



一本就GO!
快速提升旅游达人指数

瑞士

SWITZERLAND

一本就GO!

推荐!

钟塔·少女峰·冰川·景观列车·联合国欧洲总部·大喷泉
斯芬克斯观景台·狮子纪念碑·瑞士军刀·名表精品·巧克力

墨刻编辑部 编著

- ☆ 17张实用地图+交通指南=找路不求人
- ☆ 超聪明编排+实战资讯=情报一网打尽
- ☆ 景点名中外文对照，用手指也能轻松游

98 最热门 景点

瑞士小人国
沙姆城堡
马特峰
两塔之家博物馆

10 最时尚 购物

班霍夫大街
卡普里
广场集市

16 最受欢迎 美食

奶酪
洋葱巧克力
葡萄酒

68 最便利 住宿

特色旅店
酒店
青年旅馆

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

瑞士一本就GO! / 墨刻编辑部编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2009. 10

(一本就GO!)

ISBN 978-7-115-21473-7

I. ①瑞… II. ①墨… III. ①旅游指南—瑞士 IV. ①K952.29

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第165819号

Copyright ©2009 by Mook Publishing Ltd.

All rights reserved.

本书经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版事业部独家授权, 同意经由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

一本就 GO!

瑞士一本就 GO!

◆ 编 著 墨刻编辑部

责任编辑 张 军

执行编辑 黄金平

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京地大彩印厂印刷

◆ 开本: 880×1070 1/32

印张: 5.125

2009 年 10 月第 1 版

字数: 150 千字

2009 年 10 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2009-3122 号

ISBN 978-7-115-21473-7

定价: 25.00 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154



瑞士示意图

一本就 GO!

SWITZERLAND
瑞士一本就

GO!



墨刻编辑部 编著

人民邮电出版社

样书

人民邮电出版社

北京

专用章

编辑说明

How to Use This Book

本书分为分区导览和旅游资讯两个单元。分区导览部分将瑞士主要景点分为德语区、法语区、罗曼语区以及意大利语区，并分城市介绍了瑞士的主要景点。各城市除了介绍交通资讯、地图等基本资料外，还囊括四个小单元，介绍最热门的景点、最时尚的购物、最受欢迎的美食和最便利的住宿。另外，本书还专题介绍了瑞士的景观列车和登山铁道，方便您自由自在地在瑞士旅行。

旅游资讯部分，详尽地介绍了前往瑞士旅行的必备资讯，除了签证、气候外，还介绍了瑞士四通八达的铁路系统。

为了方便读者查阅，分区导览中的旅游资讯，包括电话、传真、地址、网址、开放时间、交通方式等，都采用放大字号，并以简单易懂的图例标示，各图例说明如下：

 地图页码&坐标

 交通方式

 地址

 电话

 传真

 开放时间

 旅馆时间

 价格

 网址  E-mail

本书标示的价格，全以瑞士法郎（CHF）为货币单位，书中所提示的各项变动性资料，如交通、费用、开放时间、地址、电话等，均以本书出版前所收集的资料为准，其中费用部分特别容易变动，仅供参考。我们也欢迎读者将变动情况告知我们，我们的联系方式是shp@ptpress.com.cn。

瑞士一本就GO！

◎轻盈自在的开本，跟厚重说BYE BYE！

127mm × 210mm的尺寸，250g的重量，轻巧无负担，放口袋，放包包都OK。

◎超大资讯量，一书在手，情报全有。

集结墨刻采访精华，一网打尽必访景点、必尝美食、必购之物。资讯为主，摘要说明，快速上手。

◎超便利超友善的编排，一册在手，去哪里自己搞定。

以各区域作为章节，搭配地图与交通资讯，一次搞定吃喝玩乐麻烦事。

◎景点+美食+购物+住宿，快速提升旅游达人指数。

超完美旅游计划自己打造，3天2夜、5天4夜，随你高兴，随性搭配。

◎瞩目度No.1的包装，旅游必备的风格行头。

超强设计感，明亮色彩印刷，容易翻阅的装订，独领旅游指南图书的时尚。

8 景观列车 Scenic Trains

冰川列车、贝尔尼纳快车、威廉·泰尔快线、黄金列车

22 登山铁道 Mountain Railways

少女峰铁道、戈尔纳格拉特铁道、布里恩茨—罗德峰铁道、皮拉图斯山铁道



德语区

36 苏黎世 Zürich

景点：苏黎世动物园热带雨林温室、旧城区、大教堂、苏黎世西区

购物：班霍夫大街、史宾利巧克力店、车站集市

美食：Blindekuh、Oepfel Chammer、H. Schwarzenach、Tibits、Restaurant Kropf

住宿：Lady's First、Zic-Zac Rock Hotel、Park Inn Zurich Airport、Hotel Montana、Hotel Kindli、Hotel Adler、Hotel California、Hotel Poly

48 采尔马特 Zermatt

景点：戈尔纳格拉特登山铁道、戈尔纳格拉特铁道周边徒步旅行、里弗尔湖、马特峰、新特朵夫老屋区、桑纳格徒步旅行、天主教堂

购物：班霍夫大街

美食：里弗尔堡旅馆餐厅、老采尔马特餐厅

住宿：Hotel Couronne、Hotel Metropol、Hotel Bella Vista、Hotel Welschen、Hotel Bahnhof

58 库尔 Chur

景点：库尔市政厅、库尔旧城、上城门、大教堂、维亚马拉峡谷、圣马丁教堂、阿卡斯广场、卡尔仙纳史前遗迹

美食：Rebleuten餐厅

66 少女峰 Jungfrau Region

景点：少女峰铁道、少女峰车站、冰宫、斯芬克斯观景台、格林德尔瓦尔德、乡土博物馆

71 卢塞恩 Luzern

景点：卡贝尔桥、狮子纪念碑、冰川公园、穆西格城墙、旧城广场、瑞士交通博物馆和IMAX剧院

住宿：Hotel Löwengraben、Hotel Anker、Hotel Alpina、Hotel Schiff、Hotel Des Alpes、Magic Hotel

78 伯尔尼 Bern

景点: 大教堂、钟塔、熊苑、爱因斯坦故居

购物: 伯尔尼集市

住宿: Hotel Metropole, Hotel Continental, Hotel Kreuz, Hotel Goldener Schlüssel, Hotel National

83 迈恩费尔德 Maienfeld

景点: 海蒂之家主题博物馆、大海蒂之路和小海蒂之路、海蒂喷泉

美食: 海蒂霍夫旅馆餐厅、Eggtorkel历史酒庄

住宿: 瑞士海蒂旅馆

90 厄堡 Château d'Oex

景点: 雷第瓦乳酪工厂、厄堡国际热气球周

美食: Poste、乳酪屋

住宿: Buffet de la Gare, Hotel-Lodge Roc & Neige, Hotel Ermitage, Parc-Hotel La Soldanelle, Hotel Bon Accueil

94 萨斯菲 Saas Fee

景点: 阿拉林峰、喂食土拨鼠之旅

美食: Restaurant Vieux Chalet、洛克雷

法语区

100 日内瓦 Genève

景点: Bourg-de-Four广场、市政厅暨旧军械厅、圣皮埃尔大教堂、特雷耶林荫大道、英国公园、卢梭纪念馆、国际红十字会博物馆、大喷泉、联合国欧洲总部

购物: 泽勒巧克力店、Anne-Claude Virchaux、卡鲁日

美食: Cave a Biere

住宿: 日内瓦Réserve酒店、Youth Hostel, Cité Universitaire, Hotel Bernina, Ramada Encore La Praille, Backpacker Hostel, Centre Universitaire Protestant 1, Foyer George Williams, Hôtel Aida, Hotel Lido, Hôtel Central

111 蒙特勒 Montreux

景点: 冰川3000、汐雍城堡

罗曼语区

116 斯库奥尔 Scuol

景点: 斯库奥尔下城、市区喷泉、斯库奥尔泉水、纳兰斯山、塔拉斯普城堡、斯库奥尔温泉水疗中心、瑞士国家公园

美食: 布里餐厅

住宿: Wohlfühlhotel Curuna, Hotel Crusch Alba, Hotel Chasa Belvair, Hotel Filli, Hotel Conrad

124 圣莫里茨 St. Moritz

景点: 海蒂小屋、圣莫里茨徒步旅行、塞冈第尼博物馆

住宿: Hotel Bellaval, Hotel Languard, Hotel Hauser, Hotel Eden, Hotel Waldhaus am See



意大利语区

130 卢加诺 Lugano

景点：圣玛利亚教堂、圣洛伦佐教堂、布雷山与圣萨尔瓦拖雷山、现代美术馆、市民公园、甘德里亚、游湖行程、瑞士小人国

购物：旧城

住宿：Hotel & Hostel Montarina、The Oasis Youthhostel Lugano、Atlantico、Hotel Carioca、Albergo Acquarello

138 贝林佐纳 Bellinzona

景点：大城堡、蒙特贝洛城堡、卡斯特罗城堡

购物：旧城与周六集市

住宿：Centro Spazio Aperto、Centro Sportivo Gioventùe Sport、Bellinzona TI、Leon D'Or、San Giovanni

144 洛迦诺 Locarno

景点：大广场、旧城、威斯康提城堡、岩石圣母教堂、新教堂、圣法兰西斯教堂、圣安东尼奥教堂、鲁斯卡美术馆、韦尔扎斯卡河谷

住宿：Belvedere 旅馆、Hotel Gaini Geranio Au Lac、HI Hostel、Pensione Città Vecchia、Hotel Dellavalle、Hotel Dell Angelo

154 阿斯科纳 Ascona

景点：教皇学院、阿斯科纳的彩虹王国、现代美术馆、塞罗蒂纳之屋

购物：莫塔广场&周二集市

158 搭火车游瑞士

国际列车大公开、如何使用瑞士火车票

162 瑞士自由自在

地图索引

37 苏黎世市区图

49 采尔马特市区图

51 采尔马特周边徒步旅行图

59 库尔市区图

63 库尔周边图

67 少女峰周边山区图

71 卢塞恩市区图

78 伯尔尼市区图

84 迈恩费尔德市区图

95 萨斯菲登山缆车分布图

101 日内瓦市区图

116 斯库奥尔市区图

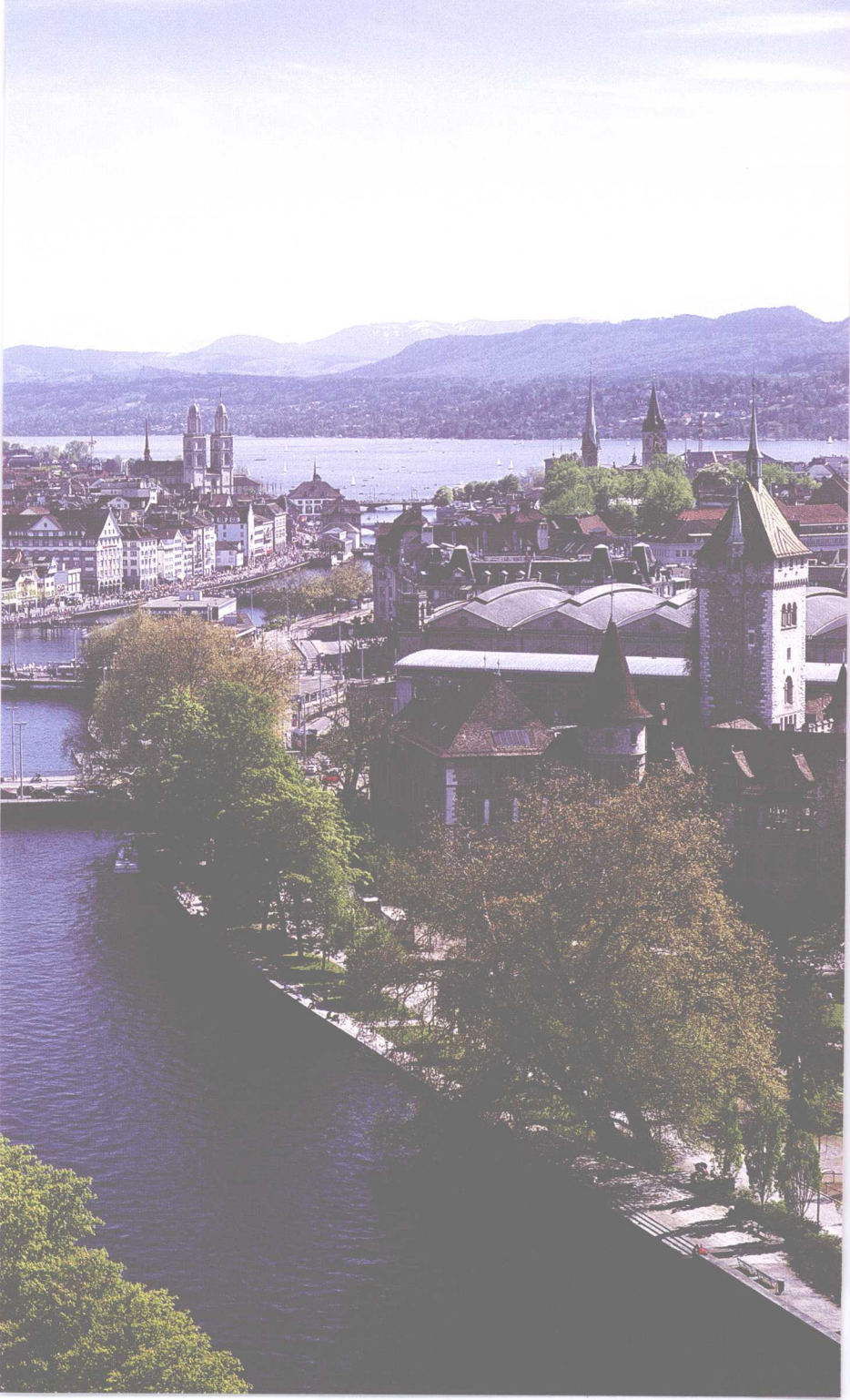
130 卢加诺市区图

135 卢加诺湖周边图

139 贝林佐纳市区图

144 洛迦诺市区图

154 阿斯科纳市区图



景观列车

Scenic Trains

搭乘景观列车在瑞士是最受欢迎的旅游方式。瑞士景观列车的天窗都是透明的，游客可以全方位地欣赏车窗外的美景。坐在列车上，青葱的山丘，流水潺潺的针叶林，一座座连接峡谷的雄伟的拱桥，白雪覆盖的山峰，一望无际的平原村落，从你的身边一一掠过，真是让人大饱眼福。

冰川列车

Glacier Express

瑞士头号景观列车就是冰川列车。冰川列车在行进途中会经过无数瀑布、冰川、峡谷、高原，景观多变得超乎一般游客的想象。车上配有豪华的餐车设备，你可以一边享用美食，一边欣赏窗外美不胜收的景色。

◎冰川列车

📍 Bahnhofstrasse 25, CH-7000 Chur

☎ (081) 288-61-00

💰 全程头等车厢票CHF215，二等车厢票CHF129

📧 contact@rhb.ch

🌐 www.rhb.ch

❗ 1. 持瑞士国铁火车票 (Swiss Pass) 搭乘冰川列车，全程不需额外付费。持欧洲联营

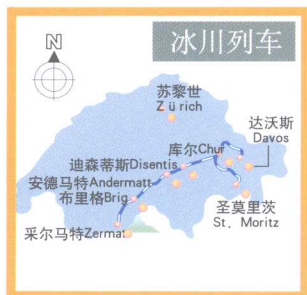
火车票 (Eurailpass)、欧洲热门联营火车票 (Europass) 搭乘冰川列车，仅迪森蒂斯 (Disenti) — 达沃斯 (Davos) 或圣莫里茨 (St. Moritz) 这段路不需另外购票，而采尔马特 (Zermatt) — 迪森蒂斯 (Disenti) 需额外付费。

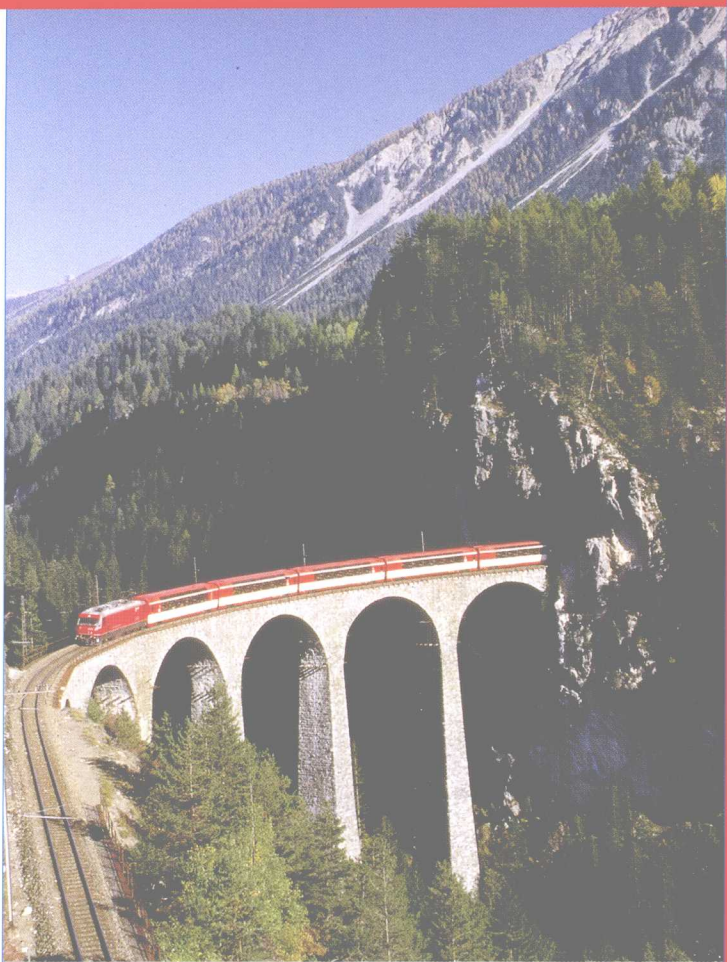
2. 搭乘前需提前订位，可在当地通过各主要火车站及销售火车票的旅行社订位，10人以上团体可上网订位。

3. 在餐车上用餐也要提前预订，10人以上团体可在网上订位，同时可预订餐车座位，个人则可与SSG联系订位。

旅程穿越91个隧道及291座桥梁

瑞士的冰川列车由三家私人铁路公司分段经营，这三家公司分别是 Rhatische Bahn Railway (RhB)、Furka Oberalp Railway (FO) 和 Brig-Visp-Zermatt Railway (BVZ)。冰川列车的运营总里程为300公里，行车时间约为7个半小时，共穿越91个隧道及





291座桥梁。途中经过的最低处为海拔604米的Reichenau城堡，最高处是海拔2 033米的上阿尔卑山口(Oberalp pass)。

由于冰川列车沿途多是高山、冰川、乡村田野风光，所以沿路景致偏向绿、蓝、白等柔色系，而冰川列车的车厢有着“火红”的鲜艳外表，在视觉上极具冲击力。同时列车上特别设有超大型观景窗和天窗，使得视野更为开阔，乘客可以与大自然亲密接触。天气不错时，

游客可把窗户拉下来，大口呼吸山中清新的空气。

每列冰川列车都加挂了餐车，游客可以在舒适的餐车内一边啜饮香醇的咖啡，一边观赏路途上的炫丽景色。为了使饮料不致因列车上下坡时而倾倒，列车上还特别设计了斜口状杯子，造型相当可爱。另外，你也可以在餐车内享用一顿午餐，车上备有套餐和单点菜单供旅客选择。千万记住，吃好喝好才有精神欣赏窗外的景色哦！



圣莫里茨—库尔— 迪森蒂斯

在圣莫里茨登上火车后，沿途都是河流及峡谷。当火车穿过贝尔尼纳山口(Bernina P.del)时，抬头可望见贝尔尼纳山峰，这里属于上恩加丁河谷地区(Upper Engadin)，是上坡路段。途中还将经过阿尔卑斯山海拔最高达1 820米的阿尔布拉隧道(Albula Tunnel)，隧道长达5公里。

穿过这条隧道，即从罗曼语区进入了德语区，不但语言文化和前段不同，气候的差别也很大，一下子从气候温暖、阳光充足变成雾天很多、天气寒冷。这儿同时也是多瑙河与莱茵河的分水岭，向东流的河水汇入多瑙河从黑海出海，向北

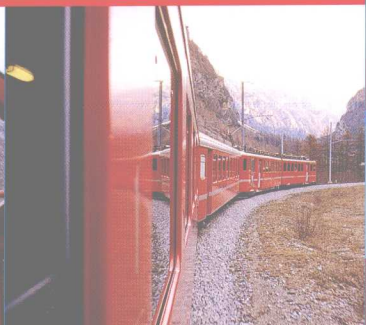
去的溪流则汇入莱茵河由北海出海。

这段路程的地形起伏相当大，火车在海拔1 788米的普雷达(Preda)与海拔1 372米的贝尔金(Bergün)间行进，急速下降后又急速上升，对铁路的建造技术要求很高。

过了贝尔金，铁路分为两支，它的支线驶往欧洲最高的山城达沃斯。达沃斯以休闲度假闻名世界，市内高级饭店林立，最吸引游客的是滑雪及登山活动。

铁路的主线继续往库尔(Chur)方向前进。库尔从罗马帝国时期起，就是北阿尔卑斯山的重镇，在欧洲中世纪历史上占有举足轻重的地位，是瑞士最古老的城市之一。

从库轮到迪森蒂斯，火车将经



下面有一个湖。火车在途中还会穿过一条800米长的长廊，这是为了防范冬天发生雪崩而特意修建的。

通过上阿尔卑山口后，火车一路下坡，很快来到充满17世纪风情的安德马特（Andermatt）。

从安德马特到布里格(Brig)，分布着无数峡谷及冰原，其中戈姆斯区（Goms）的埃吉山（Eggishorn）最为壮观，从这里可以望见辽阔的阿莱奇冰川（Aletsch GL.）。越过冰川后，列车进入罗纳河（Rhône）谷地，布里格已遥遥在望。

布里格是罗纳河谷地上最早建立的城市，拥有瑞士最大的露天温泉，是世界著名的温泉度假胜地，也是前住意大利及法国的中途站。布里格四周群山环绕，宛若人间仙境，被誉为瑞士最美丽的城市。

布里格—采尔马特

从布里格开始，便由BVZ铁路公司接手，负责到终点站采尔马特的运输服务。这段铁路完全是为了满足旅游需求而建立的。沿途的美景很多，除了一望无际的葡萄园，还散落着众多的峡谷、小村落，令人目不暇接。

三段行程共需要7个多小时，终点站采尔马特终于出现在眼前，冰川列车之旅到此就告一段落。

过行程中的最低点——海拔604米的Reichenau。沿途可欣赏到长达15公里的莱茵河峡谷，谷中陡峭的石灰岩景致与美国大峡谷不相上下，因而有“瑞士大峡谷”的说法。

沿着河谷往前走，火车会到达迪森蒂斯——RhB铁路段的终点，此后的路段由FO铁路公司经营，游客在这里可以转搭另一条景观列车“贝尔尼纳快车”（Bernina Express）前往意大利一游。

迪森蒂斯—安德马特—布里格

火车从迪森蒂斯启程后，靠一种特别制作的钝齿齿轮慢慢爬升，一路攀升到这段行程中的最高点，海拔2 033米的上阿尔卑山口。山口

贝尔尼纳快车

Bernina Express

贝尔尼纳快车曾被美国《国家地理旅行者》杂志评为“世界上最值得乘坐的十大火车线路之一”，行驶的里程总长144公里。沿途可看到高耸的拱形桥、环形的隧道、白茫茫的冰原和美丽的棕榈树。在短短的几个小时里，旅客可以欣赏到瑞士格劳宾登州(Graubünden)多样化的景观特色。

◎贝尔尼纳快车

☎ (081) 288-63-26

💰 全程头等车厢票CHF220，二等车厢票CHF148

✉ reservation@rhb.ch

🌐 www.rhb.ch

1. 编号501/500的全景观火车必须提前买票，此外从蒂拉诺(Tirano)到卢加诺(Lugano)的游览车也必须提前买票，其他列车可随时买票上车。
2. 进入意大利必须持有有效的护照与签证。
3. 如果乘贝尔尼纳快车走完全程，在终点站凭票据可以得到一张彩色证书。

贝尔尼纳快车 从库尔出发

库尔是贝尔尼纳快车的始发站，也是瑞士境内最古老的城市。在经过Reichenau城堡后，贝尔尼纳快车的线路分为两条，一条支线是往南到恩加丁地区的路线，一条是顺着莱茵河下游前往莱茵河谷方向，驶向上阿尔卑山口和瓦莱州(Valais)。

火车会首先来到多姆莱施格(Domleschg)河谷。这里以城堡遗迹而著称，如Rhäzüns Castle、



Ortentine Castle等城堡；这些城堡足以见证多姆莱施格河谷在历史上



地理位置的重要性。多姆莱施格河谷是南北交通的要道，有尤利尔山口(Julier Pass)、圣贝纳迪诺山口(San Bernadino P.di)等关隘。

在前往蒂芬卡斯特尔(Tiefencastel)途中，列车会经过许多桥梁和隧道，其中最著名的一座桥梁是RhB铁路公司修建的索利斯桥(Solis Viaduct)。索利斯桥长164米、高90米，横跨在阿尔布拉河(Albula)上。

列车穿过蒂芬卡斯特尔之后，游客可以看到另外一座著名的桥

梁——兰瓦斯勒桥(Landwasser Viaduct)。这座桥可说是贝尔尼纳快车道上的代表建筑之一，长约130米，弯度半径约100米，由数座拱形结构支撑，真可谓鬼斧神工。

全球设计最高明的铁路

从贝尔金到普雷达这一路段，被公认为全球设计最高明的铁路。这段铁路长12.6公里，火车需要爬行的相对高度有416米，包含了5个U



形隧道、2个正常的隧道和9座桥梁。这是所谓的历史铁道之路(Historical Rail Trail)。

想从圣莫里茨前住意大利蒂拉诺(Tirano)的游客,就得在蓬特雷西纳(Pontresina)转车。从蓬特雷西纳到蒂拉诺的这段铁道,电力是单独供应的,从库尔行驶过来的贝尔尼纳快车一般在此更换车头。过了蓬特雷西纳后,列车就进入了莫特拉奇峰地带(Morteratsch),这里一边是青葱的针叶林,一边是白雪皑皑的帕吕峰(Piz Palü)。

当火车慢慢上坡时,四周的景观也不断变换。中间会经过一大片荒芜的草原,地势高低起伏不定。如果遇到下雪天,这里的人烟会更加稀少。途中有几个车站可以让旅客从事各种户外活动,如蒂亚沃雷莎(Diavolezza)的登山缆车站。有空不妨下车登山,欣赏冰川景观。



贝尔尼纳快车 旅程的最高点

经过几个大弯道后,贝尔尼纳快车会抵达比安科湖(Lago Bianco)。湖水由邻近的冰川融化而成,呈乳白色,通常被称为冰川牛奶(Glacier milk)。这里还有小火车,提供环高山湖的旅游服务,特别刺激!



贝尔尼纳山口是全线的最高处，海拔2 253米，快车就因它而得名。从山上往下看，你将会看到波斯基亚沃河谷(Valley di Poschiavo)里的一整片平原和一个个湖泊，这里是有着地中海风情的意大利语区。别忘了手上的相机，因为列车沿着山边的河谷慢慢驶入河谷平原时，那种美丽的景致会令你一辈子难忘。在短短的5公里内，海拔降低了1 000多米，真是一种难得的体验。

截然不同的热带风情

波斯基亚沃(Poschiavo)是进入波斯基亚沃河谷的第一个意大利语区的小镇。街上的房子漆着不同的颜色，很明显地散发出意大利风情。接着火车会直接穿越圣安东尼奥(San Antonio)和勒普雷斯(Le

Prese)的市中心。别忘了尝尝，这里的招牌菜“Pizzoccheri Valtellinesi”，这是一道用意大利通心粉与马铃薯、菠菜、萝卜、大蒜和洋葱混合后，再加上乳酪和奶油烤制而成的佳肴。

别以为接下来的旅程会平淡无奇，在布鲁西奥(Brusio)还有一个超大型的圆弧拱形桥(长107米)在等着你！穿过这里，即将会抵达瑞士与意大利两国边境的海关处，贝尔尼纳快车的终点站——蒂拉诺就在前方不远处了。

蒂拉诺是一个典型的意大利小城镇，居民只有8 600人。因为贝尔尼纳快车的终点站设在这里，所以镇上开设了许多餐厅、咖啡厅、比萨店，显得十分热闹。这里有许多开往意大利境内的科莫湖(Lago di Como)、米兰的班车，是一个重要的交通中转站。