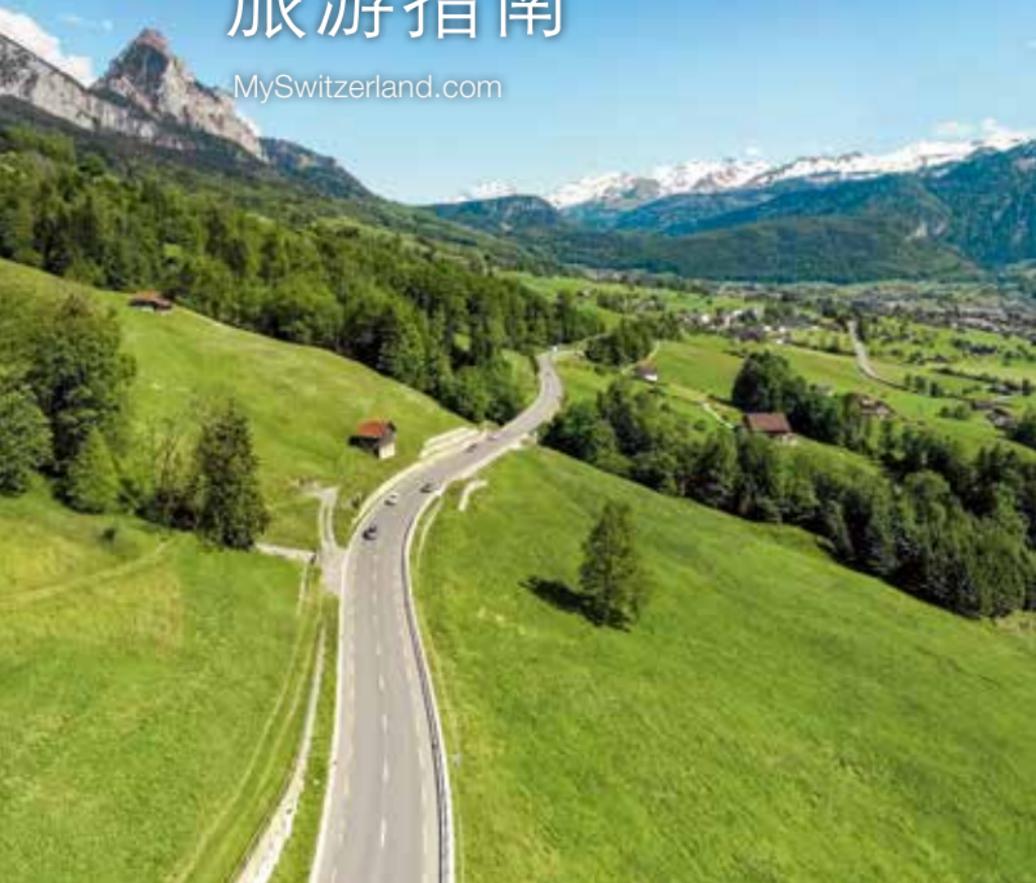




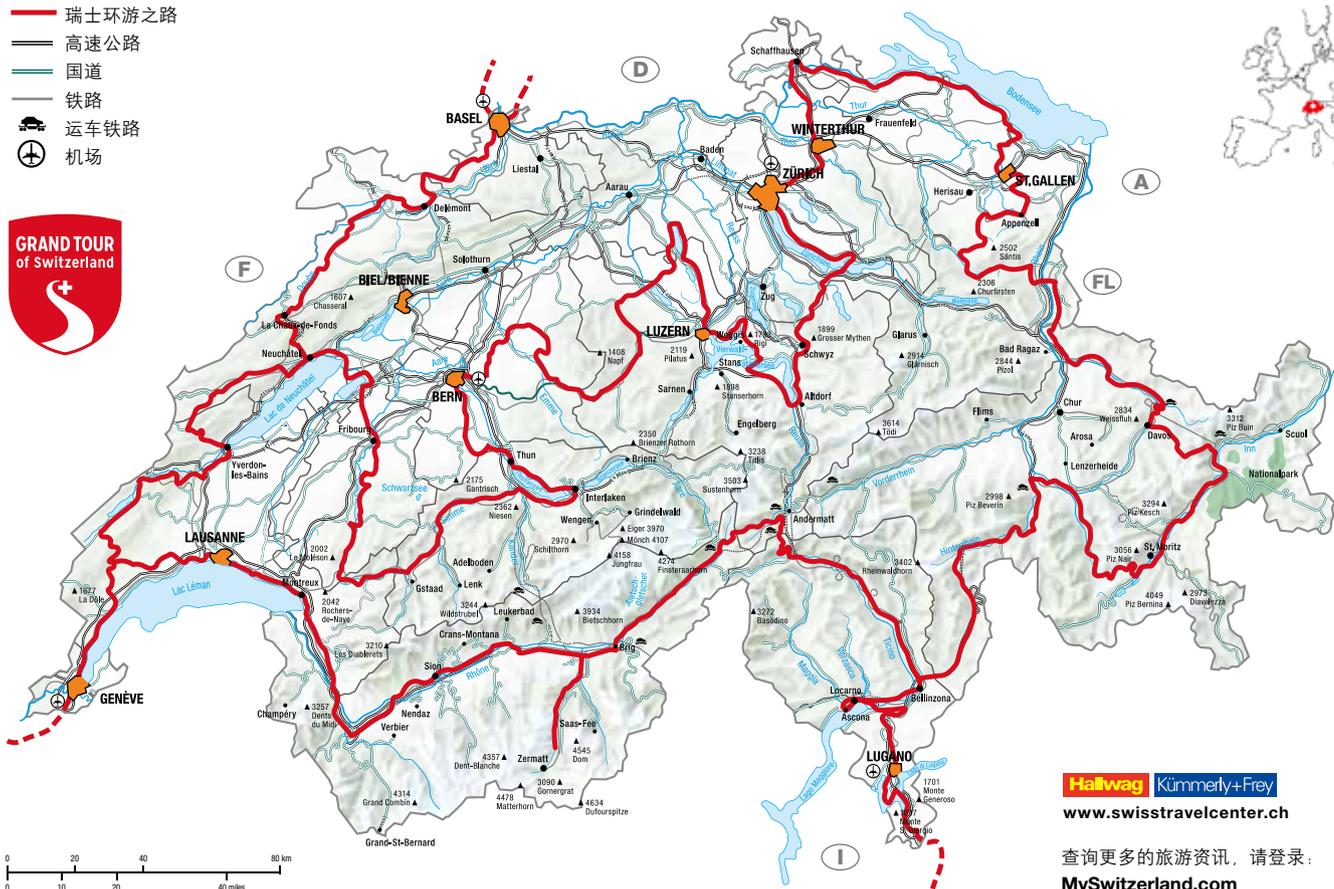
瑞士.

# 瑞士夏季 旅游指南

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



- 瑞士环游之路
- 高速公路
- 国道
- 铁路
-  运车铁路
-  机场



**Hallwag** Kümmerly+Frey  
www.swisstravelcenter.ch

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

# 目录



瑞士总体信息 6



环游瑞士 72



实用信息 130



住宿 178



夏季户外体验 18



瑞式可持续旅行 120



交通 154



瑞士的佳肴与美酒 188  
购物 200

## Grüezi (您好)



这个世界属于好奇和勇敢的人们，在旅途中探索冒险、追寻真实体验、经历有意义的相遇。

在我看来，瑞士始终堪称一座巨大的自然公园，这里到处都是令人兴奋的景色和无限的活动体验。城市中有丰富多彩的文化生活，拥有欧洲闻名遐迩的博物馆和音乐厅，还有极具诱惑力的美食和充满活力的夜生活。

无论春夏秋冬，搭乘火车出行，很快就能沉浸在阿尔卑斯山区保存完好的自然美景中，尽情欣赏白雪皑皑的群山、波光粼粼的水面和温馨迷人的村庄。

这就踏上旅程，去探索绚丽多彩的瑞士，尽情欣赏瑞士的自然美景吧！

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



官方微博



官方网站

*Daniela Chiani*

常典娜 - Daniela Chiani

瑞士国家旅游局中国区主任



瑞士。



倾力打造，完美假期！

Brinzeigrat的湖光山色

在中国，提起瑞士，有人说那儿有美丽的阿尔卑斯雪山；有人想起经历了几个世纪的传奇——瑞士手表；也有人提及带些神秘色彩的瑞士银行……的确，这个西欧中部的袖珍小国承载了太多的传奇。来瑞士，领略自然本色和人类文明发展到极致的完美与和谐；来瑞士，在依然纯净如初的新鲜空气里为自己洗去旅居大都市的尘嚣；来瑞士，敞开心肺，深呼吸！  
瑞士，一个你不能擦肩而过的地方……

# 瑞士概况

## 瑞士资料

国名：瑞士联邦

首都：伯尔尼

政治形态：联邦制

行政区划：26个州

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

人口：8,420,000(约25%外国居民)

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

伯尔尼地区



国庆日：8月1日(瑞士建国日1291年8月1日)

官方语言：德语、法语、意大利语、罗曼什语

货币：瑞士法郎(CHF)(欧元亦可以在酒店和商店内使用)

## 语言

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

## 语言分布图

德语64%

法语20%

意大利语7%

罗曼什语1%

其他语言8%



## 国家名称

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

## 地理概要

总面积：约41,293平方公里

南北长：220公里

东西宽：348公里

最高点：罗萨山的杜富尔峰(Dufourspitze)4634米

最低点：马焦雷湖(Lake Maggiore)193米

纬度：北纬45度49分-47度48分

经度：东经5度57分-10度29分

与邻国国境线总长1881公里(其中意大利741.3公里、法国571.8公里、德国362.5公里、奥地利164.8公里、列支敦士登411.1公里)

瑞士被视为阿尔卑斯山国家。阿尔卑斯山脉和汝拉山脉约占瑞士国土面积的60%，境内海拔高度自193米起直至4,545米不等，其间峻山幽谷、冰川河泊、畜牧草原连绵不绝。瑞士是一个拥有丰富自然景观的国家。瑞士也是欧洲多条河流的发源地：莱茵河发源于瑞士境内的阿尔卑斯山，经德国、荷兰注入北海；罗纳河也发源于阿尔卑斯山，经法国注入地中海；意大利境内的波河和阿迪杰河流入地中海，两河在瑞士境内都有支流，其中以提契诺河最大，注入黑海的多瑙河，也有一条支流名叫因河，它流经瑞士东南端。

4大湖泊：日内瓦湖(Lake Geneva) 581.3平方公里(59.5%位于瑞士境内)、博登湖(Lake Constance) 541.2平方公里(32.3%)、纳沙泰尔湖(Lake Neuchâtel)217.9平方公里(100%)、马焦雷湖(Lake Maggiore) 212.3平方公里(19.3%)

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

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

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

## 联邦历史

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

## 天气和气候

气候总体上较为温和，7-8月份的白天气温为18°C-28°C，1-2月为-2°C至7°C，春天和秋天的白天气温为8°C-15°C。北部高山绵延，气温不会太热或太湿，气温升降亦随海拔高度变化而受影响；而南部因地中海影响较为温暖湿润。由于气候和海拔的变化，在瑞士可以找到大量种类繁多的动植物群。

马特宏峰地区的黑脸羊



## 瑞士的人文

### 历史之路

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



圣加仑修道院图书馆

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

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

### 古堡之旅

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



阿莱奇冰川

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

### 世界遗产

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

西庸城堡





阿尔贝托·贾科梅蒂雕塑作品

提契诺州的圣乔治山、萨多纳地质结构区、少女峰-阿莱奇-比奇峰地区、勒·柯布西耶建筑作品；及米施泰尔生物保护圈和恩特勒布赫生物保护圈。  
www.unesco.ch \*截止于2022年

## 名人到访之地

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

## 专题博物馆

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



奥林匹克博物馆

## 故事与电影

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

Heidi小屋



## 瑞士的四季

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

### 春(3月~5月)

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

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



### 夏(6月~8月)

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

### 秋(9月~11月)

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



### 冬(12月~2月)

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



## 夏季户外体验

在瑞士徒步

除了欣赏自然风光，我们还要参与其中，亲自去体验瑞士。群山取代了办公室，野生动物取代了无线网络，小木屋取代了计算机：听从自己内心的召唤，回归自然！

这个夏季，我们为您提供了丰富的户外体验项目：雄伟的山峰、幽深的峡谷、墨绿色的森林、风景如画的湖泊、奔流的瀑布、神秘的沼泽——瑞士堪称大自然爱好者的天堂。欢迎前来探索纯朴的大自然和丰富多彩的动植物种群，在宁静而充满活力的地方寻找灵感。

超过65,000公里的徒步路线，超过12,000公里标识清晰的骑行线路，还有各种水上、空中的冒险体验，一定会让您爱上瑞士。

## 夏季自然体验



海拔4000米以上的山峰白雪皑皑，溪流湍急，令人惊叹的小径没有尽头。欢迎来到户外天堂瑞士！无论徒步还是骑自行车，无论山区、水上，还是空中，如果喜欢充满活力的生活，瑞士就是您的不二选择。为下一次旅行做好准备吧！



更多夏季体验，请访问：

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

## 徒步旅行

阿尔卑斯山、湖泊、河流、冰川，自然风光富于变化，徒步旅行路线上设有一目了然的路标，缆车和登山火车等登山交通工具齐备，通行无阻，这些都是徒步旅行的必要条件，瑞士作为理想的徒步旅行目的地广受好评。因为可以根据自己的节奏选择路线，所以每个人都能尽情享受徒步旅行的真正乐趣。

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

麦尔希湖—富如特地区越野跑



瑞士境内有超过65,000公里标识清晰的徒步路线，即使在冬季也有大约3,000公里的徒步旅行线路开放，是一个理想的徒步旅行国家。游客可以有不同的选择，或是轻松闲适的线路或是需要良好体力来跋涉的线路，但都不会错过的是天然的壮美景色。5月至10月是最好的徒步旅行季节。

很多酒店都提供徒步旅行线路的安排而很多旅游信息中心也组织定期的郊游旅行。



### 徒步旅行标志

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

### 徒步旅行路线图

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



弗里堡地区的徒步者

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

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

详细信息，请查询：[www.MySwitzerland.com/zh-cn/hiking.html](http://www.MySwitzerland.com/zh-cn/hiking.html)

## 经典徒步线路

### “经典之路”阿尔卑斯1号线路

瓦杜兹(Vaduz)－蒙特勒

这就是您从明信片看到的瑞士。徒步的起点是列支敦士登公国，在这里可以欣赏到山丘上雄伟的瓦杜兹城堡，而埃尔姆上方的群山中有一个岩洞。大Tschingelhorn峰的马丁洞高达22米，宽19米。在布朗沃尔德附近，多达1200头奶牛在瑞士最大的高山牧场乌内伯登悠然吃草。阿尔特多夫屹立着瑞士国家英雄威廉·泰尔的纪念碑。经过英格堡的修道院村庄和Engstlenalp如诗如画的湖畔景点后，线路继续向迈林根延伸，沿途可以欣赏到艾格峰、僧侣峰和少女峰组成的壮丽美景。下一站是罗森劳伊冰川峡谷，然后翻越大谢德格前往格林德瓦。看一眼艾格峰北坡的岩石和坚冰之后，线路向下进入劳特布龙嫩山谷，周围是悬崖峭壁和壮观的瀑布。经过最艰难也是回报最丰厚的路段，向上到达海拔2778米的Hochtürli，随后到达格利斯阿尔卑。从那里出发，向下达到壮观的厄希嫩湖，深蓝色的湖水令人着迷。继续向前，经过阿德博登和伦克到达格施塔德，再往前是传统的单层屋顶阿尔卑斯小木屋以及仍然使用铜质大桶生产奶酪的乳品厂。在Col de Chaude可以眺望令人赞叹的日内瓦湖美景。线路的终点是因其爵士音乐节而举世闻名的蒙特勒。

长度：390公里

路段：20个

上坡：23600米

下坡：24800米

技术难度\*：●●●●●●●●

体力要求：●●●●●●

\* 山地徒步线路



## “平缓之路”汝拉山巅5号线路

迪尔斯多夫(Dielsdorf)-尼永

沿着瑞士最古老的长距离徒步线路可以看到瑞士最古老的树，名叫“Linner Linde”，年龄已是600-800岁，树干周长达11米。经过一段陡峭的上坡路到达Höllchöpfli之后，接着是一段全景山脊线路，沿途可以看到很多舒适的餐厅。在索洛图恩附近的维森施坦欣赏过绝佳的美景之后，线路穿过森林和典型的汝拉草原，沿途可以看到马儿在悠然地吃草。欣赏过纳沙泰尔湖的绝佳美景之后，整条徒步线路最陡峭的一段将带您进入马蹄谷令人惊叹的天然岩石区。最后，线路将带领您从位于边境的多勒山出发，穿过种植葡萄和酿酒的乡村田园，到达日内瓦湖畔迷人的小镇尼永。



长度：320公里  
路段：15个  
上坡：13600米  
下坡：13700米  
技术难度\*：●●●●●●  
体力要求：●●●  
\* 普通徒步线路



## “荒野之路”阿尔卑斯山口6号线路

库尔(Chur)-圣金戈尔夫(St-Gingolph)

这条富有挑战、登山路段众多的线路将带您从一个亮点前往另一个亮点。线路的起点位于壮丽的莱茵河谷，经过光明山谷风景如画的高山村庄，穿过美丽的Plaun la Greina高原，进入植物茂盛的宁静荒野。从这里开始，徒步或搭乘缆索铁路列车向上前往莱文蒂纳山谷。在瓦莱州，线路横穿Twingi峡谷和矿产丰富的碧茵山谷。欣赏过海拔4000米以上的雄伟山峰之后，线路继续带领游客经过传统的谷仓、畜棚和马厩。继续向前，经过世界上最高的重力坝，然后沿着陡峭的坡道向上到达大圣伯纳德，沿途可以欣赏到岩羚羊和阿尔卑斯野山羊的身影，在山上还有可能遇到富有传奇色彩的圣伯纳犬巴利的后代。线路的终点依然有一个亮点：米迪山的七座山峰。



长度：610公里  
路段：34个  
上坡：37500米  
下坡：37700米  
技术难度\*：●●●●●●●●●●  
体力要求：●●●●●●●●  
\* 山地徒步线路





插画师: Martin Haake



## 阿罗萨：魏斯峰雄伟壮丽的景观

Arosa

阿罗萨周围纵横交错的山脉形成了徒步旅行的小径网络。所有的小径都能让您欣赏到格劳宾登群峰的壮观景色。从魏斯峰下山，经山间车站再到阿罗萨的小径也是如此。此景观从Silvretta断崖的一端一直延伸到另一端格劳宾登高原的雄伟高山。这里有一流的基础设施，而且所有的远足道路都是精心开发好的。这里甚至还有长凳使您能够在路途伴随着和风休息。

### 技术信息

旅途的起点：魏斯峰(Weisshorn)山间车站

旅途的终点：阿罗萨 Maran 汽车站

到达起点方式：在魏斯峰搭乘缆车即可

到达终点的方式：从Maran搭乘巴士即可

技术要求：简单

身体条件要求：简单

总海拔高度：下坡800米

旅途时间：2小时25分钟

美食地：魏斯峰, Sattelhütte, 阿罗萨

住宿：阿罗萨

特别之处：魏斯峰(Weisshorn)的景观

## 苏黎世高处的全景线路

玉特利山 – Folenweid – Balderen – 费森尼格(Felsenegg)

游客乘坐玉特利山列车可以登上苏黎世本地山峰的顶点(海拔871米)。火车之旅之后的高山徒步也适合家庭游客，参观Felsenegg的餐厅露台之后，厢式缆车将把游客送往山下的阿德利斯维尔(Adliswil)，在那里乘坐S-Bahn列车可返回苏黎世。

### 技术信息

起点：玉特利山

目的地：Felsenegg

前往起点：乘火车从苏黎世总站前往玉特利山

从目的地返回：Felsenegg – 阿德利斯维尔厢式缆车，然后乘坐Sihital线路列车返回苏黎世

技术要求：简单

身体健康状况要求：低

海拔高差：向上225米，向下250米

远足时长：1小时45分钟

季节：3月至11月



## 卢加诺：通往莫尔格特的高海拔线路

San Salvatore – Morcote

宏伟的高山全景是卢加诺标志之一。圣萨尔瓦托尔山不仅提供全方位的灿烂景色，还有多条徒步线路。从山顶途经板栗林沿着湖泊到达莫尔格特之旅堪称经典。齿轨列车仅需12分钟就能把您带到圣萨尔瓦托山，开启徒步并非难事。

### 技术信息

起点：San Salvatore

目的地：Morcote

通往到达起点的路线：乘坐齿轨列车从卢加诺-Paradiso到达San Salvatore

到达目的地的路线：从莫尔格特乘公共汽车或船

技术要求：中等；体能要求：中等

长度：9公里；徒步旅行时间：3小时

旺季：3月至11月



## 日内瓦：罗纳河线路

Geneva

此徒步从日内瓦市中心前往罗纳河和附近的村庄，途经迷人的城市一角。大多时候沿着河岸步行，岸边有超过70种动物栖息于此，是瑞士保护最完好的地方之一。

### 技术信息

始发点：日内瓦

目的地：La Plaine

前往始发点：搭乘火车到日内瓦

前往目的地：在La Plaine车站搭乘火车

技术要求：容易

身体条件要求：中等

长度：20公里

徒步时间：5小时

季节：1月至12月

## 英格堡地区：瓦伦线路

Bannalp - Engelberg

这是一个独特的高山探险和高山铁路体验的机会——瓦伦线路会让您欣赏到壮观的全景，拥有一种难忘的愉悦。

### 技术信息

起点：Bannalp Chrützhütte

终点：英格堡

抵达起点：乘坐通往Wolfenschiessen的火车，通往Oberriekenbach的邮政巴士，通往Bannalp的空中索道(Chrützhütte)

抵达终点：从Ristis中部车站乘坐空中索道(或者从Brunni乘坐升降椅)，从英格堡乘坐火车

技术难度：中等

体能要求：有挑战

坡度：上行560米、下行670米

徒步旅行时长：4小时

出行时节：6月至10月



## 阿莱奇冰川地区：瑞士冰川线路

贝特默峰 - Grosses Gufers - Märjelen湖 - 费尔施阿尔卑

从贝特默峰高山站出发，仅需几分钟就能欣赏到32座海拔4000以上的雄伟山峰怀抱中的壮丽美景：阿莱奇冰川。这条线路沿着高山小径向下，经Rote Chumma进入Märjelen湖盆。沿Tälli山脊可以前往费尔施阿尔卑，如果穿过人行隧道，距离更短。

### 技术信息

起点：贝特默峰，缆车高山站

目的地：费尔施阿尔卑(费尔施 - 埃基斯峰缆车中间站)

前往起点：从Betten山谷站出发，乘坐缆车前往贝特默阿尔卑，然后步行前往贝特默阿尔卑，再乘缆车前往贝特默峰

从目的地返回：步行前往贝特默阿尔卑，或者乘缆车前往费尔施

技术难度：一般

体能要求：一般

海拔差：向上609米，向下730米

远足时长：4小时30分钟

季节：7月至10月

注：走Märjelen的输水隧道(可步行通过)可以使游览时间缩短45分钟。



### 圣莫里茨地区：科尔瓦奇峰经典徒步之旅

Surlej

位于上恩嘎丁湖区的徒步区域一定是瑞士最壮丽迷人并且最受欢迎的远足区域之一。尽管在这里，大自然毫不吝啬地创造了各种美丽的景色，但是仍然有一些徒步线路比其他小径更加迷人。

#### 技术信息

旅途的起点：Murtèl缆车站(科尔瓦奇峰缆车的中途站)

旅途的终点：科尔瓦奇峰缆车的山脚站，苏尔勒

前往起点：从圣莫里茨乘坐巴士到达苏尔勒，再转乘缆车到达科尔瓦奇

前往终点：乘坐巴士到达圣莫里茨

技术要求：一般

体力要求：较低

总海拔高度：海拔下降约850米

徒步所需时间：3小时10分钟

旅游旺季：7月至10月

用餐：Murtèl, Hahnensee, 苏尔勒

夜间住宿：苏尔勒, 席尔瓦普拉纳

其他方面：恩嘎丁湖区的景色, Hahnensee

### 达沃斯－克洛斯特斯：Sertig山谷线路

Davos - Clavadel

呼吸着山间清新的空气，享受远足的乐趣，并不会气喘吁吁。简单的徒步旅行就会使您美梦成真，此徒步从Sertig山谷入口处阳光普照的梯田Clavadel，到田园诗般的Sertig山谷和庄严的Ducan瀑布。

#### 技术信息

开始游览：Clavadel

目的地：Sertig-Dörfli

往到达起点的路线：从达沃斯乘坐公共汽车  
到达目的地的路线：乘坐公共汽车到达达沃斯

体能要求：低

技术要求：平均水平

总高度：320米

徒步旅行时间：4小时

长度：9.2公里

旺季：5月至10月

全景：Mittagshorn, Plattenfluh, Hoch Ducan, Ducan Glacier的景色

美食：Clavadel, Sertig

过夜：达沃斯

其他：Sertig-Dörfli瀑布





## 莱克斯：瑞士莱茵河峡谷探险之旅

Laax

顶级的美味和壮丽的风景——通往瑞士大峡谷的沿途风景所有角度都会令人感到赏心悦目。

### 技术信息

起点：Laax GR, Staderas

终点：Laax GR, Staderas

如何抵达出发地：乘坐库尔到Laax GR, Staderas的邮政巴士

如何抵达终点：乘坐Laax GR, Staderas到库尔的邮政巴士

技术难度：容易

身体素质要求：容易

徒步旅行时间：3小时

里程：9公里

徒步旅行季节：5月至11月

## 克莱恩·蒙塔纳：灌溉渠畔的徒步旅行

Crans-Montana

“Bisses”是一种古老的灌溉设备。当地人在数个世纪之前便开始修建，从而将珍贵的冰山融雪运送到克莱恩·蒙塔纳附近的耕地上。

沿着水渠健行难度不高，乐趣无穷。水渠附近的信息板可为您讲述关于这些灌溉渠道的建造及维修，以及如何调度、分配水资源的趣事。适合家庭出游和自由徒步者。主要是因为高架渠修建在几乎同一水平高度，因此没有特别大的爬坡或者下行。

- Tsioret水渠线—适合家庭
- Miriougues水渠线—适合家庭，可推童车
- Ro水渠线
- Lens水渠线





### 采尔马特：高山湖泊线路

布劳赫尔德－施德利湖－Fluhalp－Grüen湖－利菲阿尔卑

徒步者沿高山铁路从采尔马特前往布劳赫尔德，该地区最迷人的游览起点之一。这条经典的线路途经Stelli湖、Grindji湖和Grüen湖，穿越Findel冰川冰碛抵达利菲阿尔卑，全程耗时不到3小时。一路上始终可以欣赏到全球最上镜的山峰马特宏峰。

#### 技术信息

起点：Blauherd

终点：Riffelalp

抵达起点的方式：乘火车从(布里格/菲斯普)兰达(Randa)前往采尔马特，乘缆索铁路列车前往Sunegga，乘厢式缆椅前往布劳赫尔德

抵达终点的方式：乘坐齿轨列车从利菲阿尔卑前往采尔马特

难度系数：中等

身体条件要求：一般

海拔差：往上240米，往下600米

行程时间：2小时35分钟

季节：6月至10月

注：布劳赫尔德、Fuhalp、Grüensee湖和利菲阿尔卑餐厅

### 圣加仑－博登湖区：三座池塘徒步

Notkersegg－三座池塘－圣加仑修道院区

这条1小时的徒步线路就在圣加仑城上方100米处，将带领游客途经Notkersegg修道院、3座以前的储水塘，穿过具有重要历史意义的Mühleneren峡谷，返回圣加仑修道院区并直接返回市中心。

#### 技术信息

起点：Notkersegg站(圣加仑)

目的地：圣加仑修道院区 / 老城

前往起点：阿彭策尔铁路，可前往特罗根(Trogen)，最远可到 Notkersegg(第5个站)

从目的地返回：从圣加仑出发，各个方向

技术难度：易(最后路段有磨坊的楼梯)

体能要求：易

海拔差：向上20米，向下130米

时长：1小时(悠然漫步)

季节：全年



## 日内瓦湖区：瑞士美酒线路

St. Saphorin - Lutry

从St. Saphorin出发，沿着各种各样的线路上山、下山，穿过葡萄园前往Lutry。的确，拉沃葡萄园梯田上的出产一流的美酒。

### 技术信息

起点：St-Saphorin

目的地：Lutry

前往起点：乘火车

前往目的地：乘火车

技术难度：轻松

身体条件要求：中等

长度：11公里

远足时间：3小时15分钟

季节：3月至11月



graubünden

Visit Graubünden  
No. 1 Holiday Destination in Switzerland

探索格劳宾登州  
瑞士第一大州  
小海蒂的故乡  
户外爱好者的天堂

微信账号 微信公号

<https://www.visitgraubunden.com/en/zh>

# 徒步攻略

## 1. 为何选择到瑞士徒步?

瑞士堪称徒步天堂：瑞士拥有最长、最密集、最多姿多彩、标识最清晰的徒步网络，遍布全国的徒步线路的总长度达6.5万公里，覆盖各种难度水平，既有平坦的直路也有阿尔卑斯高山线路。

### 瑞士徒步线路网络在许多方面都创造了纪录：

- 瑞士拥有世界上密度最高的徒步线路网络(1.9km/km<sup>2</sup>)
- 走完瑞士全部的徒步线路相当于绕地球1.5圈。
- 除了这些徒步线路，大约还有5万块指示牌和路标，为徒步者提供线路难度、终点及到达终点大约所需时间等相关信息。



- 根据各州情况不同，标识由来自州徒步协会的志愿者(大约1500人)或市政工作人员设置并维护。每年都会对所有的标识和徒步线路进行仔细检查。
- 每年每公里徒步线路维护的平均费用800瑞士法郎。
- 80%的瑞士人徒步旅行过。
- 瑞士居民平均每年参加徒步的次数为20次。平均每次徒步耗时约3小时。
- 瑞士人每年在徒步线路上花费的时间为1.6亿小时，几乎一半瑞士人经常徒步。
- 瑞士最古老的长距离徒步线路是1905年建成的汝拉山巅5号线路(Jura Crest Trail)
- 瑞士拥有世界上最长的步道悬索桥(位于采尔马特附近的兰达，长度为494米)



### 瑞士的徒步线路环境优美，风景各异：

- 26%的徒步线路分布在森林
- 10%的徒步线路分布在水畔
- 16%的徒步线路穿越瑞士重要风景名胜区
- 15%的徒步线路位于瑞士国家公园和地区级公园
- 91%的线路能够使徒步者远离附近公路的噪音污染，或者仅受轻微影响
- 约70%的徒步线路没有硬化路面

## 2. 如何选择适合自己的徒步路线？需要参考哪些数据和信息？

瑞士徒步线路网络的海拔高度差从200米至3400米：其中36%的线路海拔差介于500米至1000米之间，55%的线路海拔差低于1000米，只有8%的线路海拔差高于2000米。

瑞士徒步线路网络上划分为三类：



 约63%

## 普通徒步线路

普通徒步线路对使用者没有特殊需求，仅需常规的注意和小心。

指示牌：黄色指示牌，菱形标志和箭头

 约36%

## 山地徒步线路

山地徒步线路要求使用者脚步稳健，身体健康，不恐高，对山区的危险有清醒的认识。

指示牌：带白-红-白色箭头和白-红-白色路标的黄色指示牌。



不到1%   
高山徒步线路

高山徒步线路仅供经验丰富的徒步者尝试，可能需要指南针、绳索、冰镐和冰爪。

指示牌：带白-蓝-白色箭头和白-蓝-白色路标的蓝色指示牌。



可以通过瑞士轻松“慢”游系统(SwitzerlandMobility)网站及手机端APP了解更多详细信息，通过GPS查看全境徒步线路网络地图(包括线路描述、照片和高程剖面图)，还可以查看公共交通信息。

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

### 3. 如何从机场或者所在城市中心开始徒步之旅？

瑞士拥有出色的交通网络，无论一个地方多偏僻，总有巴士、邮政巴士或者缆车可以将您送到哪里。您可以乘坐瑞士的高山铁路或缆车前往徒步的起点，任何观景点或者直接到达山顶。

Sbb.ch



## 4. 怎么看懂指示牌和路标?



### 1) 目前的位置及海拔高度

### 2) 徒步目的地

如果一条线路通往多个目的地，最近的目的地将出现在指示牌的最上面。

### 3) 徒步时间(不包括休息时间)

在所有徒步线路的起点和终点以及途中的部分中间点都可以看到标明的时间。路标(没有目的地信息的指示牌)用于帮助徒步者在岔路口保持正确的行进路线，上面没有估算的时间。

### 4) 线路种类

指示牌清晰地标明了徒步线路的难度：

普通徒步线路(黄色)、

山地徒步线路(白色-红色-白色)、

高山徒步小径(白-蓝-白)。

线路根据步道的路况以及难度和可能需要的装备进行分类。

### 5) 分界线

如果线路后来分叉，分别通往不同的地方，各个目的地之间就会由一条分界线标识。

### 6) 符号

指示牌和路标上的符号表示通往公共交通、观景点、烧烤区和餐厅的道路。

### 7) 路标

没有目的地及时间信息的指示牌可能会带有图示(例如：徒步)或符号(例如：火车站)，这些路标放置在前方线路可能不太清晰的地方。额外的路标为徒步者提供帮助，确保他们能够沿着正确的线路前行至下一个指示牌。

### 8) 带有数字和线路名称的绿色标志

这些标志可以在一些特别美景的线路看到，也用来表示瑞士轻松“慢”游系统中的瑞士徒步线路，还用来区分当地、地区和国家线路。

## 5. 如何计算徒步时间?

在所有徒步线路的起点和终点以及途中的部分中间点都可以在指示牌上找到参考的徒步时间。这里的徒步时间是借助地理信息系统技术，利用一个标准化的公式由计算机自动计算的时间，并且不包含休息、拍照等停留时间。由于欧洲人步速相对较快，建议您将参考的徒步线路时间适当考虑乘以1.5倍。

## 6. 去徒步之前需要提前做好哪些准备?

- 规划您的线路和时间, 预留出充足的机动时间, 准备好备选方案。充分考虑线路要求、线路状况和天气情况。
- 将您的旅行计划通知别人, 特别是自己独自出行时。
- 提前了解规划适合的徒步线路, 下载更新地图, 熟悉徒步标示。

## 7. 需要携带那些徒步装备?

- 山地徒步可能会遇到湿滑路面, 请穿着鞋底有花纹的专业徒步鞋。
- 山区天气多变, 请带好防晒、防雨用品及保暖衣物
- 请考虑携带急救包、急救毯和应急移动电话
- 建议携带登山杖

## 8. 如何整理背包?

请务必只携带您真正需要的物品, 不要携带超过自身体重25%的行李。

### 背包顶部

放置需要迅速取出的物品。例如, 雨衣或徒步地图放在背包顶部, 可以方便快捷地取出。

### 靠近背部

水瓶和照相机等重物应该放在靠近背部的地方。



© Anton Hallmann / Sepia

### 背包中部

放置中等重量物品的最佳位置。例如, 可以将洗漱品和午餐包放在背包中部。

### 背包底部

将重量轻的物品放置在背包底部, 因此应该总是先装睡袋或羽绒夹克。



## 9. 注意事项及建议

- 请实事求是地评估自己的实际能力, 根据实际情况相应地调整徒步规划。
- 请勿自行选择难度较大的线路。
- 疲劳会影响平衡感和步伐, 请注意按时饮水、进食和休息, 补充体力, 保持精神充沛和注意力集中。
- 跟随徒步标识前行, 不要偏离规定线路。
- 如有必要, 请及时返回。
- 途中如果遇到当地的动物, 如牛羊等, 请适当保持安全距离。
- 徒步行程中, 请将垃圾随身打包, 不要乱丢。
- 途中若有如厕需求, 可以留意山间酒店, 或者野外安全隐秘处。
- 徒步网络中所列的线路可能会因恶劣天气状况或其他环境因素, 导致难度增加或无法通行的状况。



- 部分海拔较高的徒步线路直到夏季可能依然会因雪封闭。
- 建议通过当地旅游机构或铁路/缆车运营商了解相关信息。

## 10. 是否需要额外购买保险?

请直接向您的保险公司咨询了解您所购买的旅行保险是否包含相关费用。为了您自身的利益，强烈建议您在出行前仔细阅读保险的具体条款和紧急情况下的联系方式及理赔流程。

## 11. 如遇紧急情况或发生意外怎么办?

徒步途中如遇到意外状况，请务必保持冷静、镇定，可以拨打以下紧急电话：

- 112 国际急救电话
- 1414 瑞嘉(REGA)直升机救援电话
- 144 急诊救护车电话

## 野生动物观察

专为动物爱好者精心准备



有关观察野生动物的更多信息?

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



### 1 阿莱奇善待自然(Pro Natura)中心

#### 观察发情的雄鹿

雄鹿的嘶叫声回荡在阿莱奇秋季的森林中，摄影游览的时间到了。黎明是拍摄的最佳时机，因为发情的雄鹿往往在此时晃动鹿角，独特的体验将令游客激动不已。





## 2 查榭哈自然公园

### 观察岩羚羊

位于伯尔尼汝拉的这座自然公园动植物繁多。除了土拨鼠，游客傍晚时分还可以观察到岩羚羊。导游陪同的野生动物观察漫步大部分都前往Corne de l'Ouest观景台。



## 3 瑞士国家公园

### 观察胡兀鹫

穿越高山松林前往Alp Stabelchod，在那里可以看到挖洞的土拨鼠。穿越Val da Stabelchod峡谷之后，向胡兀鹫的巢穴进发，如果幸运，可以观察到胡兀鹫、雄鹿和岩羚羊。

## 和瑞士本身一样美丽的公园

大片森林和水道，沼泽和草原等珍贵的栖息地，丰富的植物和野生动物：瑞士国家公园、自然公园和自然探索公园保护完好的美丽景色充分反映了瑞士令人惊叹的多样性。不过，瑞士公园拥有的不仅仅是美丽。为了获得备受推崇的瑞士联邦环境局(FOEN)公园和产品标志，这些地区需要拥有繁荣的文化、可持续的管理实践以及渴望保留本地珍贵遗产的居民。所有这一切使游览瑞士公园成为令人难忘的美好体验。每座公园都与众不同，独具特色。



### 瑞士公园应用(The Swiss parks app)

该应用向游客展示瑞士公园最美丽的漫步线路，可通过应用商店下载。



精彩的公园探索，请访问：  
[MySwitzerland.com/parks](http://MySwitzerland.com/parks)



## 瑞士公园：概览

- 1 瑞士国家公园
- 2 洛迦诺国家公园项目(候选)
- 3 恩特勒布赫联合国教科文组织生物圈
- 4 塔尔(Thal)自然公园
- 5 米施泰尔山谷生物圈(Biosfera Val Müstair)
- 6 阿尔高州汝拉公园
- 7 碧茵山谷自然公园
- 8 查榭哈(Chasseral)自然公园
- 9 迪姆蒂格谷(Diemtigal)自然公园
- 10 艾拉自然公园(Parc Ela)
- 11 甘特里施山(Gantrisch)自然公园
- 12 格吕耶尔 Pays-d'Enhaut 地区自然公园
- 13 比弗林自然公园
- 14 杜河自然公园
- 15 汝拉沃州自然公园
- 16 翡荫-芬吉斯自然公园
- 17 沙夫豪森自然公园(候选)
- 18 苏黎世基河森林自然公园(Wildnispark Zurich Sihlwald)
- 19 Jorat自然探索公园(候选)

杜河自然公园  
弗里堡马和迷人的河景。



塔尔自然公园  
巨大的要塞和迷人的工业遗产。



阿尔高州汝拉公园  
多姿多彩的美景和矿产。



- 瑞士国家公园
- 国家公园
- 地区自然公园
- 自然探索公园



瑞士国家公园  
阿尔卑斯山区最古老的国家公园和野生动物的绿洲。



米施泰尔山谷生物圈  
联合国教科文组织世界遗产地和生物圈保护区在同一座山谷中。

比弗林自然公园  
4座原始而浪漫的山谷，两种文化，一个公园。



艾拉自然公园  
联合国教科文组织世界遗产地阿尔布拉/伯尔尼纳铁路线所在地。



甘特里施山自然公园  
森林、峡谷、野生动物和伯尔尼阿尔卑斯山。



迪姆蒂格谷自然公园  
梦幻山谷中的精致美景。



碧茵山谷自然公园  
村镇、小村庄、矿产和特有的野生郁金香。

## 自行车运动

### 长达12,000公里的自行车路线

在瑞士骑自行车旅行相当受欢迎。在覆盖瑞士全国全长12,000公里的路线上，都设有统一的标识，这些完善的设施，为瑞士的自行车旅行提供了保障。和火车、汽车不同，自行车的最大优点是自主性强，可以慢慢地欣赏瑞士的风景，从春天到秋天都可以进行。骑自行车旅行蔚然成风，既可锻炼身体，又可以拥抱美丽的大自然，这与在高速公路上驱车呼啸而过相比，完全是另外一番情趣。有适合一家大小的家庭路线，沿湖、河岸的平坦路线；也有难度较大的山地自行车路线，甚至越野自行车路径。自行车线路与公共交通设施相接，如果游客不想爬坡或累了，还可以带着自行车搭乘一段火车。



火车上专门停放自行车的车厢

### 在火车站租借自行车

对于游客来说特别方便的是，在各主要火车站就能够租借到自行车。如今，在瑞士全国200多个火车站里，有大约4500辆最新款式的自行车可供租借，而且租金中已含有保险费用，因此，游客们都可以轻松租借到自行车，享受自行车旅行的快乐。此外，还可以根据自己的日程安排，自由地选择租借期间(半天到几星期均可)、租借站和归还站。另外，很多火车都设有可专门放置自行车的专用车厢，途中不妨利用火车带您一程。

### 自行车旅行标识牌

在瑞士的各主要代表性路线上，各主要地点都有红色的标识牌。游客能够很容易的确认目的地方向、距离、路线号码等。

## 自行车道

瑞士的自行车交通十分发达，一般道路都有专门的自行车道，瑞士的自行车道都有明显标志，分别适用普通自行车和山地自行车。沿途的汽车也都会为自行车让道。

在瑞士，推荐购买自行车保险贴，大约5瑞郎，可以在邮局或火车站买到。

## 自行车托运

火车、邮政巴士、游船所提供的多种广泛的自行车托运服务，这不仅令您的行程十分方便，还起到连接其它路线的作用。一般情况自行车均可用火车托运，没有托运服务项目的火车均在时刻表上做有标记，无论是站台还是蓝色的车厢都标有是否可以托运自行车。

详细信息，请查询：[www.MySwitzerland.com/zh-cn/cycle-trekking.html](http://www.MySwitzerland.com/zh-cn/cycle-trekking.html)

在Moeriken-Wildeggen骑行





## 骑自行车游览

12000多公里标识清晰的自行车小径：仅仅是这一数字就已经足够震撼。更令人震撼的还有线路的多姿多彩：骑行爱好者、休闲骑手和电动自行车骑手都能在如此集中的区域内欣赏到美丽的风景和丰富多彩的文化，除了瑞士，还能去哪里？

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

## 山地自行车骑行

想在阿尔卑斯山区沿壮观的单车小径体验惊险刺激的下坡骑行，或者在阿尔卑斯山麓地区沿着波光粼粼的高山湖泊缓慢骑行？无论是耐力骑行、全山地还是旅行骑行，您都能在瑞士找到自己心仪的线路。

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



## 公路自行车骑行

选择众多。沿着车辆稀少的完美道路穿过连绵起伏的山丘；向上翻越富有传奇色彩的山口(17座海拔2000米以上的山口)——检验每位骑手的毅力。瑞士几乎无穷无尽的选择令每位公路自行车爱好者都激动不已。

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



## 自行车一日通票

最出色的自行车小径往往有点儿远。要前往瑞士最美丽的地方，请购买一张自行车一日通票，在瑞士，凭此票可以将自行车带上大部分火车和巴士。

[sbb.ch/en/bike](http://sbb.ch/en/bike)



## 瑞士轻松“慢”游系统



只需轻点鼠标就能体验完美的自行车游览活动。在瑞士轻松“慢”游系统(SwitzerlandMobility)平台，可以找到遍布瑞士的数百条自行车骑行线路，还能找到旅行报告、天气预报、安全提示和地图。无论何时出发，该应用(app)都能确保您沿着正确的线路骑行。

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



### 环瑞自行车赛

瑞士规模最大的年度专业自行车赛。

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



### Alpenbrevet 挑战赛

4条线路，翻越2至5座山口。

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

### 国家公园自行车马拉松赛

在公园附近骑行，适合自然爱好者。

[bike-marathon.com](http://bike-marathon.com)

### slowUp

一项轻松的活动。

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

### 索洛图恩自行车日活动

瑞士规模最大的自行车节庆活动，每年5月举行。

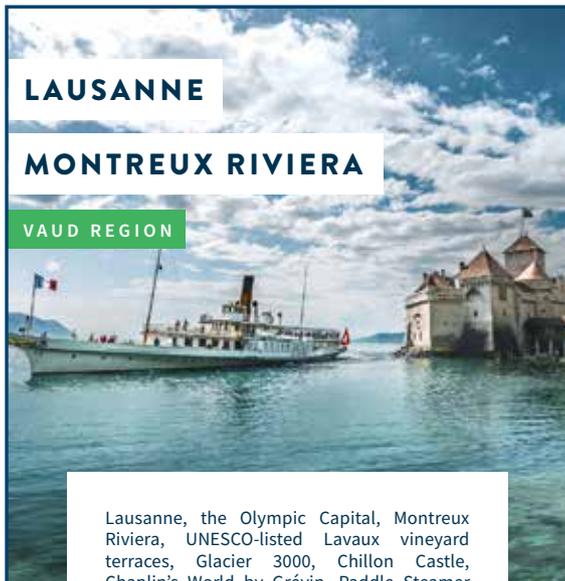
[bikedays.ch](http://bikedays.ch)

### 适合喜欢弯道的骑手

阿尔卑斯山骑行专门推出了面向骑行者的瑞士通票。路上没有汽车，没有障碍，无论您是争分夺秒、雄心勃勃的公路自行车骑手，还是仅仅希望享受轻松上坡和悠然下坡骑行的休闲者，这里都不会令您感到失望。顶级的路况、令人赞叹的美景和热情好客的当地人——没有汽车通行的山口公路非常适合寻求真正特殊的骑行体验。在禁止汽车通行的公路上尽享欢乐！

了解有关地点和日期的更多信息：

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



Lausanne, the Olympic Capital, Montreux Riviera, UNESCO-listed Lavaux vineyard terraces, Glacier 3000, Chillon Castle, Chaplin's World by Grévin, Paddle Steamer Cruises CGN or MOB-GoldenPass Line, a few of our highlights not to be missed on your next trip to Switzerland.

[www.lake-geneva-region.ch/cn](http://www.lake-geneva-region.ch/cn)

**VAUD**  
TERRE D'INSPIRATION

## 水上运动



琉森湖上的皮划艇

瑞士拥有1,350平方公里的湖泊，这里是水上运动爱好者的乐园！

### 皮筏漂流

在湖泊与江河颇多的瑞士，水上运动也是大众化的运动。在山水秀丽、风光明媚的溪流上，盛行皮筏漂流或皮艇，其中因河、莱茵河、罗纳河、锡莫河、萨内河、吕奇纳河等很有名。

### 帆船 / 冲浪 / 帆板

帆船、冲浪以及帆板运动在瑞士十分普及。在格劳宾登州和中部瑞士的各个湖上都有帆船及帆板的课程；而在少女峰地区，还有很多水上运动俱乐部。位于琉森附近的Rotsee湖拥有世界一流的划艇条件，每年都会举行国际划艇比赛。很多湖畔的度假地都会提供船只的租借服务。

### 独木舟

乘坐独木舟探索瑞士的美景，沿途有许多可供露营野餐的地方。这种河流休闲运动从5月至9月向游人开放。

### 深谷探险

这项活动是抓着绳子下到峭立的溪涧或瀑布。由于是在专业导游的指导下进行的，不用担心人身安全问题，但却充满了惊险，您能够接触到险峻而美丽的大自然。

※如果对自己的体力没有把握的话，请到设有漫步通道的峡谷，既安全又轻松地感受雄伟幽深的溪谷。

### 游泳

山多水丰的瑞士为游泳爱好者提供了众多的选择。在很多湖泊及河流的周边都设有固定的游泳区，每年自6月至9月开放(在气候较温暖的地区，开放时间会更长一些)。此外，瑞士还有很多室内、室外的游泳池供选择。

### 垂钓

瑞士32,200公里的河流、小溪和1,350平方公里的湖泊为垂钓爱好者提供了一展身手的好机会。在海拔2,000米以上的河湖里，鲑鱼的重量可达到10公斤。在瑞士垂钓需要持有许可证，而且不同的地方的规章制度也不同，所以游客最好向当地的旅游咨询中心或下榻的酒店咨询。对于没有垂钓许可证的普通游客来说，特殊的养鱼塘或养鱼场是最好的选择。如果需要，也可以为游客准备渔具，另外一些附近的餐厅还可以为游客现场烹制垂钓上来的新鲜鲑鱼。

维亚玛拉峡谷溪降



## 空中冒险

### 乘热气球

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

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

Postfach 16, CH-4124 Schönenbuch

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

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

### 滑翔伞 / 滑翔翼

瑞士因具有山地国家特有的地势差异与绝好的气流，成为全世界最适合做滑翔运动或悬挂式滑翔运动的国家之一。即使是没有经验的人，也可以与驾驶员一起尝试冒险的乐趣，格林德瓦、圣莫里茨、英格堡等很多山间疗养地，也是玩滑翔运动或悬挂式滑翔的好去处。坐缆车或登山火车到达山顶后，向溪涧慢慢下降，体验在空中的悠闲时光。瑞士境内100多个地方有滑翔运动、悬挂式滑翔学校，所以接受辅导也很容易。

圣莫里茨滑翔伞体验



#### Schweizer Hänggleiter-Verband

(瑞士滑翔运动 / 悬挂式滑翔协会)

Seefeldstrasse 224,

CH-8008 Zürich

电话: +41 44 387 46 80

传真: +41 44 387 46 89

[shv@bluemail.ch](mailto:shv@bluemail.ch)

[www.shv-net.ch](http://www.shv-net.ch)(德语)

#### 与空中体育项目有关事项的咨询:

AECS Aero Club der Schweiz Lidostrasse 5

CH-6006 Luzern

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

[info@aeroclub.ch](mailto:info@aeroclub.ch) / [www.aeroclub.ch](http://www.aeroclub.ch)(德语 / 法语)



韦尔扎斯卡水坝  
蹦极体验

### 直升飞机旅行

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

### 蹦极

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

## 高尔夫运动

在瑞士各地都能找到高尔夫球场，它们都位于风景如画的地区且各具特色，从田园牧歌般的阿尔卑斯高山牧场到沐浴着灿烂阳光的湖畔地区；从壮丽的冰川周边到被棕榈树环绕的南部地区，充分显示了瑞士地理及文化的多样性。无论是初学者还是有着精湛技艺的高手，瑞士无疑是进行他们所钟爱的运动的天堂。



克莱恩蒙塔纳的高尔夫球场

国土面积约4万平方公里的瑞士，拥有90多个设施优良的高尔夫球场，其中有42个为18洞球场。由于瑞士大部分都是山区，这里的球场密度算是很高的。环境是打高尔夫球很重要的一部分，在瑞士的高尔夫球场空气和环境条件优良，气候干爽舒适，球场周围有很多雪山环抱，在优美的环境中挥杆高尔夫，心情格外舒畅。因此，瑞士也一直是世界高尔夫球运动员梦想中的乐园。

这些球场位于不同的海拔高度，从海拔214米的阿斯科纳到海拔1,952米的利德阿尔卑。

在克莱恩·蒙塔纳，高尔夫运动有着悠久的历史。150年前，英国人在阿尔卑斯的蓝天下，碧绿的草坪上、斜斜的山坡上建起了阿尔卑斯山的第一个高尔夫球场，从此，便有了克莱恩·蒙塔纳。如今，克莱恩·蒙塔纳已经成为奢华高山高尔夫、滑雪和顶级度假胜地的代名词。此外，每年9月举办的欧米茄欧洲大师杯高尔夫球精英赛更令克莱恩·蒙塔纳名闻国际。球场处于一片地势缓和的高原，站在上面可以远眺河谷对面白雪皑皑的马特宏峰和罗萨峰，景色美妙得令人窒息。它是瑞士最好的球场之一，在《高尔夫》评选中获瑞士排名第三，而它的第7洞当选为世界百大名洞之一。

值得一提的是，在瑞士挥杆打球没有球童的关照，整个打球过程都要“自力更生”，您既是选手又是自己的球童。习惯于国内打球的球友们，要注意修补草皮和及时补沙坑也是必修课。在享受挥杆乐趣的同时，亲自拖拉球包车和徒步球场的过程中，更深刻地体验高尔夫文化和礼仪。

瑞士各地的高尔夫俱乐部欢迎您的光临。俱乐部可以向外租借，提高技术的课程也可以安排，同时俱乐部还提供价格合理的日卡、周卡和月卡以供高尔夫爱好者使用。

另外，瑞士高尔夫酒店(3到5星)的名录也可在[www.swissgolfhotels.ch](http://www.swissgolfhotels.ch)上获得。每家酒店均可提供其周边的高尔夫球场的具体信息，还可以提供高尔夫的优惠包价游。

详细信息，请查询：

[www.MySwitzerland.com/zh-cn/golf-1-1.html](http://www.MySwitzerland.com/zh-cn/golf-1-1.html)

格劳宾登地区儿童高尔夫



## 其他运动

### 旱冰轮滑

各种类型的道路和不同的难度，连通瑞士的每一个角落。您可以穿旱冰鞋做短暂或几日的旅行。例如，有从位于“海蒂地区”的拉格斯到莱茵瀑布旁的沙夫豪森路线，不



在Werdenberg轮滑

仅会令您的旅程十分自由，也并不会比自行车慢多少。但是无论在何处，您必须装备护膝、护肘、护腕、头盔进行保护，以防万一。滑旱冰的游客必须注意交通信号，不要做危险的嬉闹，并且尽量避免和他人及物体相碰撞。该项运动对关节、血液循环及肌肉锻炼非常有利，还会令您情不自禁地吹起轻松的口哨，还有什么比这更惬意的呢！瑞士轻松“慢”游旅游网总长1100公里的各种旱冰之旅待您来探索。

### 夏季滑道

夏天感受雪橇冲的乐趣？夏季滑道在瑞士一些山峰可以见到，坐入自主启动、控制时速的滑车，沿着金属制轨道向山下滑行，途中设置弯道、凹槽、旋转、跳跃以及桥梁，为游客提供刺激的下山体验，各年龄段的游客都能充分体验滑道的惊险与刺激！最重要的是，四周壮丽群山的美景令人叹为观止。拖牵可以将滑车拉回高处坡道起点。夏季天气干燥时开放。家长可以和儿童同车滑下。

### 绳索攀爬

冒险、刺激与自然的结合会给您留下极其深刻的印象。男女老幼均可感受到兴奋：在高高的树梢间，悬索桥、绳网、藤本植物、桥梁以及溜索、安全扣

将一个个平台连接在一起！从桥上跳下去然后索降，再如人猿泰山一般从空中荡过，让刺激感在您的身体中流淌。游乐与游戏、运动、冒险、刺激、入迷以及满足。这里也是非常理想的拓展地。

### 马拉松

马拉松作为在瑞士全境内盛行的运动，从国际大赛到市民参与的一般赛事，每年都有500多次竞赛在瑞士境内举行。在古老的中世纪的街道上进行的竞赛、在美丽的湖畔进行的赛跑、在阿尔卑斯山上进行的山岳竞赛、100公里马拉松等，选择范围既广泛又丰富。

瑞士的4大马拉松比赛(国际马拉松ROADRACE联盟公认)

洛桑马拉松：[www.lausanne.ch/sports/marathon](http://www.lausanne.ch/sports/marathon)

少女峰马拉松：[www.jungfrau-marathon.ch](http://www.jungfrau-marathon.ch)

瑞士阿尔卑斯山马拉松：[www.swissalpine.ch](http://www.swissalpine.ch)

苏黎世马拉松：[www.zurichmarathon.ch](http://www.zurichmarathon.ch)

### 电动自行车

这一富有创意的舒适交通工具将帮助您探索瑞士。可以呼吸着新鲜空气游览各个景点，不会感觉疲劳，不会破坏大自然的宁静，还可以独自行动。16岁以上的游客均可租用电动自行车。

电动自行车骑行



### 赛格威 Segway

乘着新型电动两轮代步车赛格威去探索瑞士市区和山区的美景和秘密，绝对是一次最新鲜刺激的旅行！



# 环游瑞士

在琉森湖区自驾

瑞士国家旅游局“环游瑞士”主题包括“瑞士环游火车之路”和“瑞士环游之路”两大产品。其中“瑞士环游之路”专注于路上驾驶环游瑞士的宣传概念，该线路覆盖13个旅游地区，远离高速公路，投身最美路段。而对于不想自己开车的游客，“瑞士环游火车之路”把轻松舒适的公共交通工具与宜人的风景结合在一起，仅需一张瑞士旅行通票，即可方便领略所有精华美景。

## 瑞士环游火车之路



冰川快车

### 一张环游瑞士的车票

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

### 一生一次的旅行

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

### 沿瑞士最美的线路游历

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

环游火车之路分成八条不同路段，各有其不同特色和别样景致。行程可始于苏黎世，经琉森换乘金色山口快车东段（琉森-因特拉肯快线），沿途欣赏巍峨壮丽的山脉和奔腾不息的瀑布，而后抵达第一站因特拉肯。第二天乘车先到茨魏西门，换乘金色山口全景观快车前往蒙特勒。列车从日内瓦湖驶往马蒂尼、布里格和采尔马特，然后乘坐冰川快车前往库尔和圣莫里茨。在时尚的圣莫里茨可以乘坐伯尔尼纳快车和伯尔尼纳巴士前往卢加诺。圣哥达全景观线路将带您前往琉森。抵达琉森后，可选择直接返回苏黎世，或者乘坐阿尔卑斯山麓快车，饱览沿途雄山和城堡的壮景。

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

## 主要线路

苏黎世 - 琉森 - 因特拉肯 Ⓞ2小时45分钟

金色山口快车 Ⓞ3小时45分钟

蒙特勒 - 菲斯普 - 采尔马特 Ⓞ2小时30分钟

冰川快车 Ⓞ7小时45分钟

伯尔尼纳快车 Ⓞ6小时45分钟

圣哥达全景观线路 Ⓞ5小时30分钟

阿尔卑斯山麓快车 Ⓞ2小时15分钟

圣加仑 - 沙夫豪森 - 苏黎世 Ⓞ2小时30分钟

## 快捷线路

苏黎世 - 库尔

Ⓞ1小时15分钟

圣莫里茨 - 卢加诺

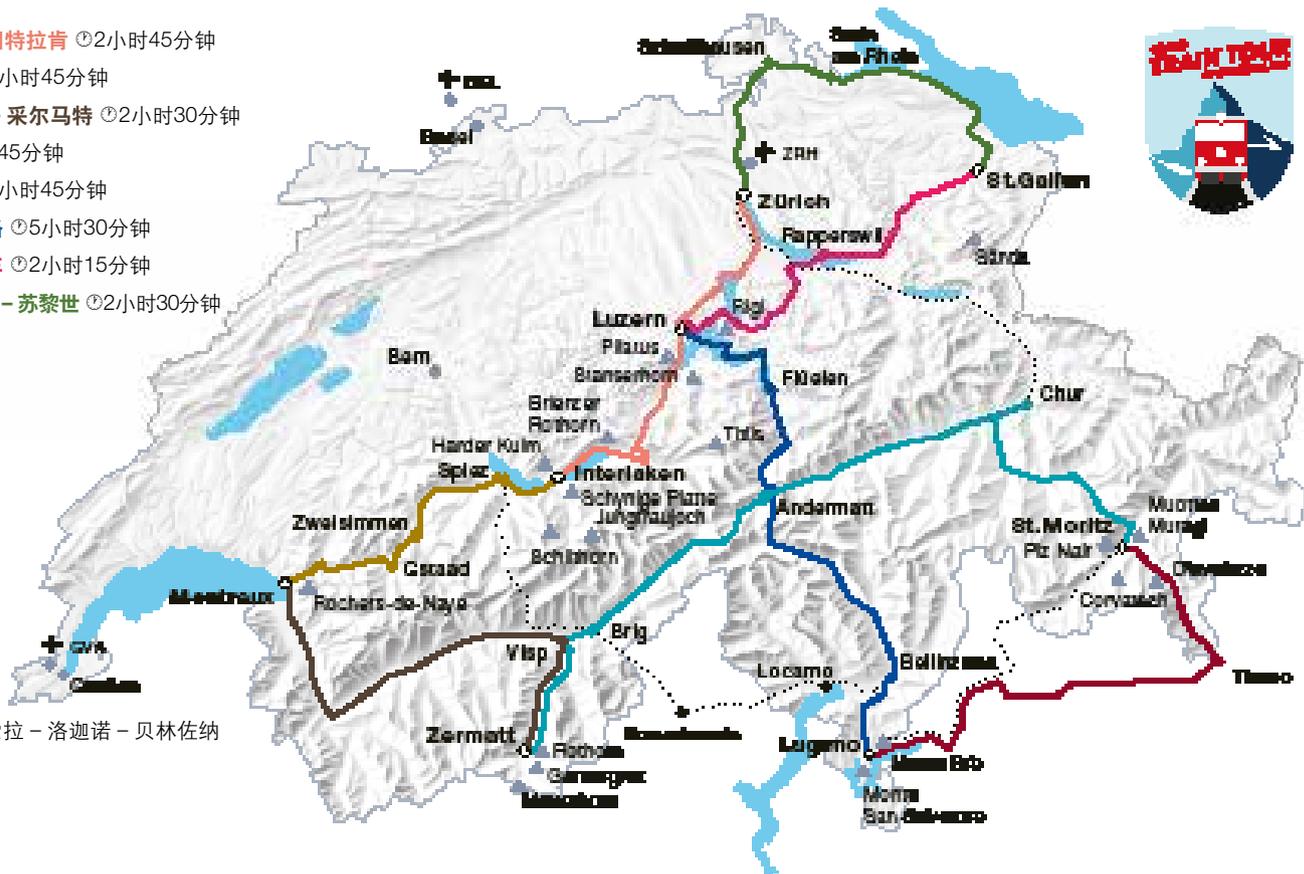
Ⓞ4小时

施皮茨 - 布里格

Ⓞ1小时15分钟

布里格 - 多莫多索拉 - 洛迦诺 - 贝林佐纳

Ⓞ3小时30分钟



## 苏黎世 Zürich – 琉森 Luzern – 因特拉肯 Interlaken

由瑞士繁华都市驶向琉森期间，您将会看到延绵不断的山脊线，沿途还会经过不少美丽湖泊，如楚格湖和红湖。抵达琉森后，金色山口快车东段（琉森-因特拉肯快线）等候您的到来。这条景观线路可以欣赏到无尽的山峰景色，还有各座碧绿清澈的湖泊和壮丽瀑布。



## 因特拉肯 Interlaken – 茨魏西门 Zweisimmen – 蒙特勒 Montreux

由因特拉肯出发，BLS RegioExpress地区快车沿图恩湖畔而行，经过西门塔尔山谷后奔向终点茨魏西门。而后，换乘金色山口MOB全景观快车，恰如其名，火车将会带领乘客经过多座雄伟的城堡，有牛只放牧的静谧田园，随后火车越过语言分界区，进入瑞士法语区的范围。线路的最后一段将沿着平缓山势环绕而下，直驶充满地中海风情的蒙特勒。



## 蒙特勒 Montreux – 菲斯普 Visp – 采尔马特 Zermatt

从被称为“瑞士的里维埃拉”出发，沿着迷人的日内瓦湖岸前往瓦莱州，一开始就能欣赏到西庸城堡及长满葡萄藤的迷人山丘，美丽的景色令人难忘。从那里继续向前，穿过瓦莱州。在菲斯普，您将换乘马特宏峰圣哥达窄轨铁路列车。令人着迷的马特(Matter)山谷之旅从这里开始。最终的目的地是瑞士最著名的地标之一：采尔马特雄伟的马特宏峰。

## 采尔马特 Zermatt – 圣莫里茨 St. Moritz.

欢迎搭乘冰川快车——这列火车被称为“世界上最慢的快车”。尽情欣赏瑞士阿尔卑斯山令人赞叹的美景，同时享受现代化的便捷和一流的服务。从采尔马特到时尚的圣莫里茨，列车需要运行将近8小时，沿途需要穿越91座隧道，跨越291座桥梁，还要翻越海拔2,033米的上阿尔卑山口。



## 圣莫里茨 St. Moritz – 蒂拉诺(意大利)Tirano(Italy)- 卢加诺 Lugano

在这一段旅程中，您将体验到伯尔尼纳快车线路的其中一段，感受语言与文化的融合。

火车沿着坐落于海拔2,253米高的碧绿色的白湖湖畔而行，然后进入被联合国教科文组织列入世界遗产地的雷塔恩铁路线，跨过伯尔尼纳山口，驶入波斯基亚沃山谷后前往意大利的蒂拉诺。伯尔尼纳巴士会沿着科摩湖，穿过瓦尔泰利纳山谷后抵达卢加诺。在冬季，可以选择乘坐棕榈快车，由圣莫里茨出发，翻越马洛亚山口，沿蜿蜒道路前往卢加诺。



## 卢加诺 Lugano – 弗吕伦 Flüelen – 琉森 Luzern

舒适地坐在全景列车的一等车厢中，沿着拥有众多环形隧道的圣哥达传奇线路感受从卢加诺到弗吕伦的精彩旅程。在弗吕伦换乘历史悠久的明轮船穿越琉森湖。一边在船上品尝美味佳肴，一边欣赏瑞士中部壮丽的美景。



## 琉森 Luzern – 圣加仑 St. Gallen.

阿尔卑斯山麓快车之旅始于琉森湖——位于瑞士中部阿尔卑斯群山山脚之下，可以观赏到著名的皮拉图斯山、布尔根施托克和瑞吉山景色。乘坐快车期间，您将会不断看到壮观的群峰景色：米腾山、库尔山峦和森蒂斯峰，景色开阔壮丽。驶经罗滕图姆的高地荒野后，快车将沿着苏黎世湖进入有玫瑰之地之称的拉珀斯维尔。离开圣加仑后，另一个景点紧随而来：西特尔高桥——高99米的瑞士最高铁路桥。

## 圣加仑 St. Gallen – 沙夫豪森 Schaffhausen – 苏黎世 Zürich

这条景观线路由如画小镇圣加仑出发，一路驶向文化汇集之处的繁华都市苏黎世，沿途会经过位于瑞士、德国与奥地利三国交界处的博登湖。从SBB诺伊豪森莱茵河瀑布站(Neuhausen Rheinfall)步行几分钟即可看到欧洲最大的瀑布莱茵河瀑布。



## 瑞士环游之路



瑞士环游之路的亮点贝林佐纳

“瑞士环游之路”是一条覆盖瑞士全境的游览线路，全长约为1600公里，穿越4个语言区，翻越5座阿尔卑斯山口，前往12个联合国教科文组织世界遗产地和2个生物圈，途经22个湖泊。沿途链接众多观光景点，带领游客穿越瑞士风景最美的地区，充分展示瑞士旅游的精华，使您能够深入了解瑞士，全面领略美丽的景色和文化珍宝。

[www.MySwitzerland.com/zh/grand-tour-of-switzerland.html](http://www.MySwitzerland.com/zh/grand-tour-of-switzerland.html)



## 瑞士环游之路概况

瑞士环游之路通过一条壮观的线路将整个国家的精华连接在一起：从冰川到棕榈树，从传统的高山村庄到热闹的都市，从简朴的乡村旅馆到奢华酒店。瑞士环游之路用一条美丽的风景线将瑞士的精彩亮点联系在一起。环游之路尽量避免走高速公路，有时选择高速公路仅仅是出于交通的需要。

### 瑞士环游之路的特色

- 惊险弯道：翻越5座海拔2000米以上的阿尔卑斯山口
- 秀水天堂：22个面积超过500平方米的湖泊
- 著名景点：12处联合国科教文组织世界遗产地和2个生物圈保护区
- 文化碰撞：4种官方语言及多种方言
- 完美路标：650个官方环游指示牌
- 世界首个电车旅程：200个电动车充电站

电动车充电站



- 建议的最佳旅游时间段：  
夏季(4月至10月)
- 长度：
  - 核心线路：1643公里(1021英里)
  - 初始段巴塞尔-纳沙泰尔：165公里
  - 初始段日内瓦-圣乔治：53公里
  - 初始段齐亚索-贝林佐纳：109公里



环游之路  
Brueolisau拍照点

### 建议游览所用时间

每天至少驾驶5小时的情况下，我们建议您至少用7天时间完成新线路的游览。根据入境地点的不同，您可能需要花费更多时间游览。实际的游览时间取决于您是一路急速向前还是悠然地欣赏沿途众多的美景。

### 建议的旅行方向

环游之路的两个方向均向游客开放，不过瑞士国家旅游局建议您按照顺时针方向游览。在有些设有单行线的城市尤其如此，按照此方向游览还便于发现高速公路的入口。

### 合适的车辆

瑞士环游之路主要面向轿车和摩托车，其他较大的车辆可能会受到限制。

### 免责声明

瑞士环游之路是在瑞士现有公路网络基础上的一条推荐线路，在此线路上驾驶汽车风险自负。瑞士国家旅游局和瑞士环游之路联盟不对线路结构改造、改道、标识设立、特殊活动和安全管理规定承担任何责任。

## 瑞士环游之路亮点

从长满棕榈树的湖边到荧光闪闪的冰川，从中世纪风情的小村落到熙熙攘攘的大城市，瑞士环游之路为您囊括无数风光。



### ① 苏黎世大教堂

站在教堂的塔楼顶端，俯瞰苏黎世的美丽风光，越过晶莹澄澈的湖泊，欣赏阿尔卑斯山的巍峨景象。



### ② 莱茵瀑布

站在欧洲最大瀑布一旁，感受水声轰隆、水花四溅。



### ③ 施泰因小镇

施泰因小镇因其保存完好的老城区而闻名遐迩，砖木房屋、缤纷外墙，美不胜收。



### ④ 圣加仑修道院

来圣加仑，最不容错过的就是圣加仑修道院，还有那巴洛克风格的大教堂。



### ⑤ 阿彭策尔的彩色外墙

阿彭策尔的彩色外墙特别抓人眼球，还画有华丽的壁画。



### ⑥ 萨多纳地质构造区

萨多纳峰周围地质特殊，在地质运动的作用下，新岩层为旧岩层所覆盖。



### ⑦ 迈恩菲尔德海蒂村

迈恩菲尔是乔安娜·斯比瑞的灵感源泉，激发她写下了著名小说《海蒂》。



### ⑧ 瓜尔达小山村

在这座恩嘎丁小山村，有着古雅精巧的小房子，外墙色彩缤纷。



### ⑨ 瑞士国家公园

瑞士国家公园坐落于恩嘎丁地区，以自然风光见长。



#### ⑩ 本笃会修道院及米施泰尔生物保护圈

这座修道院里有许多奇珍，包括世界上最大的中世纪早期壁画。



#### ⑪ 魔塔拉全景山峰

魔塔拉是极受欢迎的远足目的地，站在峰顶，整个上恩嘎丁地区的美景尽收眼底。



#### ⑫ 雷蒂亚铁路，阿尔布拉-伯尔尼纳线路

乘坐小火车，任阿尔卑斯山的壮丽美景一一掠过，是世间难得的体验。



#### ⑬ 贝林佐纳三大城堡

贝林佐纳是提契诺州的首府，有着强大的防御工事，其中就包括瑞士保存最完好的三座中世纪城堡。



#### ⑭ 阿斯科纳湖边漫步

阿斯科纳气候温润、湖水荡漾，街边的咖啡厅颇有味道，空气中弥漫着南国风情，无不让游客流连忘返。



#### ⑮ 卢加诺布雷山

布雷山被认为是瑞士阳光最充沛的山峰。



#### ⑯ 圣乔治山

从19世纪以来，圣乔治山就是化石学家心中的麦加。梅里德的化石博物馆是绝对不会错过的好去处。



#### ⑰ 特莱莫拉，老圣哥达山口

乘坐小火车，沿着圣哥达山口南部穿过特莱莫拉，一路风光旖旎。



#### ⑱ 瑞士阿尔卑斯山少女峰—阿莱奇冰川

作为一处世界遗产，这里蕴藏着阿尔卑斯山最绝妙的自然风光。位于纳特的世界自然论坛将成为联合国教科文组织世界遗产地瑞士阿尔卑斯山区少女峰—阿莱奇的大本营，来一睹她的风采吧！



#### ⑲ 马特宏峰

马特宏峰呈金字塔型，在采尔马特拔地而起，概是这世上入境最多的山峰了。



### ⑳ 格里门茨小山村

格里门茨美得像本图画书，每家每户的窗台上都装饰着红色的天竺葵，美不胜收。



### ㉑ 圣莫里斯教堂

圣莫里斯教堂曾是勃艮第王朝的精神中心，是朝圣之地，拥有是欧洲极其重要的教会珍宝。



### ㉒ 西庸城堡，维托镇

西庸城堡坐落于日内瓦湖畔的一块巨大的岩石上，后面是一条草木繁盛的山坡，是蒙特勒近旁一处浪漫的所在。



### ㉓ 勒·柯布西耶的建筑作品

勒·柯布西耶有17件建筑作品被列入世界遗产，位于瑞士的有两件：科尔索的莱芒湖畔小居和日内瓦的明亮大厦。



### ㉔ 拉沃，葡萄园梯田

拉沃有着瑞士面积最大的成片葡萄园，层层葡萄园梯田极尽壮丽。



### ㉕ 奥林匹克博物馆，洛桑

位于洛桑的奥林匹克博物馆于1993年开业，专注于奥林匹克运动会展品。



### ㉖ 大喷泉，日内瓦

大喷泉的水柱高达140米，是日内瓦最具特色的标识。



### ㉗ 马蹄谷岩石剧场

垂直高度达160米的岩壁围成了一个长达4公里宽余1公里巨大的天然圆形剧场。



### ㉘ 巴塞尔，文化之都

巴塞尔坐拥40家博物馆，是瑞士博物馆密度最高的地区，享有文化之都的美誉。



### ㉙ 圣于尔萨纳小镇

相传，如诗如画的圣于尔萨纳小镇是由爱尔兰僧侣Ursinicus修建的。



③① **拉绍德封和力洛克，世界钟表之都**  
拉绍德封曾是百年世界制表业之都。



③② **史前湖岸木桩建筑：拉坦诺博物馆**  
拉坦诺博物馆展出瑞士的木桩建筑。



③③ **穆尔藤小镇**  
穆尔藤的条条小巷如画般美丽，舒适的拱形游廊为游客送去阵阵阴凉。



③④ **弗里堡市**  
从15世纪流传下来的200多幢独特的哥特式建筑赋予了这座古城无与伦比的中世纪风格魅力。



③⑤ **格吕耶尔小镇**  
这是一座风景如画的中世纪小镇，这里有一座城堡和三个不同主题的博物馆。



③⑥ **格施塔德萨嫩小镇**  
位于伯尔尼高地上的格施塔德萨嫩度假区吸引着各种各样的游客。



③⑦ **少女峰**  
在这里，饱览巍峨秀丽的艾格峰、僧侣峰和少女峰，还有阿尔卑斯山最大冰川——阿莱奇冰川的胜景。



③⑧ **布里恩茨湖游船**  
绿松石般的布里恩茨湖和旁边的图恩湖都位于山峦环绕的伯尔尼高地上。



③⑨ **伯尔尼老城区**  
没有多少城市如瑞士首都伯尔尼那样，成功保留了原来的历史风貌。



③⑩ **爱蒙塔尔奶酪工场**  
爱蒙塔尔之所以成为奶酪之村，最要归功于她美味的奶酪，而奶酪餐厅和咨询展示更让这里臻于完美。



#### ④0 UNESCO恩特勒布赫生物保护圈

这是瑞士第一个生物保护圈，极好地保留了大自然的美丽风光。



#### ④1 赫尔维尔城堡

这一历史性建筑物建于11世纪，是瑞士最重要的水上城堡。



#### ④2 琉森卡佩尔木桥

自1840年起，琉森就成为瑞士一大热门的旅游胜地。在这座保存良好的古城里，卡佩尔桥和水塔都是游客络绎不绝参观拜访的地方。



#### ④3 皮拉图斯山

在晴空万里的日子里，站上山顶便可将73座阿尔卑斯山峰收入眼底。



#### ④4 锡西孔泰尔教堂

这里是传说中瑞士英雄威廉·泰尔跳船逃生的地方，自此摆脱了盖斯勒的囚禁。



#### ④5 艾因西德伦修道院

这座修道院座落于深蓝色的湖泊以及参差不齐的山峰所组成的醉人风景中。

● 联合国科教文组织世界遗产地及生物圈保护区。

## 12条梦幻驾车线路

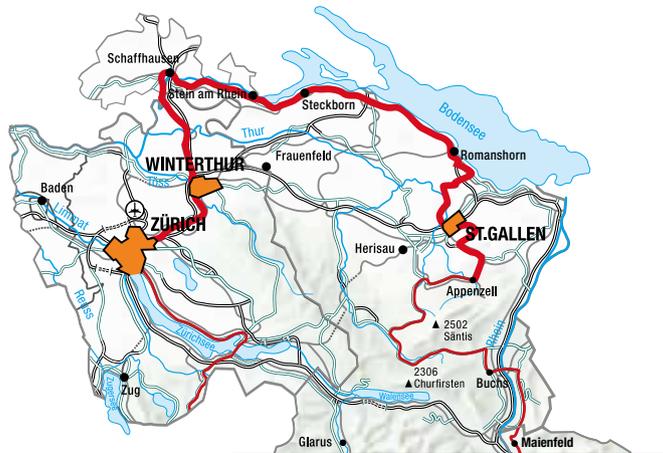
瑞士环游之路的许多线路美得不可方物。它们穿过壮丽的美景、繁盛的葡萄园，还有秀丽的湖滨地带，一直通往阿尔卑斯山的核心地带，用仿佛只有在电影里才能看到的迷人风光欢迎您的到来。所有这些，都是瑞士环游之路的至高荣耀。

1. 博登湖，埃申茨—特格维伦线路
2. 恩嘎迪圣莫里茨，策尔内茨—席尔瓦普拉纳线路
3. 维亚玛拉，图西斯—施布吕根线路
4. 莫尔格特，梅利德—蒙塔诺拉线路
5. 圣哥达，艾罗洛—格莱奇线路
6. 瓦莱，阿登—赛永线路
7. 拉沃，科尔索—吕特里
8. 玛查鲁兹山口，维什—勒布拉索斯线路
9. 威邑山，La Sauge—Sugiez线路
10. 图恩湖，Unterseen—奥伯霍芬线路
11. 爱蒙塔尔，布格多夫—阿福尔特恩线路
12. 琉森湖，格雷彭—贝肯德线路



## 从苏黎世到阿彭策尔

如诗如画的风景，苍翠葱郁的花园，别致的城镇，散落在各个角落的众多惊喜，从苏黎世到迈恩费尔德的线路是瑞士环游之路上鲜为人知的瑰宝。沿途的精彩亮点多得令人感到惊奇——不仅有欧洲最大的平原瀑布，还有世界上最古老、精美的圣加仑修道院图书馆。



苏黎世地区

### 流动的欢乐

图尔高的外号是“印度苹果酒”。用苹果和梨制成的“Ghürotne”是一种酸甜口味的苹果酒和梨酒混合物。



### 博登湖

欧洲中部的第三大湖泊，位于瑞士、德国和奥地利交界处，湖畔分布着众多迷人的景点。



全程距离：175 km / 109 mi  
驾驶用时：3个半小时

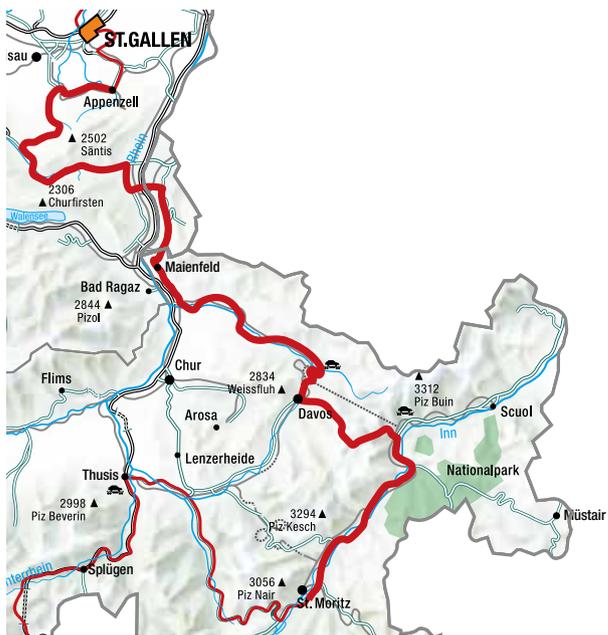
### 沿途亮点

- 苏黎世大教堂
- 莱茵瀑布
- 施泰因小镇
- 圣加仑修道院
- 阿彭策尔的彩色外墙

## 从阿彭策尔到圣莫里茨

### 一切皆在东方

在穿过阿彭策尔和列支敦士登的路上，最能让人印象深刻的是那些小小的宝石般的景象。瑞士环游之路是一条充满美丽邂逅的路，从国家宝藏迈恩菲尔德海蒂村到瑞士家喻户晓的儿童书中的瓜尔达舍伦努斯利小山村，再到瑞士国家公园的自然风光，无不让人流连忘返。



施韦阿普山路，瑞士东部地区/列支敦士登

### 格劳宾登坚果挞

这种诱人的坚果挞是环游之路上最合适的小点心。有很多口味可选，而每一种都堪称美味。



### 如诗如画的浪漫

沿着阿彭策尔的步行大街Hauptgasse漫步，欣赏着道路两侧拥有彩绘山墙的房屋，就像行走在图画书中一样。



**全程距离:** 200 km / 124 英里  
**驾驶用时:** 4小时

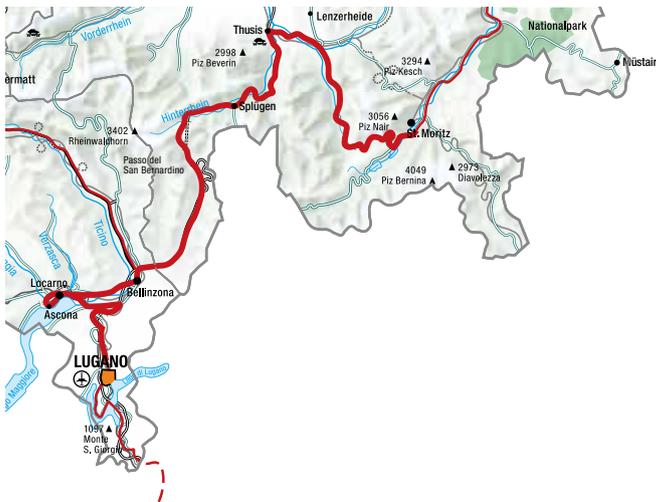
### 沿途亮点

- 阿彭策尔的彩色外墙
- 萨多纳地质构造区
- 迈恩菲尔德海蒂村
- 瓜尔达小山村
- 瑞士国家公园
- 本笃会修道院及米施泰尔生物保护圈
- 魔塔拉全景山峰

## 从圣莫里茨到卢加诺

### UNESCO世界遗产天堂

格劳宾登州的环游之路将瑞士的UNESCO世界遗产串联起来，像绝无仅有的阿尔布拉-伯尔尼纳雷蒂亚铁路一样，带您邂逅无数难忘的美景。魔塔拉全景山峰的绝色风光、令人着迷的维亚玛拉峡谷，不过是冰山一角。



Ela公园的阿尔卑斯Flix沼泽地，格劳宾登州

### 阿尔卑斯野山羊

100多年前成功重新引进后，现在已有超过16000只阿尔卑斯野山羊生活在阿尔卑斯山区。



### 完美的画面

湖滨区是瑞士最上镜的景点之一，这里梧桐树和棕榈树成行，房屋外立面的彩绘极为亮丽。



全程距离: 225 km / 140 mi

驾驶用时: 4小时15分钟

### 沿途亮点

- 魔塔拉全景山峰
- 阿尔布拉-伯尔尼纳雷蒂亚铁路
- 贝林佐纳三大城堡
- 阿斯科纳湖边漫步
- 卢加诺布雷山



## 从采尔马特到洛桑

### 多姿多彩的水路

离开马特山谷和雄伟的马特宏峰之后，环游之路将沿罗纳河穿越瓦莱州来到日内瓦湖。众多与水相关的景点期待着您的光临——从地下湖到保健泉以及巨大的水库大坝。该地区还以葡萄酒而闻名，最著名的当属联合国教科文组织世界遗产地拉沃葡萄园。



拉沃，日内瓦湖区

### 卓别林世界

人文价值和先锋才华让卓别林蜚声全球，沃韦的卓别林世界向世人展示着卓别林其人和他作为艺术家的私生活。



### 瓦莱葡萄酒之路

这条长达66千米的葡萄酒之路从洛伊克通往马蒂尼，贯穿起瓦莱的片片葡萄园。

**全程距离:** 178 km / 111 mi  
**驾驶用时:** 3小时40分钟

### 沿途亮点

- 马特宏峰
- 格里门茨小山村
- 圣莫里斯教堂
- 西庸城堡，维托镇
- 勒·柯布西耶的建筑作品
- 拉沃，葡萄园梯田
- 奥林匹克博物馆，洛桑



## 从洛桑/日内瓦到纳沙泰尔

### 迷人的发现

拉沃如此美丽，以至于显得有些不太真实，就像童话中的场景。向上到达布尔(Chexbres)之后，沿着山崖蜿蜒的道路直接穿越葡萄园梯田。多么令人难以置信的鲜明对比：一方面是日内瓦的多元文化融合，另一方面是汝拉溪谷原始的浪漫景色以及汝拉山脉之间历史悠久的古老村庄。



努阿沃山谷，汝拉及三湖湖区

### 钟表制造业

在日内瓦及其周边地区和汝拉，瑞士钟表比以往任何时候都更加可靠——这里是瑞士钟表制造业的故乡。



### 文化之都

纳沙泰尔因其中世纪风格、历时八百年的中心城区、大小城堡和联合教堂而独具魅力。



#### 全程距离：

从洛桑到纳沙泰尔：  
170 km / 106 mi  
从日内瓦到纳沙泰尔：  
190 km / 118 mi

#### 驾驶用时：

从洛桑到纳沙泰尔：  
3个半小时  
从日内瓦到纳沙泰尔：  
3小时50分钟

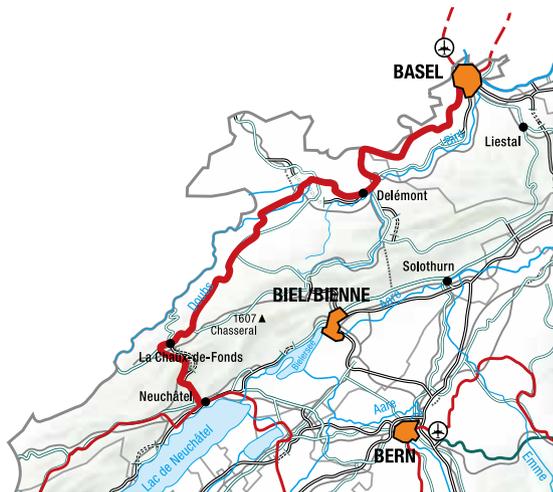
#### 沿途亮点

- 奥林匹克博物馆，洛桑
- 勒·柯布西耶的建筑作品
- 大喷泉，日内瓦
- 马蹄谷岩石剧场
- 史前湖岸木桩建筑：拉坦诺博物馆

## 从巴塞尔到纳沙泰尔

### 瑞士的“原始西部”

充满惊喜的巴塞尔：这座俯瞰着莱茵河的城市是无尽的魅力之源，著名的博物馆、杰出的建筑以及华丽的老城和如诗如画的浴场都令人流连忘返。城门之外是连绵起伏的汝拉山脉和弗莱贝格(Freiberge)山脉，它们都保持着最原始的状态。辽阔的草原和森林以及位于法瑞边境的杜河地区自然公园成为散佑雷西亚与拉绍德封之间的高地。



瑞士文化之都，巴塞尔，巴塞尔地区

### Tête de Moine 奶酪

诱人的美味奶酪Tête de Moine不切片，而是用被称作Girolle的特制擦子切削成精致的奶酪玫瑰花。



### 杜河

这条大河成为苏贝(Soubey)和布勒内(Les Brenets)与法国的天然边界——其景色充满无限的诗情画意。

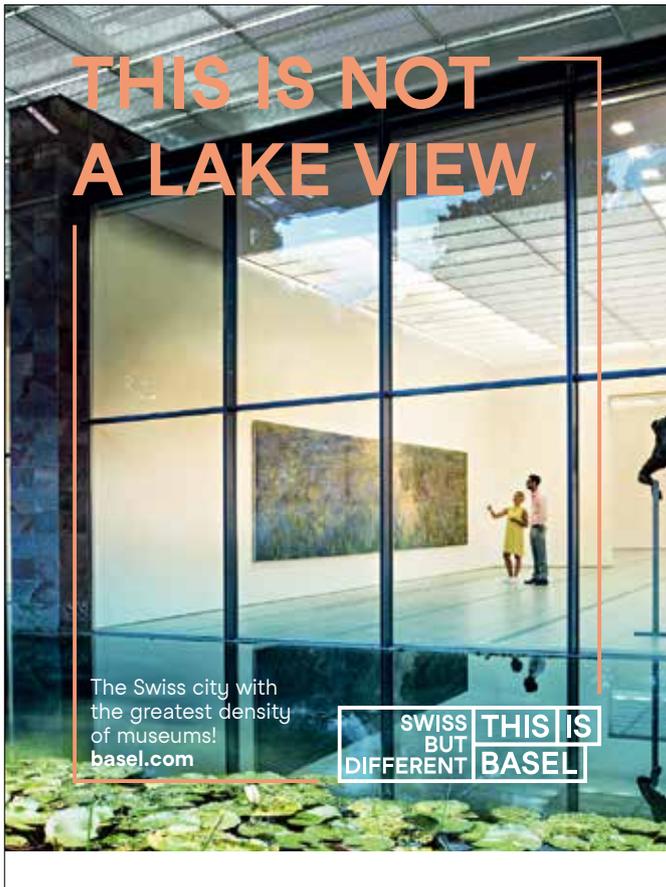


全程距离: 158 km / 98 mi

驾驶用时: 3小时25分钟

### 沿途亮点

- 巴塞尔，文化之都
- 圣于尔萨纳小镇
- 拉绍德封和力洛克，世界钟表之都
- 史前湖岸木桩建筑：拉坦诺博物馆

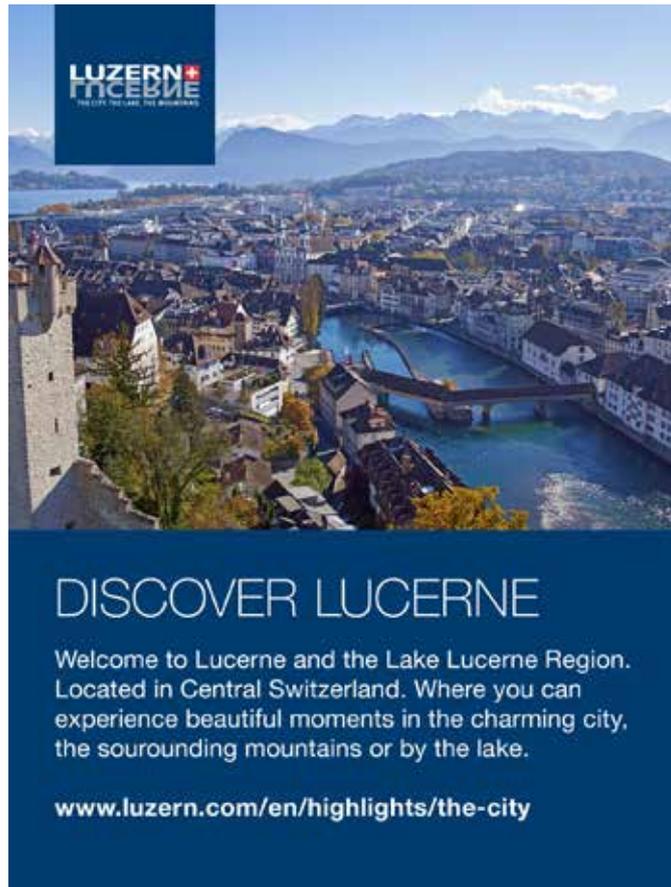


# THIS IS NOT A LAKE VIEW

The Swiss city with  
the greatest density  
of museums!  
[basel.com](http://basel.com)

SWISS  
BUT  
DIFFERENT

THIS IS  
BASEL



LUCERNE  
ЛУЦЕРНЕ  
THE CITY BY LAKE, THE MOUNTAINS

## DISCOVER LUCERNE

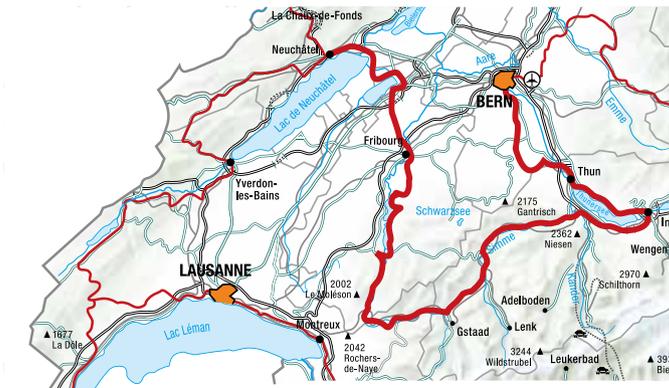
Welcome to Lucerne and the Lake Lucerne Region.  
Located in Central Switzerland. Where you can  
experience beautiful moments in the charming city,  
the surrounding mountains or by the lake.

[www.luzern.com/en/highlights/the-city](http://www.luzern.com/en/highlights/the-city)

## 从纳沙泰尔到伯尔尼

### 如画美景

这段环游之路始于波光闪闪的蓝色湖泊，通往经典的阿尔卑斯原始地带。在那里，魅力风俗、美味佳肴和大小惊喜静候您的到来。格施塔德那传奇般的度假区能让您一品阿尔卑斯山的奢华。布里恩茨湖和图恩湖之间的景象极其美丽，宛若人间天上。在距离因特拉肯很近的地方，有数不尽的山间铁路、缆车和吊椅，能带您俯瞰繁密交织的远足小径，景色尤其优美，还能欣赏因詹姆斯·邦德007系列《女王密令》而出名的雪朗峰、传奇三大峰——艾格峰、僧侣峰和少女峰，以及当地山峰哈德库尔姆。



从拉蒂内到罗西尼耶尔的路上，高地，日内瓦湖区

### 瑞士巧克力

您可以在布罗克的甘椰巧克力工厂里探索关于巧克力发明和制作的种种小秘密。



### 11,674 个台阶

世界上最长的单一阶梯，与Mülönen到尼森的缆索铁路并行——在尼森登梯比赛中到达终点是一项严峻的挑战。



**全程距离:** 252 km / 157 mi  
**驾驶用时:** 5小时20分钟

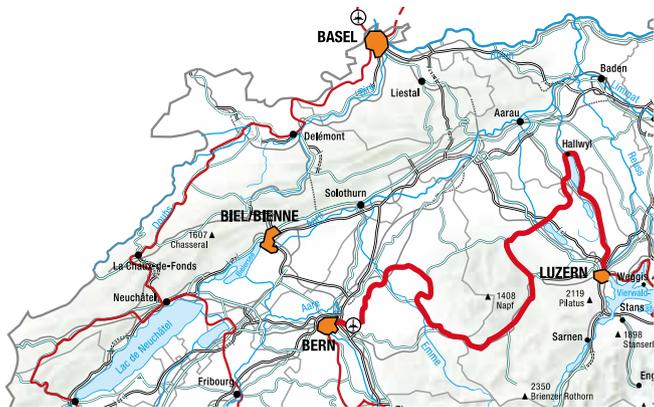
### 沿途亮点

- 史前湖岸木桩建筑：拉坦诺博物馆
- 穆尔藤小镇
- 弗里堡市
- 格吕耶尔小镇
- 格施塔德萨嫩小镇
- 少女峰——欧洲之巅
- 布里恩茨湖游船
- 伯尔尼老城区

## 从伯尔尼到琉森

### 群岭高处

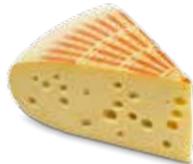
这条线路的起点是瑞士首都伯尔尼，终点是瑞士游览人次最多的度假胜地琉森。沿途充满各种惊喜，到处是神话和传奇，爱蒙塔爾和恩特勒布赫背后是连绵起伏的丘陵，远处是美丽的农舍和薄雾笼罩的田野。护城河环绕的赫尔维尔(Hallwyl)城堡仿若童话场景一般如梦如幻。



爱蒙塔爾，伯尔尼州

### 120天

爱蒙塔爾AOP奶酪需要窖藏120天——所需时间超过绝大多数其他品种的奶酪。正因为如此，这种带孔洞的瑞士奶酪才会如此出名。



### 耶雷米阿斯·戈特赫尔夫 (Jeremias Gotthelf)

这位吕策尔弗吕(Lützelflüh)的牧师兼作家因《黑蜘蛛》等社会批评小说已经享誉全球。



全程距离: 181 km / 113 mi  
驾驶用时: 3小时50分钟

### 沿途亮点

- 伯尔尼老城区
- 爱蒙塔爾奶酪工场
- UNESCO恩特勒布赫生物保护区
- 赫尔维尔城堡
- 琉森卡佩尔木桥



Cubism.  
Cuisine.  
Corbusier.  
Cows.

**Have it all,**  
Zürich,  
Switzerland.

[zuerich.com](http://zuerich.com)  
#visitzurich



# THE POOL

GENEVA, THE RESORT CITY



GENEVA  
VISIT. MEET. REPEAT.

## 从琉森到苏黎世

### 直抵心脏

瑞士的心脏在这里跳动得更快——该国的历史起源于这些雄伟的山峰和美丽的湖泊，这段历史依然在延续，而威廉·泰尔则是这段历史中的重要人物。作为线路起点的琉森仿佛两座城市的故事故，中世纪的风情与引人注目的现代风格形成了极为鲜明的对比。城市周围分布着皮拉图斯山、瑞吉山和铁力士山等雄伟的山峰，到处是迷人的景色和诱人的各种活动。还有什么呢？那就是：乘坐古老的明轮船穿越琉森湖，在艾因西德伦本笃会修道院漫步，沉浸在拉珀斯维尔美丽玫瑰园无尽的浪漫之中。



布尔根施托克，琉森，琉森湖区

### Birnweggen

将梨子馅撒在油酥面团上，然后卷起来制成琉森的特色甜点之一Birnweggen。



### 泰尔跳跃(Tellsprung)汽车轮渡

作为瑞士环游之路上唯一的汽车轮渡，泰尔跳跃(Tellsprung)汽车轮渡从格尔绍前往贝肯瑞德，耗时大约20分钟。



全程距离：136 km / 85 mi  
驾驶用时：3小时15分钟

### 沿途亮点

- 琉森卡佩尔木桥
- 皮拉图斯山
- 锡西孔泰尔教堂
- 艾因西德伦修道院
- 苏黎世大教堂



## 瑞式可持续旅行

### 一种新的旅行方式

可持续旅行并不一定意味着必须放弃旅行，而是意味着更深刻的意识及更丰富的体验。考虑到这一点，瑞士遵循自己的可持续发展战略，推出了瑞式可持续旅游（Swisstainable）。

瑞式可持续旅游意味着与时俱进——在自然环境中最大程度地放松身心：

- 亲身近距离感受大自然
- 真实体验当地文化
- 消费当地产品
- 更长时间的深度体验

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



## 瑞士成为可持续旅游目的地的原因

瑞士拥有全球最密集的铁路网络之一，同时也是资源循环利用的佼佼者，空气质量和水质一流——瑞士正在引领通往可持续未来的道路。

### 交通



每天有11260趟火车沿着长约5300公里的瑞士联邦铁路网行驶。即使是偏远的小地方也可以搭乘公共交通工具到达。瑞士联邦铁路每年销售约300万张交通卡。

### 水



瑞士邀请游客在城市中心游泳，感受真正独特的体验。瑞士拥有约1500座湖泊，被公认为欧洲水流环绕的堡垒，是莱茵河和罗纳河等众多河流的发源地。

### 自然保护



瑞士共有19座公园，占地约5269平方公里，超过瑞士国土面积的八分之一。近125年来，《瑞士森林法》一直确保瑞士30%的土地仍然被森林覆盖，这一数字目前仍在不断增加。

### 空气



瑞士的空气质量绝佳，一直被公认为气候理疗胜地，对健康十分有益。早在1853年，人们就发现达沃斯山区的空气有益健康。



### 食物



与其他国家相比，瑞士有机产品人均消费量最高。多年来，瑞士零售商一直在国际可持续发展排名中名列前茅。

### 回收利用



在回收利用和废物管理方面，瑞士在国际上一直遥遥领先，几乎90%的聚酯（PET）瓶都实现了回收使用。

## 在瑞士负责任旅程的 11 个建议：

旅行和探索——尽职尽责、细心和尊重

### 1. 选择瑞士最环保的线路。

**环保旅行从您踏上前往瑞士的旅程开始，而且从未像现在这样简单轻松。**

旅行产生的污染物有 70% 到 80% 在抵达和离开期间产生的。因此，最重要的是选择最环保的交通方式开启您的可持续假期。舒适的卧铺列车通达的范围不断扩大，这意味着瑞士将很快通过火车与更多欧洲城市连接在一起。

如果从更远的地方前往瑞士，请选择直飞航班和投资资源节约型新机队的航空公司。



### 2. 了解瑞士的艺术。

**热情好客、勤奋谦虚——了解并爱上独具特色的瑞士生活方式。**

来瑞士之前，提前了解瑞士人的价值观、个性和传统。因为这样不仅可以深入了解瑞士人的行为和习俗，更能轻松地了解当地人并和他们建立长久的友谊。

### 3. 停留更久一些。

**邂逅更多当地人，留下更持久的印象和消耗更少的资源：实现双赢。**

停留的时间越长，平均每天的旅行对环境的负面影响就越小。逗留时间更长也使您有更多时间参观鲜为人知但同样迷人的瑞士山谷和城镇，深入了解我们的文化和生活方式。





#### 4. 淡季游览瑞士。

**更如诗如画的地点、新的色彩和持久的印象——在旺季之外旅行会创造独特瞬间。**

不一定必须在夏季或滑雪旺季前往瑞士旅游。经常被低估的春季和秋季很久以来一直期待着您来探索——同时，这将使旅游业更加均衡，从而能够长期健康发展。为什么不从四月温暖的阳光下享受最后一批滑雪道，在低地观察大自然从冬眠中苏醒，或者从秋天绚丽的色彩中汲取灵感呢？您一定会收获更多空间，更多互动，更多放松！

#### 5. 像当地人一样旅行。

**无论铁路还是缆车——公共交通在当地人和游客中同样备受欢迎。**

体验世界上最密集的铁路网络！瑞士公共交通便捷、舒适和多样，无与伦比。不过，如果您仍喜欢完全独立旅行，可以租一辆低排放的电动汽车。充电站的数量和容量每天都在增加。



#### 6. 选择可持续的当地住宿。

**事半功倍——仔细选择住宿地点会获得数倍回报。**

住宿是旅行时的第二大二氧化碳排放源。因此，请仔细考虑住宿选择。建议入住带有瑞士可持续旅游标志的酒店、民宿和青年旅舍，因为这意味着他们致力于环境保护和社会公正。入住当地经营的住宿场所也意味着您的花费会留在该地区。最后，从个人层面而言，有意识地选择对环境和社会负责的住宿场所会带来更多乐趣，并能增强自己的体验。

#### 7. 在当地负责任的餐厅用餐。

**来自附近农场的新鲜蔬菜——当地餐馆将带给您纯粹的享受。**

选择地方餐厅，这里供应瑞士葡萄酒和啤酒，从该地区采购有机食材，菜肴新鲜、正宗。寻找瑞士可持续旅游标志。该标志表明餐厅对人和环境的承诺及责任。





## 8. 尊重环境。

**大自然是我们的资本——要保护它,就必须以敬畏和尊重的态度对待它。**

瑞士的徒步小径总长度达到令人惊叹的 65000 公里, 足以满足每一位自然爱好者的需求。徒步时请不要离开这些小径。徒步线路穿过敏感地区, 那里也是多种野生动物的家园。另外, 请保持安静。

使用露营地, 并向当地政府核实是否允许野外露营。野生动物会十分感激您的体贴。

## 9. 购买瑞士制造的优质礼物。

**独特、精致、有意义——瑞士品质, 值得拥有。**

用原汁原味的瑞士纪念品为您的朋友和家人带来欢乐, 这些纪念品体现了瑞士严谨、细致和优质等特色。参观当地工作坊, 寻找瑞士制造的产品。您最亲近的人会感到非常开心, 同时这也是对当地手工艺人的支持。



## 10. 减少、回收、再利用。

**“少就是多”成为新常态, 也是降低资源消耗和环保实践的关键。**

牢记以上三点。避免浪费——即使在瑞士旅行也不例外。尽可能使用可重复使用的物品, 注意回收标志和回收站。瑞士对其高效的回收系统感到非常自豪——做出自己的贡献吧!



## 11. 成为榜样。

**为自己和未来的探险家及冒险家树立一个积极的榜样。**

想想子孙后代。他们会希望像现在的您一样欣赏瑞士的自然奇观, 感受当地文化。请确保您的行为负责任、周到细致, 尽可能减少对环境的影响, 尊重东道主和其他游客。



# 实用信息



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

## 瑞士旅游须知

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

### 短期旅游签证

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

#### 申请地点:

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

#### 申请时间:

申请人应在预定访问开始之前的六个月内且不迟于十五个自然日之前提交签证申请。

#### 预约:

您可以在VFS Global的网站上了解有关预约手续的全部信息。链接地址如下  
<https://visa.vfsglobal.com/chn/zh/che/>

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

签证和服务费已在VFS全球网站上发布。

#### 旅游签证所需材料，请将您的材料按照以下顺序排列 (2022年3月):

1. **签证申请表:** 申请者须完整填写申请表，并签名。
2. **一张照片:** 3.5cm x 4.5cm没有损坏的白底或浅底彩色近照。
3. **护照:** 护照有效期需长于所需签证3个月，至少有两张空白签证页。
4. **医疗保险:** 最低保险金额为30000欧元，包括医疗费用和医疗遣返费用。保险单必须在整个申根地区有效，并涵盖在申根国家地区的整个逗留期间，并根据可预见的进入申根的天数来计算。
5. **机票订单:** 往返机票的预订。
6. **未成年人(18岁以下):**
  - 学生证和学习证明原件需明确标出以下信息：学校地址，联系电话；请假许可；批准人的职位。
  - 经过中国外交部或中国驻外使馆认证的亲属关系或法定监护关系公证书。
  - 经过中国外交部或中国驻外使馆认证的双方亲属或双方法定监护人许可公证书(如未成年父母皆不随行。当有一方随行，则只需不随行人出具许可公认证书)。如不在中国，则需在居地的相关部门认证。
7. **户口簿(无需翻译):** 所有信息页的复印件(仅限中国居民)。
8. **住宿证明:** 住宿证明需覆盖申根区整个停留时间。
9. **旅行计划:** 所有证明您旅行计划的材料(酒店或机票订单，交通，行程单等)
10. **申请者经济证明:** 银行最近三个月的进出账单(不接受定期存款/信用卡)
  - 在职人员：所在单位营业执照复印件，需加盖公章。以单位抬头纸出具的证明信(英文，或中文带英文翻译)，加盖公章签名及日期，明确标出：单位地址，电话及传真；签署人姓名及职务；申请

者职务，薪水，雇佣年限；请假许可。

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

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

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

※ 特殊时期政策随时变化，请及时关注VFS网站及使领馆网站的相关更新信息。感谢您的理解。

## 北京领事区

包括以下地区：中华人民共和国(上海，广州及香港领区除外)

### ■ 北京

北京市朝阳区光华路7号汉威大厦3层A306室

邮 编：100020

### ■ 沈阳

辽宁省沈阳市沈河区青年大街209-2号夏宫城市广场38层3807室

邮 编：110016

### ■ 济南

山东省济南市历下区文化西路15号7层

邮 编：250011

### ■ 西安

陕西省西安市未央区凤城8路168号西北国金中心B座1603室

邮 编：710000



瑞士的传统长号和甩旗表演

### ■ 成都

四川省成都市武侯区人民南路四段11号兴业银行三楼

邮 编：610041

### ■ 重庆

重庆市两江新区西湖支路2号精信中心B塔3层8号

邮 编：401147

### ■ 武汉

湖北省武汉市江汉区解放大道686号世贸大厦25层2519室

邮 编：430032

### ■ 昆明

云南省昆明市盘龙区穿金路205号霖岚国际A座11层10号室

邮 编：650000

## 上海领事区

包括以下省市：安徽、江苏、浙江和上海

### ■ 上海

上海市黄浦区四川中路213号久事商务大厦3层

邮 编：200002

### ■ 杭州

浙江省杭州市江干区新风路266-272号新风商业G11中心，2F-A01

### ■ 南京

江苏省南京市建邺区河西大街190号北京银行大厦7层

邮 编：210019

瑞士首都伯尔尼



## 广州领事区

包括以下省市：广东、福建、海南、湖南、江西及广西壮族自治区

### ■ 广州

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

邮 编：510620

### ■ 深圳

广东省深圳市罗湖区京基一百大厦A座26楼03室

邮 编：518000

### ■ 长沙

湖南省长沙市岳麓区银盆岭街道银杉路31号绿地时代广场6栋26层2615号房

邮 编：410023

### ■ 福州

福建省福州市鼓楼区东街83号中庚青年广场八楼804室

邮 编：350003

## 联系方式

### 中国大陆地区

电 话：+86 021-61009741 (暂时关闭)

咨询邮箱：

北京领区：infopek.swisscn@vfshelpline.com

上海领区：infosha.swisscn@vfshelpline.com

广州领区：infocan.swisscn@vfshelpline.com

### 香港

香港和澳门居民直接向瑞士驻香港总领事馆提交申请。

电 话：+852 3018 3030

邮 箱：info.swisshk@vfshelpline.com

## 海关

入境每人免税物品包括：

### 私人物品

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

### 规定

食品和不含酒精的饮料，仅限于旅行期间所需的。

### 烟酒

本规定只针对年满17岁的游客，17岁以下游客不可携带烟酒

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

### 肉类及肉制品

以下规定为每人每天可携带的肉类免税额度(含儿童)：1公斤(猎物除外)

### 现金

不受限制。

### 燃油

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

### 其他物品

其他私人物品总价值不得超过300瑞郎。

如有疑问，请咨询瑞士海关：

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



瑞士猛犸象 匠心传承

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

[MAMMUT.COM](http://MAMMUT.COM)



猛犸象官方微博



猛犸象官方微信

## 离境手续 / 退税

### 登机手续

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

### 退税手续

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

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

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

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

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

## 货币

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

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

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



1瑞郎约合1.06美元，1瑞郎约合1.04欧元

1瑞郎约合7.16人民币(2022年8月)

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

## 兑换及信用卡

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

## 公用电话

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

Swisscom



## 在瑞士拨打中国电话

首先拨中国国家区号0086，再拨地区区号，之后才是电话号码，即可接通。

## 在瑞士拨打瑞士当地电话

首先拨0，再拨地区区号，再加7位数字的电话号码，即可接通。

## 电压与插头

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



## 电话 / 电脑连线

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

## 预算

瑞士的生活水平及物价较高，但却物有所值，瑞士的优质服务更是世界闻名。在超市可买到各种便宜的食品，而在酒店及餐厅，价钱相对会比超市高。一般餐厅的午餐(包括中国餐馆)平均消费为15至28瑞郎。瑞士的物价在全国范围内保持基本一致，例如在市内咖啡店喝一杯咖啡的价钱跟在山顶上的餐厅基本一样。瑞士的产品包罗万象，从极为昂贵的高级货品至平实的廉价货品，消费预算可完全视旅客的个人经济条件而定。

阿尔高地区骑行者



## 健康问题

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

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

## 卫生

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



## 治安

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



## 天气及服装

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

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

## 平均气温表

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

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

## 实用信息及联络电话

### 中国驻瑞士大使馆

地址: Kalcheggweg 10, 3006 Bern

传真: +41(0)31 351 45 73

领保紧急电话: +41(0)31 350 12 58

网页: <http://ch.china-embassy.org>

如途中遗失护照, 请尽快联络中国驻瑞士大使馆或总领事馆寻求帮助。



瑞士国旗

### 瑞士国家铁路- 铁路交通信息

- 铁路服务中心：0900-300-300(每分钟1.19瑞郎)
  - 营业时间：24小时、全年服务
  - 语言：德语、法语、意大利语、英语
- <http://www.rail.ch>

### 瑞士国家旅游局- 旅游资讯及预订服务

电话：00-800-100-200-30(瑞士境内免费电话)

传真：00-800-100-200-31(瑞士境内免费电话)

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

※欢迎语及初步介绍可能使用德语或法语。若要查询信息请按1，预订服务按2。

### 紧急电话 / 公共服务电话

- 警察局：117
- 消防局：118
- 救护车：144
- 紧急道路服务：140
- 直升机救援：1414
- 报时：161
- 天气预报：162
- 道路交通信息：163
- 雪崩信息：187
- 政府部门咨询：111
- 国际接线服务：1141



瑞士赶牛上山传统活动

### 时 差

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

采尔马特民俗游行



## 公众节假日

	2022年	2023年
新年	1月1日	1月1日
耶稣受难日	4月15日	4月7日
复活节星期一	4月18日	4月10日
耶稣升天节	5月26日	5月18日
圣灵降临节星期一	6月6日	5月29日
国庆日	8月1日	8月1日
圣诞节	12月25日	12月25日

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

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

## 营业时间

在不同的城市及行业，营业时间有所不同，以下仅供参考：

银行：星期一至五，8:30-16:30，星期六、日及公众假期休息。

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

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

## 小费

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



瑞士邮局为展会服务

## 邮政服务

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

### 优先邮件价格(2022年):

重量	欧洲	其他国家
0-20克	1.5瑞士法郎	2.0瑞士法郎
21-50克	2.6瑞士法郎	3.8瑞士法郎
51-100克	3.7瑞士法郎	5.0瑞士法郎

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

## 残疾人旅行

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

如有需要，他们会邮寄给您。(只收取邮寄费)

Mobility International Schweiz(MIS)

Froburgstrasse 4, CH-4600 Olten

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

info@mis-ch.ch / 网址: [www.mis-ch.ch](http://www.mis-ch.ch)

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

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

## 酒店·住宿

从MIS提供的酒店手册中，不仅可以查询特别为轮椅使用者准备的大约350家酒店的名称，还可以查询坐在轮椅上能进入的饭店、缆车、登山铁路、山顶饭店一览表等很详细的信息。在不同的语区，分别用德语、法语做标记。为轮椅使用者准备的酒店有以下三种：

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

 轮椅两个：有1~2个轮椅使用者专用房间\*的酒店

 轮椅一个：有适合于轮椅使用者的房间\*\*的酒店



残疾人  
专用设施

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

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

除此之外，还摘录了如下详细信息：

- 酒店的位置
- 坐轮椅到酒店的方法
- 房间数与大小
- 浴室的大小

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

## 汽车旅行

### 汽车接送服务

在旅程中的部分区间需要出租车时，Behinderten-Fem-Transport可提供服务。在瑞士的任何一个地方，可以用火车一等厢的价格享受这项服务。  
※通过专门旅行社Nautilus，最迟需要提前4周预约。

### 出租车

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

Mietauto AG

Auwiesenstrasse 55

CH-8406 Winterthur-Töss

电话: +41 52 202 33 33

传真: +41 52 303 12 21

info@mietauto.ch

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

瑞士自驾





巧克力列车

## 火车旅行

携带大件行李的旅客，若想卸下行李轻松出行，可将行李暂时寄存在火车站内。如果只是在某一城市短暂停留，并会随即前往另一目的地，可选择使用车站内的储物柜，非常方便。旅客也可以使用行李寄存服务，此项服务适合大件行李及贵重物品，只需在指定柜台登记服务即可。需要注意的是，各行李寄存柜台服务时间不一。除此以外，火车站还提供如免费上网（SBB WiFi）、购物及餐饮，以及货币兑换等服务。

详情请登陆：

[sbb.ch/en/station-services](http://sbb.ch/en/station-services)

## 徒步旅行

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

Filisur附近的徒步路线指示牌



## 与 Hertz 租车一起，自驾探索瑞士！

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

**劲爆优惠！ Hertz 瑞士租车，租 5 天送 1 天**

租 5 天送 1 天(PC# 210267)；租 10 天送 2 天(PC#210268)

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



## 交通

琉森游船

瑞士拥有世界上最密集且发达的公共交通网络。由火车、巴士、游船组成的28,000多公里线路为游客提供了畅游瑞士全境的坚实保障。无论从哪里启程，瑞士公共交通都可带领游客前往目的地，甚至探秘最深处的瑞士小镇。实现瑞士全境游其实很简单，只需购买一张瑞士旅行通票即可。

持有瑞士旅行通票的游客，在选定的日期内可无限次自由搭乘瑞士公共交通，包括火车、巴士、游船、市内公共交通等。同时，也可凭此票证搭乘瑞士经典的豪华全景观快车及景观线路，在乘坐大部分登山火车及缆车时，还可享受5折优惠，以及免费参观多逾500家博物馆及美术馆。

## 前往瑞士

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

### 乘搭航班

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

#### 瑞士国际航空公司

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

#### 中国国际航空公司

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

#### 国泰航空公司

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

#### 海南航空公司

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

#### 四川航空公司

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

注：特殊时期请以各航空公司官方信息为准。



苏黎世机场



瑞航空中服务人员

### 抵达瑞士

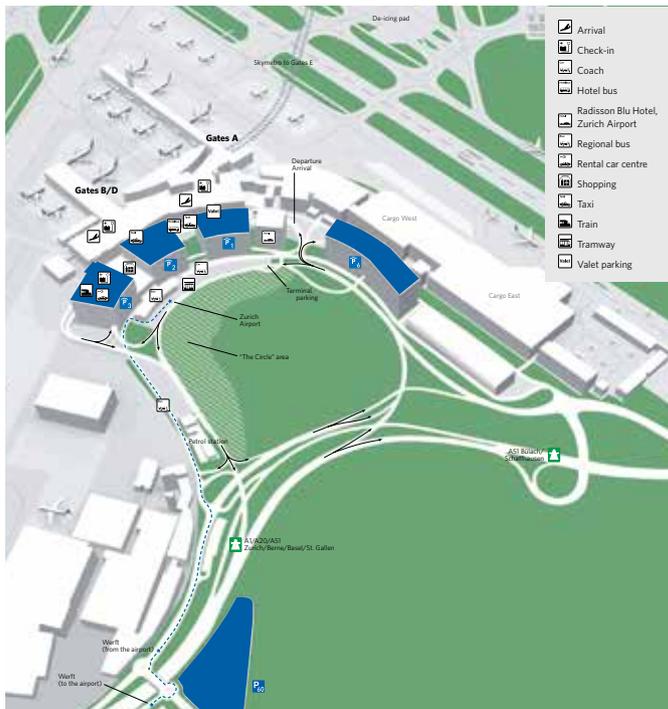
在瑞士入境不需要填写入境卡，只要出示有效护照及签证便可。瑞士是申根国成员，持有有效的申根签证即可进入瑞士。

### 苏黎世机场

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

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

## 苏黎世机场



## 瑞士的国际机场

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

### 苏黎世机场

铁路：从机场地下火车站到市区中心火车站，大约需要15分钟

出租车：从机场到市区大约需要15分钟(11公里)

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

### 日内瓦机场

铁路：从机场地下火车站到市区中心火车站，大约需要6分钟

出租车：从机场到市区大约需要10分钟(8公里)

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

### 伯尔尼机场

铁路：从Bern-Belp站到市区中心大约需要40分钟

出租车：从机场到市区大约需要15分钟(11公里)

汽车：每20-30分钟就有一辆区间公共汽车，所需时间15分钟

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

### 巴塞尔机场

出租车：从机场到市区大约需要20分钟(11公里)

汽车：每10分钟就有一辆公共汽车，所需时间20分钟

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

### 卢加诺机场

铁路：从阿格诺站到市区中心站大约需要14分钟

出租车：从机场到市区大约需要10分钟(5公里)

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



苏黎世机场

## 行李推车的使用

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

## 乘搭国际列车

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

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

## 瑞士境内交通

瑞士地形复杂，但交通网络十分发达。四通八达的运输网可以安全、方便、快捷、舒适、准时地将游客带到瑞士任何地方。火车时间表与其他交通工具如邮政巴士(在没有火车运行的地区连接偏远山村)、登山火车、缆车及湖上游船等相结合，瑞士交通系统将确保您拥有一个愉快的旅程，一张适用于全国28,000多公里的瑞士交通系统票证是您最佳的选择。

## 选乘火车

瑞士联邦铁路线全长约5300公里，已有175年的历史。瑞士联邦铁路的简称德语为SBB、法语CFF、意大利语FFS。通常运行于各城市间的铁路以EC欧洲城际特快(Eurocity)、IC国内城际快车(Intercity)及IR国内地区间快车(InterRegio)为主。大部分的车厢都设有空调。

伯尔尼纳快车



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

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

## 选乘登山火车及缆车

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

金色山口快车



### 维修停运期

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

### 中途下车

如乘客在某些中途小站要求下车，必须提前通知列车员或列车长。例如乘客在格林德瓦至客来雪德之间的中途小站阿尔卑斯内格伦Alpiglen下车，必须提前通知，否则火车将不在此站停车。这些需要提前通知停

车的小站，在时间表上面都用“X”记号清楚标明。

### 缆车转乘

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

### 末班车

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



瑞士的缆车

### 高山反应

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

## 选乘巴士

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

### 时刻表

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

## 邮政巴士站

邮政巴士站大多位于火车站、邮局甚至邮局附近，鲜艳黄色非常醒目。为了避免下错站，您可以按照车站上的指示牌核对一下，或者请司机在到站以后通知自己，这样是最保险的。



邮政巴士

## 车票

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

## 上下巴士

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

## 行李

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

## 选乘游船/汽船

游船大多全年运行(也有部分仅在春至秋季航行，冬季则停航)，有些游船内设有豪华餐厅，吸引不少游客以船代替其他交通工具，甚至用作游湖之首

选。通常如乘火车或汽车沿湖游览，要花上1至2小时，而搭乘游船到对岸的话，往往只需要20至40分钟，所以乘游船游览不失为一个很好选择。

## 上下游船

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

## 甲板观光及用餐

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

## 市内交通

瑞士的各大城镇也拥有方便的交通系统，主要包括电车和汽车。市内电车路线清晰，乘坐安全舒适。在全国90多个城市内，凡持有瑞士旅行通票，包括：连续通票、活期通票及青年票等均可免费使用当地市内交通。

乘坐游船



## 目的地

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

## 车票

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

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

②然后选择是单程还是往返。

③再选择是否有优惠票证(例如瑞士卡等)，如果有请按1/2键。

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

## 上下车

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

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

## 自驾车旅游

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

### 申请所需材料：

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

1. 中国驾驶证原件
2. 身份证或护照原件
3. 户口本原件

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

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

### 申请费用：

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

## 汽车租赁

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

### Hertz瑞士门店全面接受中国驾照，免费提供中国驾照英文翻译

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

### Hertz瑞士租车所需资格及文件

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

### 取车时需要：

- 出示以上所述租车文件，并提供预订确认号

赫兹租车



瑞士环游之路自驾游

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

### 还车及结账流程：

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

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

### 交通法规

- 瑞士实行右侧行驶，左侧车道是超车道。在人行横道或没有红绿灯的交叉路口车辆须停车礼让行人。
- 除非另有规定，城镇中限速50公里/小时，城镇外限速80公里/小时，高速公路限速120公里/小时。

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

## 严禁汽车驶入的度假胜地

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

## 阿尔卑斯山口

翻越阿尔卑斯的山口，是瑞士开车最吸引人的地方。山路通常较窄且较曲折崎岖，需要小心驾驶。部分阿尔卑斯山的山口全年开放，如伯尔尼纳山口(Bernina)，布伦迪山口(Brüni)，弗吕拉山口(Flüla)，弗贺格拉山口(Forclaz)，姚恩山口(Jaun)，尤利尔山口(Julier)，马洛亚山口(Maloja)，蒙迪坚纳里山口(Monte Ceneri)，莱莫斯山口(Col des Mosses)，奥芬山口(Ofen)，皮永山口(Col du Pillon)及辛普朗山口(Simplon)。其他路线大



Vereina隧道的列车托运

多是从6月到10月开通，而其他时间则因为积雪而关闭。而且在一些海拔超过2,000米的山口，有时候在夏天也会因为积雪而临时关闭，因此最好事先在汽车出租公司了解清楚。冬天驾车时要格外小心，根据路面情况，有需要时请使用轮胎雪地防滑链。

## 山口道路上的优先通行权

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

## 铁路提供的汽车拖运服务

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

## 停车

在瑞士，正式的停车场均有标识，而且绝大部分情况下均收费。

### 停车场分为不同的区域：

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

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

## 加油站

瑞士各地有许多加油站，大部分是自助式。大型加油站接受信用卡支付。

## 出租车

对于携带大量行李的旅客来讲，想由机场前往市内，比起一般市内交通工具，出租车无疑是最方便及快捷的选择。出租车打表计价，而各个城市的出租车的收费亦有差别，例如在苏黎世，出租车的起价为6瑞士法郎，市内一公里加收3.8瑞郎（2019年标准）。例如：从苏黎世机场到市区的费用大约是60瑞士法郎，假期及夜间行驶有额外附加费，有些出租车每件行李会加收1瑞郎，如果司机没有把行李费计算在车费内，可适当付一些小费。

## 自行车租赁

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

www.rentabike.ch



自行车租赁

## 瑞士交通系统票证

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

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

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

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

游客可在出发前，前往欧洲铁路公司官方指定代理点或通过以下途径购买适合的票证。

### 登录“瑞士铁路SBB”支付宝/微信小程序，快速购买车票



使用“瑞士铁路SBB”小程序，游客可以方便地在中文页面购买瑞士火车票，并获得瑞士旅游一手资料。通过瑞士车次表，游客可以规划无缝衔接的火车和巴士旅程，奔赴美不胜收的旅游胜地。游客也可以直接在小程序内购买瑞士旅行通票、瑞士半价卡等，以优惠的价格游历瑞士的众多著名景点。无论是从机场出发前往度假地，或是搭乘冰川快车，或是乘坐瑞士山地交通，游客均可在小程序内完成车票的购买和支付，方便快捷，惬意出游。

## 欧洲铁路公司大中华地区官方指定代理

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

### 中国大陆总代理

欧铁(北京)国际商务咨询	<a href="http://www.europerail.cn">www.europerail.cn</a>
众信旅游	<a href="http://www.uzai.com">www.uzai.com</a>
凯撒旅游	<a href="http://www.caissa.com.cn">www.caissa.com.cn</a>
穷游网	<a href="http://www.qyer.com">www.qyer.com</a>
迷旅	<a href="http://www.lostrip.com">www.lostrip.com</a>
携程旅行网	<a href="http://rails.ctrip.com">rails.ctrip.com</a>
途牛旅游网	<a href="http://www.tuniu.com">www.tuniu.com</a>
飞猪	<a href="http://www.fliggy.com">www.fliggy.com</a>
广州广之旅	<a href="http://www.gzl.com.cn">www.gzl.com.cn</a>
客路 KLOOK	<a href="http://www.klook.klktch.com/zh-CN">www.klook.klktch.com/zh-CN</a>
中国大陆 WebBeds	<a href="http://webbeds.com">webbeds.com</a>
中国大陆 Vosaio	<a href="http://www.vosaio.com">www.vosaio.com</a>
欧洲通	<a href="http://europasschina.com">europasschina.com</a>
大熊旅行	更新中

## 2022年瑞士交通系统票证价格表

(价格单位: 瑞士法郎/CHF)

一张通票, 畅游瑞士: 凭借瑞士旅行通票, 游客可无限次乘坐火车、巴士和游船, 畅玩瑞士各地, 尽享旅途精彩。

瑞士旅行通票 (连续)	一等车厢		二等车厢	
	成人	青年 <sup>1)</sup>	成人	青年 <sup>1)</sup>
有效期				
1个月内任意3天	369	260	232	164
1个月内任意4天	447	315	281	199
1个月内任意6天	570	402	359	254
1个月内任意8天	617	436	389	276
1个月内任意15天	675	479	429	307

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

适用于未满25岁的青年旅客 (7折票价优惠)

非瑞士居民及非列支敦士登居民方可购买及使用瑞士交通系统票证。

瑞士居民可登陆以下网站, 了解适用于瑞士居民的票证信息: [sbb.ch](http://sbb.ch)

6至15岁的儿童旅客在持有瑞士家庭交通卡的家长陪同下, 可以免费搭乘交通工具; 如无家长陪同, 购买瑞士交通系统票证乘车享半价优惠。

未满6岁的儿童旅客在持有有效票证的家长陪同下, 可免费乘坐交通工具。

上述内容有可能发生变更。

通过此链接购买瑞士交通系统票证: [MySwitzerland.com/ticket](http://MySwitzerland.com/ticket)

## 航空 / 行李快运服务

### 前往瑞士

#### 航空行李托运自境外机场至瑞士火车站 (特快托运)

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

#### 航空行李托运自境外机场至目的地 (酒店)

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

### 瑞士境内的行李运输

#### 门到门行李运送 (酒店到酒店)

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

### 离开瑞士

#### 航空行李托运自瑞士火车站至苏黎世机场：适用于所有航司

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

#### 航空行李托运自瑞士境内目的地至苏黎世机场：适用于所有航司

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

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

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

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



Vereina隧道的列车托运



## 住宿

Maerchen酒店

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

## 住宿

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



### 酒店类型

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

游客可以根据酒店的分类，查找适合自己的酒店，大致分类包括：

瑞士奢华酒店(Swiss Deluxe Hotels)

瑞士家庭酒店和公寓(Swiss Family Hotels & Lodgings)

温泉理疗酒店(Spa & Vitality Hotels)

瑞士特色酒店(Typically Swiss Hotels)

瑞士历史酒店(Swiss Historic Hotels)

瑞士骑行酒店(Swiss Bike Hotels)

会奖酒店(Inspiring Meeting Hotels)

精品设计酒店(Boutique & Design Hotels)

冰雪运动酒店(Snow Sports Hotels)

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

## 其他住宿设施

### 度假屋(传统木屋/公寓)

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

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

### 青年旅馆

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

琉森湖区山间住宿



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

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



琉森湖区Cully酒店

## 宿 / 露营地

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

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

## 农庄住宿

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

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

## 酒店预订

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

## 酒店入住

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

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

## 入住手续

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

Giessbach大酒店



Zahlungsart / Mode de paiement / Method of payment	Meldeschein Bulletin d'arrivée / Bullettino di notifica / Register of arrival	Kopie Police
<input type="checkbox"/> Cash <input type="checkbox"/> AF <input type="checkbox"/> Visa <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> Diverso <b>Grindelwald</b>	Beharberger Lugnez Alligationen Landfurd	<b>A</b>
Familienname Nom de famille Cognome Surname <input type="checkbox"/> Blockbuch: In mausculo / Block letters	<b>1</b>	
Vorname Prénom First Name	<b>2</b>	
Beruf Profession Profession	<b>3</b>	
Staatsangehörigkeit Nationalité Nationality	<b>4</b>	
Geburtsort Lieu de naissance Luogo di nascita Place of birth	<b>5</b>	
Adresse Adresse actuelle Full home address	<b>6</b>	
Herkunft von Provenance de Coming from	<b>7</b>	
Reiseziel Destination Destinazione Going to	<b>8</b>	
Mucchi: No No vice: most No vice: Plane no	<b>9</b>	
Anzahl Erwachsene Nombre des adultes Numero degli adulti Number of adults	<b>15</b>	
Kinder 12 - 16 Jahre Enfants 12 - 16 ans Figli 12 - 16 anni Children 12 - 16 years	<b>16</b>	
Ki. unter 12 Jahren Enfants moins de 12 ans Figli meno di 12 anni Children below 12 years	<b>17</b>	
<b>Gästekarte</b> <i>sauve letzte Seite</i> <b>Carte de séjour</b> <i>voir dernière page</i> <b>Visitor's card</b> <i>see last page</i>		
Ankerfordrum Date de l'arrivée Date of arrival	<b>12</b>	March 19
Abreisedatum Date de départ Date of departure	<b>13</b>	March 19
Geburtsdatum Date de naissance Date of birth	<b>14</b>	March 19
(Bei Ausländern vom Beharberger einzufragen) Pour les étrangers à remplir par le lugnez (Per gli stranieri da sempre dall'Alligazione) For those to be filled by the landfords	<b>10</b>	
Art des Ausweises Genre de papier d'identité Tipo di documento di Identificazione	No No No	
Unterschrift Signature Firma Signature	<b>11</b>	

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

填完表格后，前台服务人员会把钥匙交给客人。通常客人需要自己前往房间。

## 退房结账

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

## 电梯

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

## 走廊照明

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

## 冷暖气设备

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

Bad Ragaz度假大酒店



## 房间打扫

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

## 浴室

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

## 早餐

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

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

## 关门时间

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

## 小费

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



格施塔德HUUS家庭酒店



# 瑞士的佳肴与美酒



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

## 瑞士的特色风味

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

### 奶酪加土豆 Raclette

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

奶酪火锅



### 奶酪火锅 Cheese Fondue

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



Raclette奶酪加土豆

### 油炸牛肉 Bourguignonne

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

### 涮肉火锅 Fondue Chinoise

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

### 阿尔卑斯山通心粉 Aelplermaggrone

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

### 烤香肠 Bratwurst

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

### 烤土豆条 Roesti

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

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

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

### 伯尔尼拼盘 Bernerplatte

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

### 风干牛肉 Dried Beef 及恩嘎丁大麦汤 Buendner Gerstensuppe

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

恩嘎丁特产风干牛肉



### 河鲈鱼片 Filets of Perch

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

### 皮藻蔻 Pizokel

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



日内瓦湖区特色

### 卡普恩斯 Capuns

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

### 大麦粥 Polenta

(意大利语区)大麦粥主要原料是燕麦及麦片，作为各种主餐配菜之用。

### 奥索布裹 Osso Bucco

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

### 提契诺传统热汤 Minestrone Ticinese

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

### 意大利香软饭 Risotto

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

## 瑞士葡萄酒



日内瓦湖区的酒庄

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

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

Gris而酿成的Malvoisie。而红酒方面，就以Dôle (Pinot Noir和Gamay葡萄的混合)和Humagne Rouge为首选；Dôle blanche是瑞士罕有的玫瑰酒之一。

盛产沃州Vaud葡萄酒的沃州酿酒历史可以追溯到中古时代传教士在Dézaley酒园酿酒。现在已有26处不同的产地，因此，沃州Vaud出产大量不同种类的上好的Chasselas葡萄及白葡萄酒。以及高品质的红酒。日内瓦也有很大面积的Chasselas葡萄园。

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

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

## 瑞士餐厅

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

## 船上餐厅与列车餐厅

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

## 快餐店

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

## 超级市场

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

## 餐厅用餐

### 衣着

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

### 餐厅座位

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

在日内瓦湖畔用餐



## 菜单

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

## 饮料

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

## 当日套餐

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

## 结账

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

## 用餐时间

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



APPENZELER BIER

阿彭策尔精酿啤酒

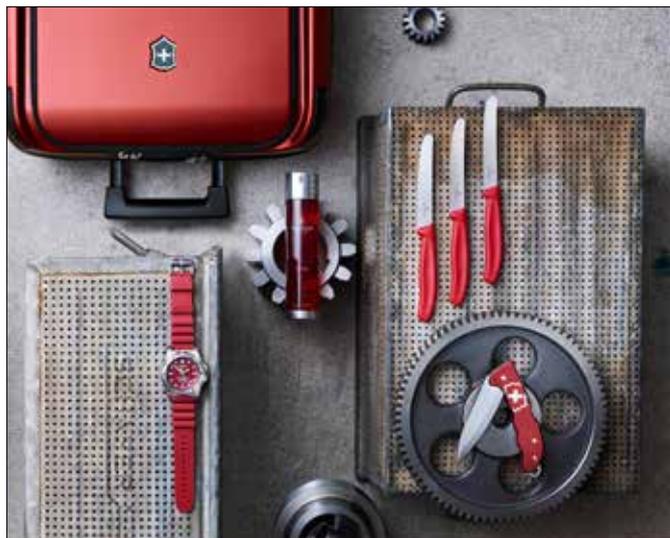
SINCE 1886



扫码关注



APPENZELER BIER



VICTORINOX

瑞士纪念品  
值得带回家的难忘礼物

安德马特 | 布鲁嫩 | 日内瓦 | 宜溪镇工厂店 | 洛桑 | 卢塞恩 | 苏黎世 | 苏黎世机场

源自维氏瑞士军刀™  
始创 1884

# 购物



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

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

## 购物

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

### 瑞士最佳的购物天堂

无论您想逛跳蚤市场, 还是想在豪华商品的专卖店寻找精品, 您都不会失望。

#### 伯尔尼：在屋檐下购物

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

在伯尔尼购物



#### 苏黎世：

##### 班霍夫大

##### 街Bahnhofstrasse

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

#### 日内瓦

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

#### 卢加诺Riforma广场 / Via Nassa

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

#### 琉森

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



卢加诺购物体验

## 购物首选

### 手表和珠宝

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



瑞士制表业

### 巧克力

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

Cailler巧克力



### 葡萄酒

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

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

### 瑞士军刀

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



瑞士军刀

### 饼干

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

### 奶酪

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



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

了解更多信息：

[www.swissmooch.com.cn](http://www.swissmooch.com.cn)

奶酪

## 购物提示和小窍门

瑞士的货币是瑞士法郎。不过，考虑到欧洲其他国家的游客，瑞士的商店里也经常使用欧元标价。许多商店接受欧元(只接受钞票)，但是找零使用瑞士法郎。大部分信用卡(Master / Visa卡)都可以在瑞士使用。商店里一般不接受旅行支票，您需要在银行或货币兑换处将支票兑换成瑞士法郎。通常银行的营业时间是上午8:30到12:00，下午1:30到4:30。您也可以在火车站兑换货币。

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

## 退税

在某些商店一次购物满300瑞郎的中国游客可以享受大约7.7%的退税。手续需要您离开瑞士前，在机场或者您乘坐大巴时经过的瑞士海关办理。(详情请参考第136-137页介绍)



瑞士金宝丽饼干

百年经典，始于1910

瑞士国家旅游局合作伙伴



金宝丽官方公众号



微信扫二维码关注

## 瑞士旅游信息查询



### 官网

MySwitzerland.com



### 微博

weibo.com/ruishi



### 小红书

瑞士旅游 (1113165801)



### 优酷视频

瑞士旅游



### 艺术直播回放

在艺：瑞士国家旅游局

瑞士国家旅游局



### 鸣谢

本指南由瑞士国家旅游局制作发行。

### 封面照片：

Sattel, E-Grand Tour

### 照片提供：

Nicola Fuerer

### 语言：

中文

### 设计制作：

北京原色印象文化艺术中心

## 合作伙伴

瑞士国家旅游局推荐

MySwitzerland.com/strategicpartners

### 高级战略合作伙伴



hotelleriesuisse.ch



swiss.com

Swiss Travel System.

mystsn.net



### 战略合作伙伴



americanexpress.ch



coca-cola.ch



coop.ch



europcar.ch



zurich-airport.com



fly.enderdiagnostics.com



gastrouisse.ch



cheesesfromswitzerland.com



valser.ch



VICTORINOX

victorinox.com

### 官方合作伙伴



appenzellerbier.ch



bmc-switzerland.com



gubelin.com



swisstravelcenter.ch



harley-davidson.com



hertz.ch



kambly.ch



kirchhofer.com



landquartfashionoutlet.com



mammut.com



swica.ch



swisseducation.com



swiss-ski-school.ch



swissinfo.ch



swissrent.com



swisswine.ch



visana.ch

# 一张通票 畅游瑞士



瑞士.

乘火车、巴士和游船

仅需一张瑞士旅行通票即可畅游瑞士城镇、高山和湖泊。无限次免费搭乘火车、巴士、游船、市内公共交通和著名的豪华全景观快车，更可免费参观 500 多座瑞士境内的博物馆和美术馆。瑞士旅行通票不仅为游客提供连续通票、活期通票，25 岁以下的青年游客更可选择普通票价 7 折的青年通票，请登陆 [myswitzerland.com/tickets](https://myswitzerland.com/tickets) 了解更多信息。