스위스의 파노라마를 만끽하는, 스위스 하이킹.

1부: 도심지 주변에서 즐길 수 있는 하이킹

(참고로, 다음달에는 알프스 산 하이킹 코스들을 소개합니다)

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. 루체른(Luzern) 근교.

1) 역사와 문화가 깃들어 있는 루체른(Luzern) 걷기 여행

스위스 빌헬름-텔(Wilhelm-Tell) 루트

35km를 주파하는 걷기 여행의 즐거움: 스위스의 역사만큼 변화무쌍한 풍경을 감상할 수 있는 '스위스 루트'를 체험해보자.

제네바 출신 화가인 샤를 지롱(Charles Giron)은 1901년, 국립의사당 홀에 불후의 벽화를 남겼는데, 빌헬름 텔 이야기에 나오는 모든 지역을 표현하기 위해 정확히 쉴러 발코니에서 그림을 그렸다고 한다. 바로 이 지점에서 스위스 역사를 테마로 한 '스위스 루트'가 시작된다.
스위스 루트는 26개 칸톤으로 이루어진 스위스연방국 700주년을 기념하고자 스위스 연방이 처음 탄생한 뤼틀리의 잔디밭에서 시작된다. 35km에 달하는 '스위스 루트'에서 중요한 6개의 정착지를 골라낸 걷기 여행 루트는 편리한 크루즈호를 타고 뤼틀리까지 이동한 후 시작된다. 고유의 스타일을 뽐내는 5개의 증기선을 타는 재미도 쏠쏠하다. '우리(Uri)'는 제일 오래된 증기선이고, '쉴러(Schiller)'는 첨단 기술로 만들어졌고, '갈리아(Gallia)'는 제일 빠르며, 그리고 '루체른(Stadt Luzern)'호는 가장 커 위엄을 자랑한다.
뤼틀리(Rütli)에서 시작하는 3시간짜리 파노라마 걷기 여행은 꼭 도전해봐야 할 코스. 뤼틀리에서 젤리스베르그까지 이르는 850개의 계단을 오르면 바데(Bade)호수가 내려다보이는 풍경을 볼 수 있는 전망대까지 이르게 된다. 바우엔(Bauen)까지 내려가는 길에 계속되는 지중해 분위기의 파노라마는 최고의 풍경을 보여준다.
바우엔은 지중해성 기후 덕에 야자수, 무화과나무, 각종 열대화초를 볼 수 있다. 이 곳은 스위스 국가 '아침하늘이 붉어질 때'를 지은 작곡가 파테 알베릭 츠비씩(Pater Alberik Zwyssig)의 고향이기도 하다. 그의 이름을 딴 츠비씩하우스(Zwyssighaus) 레스토랑은 음식 맛이 좋아 이 지역의 자랑거리로 꼽힌다.

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: 3시간 15분

왕복일정:
출발지점까지 가는 방법: 브뤼넨(Brunnen)/루체른(Luzern), 또는 플뤼엘렌(Flüelen)에서 크루즈를 타고 뤼틀리(Rütli)에 도착.
돌아오는 길: 바우엔(Bauen)에서 크루즈호를 타고 이동.

2) 알프스 야생화로 뒤덮인 로맨틱한 하이킹의 정수, 리기(Rigi) 산

진정한 하이킹 파라다이스라고 일컬어지는 리기 산에는 100km에 달하는 자동차 출입 금지 산책로가 있어 우아한 자태를 풍기는 산과 호수의 풍경을 배경으로 하이킹을 즐길 수 있다.
알프스에서만 만나볼 수 있는 야생화와 허브, 산과 호수를 둘러싼 로맨틱한 풍경을 감상하며 하이킹을 즐겨 보자.
스위스인들이 실제로 가족 소풍지로 많이 선택하는 곳이자, 허니무너들에게는 낭만적인 여행지로, 중장년 층에게는 쉬운 하이킹 코스로 인기가 많다.
리기의 대표적인 몇 가지 하이킹 루트를 아래와 같이 소개한다.

A. 쿨름휘테(Kulmhütte).
리기 칼트바트(Rigi Kaltbad; 1450 m)에서 펠젠카펠(Felsenkapelle: 바위 안에 지어진 성당)까지는 잘 정비된 산책로가 연결되어 있고 여기서부터 낭만적인 자연이 가득한 하이킹 코스를 따라 걷다 보면 리기 캔첼리(Rigi Känzeli)에 도착하게 된다.
리기 캔첼리(Rigi Känzeli)는 십자가 모양의 루체른(Luzern) 호수와 뷔르겐슈톡(Bürgenstock)언덕이 자아내는 아름다운 풍경을 가장 잘 감상할 수 있는 전망대 중 하나다.
리기 캔첼리에서 리기 슈테펠회에(Rigi Staffelhöhe: 1,550m)까지는 약간의 경사면을 따라 오르게 되는데, 리기 슈테펠부터 쿨름휘테(Kulmhütte: 1,676m)를 오르다 보면 알프스의 아름다운 초원과 숲을 지나게 된다.
이 하이킹 코스는 쿨름휘테에서 숄헨휘테(Schochenhütte)와 트리브휘테(Tribhütte)를 거쳐 슈탠들리(Ständli)까지 이어진다.
비탈길을 조금 걷다 보면 리기 피르스트(Rigi First: 1,453 m)에 도착하는데 그 이후부터 리기 칼트바트(Rigi Kaltbad)까지는 평평한 길이 계속된다.

하이킹 소요 시간:
약 4시간 30분 소요.
편한 신발 착용 필수.

가는 방법:
톱니 바퀴 열차를 타고 비츠나우(Vitznau)에서 리기 칼트바트(Rigi Kaltbad)까지 이동하거나 베기스(Weggis)에서 리기 칼트바트(Rigi Kaltbad)까지 케이블카로 올라갈 수 있으며, 아르트 골다우(Arth Goldau)에서 리기(Rigi)까지는 톱니 바퀴 열차가 운행된다.

B. 제베그(Seeweg: 호숫길).
리기 칼트바트(Rigi Kaltbad: 1,450 m)에서 리기 피르스트(Rigi First: 1,453 m)까지 이어지는 하이킹 코스는 본래 리기 샤이데그 철길(Rigi Scheidegg railway track)로 사용되던 길이다.
리기 피르스트 왼편으로 "펠젠베그(Felsenweg)"라는 절벽 하이킹 코스가 있는데 이곳에서 눈 덮인 우리(Uri), 운터발덴(Unterwalden), 베르네제 오버란트(Bernese Oberland)가 펼쳐내는 환상적인 장관을 감상할 수 있다.
그 아래로는 아름다운 호반과 유서 깊은 마을들이 자리한 루체른(Luzern) 호수가 내려다 보인다.
절벽 하이킹 코스를 따라 걷다 보면 또 다시 낡은 리기 샤이데그 철길(Rigi Scheidegg railway track)을 만나게 되는데 이곳에서 오른쪽으로 돌면 운터슈테텐(Unterstetten) 쪽으로 향하게 된다.
운터슈테텐 방향으로 가다가 다리를 건너 "제베그(Seeweg)"를 따라 10분 정도 걸으면 로트발메그(Rotbalmegg: 1,457 m)에 닿은 뒤, 글레티알프(Glettialp)를 넘어 힌터베르겐(Hinterbergen: 1,103 m)으로 내려가게 된다.
힌터베르겐에서 비츠나우(Vitznau) 까지는 작은 케이블 카를 타고 이동할 수 있다.

하이킹 소요 시간:
약 2시간에서 3시간 소요.
편한 신발 착용 필수.

가는 방법:
비츠나우(Vitznau)에서 리기 칼트바트(Rigi Kaltbad)까지 톱니 바퀴 열차를 이용하거나
베기스(Weggis)에서 리기 칼트바트(Rigi Kaltbad)까지 케이블 카를 이용할 수 있다.
힌터베르겐(Hinterbergen)에서 비츠나우(Vitznau)까지는 케이블 카를 이용한다.

C. 슈타펠회헤(Staffelhöhe).
리기 칼트바트(Rigi Kaltbad: 1,450 m)에서 칼트바트(Kaltbad) 길을 따라 걸으면 리기 피르스트(Rigi First: 1,453 m)에 닿게 된다.
호텔 뒤쪽으로 로슈톡(Rostock) 산 아래를 따라 알프스의 초원을 통과하는 가벼운 오르막 하이킹 코스가 있는데 리기 철길(Rigi Railway track)과 만나게 된다.
리기 철길과 나란히 이어지는 코스는 슈타펠회헤(Staffelhöhe: 1,550 m)로 연결되는데 이곳에서 리기 칼트바트(Rigi Kaltbad)까지 어어지는 길이 나온다.

하이킹 소요 시간:
약 1시간 30분 소요.

가는 방법:
비츠나우(Vitznau)에서 리기 칼트바트(Rigi Kaltbad)까지 톱니 바퀴 열차를 이용하거나
베기스(Weggis)에서 리기 칼트바트(Rigi Kaltbad)까지 케이블카를 이용하실 수 있다.
아르트 골다우(Arth Goldau)에서 리기 피르스트(Rigi First)까지는 톱니 바퀴 열차를 이용한다.

D. 산 정상 하이킹.

리기 칼트바트(Rigi Kaltbad; 1450 m)에서 펠젠카펠(Felsenkapelle: 바위 안에 지어진 성당)까지는 잘 정비된 산책로가 연결되어 있고 여기서부터 낭만적인 자연이 가득한 하이킹 코스를 따라 걷다 보면 리기 캔첼리(Rigi Känzeli)에 닿게 된다.
리기 캔첼리(Rigi Känzeli)는 십자가 모양의 루체른(Luzern) 호수와 뷔르겐슈톡(Bürgenstock)언덕이 자아내는 아름다운 풍경을 가장 잘 감상할 수 있는 전망대 중 하나.
리기 캔첼리에서 리기 슈테펠회에(Rigi Staffelhöhe: 1,550m)까지는 약간의 경사면을 따라 올라가게 된다.
리기 철길(Rigi Railway)와 나란히 뻗은 산책로는 리기 슈타펠(Rigi Staffel: 1,603 m)로 이어지는데 알프스 초원을 지나는 상쾌한 바람과 함께 길을 걷다 보면 어느덧 리기(Rigi) 산 정상에 도착한다. 여기서부터는 날씨에 따라 약 800km 정도까지 펼쳐진 웅장한 전경을 360도 전 방향에서 감상할 수 있다.

하이킹 소요 시간:
약 1시간 30분 소요.

가는 방법:
비츠나우(Vitznau)에서 리기 칼트바트(Rigi Kaltbad)까지 톱니 바퀴 열차를 이용하거나
베기스(Weggis)에서 리기 칼트바트(Rigi Kaltbad)까지 케이블카를 이용할 수 있다.
아르트 골다우(Arth Goldau)에서 리기 슈타펠(Rigi Staffel)까지는 톱니 바퀴 열차를 이용한다.

3) 구름 저 높이…필라투스(Pilatus)

루트 이름 자체가 모든 것을 말해주는 “골든 라운드 트립(Golden Round Trip)”.
스펙타클한 전망과 잊을 수 없는 추억을 선사해주는 필라투스(Pilatus) 여행 법이다.
‘용의 산’으로도 불리는 필라투스는 중앙 스위스 해발 2,132m에 우뚝 서있다. 맑은 날에는73개의 알프스 봉우리로 빽빽한 장관을 연출한다. 이 모든 풍경을 만끽할 수 있는 골든 라운드 트립 루트를 따라가 보자.

루체른에서 알프나흐슈타드까지(Alpnachstad)까지는 증기선으로, 그리고 세계에서 가장 경사 높은 톱니바퀴 열차로 깎아지른 듯한 이젤스반트(Eselswand) 절벽면을 지나게 된다. 필라투스는 짧은 코스, 긴 코스의 하이킹 루트가 마련되어 있고, 어떤 곳을 선택하든 루체른 호가 내려다 보이는 전망 근사한 길을 만날 수 있다. 900종 이상의 알프스 식물과 약간의 판타지가 섞인 친구 같은 용을 만나는 하이킹을 즐겨보자.

내려 올 때는 스위스 최장의 미끄럼틀, 터보강에 도전해 보자. 프래크뮌테크(Fräkmüntegg)에서 꺅꺅 소리를 지르며, 수풀 사이를 헤집고 속도감 있는 터보강을 즐길 수 있다. 어른 요금 CHF 8.-.
크리엔스(Kriens)로 케이블카를 타고 내려오면 루체른 행 버스가 기다리고 있다.

필라투스 알프스 고지대 하이킹
필라투스 쿨름(Pilatus Kulm)의 바위지대를 지나 드래곤 패스(Dragon Path)를 따라 산책 수준의 하이킹을 즐겨보자. 혹은 약간 돌아가는 코스인 ‘오버하우프트(Oberhaupt)’, ‘에젤(Esel)’, ‘톰리스호른(Tomlishorn)’까지 하이킹해 보자. 특히 여름에는 이런 필라투스 봉우리들까지의 길이 보다 쉬워져, 필라투스 산장 호텔들로부터 10분에서 35분이면 충분히 걸어갈 수 있게 된다.

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.

필라투스 쿨름 탐험 루트.
1) 호텔 필라투스 쿨름(Hotel Pilatus Kulm) > 드라헨베그(Drachenweg) > 호텔 필라투스 쿨름(Hotel Pilatus Kulm)
난이도: 쉬움
고도차: 0
소요시간: 10분
특징: 필라투스 쿨름(Pilatus Kulm)의 바위지대를 지나 드래곤 패스(Dragon Path)를 따라가는 약 500m의 산책 코스

2) 호텔 필라투스 쿨름(Hotel Pilatus Kulm) > 드라헨베그(Drachenweg.): 크리질로흐(Chriesiloch) 경유 > 호텔 필라투스 쿨름(Hotel Pilatus Kulm)
난이도: 중간
고도차: 약 40m
소요시간: 30분
특징: 바위지대를 관통하는 좀 더 긴 코스. 남북 종단 코스

3) 호텔 필라투스 쿨름(Hotel Pilatus Kulm) > 오버하우프트(Oberhaupt)
난이도: 쉬움
고도차: 약 50m
소요시간: 10분
특징: 스펙타클한 360도 파노라마 전경. 알프스 산맥(아이거, 묀히, 융프라우), 독일령 검은 숲, 샌티스(Säntis)까지 모두 보이는 절경. 루체른 호수를 포함, 로트(Rot), 할빌(Hallwil), 발데크(Baldegg), 셈파흐(Sempach) 호수까지 보이는 절경

4) 호텔 필라투스 쿨름(Hotel Pilatus Kulm) > 에젤(Esel)
난이도: 중간
고도차: 약 50m
소요시간: 10분
특징: 3번 코스와 비슷하나, 난이도가 조금 더 어려움.

5) 호텔 필라투스 쿨름(Hotel Pilatus Kulm) > 톰리스호른(Tomlishorn)
난이도: 중간
고도차: 약 60m
소요시간: 35분
특징: 약 10분 후 메아리 효과가 나는 지점. 필라투스에서 가장 높은 지점 통과.

2. 베른(Bern) 근교.

베른 근교의 치즈 마을, 에멘탈(Emmental)

구멍이 숭숭 뚫린 전형적인 스위스 치즈로 유명한 에멘탈(Emmenatl) 치즈의 고향을 거닐어 보자. 특히 납프(Napf)라 불리는 지역은 에멘탈 지역에서도 요정의 나라로 여겨질만큼 어여쁜 풍경을 보여준다.

납프의 뤼데렌알프(Lüderenalp)부터 시작되는 알프스 걷기 코스는 좁은 산등성이를 지나며 자연 그대로의 알프스를 보여 준다. 저 멀리는 알프스의 하얀 봉우리가 보이고, 그 사이로는 스위스 미텔란트(Mittelland)와 쥐라(Jura)의 짙푸른 숲이 대조를 이루며 절경을 이룬다.

숲과 들판을 지나는 좁은 길을 따라 전형적인 에멘탈 지역의 가옥을 볼 수 있으며, 안락한 느낌의 산장 식당에서는 이 지역 농부들이 직접 요리를 선보인다.

여유있는 시간을 가지며 걷기를 즐기다 잊지 못할 에멘탈의 석양도 감상해 보자. 주변에 편안한 산장 호텔들이 있어, 하루 묵어가기도 좋다.

약 4시간 35분 후에 납프(Napf)에 도착하게 된다.

하이킹을 시작하기 전, 유명한 에멘탈 치즈 공방에 들러보아도 좋겠다. 현대식 치즈 공장과 레스토랑, 치즈숍과 전시를 함께 운영하고 있다. 1741년에 지어진 목동의 헛간에서는 장작불에서 치즈를 만드는 과정을 볼 수 있다.

코스 길이: 12km
소요 시간: 4시간 35분
걷기 여행 시기: 5월부터 10월
난이도: 중간

왕복 일정:
출발점: 뤼데렌알프(Lüderenalp)
출발 지점까지 가는 방법: 베른(Bern)에서 기차로 약 50분 거리에 있는 그뤼넨마트(Grünenmatt)까지 이동한 후, 하이미스바흐 탈(Heimisbach Thal)까지 버스로 이동, 일요일에는 뤼데렌알프(Lüderenalp)까지 버스로 이동
돌아오는 방법: 루테른바드(Luthernbad)에서 버스를 타고 첼(Zell)까지 이동하여 기차를 타고 베른으로 이동한다. 일요일에는 납프(Napf)에서 출발하는 버스가 운행된다.

치즈 공방 정보
개방시기: 4월부터 10월 – 매일 09:00 – 18:30 / 11월부터 3월 – 매일 09:00 – 17:00
입장료: 무료
찾아가는 방법: 베른에서 기차로 하슬레-뤼에그사우(Hasle-Rüegsau)까지 이동 후 버스 471번을 타고 아폴테른 도르프(Affoltern i. E., Dorf)에서 하차
www.berninfo.com

3. 로잔(Lausanne) 근교.

제주 올레길과 첫 번째 우정을 나눈, 라보 와인 길
포도밭 속으로 떠나는 걷기 여행, 레만호의 라보(Lavaux)

30km에 달하는 스위스 최대의 와인 생산지, 라보(Lavaux) 포도밭. 2007년 유네스코 문화유산으로 지정된 포도밭으로, 도보 걷기 여행은 물론, 자전거 걷기 여행에도 그만인 곳이다. 포도밭 담장을 따라

내리막길, 오르막길을 즐겨보자. 라보의 포도원 테라스는 여행을 즐길 줄 아는 사람들이라면 놓치지 않는 '명품 걷기 여행 루트'다.

라보는 고대로부터 로마인들이 즐겨 방문했던 것으로 알려져 있다. 로마인들은 이미 B.C 1세기부터 포도주를 만들기 위해 라보의 언덕에 포도를 재배하였고, 1,000년 뒤에는 수도승들이 전통을 이어받아 포도를 재배하였다. 오늘날의 라보는 800㎢에 이르는 스위스에서 가장 큰 포도 재배지이다. 산비탈에 지어진 포도원 테라스는 2007년 이후부터 유네스코에서 관리를 맡고 있기도 하다.

고급 와인 애호가라면 무척 귀에 익을 생 사포랭(St-Saphorin), 데잘레이(Dézaley), 에뻬쓰(Epesses) 등의 와인이 생산된다. 레만호 언덕 위에 자리하고 있는 라포 포도밭의 위치 덕에 호반 위 절경을 선사하여 와인 애호가는 물론, 하이커들에게도 인기 만점인 루트. 곳곳에 설치되어 있는 표지판을 따라 언덕 위 아래로 오르내리며 햇살 쏟아져 내리는 포도밭과 들판 사이사이를 쏘다녀 보자.

상-사포랭(St-Saphorin)에서 뤼트리(Lutry)까지 포도밭 길을 따라 걷는 루트로, 총 3시간이 소요된다. 포도원 테라스를 따라 걸으면서 레만 호수의 아름다운 경치를 감상할 수 있다. 길가에 위치한 가지각색의 레스토랑에서 스위스 전통음식을 맛볼 수 있으며 대부분의 와이너리에서는 포도주를 시음할 수 있으니 반드시 들러보자.

포도원 테라스를 따라 걸으면 사보이(Savoy)와 발레(Valais) 알프스의 파노라마를 감상할 수 있다. 중세의 전통을 그대로 지켜오고 있는 생-사포랭에 들르면 옛 풍취가 물씬 나는 좁다란 골목길 사이를 다니며 16세기에서 19세기 사이에 지어진 유서 깊은 포도원을 방문할 수 있다. 100여 년의 전통을 자랑하는 3층짜리 레스토랑 오베르주 드 롱드(Auberge de l'Onde)는 옛 여인숙의 모습을 보존하고 있는 명소이다. 맛깔 난 스위스 전통 음식은 물론, 매주 음악 공연이 열리기도 한다.

레만호수를 따라 40㎞에 펼쳐진 포도농장 곳곳에는 14개의 아기자기한 마을과 도시들이 있어 장관을 연출하고 있다. 포도밭 주변을 걷고 난 후에는 뤼트리까지 오르막길과 내리막길이 연이어 펼쳐지는 걷기 여행 여정이 기다리고 있다. 뤼트리에서는 등반객들이 열차 안에서 쉬면서 경치를 볼 수 있도록 10월 말까지 매주 수요일, 토요일마다 '라보 익스프레스' 열차를 운행한다.

코스 길이: 11km.
난이도: 쉬움
총 소요시간: 3시간15분

왕복일정:
출발지점까지 가는 방법: 생-사포랭까지 기차로 이동하거나 리바 (Rivaz)에서 크루즈를 타고 생-사포랭으로 이동.
돌아오는 길: 루트리역에서 기차 혹은 크루즈 이용

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.