스위스다운 파노라마가 펼쳐지는 최고의 하이킹.

올 여름, 꼭 한 번 걸어야 할 하이킹 트레일

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
호수와 산정 호수, 알프스 초원과 알프스 봉우리 만나는 하이킹
하이디와 용, 꽃 만나는 하이킹

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.

스위스정부관광청은 올 여름, 한국인들이 여행 중 하나쯤 골라서 걸어볼 만한 하이킹 트레일 중, 가장 스위스다운 풍경을 선사하는 코스를 선정하여 알려나갈 예정이다. 그 중, 다음 하이킹 트레일을 먼저 소개한다.

1. 용의 산에서 톰리스호른까지, 필라투스(Pilatus)
필라투스(Pilatus)는 아마도 스위스에서 가장 잘 개발되어 있는 산 중 하나일 것이다. 산 정상까지 오르는 데 두 가지 교통수단이 있을 뿐만 아니라, 두 개의 호텔도 손님들을 기다리고 있다. 게다가 잘 닦여진 하이킹 트레일들이 산 정상에서 시작하며, 다양한 전망대가 있다.

전설에 따르면 한때 용이 이 곳에 살면서 주민들에게 겁을 주었다고 한다. 이 괴물은 곧 사람들에 의해 잡혔고, 오늘날 가족들은 안심하고 다양한 산악 루트들을 평화롭게 걸어 다닐 수 있다. 필라투스에 오르면 20 분만에 오버하우프트(Oberhaupt)를 간단히 둘러볼 수 있으며, 또한 15 분 내에 에젤(Esel)로 오를 수 있다. 45 분간의 하이킹을 하면 방문객들은 가장 먼 봉우리인 톰리스호른(Tomlishorn)에 도착할 수 있다. 이 곳에 오르면 장엄한 360 도 파노라마 산악 경치가 눈 앞에 펼쳐진다. 글라루스(Glarus)에서 중부 스위스 알프스, 그리고 베르너 오버란트(Bernese Oberland) 봉우리와 디아블러레(Diablerets), 슈라텐플루(Schrattenfluh), 나프(Napf), 유라(Jura), 그리고 블랙 포레스트(Black Forest, 검은 숲) 등을 감상할 수 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.

가는 방법: 루체른(Lucerne)에서 알프나흐슈타드(Alpnachstad)까지 대중교통을 이용하거나 운전하고, 필라투스 푸니쿨라를 타고 산 정상까지 이동한다.

2. 알파인 파노라마 트레일(Alpine Panorama Trail), 루체른(Luzern)
루트: 루체른(Luzern) – 말터스(Malters)

루체른의 기막힌 절경과 손넨베르그(Sonnenberg)에서 펼쳐지는 주변부의 풍경이 한 가득 품에 안긴다. 랭그쉴루흐트(Ränggschlucht) 계곡은 이 지역의 지리에 대해 더 깊이 알게 해 준다.
말터스(Malters)까지 향하는 마지막 구간은 산티아고 길의 일부다.

기술 정보

출발지	루체른(Luzern)
목적지	말터스(Malters)
방향	일방
오르막	480m
내리막	420m
거리	12km
소요 시간	3 시간 40 분
되돌아 갈 때 소요 시간	3 시간 35 분
난이도	쉬움
체력 수준	보통
시즌	3 월 – 10 월
테마	파노라마 뷰
자세한 정보	https://www.schweizmobil.ch/en/wanderland/etappe3.12

3. 루체른 호수 위 하이킹, 리기(Rigi)
루트: 리기 칼트바드(Rigi Kaltbad) - 우르미베르그(Urmiberg)

리기 산(Mt. Rigi)에는 다양한 하이킹 루트가 있지만, 리기 칼트바드(Rigi Kaltbad)에서 우르미베르그(Urmiberg)로 향하는 루트는 가장 인기가 높고 아름다운 코스로 알려져 있다. 하이킹을 즐기 동안 최대 네 개의 호수가 시야에 지속적으로 잡히고, 화려한 알프스 파노라마도 주변부로 펼쳐진다. 가는 길에 아늑한 산장에서 허기를 달랠 수 있다.

고산지대 루트는 다소 평평한 구간부터 시작되는데, 리기 칼트바드를 출발해서 리기 샤이덱(Scheidegg) 방향으로 가게 된다. 멀리 아래로 보이는 루체른(Luzern) 호수를 감상하는 것을 잊지 말자. 힌터 도쎈(Hinter Dossen)에서 좌회전을 하고, 계속해서 리기 샤이덱 방향으로 걷는다. 이 지역은 날씨가 좋으면 사람들로 붐빈다. 여기에서부터 브룬넨(Brunnen)/우르미베르그 방향의 이정표를 따라간다. 개털리(Gätterli)에서 트레일은 갈림길로 갈리는데, 절벽에 설치된 우르미베르그 케이블 카로 향하면 된다. 이 작은 공중 케이블 카가 루체른 호숫가의 브룬넨으로 향하기 전에 다시 한 번 우리(Uri) 호수와 우리 알프스로의 뛰어난 경관을 감상할 수 있다.

기술 정보

출발지	리기 칼트바드(Rigi Kaltbad)
목적지	우르미베르그(Urmiberg)
시즌	7 월 – 9 월
테마	산 정상에서

4. 다섯 개 호숫길, 체르마트(Zermatt)
루트: 블라우헤르드(Blauherd) – 수넥가(Sunnega)

다섯 개 호숫길은 체르마트(Zermatt)의 산들을 통과하는 절경의 하이킹 투어다. 이런 산정 호수 중 세 개에서 마터호른(Matterhorn)이 수면 위로 반사되는 기막힌 풍경을 만날 수 있다. 많은 봉우리들이 만들어내는 독특한 풍경과 함께 하이킹 트레일 내내 지속적으로 변하는 풍경을 만날 수 있다.

체르마트 주변의 하이킹 트레일은 인상적인 고도에 자리한 산 주변을 구불구불 이어 나간다. 이런 고도 역시 쉽게 접근할 수 있는 것이 특징이다. 케이블카와 산악 철도가 하이커들을 해발고도 2,500m 에 자리한 블라우헤르드(Blauherd) 상부 역으로 안내해 준다. 이 역이 하이킹 트레일의 출발점인데, 슈텔리제(Stellisee), 그린드이제(Grindjisee), 그륀제(Grünsee), 모오스이제(Moosjisee), 라이제(Leisee) 호수를 지나는 여정이다.

다섯 개 산정 호수 각각은 저마다 독특한 모양과 색깔, 특징을 지니고 있다. 라이제는 수영하기에 적당해 아이들에게 인기다. 그륀제는 황량한 풍경에 둘러싸여 있는데, 잣소나무가 바위와 모래에 매달려 있는 모양새다. 그린드이제의 둑은 야생화로 가득하다.

이 투어는 특별한 오르막이나 내리막이 없고, 절경의 산악 파노라마가 펼쳐지고, 허기를 달랠만한 식당들이 곳곳에 있어 누구에게나 즐거운 하이킹이 되어 준다.

기술 정보

출발지	블라우헤르드(Blauherd)
목적지	수넥가(Sunnega)
시작점	블라우헤르드 케이블카 상부 역
끝지점	수넥가 케이블카 상부 역
고도 수준 – 방향	알프스, 일방
해발고도	2583m
오르막	241m
내리막	530m
거리	9km
소요 시간	2 시간 30 분
되돌아 갈 때 소요 시간	2 시간 50 분
난이도	보통
체력 수준	보통
시즌	6 월 – 10 월
테마	파노라마 뷰, 물가를 따라, 알프스 초원 위
카테고리	액티브, 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.

적정 연령 6-9 세, 10-13 세, 14 세 이상

5. 아이거 노스 페이스 트레일(Eiger North Face Trail), 뮈렌(Mürren)
루트: 알멘트후벨(Allmendhubel) - 슈필보덴알프(Spielbodenalp)

오늘날까지도, 아이거 북면을 지칭하는 노스 페이스를 등반하는 것은 가장 어려운 등반 코스로 여겨진다. 오늘날 우리가 갖춘 현대적인 장비도 하나 없이 꾸준히 산을 올랐던 초기 알피니스트들의 용기와 끈기를 숭배하고 존경의 눈으로 바라보게 된다.

초기 산악 등반객들의 흥미로운 이야기는 알멘트후벨(Allmendhubel)에서 시작하여 뮈렌(Mürren)을 경유하여 슈필보덴알프(Spielbodenalp)까지 이어지는 2 시간 코스의 아이거 노스 페이스에서 다시 들려올 것이다. 12 개의 안내판에서는 그 당시 사용되었던 장비, 등반 루트 및 이와 관련된 또 다른 이야기들을 들을 수 있다. 만약 운이 좋거나, 쌍안경을 가지고 있다면, 실제로 매일 아이거 노스 페이스를 직접 오르는 등반객들을 실제로 볼 수도 있다.

가는 방법:
차량 혹은 대중 교통 수단을 이용하여 인터라켄을 경유하여 라우터브룬넨(Lauterbrunnen)까지 이동한 다음, 이 곳에서부터 뮈렌까지 열차로 이동하고, 다시 알벤트후벨(Allmendhubel)까지 산악 열차로 이동하면 된다.

트레일 정보:
알멘드후벨과 쉴트알프(Schilthalp) 사이에는 잘 닦인 트레일이 다채로운 야생화가 피어난 산등성이와 초록 들판을 지난다. 쉴트알프에서 뮈렌으로 돌아오는 길 역시 포장로다.

일반 정보

소요 시간	4 시간에서 8 시간
적정 연령	10-13 세, 14 세 이상
계절	아웃도어
카테고리	교육, 자연, 액티브

6. 하이디의 발자취를 따라, 마이엔펠트(Maienfeld)
루트: 마이엔펠트(Maienfeld) - 마이엔펠트(Maienfeld)

마이엔펠트에서는 하이디의 이야기를 직접 체험해볼 수 있다. 유모차를 끌고도 걸을 수 있는 트레일을 따라 하이디의 스토리가 재미나게 펼쳐진다. 어린 아이들을 위해서도 좋은 체험이 되어 준다.

뷘드너 헤어샤프트(Bündner Herrschaft)내의 마이엔펠트는 여류 작가 요한나 슈피리가 그녀의 소설 하이디를 쓸 수 있도록 영감을 받은 곳이다. 하이디의 집, 염소 외양강, 마을 상점, 박물관, 심지어 하이디 케이크까지, 하이디의 스토리가 다시 들려 온다. 마이엔펠트 기차역에서 시작하는 하이디 트레일(Heidi Trail)은 역사적인 마을의 좁다란 골목을 지나 로펠스(Rofels)와 하이딩 빌리지까지 이어진다. 이 트레일은 이정표가 잘 살치되어 있고, 유모차도 다닐 수 있다. 하이디 빌리지의 하이디 하우스는 현재 박물관으로 사용되고 있는데, 100 여년 전 하이디의 일생을 따라가 볼 수 있다.

이 곳에서 다채롭고 조금 더 어려운 하이디 어드벤쳐 트레일(Heidi Adventure Trail)이 시작되는데, 오흐젠베르그(Ochsenberg)에 있는 하이디알프(Heidialp)까지 이어지며, 약 1 시간 45 분 정도가 소요된다. 하이디의 스토리가 전 트레일 12 구간에 걸쳐 재미있게 표현되어 있다.

하이디알프까지 450m 를 오르기 원치 않는다면, 들판으로 나 있는 트레일을 따라 호텔 레스토랑 하이디호프(Hotel Restaurant Heidihof)까지 가 보아도 좋다. 허기를 달래고 트레일을 따라 계속 걸으면 요한나 슈피리의 추억이 솟아나는 하이디 분수가 나온다. 마이엔펠트의 마을 상점에서는 독특한 하이디 기념품을 만날 수 있다. 하이킹을 추억할만한 좋은 기념품이 되어준다.

기술 정보

출발지	마이엔펠트(Maienfeld)
목적지	마이엔펠트(Maienfeld)
시작점	마이엔펠트(Maienfeld) 기차역
끝지점	마이엔펠트(Maienfeld) 기차역
고도 수준 – 방향	양방
해발고도	1104m
오르막	639m
내리막	639m
거리	12km
소요 시간	3 시간 50 분
난이도	쉬움
체력 수준	보통
시즌	4 월 – 11 월
테마	파노라마 뷰, 알프스 초원 위, 길 위의 음식
카테고리	액티브, 교육, 하이킹, 자연
적정 연령	6-9 세, 10-13 세, 14 세 이상

7. 스위스 꽃 길, 아펜첼(Appenzell)

루트: 샌티스-슈배그알프(Säntis-Schwägalp) – 야콥스바트(Jakobsbad)

아펜첼(Appenzell)에서만은 모든 경관을 한눈에 담기 위해서 높이 올라갈 필요가 없다. 단지 알파인 트레일(Alpine Trail)을 따라 걷기만 하면 된다.

지난 1999 년 4 월, 기상 기록을 깨고 정상 바로 밑 트레일에서 8 미터나 높게 쌓였던 눈은 사람들을 놀라게 한다. 샌티스(Säntis) 산은 예측하기 힘든 여행의 동반자 이다. 그리 특별하지 않은 2,500 미터 높이의 이 산은, 그럼에도 불구하고 노출되어 있는 지역적 특색 때문에 완벽한 고산지대 어드벤처를 위한 모든 것을 선사해 준다.

고산지대인 아펜첼 알파인 트레일은 샌티스 산 발치의 해발고도 1350m, 슈배그알프에서 시작하기 때문에 그리 높다고 여겨지지 않는다. 그러나 웅장한 알프슈타인(Alpstein) 산맥은 크론베르그(Kronberg)로 향하는 2 시간짜리 꽃 투어 내내 그 존재감을 확실히 드러낸다. 트레일은

오르락 내리락 하며 먼저 캄할덴휘테(Chammhaldenhütte)로 오르는데, 여기에서 샌티스 산의 암벽의 웅장한 뷰가 펼쳐진다. 그리고 매력적인 습지와 숲을 지나 쇼첸앨플리(Schotzenälpli)를 지나 도어베스(Dorwees)까지 오르는데, 여기에서 조금만 더 오르면 크로넨베르그에 닿게 된다.

로컬 스토리에 따르면 오래 전 거인 하나가 작은 집들로 가득찬 가방 하나를 짊어지고 알프슈타인에 올랐다. 당연히 뾰족한 샌티스 산봉우리가 가방에 구멍을 뚫었다. 그래서 거인은 여기 저기 집 한 채씩을 잃게 되었고, 이것이 바로 아펜첼 지역에 흩어져 있는 전형적인 거주지들이 생겨난 까닭이다.

지금까지도 이 지역에는 고유의 동화적 특성을 고스란히 간직하고 있는데, 크로넨베르그에서 야콥스바트(Jokobsbad)까지의 케이블카에서도 그 모습을 잘 볼 수 있다.

기술 정보

출발지	샌티스-슈배그알프(Säntis-Schwägalp)
목적지	야콥스바트(Jokobsbad)
방향	일방
해발고도	1305m
오르막	452m
내리막	151m
거리	5.5km
소요 시간	2 시간
난이도	쉬움
체력 수준	쉬움
시즌	5 월 – 10 월
테마	파노라마 뷰, 알프스 초원 위
이정표	양 방향 설치

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.