MATTERHORN-VALAIS
马特洪峰-瓦莱州

目录

P1 …… 穷游er忠告 语言帮助
P2 …… 地区速写 当地人的生活
路线 瓦莱州大区地图
P3 …… 实用信息 旅游日历
P4 …… 区域间交通 区域内交通
P5 …… 区域内交通 锡永 采尔马特
P6 …… 采尔马特 采尔马特地图
区域间交通
P7 …… 区域内交通
登山交通
阿莱奇冰川地区
P8 …… 阿莱奇冰川地区
区域间交通
P9 …… 登山交通
洛伊克巴德
区域间交通
P10 …… 马蒂尼周边地区
区域间交通
P11 …… 区域内交通 活动
P12 …… 活动 餐饮 购物
P13 …… 住宿购物

穷游er忠告

★ 出门在外，一些安全细节还是要注意一下：火车上注意行李架上行李，衣服如果挂在车窗边衣帽架上，提前取出口袋内的物品。尽量避免深夜独行。护照复印留底，钱财分开存放，汽车内不要放手提包等等。

★ 警惕假冒警察以检查为名盗抢，瑞士警方一般不在街头和景点检查游客证件。

★ 瑞士的自来水可以直接引用，很多地方都提供露天的饮水池，但也有作为装饰的景观喷泉，那样的水是不可饮用的，所以请留意饮用水标志。超市购买矿泉水分加碳酸气的和不加碳酸气两种，请根据自己喜好选择。山区徒步可以直接引用山泉溪水和冰川融水，不过要避开水流缓慢或周边有牛群的水源。

★ 瑞士旅游景点物价涨幅很小，不用像国内一样担心被宰。

★ 瑞士市内汽车限速50公里/小时(部分区域30公里/小时)，国道限速80公里/小时，高速公路120公里/小时。

★ 瓦莱州的出租车多为私人运营，按人数及里程算价格，很少见人使用计价器。

语言帮助

瑞士官方语言为瑞士德语，法语，意大利语及罗曼语。瓦莱州属于法语和瑞士德语的双语区，谢尔(Sierre)以西为法语区，以东为瑞士德语区。英语沟通在这里有一定困难。

★ 常用词汇

Attention! - Achtung!- 注意!
Au secours! - Hilfe - 救命!
Ciao! - Ciao! - 再见(年轻人之间)
Chine - China - 中国
Ambassade - Botschaft - 使馆
Bonjour! - Grüezi! - 您好/早上好
Au revoir - Uf Wiederluege - 再见
Désolé! - Entschuldigung! - 对不起!
Aller-retour - Hin-und Rückflug - 往返
Où se trouve … ? - Wo ist … …? - 在哪?
Ça fait combien? - Wie teuer? - 多少钱?
Excuse-moi! - Pardon/Entschuldigen Sie - 打扰下!
L'eau minérale sans gaz - Mineralwasser ohne Kohlensäure - 不带气矿泉水
Interdit! - Verboten! - 禁止!
Merci! - Danke! - 谢谢
Oui/Non - Ja/Nein - 是/否

★ 文字标识

Homme - Männlich - 男
Femme - Weiblich - 女
ENTREE - Eingang - 入口
La Poste - Die Post - 邮局
Musée - Museum - 博物馆
Hôpital - Krankenhaus - 医院
Marché - Markt - 市场
OUVERT - Geöffnet - 营业中
FERME - Geschlossen - 停止营业
L' aéroport - Flughafen - 飞机场
Guichet/Billetterie - Fensterchen/Tickets - 售票处
Toilette/WC - 洗手间
Potable - trinkbar - 可饮用
SORTIE - Ausgang - 出口
Banque - Bank - 银行
Gare - Bahnhof - 火车站
Pharmacie - Apotheke - 药店

我们还有

穷游锦囊是由穷游网策划、网友贡献内容的迷你旅行指南，以"最精炼"、"最实用"、"最新鲜"为宗旨，给穷游儿们免费使用。请不要用于商业用途。文中的logo版权属于原公司。

地区速写

瓦莱州(法语：Valais，德语：Wallis，缩写VS)是瑞士西南部与意大利及法国接壤的一个州，位于阿尔卑斯山脉中心地带，州府锡永(Sion)，为瑞士第三大州。该区域日照充足，气候温暖，其首府及周边区域平均每年晴天天数约300天，在瑞士被称作太阳城。充足的阳光也使其成为瑞士最大的葡萄种植区和葡萄酒产地。

瓦莱州可以称得上瑞士的度假天堂，春围花巾，夏披绿纱，秋裹彩衣，冬舞银装，四季有四景，各有各的玩法。举世闻名的马特洪峰(Matterhorn)耸立其间，阿尔卑斯山区最大的阿莱奇冰川(Aletschgletscher)点缀其中，水流湍急著称的罗纳河(La Rhone)，贯穿整个瓦莱山谷，汇集成莱芒湖(Lac Léman)(做锦囊超链接)，之后流经法国并注入地中海，成为地中海区域尼罗河之后的第二大河流。

如果您喜欢自然，希望融入到山野之中，那么，无论您是想来点激情的户外体验还是惬意的温泉养生，这里都是您的首选之地。如果不准备长线徒步，在瓦莱州自驾游是一个不错的选择，可以抛开公交时刻的限制，停车费用每小时约为0.5至1瑞郎，晚上19点之后及周末一般免费，瓦莱州多山路，很多路段限速80公里，边上就是悬崖峭壁，驾驶请小心，慢速行驶请让后方车辆先行。

当地人生活

瑞士是个礼多人不怪的国家。人们之间彬彬有礼，在山区的小路上，即使不认识的人，互相之间也会问候一声“你好”。瓦莱州当地居民淳朴忠厚，瑞士有个笑话，上帝给了瓦莱州如画的风景，香醇的美酒和取之不尽的自然宝藏之后，觉得对其他人不太公平，于是创造了憨厚老实的有点笨的瓦莱人。

路线

★ 三日观光路线

第一天上午：前往马蒂尼(Martigny)，参观著名的瑞士雪山营救犬圣伯纳犬博物馆；

第一天中午：前往洛伊克巴德(Leukerbad)，在瑞士的温泉胜地修身养性；

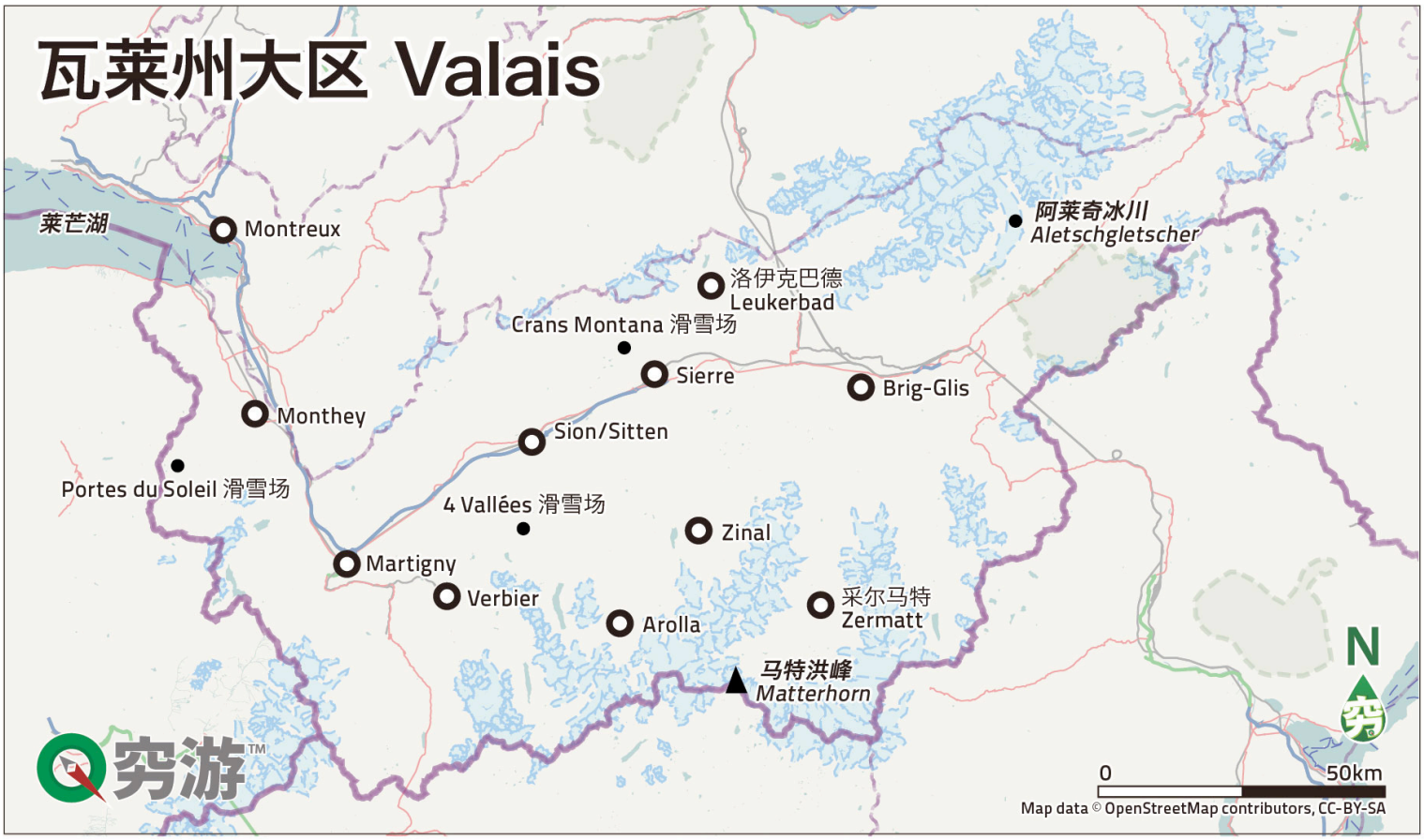
第一天下午：下山前往采尔马特(Zermatt)住宿；

第二天游览马特洪峰，进行山区徒步或滑雪活动，宿采尔马特；

第三天游览阿莱奇冰川(Aletschgletscher)，山区徒步，傍晚离开。

★ 徒步游路线

The Haute Route路线是由法国霞慕尼(Chamonix)起至瑞士采尔马特(Zermatt)结束的徒步路线，它是世界最著名的徒步路线之一，全长约180公里，途经Trient(法)-Champex(法)-Verbier(瑞) - Prafleuri(瑞)-Grand Dixence(瑞) - Arolla(瑞) - Zinal(瑞) - Zermatt(瑞)等地。全程约需12天。沿途高山营地(Cabane)可提供食宿。瑞士出发的话可以从瓦莱州的韦尔毕耶(Verbier)出发，此行程为1周。最佳时间为夏末初秋。



实用信息

★ 游客中心

瓦莱州所有旅游城市均设有游客中心，在这里可以咨询相关旅游信息(交通路线，公交时刻，当地景点路线及餐饮住宿推荐等等)，索要地图及相关旅游资料，购买专业地图书籍及预订酒店。
瑞士旅游局官方网站：www.myswitzerland.com.cn

★ 电话

瑞士的通讯网络由Swisscom公司垄断经营，其他通讯服务营均需租赁其通讯网络，这直接导致瑞士通讯费用较高，主要的通讯运营商为Swisscom、Sunrise和Orange三家，数家大型连锁超市也推出其自身品牌的移动通讯服务(如：Coo、Migros和Aldi)，价格相对略为优惠。

除Swisscom之外的其他的移动通讯服务商的网络覆盖均不是很广，山区游的话，很有可能发生无网络信号的情况。出于安全考虑，推荐购买使用Swisscom公司的NATEL® Easy BeFree储值卡服务。在瓦莱州各座城市的Swisscom专营店、烟草店或超市均可购买并充值。收费标准如下：1.不限流量上网：4瑞郎/天；2.不限时间瑞士通话：3瑞郎/天；3.不限数量短信彩信发送：1瑞郎/天。

IP电话卡可在报亭超市购买，其价格变动较大，建议购买前可先售货员咨询一下哪种IP卡拨打中国最便宜，再做选择。您也可以携带能够上网的智能手机，在瑞士多数酒店，酒吧或者饭店，通过各类网络软件如Skype与国内联系，拨打中国境内电话费用为0.02瑞郎/分钟。

★ 邮局

瑞士的邮政网络非常完善，一般来说可在火车站周边，及城市中心区域找到其营业厅，营业时间根据城市规模不同而略有差异，一般上午9点开门，中午12点至13点30分午休，下午17点30关门。明信片快递中国费用为1.9瑞郎。您可以将贴好邮票的明信片直接投入街头的黄色邮箱。
www.poste.ch

★ 货币帮助

瑞士通用货币为瑞郎(Swiss franc，缩写为CHF)，大多数商业场所都接受欧元，信用卡和银行卡支付。小店对信用卡支付有一定限制，比如消费金额需高于30瑞郎等。

兑换

瑞郎对人民币的汇率约为1:6.7(2012年7月)，瑞郎对美金汇率约为1:1.03。

刷卡

瑞士大多数场所都接受信用卡，自动取款机基本都接受银联卡，但瓦莱州商家接受银联卡的比例很小，身边有必要携带少量现金。

★ 网络

瓦莱州地区多数饭店，酒吧，咖啡吧以及酒店，均提供免费的无线网络服务，可能需要和服务员索要无线密码。

而在瓦莱州却很难找到公共网吧，如有需要，建议使用瑞士Swisscom电信服务商架设在机场，火车站等公共场的收费Wi-Fi网络，对于非Swisscom用户，可以使用信用卡计时收费，费率如下：

时长	有效期	价格
30 分钟	7 天	CHF 5.-
3 小时	7 天	CHF 15.-
30 小时	7 天	CHF 45.-
24 小时	1 天	CHF 25.-
150 小时	31 天	CHF 125.-

旅游日历

★ 旅行季节

瓦莱州地处山区，气候宜人，四季分明，夏、秋、冬为来瓦莱州旅游的最佳时节。夏季时候，海拔500米的山谷平地区域最高气温约35度，空气干燥，没有国内多数城市的闷热感，高海拔地区更可以称得上清爽，适宜避暑，日落时间约为晚10点左右。秋季气温宜人，山野色彩鲜明，这两个季节是远足，攀岩等户外运动的旺季。

冬季日照时间较短，海拔500米的山谷平地区域最低气温约为零下5度左右，但是这里的公共场所，如汽车，火车，酒店等均有供暖，人们在户外停留的时间相对较短，不会感觉过于寒冷。这个季节是滑雪的旺季，雪场开放时间约为12月底至来年4月。圣诞假期之后的1月份属于滑雪淡季，酒店及滑雪费用相对略低。

建议避开初春时段，冬雪消融，葡萄园还没有绿起来，光秃秃的山头没有太大欣赏价值。

★ 节日

名称	日期
元旦 (Nouvel An/Neujahr)	2012.1.1
圣若瑟 (St-Joseph/Sankt Joseph)	2012.3.19
耶稣升天 (Ascension/Auffahrt)	2012.5.17
基督圣体圣血节 (Féte-Dieu/Fronleichnam)	2012.6.7
国庆节 (Fête Nationale/Nationalfeiertag)	2012.8.1
圣母蒙召升天 (Assomption/Maria Himmelfahrt)	2012.8.15
诸圣节 (Toussaint/Allerheiligen)	2012.11.1
圣母无染原罪瞻礼 (Immaculée Conception/Unbefleckte Empfängnis)	2012.12.8
圣诞节 (Noël/Weihnacht)	2012.12.25

★ Tips:
节假日期间据大多数商店不营业，部分营业的饭店需要提前预订，如果在节假日期间来瓦莱州旅游，请事先安排还衣食住行。

区域间交通

★ 机场

瓦莱州的机场几乎都是军用或私人飞机起降用机场，前往瓦莱州最快捷的方式是乘飞机至瑞士的日内瓦机场，苏黎世机场，巴塞尔机场及意大利的米兰机场。

✈ 锡永机场 Sion Airport（IATA: SIR, ICAO: LSGS)

位于瓦莱州首府锡永的西部的锡永机场，是瓦莱州唯一提供民用航线的机场，其主要用途为军用及私人飞机起降，固定航线极少，该机场只在瓦莱州举办重大活动的时候会临时开通相关航线，2012年仅有飞往科西嘉的航线，每周约2个航班，1个小时的航程，往返费用约900瑞郎，2011年日内瓦至北京航线的最低往返票价也才600瑞郎。可以忽略这个机场的存在。

www.sionairport.ch

✈ 日内瓦机场 Aéroport de Genève，GVA

日内瓦机场，又称为L'aéroport de Genève-Cointrin，为瑞法共用机场，英文代码GVA。航班飞往欧洲各大城市，也是廉航捷星航空Easyjet的主要停靠机场之一。

地址：Route de l'Aéroport 21 CH，1218 Grand-Saconnex
到达方式：由日内瓦机场火车站开往瓦莱州方向的火车班次间隔约为半个小时，可搭乘至Visp站下车

www.gva.ch

✈ 苏黎世机场 Flughafen Zürich，ZRH

苏黎世机场为瑞士最主要的国际机场，英文代码ZRH。航线遍及世界各大城市。

地址：Flughafen Zürich AG，Case postale，8058 Zurich-Aéroport
到达方式：苏黎世机场有火车前往瓦莱州方向的火车班次间隔约为1个小时，至Visp站行程约2个小时20分钟。

www.flughafen-zuerich.ch

✈ 巴塞尔-米卢斯-弗莱堡机场 EuroAirport Basel-Mulhouse-Freiburg，BSL

巴塞尔-米卢斯-弗莱堡机场为瑞法共同运营的机场，虽然地理位置在法国，但从瑞士进入机场无需任何通关手续。航线主要集中在欧洲城市。

地址：Flughafen Basel-Mulhouse Postfach 142，CH-4030 Basel
到达方式：由巴塞尔机场前往瓦莱州，需要搭乘50路公共汽车至巴塞尔火车站，再换乘火车前往瓦莱州。火车班次间隔约为1个小时，搭乘至Visp站行程约2个小时30分钟。部分班次需要在伯尔尼(Bern)换乘。

www.euroairport.com

★ Tips：如何购票更便宜

飞日内瓦经停苏黎世的往返机票一般会比直飞苏黎世便宜，购票的时候可以对比一下价格。经意大利米兰转道瑞士也是一个不错的选择，每天约有4班火车从米兰开往瓦莱州，行程约2个小时。

海南航空公司及瑞士国际航空公司(Swiss International Air Lines)均有苏黎世至北京及上海的直航路线。瑞士与欧洲其他国家的铁路交通网络线也很发达，每天都有数班火车在瑞士其他西欧大城市间往返穿梭(巴黎，柏林，米兰，布拉格等)。

★ 火车，巴士

瓦莱州的交通系统非常发达，火车及巴士将山区小镇与山谷中的城市串联在一起，城市间火车班次间隔约为1个小时，城际巴士及前往山间小镇的邮政巴士也基本能保证每小时一个班次。各交通工具之间的衔接设计很合理，巴士站基本都紧挨火车站设立，换乘时间一般不会超过15分钟。瑞士联邦铁路官方网站上可以查询到火车及邮政巴士的时刻表及换乘细节。比较重要的换乘站为马蒂尼Martigny(前往法国霞慕尼)及Visp(前往伯尔尼，苏黎世等德语区城市)。

各火车站的具体营业时间及所提供服务可以通过联邦铁路的官网查询

www.sbb.ch/en/meta/pos.html

瓦莱州为条形，基本就一条铁路线路，不管去哪都是走这条路线，城市都很小，瓦莱州火车和城际巴士的末班车一般为24:00左右，邮政巴士约在20:00之后就会停运。周日及节假日班次会有缩减甚至停运。山区旅游请务必留意下山的公共交通时刻表，缆车一般17点左右停运，如果错过末班车您可能就要露宿山野了。

区域内交通

瓦莱州市内公共交通系统均采用上车购票体制。上车后在司机处购票，不接受银行卡，部分山区旅游城市提供免费的市内公交。瓦莱州的城市都很小，公交路线及班次相对较少，班次间隔约为30分钟，多数19点停运。周日及节假日班次会有缩减甚至停运。车辆进站后请按车门边的按钮开门上车，车辆到站前请按按钮通知司机停车开门。

★ 公共交通通票

瑞士的公共交通票价很高，日内瓦至采尔马特，全程约240公里，成人票全价为90瑞郎。车票需要提前购票，瑞士联邦铁路车票不限制班次及时间，车票再生效日内可以乘坐始发站至目的地之间的任意班次。购买车票可以在火车站柜台，联邦铁路网站，及火车站的自动售票机，售票机支持现金及银行卡，信用卡支付。城际巴士及邮政巴士上车现金购票。

来瑞士旅游，建议购买瑞士通票(Swiss Pass)或瑞士机动通票(Swiss Flexi Pass)，通票有3天至1个月等多种选择。在通票有效期内可以无限次乘坐联邦铁路，渡轮，邮政巴士和大多数城市的公交系统，乘坐私营线路和高山缆车可以享受半价优惠。

瑞士联邦铁路同时也提供为期一个月的半价卡(Half Fare Card：110瑞郎)及为期一个月的瑞士卡(Swiss Card：186瑞郎)，持卡可以享受半价优惠，相对于半价卡，瑞士卡可以在您到达瑞士的城市及您指定的城市间享受一次免费的往返。这两种卡比较适于小范围旅游的游客。

瑞士火车站售票窗口开放时间较短，建议提前购买通票。

瑞士通票

有效期内免费乘坐瑞士公共交通系统，参观450多家博物馆免门票。

一等舱价格表					
	4 天	8天	15天	22天	一个月
成人	425瑞郎	614瑞郎	744瑞郎	857瑞郎	944瑞郎
青年(16- 26)	320瑞郎	460瑞郎	588瑞郎	643瑞郎	708瑞郎
儿童(6- 15)	212.5瑞郎	307瑞郎	372瑞郎	4285瑞郎	472瑞郎

二等舱价格表					
	4 天	8天	15天	22天	一个月
成人	266瑞郎	384瑞郎	465瑞郎	536瑞郎	590瑞郎
青年(16- 26)	200瑞郎	288瑞郎	349瑞郎	402瑞郎	443瑞郎
儿童(6 - 15)	133瑞郎	192瑞郎	232.5瑞郎	268瑞郎	295瑞郎

瑞士机动通票

选定日期免费乘坐瑞士公共交通系统，450多家博物馆免门票；在起始日期及结束日期之内的非选定日期乘坐瑞士公共交通系统，可以享受半价优惠。

一等舱价格表				
	3 天	4天	5天	6天
成人	406瑞郎	492瑞郎	569瑞郎	648瑞郎
儿童(6 - 15)	203瑞郎	246瑞郎	284.5瑞郎	324瑞郎

二等舱价格表				
	3 天	4天	5天	6天
成人	254瑞郎	308瑞郎	356瑞郎	405瑞郎
儿童(6 - 15)	127瑞郎	154瑞郎	178瑞郎	202.5瑞郎

优惠

- 瑞士青年票通票: 26岁以下优惠25%
- 瑞士双人通票及瑞士双人机动通票: 优惠15%,
- 瑞士家庭优惠卡: 16岁以下随父母任一人同游可以免票。

瑞士通票官方网站：www.swisstravelsystem.com

★ Tips：购票贴士

瑞士旅游系统2012年推出4天瑞士通票买一送一特别优惠，通票生效期限定在2012年9月1日至2012年11月30日之间。而从瑞士境外购买通票一般会有10%左右的优惠。具体价格可查阅欧洲铁路公司旅行代理网站: www.raileurope.cn

锡永 Sion

瓦莱州以山区游为主，城市游没有什么特色，所以景点中基本没有城市，个别城市也只是因为城市内有一些特别的景点。锡永虽然也有一些景观，但是没有什么特色，如果时间紧张，也可不做停留。

★ 大迪克桑斯水库 Barrage de la Grande-Dixence 作者推荐

大迪克桑斯水库是世界上最高的混凝土重力坝，也是欧洲最高的水坝，最大坝高285米，蓄水可达4亿立方米，由迪克桑斯河水及人工隧道引来的冰川融水聚集而成。周边有众多画外徒步路线，著名的阿尔卑斯徒步路线The Haute Route就经过这里。个人很喜欢水库周边的风景。

到达方式：由瓦莱首府锡永(Sion)火车站搭乘Dixence方向的大巴至终点，行程约1个小时，换乘缆车至水坝。
缆车运营时间：6月至10月中旬
电话：+41-(0)27-328-4311
www.grande-dixence.ch

采尔马特 Zermatt

采尔马特市是一个位于瑞意边境的高山小镇，为世界最著名的滑雪胜地之一，部分雪场全年开放。虽然地理位置相对偏远，却丝毫不影响她对世人的吸引力，不论冬夏，这里游客络绎不绝，沉醉在她如画的风景之中。

★ Tips：没有机动车的小镇

小镇禁止机动车驶入，自驾游的话，需要把车停在5公里之外的泰施镇(Täsch)，换乘公共汽车抵达。

★ 景点

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。当然也有不少人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。

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。

马特洪峰滑雪乐园 Matterhorn ski paradise 见地图B标识❶

马特洪峰滑雪乐园拥有超过300公里的冬季雪道(夏季雪道约21公里)，71公里的初级蓝道，220公里的中级红道及62公里的高级黑道，适合各种级别的滑雪爱好者。最长的单条雪道约25公里，海拔差约2300米，让您尽情享受滑雪运动带给你的速度与激情。

马特洪峰冰川天堂 Matterhorn glacier paradise
见地图B标识❷

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

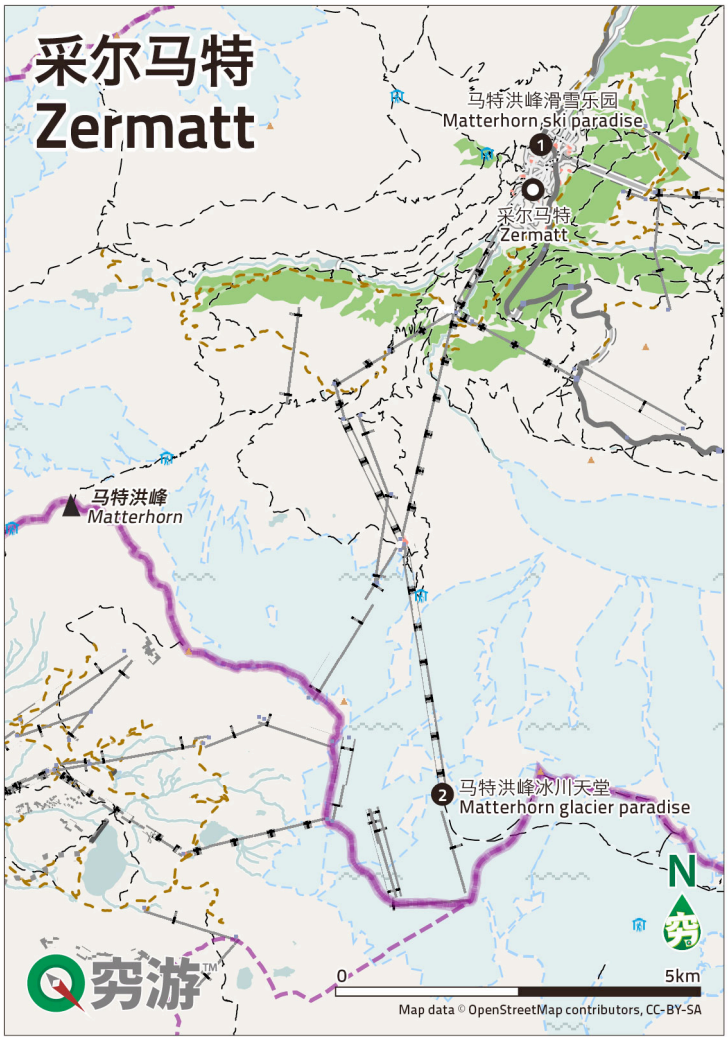
以以一种非常独特的方式游览冰川并观赏其深深的裂缝。登陆官网可以查看到滑雪道开放路线的即时状态。

缆车票价：采尔马特至马特洪峰冰川天堂：成人：64瑞郎，持各类瑞士通票的游客可享受半价优惠
www.zermatt.ch

★ 实用信息

游客中心
地址：Bahnhofplatz 5，Zermatt
开放时间：
夏季周一至周日：8:30-18:00
冬季周一至周五：8:30-12:00，13:30-18:00；周六：8:30-18:00；周日：9:30-12:00，16:00-18:00
春季和秋季周一至周六：8:30-12:00，13:30-18:00；周日：9:30-12:00，16:00-18:00
电话：+41-(0)27-966-8100
www.zermatt.ch/de

邮局
地址：Bahnhofstrasse 46，Zermatt



景点
1. 马特洪峰滑雪乐园 Matterhorn ski paradise
2. 马特洪峰冰川天堂 Matterhorn glacier paradise

地图B

开放时间：
周一至周五：8:30-12:00，13:45-18:00
周六：8:30-11:00
服务：邮政，储蓄，货币兑换，传真。

区域间交通

★ 火车

前往采尔马特必须要在山下的菲斯普(Visp)转车，菲斯普车站有开往日内瓦，苏黎世，巴黎，米兰等方向的直达火车。采尔马特至菲斯普的小火车约半小时一班，行程时间约1个小时，往返成人全价票为68瑞郎，持有瑞士通票可以免费乘坐。

日内瓦至采尔马特行程约3个小时30分，末班车20:00左右；
苏黎世至采尔马特行程约3个小时，末班车20:30左右；
米兰至采尔马特行程约4个小时，末班车19:00左右。

火车站自助行李寄存箱
采尔马特火车站不提供自助行李寄存箱，行李可寄存在山下的菲斯普火车站。

尺寸(cm,长x高x深)	24.8 x 42.0 x 75.0	44.7 x 61.5 x 88.0
价格(瑞郎/天)	5	8
数量	36	21

冰河快车
采尔马特也是瑞士著名的冰河快车路线(Glacier Express)的起点及终点，该路线全长300多公里，连接全欧洲最有名的两大度假圣地采尔马特及圣莫里茨/达沃斯(St. Moritz/Davos Platz)，为世界上行驶速度最慢的火车，可以让您在宽敞惬意的观景车厢中欣赏沿途的森林，绿地，山泉，冰川及雪山。

采尔马特出发 12.05.2012 - 28.10.2012				
Zermatt	08:52	09:13	09:52	09:59
Davos Platz	16:48	/	/	/
St.Moritz	/	16:58	18:10	18:10

09.12.2012 - 8.05.2013	
Zermatt	09:52
Davos Platz	17:29
St.Moritz	17:58

圣莫里茨/达沃斯出发 12.05.2012 - 28.10.2012				
St.Moritz	09:15	09:15	10:02	/
Davos Platz	/	/	/	10:41
Zermatt	17:00	17:31	18:00	18:32

09.12.2012 - 8.05.2013	
St.Moritz	09:02
Davos Platz	09:31
Zermatt	17:00

成人单程二等舱全价票票价为136瑞郎，瑞士通票可免费乘坐，6-16岁儿童享受半价优惠。冰河快车需提前预定，夏季预订费为33瑞郎，冬季预订费为13瑞郎。车上餐费约为30至45瑞郎，更详细信息请请查阅冰川快车官网：www.glacierexpress.ch

区域内交通

采尔马特为无烟城，市内主要交通工具为电动出租车及马车，由于城市不大，建议更环保步行。

★ 出租车

出租车按人数及里程收费，具体价格请查阅其网站
预约电话: +41-(0)27-967-1212
www.taxischaller.ch

登山交通

★ 线路1：采尔马特-戈尔内格拉特 Zermatt - Gornergrat

采尔马特至戈尔内格拉特之间的齿轮小火车运行间隔约为20分钟，单程约为45分钟，全程往返成人票价为80瑞郎。

	23.06.12-16.09.12	17.09.12 - 28.10.12	29.10.12 - 23.11.12	24.11.12 - 08.12.12
首班上山缆车	7 :00	7 :00	7 :00(周一至周五) 8 :24(周六，周日)	7 :00
末班下山缆车	20 :07	18 :57	17 :07	17 :55

具体时刻请查阅官网：www.gornergratbahn.ch/en/Pages

★ 线路2：采尔马特-马特洪峰冰川天堂 Zermatt - Matterhorn glacier paradise

缆车路线前往欧洲最高的缆车站Matterhorn glacier paradise，单程约为30分钟，全程往返成人票价为99瑞郎(含冰宫门票)。

	春季	夏季	秋季	冬季
首班上山缆车	8 :30	7 :00	8 :30	8 :30
末班下山缆车	16 :15	16 :30	15 :45	15 :45

更详细的时刻及价格请查阅官网：
www.zermatt.ch/zh/page.cfm

★ 线路3：采尔马特-洛特峰 Zermatt - Rothorn

缆车路线让您可以欣赏到绵延的群山及最立体的马特洪峰，这里是观赏她的最佳角度。单程约16分钟，全程往返成人票价为66瑞郎。

	30.06. 12 - 16.09.12	17.09.12 - 14.10.12	24.11.12 - 12.06.13	13.01.13 - 03.03.13	04.03.13 - 21.04.13
首班上山缆车	8 :00	8 :30	8 :30	8 :30	8 :30
末班下山缆车	16 :50	16 :00	15 :40	17 :20	16 :35

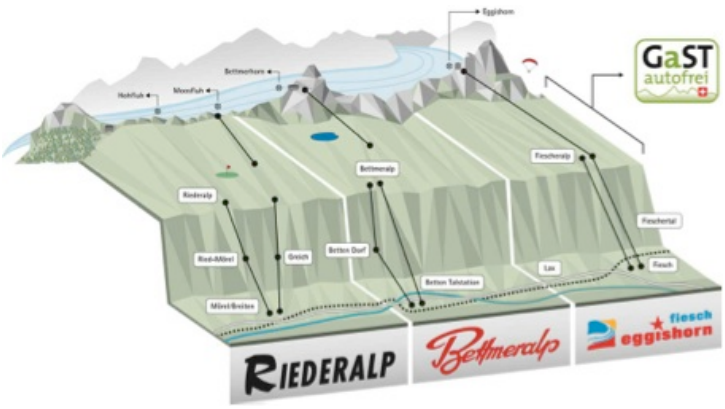
具体时刻请查阅官网:
www.zermatt.ch/zh/page.cfm

> ★ Tips：瑞士通票
> 半价卡及未满16岁儿童乘坐登山交通均可享受半价优惠。

阿莱奇冰川地区 Aletschgletscher

位于瓦莱州东部的阿莱奇冰川为阿尔卑斯山脉最大的冰川，2001年阿莱奇冰川及少女峰(Jungfrau)被联合国科教文组织(UNESCO)列入世界遗产，按当时的统计，冰川主体部分全长约23.6公里，面积约128平方公里，冰川总重约有270亿吨，速度移动约每年200米。受全球气候变暖的影响，冰川消融的速度逐年递增。自1880年，冰川消融约2600米，而自1980年至2012的32年间，冰川消融约800米。据瑞士苏黎世联邦理工的预测，阿莱奇冰川将在一个世纪内消融4公里，体积缩减三分之一。

相对于前往少女峰观览阿莱奇冰川，我们更推荐从瓦莱州的费尔施(Fiesch)乘坐缆车前往埃基斯峰(Eggishorn)观览。不仅登山缆车价格要比少女峰的齿轮火车便宜很多，而且由于海拔高度要比少女峰低很多，这里更适合各年龄段游客融入自然，与雪山，冰川，绿野来一次亲密接触。



游览阿莱奇冰川的主要登山缆车路线有3条，分别是费施(Fiesch)至埃基斯峰(Eggishorn)，贝特恩(Betten)至贝特默尔阿尔卑(Bettmerhorn)及默勒尔(Mörel)至Hohfluh及Moosfluh，三条路线风景各不相同，上山之后徒步数小时从另一条缆车路线下山也是一个不错的选择。景区共有全长150公里的徒步路线及100公里的山地自行车路线为游客开放。

该地区同样也是一个冬季滑雪胜地，雪道全长104公里，其中建有初级蓝道42公里，中级红道50公里，高级黑道12公里，两条雪橇道。

★ 实用信息

游客中心

埃基斯峰－费施游客中心 Eggishorn Fiesch
地址：Furkastrasse 44
开放时间：周一至周五：8:30-12:00，13:30-17:30
周六：9:00-16:00
电话：+41-(0)27-970-6070
www.eggishorn.ch
阿莱奇冰川及周边地区旅游局官方网址：www.aletsch.ch

邮局

费尔施邮局 Fiesch
地址：Furkastrasse 24
开放时间：周一至周五：8:00-12:00，14:30-17:30；周六：8:00-10:15
服务：邮政，储蓄，货币兑换，传真。

贝特默尔阿尔卑邮局 Bettmeralp
地址：Chalet Post
开放时间：
6月15日至10月14日
周一至周五：9:00-12:00，14:00-17:30；周六：9:30-10:45；

10月15日至12月14日、4月15日至6月14日
周一至周五：9:00-10:30，15:45-17:15；周六：9:30-10:15；

12月15日至4月14日
周一至周五：9:00-12:00，14:00-17:30；周六：9:30-10:15；
服务：邮政，储蓄，货币兑换，传真。

区域间交通

★ 火车

前往费施(Fiesch)，贝特恩(Betten)或默勒尔(Mörel)，均需在Brig火车站转车，布里格(Brig)至费尔施，贝特恩和默勒尔方向的小火车约1小时/班，行程约为40分钟，至费尔施火车站往返成人全价票为9.8瑞郎，持有瑞士通票可以免费乘坐。

Brig火车站有开往日内瓦，苏黎世，巴黎，米兰等方向的直达火车。
日内瓦至费尔施行程约3个小时10分，末班车20点左右
苏黎世至费尔施行程约3个小时，末班车20点30分左右
米兰至费尔施行程约2个小时30分，末班车19点左右

> **★ Tips：火车站自助行李寄存箱**
> 需要注意的是，该地区火车站不提供自助行李寄存服务。

交通
缆车

地图C

登山交通

费施(Fiesch)至埃基斯峰(Eggishorn) 成人往返全价缆车票为42.80瑞郎				
	09.06.12 - 06.07.12	07.07.12 - 24.08.12	25.08.12 - 21.10.12	22.10.12 - 06.12.12
首班上山缆车	8 :00	7 :30	8 :30	8 :30
末班下山缆车	16 :45	17 :15	16 :45	16 :35

Betten至 Bettmerhorn成人往返全价缆车票为36瑞郎	
首班上山缆车	08:00
末班下山缆车	16:45

Mörel至Hohfluh/Moosfluh成人往返全价缆车票为34.40瑞郎	
Mörel至Hohfluh	07.07.12 - 21.10.12
首班上山缆车	08:03
末班下山缆车	16:30
Mörel至Hohfluh	14.07.12 - 19.08.12
首班上山缆车	08:25
末班下山缆车	16:30

★ Tips:
瑞士通票，半价卡及未满16岁儿童乘坐登山交通均可享受半价优惠。

洛伊克巴德 Leukerbad

洛伊克巴德是由罗马人发现的著名高山温泉疗养地，该地区共有约22家室内外温泉浴池。是阿尔卑斯山区最大的高山温泉疗养地。除去个别酒店的私人浴池，游客可以前往布尔格巴德温泉中心和阿尔卑斯温泉中心，在欣赏周边群山的壮美景色的同时享受十来种不同的温泉带给您的放松体验。

★ Tips：桑拿房裸浴
温泉的桑拿房及部分浴池允许裸浴，不过一般都是老爷爷老奶奶，遇到了别大惊小怪。

洛伊克巴德也有自己的雪场，相对于其他瓦莱州的著名雪场，这里的雪道较短，选择余地不多，不过对于初学者，这里已经足够了，当地的滑雪温泉联合天票价格为70瑞郎，您可以上午滑雪激情，下午温泉放松，免去旅途劳累。未尝不是一个好的选择。

★ 景点

布尔格巴德温泉中心 Burgerbad
地址：Rathausstrasse 32
门票：3小时成人门票价格为22瑞郎，超过三小时每30分钟加收3瑞郎，天票28瑞郎。桑拿门票加收8瑞郎。
营业时间：沐浴：8 :00-20 :00，桑拿：10 :00-20 :00
电话：+41-(0)27-472-2020
www.burgerbad.ch

阿尔卑斯温泉中心 Alpentherme
地址：Dorfplatz
门票：3小时成人门票价格为23瑞郎，超过三小时每30分钟加收2.5瑞郎，天票28瑞郎。 桑拿及沐浴5小时通票39瑞郎。
营业时间：沐浴：9:00-20:00；桑拿：10:00-20:00
电话：+41-(0)27-472-1000
www.lindner.de

★ Tips:
温泉中心的售票处可购买浴巾及泳衣泳裤。

★ 实用信息

游客中心
地址：Rathaus
开放时间：周一至周五：9:00-12:00，13:15-18:00；周六：9:00-18:00；周日：9:00-12:00
春季及秋季(10.04.2012 - 29.06.2012/05.11.2012 - 07.12.2012)；周一至周六：9:00-12:00，13:15-17:30
电话： +41-(0)27-472-7171
www.leukerbad.ch

邮局
地址：Rathausstrasse 8
开放时间：周一至周五：8:00-11:30，14:00-17:30；周六：8:00-10:30
服务：邮政，储蓄，货币兑换，传真。

区域间交通

★ 火车

前往洛伊克巴德要在洛伊克(Leuk)转乘上山巴士，洛伊克车站有开往日内瓦方向的直达火车，苏黎世，巴黎，米兰方向需要换乘。洛伊克至洛伊克巴德方向的城际巴士约30分钟时一班，行程时间约30分钟，往返成人全价票为11.2瑞郎，持有瑞士通票可以免费乘坐。
日内瓦，苏黎世至洛伊克巴德行程约3个小时，末班车为19点左右；
米兰至洛伊克巴德行程约3个小时40分，末班车为18点左右；
采尔马特至洛伊克巴德行程约2个小时，末班车为19点左右。

★ Tips：火车站自助行李寄存箱
需要注意的是，该地区火车站不提供自助行李寄存服务。

★ 出租车

taxileukerbad
预约电话: +41-(0)79-501-5190
zeno@kwicknet.ch

Taxi 24h
预约电话: +41-(0)79-355-2440
taxi24h@rhone.ch

马蒂尼及周边地区 Martigny

马蒂尼是瓦莱州的一座老城，该区域可以算是瓦莱州的一个交通枢纽，从这里可以前往法国和意大利，也是前往瑞士著名滑雪胜地Verbier的火车中转站。该区域还是著名的巨型雪山营救犬圣伯纳犬的产地。

★ 景点

圣伯纳犬博物馆 Musée et Chines du Saint-Bernard

博物馆不仅可以让你了解圣伯纳犬的历史还可以和它们近距离接触。这些脖挂朗姆酒桶，因守护那些穿越危险的阿尔卑斯山山道之旅客而闻名的巨型工作犬，现今随着公共交通网络的发展，已经不再执行雪山营救任务，不过它们温顺的性格及对孩子的宽容，博得了人们深深的喜爱，渐渐转型为家庭犬。

地址：Rue du Levant 34
到达方式：火车站乘开往Martigny-Croix方向的公交车，搭乘至Fond. PierreGianadda站下车
开放时间：周一至周日10:00-18:00
成人票价：12瑞郎
电话：+41-(0)27-720-4920
www.museesaintbernard.ch

古罗马露天剧场 Amphitheatre

每年都有众多活动在这传统的圆形露天剧场举行，其中最著名的就是每年10月左右举行的瓦莱州传统斗牛比赛决赛，是当地较有特色的活动，获胜母牛获得女王称号。更多信息请查阅Martigny游客中心网站或致电咨询。

地址：Rue du Levant 34
到达方式：可选择从火车站搭乘开往Martigny-Croix方向的公交车，至Fond. Pierre Gianadda站下车即可
门票：免费

埃莫森水库 Barrage d'Emosson

位于瑞法边境的Emosson水库是瑞士第三高水库，水库囤水而成的Emosson湖是瑞士第二大人工湖，从Martigny乘坐前往法国霞慕尼(Chamonix)方向的勃朗峰特快(Mont-Blanc Express)至Châtelard-Village站下车，换乘站修建于1920年，是世界上最陡的的有轨缆车，坡度达到78.3度，而后于1975年修建了峭壁之上的观景小火车和小型有轨缆车至水库，当时修建这条路线的目的是运送筑造水库的原材料，从这里可以在欣赏青山碧水的同时，远眺欧洲最高峰勃朗峰。水库的上方是欧洲最重要的恐龙遗迹之一，于1976年被一名法国地质学家发现，于1983年被瑞士政府列入保护区域。

到达方式：可选择从Martigny搭乘前往法国霞慕尼(Chamonix)方向的勃朗峰特快(Mont-Blanc Express)至Châtelard-Village站下车即可

有轨缆车运营时间：17.05.2012-21.10.2012

Emosson水库方向：9:00-12:30；13:30-17:30
Châtelard-Village方向：9:30-12:00；13:00/14:00-18:00(每30分钟/班)
票价：Châtelard-Village至Emosson水库往返成人全票为55瑞郎，瑞士通票及半价卡无优惠
电话：+41-(0)27-769-1111
www.chatelard.net

★ 实用信息

游客中心

地址：Avenue de la Gare 6
开放时间：
11月至4月
周一至周五：9:00-12:30，13:30-17:30；周六： 9:00-12:30；

5月、6月、9月、10月
周一至周五：9:00-12:30，13:30-18:00；周六：9:00-12:30，13:30-17:00；节日：10:00-13:00；

7月，8月
周一至周五：9:00-18:00；周六：9:00-17:00；
周日及节日：10:00-13:00，14:00-17:00
电话： +41-(0)27-720-4949
www.martigny.com

邮局

地址：Avenue de la Gare 34
开放时间：周一至周五：7：30-18：00；周六：9:00-12：00
服务：邮政，储蓄，货币兑换，传真，邮政商店。

区域间交通

★ 火车

马蒂尼车站有开往日内瓦，巴黎，米兰，霞慕尼方向的直达火车，苏黎世方向需要换乘。Martigny至Châtelard-Village方向的火车或巴士约30分钟时一班，行程时间约50分钟。
日内瓦至马蒂尼行程约1小时45分钟，末班车23:30左右
苏黎世至马蒂尼行程约3小时，末班车22:00左右
米兰至马蒂尼行程约3小时，末班车19:30左右
Chamonix至Martigny行程约1小时45分钟，末班车20:00左右

火车站自助行李寄存箱			
尺寸(cm，长x高x深)	24.8 x 42.0 x 75.0	31.7 x 61.5 x 75.0	44.7 x 61.5 x 88.0
价格(瑞郎/天)	5	6	8
数量	16	6	3

区域内交通

★ 出租车

Taxi Martigny
预约电话: +41-(0)27-722-0033

A-A Alpina Taxi 24h/24
预约电话: +41-(0)79-442-5555

活动

★ 户外活动

除了徒步，没有更好的方法让您真正的融入瑞士的风景，瑞士有超过6万公里有明确的方向及徒步时间标识的徒步路线，这其中瓦莱州由于其地利占了不小的比例(约8000公里)，从适合各年龄段人群的简单路线到需要丰富经验和体力的冰川穿越，雪山登顶。您可以根据自己的时间、体力、耐力选择适合自己路线，去呼吸那散发着泥土清香的纯净空气，去感受那巍峨雪山带给您的震撼及感触，去感受抛开城市喧嚣后人与自然的完美结合。除了徒步，瓦莱州的阿尔卑斯群山也使其成为滑雪的天堂，大小雪场星罗棋布，不少雪场每年都会举行国际滑雪赛事。

攀岩、山地自行车速降、滑翔伞、跳伞也是在瓦莱州很流行的户外运动项目。甚至有人会选择用滑翔伞作为交通工具来上班，这些户外运动的具体费用因地理位置及硬件装备不同而差距较大，从免费的远足到数千瑞郎的雪山登顶，如果有兴趣可以在抵达后咨询当地的旅游咨询处，索要周边的徒步路线推荐及户外运动运营商的广告及具体价格 。

远足 Randonnée

瓦莱州是远足的天堂，这里超过8千公里的户外远足路线四通八达。普通远足路线，高山远足路线，阿尔卑斯远足路线这3个难度分级系统让各年龄段的远足爱好者都可以根据自己的自身情况提前选择适合自己的路线。沿途标识简洁明了，保证您不偏离选定路线。游客中心可以购买到瓦莱州的远足路线推荐手册，2瑞郎一本，该手册中每条路线都附有简图，并对路线的长度，所需时间，海拔差，休息点和难度级别等作了详细的标示，游客可以根据自己的实际情况选择合适的路线或路线的一部分来安排自己的行程。

★ Tips：专业地图

长线徒步建议购买Swisstopo出版的1:25000专业地图，游客中心，书店，邮局均有售。

★ 户外运动相关网站

瓦莱州徒步协会(法语，德语)
www.valrando.ch

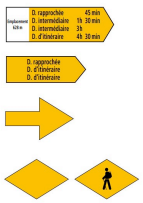
Top Rando(法语)
www.toprando.ch

瑞士联邦旅游局机动瑞士(英语，法语，德语及意大利语)
www.schweizmobil.ch/en/welcome.cfm

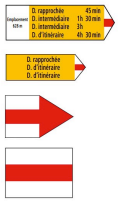
徒步瑞士(法语及德语)
www.randonner.ch

远足标识

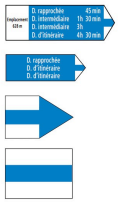
普通远足路线标识 Chemins de randonnée
路线难度较低，通常适于各年龄段户外爱好者，标识均为黄色



高山远足路线 Chemins de montagne
此类路线通常没有明确的路径，部分路段较窄且陡，危险路段会设置钢缆等安全设施。路线难度中等。标识颜色为白红白条纹



阿尔卑斯远足路线 Chemins de randonnée alpine
此类路线为高难度高山徒步路线，只适合有经验的专业爱好者。
标识颜色为白蓝白条纹



★ 滑雪 Ski

瓦莱州几乎只要有雪山的地方就是雪场，其中最出名的4个雪场为：Portes du Soleil滑雪场，4 Vallées滑雪场，Matterhorn ski paradise滑雪场，及 Crans Montana滑雪场。

★ Tips：安全第一

滑雪为风险性较高的户外运动，请根据自己的实际水平慎重选择雪道。

Portes du Soleil

Portes du Soleil滑雪场是世界上最大的滑雪场之一，由法国及瑞士的12个滑雪场组成，雪道全长650约公里，海拔高度在1000米至2500米之间。有效期一天的成人滑雪通票价格约为57瑞郎。
www.portesdusoleil.info

Matterhorn ski paradise

Matterhorn ski paradise滑雪场是由瑞士的采尔马特滑雪场和意大利的Breuil滑雪场共同组成，雪道全长约400公里，海拔高度在1600米至3900米之间，有效期为一天的成人滑雪通票价格约为87瑞郎。
www.zermatt.ch

4 Vallées

滑雪场为瑞士境内最大的滑雪场，由Verbier，Nendaz，Veysonnaz，Thyon，La Tzoumaz五个城市的滑雪场组成，雪道全长约410公里，海拔高度在1400米至3330米之间。有效期一天的成人滑雪通票价格约为69瑞郎。
www.4vallees.ch

Crans Montana

滑雪场由Crans、Montana、Aminona，3个滑雪场组成。雪道全长约200公里，海拔高度在1500米至3000米之间。有效期一天的成人滑雪通票价格约为63瑞郎。该雪场因阳光照射时间，便利的公共交通及其夏季的高尔夫球场而出名。
www.crans-montana-aminona.com

瓦莱州其他的滑雪场雪道相对较少，但是对于还不能滑中级红道的初学者，性价比要高很多。多数雪场都设有雪乐园(Jardin de neige)供初学者学习滑雪，价格约为20瑞郎/天。雪场周边均有雪具租赁商店，雪鞋，雪板及滑雪杖的租金约为50瑞郎/天。

所有雪场均为开放式雪场，自由进出，所谓滑雪票为缆车票，一定时间内可以任意乘坐该地区的缆车。也有一些户外运动爱好者自己爬上山顶再滑下来，完全不用买票，不过这需要极大的体力与耐力。缆车运营时间约为早8点至下午4点半，因地理位置及雪场规模不同会有差异，登山后请核对末班下山缆车时间，如错过，就只有走下山或者滑下山了。

★ Tips：滑雪票种类
滑雪票从半天票到年票分类繁多，请根据自己的集体情况选择。

★ 双人滑翔伞(Parapente Biplace)、双人跳伞(Parachute Biplace)

滑翔伞及跳伞均需要专门的执照。针对游客，各公司提供陪跳服务，所谓双人即指跳伞者及有跳伞执照的专业人员一起跳，由专业人员负责控制伞。游客只需要全神贯注体会地心引力就可以了。此类项目一般需要提前预约，可以在出发前网上搜索或到达之后前往当地旅游咨询处索要相关资料及联系方式，因为价格和具体服务项目差异较大，落差越大，时间越长，价格越高建议多家对比，挑选自己满意的商家联系预定。双人滑翔伞1000米的落差价格约为150瑞郎，照相或摄像需另付费，价格约40瑞郎。跳伞价格约400瑞郎每人。参与以上户外运动需预留出至少半天的时间(含往返交通)。
瓦莱州旅游局推荐的相关运营公司列表网址：
www.valais.ch/en/Activities-experiences-summer/Activities-summer/More-activities/Air

餐饮

瓦莱州的特色菜是奶酪火锅(Fondue)，烤奶酪(Raclette)及各种干肉类制品。奶酪火锅的味道比较浓烈，并在烹饪时添加了白葡萄酒，中国人适应起来有一定困难。建议先尝试一下烤奶酪，让自己有一个适应过程。

瓦莱州是瑞士最大的葡萄种植区和葡萄酒产地，产量约占瑞士年产量的40%，著名的葡萄品种为：
白葡萄酒：Fendant
红葡萄酒：Dole、Pinot Noir、Humagne Rouge
玫瑰葡萄酒：Rose de Gamay
本地特有葡萄品种：Amigne、Arvine、Humagne Blanche、Reze 等

作者推荐
白葡萄酒：Œil de Perdrix
冰酒： Novembre

★ 营业时间

除麦当劳类快餐，瑞士餐厅多数周一不营业，厨房一般在22:00之后就不再接待客人，如果过了这个时间段且附近没有麦当劳，您就只好寻找自动贩卖机去购买一些饼干充饥了。

★ 预约

餐厅就餐建议预约，特别是一些声誉好的餐厅(可参见米其林及Routard的推荐)，圣诞节元旦这类的节假日，营业的餐厅不多，更需要提前预定。

★ 菜单及价格

瑞士餐厅的菜单普通来说分3道：头道(Entrée)为沙拉、冷盘类开胃菜；主菜(Plat)为各种肉类、海鲜类主食；甜点(Dessert)为糕点、冰激凌类饭后甜点，越高级的餐厅分的越细。

瑞士就餐的人均消费很高，普通餐厅在50瑞郎以上，经济一些的也在20瑞郎以上，相对便宜的是麦当劳类的快餐及各大超市的自助餐厅，人均消费约13瑞郎，以上价格均不含酒水。

在瑞士餐厅，酒吧及咖啡馆消费，小费不是强制性的，但是建议根据服务质量留2%-10%的小费。

★ 中餐

不同于周边的西欧国家国家，瑞士中餐厅多数定位为中高档餐厅，正餐餐费人均约50瑞郎以上。

★ Tips：
多数餐厅中午会提供优惠套餐，相对于晚餐价格会便宜30%左右。

购物

就算相对于德国法国等周边西欧国家，瑞士的物价仍算很高，很多住在日内瓦洛桑的瑞士人都会不时跑去周边的法国边境购买日常生活用品。瑞士也不算是消费者天堂，瓦莱州处于山区，城市偏小，虽然在采尔马特及Crans Montana这类的旅游胜地可以找到各种世界顶级品牌的专卖店，但是其价格及8%的退税率，使其相对于周边的其他国家失去不少吸引力，如果路程安排不只瑞士，建议把购物这一部分安排在欧洲其他国家。

瓦莱州可以乘火车直接前往法国霞慕尼和意大利的米兰及威尼斯等地，但是这两条路线均无法敲退税章，在这里购物，如果要退税必须自驾或从瑞士其他城市离开瑞士，详情请参见苏黎世和莱芒湖锦囊。

办理申根签证可以进入瑞士，但是瑞士并未加入欧盟，在瑞士购买的商品必须在瑞士境内完成退税手续。

★ 超市

对于日常生活用品，可以去瑞士的两大连锁超市Coop及Migros购买，他们基本遍布了瑞士所有城镇。另外，近几年进入瑞士市场的两家德国连锁超市LIDL和ALDI在价格上更具吸引力，但是位置一般都比较偏僻，仅适于自驾游游客。

住宿

瑞士酒店的宿费基本都在每个房间100瑞郎以上，最便宜的酒店是青年旅舍和背包客旅舍，每晚的宿费在每人每晚30瑞郎以上，再贵一点是带早餐的BnB-家庭旅舍，这类旅舍宿费差异较大，平均约在每人每晚50瑞郎以上。最近几年，不少地区的农场开始提供草棚住宿服务，称为农场草棚旅社费用一般为30瑞郎左右，不过在牛粪香中入睡好像很难称的上香甜。有兴趣的朋友可以尝试一下。

对于喜欢交友的朋友，沙发客(Couch Surfing)也是一个不错的选择。这是一个全球性的公益自助游网站，会员之间通过一套有效的评估系统相互分享自己家的“沙发”，既省钱又能进行文化交流。这个全球性的沙发客网站已经有了两百多万注册会员。

如果长时间在某一城市逗留，短租公寓也是一个不错的选择，相关信息可以登陆Homegate房屋租赁中介的网站查询。

自驾游或者背包客可以选择露营方式在瑞士旅游，瑞士数百个露营地保证您背个帐篷睡袋遍可以游遍瑞士，营地一般提供付费洗浴及公共卫生间。平均价格约每人每晚10瑞郎，少数营地也提供帐篷租赁服务。
www.swisscamps.ch

★ 青年旅舍
www.youthhostel.ch/en
适于学生及年轻人结伴旅游

★ 背包客旅舍
www.swissbackpackers.ch
适于学生及年轻人结伴旅游，最便宜的床位为需要自带睡袋的大通铺

安全

警察局:117
救护车:114
直升机救援:1414
天气预报:162
雪崩信息:187
国际接线服务:1141
火警:118
紧急道路服务:140
报时:161
道路交通信息:163
政府部门咨询:111

瑞士的夜生活相对比较冷清，多数酒吧一般在午夜停业，大城市会略晚一些。入夜后，街上行人很少，夜行时最好避开街头聚集的人群，特别是火车站附近，这些地方多为无业游民及毒贩的聚集地。

★ 中国使领馆 China Embassy
中国驻瑞士联邦大使馆(伯尔尼) Embassy of the people's republic of Cchina in Switzerland
电话：+41-(0)31-352-7333
地址：Lombachweg 23，3006，Bern
办公时间：周一至周五，上午09:00-12:00
www.china-embassy.ch

★ 医疗应急
瑞士的医疗系统很完善，设备先进，费用也非常高，随便一个小病，就要上千瑞郎，生活在瑞士，医疗保险必不可少，不购买医险属于违法行为。来瑞士旅游最好提前购买好医疗保险，以备不时之需。对于来瑞士旅游的户外运动爱好者，建议同时购买瑞士Rega(www.rega.ch)的空中营救服务，年费30瑞郎，一旦在瑞士境内发生意外，可以拨打1414号码，寻求免费直升机救援。

瑞士的药店很容易找，如果进去看见满眼的化妆品，别担心自己走错了地方，它们通常也卖化妆品及婴儿用品，药房往往藏在角落里。小病可以直接在这里咨询购药。公立医院的效率很低，就算急诊，等个把小时也是常事。

★ 应急小纸条
姓名 Name:
年龄 Age:　　血型 Blood type:
电子邮件 Email:
家庭地址 Home Address:
酒店地址 Hotel Address:
紧急联系人 Emergency Contact:
您还可以在这里添加一些其他重要信息:

穷游锦囊的内容由网友提供，如果发现文中的信息有错误，请发送邮件到：guideeditor@qyer.com，我们会在第一时间更新。
请访问穷游网获得更多内容：qyer.com

请记得爱护自然，如果要打印穷游锦囊，请尽量双面打印。
穷游錦囊