스위스 3 대 장거리 하이킹 트레일.

한국인들도 한 두 구간 선택해 걸어 볼만

다시, 자연의 품으로
지구 한 바퀴 반을 걸을 수 있는 하이킹의 천국, 스위스
괴테의 말, 발을 디딘 곳만이 진짜로 가본 곳이다
자연에서 '단순한 삶'에 대해 배우는 잊지 못할 마법같은 순간
알프스 전통 트레일, 비아 알피나(Via Alpina)
초보자들에게 적당한 유라 크레스트 트레일(Jura Crest Trail)
도전자들을 위한 알파인 패스 트레일(Alpine Passes Trail)

하이킹은 스위스사람들이 제일 좋아하는 스포츠다. 세계의 많은 여행자들도 하이킹을 위해 스위스를 찾고 있다. 스위스정부관광청은 2019 년 여름, '다시, 자연의 품으로.'라는 주제하에 '하이킹' 캠페인을 론칭했다. 스위스정부관광청은 우리나라 여행자들이 보다 쉽고 편리하게 스위스에서 하이킹을 체험할 수 있도록 다양한 난이도와 코스를 지속적으로 소개할 예정이다.

스위스를 하이킹의 천국으로 만들어 주는 이유는 다양하다.
먼저, 4000m 급 알프스 봉우리부터 초록의 구릉지대까지, 정겨운 호반 산책로부터 고요한 산골짜기 너머 파노라마가 펼쳐지는 산 정상까지. 자연과 산은 스위스 하이킹을 최고로 만들어 주는 이유다. 다채로운 풍경과 체험은 스위스에서의 하이킹을 더욱 특별하게 만들어 주고 있다.

스위스 전체에 촘촘하게 펼쳐진 하이킹 트레일을 이어보면 총 64,000km 가 넘는데, 이는 지구 한 바퀴 반을 걷는 것과 같은 거리이자, 세계에서 가장 높은 밀도다. 이 트레일 코스를 걷다 보면 스위스 구석구석을 돌아보는 것이 가능하다. 또한 모든 트레일에는 통일된 방식의 50,000 여개의 이정표가 부착되어 있으며, 정기적으로 꼼꼼하게 점검, 관리되고 있다.

이번 하이킹 2019 캠페인에서는 국내에서는 잘 알려지지 않은 스위스의 장거리 하이킹 트레일에 대해서도 알려 나갈 계획이다. 스위스에는 매력적인 장거리 하이킹 트레일이 많다. 스위스 전역에 펼쳐져 있는 7 개의 전국 트레일, 63 개의 지역 트레일을 스위스모빌리티(SwitzerlandMobility)에서 찾아볼 수 있다. 괴테는 "발을 디딘 곳만이 진짜로 가본 곳이다."라고 했다. 스위스의 구석구석을 '진짜로' 가볼 수 있는 장거리 하이킹 트레일 중, 세계적으로 유명한 스위스 3 대 장거리 하이킹 트레일을 집중적으로 소개한다.

바로, 알프스 전통 트레일인 비아 알피나(Via Alpina), 초보자들에게 적당한 유라 크레스트 트레일(Jura Crest Trail), 도전자들을 위한 알파인 패스 트레일(Alpine Passes Trail)이다. 짧게는 16 일, 길게는 34 일까지 소요되는 이 트레일을 짧은 여름 휴가를 보내야 하는 한국인 여행자들에게는 적당치 못한 것이 사실이다. 하지만, 전 구간을 모두 걸어야 할 필요는 없다. 우리나라 사람들에게 적합한, 누구나 한 번쯤 체험해볼 만한 이 3 대 트레일의 일부 구간을 소개한다.

1. 알프스 전통 트레일인 비아 알피나(Via Alpina)

비아 알피나는 스위스 전통 장거리 하이킹 트레일이다. 총 20 일 동안 하루에 한 구간씩 스위스의 동부 알프스를 지나게 된다. 이 트레일의 14 개 알프스 고갯길과 다채로운 알프스 문화, 동식물은 하이킹

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.

매니아들의 꿈에 불을 지펴준다. 비아 알피나는 스위스 알프스의 사진처럼 완벽한 지형을 지나는 꽤 도전적인 산악 하이킹 트레일이다.

1. 구간 7
루트 알트도르프(Altdorf: UR) – 엥겔베르그(Engelberg)

일곱 번째 구간에는 알트도르프(Altdorf)에서 중부 스위스로 이어지는 작은 케이블카와 돌계단이 있고, 초록이 무성하고, 눈도 조금 있고, 트레일 중간에 수레넨 고개(Surenen Pass)도 기다리고 있고, 마침내 엥겔베르그(Engelberg)에 도착하기 전 염소와 소 및 말도 볼 수 있다.

트레일 정보
일곱 번째 구간을 시작하기 전, 아팅하우젠(Attinghausen)에 있는 볼그(Volg) 수퍼에 잠깐 들를 것을 권한다. 오전 6 시부터 문을 연다. 갓 구운 빵과 유제품으로 하루를 든든히 시작해 브뤼스티(Brüsti)로 향하게 되는데, 빼곡한 숲길을 지나는 두 시간 가량의 오르막 코스다. 아침부터 너무 힘든 여정이다 싶으면, 케이블카를 타고 올라갈 수도 있다.

수레넨 고개에 도착하려면 좁다란 능선 코스를 지나 돌계단과 드문드문 나타나는 눈 덮인 들판이 있는 크래이엔회렐리(Chräienhöreli) 암석 지대를 건너야 한다.

고개에서 트레일은 작은 대피소로 향하는데, 갑자기 날씨가 나빠질 경우 쉬었다 가기 좋다. 그 다음은 블라켄알프(Blackenalp)까지 한 시간 정도가 소요된다. 여기에서 잠시 쉬어가며 허기를 달래고 화장실도 사용하고, 음료도 즐길 수 있다. 두 시간 정도 하이킹을 이어가면 처음으로 마을이 나타난다. 바로 엥겔베르그다.

알프스 마을에 도착하기 전, 아직 체력이 남았다면 슈판노르트휘테(Spannorthütte SAC) 산장을 들러 보아도 좋다. 노력은 기막힌 절경과 안락한 산장 분위기로 보상 받게 될 것이다.

장거리 구간 주의: 본 구간은 거리가 매우 길므로, 대중 교통을 이용해 본 구간을 단축할 수 있으며, 블라켄알프에서 하룻밤 묵어가도 좋다.

트레일 위의 식사와 음료, 그리고 숙소
- 블라켄알프(Blackenalp)
- 레스토랑 슈태펠리(Restaurant Stäfeli)

엥겔베르그(Engelberg)의 숙소
- 호텔 알펜클럽(Hotel Alpenclub)***s, 엥겔베르그(Engelberg)
- 티틀리스 리조트(Titlis Resort), 엥겔베르그(Engelberg)
- 호텔 발데그(Hotel Waldegg)****, 엥겔베르그(Engelberg)

기술 정보

출발지	알트도르프(Altdorf: UR)

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.

목적지	엥겔베르그(Engelberg)
방향	일방
오르막	2100m
내리막	1500m
거리	30km
소요 시간	10 시간 45 분
되돌아 갈 때 소요 시간	10 시간
난이도	보통
체력 수준	어려움
시즌	6 월 – 9 월
테마	물가를 따라, 알프스 고개 너머
자세한 정보	https://www.schweizmobil.ch/en/wanderland/etappe1.07

2. 구간 8
루트 엥겔베르그(Engelberg) – 엥슈틀렌알프(Engstlenalp)

트레일은 티틀리스(Titlis) 산 발치 아래 자리한 아름다운 트륍제(Trübsee)와 요흐 고개(Joch Pass)를 너머 베르네제 오버란트(Bernese Oberland)로 향하는 두 개의 오르막으로 이어진다.
엥슈틀렌알프(Engstlenalp)가 이 구간의 목적지인데, 호수와 노스탤직한 호텔, 수 천 송이의 알펜로즈가 피어 있는 절경의 풍경이 나타난다.

트레일 정보
엥슈틀렌알프에 도착하기 전, 요흐 고개를 먼저 정복해야 한다. 체어 리프트를 따라 이어지는 오르막 코스는 베르네제 알프스와 옥빛 엥슈틀렌알프제(Engstlenalpsee) 호수 풍경으로 보상받게 되는데, 특히 호수 위로 반사되는 산들의 파노라마가 아름답다. 호수가 매우 깊지는 않은데다 물이 차지 않아, 여름에 수영을 즐기기 알맞다. 이 곳에서 조금 내려가면 호텔 엥슈틀렌알프(Hotel Engstlenalp)가 나오는데, 터키석 빛깔의 창문과 핑크색 외관이 말괄량이 삐삐의 집을 연상시킨다.

이 곳에서 하룻밤을 쉬어가며 호숫가에서의 조용한 저녁을 보내 볼 것을 권한다. 낚시, 바베큐, 수영을 즐기는 사람들이 호숫가에 많이 나와 있다. 운이 따른다면 알프스 산맥에 내려 앉는 불꽃같은 노을을 마주할 수도 있다. 잊지 못할 자연의 무대는 사진에 담지 않고는 못 배길 정도다.

트레일 위의 식사와 음료 , 그리고 숙소
- 호텔 엥슈틀렌알프(Hotel Engstlenalp)

기술 정보

출발지	엥겔베르그(Engelberg)
목적지	엥슈틀렌알프(Engstlenalp)
방향	일방
오르막	1300m
내리막	440m

거리	12KM
소요 시간	5 시간
되돌아 갈 때 소요 시간	4 시간
난이도	보통
체력 수준	어려움
시즌	5 월 – 9 월
테마	알프스 고개 너머
자세한 정보	https://www.schweizmobil.ch/en/wanderland/etappe1.08

2. 초보자들에게 적당한 유라 크레스트 트레일(Jura Crest Trail)

하루씩 이어갈 수 있는 16 개의 구간으로 구성되어 있는 유라 크레스트 트레일(Jura Crest Trail)은 다양한 체험을 선사한다. 유라 크레스트 트레일 위의 산장은 메테리(métairies)라 불리는데, 유라(Jura) 산맥의 320km 트레일에 걸쳐 곳곳에 자리해 있다. 각 메테리는 그만의 고유한 스토리를 품고 있는데, 유라 역사의 일부를 말해 주고 있다. 유라 크레스트 트레일 위의 하이커들은 트레일 위에 자리해 있는 수 많은 메테리 중 하나 정도는 꼭 찾아 보아야 한다. 메테리는 소박한 메뉴를 선보이는 농가 식당을 겸한 산장이다. 수 세기 동안 이어온 유라의 대형 농가들은 정통 향토식으로 유명하다. 이들은 농가에서 직접 키운 재료로 뢰슈티나 퐁뒤같은 향토 식을 만들어 낸다. 시골스런 식당은 도심에서 멀리 떨어진 곳에 자리해 있어 하이커들이 주로 찾게 된다.

1. 구간 11

루트 누아래귀(Noiraigue) – 레 로샤(Les Rochats)

이 구간의 초반은 고난이지만, 그 노력이 아깝지 않을 만큼의 하이라이트로 향하고 있다. 바로, 스위스의 그랜드 캐년이라 불리는 그뢰 뒤 방(Creux du Van) 기암 지대다. 완만한 초원지대를 지나 뮤직 박스와 뮤직 자동장치의 고장이 기다리고 있다.

트레일 정보

유라 크레스트 트레일의 가장 중요한 구간 중 하나다. 크뢰 뒤 방이 속해 있기 때문만 아니라, 이전 구간들보다도 최소 두 시간이나 더 소요되는 구간이기 때문이다. 새벽같이 일어나 크뢰 뒤 방을 향하는 고된 여정을 새벽녘에 마치는 것이 좋다. 더 시원하기도 한데다 하이킹을 더 즐길 수 있는 시간이기 때문이며, 무엇보다 크뢰 뒤 방의 새벽 안개와 일출이 만들어 내는 분위기는 그저 놀라울 따름이다. 스위스 그랜드 캐년 주변의 풍경은 독특하면서도 매혹적이다. 크뢰 뒤 방은 약 1,200m 너비에 500m 깊이로 형성되어 있다. 절벽의 높이는 약 160m 로, 4km 의 길이 전반에 걸쳐 이어져 있다. 유라 지역에서 인기 높은 목적지다.

크뢰 뒤 방에서 이어지는 수백미터의 트레일에 메테리 드 라 바론느(Métairie de La Baronne)가 자리해 있다. 긴 트레일은 이후 숲과 구릉지대를 통과해 샤스롱(Chasseron)을 향해 오른다. 또 하나의 기막힌 절경이 기다리고 있는데, 유라 지역의 전형적인 특성이다. 뉴샤텔(Neuchâtel) 호수의 전망을 선사하는 호텔과 레스토랑이 하나 있다. 1.5 시간의 내리막을 마치면 이 구간의 목적지에 닿게 된다.

트레일 위의 식사와 음료

- 메테리 드 라 바론느(Métairie de La Baronne)
- 레스토랑 뒤 솔리아(Restaurant du Soliat): 크뢰 뒤 방에 위치

- 레스토랑/카페 레 로샤(Restaurant/Café Les Rochats)

기술 정보

출발지	누아래귀(Noiraigue)
목적지	레 로샤(Les Rochats)
방향	일방
오르막	820m
내리막	380m
거리	13km
소요 시간	4 시간 10 분
되돌아 갈 때 소요 시간	3 시간 45 분
난이도	쉬움
체력 수준	보통
시즌	3 월 – 10 월
테마	파노라마 뷰, 길 위의 맛집
자세한 정보	https://www.schweizmobil.ch/en/wanderland/etappe5.10

2. 구간 13

루트 발로르브(Vallorbe) – 르 퐁(Le Pont)

유라의 전형적인 특성답게 먼저 근교의 동굴에서 원천이 시작되는 강 하나가 하이킹 트레일로 이어지다가 기막힌 뷰가 펼쳐지는 산을 넘어 아무 가로막힘 없는 두 개의 호수가 나온다. 세계적으로 유명한 명품 시계의 고장, 발레 드 주(Vallée de Joux)의 특성이다.

트레일 정보

발로르브(Vallorbe) 기차역의 여명은 이 구간의 많은 하이라이트 중 하나다. 웅장하게 마을을 내려다보고 있는 타워와 주변부를 아름답게 물들인다. 파노라마 트레일은 이제 마을을 건너 덩 드 보이옹(Dent de Vaulion)으로 향하는 오르막으로 이어진다. 유라 크레스트 트레일의 지난 전망 포인트들과 대조를 이루는데, 오르막은 썩 고되지 않지만, 펼쳐지는 풍경은 지난 구간만큼 아름답다. 락 드 주(Lac de Joux) 전체가 덩 뒤 보이옹 남쪽 산등성이를 따라 펼쳐진다. 뉴샤텔(Neuchâtel) 호수의 전망이 여전히 북쪽으로 이어진다.

락 드 주의 위쪽 끝자락에 이 구간의 종착지, 르 퐁(Le Pont)이 자리해 있다. 트레일은 발레 드 주 및 두 개의 호수인 락 드 주와 락 브르네(Lac Brenet)로 향하는 길에 진기한 게스트하우스 여러 개를 지난다. 매력적인 산책로와 수 많은 카페 및 레스토랑이 르 퐁에서 여행자들을 맞이해 준다. 날씨가 좋으면 보트와 페달 보트가 무척 인기다.

트레일 위의 식사와 음료

- 부베뜨 드 라 덩 뒤 보이옹(Buvette de la Dent du Vaulion)

숙박 옵션

- 오뗄 드 라 트뤼트(Hôtel de la Truite), 르 퐁(Le Pont)

기술 정보

출발지	발로르브(Vallorbe)
목적지	르 퐁(Le Pont)
방향	일방
오르막	800m
내리막	600m
거리	14km
소요 시간	4 시간 35 분
되돌아 갈 때 소요 시간	4 시간 20 분
난이도	쉬움
체력 수준	보통
시즌	4 월 – 10 월
테마	산 정상에서, 파노라마 뷰
자세한 정보	https://www.schweizmobil.ch/en/wanderland/etappe5.13

3. 도전자들을 위한 알파인 패스 트레일(Alpine Passes Trail)

알파인 패스 트레일은 그라우뷘덴(Graubünden)과 발레(Valais) 알프스의 가장 아름다운 고갯길을 34 구간을 통해 연결해 준다. 하이커들은 연이은 하이라이트를 마주하게 되는데, 트레일은 고산 평원과 고갯길을 지나 덩 뒤 미디(Dents du Midi) 발치의 호숫가까지 이어진다. 알파인 패스 트레일은 그라우뷘덴과 발레 알프스에 있는 가장 아름답고 인상적인 고갯길을 하나로 연결해 준다. 결과는 굉장히 34 구간에 걸친 도전적이지만 매력적인 알프스 하이킹 투어다. 하이커들은 연이은 하이라이트를 마주하고, 트레일은 고산 지대의 평원과 고갯길을 지나 덩 뒤 미디 발치의 호숫가까지 향하게 된다. 전 구간을 하이킹하였다면 그라우뷘덴과 발레 산 속의 깊은 영혼과 마주해 보았다고 거침없이 말할 수 있다.

1. 구간 13

루트 로스발트(Rosswald) – 심플론파스(Simlponpass)

전 구간을 따라 곳곳에서 아름다운 파노라마를 선사한다. 보르텔(Bortel) 오두막까지 오르는 알파인 등정 코스와 가을에 로트발트(Rothwald) 위에서 따먹을 수 있는 블루베리가 특히 인상적이다. 트레일은 고갯길을 따라 샬베트(Schallbett)에서 심플론 고개(Simplon Pass)까지 이어진다.

트레일 정보

로스발트의 윗 부분에는 좁은 트레일이 발레(Valais) 주의 역사적인 수로 중 하나인 배르그바써(Bärgwasser)를 따라 이어진다. 첫 작은 계곡을 따라 걷고 나면 기브예리베그(Gibjeriweg) 길과 만나는데, 고소공포증이 없어야 이 길을 통과할 수 있다. 오른쪽으로 지형은 가파르게 떨어지고, 몇몇 노출된 구역도 있다. 트레일은 파이프로 이어지는 수로 너머로 뻗어 나간다.

다음은 보르텔 오두막으로, 잠시 휴식을 취하며 허기를 달래기 좋다. 이후 오리나무와 꽃 사이로 계곡을 향해 더 나아가게 된다. 이 구간의 가장 높은 지점에서 심플론 고개의 뷰가 드러난다. 고갯길을 따라 걸어 내려가면 이 구간의 목적지인 심플론 고개까지 이어지는 옛 고갯길이 나온다. 호스피스(Hospice)나 호텔에서 하룻밤 묵어가도록 한다.

트레일 위의 식사와 음료
- 보르텔(Bortel) 오두막

심플론(Simplon)의 숙소
- 호스피스 뒤 심플론(Hospice du Simplon), 심플론(Simlpon)
- 호텔 몬테 레오네(Hotel Monte Leone), 심플론(Simlpon)

기술 정보

출발지	로스발트(Rosswald)
목적지	심플론파스(Simlponpass)
오르막	1100m
내리막	1000m
거리	18km
소요 시간	6 시간 15 분
되돌아 갈 때 소요 시간	6 시간 10 분
난이도	보통
체력 수준	어려움
자세한 정보	https://www.schweizmobil.ch/en/wanderland/etappe6.13

2. 구간 16
루트 사스페(Saas Fee) - 그래헨(Grächen)

사스페(Saas Fee)에서 발프린알프(Balfrinalp)를 지나 그래헨(Grächen) 위쪽의 한니그알프(Hannigalp)까지 이어지는 도전적인 하루 일정의 투어는 엄청난 위용의 빙하와 4,000m 급 봉우리, 절경의 자연 풍광, 가지 않은 길에서 만나는 산들의 정적이 펼쳐내는 파노라마로 놀랍기 그지없다.

트레일 정보
사스페에서 그래헨까지 이어지는 트레일은 기막힌 풍경을 선사한다. 때때로 바위 지대를 통과하는 어지러운 트레일이 나오기도 하고, 자갈밭을 지나기도 하고, 꽃들이 점점이 박힌 짙푸른 알프스 초원지대를 거치기도 한다. 트레일은 종종 발레(Valais) 알프스의 전통 수로를 따라 이어진다.

이 구간은 그래헨 고지대 트레일로 알려져 있는데, 고소공포가 있는 사람은 곤란하다. 낙엽송과 소나무, 스프루스 나무를 지나는 하이킹으로 시작한다. 주변은 점점 암반 지대로 변하는데, 길 바로 옆으로 이어지는 절벽은 산 밑으로 가파르게 떨어진다. 해발 2,000m 위에 자리한 사스 계곡을 따라 거닐게 된다. 계곡 반대편으로 높은 산의 전망이 펼쳐지는데, 이전 구간서 보았던 산들로, 플레취호른(Fletschhorn), 라긴호른(Lagginhorn), 바이스미스(Weissmies)다. 길을 가로지르는 개울은 거의 없는데, 그 중 하나가 쉬바이브바흐(Schweibbach)로, 발프린(Balfrin) 빙하에서 흘러내려오는 것이다. 운이 좋다면 이 구간에서 산염소인 아이벡스를 볼 수도 있다. 한니그알프에서는 저 멀리

마터호른(Matterhorn)의 봉우리가 시야에 들어온다. 더 멀리 브루네그호른(Brunegghorn), 비스호른(Bishorn), 바이스호른(Weisshorn)이 보인다.

트레일 위의 식사와 음료, 그리고 숙소
- 악티브 호텔 & 스파 한니그알프(Aktiv Hotel & Spa Hannigalp)***

그래헨(Grächen)의 숙소
- 그래헨(Grächen)에는 수 많은 호텔이 있음

기술 정보

출발지	사스페(Saas Fee)
목적지	그래헨(Grächen)
오르막	1250m
내리막	1450m
거리	20km
소요 시간	7 시간 10 분
되돌아 갈 때 소요 시간	7 시간 25 분
난이도	보통
체력 수준	어려움
자세한 정보	https://www.schweizmobil.ch/en/wanderland/etappe6.16

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.