访问以下网站参加该活动：

[MySwitzerland.com/quiz](http://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 | 编辑  
Transhelvetica, Passaport AG:  
Jon & Pia Bollmann | Michèle Fröhlich

设计 | 插图  
Sereina Kessler  
→ [passaport.ch](http://passaport.ch) → [transhelvetica.ch](http://transhelvetica.ch)

瑞士国家旅游局 (Switzerland Tourism):  
Anouk Blum | Daniela Wüschner  
Felix Pal | Andrea Jenzer | Nicole Meier  
Nina Vanoli | Sandro Joos | Sarah Haslebacher  
Sarah Krauer  
→ [MySwitzerland.com](http://MySwitzerland.com)

图片  
P.12, © WYMANPhotography  
P.12, © JoBersier-AGENCEB  
All other images provided by Switzerland  
Tourism and partners.

插图  
Silvan Borer → [silvanborer.com](http://silvanborer.com)  
Katrin von Niederhäusern, Janine Wiget  
→ [katrin.cool](http://katrin.cool) → [janinewiget.com](http://janinewiget.com) (p.48)  
Mira Gisler → [miragisler.ch](http://miragisler.ch) (maps)

版权  
Switzerland Tourism, all rights reserved.

印数：  
语言：中文  
印刷：北京原色印象文化艺术中心



### 高级战略合作伙伴

**HotellerieSuisse** 1

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

瑞士.  
乘火车、巴士和游船 2

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

**SWISS** 3

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

### 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

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

**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**  
Kürmetyr+Frey

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

**MOTOR 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 1862

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

**RAUSCH**  
Swiss Natural Cosmetics since 1890

[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 SWITZERLAND**

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

# 版权、小测验及合作伙伴

Recommended by Switzerland Tourism:  
↑ [MySwitzerland.com/strategicpartners](http://MySwitzerland.com/strategicpartners)





## 将汽车停在家里

没有过往车辆，没有噪音，只有如诗如画的自然美景和皑皑白雪——瑞士有很多禁止汽车通行的冬季运动胜地：

### 1 贝特默阿尔卑

大型缆车通往位于阿尔卑斯山联合国教科文组织世界遗产地阿莱奇冰川附近的贝特默阿尔卑。

📍 海拔1970米  
♥ 在贝特默湖上体验越野滑雪

### 2 布劳瓦尔德

搭乘缆车前往这个家庭村，托迪山高耸入云，山风在喃喃讲述着动听的童话。

📍 海拔1256米  
♥ 布劳瓦尔德童话酒店 (Märchenhotel Braunwald)

### 3 麦尔希-富如特

搭乘缆车前往高原。有关度假村的更多信息见第4页。

### 4 瑞吉山

冬季，瑞吉山堪称雾海之上的阳光岛，只能搭乘齿轨铁路列车或缆车到达。

📍 海拔1798米  
♥ 沿坎泽利 (Känzeli) 小径徒步

### 5 米伦

高空索道和缆车穿过瀑布和峭壁，到达伯尔尼州海拔最高的永久居住村庄。

📍 海拔1650米  
♥ 雪朗峰，007曾到过的地方

### 6 施图斯

为将游客送往施图斯，全世界最陡峭的缆索铁路列车需要在七分钟内征服743米的垂直高度，为游客在雪地冒险留下充足时间。

📍 海拔1355米  
♥ 高速平底雪橇

### 7 萨斯斐

这座冰川村庄位于瑞士最高峰多姆山脚下，周围环绕着13座海拔4000米以上的雄伟山峰。

📍 海拔1800米  
♥ 在冰宫内部欣赏冰川

### 8 采尔马特

开往采尔马特的列车向马特宏峰进发。有关该滑雪区的更多信息见第36页。

探索更多禁止汽车通行的旅游目的地和可持续的冬季体验 →





瑞士冬季度假创意：  
→ [MySwitzerland.com/winter](http://MySwitzerland.com/winter)



降雪报告

## 哪里在下雪？

降雪报告将告诉游客所有冬季运动胜地的滑雪道、冬季徒步小径和雪橇滑道的状况，同时还提供天气预报和门票价格。  
[snow.MySwitzerland.com](http://snow.MySwitzerland.com)



皮尔明·楚尔布里根

**40**  
次赢得世界杯

**15**  
次赢得水晶球

**4**  
个世界冠军头衔

**1**  
块奥运会金牌

这位出生于瓦莱州的滑雪运动员是有史以来最成功的瑞士男子滑雪运动员。

# 重要信息

瑞士4条富有传奇色彩的速降滑道



超长

小马特宏峰

采尔马特上方的滑雪道是欧洲最长的速降滑雪道，全长25公里。



壮观

仙女峰

这条冰川速降滑道经过巍峨帕鲁峰，一直延伸至莫尔特拉奇。



飞快

劳伯峰

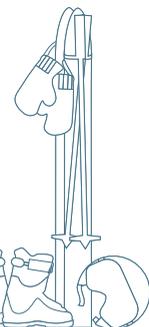
职业选手只需两分钟多一点即可到达翁根上方这条滑雪道的终点。



怀旧

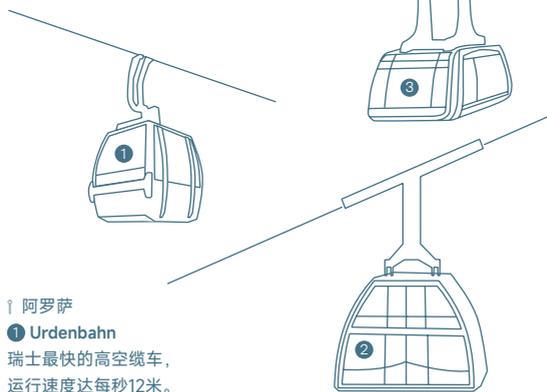
博尔良

1934年，全世界第一部滑雪缆车在达沃斯的博尔根投入运营。



## 空中穿行

瑞士第一部缆车于1866年投入运行，如今，瑞士共有2430多部缆车。



↑ 阿罗萨

① Urdenbahn

瑞士最快的高空缆车，运行速度达每秒12米。

↑ 维尔德豪斯

② Gamplüt 厢式缆车

第一部完全使用太阳能的缆车在图根堡投入使用。

↑ 萨姆瑞恩

③ Twinliner

全世界第一部双层缆车在伊施格尔夫和萨姆瑞恩之间投入运营。



Neusell滑雪缆车

## 速配

罗滕图姆滑雪缆车的运行时间达7分钟，足以交到新朋友。

[skilift.dating](http://skilift.dating)



神奇但确有其事

## 浴缸滑雪赛

富有传奇色彩的浴缸滑雪赛每年都会在施图斯举行，奖品颁发给速度最快、打扮最漂亮的团队。

与滑雪学校相关的数字

**1932**

瑞士滑雪学校于1932年创建。

**169**

瑞士全国各地共有169座滑雪学校。

**8,200**

8200名训练有素的教练为各年龄段游客提供冬季和夏季各种运动培训。

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

气候变化



**#Together  
ForGlaciers**

猛犸象和瑞士国家旅游局将分享人们目睹冰川融化以及如何应对的故事。



# 瑞士



瑞士环游火车之路

乘火车畅游瑞士：



## 雪上运动酒店

雪上运动酒店由瑞士酒店协会认证，需符合以下标准：



与缆车公司、滑雪学校和/或攀岩学校以及专卖店建立合作关系



设有提供维修服务的独立设备间



提供运动服夜间洗衣服务以及离店当天的淋浴设施



从酒店出发，搭乘班车，不超过20分钟即可到达缆车/高山铁路站和越野滑雪道



根据需求可提供丰盛的早餐和外带午餐



提供有关雪况的详细信息和公告



# 酒店

琉森-琉森湖区

1 - 7

伯尔尼

8 - 29

瑞士东部/列支敦士登

30

格劳宾登

31 - 64

瓦莱

65 - 82

沃州

83 - 89

## 图例



山区



乡村



瑞式可持续旅游



简朴



舒适



超舒适



优质



超优质



一流



超一流



豪华



超豪华



瑞士旅馆



Garni酒店 (仅供应早餐)



酒店式公寓



背景故事和旅行小贴士—  
—现在已提供电子版!

项目和创新

## 展望未来

瑞航可能在此时此地飞翔，但也知道未来的云端之路，在面向更可持续的未来方面更是如此。瑞航的目标是，与2019年相比，2030年将其CO<sub>2</sub>净排放量减半。以下就是航空公司实现目标的方式：



### 可持续燃料

瑞航依靠可持续航空燃料 (SAF) 飞行，这种燃料的生产不使用化石燃料，将二氧化碳排放量减少80%。目前，可持续航空燃料依然来自生物质，但瑞航正在推动太阳能燃料等替代品的开发，并将成为全世界第一家使用阳光煤油飞行的航空公司。



### 绿色票价

乘客可以选择欧洲航班的绿色票价，并使用可持续燃料和/或投资气候保护项目来抵消其航班的碳排放。



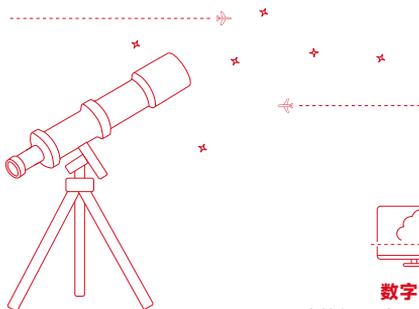
### 来自鲨鱼灵感

瑞航波音777机队采用了“鲨鱼皮 (AeroSHARK)”技术。贴在机身和发动机上的透明薄膜使飞机获得更出色的空气动力学表现，可以降低飞行时的油耗和二氧化碳排放量。



### 机队更新

瑞航运营着欧洲最现代化的机队之一，并不断投资更新机队以降低油耗。



### 减排

即使没有预订绿色票价的机票，乘客仍然可以购买可持续燃料和/或投资气候保护项目，使自己的旅程变得更具可持续性。



### 数字协助

瑞航与谷歌云合作开发软件，每天计算哪架飞机应该在哪个航线飞行，以充分利用每架飞机的优势，尽可能减少燃料消耗。

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



## 从飞机到滑雪道

从机场直接前往因特拉肯、琉森、伯尔尼或冬季任何渴望去的地方。使用瑞航空铁服务，登机牌可以自动变作火车票，使乘客享受舒适的旅程和灵活的票务服务。只需预订前往所需火车站的航班。

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



## 依然如故

尽管一切都在变化，但是瑞航的迷你巧克力棒依然将陪伴我们飞向未来，继续使乘客踏上甜蜜之旅，在瑞士或其他国家/地区的探索之旅拥有良好的开端。

新旅行体验

## 瑞士风情

自2025年起，长途航班的乘客将享受到新旅行体验。新客舱设计是亮点之一：



空客A350的相关数字

## 最新一代飞机



**2025**

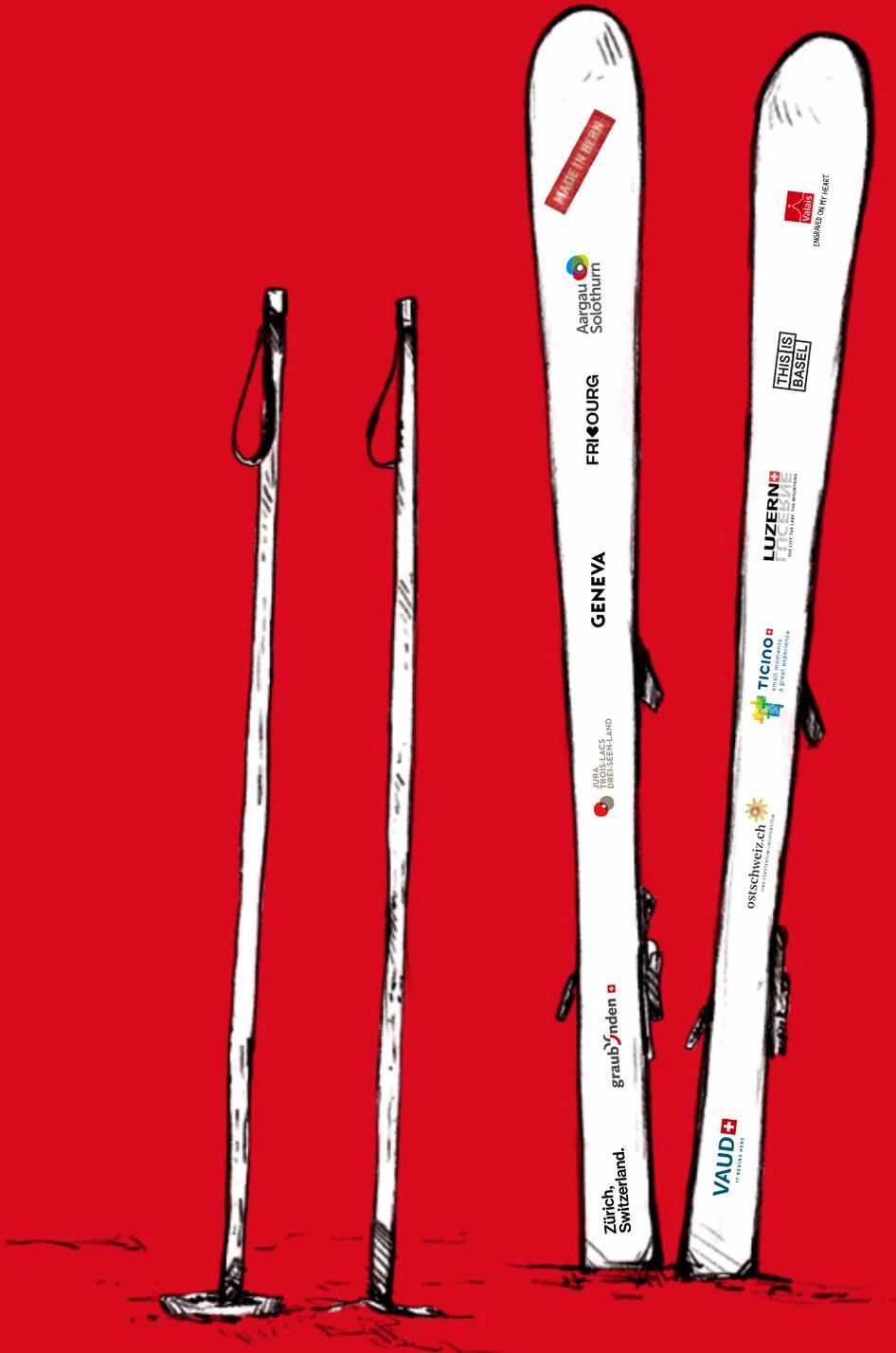
2025年，五架全新的空客A350-900飞机将加入瑞航机队。

**25**

A350产生的二氧化碳比其前一代产品降低25%，噪音降低50%以上。

**2.5**

A350机型使每位乘客每100公里仅消耗2.5升煤油。



Zürich, Switzerland.

graubünden

JURA BASEL DREISEEHLAND

GENEVA

FRIKOURG

Aargau Solothurn

ostschweiz.ch

VAUD

TICINO

LUZERN

THIS IS BASEL

VAUDS ENGINEER ON THE BEAT

VAUDS ENGINEER ON THE BEAT