



越野滑雪

在瑞士，除了可以体验高山滑雪的刺激之外，越野滑雪的悠闲也是不可错过的。选一个阳光灿烂的好天气，带上干粮，跳上冰川列车随便在哪个你喜欢的地方下来，便可以开始一段越野滑雪的旅程。

越野滑雪其实是一种融郊游赏景及运动于一身的项目，它所用的滑雪板比高山滑雪的双板窄1/3，开轨车在乡间小路、溪流林边开好了道，人们便可沿着这些轨道一路滑去，当然技术纯熟的人甚至可以抛离轨道自在地去任何自己想去的地方。越野滑雪不像高山滑雪般难上手，只要掌握好节奏不断向前屈膝滑行即可，然而需要消耗的体能却比后者多数倍。因为没有下坡的雪道，只能凭自己的力量借助滑雪杆推动前进，全身的肌肉几乎都要用到，我头一回在零下10度有大汗淋漓的感觉。

而这一路，我总算真正领会到了瑞士惊人的美丽。此前在城市及雪山上游玩，看过迷人的建筑，看过雄伟的山脉，可直到这一天，才第一次亲近到瑞士乡村唯美绝顶的自然风光。原野、村庄、小溪、高山、蓝天、冰树……Paradise? Wonderland? 我不知道用什么词形容，也不打算形容太多，因为面对眼前的一切，任何辞汇都是贫乏的。甚至我努力留在了相机里的那些照片，也不足以证明它们的美妙。

别有去处

当然，瑞士出名的滑雪胜地数不胜数，譬如冰川列车线最西端的起点策尔马特，由于毗邻著名的马特洪峰，毫无疑问是滑雪爱好者十分钟爱的目的地；而位于瑞士中部的旅游重镇因特拉肯，也因着秀美的湖水冰瀑吸引了众多游客，滑雪之余还可顺道乘坐被誉为“人类一大工程奇迹”的少女峰登山铁路，去一睹欧洲之巅的风采。

既然已经来到瑞士，除了滑雪当然也不能错过其他精彩。瑞士国土不大且铁路交通发达，住在滑雪场体验运动乐趣的同时，也可以穿插一些短途行程。去洛桑参观奥林匹克博物馆，去卢塞恩赏味湖光山色，去苏黎世闲逛老城，去日内瓦领略联合国风情，都是一两天便可完成的内容。■

如果你的海外旅途故事也想与人分享，请发邮件至
yanglijia17@163.com

另外，旅游编辑杨力佳的新浪微博已开通，更多旅游资讯请
@生活周刊旅游编辑力佳。

攻略

Link

1、如果你不希望什么都在滑雪场租的话，去瑞士前需要打点一些基本装备。由于滑雪最需要避免紫外线灼伤以及身体臃肿影响控制力，因此至少要准备运动型雪地太阳镜、防风手套、雪帽、足够厚的袜子以及不太宽松的裤子外套。

2、无论是飞往瑞士还是从瑞士飞离，记得研究清楚你的飞行方向。如从东往西飞，则尽量选择飞机左侧窗户，反之选择右侧。这样，你可以在出发/抵达时从空中俯瞰到整个阿尔卑斯山脉，绵延至天的尽头，无比壮观！

3、在瑞士境内可根据自己行程购买一定天数的Swiss Pass通票，任意乘坐除私营交通（如少女峰铁路）之外的任何公共交通，包括铁路、巴士、船等，但在购买私营交通或观光缆车时可出示以获取一定折扣。

4、瑞士的交通方便发达且极具人性化，最重要的是准时。在每一个火车站，都有专门针对该车站的时刻表小册（从该城市出发到其他城市的所有班次），车站墙上还有每个小时的车次汇总（某时段内所有经过该站的班次），查阅起来非常方便易懂。无论你需要去哪个城市，转车的间隙基本不会超过15分钟；主要城市之间，每天都有超过10趟车次往来。公交车系统也是如此，除路边站牌上写明了每班车抵达此站的时间之外，车上也有详细的关于这条线路的信息小册。

5、在火车站或市中心，见到蓝底白字的“i”标志记得要去转一圈。里面不仅有上百种旅游相关资料供免费索取，你还可以根据自己的出行期望得到工作人员关于如何安排时间行程的建议。

6、瑞士境内最著名的两条观光火车线分别是冰川列车（Glaciers Express）和金色山口快车（Golden Pass）。前者沿着阿尔卑斯山谷贯穿东西，是领略雪山美景的最好线路；后者则运行于蒙特勒和卢塞恩之间，将瑞士风光最美的湖泊连接在一起。如果你没有时间慢慢游玩瑞士，那么乘坐这两条观光线转一圈是不可错过的选择。瑞士铁路局十分贴心地将沿线地图印在车厢桌面上，游客可以时刻了解两旁所经过的城市、名山以及湖泊。但记住有些站次如果没人按铃，是会直接开过去的，所以下车前别忘了“通知”列车长。

1. 雪山朝霞
2. 不用担心滑雪板会丢失，这里治安非常好
3. 天气晴好，人们纷纷出来越野滑雪
4. 越野滑雪沿途景色
5. 瑞士小孩就是这样开始学滑雪的