스위스 최고의 자전거 루트 10 선.

호수길, 산상 호수길, 막다른 트레일, 알프스 고갯길, 숲길, 빙하길, 이바이크

2018 년은 '자전거 타고 다시, 자연의 품으로'
스위스가 선사하는 일생일대의 풍경
싱글 트레일부터 물가 따라 이어지는 트레일까지
알프스 고갯길부터 막다른 길 코스까지
마운틴 바이크부터 이바이크까지
가족 여행부터 프로페셔널 바이커까지 모두를 만족시키는 코스들
스위스 여행 중, 단 한 루트라도 시도해 볼만

스위스정부관광청은 지난 해에 이어 '다시, 자연의 품으로'라는 커다란 주제 아래, 2018 년에는 특별히 '자전거'라는 테마에 초점을 맞춰 스위스의 다채로운 여행지를 체험해 볼 수 있는 방법을 소개한다. 스위스 여행이 행복을 선사하듯이, 자전거도 행복을 맛 보게 해준다. 이 둘이 합쳐진다면 그야말로 재미가 두 배가 되어 준다. 마운틴 바이크, 로드 바이크, 트레킹 바이크를 타고 자전거 여행을 떠나는 등 스위스는 자전거 천국이다.

따라가고, 굽이돌고, 좁다랗고... 산악 자전거 매니아들은 그들이 원하는 바가 무엇인지 정확히 알고 있다. 스위스에는 그들의 도전에 완벽한 싱글 트레일이 무수히 많다. 산악 자전거를 타고 알프스를 관통하는 기막힌 절경의 싱글 트레일을 따라 놀라운 여정을 이어갈 수 있다. 엔듀로나, 올 마운틴, 투어 중 원하는 코스를 마음대로 짤 수 있는데, 스위스 종단 및 횡단, 혹은 전국 투어도 가능하다.

그 중 전 세계의 바이커들을 설레게 만드는 스위스 최고의 자전거 루트 10 가지를 소개한다.

1. 네개 호수 바이크 투어(Four lakes bike tour)
엥겔베르그(Engelberg)의 아름다운 산상 호수를 만날 수 있는 엔듀로 코스
산악 자전거 투어로 루체른(Luzern) 근교의 엥겔베르그 주변을 돌아볼 수 있다. 특히, 티틀리스(Titlis)로 향하는 길에 펼쳐진 산상호수 네 개를 만날 수 있는 코스로, 트뤼제(Trübsee), 엥슈틀렌제(Engstlensee), 탄넨제(Tannensee), 멜흐제(Melchsee) 호수의 정겨운 풍경이 펼쳐진다.

먼저, 트뤼제로 향하는 트레일을 따라 올라가야 한다. 오르막 길을 원치 않는다면, 운터트뤼제(Untertrübsee)-오버트뤼제(Obertrübsee) 구간 케이블카를 이용할 수 있다. 마지막으로 체어 리프트를 타고 요흐파스(Jochpass)에 내리게 된다. 요흐파스부터 엥슈틀렌알프(Engstlenalp)까지 이어지는 스포티한 30 여분 코스를 달리면 엥슈틀렌제부터 알프휘텐(Alphütten/hotel)까지 코스가 이어진다. 코스에서 약간 벗어나 하이킹 트레일을 따라 탄알프(Tannalp)까지 올라갈 수 있는데, 고도차가 약 100m 되므로, 때때로 자전거를 끌고 가야하는 코스다.

탄알프에서 멜흐제-프루트(Frutt)까지 평탄한 코스가 이어지고, 가파르지만 포장된 산길을 따라 슈퇵알프(Stöckalp)까지 내리막 코스가 계속된다. 요흐파스에서 멜흐제-프루트까지는 약 1 시간 30 분 정도가 소요되고, 슈퇵알프까지는 약 2 시간 정도가 소요된다. 탄알프에서는 폴렌제(Follensee) 호수로 향하는 코스로 빠질 수도 있다.

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.

슈퇵알프에서는 멜흐탈(Melchtal)을 지나 장크트 니클라우젠(St. Niklausen)까지 이어지는 로드를 따라가면 되는데, 알펜블릭(Alpenblick) 레스토랑에서 우회전을 해 시골길을 따라가다 보면 산드(Sand)가 나오고, 메인 로드를 따라가다 보면 기스빌(Giswil)이나 슈탄스(Stans)가 나타난다. 여기에서 기차를 타고 엥겔베르그로 돌아 가거나, 덜 분주한 도로를 따라 볼펜쉬센(Wolfenschiessen)-그라페노르트(Grafenort)까지, 애슐루흐트(Aaschlucht)를 지나 엥겔베르그까지 자전거 여정을 이어갈 수 있다.

투어 타입:	엔듀로(Enduro)
투어 출발지:	엥겔베르그(Engelberg)
투어 종착지:	슈탄스(Stans)
구간 수:	1
길이:	54 km
체력 소모도:	보통
기술 난이도:	어려움
고도차:	↑ 1430 m ↓ 1900 m

2. 라인 루트(Rhine Route)
생갈렌(St. Gallen) 근교의 '유럽의 영혼'다운 호숫가 따라가는 여정
스위스는 유럽의 저수지라고 불러도 과언이 아니다. 셀 수 없이 많은 자전거 길이 강과 호수, 시내를 따라 이어진다. 평지로 이어지는 쾌적한 루트는 아름다운 풍경에 집중하기도 좋다. 그 중 라인 루트는 산 속 수원지가 있는 안데르마트(Andermatt)부터 알프스 강줄기를 따라 바젤(Basel)의 거대한 라인 항구까지 이어진다. 총 길이 430km 에 달하는 이 방대한 여정을 이어가는 동안 수 세기에 걸쳐 형성된 웅장한 라인 강가의 풍경을 감상할 수 있다. 10 구간이나 되는 라인 루트 중, 하나를 선택해 체험해 보기 좋은데, '유럽의 영혼'이라는 별명을 가진 보덴제(Bodensee) 호숫가를 달리는 코스다. 반짝이며 은빛이 감도는 초록 호수가 고대 문화 유산을 따라 굽이친다. 생갈렌(St. Gallen)에서 가까운 코스로, 생기넘치는 호수가 풍경과 달리 투르가우(Thurgau)에는 고성과 드넓은 과수원이 펼쳐져 있어 시골 풍경을 만들어 내고 있다.

투어 출발지:	장크트 마르그레텐(St. Margrethen)
투어 종착지:	크로이츠링엔(Kreuzlingen)
구간 수:	10
길이:	62 km
아스팔트 구간:	53 km
체력 소모도:	쉬움
고도차:	↑ 70 m ↓ 80 m

3. 고타드 챌린지(Gotthard Challenge)
알프스 옛 고갯길 따라 알프스 자연의 품 속을 달리는 감동적인 코스

상태가 좋은 로드, 순수한 풍경은 로드 사이클링에 푹 빠진 이들에게 스위스를 천국으로 만들어 준다. 세 개의 전설적인 알프스 고갯길이 스위스를 대표하는 자전거 대회, 뚜르 드 스위스(Tour de Suisse)에 정기적으로 등장하는데, 알프스에서 가장 클래식한 코스 중 하나로 꼽힌다. 길이는 106km 에 불과하지만, 결코 만만하게 보아서는 안되는 코스다. 거의 40km 에 달하는 오르막 코스가 고타드 챌린지 루트의 가장 큰 난제다.

우리(Uri) 주에 있는 안데르마트(Andermatt)에서 시작하는 이 코스에 등장하는 첫 번째 고갯길을 푸어카(Furka)다. 11km 에 달하는 오르막 코스 끝에는 해발고도 2436m 에 위치한 봉우리가 있다. 이 봉우리를 지나면 발레(Valais)주로 들어서게 되는데, 글레취(Gletsch)에 이어 곰스(Goms)라고 불리는 론느(Rhone) 계곡 상부에 자리한 울리헨(Ulrichen)까지 이어지는 길다란 내리막 코스가 나타난다. 여기에서 식사를 하고, 음료 한 잔과 함께 쉬어가는 것이 좋다. 여기에서부터 10%가 넘는 오르막 경사로 13km 를 달리고 나면 해발고도 2478m 에 달하는 누페넨(Nufenen) 고갯길로 이어지는 오르막 코스가 시작되기 때문이다. 스위스에서 두번째로 높은 돌길 고개로, 노이펜 고개 자체가 챌린지다.

노이펜 고개의 정상에서 스위스의 또 다른 주, 티치노(Ticino)로 넘어가게 된다. 이탈리아권의 아이롤로(Airolo)까지 향하는 아름다운 내리막길이 이어진다. 아이롤로에서는 세 번째이자 마지막 오르막 코스가 시작되는데, 해발고도 2091m 의 고타드(Gotthard)까지 이어진다. 트레몰라(Tremola)라고 불리는 옛 길을 따라 아름다운 자전거 여정이 계속된다. 알프스 고갯길답게 24 개의 곡선으로 이루어진 아름다운 돌길이 뱀처럼 구불구불 펼쳐진다. 여정을 시작한지 3000m 가 넘는 고도차를 극복했다는 사실조차 잊게 만드는 코스다.

꼭대기에 오르면 여정을 시작한 안데르마트는 수킬로미터도 안 되는 곳에 위치해 있다. 여정을 마치고 알프스 중심에 있는 작은 마을에서 꿀같은 휴식을 취하기 좋다.

투어 타입:	로드 사이클링
투어 출발지:	안데르마트(Andermatt)
투어 종착지:	안데르마트(Andermatt)
길이:	106 km
시즌:	6 월 – 10 월
체력 소모도:	어려움
고도차:	↑ 3090 m ↓ 3090 m

4. 숨막히는 알프스 맨리헨(Männlichen)
그린델발트(Grindelwald)부터 맨리헨(Männlichen)까지 코스
루트의 끝이 막다른 길이기 때문에, 이 투어는 반드시 갔던 길을 되돌아 와야만 한다. 하지만 막다른 길로 향하는 코스인만큼 대단한 풍경을 선사하는 루트다. 그린델발트부터 해발고도 2,229m 의 맨리헨까지 코스로, 체력 소모가 심하고, 좁고, 끝 없이 이어지는 길이 이어진다. 그럼에도 불구하고 코스 내내 아이거(Eiger), 묀히(Mönch), 융프라우(Jungfrau)의 기막힌 풍경이 펼쳐지는 알프스의 품속을 향해 달리고 또 달리게 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.

맨리헨까지 향하는 오르막길은 스위스에서 가장 스펙타클한 루트 중 하나로 꼽힌다. 그린델발트와 이곳의 정겨운 샬레를 뒤로 하고, 풀밭에서 여유롭게 풀을 뜯고 있는 소 떼 위로 패러글라이딩이 날아다니는 아이거의 북벽이 나타난다. 짧은 숲 코스 이후에 나타나는 기막힌 파노마라가 펼쳐지는 맨리헨이 모든 체력을 소진시킬만한 조짐을 보이지는 않지만, 해발고도 2229m 에 자리한 봉우리까지 이어지는 돌로 이뤄진 로드는 좁고 가파르고, 끝이 없다. 다행히 전동차량은 진입이 금지되어 있다. 이 모든 고난을 보상할만한 전망이 펼쳐지는 봉우리까지 무정하고 가차 없는 난코스를 이어가야 한다. 페달을 밟아 나갈 때마다 도전 정신을 일깨워 줄만한 길이다. 대신 주변으로는 속살을 드러낸 알프스의 진풍경이 펼쳐진다. 봉우리에 도착하면 기진맥진한 숨가쁨이 베르네제 알프스에서 가장 아름답기로 인정받는 아이거, 묀히, 융프라우 세 봉우리의 절경을 바라보며 숨막히는 탄성으로 바뀔 것이다.

투어 타입:	로드 사이클링
투어 출발지:	그린델발트(Grindelwald)
투어 종착지:	맨리헨(Männlichen)
길이:	13km
체력 소모도:	어려움
고도차:	↑ 1270 m ↓ 0 m

5. 질발트(Sihlwald) 숲 투어

질발트(Sihlwald) – 취리히(Zürich)

질발트 자연 공원(Wilderness Park Zürich-Sihlwald)은 취리히 최초의 자연 체험 공원으로 야생 동물과 많은 비밀을 감추고 있는 공원이다. 또한 스위스 북부의 최대의 숲으로, 숲 속 산책을 즐기는 사람이라면 천국을 만날 수 있는 곳이기도 하다. 숲과 벌판, 동물이 어우러져 독특한 색깔을 만들어 내고 있다. 질발트 숲은 2009 년 스위스 연방에 의해 공식적으로 "자연 발견 공원"으로 지정되었다. 원시상태의 숲에는 빼곡히 나무가 들어서 있다. 여우와 토끼까지 등장해 사람들과 얼굴을 마주하는 질발트 숲에서 분주한 대도시, 취리히까지 질 강을 지나 굽이치는 자연을 따라 자전거를 탈 수 있어, 취리히 가족단위 바이커들에게 인기다.

취리히 질발트 자연 공원 방문객 센터에서 필요한 정보를 취합하고 출발할 수 있다. 야생 동물과 숲을 둘러보고자 한다면, 랑나우 암 알비스(Langnau am Albis) 마을 방면으로 향한 뒤, 빌드니스파크 랑겐베르그(Wildnispark Langenberg)로 가면 본 코스에 진입할 수 있다.

질 강을 따라 굽이진 코스가 이어지며 자갈로 이루어진 강둑의 평지 쉼터가 무수히 나타난다. 여기서 예상한 바대로, 아이들과 어른들 모두 이 강둑에서 물 속으로 뛰어드는 경우가 많다. (단, 스위스의 강과 호수는 빙하가 녹은 물이므로, 충분한 준비 운동을 해야 위험하지 않으니 반드시 주의해야 한다) 라임바흐(Leimbach)를 뒤로하면 어여쁜 질 강은 위틀리베르그(Uetliberg) 터널의 콩크리트 덩어리와 마주하게 된다. 여기에서부터 풍경은 도회적으로 변하며 인근 마을, 엥에(Enge)로 향하는 구간에서 쇼핑 및 스포츠 시설이 등장하기 시작한다. 취리히는 볼거리로 가득하다. 살아있는 역사와 문화가 수많은 럭셔리 브랜드와 클럽과 공존하고 있는 구시가지는 놓쳐서는 안될 명소다. 스위스 최대의 도시에 속한 중앙역까지 쉽게 이동할 수 있다.

투어 출발지:	질발트(Sihlwald)

투어 종착지:	취리히(Zürich)
길이:	15km
아스팔트 구간:	7 km
체력 소모도:	쉬움
고도차:	↑ 80 m ↓ 160 m

6. 에멘탈(Emmental) 이바이크
스위스 과자 공장에서 출발해 치즈 마을까지 이어지는 맛있는 여정
휴가답게 여유로운 자전거 체험을 원한다면 스위스는 완벽한 자전거 휴양지다. 이바이크 한 대를 빌려 라이딩 준비는 마친 셈이다. 그 중 스위스 연인들이나 가족들에게 인기있는 코스가 바로 에멘탈이다. 구멍뚫린 스위스 치즈로 유명한 에멘탈 지역의 목가적인 풍경을 즐기기 좋은 루트로, 에멘탈 지역 전체에 170 개의 계곡과 언덕이 자리할만큼 완만한 구릉지대다. 엠메(Emme) 강을 따라가며 지붕 장식이 아름다운 농가 건물을 감상할 수 있다. 트룹샤헨(Trubschachen)에 있는 캄블리(Kambly) 비스킷 공장을 둘러 본 뒤, 자전거로 부르그도르프(Burgdorf) 마을까지 에멘탈 계곡 여정을 이어갈 수 있다.

트룹샤헨 기차역에서 풍경오는 달콤한 냄새에 이끌려 자전거 페달을 밟다보면 캄블리 비스킷 공장이 나온다. 공장을 견학해 특별한 틴 박스 선물셋트를 구입해도 좋고, 달콤한 시식을 즐기며 자전거 여정을 준비해도 좋다. 이 코스에서 처음으로 등장하는 것은 지붕 덮인 목조 다리가 엠메 강 위에 놓여 있는 아름다운 풍경이다. 양쪽으로는 초록 구릉지대가 펼쳐지고, 거대한 지붕을 갖춘 농가의 풍경이 눈에 들어 온다. 랑나우(Langau)가 다음으로 나타나는 제법 큰 마을인데, 이 곳의 아이스 스케이트 팀 때문에 유명한 마을이다. 엠메 강을 따라 내려가다 보면 뤼첼플뤼(Lützelflüh)가 등장한다. 여기에서는 시인, 예레미아스 고트헬프(Jeremias Gotthelf: 1799-1854)를 기리는 기념비를 만날 수 있다. 그는 농민생활을 사실적으로 그려, 독창적이며 위대한 서사적 천재로 평가받는 인물이다. 그가 체험한 패배를 기록한 “은혜에 감사하며(in gratitude)”라는 작품에서 에멘탈을 전 세계에 알리는 계기를 만들었다.

작은 마을, 부르그도르프에 진입하다가 노스탤직한 야외 수영장에서 잠시 휴식을 취해도 좋다. 중세 구시가지에서는 후기 바로크 양식의 귀족 가옥이 이어지고, 저 멀리에는 웅장한 고성의 풍경이 눈에 들어온다.

투어 출발지:	트룹샤헨(Trubschachen)
투어 종착지:	부르그도르프(Burgdorf)
길이:	29km
아스팔트 구간:	23 km
체력 소모도:	쉬움
고도차:	↑ 30 m ↓ 230 m

7. 알레취(Aletsch) 빙하 루트
신비한 빙하따라 이어지는 절경 코스

유네스코 세계유산으로 선정된 유럽 최대의 빙하, 알레취(Aletsch) 빙하의 신비로운 기운을 느끼며 산악 자전거를 즐길 수 있는 루트다. 론느(Rhone) 계곡과 발레(Valais) 주의 알프스 봉우리가 절경을 이루는 파노라마를 벗삼아 자전거 투어에 나설 수 있다. 베트머알프(Bettmeralp)에서 시작하는 루트로, 알레취 빙하의 절경을 보여주며 정겨운 산악 마을인 리더알프(Riederalp)까지 그 여정을 이어간다.

먼저, 베트머알프 케이블카를 타고, 베트머호른(Bettmerhorn)에 오른다. 베트머호른에서 나무로 만들어진 산책로를 따라가면 알레취 빙하를 감상할 수 있는 전망대가 나온다. 파노라마를 감상한 뒤, 피셔알프(Fiescheralp)와 마르옐제(Marjelsee) 호수를 향해 바위가 많은 하이킹 트레일을 따라 간다. 트레일이 처음에는 커다란 바위가 많아 불편하지만, 곧 편한 흙길로 바뀌고, 재미요소로 즐길만한 바윗길도 조금씩 나온다.

이 트레일의 전 구간에서 알레취 빙하의 파노라마를 볼 수 있다. 1.5km 정도 가면 암석사태가 난 곳이 있어 자전거를 잠시 들쳐 메고 지나가야하는 코스가 나온다. 이 암석들을 지나고 나면 로티 춤마(Roti Chumma) 교차로가 등장할 때까지 비교적 순탄한 코스가 나온다. 이 곳에서 피쉬(Fiesch)로 향하거나, 좌회전을 해 리더푸르카(Riederfurka)까지 여정을 이어갈 수 있다.

리더푸르카까지 이어지는 트레일은 높낮이가 좀 있지만, 가는 내내 빙하의 기막힌 절경을 선사해, 전혀 후회되지 않는다. 비엘(Biel)까지 향하는 능선을 따라 높은 곳 라이딩을 즐기고, 그 후에는 리더푸르카로 향하는 그라트베그(Gratweg) 트레일로 접어든다. 리더푸르카에 있는 산장에서 잠시 쉬며 맛깔난 발레지역 향토식을 즐겨도 좋다. 리더푸르카에서 리더알프(Riederalp)로 향하게 되는데, 언덕 위에 자리한 마을, 리더알프에 위치한 여러 리조트 호텔 중 하나에서 하룻밤 묵어가며 알프스 산속의 고요와 정겨운 마을 풍경을 마음껏 즐겨도 좋다.

투어 출발지:	베트머알프(Bettmeralp)
투어 종착지:	리더알프(Riederalp)
길이:	19.3km
체력 소모도:	어려움
고도차:	↑ 184 m ↓ 2081 m

8. 체르마트(Zermatt)의 마운틴 엔듀로 코스
고르너그라트(Gornergrat)부터 체르마트(Zermatt)까지 이어지는 엔듀로 코스
전설적인 다운힐 코스로, 고르너그라트 정상부터 체르마트 마을까지 이어지는 코스는 바이커의 심장을 설레게 만드는 모든 요소를 갖추고 있다. 다채로운 트레일과 마터호른(Matterhorn)이 우뚝 솟은 절경을 따라 기막힌 라이딩을 즐길 수 있다.

고르너그라트 정상 전망대에서는 마터호른을 포함한 체르마트 주변의 알프스 파노라마가 사방으로 펼쳐진다. 이 곳이 마터호른을 가장 잘 감상할 수 있는 포인트이기도 하다. 트레일은 고르너그라트에서 시작해 내리막길로 이어지는데, 자갈 슬로프와 작은 산길, 알프스 초원, 마을과 산상호수 등 다채로운 길의 풍경이 이어진다. 루트 상의 모든 산정호수는 그 특징이 제각각인데, 그륀제(Grünsee)는 여름이면 수영을 즐기는 사람들로 붐빈다. 루트는 싱글 트레일로 이어진 뒤, 널찍한 시골길이 나타난다. 리드(Ried)부터는 마터호른의 새로운 풍경이 펼쳐진다.

투어 타입:	마운틴/엔듀로
투어 출발지:	고르너그라트(Gornergrat)
투어 종착지:	체르마트(Zermatt)
길이:	20km
체력 소모도:	보통
기술 난이도:	보통
고도차:	↑ 206 m ↓ 1693 m

9. 토렌트트레일 바이크 루트(Torrenttrail Bike Route)
로이커바트(Leukerbad)의 스위스 최고의 싱글 트레일
알프스 스파마을, 로이커바트에 있는 린더휘테(Rinderhütte) 오두막부터 자이치넨(Jeizinen)까지 이어지는 토렌트 트레일은 스위스에서 싱글 트레일 베스트 10 중 하나로 꼽힌다. 전문 엔듀로 라이더부터 조심성 많은 레저 바이커까지 모든 산악 바이커를 아우를 수 있는 흔치 않은 루트 중 하나다.

로이커바트에서 곤돌라를 타고 린더휘테 산장까지 오르면 이 코스가 시작된다. 물론, 자전거로 산장까지 올라갈 수도 있다. 그러려면 토렌트알프(Torrentalp)까지 이어지는 로드를 타고 올라가 린더휘테까지 페달을 밟아 나가면 된다. 즐거움은 곤돌라 정거장 바로 아래에서 시작된다. 이 싱글 트레일은 토렌트호른(Torrenthorn)의 남측 벽을 감싸 안고 있는데, 가파르지도 않고 무리 없이 라이딩을 즐길 수 있다. 부드럽게 흐르는 싱글 트레일의 표본을 보여준다. 때때로 벅찬 풍경을 감상하기 위해 휴식을 취하는 것이 좋다. 발레(Valais) 주의 4000 미터급 봉우리 대부분이 한 눈에 들어오는데, 프랑스의 몽블랑(Mont Blanc)부터 바이스미스(Weissmies)까지 계곡 건너편으로 기막힌 절경이 펼쳐지기 때문이다.

토렌트 트레일은 끝이 없어 보인다. 알프 오베루(Alp Oberu) 근처의 작은 길을 따라 짧은 거리가 이어진 뒤, 바흐알프(Bachalp)로 향하며 다음 모험이 등장한다. 산 정상쪽의 알프스 오두막 근처에서 잠시 쉬어가며 신선한 치즈와 홈메이드 케잌을 맛보아도 좋다.

고통이 없는 열매는 없다고 했던가. 약간의 오르막 코스가 나타난다. 돌길을 따라 니벤알프(Niwenalp)까지 오르막길이 이어진뒤, 다음 싱글 트레일을 따라 페젤알프(Feselalp)까지 향하게 된다. 이곳에서 싱글 트레일의 즐거움은 막을 내린다. 아스팔트 길을 따라 내리막길로 자이치넨까지 간 뒤, 계속 아스팔트길을 따라가면 엥게르쉬(Engersch), 페셸(Feschel), 알비넨(Albinen)을 거쳐 로이커바트로 되돌아갈 수 있다. 다른 길을 원한다면 20km 의 아스팔트 로드를 따라 로이커바트로 되돌아갈 수도 있다.

투어 타입:	마운틴
투어 출발지:	린더휘테(Rinderhütte)
투어 종착지:	로이커바트(Leukerbad)
총 길이:	37km
비포장 길이:	17km

싱글 트레일:	10km
체력 소모도:	보통
기술 난이도:	보통
고도차:	↑ 940 m ↓ 1900 m

10. 엥슈틀렌알프(Engstlenalp)
수스텐 고개의 풍경과 티틀리스의 파노라마가 펼쳐지는 코스
루체른 호수 남쪽에 있는 인너트키르헨(Innertkirchen)부터 엥슈틀렌알프까지 이어지는 14km 의 코스로, 다채롭고 풍성한 풍경을 선사한다. 빼곡한 숲길을 지나고 중앙 스위스에서 가장 외진 계곡 중 하나인 겐탈(Gental)을 지나게 된다. 완만한 피날레 후에는 해발고도 1835m 에 있는 정상에서 티틀리스(Titlis)까지 펼쳐지는 기막힌 파노라마를 만날 수 있다.

이 특별한 막다른 코스는 엥슈틀렌알프까지 이어지는데, 인너트키르헨을 지나고 나면 코스의 왼편으로는 수스텐 고개(Susten Pass) 고개의 풍경을 감상할 수 있다. 14km 의 루트는 시작부터 좀 힘들다. 루트는 가파르게 굽이지며 빼곡한 숲을 지난다. 몇 킬로미터만 가면 곧 그만한 보상을 얻게 되는데, 중앙 스위스에서 가장 외딴 곳에 자리한 계곡 중 하나인 어여쁜 겐탈을 지나면서다. 여기에서 쉬운 코스를 즐기며 정상을 향해 비교적 가파르게 이어지는 마지막 6-7 km 에 대비하는 것이 좋다. 길의 끝까지 이어지는 루트는 감탄스런 풍경을 선사한다. 벨벳같은 이끼 융단과 짙푸른 초록이 사방에 펼쳐진다. 해발 1835m 에 자리한 엥슈틀렌알프에 도착한 것을 환영이라도 하는 듯, 만년설로 덮인 벤덴슈퇴케(Wendenstöcke) 봉우리가 펼쳐진다. 하지만, 엥슈틀렌알프 호텔의 햇살 가득한 테라스에 앉아 여유를 만끽하기 전, 엥슈틀렌(Engstlen) 호수까지 수 미터를 더 가야 한다. 여기에서 티틀리스의 풍경을 감상할 수 있다.

투어 출발지:	인너트키르헨(Innertkirchen)
투어 종착지:	엥슈틀렌알프(Engstlenalp)
총 길이:	16km
체력 소모도:	어려움
고도차:	↑ 1070 m ↓ 0 m

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.