

日内瓦、采尔马特、阿尔卑斯精灵村……
欧洲的花园，自助旅行者向往的天国。



瑞士



藏羚羊自助游

特立独行之自助旅游手册



中国旅游出版社

瑞士



作者

刘睿

 中国旅游出版社



藏羚羊自助游

www.chiru.com.cn

瑞士旅游局亚洲区主任访谈录

采访时间：2004年11月23日

采访地点：瑞士旅游局驻中国北京办事处

被采访人：瑞士旅游局亚洲区主任孜宾顿

藏羚羊：您好，感谢您接受这次采访。我们的丛书主要面对那些喜爱到欧洲尤其是瑞士旅游的自助游读者，所以我们想请您讲讲，对于一个中国游客，尤其是自助旅行者，瑞士最大的吸引力是什么呢？

答：这是一个很难回答的问题。首先瑞士是一个很小的国家，只用大约四个小时就可以从瑞士的这一端走到另一端，也就是说你用很短时间就可以参观完整个国家，这个国家最好的旅游特色在于你想看什么，有人喜欢看山，还有人喜欢看湖，有人喜欢购物，还有人休闲度假……到瑞士旅游完全可以由游客来决定自己想看什么，这个国家虽然很小，但旅游资源相当丰富，很难说哪里是最好的地点，瑞士有个特别好的方面，就是可以用很短的时间看很多不同的景色，不像中国或其他国家那样土地辽阔，比如一个中国游客在瑞士旅行2个小时，就能大致了解这个国家了。因为这个国家小，景点之间很近，于是可以上午购物，下午去看山，一天时间就又能看山，又能观湖。

藏羚羊：在中国与瑞士宣布开放中国公民自费游以后，被形容为“瑞士游走上了快车道”，这其中中国游客最关心的就是：ADS签证（即中国公民旅游目的地签证），尤其是那些背包

旅游者是否能很顺利地获得签证？

答：关于签证问题我要说的是，当中国游客去访问欧洲，如果不是只去瑞士一国，通常他们应该先拥有申根签证，那些与瑞士接界的国家，比如法国、德国、奥地利等，如果旅行者前往这些国家旅行，他们的签证都是统一的，但是比较可惜瑞士还没有加入申根国家的行列，旅行者可能需要花费一些时间来得到单独的签证，不过瑞士驻中国大使馆的签证部门在收到完整的签证申请资料后，通常会在48小时后就签发签证，在上海和北京都可以办理。在这里可以透露一下，旅行者在2006年后有望持有申根签证进入瑞士。对于不跟团的FIT（个人旅游者）客人，瑞士是比较接受的国家之一，申请人如果有良好的出境记录将很容易获取签证，如果没有出国过，便应该提交更完善材料，但总的来说瑞士是非常欢迎大家到瑞士旅游的。

详细情况，请查询瑞士联邦旅游局中文网站：www.MySwitzerland.com.cn。

藏羚羊：旅游的淡旺季对于旅行影响特别大，而瑞士的传统假期和中国的不太一样，是不是意味着中国的长假并不是瑞士的旅游热季，您能针对中国春节、“五一”、“十一”这三个时间段说说瑞士那时候的情况么？

答：好的，很多人选择假期去瑞士，不同的假期可以在瑞士选择不同的玩法和游览内容，比如有人是去滑雪，或者爬雪山，有人是去观光购物。在二月初，中国过春节的时候是欧洲的冬季，也是瑞士的冬天，是雪上活动最好的季节。在五月，瑞士正值百花盛开的春天，景色优美，那时服装换季，所以也是打折购物的好时间，而春天的雪山平原也会呈现和夏季及冬季完全不一样的景色。实际上什么时候都可以到瑞士旅游，主要是看旅游者想看什么，任何时间来都可以，但冬天是滑雪的好季节，而春天和夏天可以登山休假观光。相对旅行团来说，背包旅行者的时间比较自由，他们可以选择最适合他们的时段来瑞士旅游。

回到刚才的话题，瑞士是一个很小的国家，没有海，只有陆地，对于中国的背包游客来说第一次来瑞士，也许只呆一个星期就足够了，也许只要两天，因为他们旅行经验丰富，一定还要去其他欧洲国家。如果他们喜

欢瑞士，会再次回来继续旅游，像很多日本人或德国人那样，他们都曾到瑞士旅游十几次，有时候一年会有几次。瑞士是个适合度假的国家，如果这次时间短，可以下次再回来。

藏羚羊：因为瑞士是个旅游胜地，中国游客想知道是否存在比如旅店爆满，不容易订房的问题？

答：是的，作为瑞士旅游接待官方部门，我们会努力帮助旅游者，我们非常欢迎中国旅游者来瑞士旅游，我昨天得到消息，说中国正准备在几年内超过日本成为世界旅游输出大国，瑞士旅游部门会看到越来越多的中国旅游者到瑞士旅游，他们会作好迎接的准备，他们会提供各种需要的信息给中国旅行者，会提供信息给接待部门，告诉他们中国旅行者喜欢什么，不喜欢什么，需要什么，中国旅行者是什么样的人等等，大家都在等待更多的中国人来瑞士旅游。我们会准备好，让中国旅行者满意。

藏羚羊：您觉得什么样的旅行活



动能够让旅行者更加了解真正的瑞士，品味地道的瑞士文化？

答：这也是一个难以回答的问题，如果你想真正了解瑞士，还是要走到瑞士人的生活里去，如果你喜欢节日联欢，每年八月份在苏黎世有欧洲最大的街头游行表演，参加的民众超过一百万人，他们来自欧洲及全世界各地，狂欢畅饮，各种音乐舞蹈表演应有尽有。这个活动起源于12年前德国柏林的狂欢节会，活动会持续两天时间。这些可能适合于年轻人，对年纪大一些的人来说，我建议他们可以参观每年秋季在巴塞尔举办的世界最大艺术品博览会。当然这还是要看你最感兴趣的是是什么，当然，你也可以参加每年四月在巴塞尔举行的国际钟表及首饰展等等。

藏羚羊：还要请您特别讲一下，在瑞士参观的中国旅行者应该注意些什么呢，比如出于东西方文化差异上的原因，有没有特别要尊重的民风民俗方

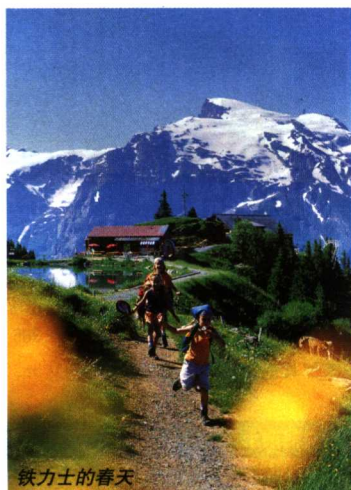
面的问题？

答：说到这一点，我认为最好的办法是首先应该注意观察当地人的行为及习惯，然后规范自己的行为。就像如果坐着你把脚放到桌子上或随地乱扔废纸，在意大利不算什么问题，可如果是在瑞士、日本或新加坡你就有大问题了。当然瑞士人是很开放和礼貌的民族，瑞士也是很安全的国家，犯罪率非常低。你可以很安全的半夜一个人走在路上，不会有任何问题的。

藏羚羊：感谢您回答了我们这么多的问题，最后请问您能不能对我们的读者讲一些话。

答：我要说的就是，瑞士热切地希望更多的中国游客到瑞士旅游，来参观我们美丽的花园国家，你们会观赏到最美丽的风景，也会感受到热情的服务，谢谢。

目录



铁力士的春天

行前准备 1

瑞士适合自助旅行的10大理由	2
出发之前	6
语言	8
出行季节	9
旅行计划书	11
消费与预算	11

主题线路 15

背包自助疾走瑞士	18
瑞士温泉与滑雪6日之旅	20
瑞士钟表与山水名城6日之旅	22
瑞士短途徒步路线集锦	26
瑞士山地自行车路线集锦	32
瑞士轮滑线路集锦	38
冰河路线集锦	40

全景看瑞士 47

话说瑞士	48
简史	48
政治体制	51

地理	51
气候	54
人文	55

出行指南 66

最佳旅行季节	66
到达	66
国内交通	69

实用信息 84

住宿	84
餐饮	87
特产	90
购物	92
通讯	92
网吧	93
小费	93
电压和插座	93
瑞朗	93
赴瑞换汇	94
订机票	94
海关手续	94
装备表	97
旅游机构	98



古堡

北部瑞士 100

苏黎世	104
巴塞尔	126
沙夫豪森	140
北部其他重要城市	148

中部瑞士 153

伯尔尼	156
卢塞恩	172
瑞吉山	188
皮拉图斯山	196
铁力士山与英格堡	206
因特拉肯	216
少女峰地区	224
雪朗峰	236
中部其他重要城市	242

西部瑞士 265

日内瓦	268
洛桑	288
蒙特勒	302
沃韦	310
西部其他重要城市	318

东部瑞士 332

圣加仑	336
-----------	-----



快乐的农民



夕阳中的湖岸

达沃斯	350
库尔	362
圣莫里茨	372
波斯基亚沃	386
东部其他重要城市	387

中南部瑞士 400

采尔马特与马特宏峰	404
洛伊克巴德	422
中南部瑞士其他重要城市	430

东南部瑞士 440

卢加诺	444
洛迦诺	458
东南部瑞士其他重要城市	466

旅行花絮 472

附录 480

如何办理出入境海关手续	483
出国旅行，别忘了给自己一个保险	487
在国外旅行，给自己一个信用保障	490
世界部分国家、地区时差表	493
瑞士重要地名中译	495
瑞士历史简表	497
瑞士青年旅舍一览表	499
瑞士各种语言的常用语	503
我们的团队	509
我们的经销商	510
索引	514



地图目录

瑞士地区旅行交通示意图

瑞士语言区示意图	8	西部瑞士地区旅行交通示意图 ...	267
主题线路示意图	17	日内瓦城区示意图	271
冰川著名景观快路线示意图 ...	75	洛桑城区示意图	291
北部瑞士地区旅行交通示意图 ...	103	蒙特勒城区示意图	304
苏黎世城区示意图	107	沃韦城区示意图	313
苏黎世机场平面示意图	110	东部瑞士地区旅行交通示意图 ...	335
巴塞尔城区示意图	129	圣加仑城区示意图	339
沙夫豪森城区示意图	142	达沃斯城区示意图	353
中部瑞士地区旅行交通示意图 ...	155	库尔城区示意图	365
伯尔尼城区示意图	161	圣莫里茨城区示意图	277
卢塞恩城区示意图	178	中南部瑞士地区旅行交通示意图	403
瑞吉山山峰示意图	192	采尔马特城区示意图	407
皮拉图斯山山峰示意图	198	马特宏峰地区山峰示意图	409
铁力士山山峰示意图	208	洛伊克巴德城区示意图	425
因特拉肯城区示意图	217	东南部瑞士地区旅行交通示意图	443
少女峰山峰示意图	228	卢加诺城区示意图	447
少女峰景区示意图	232	洛加诺城区示意图	461
雪朗峰山峰示意图	237		

G E T T I N G R E A D Y

行前准备

瑞士适合自助旅行的 10 大理由

1 友好的国度

——瑞士比你想像的要近

在欧洲向中国大开旅游之门的今天，瑞士也通过自己完善的旅游服务系统，第一时间向中国旅行者打开了方便的大门：大使馆承诺 48 小时对手续完备的申请者发放签证。

然后你只需要跨越两大洲，飞行数小时，阿尔卑斯山的壮阔山景蓦然而呈现在眼前。

2 阿尔卑斯山国

——如果山有故乡，那一定在瑞士

当瑞士人自豪地向你说出：“如果山有故乡，一定在瑞士”，你想不想亲眼见证一下他们信心的源泉？

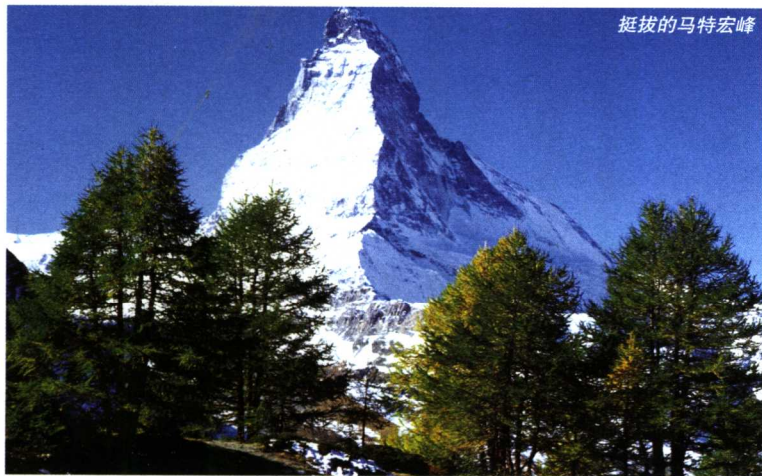
瑞士六成的土地属于阿尔卑斯山地，那里的雪山、深谷、湖泊和村屋无不散发着迷人的魅力，流淌着清澈纯净的气息……

3 梦幻美景

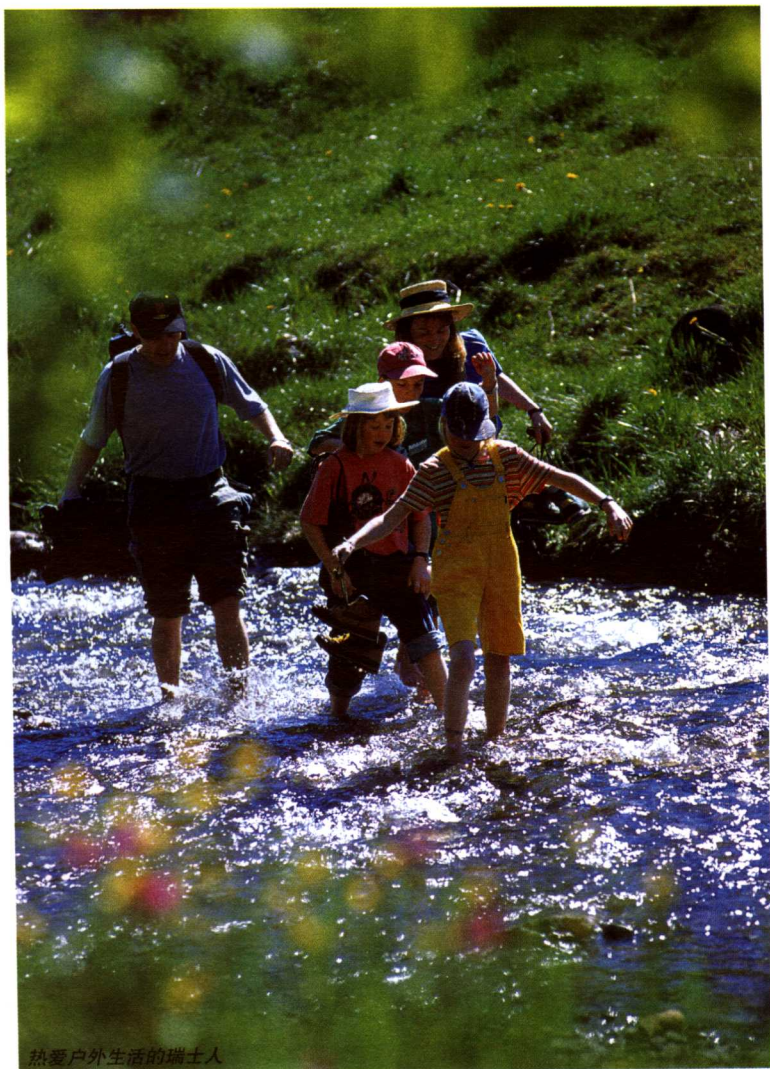
——让自己置身童话的世界

阿尔卑斯群峰披着毛绒绒的大氅，高唱属于风雪的歌。山脚下，有一丝火红透过小木屋窗玻璃投射在冰蓝夜的雪地上——从天堂俯视这片地方，落入凡间的精灵就居住在这里的小木屋。

作为世界上最适于居住的国家，瑞士有完善的社会保障体系，人民所享有的平静、安详与富足，让我们感觉那里是名副其实的童话世界。



挺拔的马特宏峰



热爱户外生活的瑞士人

4 健康的生活方式

——跟上瑞士人健康的生活脚步

当踏足瑞士任何一片乡村的土地，身边往来着各式各样的旅伴，他可能和你一样来自远方，但更多的时候你会发现，他们就是来自那个叫苏黎世、

日内瓦或者伯尔尼的城市附近……瑞士人不是世界上最勤奋的民族吗？然而在瑞士你会发现，原来世界上最热爱户外运动的是瑞士人。

5 富足的国度

——见识世界上最不张扬的富足

如何计算一个城市是世界最富有的城市？数数全球财富排名百位以内的瑞士人有多少？数数世界上大牌银行在瑞士有多少家？这些方式都不足以用来评判瑞士的富有。

看那并不宽敞的街道：高不过10层，甚至老得有点褪色的群楼；波澜不兴的苏黎世湖，伴着悠闲得有些闲散的城市脚步……瑞士并不张扬的富足，让你发现这个国家如此具有魅力。

6 钟表的王国

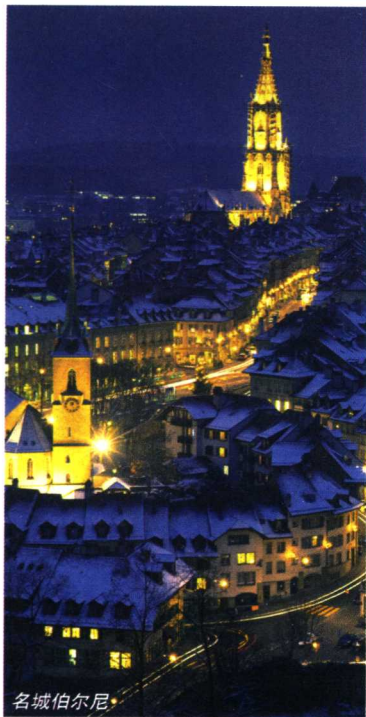
——体验像瑞士钟表一样精巧、精确的社会生活

赞叹瑞士钟表的分秒不差，在瑞士，你也可以这样赞叹这里有序的社会生活。

这种“钟表王国”的秉性，源于他们一丝不苟对待世界上最微小的机械。这样的秉性贯通在了日常生活的方方面面。你会神奇地发现即使在洛桑这样有点纷乱、随意的，骨子里都很法国的城市，公交车依然能够分秒不差地靠站。



令人赞叹的瑞士钟表夜



名城伯尔尼

7 多样语言的和平之国

——体验多种语言交流的乐趣

在一个以4种语言作为官方语言的国度里旅行，加之不同语言区又具有不同的文化背景，经常会有一种穿梭时空的乐趣。

瑞士人对与自身不同文化的包容，不仅仅体现在语言，看看“小小联合国”的日内瓦，让世界求同存异地在这里谈话，称瑞士为“和平之国”也就不足为怪了。

8 亲密接触传世的经典

——最经典的购物之旅

从二三瑞朗一个的小牛铃到上万瑞朗的一只打有编号的瑞士表，或者是一款由当地工匠将那个城市最美妙的风景刻在纪念品上的小军刀，瑞士绝对不会让那些打算犒劳自己的消费者失望。

打上“瑞士”品牌烙印的军刀、钟表，没有一次不让你为瑞士人的细腻与专业所打动。



葡萄园风光

10 安心、便利的旅游

——服务最完善的
旅游管理机构

能将你制订好的出游时间表，精确到10分钟以内的国家旅游服务系统真是让人又惊又羡。

这一切，瑞士的旅游管理机构就可以做到。“详细的情况请咨询：……”也许这将是本书最多采用的句子，因为洋洋数十万言的旅游手册很多方面实在难以与那些分类精确，专业而又敬业的瑞士本地旅游局的网页相抗衡。

不过，除了瑞旅局的中文网站外，大部分瑞士地区旅游网站还没有设置中文版。

9 365天都狂欢

——众多浓缩民俗精华的
节日

瑞士可以说是世界上最热衷举办节日庆典的国家。从洋溢着亲情的圣诞节、宣泄寂寞的狂欢节、异彩纷呈的复活节、狂歌劲舞的日内瓦节，到弘扬爱国主义的日内瓦登城节、推崇体育风尚的代堡热气球节、百花齐放的国际音乐节等等。

无论哪个季节到达瑞士，你都可能邂逅某个节日，继而被汇入这股欢乐的狂流，流连忘返……

注重民族传统的瑞士节日



出发之前

签证

从2004年10月份起, 瑞士对中国游客开放旅游签证, 个人可以通过瑞士驻中国大使馆办理。通常情况下, 签证将在收到完整的申请材料获准签发, 且支付签证费后48小时签发。原则上申请资料可邮寄到瑞士使馆, 但申办时间较长! 瑞士使馆不会给邮寄者打电话通知签证资料情况。如果寄来的费用不够, 申请会不予办理(快件费用国内为30元人民币)。

审核标准

欧洲各国使馆(包括瑞士)并未限定申请者的性别、年龄、宗教信仰、民族、地域、婚姻状况等具体标准, 但如果有稳定的较高收入、良好的社会背景将有助顺利获得签证批准。

大城市的白领阶层、离退休人员、有过出境记录的申请者申请会更容易。

总的来说, 你需要说明申请签证的正当理由(去申请旅游将是最适当的

个人赴瑞士旅游、申请签证, 申请者须提供以下文件:

1. 详细的全部行程安排(包括在其他国家停留情况)
2. 饭店预订和已经付费的传真确认件, 由瑞士饭店直接发到瑞士使馆/领馆和申请者各一份
3. 机票预订单
4. 护照, 申请人离开瑞士时至少仍有6个月有效期
5. 护照1~6页复印件, 以及其他所有历史签证复印件
6. 名片
7. 填写完整并经本人签字的签证申请表
8. 签证到期后按期离开瑞士的声明
9. 护照近照一张
10. 银行存款证明或国际信用卡
11. 雇主/单位准假证明或退休证(须译成英文, 法文, 德文 或意大利文)
12. 如果不是直接从瑞士返回中国, 须具备离开瑞士后要入境国家的签证
13. 提供全部行程的国际旅游保险 (参考价格: 成人380元, 儿童190元)
14. 签证费(55瑞郎, 以人民币支付)

特别提醒: 以上材料需译成英文, 法文, 德文或意大利文。

瑞士驻华大使馆:

地址: 北京三里屯东五街3号

电话: 010-6532-0943

邮编: 100600

网址: eda.admin.ch/beijing

瑞士驻上海总领事馆:

地址: 上海市仙霞路319号远东国际广场A幢22楼

电话: 021-5257-4111

邮编: 200051

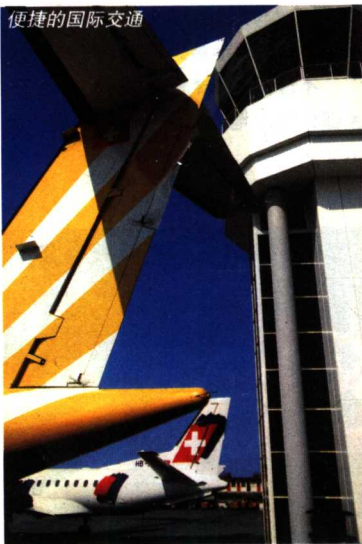
网址: eda.admin.ch/shanghai

有关签证的办理手续的其他问题, 请查询瑞士驻华使领馆网站。另外, 签证表格也可从以上网址或瑞士联邦旅游局中文网站相关网址下载打印。

下载网址: myswitzerland.com/cn/visa/visa.pdf

特别提醒: 领事馆能够接受填写准确和签字的复制的申请表, 但通过电子邮件寄的表格将不被受理。

便捷的国际交通





享受观光火车的乐趣

理由), 并证明自己有承担旅游的经济实力(提供相应的资金及财产证明), 或列出在该国期间的住宿和旅行其他费用的负担者, 一般都可顺利获得签证。

申根签证

申根国家是指参加了1985年荷、比、卢、德、法在卢森堡的申根签订的“申根协定”的国家。“申根协定”取消边检, 旅行者如拥有一国申根签证, 则可以自由进出其他申根国家。所以如果仅去奥地利、比利时等15个申根国家, 旅游签证手续较简单, 只需办理一次进出签证即可。有关部门受理签证的周期3~10个工作日不等。

对中国旅游者开放的申根国家有: 奥地利、比利时、丹麦、芬兰、法国、德国、希腊、冰岛、意大利、卢森堡、荷兰、挪威、葡萄牙、西班牙、瑞典等。

非申根国家有: 瑞士、塞浦路斯、捷克、爱沙尼亚、匈牙利、拉脱维亚、立陶宛、马耳他、波兰、爱尔兰、斯洛伐克、斯洛文尼亚、列支敦士登、罗马尼亚等。

(包括瑞士在内的以上29个欧洲国家于2004年9月1日正式加入“中国公民旅游目的的国”的行列。)

由于瑞士不是申根国家, 前往瑞士需要单独办理瑞士签证。对于准备

在欧洲几个国家旅行的朋友来说, 应特别注意行程的安排和签证的申请。如行程为: 申根国家—瑞士—申根国家, 则需申请至少两次入境的申根签证; 如行程为: 瑞士—申根国家—瑞士, 则需申请至少两次入境的瑞士签证。

特别提醒:

1. 虽然游客通过“申根签证”可以在申根协议国的任一国家游览, 但欧洲各国对从该国发放的申根签证仍有一定限制: 如有的国家规定赴欧洲第一站必须到该国; 有的国家则规定必须将该国定为欧洲旅游的主要目的地, 或停留时间不能短于一定的时间等。

2. 根据申根签证有关规定, 外国公民如同时经过两个申根国家的城市转机前往其他非申根国家时, 均须申请国境签证。

3. 中国外交部领事司提醒: 如在国境时受阻或受到不公正待遇, 请及时与中国驻当地使领馆联系。(中国驻瑞士使领馆联系方式:

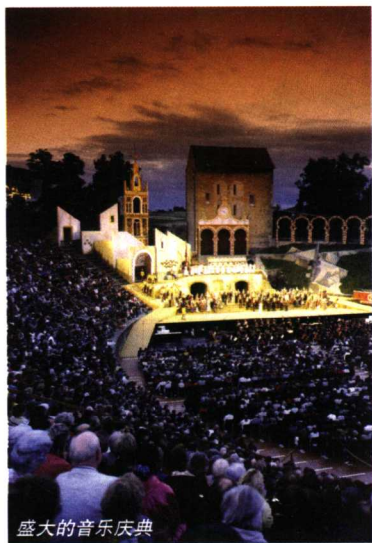
使馆地址: Kalcheggweg 10, 3006 Bern;

联系电话: 031-352 7333

传真: 031-351 4573

网页: ch.china-embassy.org

电子信箱: china-embassy@bluewin.ch



盛大的音乐庆典

健康要求

很多欧洲国家对旅游者入境提出健康要求，瑞士也不例外。具体地说：没有地方性传染病。如游客在抵达瑞士前14天内到过传染病发病地区应该进行免疫检查。如果需要住院或看病，

游客需要支付押金或出示相应的旅游健康保险证明。现金或者旅行支票都可以用来支付押金。住院账单会直接寄给游客，私人医生可能会要求全额付款。

特别提醒：游客可以随时从国际旅行者医学会 (www.iamat.org) 获得世界各地使用英语的昼夜服务医生名单。

语言

瑞士是一个乐于兼容多种文化的国家，虽然人口不多，却规定了4种语言同时作为瑞士的官方语言存在，包括德语、法语、意大利语和罗曼什语。把德语当作日常用语的人最多，大约占瑞士总人口的65%，它分布在瑞士的东部和西北部，以及弗里堡州和瓦利斯州的一部分地区。而西部的日内瓦州和纳沙泰尔州则使用法语，提契诺州和格劳宾登州的一部分地区使用意大利语。作为民族语言的罗曼什语基本只在格劳宾登州的一部分地区使

瑞士语言区示意图



用，把这种语言作为日常用语的瑞士人不到总人口的1%。瑞士也根据人们因居住不同地区而使用不同语言的具体情况将瑞士分为四大语言区。

当你在乘坐火车旅行的时候，车内广播主要使用的语言会从法语变成德语，再从德语变为意大利语，这时候最能让人感受到瑞士是个多语言的国家。如果你仔细听广播就会知道自己进入了哪个语言圈。

瑞士大部分地区（尤其是大城市）的人们都可以用标准的英语与你交流。总的来说，如果只是去瑞士旅游，你懂得英语就足够了，因为旅游局的咨询服务人员、导游、宾馆服务人员、铁路列车员和公交汽车的司机，乃至大多数的瑞士普通人都会说易懂的英语，而且善良热情、乐于助人是瑞士民族的天性，他们通常都不会在你需要帮助的时候令你失望。

但是，由于通行的语言过多，旅行中你还是会发现遇到诸多问题，比如像公共场所的各种标识、地名等一般都只使用该地区的通行语言，而且在一些相对偏远的地方，还会有不少人听不懂英语。这让你问路或者寻求其他紧急帮助时会感到不便。但是那些与旅游相关的指示牌或路标，还是普遍会使用3~5种不同的语言标示，而且在各地区密集而系统完善的旅游咨询机构总会让你的问题顺利得以解决。

特别提醒：如果你需要旅行中的一些常用语，请翻阅本书附录的常用语一览表。

瑞士成为中国公民旅游目的地 当地将增中文标识

一向以高效率 and 准确度著称的瑞士旅游咨询系统，对瑞士开放为中国公民的旅游目的地反应非常迅速，瑞士联邦旅游局目前已经着手在瑞士方面进行接待中国游客的各种准备工作。其中最为有成效的就是在酒店和各主要的旅游景点景区增加中文标识，这将给在瑞士想尝试更自由的旅行方式的背包族很大方便。他们所做的另一项令人欣喜的工作就是让瑞士旅游服务界，尤其是与中国旅行者接触最多的地方导游人员更加了解中国的文化和游客的习惯等等，他们甚至训练这些人能够在第一次见面说话前就区分亚洲各国人的国别。

出行季节

4~6月（春天）：在阳光明媚中与瑞士名城亲密接触

美丽的山村积雪未消，迷恋阿尔卑斯山的青年人还在雪场流连忘返的时候，众山脚下的那些散发着中古神韵的城市们，已是春风荡漾了。

4、5月份你可以跟着报春的花朵，去莫格斯(Morges)加入 Trubsee 节的狂欢之中，而且从隆冬中苏醒的伯尔尼 Geranium 市场这时也开始营业。

春天是瑞士城市重新绽放活力的季节，也是在充满中世纪气氛的小巷

