스위스 가을 스토리.

알프스의 가을을 즐기는 방법

알프스 들판까지 하이킹해 특별한 하룻밤 보내고
알파인 바이크 투어로 가을 풍경 속 달리고
이것이 진정한 체험 여행
내 몸 근육 곳곳에 스위스를 기록한다

전통과 문화, 그리고 자연 풍경이 각각 다른 스위스의 여러 목적지를 같은 방법으로 여행할 수는 없는 법이다. 도시와 산에서의 여행 법도 사뭇 다르다. 계절마다의 여행 법도 다른 법이다. 그곳에서 사는 사람만이 아는 도시와 마을의 개성과 특징을 여행자도 체험해 볼 수 있도록 스위스정부관광청은 스위스 사람들이 자기 동네를 즐기는 법을 꾸준히 소개해 오고 있다. 성큼 다가온 가을을 가장 스위스답게 체험할 방법을 소개한다.

1. 개성으로 꽉 들어찬 트레일
해발고도 2,200m 위 산장 호텔, 베르크호텔 알마겔러알프(Berghotel Almagelleralp)에서 맛보는 순수한 휴식

론느(Rhône) 계곡을 따라가는 여정을 이어가다가 비스프(Visp)를 경유해 사스페에 도착한다. 사스 발렌(Saas-Balen), 사스 그룬트(Saas-Grund), 사스 알마겔(Saas-Almagell), 사스페(Saas-Fee) 네 개의 마을이 모여 특별한 휴양지를 이루고 있다. 그중 사스페는 자동차 진입이 금지된 청정 마을이다. 마을을 에워싼 알프스 절경이 화려하기 그지없다. 등반가나 아웃도어 애호가도 여기에서 다채로운 스포츠를 찾아볼 수 있다.

사스페 마을과 사스 계곡에 걸쳐 형성된 이곳 휴양지에 대해 조금이라도 아는 사람이라면 미샤벨(Mischabel) 산맥을 바로 떠올릴 것이다. 그러나, 이곳의 어드벤처 트레일이 알마겔러알프(Almagelleralp)까지 이어진다는 사실은 널리 알려져 있지 않다. 흔들 다리를 건너고, 비아 페라타(via ferrata)를 연상시키는 바위 지대를 지나고, 마법 같은 동화 속 숲을 통과하고 나면 마침내 산장 호텔에 도착하게 된다. 산장지기인 우어스 안타마텐(Urs Anthamatten)이 “호텔 디렉터”라고 자기를 소개하며 너스레를 떤다.

알마겔러알프까지 이어지는 어드벤처 트레일
트레일은 쾌적한 체어리프트 탑승으로 시작되는데, 사스 알마겔에서 출발해 푸륵슈탈덴(Furggstalden)이라는 작은 마을로 올라간다. 그림 같은 푸륵슈탈덴 마을은 어린이용 겨울 액티비티가 무척 다양하게 마련되어 있어 특히 가족들에게 인기 많은 휴양지다. 여름에는 사스 계곡 곳곳을 연결하는 다채로운 하이킹 트레일을 시작할 수 있는 출발점이 되어준다. 그중 어드벤처 트레일이 인기다. 처음 구간은 상대적으로 여유로운 분위기로, 아름다운 사철나무숲으로 이끈다. 그러다가 바위 구간이 등장하는데, 안전장치가 설치되어 있어 양손으로 잘 잡고 통과하면 된다.

마지막 구간...
가파른 바위 구간을 뒤로하면 이제 “동화 속 숲” 차례다. 오후의 햇살과 특히 저녁노을 속에서 다양한 빛깔의 초록이 서로 눈길을 끌기 위해 경쟁한다. 이 구간은 온화한 산들바람, 경쾌한 시냇물, 삐걱대는 고목으로 그 개성을 발산한다. 숲을 지나자마자, 알마겔러알프가 시야에 들어온다. 날씨가 좋은 날이면 어깨너머 돌아온 길을 한번 돌아보며 쉬어갈 만한 풍경이 펼쳐진다. 수목선을 지나 오르자마자 한 점

방해물 없는 미샤벨 산맥 뷰가 펼쳐지는데, 그중에는 돔(Dom) 봉우리도 포함된다. 돔은 스위스 영토에서 제일 높은 산이다.

알마겔러알프

"여기 알프스 들판에서라면 뭐든지 성취할 수 있죠." 산장지기 우어스 안타마텐이 산장 호텔을 운영하는 모토다. 동료들이 계곡 아래에서 어떤 일상생활을 영위하는지 그에게는 상관이 없다. 들판 위에서는 모두가 평등하기 때문이다. 그리고 이는 여행자에게도 똑같이 적용된다. 이 산장 호텔이 절벽과 산봉우리 한복판에 지어졌던 1910 년부터 등반가들은 자기만의 작은 세상을 이곳 들판에서 찾아왔다. 일상 생활을 멀리하고. 우어스 안타마텐은 퇴직 교사로, 대단한 환대로 손님을 맞는다. 이 들판 세상의 일부가 된지 벌써 수 년째다.

일찍 일어나는 자에게 특별한 순간이 준비되어 있으니...

우어스도 손님들이나 동료들과 함께 보내는 시간을 무척 즐긴다. 고된 하루의 일이 끝나고 함께 보내는 시간도 들판 위 삶의 일부다. 그러나 그에게 최고의 시간은 이른 아침이다. 첫 햇살이 산속 곳곳에 스며들고, 웅장한 미샤벨 산맥의 산자락이 붉게 물들어 간다. 이 장관을 체험한 운 좋은 여행자라면 평생 잊지 못할 마법 같은 순간이다.

알마겔러 고지대 트레일(Almageller High-Altitude Trail)

아침 식사를 마치면 크로이츠보덴(Kreuzboden)으로 다시 돌아갈 시간이다. 알마겔러 고지대 트레일을 따라가게 되는데, 처음에는 수목선 위로 뻗은 가파른 구간을 지난다. 화려한 뷰를 선사하는 트레일로 잘 알려져 있다. 서쪽으로는 미샤벨 산맥의 웅장한 만년설 봉우리가, 남쪽으로는 사스 계곡 끝단에 있는 천연 저수지, 마트마크(Mattmark)가 시야에 들어온다. 유럽 최대의 흙댐이 있는 곳으로, 수력 발전을 한다. 정기가 흐르는 파워 스팟으로도 잘 알려져 있다.

사스 계곡에는 총 350km 가 넘는 트레일이 촘촘히 연결되어 있다. 가장 아름다운 4,000m 급 봉우리 투어를 시작할 수 있는 곳이다. 높이 올라가는 하이킹을 꺼리는 이들에게도 다양한 코스 및 체험거리가 마련되어 있다. 어드벤처 포레스트, 비아 페라타, 체험 동물원, 자전거 트레일, 흔들 다리, 마모트 체험, 협곡 건너기, 터보건, 테마 트레일 등 무한한 액티비티를 찾아볼 수 있다.

우어스의 따뜻한 손길이 깃든 스위스의 가을을 여기에서 체험해 볼 수 있다.

2. 엄선해 고른 발레(Valais) 지역 싱글 트레일
발레 알파인 바이크 투어 한 구간을 슈테파니 차노(Stefanie Zahno)와 함께

크랑몬타나(Crans-Montana)에서 브리그(Brig)까지 로이커바트(Leukerbad) 지역, 모스알프(Moosalp), 그래헨(Grächen), 뢰첸탈(Lötschental) 및 발 다니비에르(Val d'Anniviers) 계곡을 지나는 발레 알파인 바이크(Valais Alpine Bike) 루트는 발레 지역 최고의 알파인 싱글 트레일을 따라 이어진다. 험난한 오르막, 속도감 있는 싱글 트레일 내리막, 웅장한 뷰가 준비되어 있다. 그중 한 구간을 골라봤는데, 운터배흐(Unterbäch)부터 그래헨까지 이어지는 구간으로, 마운틴 바이커, 슈테파니 차노와 함께 그녀가 소개하는 동네 트레일을 달려 본다.

발레 주

발레 주는 풍경 좋은 바이크 투어에 이상적인 지역이다. 충실한 기반 시설과 감동적인 산세가 펼쳐진다. 자기가 가진 근육 파워에 의지하거나 전기 마운틴 바이크의 도움을 받아 발레 바이크 투어를 체험해 볼

수 있는데, 잊지 못할 체험이 되어준다. 이 거대한 알프스 놀이터의 한복판은 모스알프지역(Moosalpregion)이다.

발레 알파인 바이크
장거리 루트인 발레 알파인 바이크 투어는 모스알프지역을 지난다. 여러 구간으로 나누어진 루트는 발레 상류 지역(Upper Valais region)에 있는 제일 아름다운 바이크 트레일을 이어간다. 루트 상에 케이블카, 산악 철도, 대중교통이 잘 연결되어, 어렵고 힘든 오르막 구간 몇몇을 피해 갈 수도 있다.

슈테파니 차노, 뷔르헨(Bürchen) 출신의 엘리트 마운틴 바이크 선수
슈테파니 차노는 열정적인 바이커로, 모스알프지역에 산다. 이곳의 바이크 트레일을 속속들이 알기 때문에, 발레 알파인 바이크 투어에서 고른 이번 구간도 손바닥 들여다보듯 훤히 꿰뚫고 있다. 슈테파니는 스위스 국내 대회 및 국제 대회를 위한 훈련을 이곳에서 하길 선호한다. 그녀가 꼽는 이 구간의 하이라이트는 모스알프로 향하는 오르막과 이 지역 트레일의 풍성한 다채로움이다.

안장에 앉아, 준비, 출발!
이른 아침이다. 새들이 지저귀고, 풀잎은 여전히 이슬에 젖어 있다. 브란드알프(Brandalp)에 있는 체어리프트가 아침 운행을 시작하고, 첫 승객을 상부 역으로 수송한다. 슈테파니 차노와 친구들이 리프트에 오른다. 덕분에 다리 힘을 좀 아껴갈 수 있다. 이는 현명한 선택인데, 상부 역에서 모스알프까지 이어지는 오르막이 꽤 가파르기 때문이다. 그러고 나서도 오늘의 목적지인 그래헨까지 가는 데 수 킬로미터가 남았다.

모스알프까지 이어지는 꾸준한 오르막
상부 역에 도착한 두 여성이 자전거 헬멧을 착용하고, 물 한 모금을 마신 뒤, 가열차게 자전거에 오른다. 힘든 트레일이 흙길과 트랙으로 이어지는데, 점점 고도를 높이며 숲으로 향한다. 그러나 슈테파니와 동료가 제 속도를 내는 데는 그리 오래 걸리지 않는다. 숲길 트레일 곳곳의 공터에서 둘은 비취호른(Bietschhorn) 봉우리가 빚어내는 감동적인 풍경을 감상한다. 거의 완벽한 피라미드 모양을 한 산봉우리로, 론느(Rhone) 계곡 위로 우뚝 솟아나 있다.

미샤벨(Mischabel) 산맥 뷰가 있는 휴식
해발고도 2048m 에 있는 모스알프는 이 구간에서 가장 높은 지점이다. 여름에는 포스트 버스나 자동차로 쉽게 접근할 수 있는 고갯길이지만, 진짜 알프스 다운 분위기가 여전히 남아 있는 곳이다. 고갯길 꼭대기 근처에서 두 여성은 에렝(Herens) 소떼를 발견한다. 첫눈에 볼 때는 검은색과 우람한 체격 때문에 무서워 보이지만, 일반적으로 온순한 성질을 가진 품종의 소다. 하지만 이들이 모스알프에서 멈춰 선 이유는 소가 아니라, 모스알프 레스토랑이다. 훌륭한 음식 솜씨와 전설적인 크림 슬라이스로 유명한 식당이다.

최고의 파노라마 뷰!
크림 슬라이스보다 더 인상적인 것은 테라스에서 바라보는 뷰다. 4 천 미터 급 봉우리 여덟 개를 여기서 볼 수 있다. 미샤벨 산맥을 따라 솟은 봉우리로, 렌츠슈피체(Lenzspitze), 나델호른(Nadelhorn), 슈텍나델호른(Stecknadelhorn), 호흐베르크호른(Hohberghorn), 뒤렌호른(Dürrenhorn)이 여기 포함되고, 스위스 국토에서 제일 높은 봉우리인 돔(Dom)도 볼 수 있다. 두 바이커가 사스(Saas) 계곡 위로 솟아난 바이스미스(Weissmies)와 라긴호른(Lagginhorn)도 집어 낸다.

플로잉 싱글 트레일 다운힐

에너지를 얻은 이들이 빠른 속도의 내리막길에 오른다. 모스알프에서 시작하는 싱글 트레일은 처음에 편안하게 시작해 내리막을 이어가다가 낙엽송과 눈잣나무 숲을 지난다. 브라이트마테(Breitmatte)에 있는 공터에서 이들은 사스 및 마터(Matter) 계곡 전망을 감상한다. 저 멀리 론느 계곡까지 펼쳐진 뷰다. 이 지점부터는 트레일에 온전히 집중해야만 한다. 다운힐 코스가 점차 까다로워지기 때문이다. 나무뿌리와 돌 위로 난 좁은 트레일은 가파른 내리막을 이어간다. 급커브가 방향을 바꾸기도 하지만, 재미있는 코스다.

산골마을로 떠나는 시간 여행

약 7km 가 지난 뒤, 슈테파니와 동료가 퇴르벨(Törbel)에 도착한다. 현지인들은 테르빌(Terbil)이라고 부른다. 목조 가옥은 태양열에 의해 검게 그을렸는데, 수 세기에 걸쳐 만들어진 빛깔이다. 발레 전역에서도 찾아보기 어려운 훼손되지 않은 산골 마을 중 하나로 꼽힌다. 둘은 자전거를 잠시 세워두고 걸어서 좁고 가파른 골목길을 둘러보며 과거로의 여행을 즐긴다. 전형적인 발레 외양간, 방앗간, 제빵소가 발레 산골 마을의 옛 일상을 엿볼 수 있게 해준다.

계속 계속 다운힐

여정은 계속된다. 퇴르벨에서 좁은 트레일이 내리막을 점점 이어가며 마터탈(Mattertal) 계곡 아래를 향한다. 슈탈덴(Stalden)에서 이 둘은 마테호른 계곡 트레일(Matterhorn Valley Trail)로 여정을 이어간다. 과거에 노새가 다니던 길을 따라 트레일이 오르막과 내리막을 꾸준히 이어가며 마터탈에서 생 니클라우스(St. Niklaus)로 향한다. 이 트레일은 스위스를 대표하는 역사적 교통로(Inventory of Switzerland's Historical Traffic Routes: IVS)로 지정된 곳이다. 이 길에서 두 여성은 오래됐지만 여전히 잘 보존된 돌길 풍경을 반복적으로 꼼꼼히 감상한다.

생 니클라우스에서 포스트버스로 환승

마터탈 계곡에 있는 마테호른 계곡 트레일을 약 9km 달린 뒤, 슈테파니와 동료는 생 니클라우스 마을에 도착하게 된다. 마터탈이라고도 불리는 니콜라이탈(Nikolaital) 계곡 한복판에 있는 떠오르는 산골 마을이다. 오늘 산악 바이크 투어의 최종 목적지다. 노란 포스트 버스가 그래헨(Grächen)까지 이어지는 오르막 구간을 편하게 안내해 준다.

오늘의 목적지 그래헨

특별한 테라스가 이들을 기다리고 있다. 해발고도 1620m 에 있는 진정한 서머 파라다이스다. 스위스에서 강수량이 제일 낮은 것으로 꼽히는 마을이기 때문이다. 성공적인 투어를 마치며 둘은 하이파이브를 하고 마을에 자전거를 세운다. 여러 레스토랑 중 한 곳에서 발레 플래터와 향토 요리를 맛보며 따사로운 여름 저녁을 즐긴다.

마운틴 바이크 월드 챔피언십 2025

2025 년은 발레에게 마운틴 바이킹의 해가 될 예정이다. 2025 년 8 월 30 일부터 9 월 14 일까지 월드 챔피언십이 발레에 있는 여덟 개의 목적지에서 열리는데, 그중 일곱 장소에서 월드 챔피언십 메달이 수여될 예정이다. 진정한 마운틴 바이크 페스티벌로, 누구나 즐길 수 있는 축제가 될 것이다.

자료 제공: 스위스정부관광청 www.myswitzerland.co.kr

Switzerland Tourism Korea
77 Songwol-gil, Jongno-gu, Seoul 03165
MySwitzerland.com