

瑞士 14 日路线

【世界公园·钟表王国·大美风光】



行程特色：

※感受全球最富裕、最安定、经济最发达、生活水准最高的国度

※班霍夫大街奢侈品购物，比肩第五大道

※冰川雪山全方位观景，徒步滑雪体验惊险

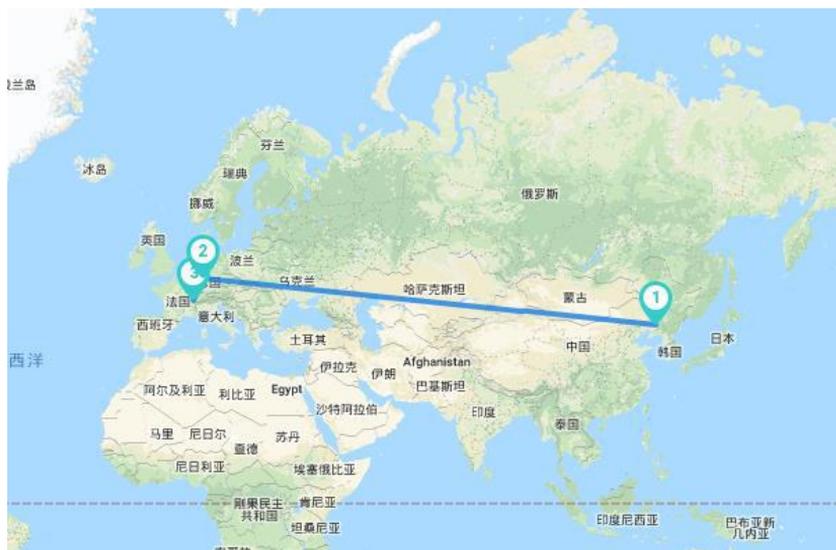
※欧式美食满足挑剔的味蕾

行程目录

- | | |
|-----|---------------|
| D1 | 沈阳-法兰克福-日内瓦 |
| D2 | 日内瓦 |
| D3 | 洛桑 |
| D4 | 沃韦-蒙特勒 |
| D5 | 采尔马特 |
| D6 | 采尔马特 |
| D7 | 安德马特 |
| D8 | 圣莫里茨 |
| D9 | 库尔 |
| D10 | 苏黎世 |
| D11 | 卢塞恩-布里恩茨-因特拉肯 |
| D12 | 因特拉肯-伯尔尼 |
| D13 | 伯尔尼-法兰克福-沈阳 |
| D14 | 沈阳 |

DAY1

沈阳-法兰克福-日内瓦



干

沈阳桃仙国际机场

Shenyang Taoxian International Airport



沈阳桃仙国际机场是国家一级干线机场，国家八大航空枢纽之一，东北地区航空运输枢纽。桃仙国际机场位于辽宁省中部，距沈阳市中心 20 公里。同时为辽宁中部沈阳、抚顺、本溪、鞍山、铁岭、辽阳等大中城市的共用机场。

 联系方式

024 8939 2000

 地址

辽宁省沈阳市东陵区桃仙镇机场路

 主页

<http://tx.lnairport.com/>



法兰克福国际机场

Rhein-Main-Flughafen



法兰克福国际机场是德国的国家航空公司——德国汉莎航空公司的主场基地与主要枢纽机场。由于法兰克福的容量有限，因此除了法兰克福外，汉莎航空公司又另行在慕尼黑的慕尼黑国际机场设置了第二枢纽，共同负担该公司庞大的班机接驳量。

🕒 开放时间

全年

 **联系方式**

(49-180) 6372463

 **地址**

Frankfurt Airport, 60547, Frankfurt am Main, Germany

 **到达方式**

德国法兰克福市内的士或火车到达;

德国境内城市飞机或者火车到达;

国际城市采用飞机到达.

 **主页**

http://www.frankfurt-airport.com/content/frankfurt_airport/en.html

**日内瓦国际机场 (GVA)**

Geneva Intl Airport



日内瓦国际机场是瑞士日内瓦的民用国际机场，距离市中心 5 公里，有铁路和巴士连接。机场北部位于瑞法边境上，前往法国的乘客可以不经瑞士直接进入法国境内。航空操作也有两国共同管理，尽管瑞士并不是欧盟的成员国。机场有一条长 3900 米的沥青跑道，是全瑞士最长的跑道。

 **开放时间**

6/10/12 月

 **联系方式**

+41227177111

 **地址**

Route de l'Aéroport 21, 1215 Le Grand-Saconnex, 瑞士

 到达方式

火车/公交/步行

 主页

<http://www.gva.ch/fr/desktopdefault.aspx>

DAY2

日内瓦





大喷泉

Jet D'eau



日内瓦大喷泉最早修建于 1886 年，早期喷射高度为 90 米，1951 年翻修后平均喷射高度提升到 140 米。它渐渐成为日内瓦的象征，也是当地人的骄傲。

小贴士：

周一至周四 10:00-日落，周五至周日 10:00-22:30(附灯光)

🕒 开放时间

6 月至 12 月

📍 地址

Quai Gustave-Ador, Genève

📍 到达方式

可选择搭乘 2 路或 6 路至 Rue du Lac 站下车；或搭乘 E 路至 Vollandes 站下车；搭乘摆渡船 M2 至 Eaux-Vives 下



联合国万国宫

Palais Des Nations



万国宫建于 1929 年，1938 年设定为国际联盟总部，1950 年代起，成为联合国欧洲总部。万国宫位于由 Revilliod de Rive 家族遗赠给日内瓦市的 Ariana 公园中，当时的赠送条件是让一些孔雀自由地在公园中活动，而它们今天成为了那里的一道景观。参观万国宫需要随团并检查护照或其他身份证件，除英语团和法语团外，其他语言需要提前预约，参观时间为 1 小时。

小贴士：

每位访问者都需要有效的身份证件。

开放时间

平日（周一至周五）开放时间如下：

早上：上午 10 点到中午 12 点（参观行程开始于上午 10 点 30 分和中午 12 点）

下午 2 点到下午 4 点（参观行程开始时间为下午 2:30 和下午 4:00）

游玩时长

1 小时

地址

Avenue de la Paix 14, **Genève**

到达方式

可选择搭乘 8/28/F/V/Z 至 Appia 站下车；或搭乘 5/13/11/15 至 Nations 站下车。

参观入口位于 Appia 站附近的 Pregny Gate。



日内瓦旧城区

Vieille Ville



在隆河右岸山坡上的旧城区，因为地势较高的缘故，当地的居民又称之为上城。这里不但是教堂、古迹的聚集地，在蜿蜒的小巷弄间还有许多小巧可爱的古董商店，欧洲启蒙时代的思想家卢梭的故居也位于旧城区内。

🕒 开放时间

6/10/12 月

🕒 游玩时长

2 小时

📍 地址

Boulevard Emile-Jaques-Dalcroze 4, 1204 Genève

📍 到达方式

火车站步行 10 分钟即到



日内瓦钟表博物馆

Musee De l'horlogerie Et De l'emaillerie



钟表博物馆 (Musee de l'Horlogerie et de l'Emailerie)向人们展示了各种珍贵的手表和精致的瓷釉收藏品。中收藏了早期日内瓦本地设计的古董手表、时钟、珠宝等等，还有设计精巧的音乐钟收藏的作品达 9,000 多件，但展示的作品只做选择性的展示，其中有许多已没有再生产了。其中有块镶嵌了许多昂贵的宝石的古色古香的钟表，真算得上是一件艺术品，但较令人怀念的是 1550 年的古老怀表。

小贴士:

开放时间:周三—周一 12:00 - 17:00(周日从 10:00 开始)

 **开放时间**

周三—周一 12:00 - 17:00(周日从 10:00 开始) ; 周二休馆

 **联系方式**

+41 22 4186 470

 **地址**

Route de Malagnou 15

 **到达方式**

乘 6 路公共汽车在 Bois-Gentil 下车



断腿椅子——国际反地雷组织的标志

Broken Chair Sculpture



联合国万国宫前面广场上立着一把高大的椅子，一把断了一条腿的大椅子，它寓意地雷对人类的伤害，这是国际反地雷组织的标志，该组织 1992 年成立，是国际禁雷条约的推动者，1990 年该组织及其发言人获得诺贝尔和平奖。据联合国教科文组织报告统计，全球有 1.1 亿颗有效地雷散布在 70 多个国家，每个月有 800 人被地雷炸死，数千人被炸残。

🕒 开放时间

24 小时开放

📍 地址

Place des Nations, 1202 Genève, Switzerland

🌐 主页

<http://broken-chair.com>



日内瓦湖

Lac De Genève



日内瓦湖（法方称莱芒湖）是阿尔卑斯湖群中最大的一个。湖面面积约为 224 平方英里，在瑞士境内占 140 平方英里，法国境内占 84 平方英里。日内瓦湖是罗纳冰川形成的。湖身为弓形，湖的凹处朝南。罗纳冰川消融后，形成罗纳河，它是吐纳日内瓦湖水的主要河流。日内瓦湖海拔 1230 英尺，长 46 英里。湖面最宽处为 8.5 英里。湖水最深处 1017 英尺。湖畔和毗邻地域，气候温和，温差变化极小，建有许多游览胜地。湖北岸和东西两端分属瑞士沃州、瓦莱州、日内瓦州。联合国欧洲总部及国际红十字会、世界卫生组织、国际奥委会等数百家国际机构的总部都设在这里，他在世界舞台上扮演着非常重要的角色。相对于欧洲其他国家，瑞士的人文景观及城市景观并没有很大的特色，真正吸引人的是其自然景观，如果在瑞士把行程设置为城市游，那就有点得不偿失了。

小贴士：

日内瓦湖及 Lake Geneva 这个称呼在瑞士并不普及，日内瓦只是占据湖西岸极小部分，滨湖的其他 2 个州及法国都不喜欢这个称呼，所以在瑞士，大家通常称其莱芒湖，只有在日内瓦，才有一些人叫它日内瓦湖。

在日内瓦之外的其他地方，与人聊天的时候说日内瓦湖的话，有可能会引起一些小的不愉快。

开放时间

全年

游玩时长

3 小时

地址

位于日内瓦东部

到达方式

前往湖边的勃朗峰码头可乘坐 6、8、9、25、NA、NC、NS 路公交车到 Mont-Blanc 站下车。

可以乘坐大巴、电车和轮船将这座世界性瑞士城市的精彩尽收眼底！在知识渊博的导游的陪同下，您将在三个小时的行程中游览包括城市旧城区（Old Town）、日内瓦大喷泉（Geneva Water Fountain）和日内瓦湖城（Lake Geneva）在内的所有日内瓦名胜。

DAY3

洛桑





国际奥委会总部

Ioc Headquarters



在国际奥委会成立后的相当一段时间内，顾拜旦在巴黎的住所就是国际奥委会的总部。1915 年，为避免战争对奥林匹克运动的干扰，顾拜旦将国际奥委会总部由法国巴黎迁往瑞士洛桑。从此洛桑与奥林匹克运动结下不解之缘。1982 年国际奥委会宣布洛桑为“奥林匹克之城”，1993 年 12 月 5 日国际奥委会又宣布，洛桑为“奥林匹克之都”。

联系方式

+41 21 621 61 1

地址

Route de Vidy 9 1007 Lausanne, Suisse

主页

<http://www.olympic.org/>



奥林匹克博物馆

Le Musée Olympique



建于 11 世纪的大教堂是瑞士屈指可数的哥特式建筑之一，直径达 9 米的彩绘玻璃窗相当漂亮。至今仍沿袭着守夜人报时的传统。有很多路都可通往山丘上的教堂，博物馆于 1993 年对外开放，是世界上最大的奥林匹克竞赛信息中心。通过艺术、文献、影片等向人们展示了从古代希腊到现在的奥林匹克运动的历史，把体育、艺术和奥林匹克精神及文化有机的结合起来。3400 平方米的展厅里展现了具有独特风格的永久性以及临时性的展品，该博物馆也是国际性的保管和研究中心。目前博物馆因大规模的整修和现代化改造而关闭至 2013 年底。此期间，博物馆奥林匹克喷泉对面的“Helvétie”号游船将展出博物馆的部分藏品，游客可免费登船参观。

¥ 门票价格

0.00

🕒 开放时间

6 月/10 月/12 月

🕒 游玩时长

1 小时

📞 联系方式

+41-021-621-651

📍 地址

Quai d'Ouchy 1, Lausanne

📍 到达方式

选择搭乘 2, M2 至 Ouchy 站下车然后沿湖边向东步行

🌐 主页

<http://www.olympic.org/museum>



圣母大教堂

Cathedrale Notre-Dame



建于 11 世纪的大教堂是瑞士屈指可数的哥特式建筑之一，直径达 9 米的彩绘玻璃窗相当漂亮。至今仍沿袭着守夜人报时的传统。有很多路都可通往山丘上的教堂，顺着上面带屋顶的台阶，拾级而上是个不错的选择。

门票价格

免费开放。参观教堂免费，登塔楼收费，成人 5 瑞士法郎，16 岁以下儿童 2 瑞士法郎。

开放时间

4 月-9 月 9:00-19:00，10 月-次年 3 月 9:00-17:30。夏季有免费的导览活动，详情可查询官网

联系方式

+41-021-316-716

地址

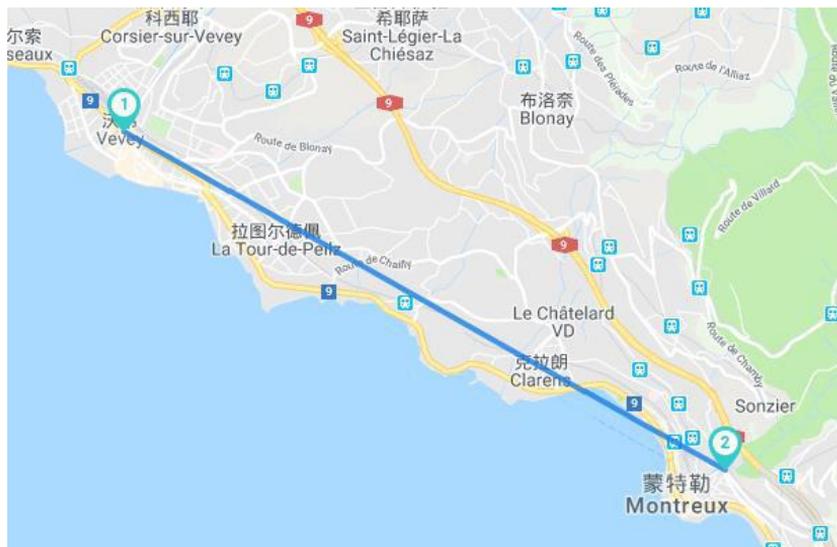
Place de la Cathédrale (Cité), CH-1005 Lausanne

到达方式

Tramway T1 线 Nice-Jean Médecin 站

DAY4

沃韦-蒙特勒





拉沃葡萄园梯田

Lavaux Vignoble En Terrasses



拉沃葡萄园梯田东起西庸城堡，西至洛桑郊区，绵延约 40 公里。现在的葡萄园最早建于 11 世纪，当时的僧侣在这里修建起了用石墙间隔的葡萄梯田，之后经过一代代酿酒师们的传承，传统被保持下来。现在，这里是瑞士最大的葡萄园区之一，14 个保存完好村落嵌融其中，向人们展示了千年来社会的变迁及当地居民对自然环境之间的平衡互动。2007 年，这里被联合国教科文组织列入世界遗产。最适宜的旅游季节为夏秋两季。梯田内有很多远足路线可供选择，蒙特勒和沃韦的旅游咨询处可以获得更详细的信息，如果没有时间限制，不怕山路劳累，建议体验一下。比如瑞士旅游局推荐的 St-Saphorin-Lutry 路线，全长 11 公里，走完全程约需 3 个半小时，沿途可以参观瑞士的传统酿酒作坊并品尝当地美酒。鉴于瑞士便利的交通，您也可以随便选一个方向，随意走走停停，不过别沉醉于美景错过了返回的末班车。路线图可查阅徒步瑞士网站。蒙特勒、沃韦及拉沃的旅游局官方网站上可以查阅到更多远足路线推荐，如果不愿意走路也可以选择观光橡胶轮小火车。

小贴士：

Chexbres-Village 火车站旁边就有咨询处，可以很方便的询问游览路线和拿免费地图。可以坐小火车一样的游览列车浏览梯田，最好提前在官网查好时间路线：<http://www.lavauxexpress.ch/en/>，推荐步行路线：Chexbres-Village 火车站沿梯田下山步行至 Rivaz 火车站，难度较低，一小时内可完成。

门票价格

免费

开放时间

全年

游玩时长

建议 0.5-1 天

联系方式

+41 (0)84 886 84 84

地址

Lavaux, Montreux 1818, Switzerland

到达方式

Chexbres-Village 火车站，Rivaz 火车站（往返基本都需要在 Vevey 火车站转车）

主页

<https://www.myswitzerland.com/zh-cn/destinations/swiss-parks-unesco/unesco-world-heritage-lavaux2.html>



罗什德内土拨鼠乐园

Rochers-De-Naye Marmottes Paradis



罗什德内土拨鼠乐园位于蒙特勒东部山上(海拔约 2000 米)，在这里您可以在鸟瞰日内瓦湖全景，观赏周边高耸的山峦，天气好的时候，罗什德内可以看见欧洲最高峰勃朗峰，并亲密接触天性胆小的土拨鼠。园内饲养了来自欧洲、亚洲及美洲的 14 个品种的土拨鼠。您可以在这里了解它们的生活习性及在世界的地理分布。这里有众多徒步路线可供选择，您将有机会在山野中直接观察野生土拨鼠。

¥ 门票价格

免费

🕒 开放时间

夏季

📞 联系方式

0900-245-245(付费电话)

到达方式

蒙特勒至罗什德内方向的齿轮小火车至终点站

主页

<http://www.cn.goldenpass.ch>



西庸城堡

Château De Chillon



西庸城堡位于蒙特勒的东部，城堡本身并没有太多过人之处，保持着中世纪建筑坚固的美丽（安全感正是西庸城堡的特征），和周围的景致协调统一。

地利（莱芒湖畔，阿尔卑斯山脚）及人和（拜伦的名篇《西庸的囚徒》，瑞士政府及民众对自然和人文环境的保护）使其成为了瑞士最出名的城堡，有时也会成为代表瑞士的标志。

从蒙特勒出发，可以乘车或步行。建议沿湖边小径往东漫步，将自己融入到瑞士的湖光山色之中(4 公里路程约 40 分钟可抵达)。城堡经常会组织文艺演出，展览或特色晚会，请留意官方网站上的活动安排。

小贴士：

城堡提供语音讲解机，也可以直接在 Apple App 商店购买中文版本的解说软件(30 人民币)。

城堡入口将于闭馆前 1 个小时关闭。

开放时间

3 月 9:30-18:00 (17:00 后停止进入)，4 月-9 月 9:00-19:00 (18:00 后停止进入)，10 月 9:30-18:00 (17:00 后停止进入)，11 月-次年 2 月 10:00-17:00 (1

地址

Avenue de Chillon 21 1820 Veytaux 瑞士

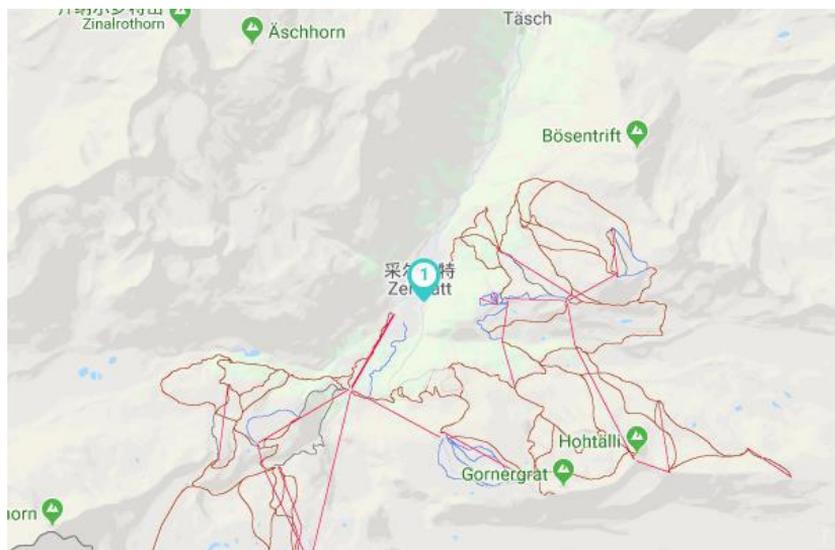
到达方式

渡轮：可乘坐轮渡 BAT、BAV 到 **Château-de-Chillon** 码头下。

公交车：可搭乘公交 201 路到 **château de Chillon** 站下。

DAY5

采尔马特





采尔马特

Zermatt



素有“冰川之城”美称的小镇采尔马特(Zermatt)，位于阿尔卑斯山的群峰之中，是世界著名的无汽车污染的山间旅游胜地。环境幽雅、空气清新，可以欣赏到宏伟壮丽的山峰和冰川景色。38 座海拔 4000 米以上的高峰围绕着采尔马特，滑雪道总长 245 公里。采尔马特这个迷人的山间村落是因马特宏峰而身价不凡的。马特宏峰海拔 4478 米，是阿尔卑斯山的象征，在欧洲又有“群山之王”的赞誉。无比阳刚和雄浑气质，使得周围那些绵延不绝的巍巍群峰只能俯首称臣于其脚下。采尔马特又是世界顶级滑雪胜地，雪质优良，除了绝佳的登山健行步道与滑雪场，还有冰川飞度椅、欢乐滑雪座、单腿蹬滑板等雪上运动项目，是冬夏两季人们欢聚一堂的度假胜地。此外，深受观光客喜爱的冰河快车也是以此地为进出站。

小贴士：

建议游玩：1 天

 **开放时间**

全天

 **地址**

Zermatt

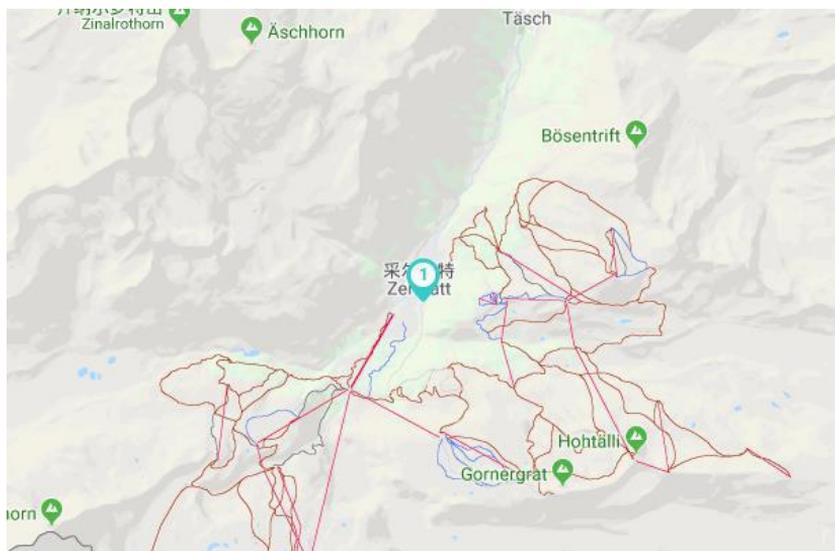
 **到达方式**

自瑞士各处都有方便的火车前往采尔马特，自苏黎世出发约用时 5 个小时，自日内瓦出发用时约 3 个半小时，自伯尔尼约用时 3 小时左右。

采尔马特禁止机动车驶入，因此一般旅游者多是乘坐交通工具抵达布里格 (Brig)，再由这里转乘 10 分钟左右的 BVZ (采尔马特铁道公司) 就可以抵达采尔马特。

DAY6

采尔马特





马特洪峰

Matterhorn



采尔马特地区最重要的景点为马特洪峰，她是阿尔卑斯山脉的象征。在阿尔卑斯山区以高度排名的话，它位置比较靠后，之所以出名是因为她特有的锥形外观，拔地千米，直指蓝天，压人气势及它陡峭的山崖，使其成为阿尔卑斯山脉中最后一座被登山爱好走登顶的主要山峰。它的形象出现在很多商品的包装或标识之中。当然也有不少将它与派拉蒙公司的标识中阿特森拉杰峰 (Artesonraju) 混淆。2001年，马特洪峰与中国云南丽江的玉龙雪山结为姊妹峰。

小贴士：

采尔马特市的两条缆车路线及一条齿轮小火车路线让游客可以从不同角度观赏它的壮美。清晨为观赏的最佳时机。

🕒 游玩时长

大约三天

 **地址**

瑞士瓦莱州小镇采尔马特

 **到达方式**

从采尔马特搭乘小缆车至 Trockener Steg，再换乘大缆车至马特宏峰冰川天堂缆车站，全程约 45 分钟。

**利菲尔湖**

Riffelsee



利菲尔湖（Riffelsee）在群山环绕之中犹如一面明镜镶嵌在丛林雪山之中，岸边飘荡着柔柔的水草，在这里可以自助烧烤，还可以在湖边晒太阳，景色非常美。

¥ 门票价格

免费

🕒 开放时间

全天

 **游玩时长**

2 小时

 **联系方式**

(41-27)9660101

 **地址**

Riffelsee 3920 Zermatt 瑞士

 **到达方式**

乘坐去往 Gonergratt 的登山火车在 Rotenboden 站下车，沿小路步行 10 分钟。



戈尔内格拉特



戈尔内格拉特：是采尔马特附近的一个山脊，从这里的观景平台可以欣赏从罗萨峰到马特宏峰之间终年被冰雪覆盖的 4000 多米海拔的群山，还能俯瞰阿尔卑斯山区第二长的戈尔内冰川全景。倒映马特宏峰的利菲尔湖：夏季时，在登山火车终点站的前一站罗腾博登下车，可以看到倒映马特宏峰的利菲尔湖（Riffelsee），这是采尔马特最经典的美景。

小贴士：

迷人之处：可以欣赏罗萨山冰川，在利菲尔湖欣赏马特宏峰的倒影（天气晴好时可以看到），乘坐齿轨铁路列车前往戈尔内格拉特（海拔 3089 米），戈尔内峡谷。

餐饮：在雅致的自助餐厅可以欣赏到雄伟的罗萨山，品尝到奶酪和瑞士炸土豆的特色美食。

特色：气候音频小径（音频导览）采尔马特—罗腾博登—罗萨山小屋

🕒 游玩时长

前往山顶所需的时间：上山：33 分钟 / 下山：44 分钟

☎ 联系方式

+41 27 967 28 19

📍 地址

Station, 3920 Zermatt, 瑞士

🌐 主页

<https://www.myswitzerland.com/zh-cn/destinations/mountains/historic-gornergrat-bahn-the-matterhorn-railway.html>



马特洪峰冰川天堂

Matterhorn Glacier Paradise



海拔 3883 米的马特洪峰冰川天堂为欧洲最高的缆车站及观景台，在这里，您可以以最近的距离欣赏马特洪峰及周边的群山峻岭。位于冰河表

面地下 15 米的马特洪峰冰宫是世界上海拔最高的冰宫。您可以以一种非常独特的方式游览冰川并观赏其深深的裂缝。登陆官网可以查看到滑雪道开放路线的即时状态。

小贴士:

价格:64 瑞郎

门票价格

从采尔马特至马特洪峰冰川天堂成人票 64 瑞郎，持各类瑞士通票的游客可享受半价优惠

主页

<http://www.zermatt.ch>

DAY7

安德马特





安德马特



安德马特（Andermatt）位于瑞士境内的观光列车——冰河线（Glacier Express）的中段。从这里向北经苏黎世可通德国，向南经卢加诺即入意大利。安德马特是一个重要的交通要塞，向北经过苏黎世可到德国，向南经过卢加诺可到意大利。传统特色旅馆布满小街，充满朝气。冬天这里有很多前来滑雪的游客。位于欧洲南北大动脉上的圣哥达隧道与连接圣莫里茨与采尔马特的冰川快车线路交叉。北边有因恶魔传说而闻名的“魔鬼大桥”，以及南北干线列车的交汇处——格申恩（Geschinen）。

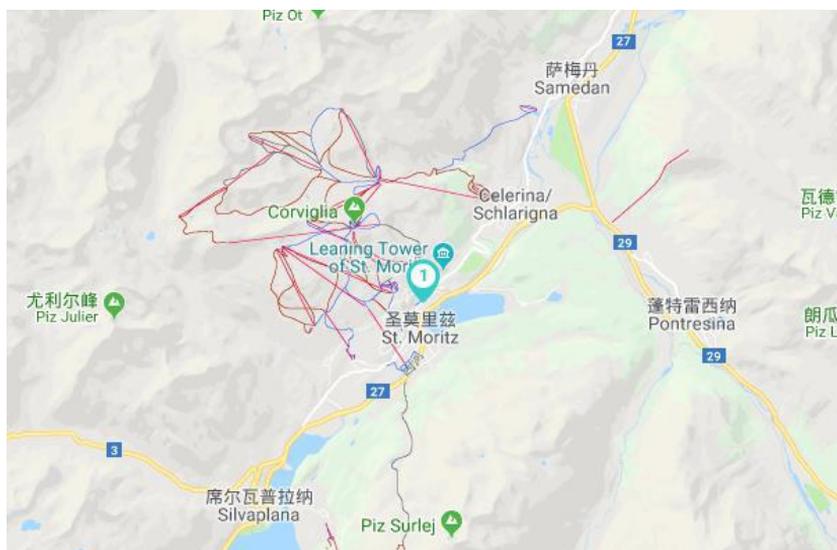
西边是霍斯彭塔尔（Hospental），有 18 世纪的小教堂以及介绍圣哥达山口历史的博物馆。

 地址

—

DAY8

圣莫里茨





圣莫里茨湖

Lej Da San Murezzan



圣莫里茨湖(Lake St. Moritz)在圣莫里茨旁边，每年二月有 3 个周末，在冰冻的湖边上会有赛马。



瑞士国家公园

Swiss National Park



瑞士国家公园(Swiss National Park)是瑞士唯一的国家公园，也是阿尔卑斯山最早的国家公园。位于圣莫里茨附近的恩加丁山谷中。

小贴士：

这是历史最长的欧洲中部阿尔卑斯山国家公园，以其种类繁多的阿尔卑斯山花、植物及至今无人踏足的地形而闻名于世。阿尔卑斯山植物在 6 月至 8 月间开花，到了 7 月或 8 月这里的积雪消融，形成非常好的观光

环境。如果您有耐心再加上一点运气的话，还可以看到鹿、野山羊、岩羚羊、土拨鼠和鹭等动物。

门票价格

免费

开放时间

6 月 1 日至 10 月 31 日:每天上午 8 点 30 分到下午 6 点; 星期二晚上延长到 10 点

游玩时长

两天

联系方式

+41 (0)81 851 41 41

地址

圣莫里茨附近的恩加丁山谷中。

到达方式

火车: 从兰德夸特 (Landquart) 经 Vereina 隧道至恩嘎

丁汽车: 苏黎世经兰德夸特经弗吕埃拉山口至恩嘎丁圣莫

里茨-策尔内茨: 乘火车 40 分钟达沃斯-策尔内茨: 乘火

车 1 小时

主页

<https://www.myswitzerland.com/zh-cn/destinations/swiss-parks-unesco/the-swiss-national-park.html>

DAY9

库尔





库尔老城

Old Town Chur



以普斯特广场为中心，14-15 世纪的建筑鳞次栉比。

 地址

Chur 7000, Switzerland

DAY10

苏黎世





苏黎世湖

Zurichsee



瑞士著名冰蚀湖。在瑞士高原东北部，从苏黎世市向东南延伸。湖面海拔 406 米。呈新月形，由东南向西北延伸 29 公里，宽 1—4 公里，面积 88 平方公里。西北部较深，最深处 143 米。东南部较浅。湖岸坡度徐缓，遍布葡萄园和果园，向南可以远眺阿尔卑斯山。

湖里有很多水鸟，湖边还专门立了牌子教人认水鸟。水鸟中最出名也最好认的就数天鹅了。其他水鸟都灰灰小小的，只有天鹅又大又白，胖墩墩地漂在湖面上。湖畔成群的鸽子、海鸥时而空中翱翔，时而在水上与天鹅嬉戏，时而又在湖畔广场觅食戏耍。遇有前来喂食的游客总会引来成群的海鸟前来争食。人与鸟在湖畔的和谐共处构成了一道独特亮丽的风景线。

 游玩时长

2 小时

 地址

Zürichsee,Switzerland

 到达方式

乘船前往



苏黎世圣母大教堂

Kloster Fraumünster



由查理大帝的孙子 Ludwig der Deutsche 日耳曼人路易创办于 853 年，是一所归正会教堂。现在屹立在苏黎世的这座圣母大教堂是 12 世纪在原址上面重建的。圣坛上的玻璃窗是 1970 年马克-夏家耳的杰作。与参观其他宗教场地一样，进入教堂之后不要大声喧哗，尤其是碰到宗教仪式遵循教堂内工作人员的指示入座或离开。

小贴士：

11 月 1 日至 3 月 31 日 10:00-16:00；4 月 1 日至 10 月 31 日 10:00-18:00(教堂免费开放)

🕒 开放时间

6/10/12 月

🕒 游玩时长

1 小时

📍 地址

Fraumünster Church Münsterhof 2 8001 Zürich 瑞士

📍 到达方式

可选择搭乘 2 路、4 路、5 路、6 路、7 路、8 路、9 路、11 路、13 路或 15 路至 Paradeplatz 站下车，往桥边走大约 100 米处即可到达。



苏黎世老城区



苏黎世的老城区是个不可错过的体验之地，这里汇聚了传统工匠与古董商、书店和花铺，也有珠宝首饰，时尚精品，当然也少不了苏黎世本土品牌。班霍夫大街(Bahnhofstrasse)、伦韦格街(Rennweg)、尼德道尔夫(Niederdorf)与圣奥古斯丁巷(Augustine Lane)等著名街巷都位于老城区。晚上漫步于老城区，会发现这里又变成了民众的娱乐场所。游览老城区最好的办法便是步行或者骑自行车，在城市里穿城而过，在每个街道里走走停停，来一场静静的探索之旅。

🕒 开放时间

4月1日至10月31日 10:00-18:00

11月1日至3月31日 10:00-16:00

📍 地址

Fraumunsterstrasse, Münsterhof, Zurich, 8001, Switzerland



班霍夫大街

Bahnhofstrasse



班霍夫大街是欧洲最长的购物大道，也是世界上最昂贵的购物大道之一，更确切的说它不仅是苏黎世真正的寸土寸金的中心，更是一道让人目不暇接的靓丽的风景线。这里遍布世界各地的顶级奢侈品牌，私人银行林立，与纽约第五大道齐名。

位于苏黎世旧城区，前身是旧城墙，直至 1867 年才拆卸改建为大街。大街上布满时装名店，银行林立。大街由苏黎世火车站前开始，穿过利马特河左岸的商业中心区，直至苏黎世湖畔的布尔克利广场为止，全长 1.4 公里，大致与利马特河平行，大街两旁种满椴树。为确保空气质量，汽车不能驶入车站大街，只有电车可行走。

地址

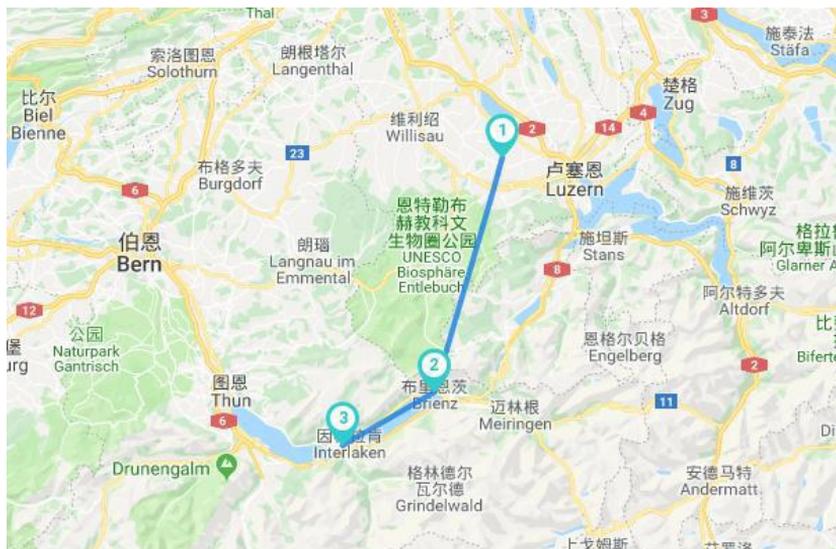
Bahnhofstrasse Old Town, Zurich

到达方式

搭乘所有去往火车站方向的公共交通工具均可到达

DAY11

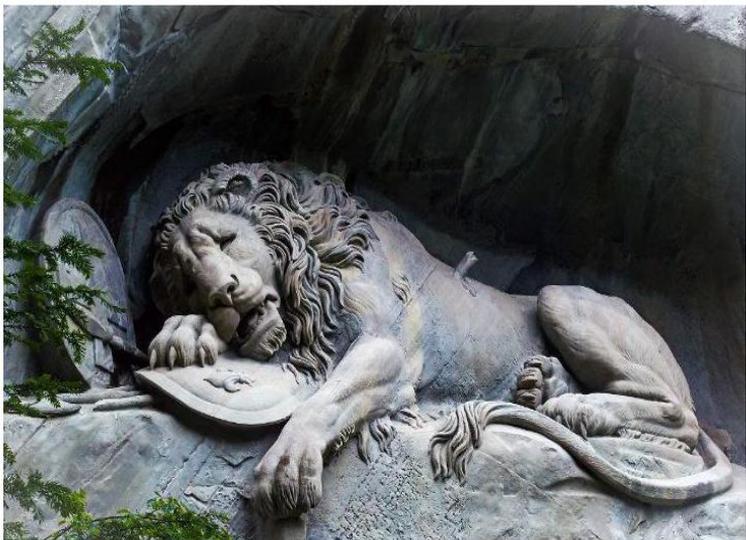
卢塞恩-布里恩茨-因特拉肯





狮子纪念碑

Lion Monument



这只濒死的狮子雕像是 1821 年由丹麦雕塑家雕刻在天然岩石上的。这头长 10 米、高 3 米多的雄狮，痛苦地倒在地上，折断的长矛插在肩头，旁边有一个带有瑞士国徽的盾牌。这座雕像是为了纪念 1792 年 8 月 10 日，为保护巴黎杜乐丽宫 (Tuileries) 中的路易十六家族的安全，全部战死的 786 名瑞士雇佣兵，雕像下方有文字描述了此事件的经过。当年，瑞士是一个贫穷落后的国家，男子迫于生计，纷纷到欧洲各国当雇佣兵。瑞士雇佣兵忠于雇主，英勇善战，但荣誉和金钱掩盖不了雇佣兵制度的残酷，这次事件之后，瑞士停止出口雇佣兵，仅留下在梵蒂冈为天主教廷服务的近卫军，就是那支著名的瑞士卫队。由于著名的忠勇，教廷的这支瑞士近卫军一直服务到现在。后来，美国作家马克·吐温来到卢塞恩，将“濒死的琉森狮子”誉为“世界上最悲壮和最感人的雕像”。

🕒 开放时间

24 小时营业

📍 地址

Denkmalstrasse 6006 Löwenplatz, near the Glacier Garden

📍 到达方式

搭乘公交 1/19/22/23 线至 Löwenplatz 站即可到达



卡贝尔桥

Chapel Bridge



卡贝尔桥（德语：Kapellbrücke）是位于瑞士琉森（Luzern）的一条木结构廊桥，长 204 米（670 英尺），跨越罗伊斯河（Reuss）两岸，接近琉森湖的出口处。这条廊桥是欧洲现存最古老的木桥，是琉森的地标，

也是瑞士的一大旅游景点。因为桥的北岸有一座圣彼德教堂（St. Peters-Kirche），因此叫作教堂桥（Kapellbrücke，英文：Chapel Bridge）。卡贝尔桥建于 1333 年，本来是为了琉森的防御需要而建。桥身是棕色的，而桥顶髹上红色。在廊桥的里面有约一百二十幅于十七世纪时所绘关于琉森历史的画。不幸地，卡贝尔桥的大部份于 1993 年因撞船意外发生的火灾中烧毁，事后很快得以重建，回复原来的样貌。现在所看到的桥是 1993 年之后重建的。

桥中间有一座 140 英尺高的八角形水塔（Wasserturm），由砖建成。此水塔原本用作监狱、拷问所、瞭望台及金库。

小贴士：

现在每到初夏，木桥外侧就种满了天竺葵。十分值得一看。

开放时间

6 月至 9 月

联系方式

+41 41 227 17 1

地址

Kapellbrücke 6002 Luzern

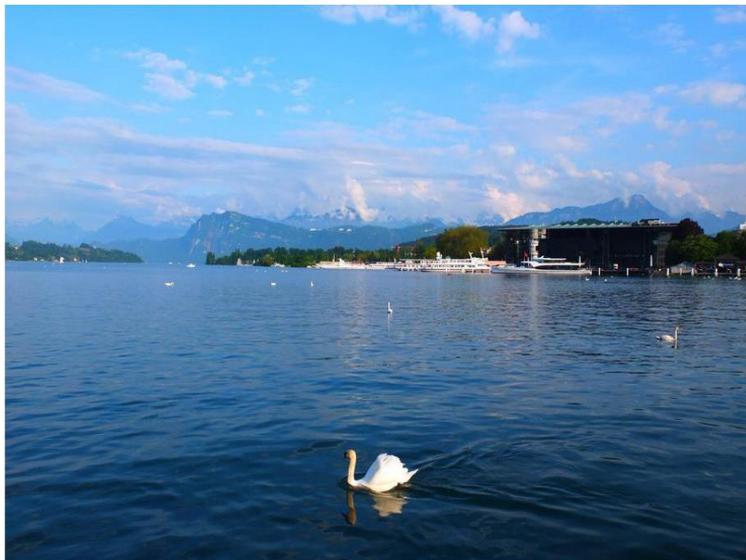
到达方式

步行



琉森湖

Lucerne Lake



琉森湖位于瑞士中部，处于四森林州之间。四森林州包括琉森州（Luzern）、乌里州（Uri）、施维茨州（Schwyz）及以前的翁特瓦尔登州（Unterwalden）（即现在的上瓦尔登半州（Obwalden）及下瓦尔登半州（Nidwalden））。湖泊面积大约 115.2km^2 ，是瑞士境内第五大湖泊。琉森湖夹在阿尔卑斯山的群峰之间，因此形状显得十分不规则。首先罗伊斯河（Reuss）在乌里州的 Flüelen 自南向北流入琉森湖，在乌里州境内的部份称为 Urnersee。然后湖水于施维茨州与 Muota 河汇流，湖形自此转为东西向。然后加入自下瓦尔登半州流入的 Engelberger Aa 河，转向北方，湖面突然收窄，进入琉森州后变阔成为十字形。十字形湖面的西南翼由上瓦尔登半州的 Sarner Aa 河流入，东北翼突入施维茨州，湖水进入西北翼于琉森市流出罗伊斯河。因为湖岸边有不少的高山，如皮拉图斯峰、Stanserhorn、瑞吉峰等，湖光山色构成典型的瑞士风景，美不胜收。不论瑞士人或外国人，都被琉森湖壮丽的风景吸引到来，使之成为旅游胜地，湖岸上有不少旅店及度假设施。游客可乘车环湖游览，但路线较为曲折，需花费较长的时间。另外有多条渡轮航线往来琉森湖上的各大城镇。

小贴士：

1. 一般游船都有防雨设施，有些还配备空调、餐厅等设备，可以应对各种天气，但建议晴好天气游览，观景效果最佳。

2. 琉森湖游船有许多种类，可使用瑞士通票（Swiss Pass）方便随时上船下船，具体行程及时刻表可参观官网：

<http://www.lakelucerne.ch/en.html>。瑞士通票可查看携程网：

http://vacations.ctrip.com/outie/rs80/100050#ctm_ref=va_out_s2_prd_p1_l1_3_img

开放时间

6 月至 9 月

地址

Lake Lucerne , Luzern

到达方式

--前往 Luzern Bahnhofquai 码头：

1. 可乘坐公交 1、2、4、6、7、8、9、10、11、12、14、18、19、20、21 至 Luzern, Bahnhof 站下车即可。

2. 乘坐瑞士城铁从琉森火车站出来向北步行 5 分钟即可。

--前往 Luzern Schweizerhofquai 码头：

可乘坐公交 6、8、73、N4、N7 至 Luzern, Haldensteig 站下车即可。

主页

<http://www.lakelucerne.ch/en.html>



巴伦伯格露天博物馆



自 20 世纪 70 年代以来，当老农舍、牲畜棚、面包烘房和谷仓应该被现代建筑所取代时，并没有被拆除。相反，古代建筑物却被一块石头、一块石头地拆除了，并在巴伦伯格 (Ballenberg) 露天博物馆中重建。

¥ 门票价格

CHF 22

🕒 游玩时长

一天

☎ 联系方式

+41 33 952 10 30

📍 地址

Museumsstrasse 131, 3858 Hofstetten bei Brienz, 瑞士

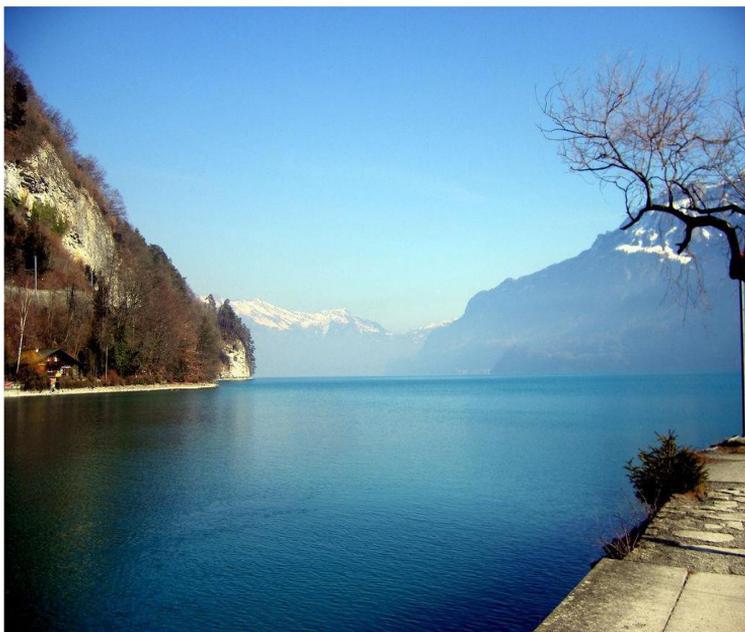
🌐 主页

<https://www.myswitzerland.com/zh-cn/interests/top-attractions/open-air-museum-ballenberg.html>



布里恩兹湖

Brienzersee



被誉为上帝的右眼，风景优美

 **地址**

瑞士伯尔尼州阿尔卑斯山北麓

DAY12

因特拉肯-伯尔尼





少女峰

Jungfrau joch



少女峰是伯尔尼高地最迷人的景观，最著名的山峰之一；另外它与中国安徽黄山的姊妹峰友好关系更让中国游客倍感亲近。已有近百年历史的著名的少女峰铁道(Jungfrau joch Railway)将带领各位到达海拔 3454

米的欧洲最高的火车站—少女峰火车站。这里备有餐厅等服务设施，您还可以亲身前往在冰河下凿建出来的超级冰宫，体验冰河内部的世界，在斯芬克斯观景台和普拉特观景台可以观赏到阿尔卑斯壮观的全景图。您也不妨在冰河雪地中进行一些室外运动。

另外，这一地区已于 2001 年被联合国教科文组织列为世界自然遗产，因而吸引着更多的瞩目。早在 1996 年这里就启用了欧洲最高的观景台及瑞士最高速的升降机，在海拔 3571 米的斯芬克斯观景台，游客可以观赏到阿尔卑斯山壮观的全景图，其中包括：已被联合国教科文组织列为世界自然遗产的阿莱奇冰川，它全长 24 公里，是阿尔卑斯山中最长的冰川；阿尔卑斯山在伯尔尼州、瓦莱州的部分及汝拉山脉的部分景观；在晴朗的日子里还可以看到德国境内的黑森林。

小贴士：

少女峰经常因为天气原因关闭，一般要当天早上才会知道是否开放，从因特拉肯发车的首班车时间为 6:35，从少女峰车站发车的末班车时间为 16:40；结束参观前，别忘了在少女峰护照（购票时可领取）上盖一个当日的戳，在少女峰车站到达大厅设有自助盖章的办公台，你可以在那里给自己的“护照”盖戳留念。参观完毕可以搭乘火车下山。

开放时间

6 月/10 月/12 月

游玩时长

3 小时

地址

Jungfrau joch

到达方式

经格林德尔瓦尔德—小谢德格或经劳特布伦嫩—小谢德格，然后乘齿轨铁路列车从小谢德格出发前往少女峰



伯尔尼国会大厦

Bundeshaus



矗立在阿雷河畔的国会大厦，是一栋不可错过的美丽建筑。高挑的梁柱和绿色的圆顶外观，流露出意大利文艺复兴时期的风格。游客可以参加免费的导览团，入内参观。

¥ 门票价格

成人 6 瑞士法郎

🕒 开放时间

平时 9:00、10:00、11:00、14:00、15:00、16:00，周日为 10:00-15:00

📍 地址

Parlamentsgebäude bundesplatz3

📍 到达方式

由火车站步行前往，约 10 分钟



阶梯大教堂

Berner Münster



始建于 1421 年，数代建筑师都将心血倾注在这座晚期哥特式建筑物上。直 1893 年，大教堂才竣工。教堂入口处壮观的《末日审判》图及彩绘玻璃窗（1421—1450 年）以及雕刻精美的唱诗班座席都值得一看。不过，最壮观的要数从门口盘旋而上的 344 级台阶，拾阶而上，可以到达 100 米高的教堂顶部，俯瞰全城和 Bernese Mittelland 并眺望远处白雪皑皑的伯尔尼高地群峰。

¥ 门票价格

免费开放。参观教堂免费；登塔收费，成人 5 瑞士法郎，7-16 岁儿童 2 瑞士法郎。

开放时间

冬季，周日 11:30-14:00，周六上午 10:00-12:00，下午 14:00-17:00
周二至周五上午 10:00-12:00，下午 14:00-16:00，周一关闭；夏季，
周日 11:30-17:00，周二至周六 10:00-17:00，周一关闭。注意：如登
顶需至少在关闭前半小时抵达教堂。

游玩时长

建议 1 小时

联系方式

+41-31-3120462

地址

Münsterplatz 1, 3000 Bern

主页

<http://www.bernermuenster.ch/en/index.php>

DAY13

伯尔尼-法兰克福-沈阳



千

伯尔尼贝尔普机场

Flughafen Bern-Belp

伯尔尼没有国际性的大型飞机场，为了保护古城的整体风格，全民投票否决了在伯尔尼建立大型机场的决议，只有一个名为白尔浦（Belp）的小型机场。目前国内没有直飞的航班，只有北京有经慕尼黑或法兰克福转机的航班。从白尔浦机场到市中心火车站每半小时就有一班公交车，费用是 14 瑞士法郎，全程 20 分钟。但从瑞士最主要的苏黎世机场到达这里也是非常方便的，只要 1 个小时，如果乘坐火车甚至可以直接在苏黎世机场内上车。伯尔尼到达瑞士的另一个大机场——日内瓦机场也只要 2 小时。

千

沈阳桃仙国际机场

Shenyang Taoxian International Airport

沈阳桃仙国际机场是国家一级干线机场，国家八大航空枢纽之一，东北地区航空运输枢纽。桃仙国际机场位于辽宁省中部，距沈阳市中心 20 公里。同时为辽宁中部沈阳、抚顺、本溪、鞍山、铁岭、辽阳等大中城市的共用机场。

联系方式

024 8939 2000

地址

辽宁省沈阳市东陵区桃仙镇机场路

主页

<http://tx.lnairport.com/>

干

沈阳桃仙国际机场

Shenyang Taoxian International Airport

沈阳桃仙国际机场是国家一级干线机场，国家八大航空枢纽之一，东北地区航空运输枢纽。桃仙国际机场位于辽宁省中部，距沈阳市中心 20 公里。同时为辽宁中部沈阳、抚顺、本溪、鞍山、铁岭、辽阳等大中城市的共用机场。

联系方式

024 8939 2000

地址

辽宁省沈阳市东陵区桃仙镇机场路

主页

<http://tx.lnairport.com/>

出国行李准备表

行前事项		皮夹	<input type="checkbox"/>
购买旅游保险	<input type="checkbox"/>	贴身腰包	<input type="checkbox"/>
换钱、准备双币银行卡	<input type="checkbox"/>	拉杆箱	<input type="checkbox"/>
确认护照尾页的签名	<input type="checkbox"/>	洗护用品	
拔掉家用电器插头	<input type="checkbox"/>	洗収水	<input type="checkbox"/>
锁好贵重物品	<input type="checkbox"/>	梳子	<input type="checkbox"/>
倒掉垃圾	<input type="checkbox"/>	沐浴露	<input type="checkbox"/>
把行程表给家人	<input type="checkbox"/>	牙膏牙刷	<input type="checkbox"/>
妥善安置号宠物和植物	<input type="checkbox"/>	剃须刀/女性去毛刀	<input type="checkbox"/>
结算必要的账单	<input type="checkbox"/>	脏衣服袋	<input type="checkbox"/>
关好门窗	<input type="checkbox"/>	密封袋	<input type="checkbox"/>
设置电子邮件自动回复	<input type="checkbox"/>	雨伞/雨衣	<input type="checkbox"/>
文件资料		墨镜/备用眼镜	<input type="checkbox"/>
护照及其首页复印件或电子档	<input type="checkbox"/>	充气枕/耳塞眼镜	<input type="checkbox"/>
驾照公证及翻译件（国际驾照）	<input type="checkbox"/>	干/湿纸巾	<input type="checkbox"/>
2寸护照照片两张	<input type="checkbox"/>	指甲刀	<input type="checkbox"/>
身份证	<input type="checkbox"/>	水壶	<input type="checkbox"/>
现金/银联卡	<input type="checkbox"/>	医疗健康	
信用卡	<input type="checkbox"/>	感冒药	<input type="checkbox"/>
紧急联系信息	<input type="checkbox"/>	止泻药	<input type="checkbox"/>
衣物箱包		维生素	<input type="checkbox"/>
裤子	<input type="checkbox"/>	消炎药	<input type="checkbox"/>
上衣	<input type="checkbox"/>	创可贴	<input type="checkbox"/>
长袖衬衫	<input type="checkbox"/>	棉签	<input type="checkbox"/>
T恤衫	<input type="checkbox"/>	防晒霜/晒后修复	<input type="checkbox"/>
外套	<input type="checkbox"/>	润唇膏	<input type="checkbox"/>
休闲鞋	<input type="checkbox"/>	避孕套	<input type="checkbox"/>
拖鞋	<input type="checkbox"/>	眼药水	<input type="checkbox"/>
遮阳帽	<input type="checkbox"/>	其他个人特殊药品	<input type="checkbox"/>
袜子	<input type="checkbox"/>	电子设备	
内衣裤	<input type="checkbox"/>	手机	<input type="checkbox"/>
泳装	<input type="checkbox"/>	电源转接器	<input type="checkbox"/>
双肩背包	<input type="checkbox"/>	各类充电器	<input type="checkbox"/>
小腰包	<input type="checkbox"/>	手提电脑/平板电脑/软件 APP	<input type="checkbox"/>



扫描查看电子路线