瑞 士.
自然本色

提契诺州欢迎您

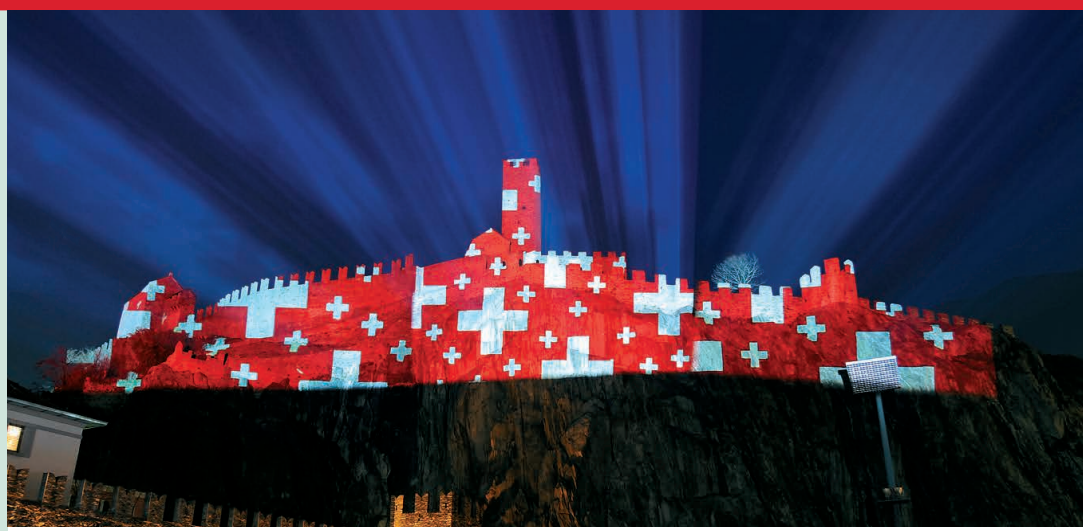
MySwitzerland.com.cn
ticino.cn

目录

使用意大利语的提契诺州位于阿尔卑斯山脉南麓，气候宜人，湖泊星罗棋布。与瑞士其他地区相比，这里的文化、饮食、建筑、语言、民风和著名的晴空都独具一格。每个瑞士人都有自己钟情的地方，但是人人都喜欢提契诺。

意大利语：

早上好	buongiorno
晚上好	buona sera
干杯	salute!
祝您用餐愉快	buon appetito
是	sì
不	no
请	per favore
谢谢	grazie
劳驾	mi scusi
对不起	mi dispiace
你说英语吗?	parla inglese?
我（不）明白	(non) capisco
再见	arrivederci



第 2 页 目录、常用意大利语
第 3 页 进入提契诺州的最佳路线
第 4 页 提契诺州—探访瑞士的棕榈之乡
第 5 页 酒店住宿、美食烹饪、提契诺通票
第 6 页 – 第 8 页 卢加诺湖地区
第 9 页 门德里西奥
第 10 页 – 第 11 页 马焦雷湖（洛迦诺、阿斯科纳及周边山谷）
第 12 页 贝林佐纳和提契诺州北部
第 13 页 景观列车路线

瑞士华星
欧洲入境专家
瑞士意大利语区酒店，景点等旅游产品代理

盧加諾附近的卡羅娜山 (Carona)

进入提契诺州的最佳路线

从北部经圣哥达隧道（公路）进入提契诺州，更精彩的线路：穿越壮观的山口—圣哥达。
从南部进入提契诺州的最佳线路是经米兰和科摩到 Chiasso，再进入提契诺州。。

卢加诺的小型机场位于 Agno 以西 4 公里处，有飞往日内瓦、苏黎世和几个欧洲城市的定期航班。往返巴士连接机场和市区，司机可以把您送往宾馆。密集的公共汽车和火车线路可以把您送往提契诺州的任何一个角落（瑞士通票有效）。提契诺州许多地方（贝林佐纳、洛迦诺和卢加诺）均提供租车服务 (Avis, Europcar, Hertz, Sixt)。
米兰 Malpensa 国际机场距离卢加诺仅 60 分钟车程，机场和卢加诺之间有往返巴士。
www.transfer.ticino.cn

到卢加诺的距离

贝林佐纳	25km 30 分钟车程
洛迦诺	40km 45 分钟车程
米兰	74km 1 小时车程
卢塞恩	165km 2 小时车程
苏黎世	219km 3 小时车程
威尼斯	350km 4 小时车程
慕尼黑	427km 7 小时车程
日内瓦	445km 5 小时车程
巴黎	934km 9 小时车程
柏林	1024km 12 小时车程

卢加诺 (Lugano) 的棕榈树

提契诺州—探访瑞士的棕榈之乡

Ticino-Discover the palm trees in Switzerland.

小地区、大世界

瑞士南部这个州的夏天很长，仿佛这里是它的家。它总是来得早，走得晚，就像一个好朋友。这里的人追求幸福，将瑞
士人和意大利人最出色的一面集于一身：从南方获得了好客和闲适的生活态度，从北方获得了对秩序和安全的热爱。难怪我们会发现，居住在提契诺州的人们是何等恋家，不愿离开自己美丽的家园。比起环游世界，他们更愿远离喧嚣而居于凉爽的峡谷之中，抑或是他们自己的桃源仙境—总而言之，在提契诺州我们完全能够找到广阔的世界。至少从植物学角度来说，这一点是千真万确的，因为提契诺州温和的气候、丰富的植被在瑞士是首屈一指的，众多植物在这里生长、开花。提契诺州平均最高气温和最低气温：8 月 26℃／3 月 12℃ 。

从地形上看，提契诺州被平缓的 C e n e r i 山脉 (1961 米) 分成两块：
北部是“S o p r a c e n e r i”(上 C e n e r i)，
南部是“Sottoceneri”(下 Ceneri)，主要旅游景点集中在卢加诺和洛迦诺湖畔，秀丽的山色与丰富的亚热带植物完美地融合在一起，气候温和怡人。此外，提契诺州首府贝林佐纳和提契诺北部静谧峡谷同样的充满着迷人的魅力。

建筑和设计

建筑和设计早在几个世纪前就已经引起了世人的关注，中世纪以来，从提契诺走出了许多世界级建筑师。今天，提契诺依然保持着浓郁的文化传统，培养了许多艺术家和建筑师，如马里奥 · 博塔 (Mario Botta) 和 Aurelio Galfetti 等，他们已经在国际上享有盛名。博物馆中的艺术藏品、私人藏品、盛大的艺术展、音乐节以及电影节，都充分显示了活跃的文化一直植根于提契诺州悠久的历史。

卢加诺的现代艺术博物馆举行的系列展出丰富多彩。位于蒙塔诺 (Montagnola) 的赫曼 ·
海塞 (Hermann Hesse) 博物馆距离卢加诺市中心仅 15 分钟的车程，诺贝尔文学奖获得者赫曼 · 海塞曾在这里生活了 40 多年。当您踏访该地区星罗棋布的其他 260 个博物馆时，
您可以时常邂逅文化瑰宝以及具有国际重要性的 展览。

布里萨戈 (Brissago)

貝林佐納的石屋餐廳 (Grotto)

美食烹饪 (Gastronomy)

提契诺州的美味佳肴具有意大利风格，同时具有自己的独特之处。纯正的本地风味可以在这个地区特有的 "trattorie", "grotti"(客栈) 或是餐馆中享用，它们都是流行的聚会场所，最初却是冬季出售葡萄酒和熟食的小店。
www.restaurants.ticino.cn

圣哥达隧道 (Gotthard tunnel)

体验世界上最长的隧道。您有机会乘坐火车体验这一设施和通信技术极为先进的世纪工程。伴随着圣哥达隧道的建成，仅需不到两小时就可以从卢塞恩到达卢加诺！

TICINO TICKET - One ticket,numberless emotions

这是提契诺通票的官方宣传口号，为了给游客营造一个良好的公共交通环境，从 2017 年一月一日起，每一个在瑞士提契诺州的旅馆、青年旅社和露营区居住的游客都可免费获得！ 提契诺通票有三大优势：
首先，持有提起诺通票的旅客可以免费乘坐提契诺州的所有公共巴士和火车！其次，持有提契诺通票的旅客可以享受齿轮火车、缆车和照相服务的 30% 折扣！最后，在乘船的时候，持有提契诺通票的旅客享受 25% 的折扣！

FREE!

塔瑪洛山 (Mt.Tamaro) 教堂 (馬里奧．博塔設計)

卢加诺湖畔 (Lugano Lake)

卢加诺湖地区

Lake Lugano Region.

卢加诺 (Lugano)

卢加诺位于卢加诺湖西岸，距离意大利边境仅仅几公里之遥。格调优雅的露天咖啡馆、精品荟萃的时装专卖店和鲜花
盛开的湖滨小路使卢加诺成为理想的休闲度假胜地。乘坐缆车，您可以前往圣萨尔瓦托尔山 (Mount San Salvatore) 或布蕾山 (Mount Bré) 一览美丽的湖光山色。最特别的地方要数步行区，那里有历史悠久的宏伟建筑。

莫尔格特 (Morcote)

莫尔格特是提契诺州最迷人的地方之一，拥有令人难以置信的艺术精品：404 级台阶将引导您进入 Santa Maria del Sasso 教堂，领略文艺复兴时期巴洛克教堂的风采，这座教堂被视为前阿尔卑斯地区的杰作。在莫尔格特的阶梯状墓地，您可以俯瞰卢加诺湖在意大利境内的美景 (卢加诺—莫尔格特，乘船 40 分钟或乘公共汽车 15 分钟)。
www.lugano.ticino.cn

卢加诺主街 (Via Nassa)

如果不去购物，就不算彻底游览了卢加诺！位于卢加诺老城的著名步行街 Via Nassa 将瑞士品质和名牌以及意大利的周
到服务集于一身。琳琅满目的珠宝衬托出瑞士手表和军刀等商品的华贵。商店的营业时间通常为：星期一至星期五：上午 9 时至下午 6 时 30 分 (其中一些商店会日间暂休一到两小时，其他商店全天营业)；星期六：下午 5 时停止营业；每个星期四营业至晚 9 时；星期日休息。

博彩中心 (Casinos)

您喜欢博彩吗？卢加诺及其周边地区有两个博彩中心供您休闲娱乐。单单从建筑学角度来看，卢加诺博彩中心的设计也
会使您眼前一亮。
卢加诺博彩中心：350 部角子老虎机，26 张博彩台 (8 种不同的游戏)，设有餐馆和酒吧 (每日开放) www.lugano.ticino.cn
门德里西奥 (Mendrisio) 博彩中心：150 部角子老虎机和 29 张博彩台 (3 种不同的游戏)，设有酒吧 (每日开放)。

莫尔科特（Morcote）

在盧加諾主街 Via Nassa 購物

圣萨尔瓦托雷 (San Salvatore)

卢加诺湖 (Lake Lugano)

卢加诺湖：风景怡人的“卢加诺湖”可以令人充分感受到水的魅力。4 月到 10 月期间，SNL 提供湖上巡游服务，大约每 45 分钟就有一班前往刚德里亚 (Gandria) 和莫尔格特 (Morcote) 的游船。瑞士通票有效。卢加诺湖面积为 48.9 平方公里，长 35 公里，夏季平均水温为 23℃。

刚德里亚 (Gandria)

刚德里亚是一个迷人浪漫的渔村，坐落于卢加诺湖畔。迷人的鹅卵石小路、幽静的庭院和蜿蜒至湖滨的石阶，风景如诗如画。汽车不允许进入村子的中心地带。这里的房屋依山而建，只能沿着非常陡峭的台阶和狭窄的小径前往。有些房屋的历史可以追溯到 16 和 17 世纪，墙壁上至今依然保留着美丽的壁画和精美的装饰。(卢加诺 - 刚德里亚，乘船 35 分钟)。

瑞士微缩景观公园 (Swissminiatur)

瑞士微缩公园 (Swissminiatur)：邀请您在 1 小时内游览整个瑞士！梅利德 (Melide) 小镇距离卢加诺 15 分钟的车程，位于卢加诺湖的一个半岛上，您可以乘坐火车、汽车和游船前往。在公园中，您可以悠闲地欣赏瑞士独具一格的美丽风光，包括城镇、村庄、高山和著名建筑物，所有的模型均以 1 ： 25 的比例摆设在其中。(开放时间：3 月中旬至 10 月中旬，每日上午 9 时至下午 6 时)

奥蒲洛瑟 (Alprose) 巧克力博物馆

奥蒲洛瑟 (Alprose) 巧克力博物馆坐落于 Caslano，向您展示了一个从巧克力出现之日一直到今天的巧克力大世界。这里有不计其数的资料和丰富多样的陈列品。在这里，您也可以参观巧克力制作工厂。每日上午 9 时至下午 5 时，免费品尝，直接购买。(距离卢加诺 20 分钟车程)

刚德里亚（Gandria）

Alprose 巧克力工厂（Alprose chocolate factory）

瑞士微缩景观园

开放时间为：每天9点－18点，3月中旬到10月底
冬季时应团队预订时开放。

www.瑞士微缩景观园.com

MELIDE-SWITZERLAND - T. +41 (0)91 640 10 60 - info@swissminiatur.ch

门德里西奥拓 (Mendrisiotto)

门德里西奥

Mendrisiotto Region.

门德里西奥 (Mendrisio)

公路干线和火车穿越卢加诺以南被称为“门德里西奥拓”（“Mendrisiotto”）的干燥炎热的地带，这一名称来自该地区最大的城镇和重要的葡萄酒酿造中心门德里西奥 (Mendrisio)。您在这里不仅可以品尝到拥有百年历史的提契诺州优质墨尔乐葡萄酒，而且可以欣赏到美丽的风光。

FoxTown

知名时尚品牌聚集在门德里西奥 (Mendrisio) 的厂家直销中心—FoxTown。这里占地面积达 30,000 平方米，包含 160 家精品店，是物美价廉的购物天堂（国际品牌三折至七折）。这里距离卢加诺仅 30 分钟的车程，每天上午 11 时至晚 7 时开放，节假日不休息。

杰内罗索山 (Mount Generoso)

杰内罗索山是观赏提契诺州全景的最佳场所。乘坐从卢加诺湖畔的 Capolago(274 米）出发的小型齿轮火车，途径 Vetta 即可到达海拔 1704 米的杰内罗索山。40 分钟的旅程中，您可以尽情观赏未经雕琢的自然美景。从 Vetta 开始，您就可以观赏到湖区、伦巴第平原、亚平宁山脉以及瑞士境内从艾格峰到马特宏峰和从少女峰到罗萨峰的阿尔卑斯山脉。从卢加诺乘汽车、游船或火车均可很方便地前往杰内罗索山 (15 公里）。(3 月中旬到 10 月末每天开放。)

记忆中那一片被时光掩藏的海洋 (MonteSan Giorgio and Museum)

245-230 万年前，一个百米深的盆地承接大自然的甘露形成了冬暖夏热的海洋环境，许多水生动植物便在这里安营扎寨，繁衍生息。作为特提斯洋（Tethys Ocean）边缘的泄湖，各种生命遗体的石化物在湖床的有利养护下得以保存下来，历经百万年的斗转星移，沧海桑田。这些时光的累积终于在 19 世纪末期得以重见天日。圣乔治山陆续出土了数量众多并极具研究价值的爬行类、鱼类、无脊椎动物以及各类植物的生物化石，于 1973 年在苏黎世大学教授、古生物学家伯纳德·派尔和埃米尔·库恩 – 施耐德的努力下，圣乔治山生物化石博物馆在梅里德（Meride）这个小村落边建立了起来。而这些来自中三叠纪的时光的礼物，独一无二的价值也得到了联合国教科文组织（UNESCO）的认可，于 2003 年被列入《世界自然遗产名录》。2012 年，由马里奥伯塔设计的新博物馆已开门亮相。

杰内罗索山（Monte Generoso）

新的 FoxTown 购物广场

洛迦诺国际电影节 (International Film Festival of Locarno)

马焦雷湖

Lake Maggiore.

洛迦诺 (Locarno)

洛迦诺 (210 米) 这座风格独特的古老城镇位于马焦雷湖宽阔的港湾，地理位置非常优越，日照时间长于瑞士其他地方。湖畔和山坡上到处都是长满了棕榈树、山茶、松柏以及玉兰等亚热带植物的花园，俯瞰着市中心的拱廊和广场。NLM 的游船在马焦雷湖瑞士沿岸穿梭 (游船运营时间为 4 月到 10 月，瑞士通票无效)。
www.locarno.ticino.cn

洛迦诺国际电影节

8 月初举行的洛迦诺国际电影节是一项世界级的盛事。该电影节与法国嘎纳电影节一样，既注重电影的品质，又关注影星们的表演。洛迦诺电影节现在已经成为世界五大顶级电影节之一。格朗广场上的露天银幕，可供 7500 人在夜间观赏电影。

从卡尔达达 (Cardada) 俯瞰洛迦诺美景

位于 Orselina(395 米) 的 Madonna del Sasso 缆车站是一个灯笼状的基站 (由马里奥 · 博塔设计)，乘坐缆车经过这个基站可以到达卡尔达达峰 (1350 米)。山顶车站左边几步之遥就是一个“观景台”，掩映在松林中，那里清风拂面，是由一个巨大的 A 字形结构支撑的通道，一直伸到半空中，似乎在树梢之上。这里，您可以尽情领略阿斯科纳、马焦雷湖的美景以及绵延不绝的群山。

优美的度假胜地阿斯科纳 (Ascona)

以及风景怡人的布利萨戈岛 (Brissago) 位于洛迦诺的西南方。直至 19 世纪末，这里还是一个小渔村，随着时间缓慢推进，一批影响力重大的哲学家、宗教领导者和艺术家才纷至沓来。而今，阿斯科纳已经成为了一个迷人的旅游胜地 (距洛迦诺 50 分钟路程)，古老的建筑镶嵌精美图案，楼房的窗台上繁花似锦，您还可以徜徉在蜿蜒街巷之中，街道两侧布满了画廊和餐馆，还有许多时尚小店。这座小镇以前的中心被称为 "borgo"，如今依然非常活跃。瑞士最出色的五星级度假胜地就位于阿斯科纳。

卡尔达达 (Cardada)

阿斯科纳 (Ascona)

布利萨戈岛 (Brissago Islands)

布利萨戈岛 (Brissago Islands)

布利萨戈岛 (193 米，是瑞士的最低点)。岛上植物园中充满异域风情的亚热带美景以及不同的大陆环境会给游客留下难忘的印象。占地 2.5 公顷的植物园中共有 1500 多种植物，其中有些植物是瑞士罕见的。由于小岛位于湖中央，因此具有独特的气象条件，年最低气温为 13℃。提契诺的小气候环境使这个独特的植物园与瑞士的其他植物园迥然不同 (4 月至 10 月每日开放，上午 9 时至下午 6 时)。游客可以乘坐每小时从洛迦诺和阿斯科纳出发的游船上岛，也可以从距离该岛最近的 Porto Ronco 乘坐定期游船上岛。

琴托瓦利 (Centovalli)

洛迦诺是瑞士最著名的风景铁路线之一—琴托瓦利铁路的东部终点。小火车从洛迦诺火车站向南驶入壮观的山谷—又称“百谷”—沿途大部分时间都在横跨深沟险壑的桥梁上缓慢行进 (左侧的景观最为壮丽)。在位于瑞士和意大利边境的 Camedo(必须持意大利签证)，火车穿越意大利村庄 Val le Vigezzo，驶入熙熙攘攘的意大利城镇多莫多索拉 (Domodossola)。瑞士快车从那里向西穿越 Simplon 隧道到达布里格 (Brig)，继续向前就到达伯尔尼。

韦尔扎斯卡山谷 (Verzasca Valley)

韦尔扎斯卡山谷是提契诺地区风景最优美的山谷，水晶般清彻的泉水从山上潺潺流下，蜿蜒地穿过陡峭的大峡谷。山谷中的 Lavertezzo 是该地区典型的山村，以其双拱石桥闻名于世。(距离卢加诺 1.5 小时的车程) 在山谷南端 Tenero 的上方，巨大的韦尔扎斯卡大坝是世界上最高的蹦极地点之一。即使您不喜欢蹦极，到大坝上 (220 米高) 漫步一番也别有情趣。

瓦乐码吉亚 (Vallemaggia)

瓦乐码吉亚 (Vallemaggia) 是一个复杂的山谷系统，从洛迦诺向北一直延伸到雄伟的阿尔卑斯山 (距离洛迦诺 1 小时 45 分钟车程)。瓦乐码吉亚 (Val lemaggia) 是一个非常理想的漫步天堂。您可以穿越以大理石采石场和雕塑学校而闻名于世的 Peccia(849 米)—然后沿着之字形山路到达墨洛 Mogno(1180 米)，在道路的右侧，透过树林，您可以看到圣乔万尼 · 巴蒂斯塔 (San Giovanni Battista) 教堂的斜屋顶。这座教堂由马里奥 · 博塔设计，以取代 1986 年被雪崩毁坏的小教堂。

韦尔扎斯卡山谷风景 (Valle Verzasca)

马贾村 (Valle Maggia)

贝林佐纳的世界遗产格朗德城堡 (Castelgrande)

贝林佐纳和提契诺州北部

Bellinzona and Upper Ticino.

美丽宁静的贝林佐纳老城与其南侧风景旖旎的湖滨宛如提契诺州一杯醇厚的美酒，令人陶醉。这里有中世纪的建筑和独特的教堂，也是进入提契诺州北部 (Alto Ticino) 远足的主要门户。每个星期六 (早晨 7 时至中午) 都会在老城的街道上举办各种交易市场，商品琳琅满目，有面包、当地干酪、葡萄酒水果和蔬菜以及手工艺品。每年 10 月初举行的干酪市场也不容错过，届时提契诺州阿尔卑斯山的所有干酪制造商都会一展身手。镇上还有一些非常出色的商店。
www.bellinzona.ticino.cn

联合国教科文组织确定的世界遗产—格朗德城堡 (Castelgrande)

贝林佐纳的三座城堡—格朗德城堡、蒙特贝罗城堡和萨索·科尔巴洛城堡—2000 年都成为联合国教科文组织确定的世界遗产。人类早在几千年前已经开始在小山顶上居住；中世纪，这里成为一个要塞，文艺复兴时期，这里又成为公爵的城堡。在对格朗德城堡进行重建时 (1980 – 1992)，不仅对城堡进行了修复，还对城堡所在的山丘进行了重建，改变了城堡与城镇的关系，丰富了该地区的内涵，并确定了新的角色。格朗德城堡恰好位于城镇中心，配有停车设施，乘坐动人心魄的电梯或步行均可在几分钟内达到。您可以在城堡阳台上享用一份清淡的午餐，也可以在豪华餐馆中一饱口福 (全年星期二至星期日营业)。

位于贝林佐纳以北的提契诺北部地区 (Valle Leventina & ValBlenio)

是野生动物的天堂，纵横交错的山谷一直绵延到雄伟的阿尔卑斯山，陡峭的山坡上星星点点地散布着农村的小石屋。这里的村庄和景色依然保持着自然与纯真。如果您的目标是征服富于挑战的小径，那么您在提契诺州北部获得的满足将超过在瑞士其他地方。Biasca 是通往这一地区的门户。这座小镇毗邻风景如画的 Val Blenio 和 Valle Leventina(距离卢加诺均 1 个小时的车程)，向西北一直延伸到“Gottardo”隧道和幽静的艾罗洛镇 (town of Airolo)。

里托姆湖 (Lake Ritom)

琴托瓦利快车（Centovalli Express）

观景线路

Panoramic Routes.

SAN GOTTARDO