알프스 3대 파노라마 하이킹.

스위스는 작은 나라이지만 스위스의 하이킹 코스는 지구 한 바퀴보다 긴 50,000km에 이른다. 코스는 걷기 쉽게 잘 정비되어 있으며, 곳곳에 표지판과 중간중간 전망 좋은 곳에 벤치가 놓여져 있어 혼자서 또는 가족이나 친구끼리 누구나 언제든지 손쉽게 하이킹을 즐길 수 있다. 어린이부터 노인까지 부담 없이 걷는 즐거움을 맛 볼 수 있다. 알프스의 대 파노라마가 손에 잡힐 듯한 꽤 높은 산 사면에서조차도 조깅화를 신고 손쉽게 하이킹을 즐길 수 있는 이유는 정비가 잘 되어 있기 때문이기도 하지만, 한 코스 당 소요 시간이 평균 2~3시간이며 코스의 출발지점과 도착지점에는 스위스 전반에 걸쳐 고루 발달되어 있는 등산 전차나 케이블카가 연결되어 있기 때문이기도 하다. 적당한 간격을 두고 레스토랑이나 산 오두막, 케이블카 중간 역 등이 있어 휴식을 취할 수도 있고 그대로 계속 걸을 수도 있으며 또한 리프트나 등산전차를 이용할 수 있는 등 하이커의 의지나 컨디션에 따라 자유롭게 코스를 선택할 수 있다.
여행지에서 잠시나마 즐기는 하이킹을 통해 자연과 하나되는, 그리고 또 다른 나를 발견할 수 있다. 자신의 발걸음마다 느껴지는 자연과 지형, 마주치는 사람들과 나누는 정으로 행복한 시간을 보낼 수 있으리라.

1. 제주올레의 6코스와 우정을 맺은 체르마트 다섯 개 산정 호숫길(5-Seenweg).

체르마트 부근의 루트들은 대부분 산의 정상으로 이어지는데, 산악철도를 이용하면 순식간에 해발 3,000미터에 다다를 수 있다. 철도보다 걷기 여행을 택하고 싶다면 해발 2,571m에 위치한 블라우헤르드(Blauherd)에서 시작하여 산에 위치한 다섯 개의 아름다운 호수를 지나 수넥가 파라다이스(Sunnegga paradise)까지 가는 걷기 여행 루트를 추천한다. 수넥가 파라다이스에서는 케이블 철도를 타고 다시 체르마트(Zermatt)로 이동할 수 있다.

호화로운 리조트 마을, 체르마트에서 블라우헤르드까지 가려면 우선 케이블철도로 수네가(Sunnega)까지 이동 후, 곤돌라를 이용해야 한다. 덕분에 블라우헤르드는 눈이 많이 내리는 겨울철에 교통의 중심지로 꼽힌다. 여름에는 아름다운 경치를 자랑해 걷기 여행 루트의 기점으로 선호되고 있다.

장엄한 산봉우리들에 둘러싸인 마테호른(Matterhorn)은 가장 포토제닉한 봉우리로 꼽힌다. 마테호른을 바라보며 슈텔리 호수(Stellisee), 그린드예 호수(Grindjesee), 그륀 호수(Grünsee), 무스이예 호수(Moosjiesee), 그리고 라이 호수(Leisee) 호수를 돌아 2시간 동안 걸으면 수넥가 파라다이스에 도착하게 된다. 이 코스의 하이라이트는 크리스탈처럼 맑은 이 다섯가지 거울같은 호수에 비추어지는 마터호른의 장엄한 모습이다.

이 걷기 여행 루트를 따라 이름 모를 산길을 오르내리다 보면 뛰어난 아름다움을 자랑하는 스위스 알프스의 속속들이 감상할 수 있다. 심지어 맑고 차가운 그뤼엔 호수에서 수영을 시도하는 사람들도 있다. 해발 2,000m가 넘는 곳에 있는 호수지만 자그마한 물고기들도 서식하고 있을 정도로 맑아 걷기 여행을 하고 난 후 더운 몸을 식히기에 안성맞춤이다.

다섯 번째 호수인 라이제(Leisee)까지 내려오다 보면, 저 밑으로 핀델른(Findeln) 마을이 눈에 들어온다. 옹기종기 모여 있는 샬레의 정겨운 모습이 알프스의 정취를 그대로 만끽하게 해 준다.

Switzerland Tourism
13Fl.,Dongbu Dadong Bldg.,Da-Dong, Jung-Gu, Seoul, Rep.of Korea, Telephone +82 (0)2 3789 3200 Fax +82 2 3789 3255,
www.MySwitzerland.com It is our pleasure to help plan your holiday.

코스 길이: 9km.
난이도: 중간.
총 소요시간: 2시간 5분.

왕복일정:
출발지점까지 가는 방법: 수넥가(Sunnega)까지 지하 케이블철도로 이동한 후
블라우헤르드(Blauherd)까지 곤돌라로 이동.
돌아오는 길: 수넥가에서 다시 지하 케이블철도를 이용하여 체르마트로 이동

2. 융프라우(Jungfrau) 지역 파노라마 루트.

1) 그린델발트(Grindelwald)-그룬트(Grund)-맨리헨(Männlichen)-클라이네 샤이덱(Kleine Shidegg)

융프라우에서 파노라마가 근사하기로 소문난 33번 코스는 이미 많은 사람들에게 알려진 곳이다. 아이거 빙벽을 감상하기에 좋다. 아이거는 베르너 오버란트에서 그리 높은 산은 아니지만 전세계에서 많은 등반가들이 도전하고 있는 산 중 하나로, 그 장면을 보는 것만으로도 이색적이다.
그룬트(Grund)역에서 약 40분간 장대한 풍경을 만끽하며 케이블카를 타면 맨리헨(Männlichen)에 도착하게 되고, 이곳부터 33번 코스가 시작된다. 이 코스는 전체적으로 완만한 구간으로 큰 어려움 없이 소화할 수 있다. 그러나 자연 풍경을 구경하는 데 정신을 쏟으면 걷기 여행을 하다가 발을 헛딛는 불상사가 생길 수 있으므로 항상 정면을 주시하며 걸어야 한다. 사진 촬영 시에는 반드시 멈춰서 촬영하도록 한다.

걷기 여행 초보자라면 맨리헨에서 클라이네 샤이덱까지만 걸어도 아이거 북벽을 충분히 볼 수 있다. 1시간 20분 가량 소요되며, 길이가 다소 긴 편이지만 누구나 도전할 수 있는 평이한 수준이다. 꼬불꼬불 나 있는 길은 단조롭지 않으며, 산의 측면을 걷는 코스이기에 걷기 여행의 진면목을 체험해 볼 수 있다.

2) 쉴트호른(Schilthorn)을 배경으로한 알멘드후벨(Allmendhubel) – 뮈렌(Mürren)

알멘드후벨(Allmendhubel)역에서 뮈렌(Mürren) 케이블역을 연결하는 코스로 대부분 내리막길로 구성되어 있어 무난하다. 단 코스 후반부에 급경사가 있으니 주의가 요구된다. 소요시간은 46분 정도로 융프라우 지역 주변의 산들을 볼 수 있어 코스가 단조롭지 않다.
코스의 시작은 알멘드후벨(Allmendhubel)역으로 이곳까지 가기 위해서는 우선 라우터브루넨(Lauterbrunnen)역에서 버스를 타고 슈테첼베르그(Stechelberg) 케이블역으로 가야 한다. 역에서 하차해 5분 정도 걸으면 알멘드후벨(Allmendhubel)역으로 가는 기차로 또 한차례 갈아타야 한다. 오르막 터널을 따라 기차를 타고 가면 역에 도착하게 된다. 이곳에는 냉수치료법인 크나이프(Kneipp)를 체험할 수 있는 장소도 있어 걷기 여행을 마친 후 체험해보길 추천한다.

3. 짜릿한 빙하 하이킹, 알레치(Aletsch) 빙하 파노라마 루트.

유네스코 세계자연유산으로 지정됐으며 유럽에서 가장 긴 빙하가 바로 알레치(Aletsch) 빙하다. 빙하루트를 따라 걸으면 때묻지 않은 자연의 경이로움을 몸소 느낄 수 있다. 발레주의 전통 음식과 고급 와인을 음미하며 자연 경관에 한껏 취해보자.

Switzerland Tourism
13Fl.,Dongbu Dadong Bldg.,Da-Dong, Jung-Gu, Seoul, Rep.of Korea, Telephone +82 (0)2 3789 3200 Fax +82 2 3789 3255,
www.MySwitzerland.com It is our pleasure to help plan your holiday.

대자연에 대한 경의를 몸소 체험할 수 있는 곳. 총 23km 길이의 웅장한 알레취(Aletsch) 빙하는 알프스의 빙하 강 중 가장 길고 웅장함을 지닌 동시에, 가장 접근성이 뛰어난 곳이기도 하다. 수억만년전, 빙하가 훑고 지나간 자리가 그대로 남아 있어, 마치 빙하 강 같은 풍경이 고스란히 남아 있는 곳.

900m의 깊이에 1,000m의 너비를 지닌 알레취 빙하의 웅장함을 바로 곁에서 보며, 해발 고도 3,000m에서 4,000m급의 산등성이를 따라 하이킹을 즐길 수 있다. 빙하 강의 독특한 아름다움을 만끽할 수 있는 알레취 하이킹은 베트머알프(Bettmeralp)에서 시작할 수 있다. 가이드 하이킹도 가능하며, 짧은 2시간 코스 투어만으로도 빙하의 절경을 바로 옆에서 바라볼 수 있다.

평화로운 알레취 숲을 통과하는 하이킹 트레일을 거닐며, 스위스에서 가장 오래된 스톤 파인(stone pines: 꼭대기가 우산 모양인 남유럽 및 지중해 연안의 소나무의 일종)이 빽빽히 들어찬 울창한 산림과 트레일 옆으로 내려다 보이는 유네스코 자연 유산의 명성에 걸맞은 빙하를 동시에 즐길 수 있다.

4시간이 소요되는 알레치 빙하 파노라마 루트는 산 정상에 위치한 기차역 베트머호른(Bettmerhorn)에서 산의 웅장함을 감상하며 시작된다. 바위들이 평평해 하이킹을 쉽게 할 수 있으며, 동화 속에서 나올 것 같은 메리엘렌(Märjelen) 호수까지의 숨막히는 듯한 자연의 경치가 파노라마처럼 펼쳐진다. 이 하이킹 루트를 따라가면 텔리크라트(Tälligrat) 터널을 통하는 지름길로 다시 베트머알프(Bettmeralp)까지 돌아올 수 있다.

베트머알프(Bettmeralp)에 도착하면 해발 4,000m에 이르는 32개의 봉우리가 환영 행렬처럼 반겨준다. 유네스코 세계자연유산으로 지정된, 유럽에서 가장 긴 알레치 빙하는 지구 온난화로 그 규모가 줄고 있지만 결코 녹지 않는 감동을 선사한다. 곤돌라를 타고 베트머호른에 오르기 전에 베트머알프에 위치한 샬레호텔 베트머호프(Bettmerhof)에서 발레주 만의 독특한 전통음식을 맛보고 출발할 것을 권한다.

하이킹 루트를 따라 바위로 형성된 계단과 산길을 따라 내려가면 로테 쿠마(Rote Chumma)에 도착한다. 더운 여름에는 빙하에서 불어오는 시원한 바람이 땀을 식혀주어 기분을 상쾌하게 한다. 바위가 많은 코스를 지나면 잘 닦여진 산길이 나오고, 곧 메리엘렌(Märjelen) 호수에 도착한다. 봄날에는 호수가 잔디밭으로 둘러싸여 한폭의 그림 같은 풍경을 연출한다.
글레처슈투베(Gletscherstube) 레스토랑의 나무오븐에 구운 사과케익은 별미로 꼽힌다. 돌아가는 길에는 피에셔빙하(Fieschergletscher)의 장대한 모습을 천천히 감상하고자 한다면 텔리그라트(Tälligrat)를 지나는 길을 택해도 되고, 또는 지름길을 이용하여 코스를 1시간 정도 단축할 수 있다. 지름길을 이용하려면 레스토랑 바로 아래에서 시작하는 슈톨렌베그(Stollenweg)을 찾아가면 된다. 터널을 통과하면 텔리그라트를 반대 방향으로 오르게 되고, 피에셔알프(Fiescheralp)로 향하는 잘 닦여진 넓은 산책로를 따라 하이킹할 수 있다.

코스 길이: 11km.
난이도: 어려움.
총 소요시간: 4시간.

Switzerland Tourism
13Fl.,Dongbu Dadong Bldg.,Da-Dong, Jung-Gu, Seoul, Rep.of Korea, Telephone +82 (0)2 3789 3200 Fax +82 2 3789 3255,
www.MySwitzerland.com It is our pleasure to help plan your holiday.

왕복일정:
출발지점까지 가는 방법: 베텐(Betten) 역에서 케이블카를 타고 베트머알프(Bettmeralp)까지 이동 후, 곤돌라로 베트머호른(Bettmerhorn)으로 이동.
돌아오는 길: 피이셔알프(Fiescheralp) 정거장에서 케이블카를 이용해 피에쉬(Fiesch)까지 이동.

자료제공: 스위스 정부관광청 www.MySwitzerland.co.kr

Switzerland Tourism
13Fl.,Dongbu Dadong Bldg.,Da-Dong, Jung-Gu, Seoul, Rep.of Korea, Telephone +82 (0)2 3789 3200 Fax +82 2 3789 3255,
www.MySwitzerland.com It is our pleasure to help plan your holiday.