

新しい魅力満載!



Switzerland

スイスといえば、アルプスハイキングにチーズ料理、素朴な村。

確かにどれもスイスを代表する魅力だけれど、

実はスイスは、街歩きやスイーツ、温泉まで楽しみちゃうんです!

「物価が高い」というイメージがあるけれど、鉄道パスを使うとリーズナブルに旅することもできる。

新しい魅力あふれるスイス、行くなら今だ!

鉄道パス

info

スイストラベルパス

Swiss Travel Pass

スイス国内の鉄道が乗り放題となる便利なパス。通用日数は3日、4日、8日、15日の4種類で、日数を連続して使用するタイプと、1ヵ月間の有効期間内で使用する日を決めるフレックスタイプがある。スイス国内90以上の都市のトラムや市バスにも有効だけでなく、500以上の美術館や博物館の入館料もカバーされる。

“ユース割引”で
さらにお得に!

利用者が26歳未満なら、約15%の割引価格に。使用開始日に26歳未満であることが条件。

スイスハーフフェアカード

Swiss Half Fare Card

スイス国内の鉄道、バス、船、主要都市90カ所の公共交通機関が半額で利用できる。スイストラベルパスでは割引区間となる山岳交通(登山鉄道やロープウェイ)も50%割引。有効期間は使用開始日から1ヵ月。

鉄道パスの料金など詳細は

www.raileurope.jp

RAILEUROPE
Inspiring connections

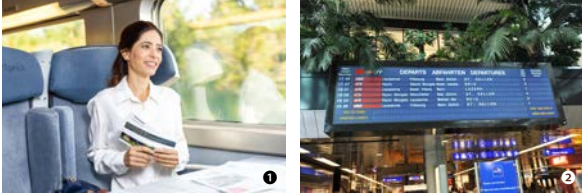


荷物別送システムで
楽々鉄道旅

大きな荷物は、荷物別送サービスで目的の駅に送ることができる。19:00までの発送で、翌々日の9:00以降に受け取ることができる。

鉄道パスで乗り放題の便利&お得旅

有効なスイストラベルパスを持っているなら、スイス国鉄の路線はすべて乗り放題。国鉄のほか、すべての私鉄、バス、トラム、湖船も乗れる。駅でチケットを買うために並ぶ必要もないので時間が節約できる。スイスは日本と同様に列車の番線が予め決められているから、初めての旅でも比較的簡単で便利。時間通りに駅に行き乗り込むだけでOK! 自由度の高い鉄道旅が可能なのだ。



①車掌さんが回ってきたら、有効なパスを見せるだけでOK © Swiss Travel System AG, 2018, Fotograf: Daniel Ammann ②スイスの鉄道は世界一正確! 各駅にある電光掲示板や時刻表をチェックしよう

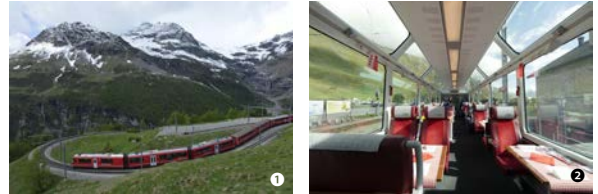


美しい景色を走るBLS © BLS, 2013, Fotograf: Jeroen Seyffer

ベルニナ線など人気の景観列車も楽しめる!



スイス鉄道旅のメインといえば、絶景が見られる登山鉄道や景観列車。これらはほとんどが私鉄による運行だが、スイストラベルパスで利用できる。ただし、有料の座席指定券が必要となる。また登山鉄道によっては乗車券が無料とならず、50%オフの割引料金になる。(ユングフラウ鉄道は25%) 例えば、グレッシャー・エクスプレスやベルニナ・エクスプレスは乗車券がスイストラベルパスでカバーされる。(座席指定券は別途)



①イタリアのティラーノへ向かうベルニナ・エクスプレス ②天井まで窓になったグレッシャー・エクスプレス(氷河急行)

ツェルマット〜サン・モリッツ間を走るグレッシャー・エクスプレス(氷河急行)

移動に使える湖船や公共交通機関も乗り放題!

スイストラベルパス所有者は、スイス国内の鉄道以外に、湖船の乗船料もカバーされている。インターラーケンの東に広がるブリエンツ湖や西のトゥーン湖を航行する湖船は風景の美しさでも有名なので、移動の際にぜひ組み込みたいところ。

また、チューリヒをはじめ90以上の都市における市バスやトラムなどの公共交通機関も乗り放題となる。チューリヒ空港やジュネーヴ空港から市内へ行く交通機関もカバーしているから、現地に到着した後スムーズに移動できる。



チューリヒ観光に便利なトラム



移動そのものが観光となる湖船

© Schifffahrtsgesellschaft des Vierwaldstättersees, 2014, Fotograf: Beat Mueller

Switzerland
New Charm 1
スイス新しい魅力
美しい街を歩く

美しいアルプスの山々の麓には、小さいながらもスイスの魅力溢れる街が点在している。ここで紹介する3つの街は、いずれ劣らぬ美しさ。治安は抜群にいいスイスだから、女子ひとりでも安心して街歩きできるのも大きな魅力。



ムーゼック城壁から眺めたルツェルンの街並み © gevision / Shutterstock.com



中央スイスを代表する「水の都」ルツェルン

ルツェルン湖の湖畔に広がる街、ルツェルン。スイスを代表する景勝地、リギとピラトゥスへの拠点としても知られるが、旧市街の美しさでもスイス屈指だ。

ロイス川を挟んだ両岸に広がる旧市街は、徒歩で半日もあれば回れてしまうほどコンパクト。白壁の家々は鮮やかな壁画や花々で彩られ、明るく開放的な雰囲気が漂っている。川に架かるヨーロッパ最古の木造橋、カペル橋は、街のシンボリック的存在。現在でも通行することができるので、お散歩ルートにぜひ組み込んで！

ルツェルンの旧市街は、ほかのヨーロッパの都市よりもずっと静かで、どことなく気品を感じさせてくれる。

カペル橋を渡って、対岸へ行ってみよう © Mathisa / Shutterstock.com



1



2

1 フランス革命の際、王室を守って命を落としたスイス人傭兵786名をしのぶ記念碑 © hunters-dream / Shutterstock.com 2 川沿いに美しい建物が並ぶ。いちばん左は、スイス最古のバロック教会、イエズス教会 © Oleksiy Mark / Shutterstock.com

壁にびっしりと絵が描かれている © trabantos / Shutterstock.com

中世ヨーロッパの姿を今もとどめる **シュタイン・アム・ライン**



① 高台にあるホーエンクリンゲン城からの眺め。ライン川と街が一望できる
© trabantos / Shutterstock.com
② 街ではしばしば市が立つ。散歩途中にぜひ寄ってみて © gevision / Shutterstock.com

ドイツ語で「ライン川の宝石」という意味のシュタイン・アム・ラインは、美しい壁画があちこちで見られる「壁画の街」。壁画は16～18世紀頃に描かれたもので、街を歩けばまるで中世ヨーロッパにタイムトリップしたような、そんな錯覚に陥ってしまうほど。特に壁画が残されているのは、街の中心である市庁舎前広場と、西に延びるUnterstadt通り。ホテル・アドラーの壁には、スイスの国民的絵本作家、アロイス・カリジエによる壁画も見られる。街は小さく、2時間もあれば十分歩き回れてしまう。クロイツリンゲンやシャフハウゼン発のライン川下りクルーズを利用し、シュタイン・アム・ラインで途中下船して街歩きを楽しむのがおすすめ。街歩き後はそのまま移動してもいいが、1泊してみるのもおもしろい。なお、こちらのクルーズにもスイストラベルパスが利用できる。



山あいにある小さな花の村 **ミューレン**

ユングフラウ地方の最西端にある小さな山村。集落があるのは、周囲を山に囲われた断崖の上。家はほとんどが木造のシャレー風で、ガソリン車が乗り入れ禁止のため空気も澄んで静かな雰囲気。街なかからユングフラウ、アイガー、メンヒのユングフラウ三山の姿を見ることができ、花の谷と言われる通り、一面を花に囲まれたハイキングコースを散策することができる。またミューレンは、3000m級の人気展望台シルトホルンへの拠点でもある。展望台へはロープウェイで上がることができる。なお、こちらのロープウェイも、スイストラベルパスでカバーされている。



村からケーブルカーで上るシルトホルンの展望台からはバランスよく並ぶユングフラウの三山を見ることができ

深い谷の崖の上に広がる村 © Victor FlowerFly / Shutterstock.com

スイストラベルパスなら美術館も博物館も入場無料!

Check!

スイスは人口あたりの美術館・博物館数が多い国のひとつ。芸術への関心も高く、かつて戦火を逃れた画家やその作品が永世中立国に集まったことから、世界でも有数のコレクションが各地に点在している。スイストラベルパスはスイス国内にある美術館・博物館の内、約500カ所を無料で楽しめるミュージアムパス (Museum pass/通常販売価格 CHF166約1万8000円) としても利用することができる。



ローザンヌにあるオリンピック博物館

街歩きの最中に見つけた美術館にフラッと立ち寄るのも楽しいし、「ちょっとだけ時間がある!」という時にお目当ての展示だけを見に行く、なんて贅沢な楽しみ方も!



高級リゾートタウンとはまったく違う、のどかな空気が流れる © Michal Stipek / Shutterstock.com

知られざる スイーツ大国

チョコレートで有名なスイスだが、実はほかにもさまざまなスイーツが楽しめる。地方により伝統のお菓子があつたり、時期限定のスイーツがあるのもうれしいところ。めぐるめくスイススイーツの世界へようこそ!



① © NRuedisueli / ゲッティ / istock



① © Dani Vincek / Shutterstock.com



④



② © Alina G / Shutterstock.com

① スイスのエンガディン地方の伝統菓子、エンガディナー(ヌストルテ)は、たっぷりのクルミとキャラメルソースを使ったパイ
② スイスのロールケーキは、ルーラーデと呼ばれる。スポンジケーキに生クリームが定番だが、チョコレートバージョンもある
③ アルガウ州の伝統のキャロットケーキ。スイス全土で食べられる定番のケーキ
④ スイスのアイスクリームといえば、モーベンピック!
⑤ チューリヒの有名チョコレート店、シュプリュングリ(Sprüngli) (URL: www.spruengli.ch) はチョコ以外にマカロンも人気
⑥ 各街でチョコレートを探してみよう! こちらはオードリー・ヘッバーンもお気に入りだったというサン・モリッツのハンセルマン(Hanselmann) (URL: www.hanselmann.ch)
⑦ たっぷりのクリームを使ったニーデルクーヘン



© Boalescu / Shutterstock.com



⑤ © Svetlana Tsyganova / Shutterstock.com



チョコレート・アドベンチャーでは最後にショップを回る

地域により異なる多様な食文化

フランスやドイツ、オーストリア、イタリアと国境を接するスイスは、文化的なルーツもさまざま。食文化も例外ではなく、各国の影響を受けた伝統スイーツがたくさんある。スイスのスイーツはクルミなどナッツ類を使うのが特徴で、ナッツのタルトはどの地方でも食べられる。また、スイスといえば世界に名だたるチョコレート大国。リンツLindtやカイエCailler、トブラローネTobleroneが有名だが、実は各街に小さなチョコレートショップがあり、オリジナルのチョコレートを製造・販売している。

チョコレートの国ならではの体験を!

スイスには、チョコレートをテーマにしたアトラクションがたくさん! 人気は、ルツェルンのスイス交通博物館のチョコレート・アドベンチャーやモントルー発のチョコレート・トレイン。どちらもスイストラベルパスでリーズナブルに楽しめる。



チョコレート工場やチーズの里を訪れるチョコレート・トレイン

トロッコに乗ってチョコレート製造について学ぶチョコレート・アドベンチャー



Switzerland
New Charm 3
スイス新しい魅力

温泉でリラックス

アルプスの山々に囲まれたスイスは、ヨーロッパ有数の温泉国。スイス温泉の魅力は、なんといっても山を眺めながら温泉に浸かれること！なお、スイスの温泉はすべて男女混浴で、水着着用必須なので注意。

1 テルメ・ヴァルス

Copyright Global Image Creation - 7132 Hotel, Vals



2 バート・ラガッツ

© Tamina Therme Bad Ragaz

バート・ラガッツの公共温泉 © Tamina Therme Bad Ragaz

3 ロイカーバート

こちらはロイカーバートの温泉

山を見ながら、癒やしの入浴タイム

スイスにある温泉地のなかで最も有名なのはチューリヒに近いバーデンだが、ここではややマニアックだが個性的な3か所の温泉リゾートを紹介。テルメ・ヴァルスはスイス建築の巨匠、ピーター・ズントーが設計した温泉リゾートで、アルプスの谷あいにあるヴァルスという村にある。山奥ではあるがバスが通っており、イーランツから30分でアクセス可能。温泉と近代建築という異なる要素を組み合わせた建物は、唯一無二。ハイジのふるさとマイエンフェルトのそばにあるのが、バート・ラガッツ。ここにはタルミテルメという公共の温泉施設があり、誰でも入浴が楽しめる。人気のツェルマツから日帰りできる温泉地は、ロイカーバート。スパホテルのほか、こちらにも公共の温泉施設がある。

Check!

スイストラベルパスなら 小さな村へも楽々移動！

このページにて紹介した温泉はどれも都市部から離れているので、移動には鉄道のほかバスを利用することになる。スイストラベルパスはバスもカバーしている。

1
テルメ・ヴァルス
Therme Vals
URL
7132therme.com

2
バート・ラガッツ
Bad Ragaz
URL
www.taminatherme.ch

3
ロイカーバート
Leukerbad
URL
www.leukerbad-therme.ch

Switzerland
New Charm 4
スイス 新しい魅力

空飛ぶアクティビティで 絶景ウオッチ

ハイキングと展望台だけが、絶景を楽しむ方法ではない。おすすめは、パラグライダーとジップラインという空飛ぶ爽快アクティビティ! どちらも少し怖いけれど、勇気を出せば、すばらしい景色と体験が待っている。



パラグライディング

Paragliding

スイスきっての観光地ベルナーオーバーラントの中心、インターラーケンには、知る人ぞ知るパラグライダーパラダイス! 地元アクティビティ会社でツアーを申し込める。山の上からふわりと飛び立ち、インターラーケンと周辺の湖を眼下に一望! ツアーはガイドと一緒にの tandem フライトなので、初心者でも安心して挑戦できる。

インターラーケン | Interlaken

■ Paragliding Interlaken GmbH

URL: www.paragliding-interlaken.ch



日本人ガイドのいる会社もある
Picture by Paragliding Interlaken GmbH

Go Proなどアクションカメラを使えば、一生の思い出に残る写真が撮れる! Picture by Paragliding Interlaken GmbH



ジップライン

Zip-Line

ベルナーオーバーラント、登山列車の発着するグリンデルワルトのそばにある展望スポット、フィルストではロープウェイの山頂駅からひとつ下まで行くジップライン、フィルスト・フライヤーが楽しめる。全長800mものワイヤーを下る、スリルと絶景を満喫して。

800mの距離を一気に滑り降りよう! © Walkingmap / Shutterstock.com

フィルスト | First

■ First-Flieger

URL: www.jungfrau.ch/de-ch/grindelwaldfirst/first-flieger

展望台へ行くロープウェイもパスが有効

山の上にある絶景展望台へは、ロープウェイやゴンドラといった山岳交通で行くのが定番。スイストラベルパスならほとんどの山岳交通が50%オフで利用できる。なお、リギ、シルトホルン、シュタンザーホルンに関しては100%カバーされている!

Check!



① シルトホルンのロープウェイ © Schilthornbahn AG, 2014, photographer: Markus Zimmermann ② シュタンザーホルンへ上るロープウェイは世界初! 二階がオープンデッキになっていて、風を感じながら雄大な風景の中を移動できる。© NavinTar / Shutterstock.com

旅のヒント in スイス

8泊10日モデルルート

DAY 01 日本 ⇨ チューリヒ ⇨ ルツェルン

まずは直行便でチューリヒへ。到着後すぐにルツェルンへ移動。

DAY 02 ルツェルン

ルツェルンで1日過ごす。街歩きを楽しんだり、シュタンザーホルンやリギへも足を延ばそう。

DAY 03 ルツェルン ⇨ サン・モリッツ

移動日。鉄道でサン・モリッツもしくはクールへ。

DAY 04 サン・モリッツ ⇨ ツェルマット

サン・モリッツからグレッシャー・エクスプレスでツェルマットへ。

DAY 05 ツェルマット

スイスの王道、ツェルマット周辺観光。展望台やハイキングなどを楽しむ。

DAY 06 ツェルマット ⇨ ロイカーバート ⇨ ツェルマット

ツェルマットから鉄道とバスを乗り継いで、日帰り温泉旅。

DAY 07 ツェルマット ⇨ インターラーケン

鉄道でベルナー・オーバーラントへ。インターラーケンのほかグリンデルワルト、ミュレンなど宿泊地によりパラグライディングやジップラインなどやることを選べる。

DAY 08 インターラーケン ⇨ ユングフラウヨッホ ⇨ チューリヒ

登山鉄道BOBとユングフラウ鉄道でユングフラウヨッホに行き、その後一気にチューリヒへ。

DAY 09 チューリヒ ⇨ 日本

直行便で日本へ。

DAY 10 日本着

詳細は『地球の歩き方スイス』へ

発行：ダイヤモンド・ビッグ社
www.arukikata.co.jp/guidebook

本体：1,700円＋税



スイストラベルマップ2019

発行：スイストラベルシステム
お得な交通/バスやおすすりめルート、
バス通用路線図を紹介。
[http://raileurope.jp/agent/
travel-agents/information-request/](http://raileurope.jp/agent/travel-agents/information-request/)

旅行料金シミュレーション

〈スイストラベルパス利用の場合〉

● 鉄道パス(スイストラベルパス8日、2等)	4万6300円
● その他交通費(座席指定券など) ※シーズンにより変動します。	1万3000円～
● アクティビティなど娯楽費	2万3000円～
● オリンピック博物館(ローザンヌ)	0円
● FIFAワールド・サッカー博物館(チューリヒ)	
● ル・コルビュジェ展示館(チューリヒ)	
合計	8万2300円

〈スイストラベルパスを利用しない場合〉

● 交通費	5万8000円
● その他交通費	3万円～
● アクティビティなど娯楽費	2万3000円～
● オリンピック博物館(ローザンヌ)	5000円～
● FIFAワールド・サッカー博物館(チューリヒ)	
● ル・コルビュジェ展示館(チューリヒ)	
合計	11万6000円

※航空券代、宿泊費、食費を除いた料金

時差：日本より8時間遅れ。

サマータイム時(3月最終日曜～10月最終日曜)は7時間遅れ。

ビザ：観光目的の場合、90日以内の滞在なら不要。

通貨：スイスフランCHF(2019年1月現在CHF1=109.7円)

物価：全体的に日本よりも高い。ツェルマットなど山岳リゾート地は特に割高なので、鉄道パスを利用するなどうまくやりくりしたい。

気候：起伏に富んだ地形で、山岳部と平野部ではかなり気候が異なる。

北部の平野部や南部は比較的穏やかだが、山岳部の冬は寒さが厳しい。

ベストシーズン：夏の6～8月頃がベストシーズン。ハイキングを楽しめるのもこの時期。

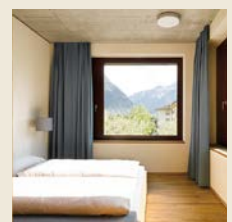
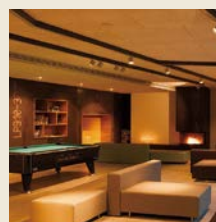
スイスのユースホステル

Interlaken Youth Hostel

ADDRESS: Am Bahnhof Ost Untere Bönigstrasse 3a,
Interlaken, 3800, Switzerland

URL: [https://www.hihostels.com/ja/hostels/
interlaken-youth-hostel](https://www.hihostels.com/ja/hostels/interlaken-youth-hostel)

ドミトリー:4600円～ / シングル:13000円～ /
ツイン:17000円～





つづきをダウンロード(無料)



Hostelling Magazine vol.16
まとめてダウンロード



Hostelling Magazine × 地球の歩き方... P14
新しい魅力満載! 鉄道パスで回るスイス
スイス 新しい魅力
■ 美しい街を歩く ■ 知られざるスイツス大国
■ 温泉でリラックス
■ 空飛ぶアクティビティで絶景ウオッチ



インタビュー P02
元サッカー日本代表・
スポーツジャーナリスト/前園真聖
一歩踏み出せば、自分が変わる。
自分が変われば、世界も変わる。



教えて! 旅GIRL P22



Youth Hostel Pick up P08
地酒とともに、
土佐の文化を味わい尽くす
高知ユースホステル



松島むうの晴れときどき旅びより P23



トリップアドバイザー P12
耳寄り! 観光NAVI
四国地方の観光ランキング TOP10