

弗里堡州

主要观光指南



www.fribourgregion.ch

大自然

身处弗里堡州，就把身心灵一齐交还给自然吧！在这个处处皆风景、人和自然和谐共处的地区，蓝天绿草、山川河流请你卸下纷扰，为你充电。准备好了吗——赤脚淌进溪流，把头伸进云朵，在山巅做个深呼吸——这片奇妙的土地既有宁静的愉悦，更有活跃的欢乐！



01



02



03



04

www.fribourgregion.ch/cn1

01

格吕耶尔 Gruyères 全瑞士最有范儿的城堡在哪儿？在格吕耶尔！除了城堡，她四季变幻的景色吸引着成群的游客涌向这座保存完好又精致无比的中世纪小镇。

02

黑湖 Schwarzsee 被众山环绕的极富浪漫气息的湖边度假地，适宜和亲近的人制造些浪漫回忆。当地人多举家来此徒步或骑行。

03

格吕耶尔温泉 Les Bains de la Gruyère 实际位于沙尔梅 (Charmey)。海拔900米，镶嵌在草场中，坐拥全景的矿物温泉浴池双倍犒劳眼睛和身体。隐于自然的放松，这是瑞士式的天人合一！

04

埃斯塔瓦耶湖 Estavayer-le-Lac 这一大片湖是瑞士人玩水上项目的大本营，爱水上冒险的你有点蠢蠢欲动？不玩也无妨，观看也别有一番乐趣。

遗产



01



02



03

活动日历

一月 莫拉 (Morat, 又称穆尔藤 Murten) 光明节 (图片07); 弗里堡歌剧节

二月 狂欢节

三月或四月 弗里堡国际电影节

五月 弗里堡舞蹈节

五月或六月 威邑 (Vully) 开放酒窖

六月 瑞士黑湖摔跤节; 格吕耶尔圣约翰中世纪节

七月 弗里堡 Les Georges 音乐节; 埃斯塔瓦耶湖Estival露天音乐节

八月 穆尔藤古典音乐节; 弗里堡国际民俗节; 帕格 (Les Paccots) 登山节 (图片06)

九月 弗里堡手工啤酒节; 莫雷松苏格吕耶尔 (Moléson-sur-Gruyères) 高空走钢索比赛; 威邑葡萄酒节

九月, 十月 在沙尔梅, 黑湖, 阿尔博夫 (Albeuve), 圣塞尔 (Semsales) 多地举办的阿尔卑斯牛群牧民下山 (图片04); 弗里堡地区贝尼松节

十一月 在布勒 (Bulle) 举办的瑞士地区特色食品展

十二月 弗里堡圣尼古拉日大游行 (图片05); 弗里堡圣诞将临游园会; 格吕耶尔小镇的特色圣诞节



04



05



06



07

www.fribourgregion.ch/cn2

01

弗里堡市 弗里堡州的首府，由柴林根家族伯爵贝特霍德四世在1157建造的城镇，弗里堡市堪称哥特式建筑的典范。这还是一座学生城，真正的文化大熔炉。

03

彩绘玻璃博物馆 Vitromusée 罗蒙的山顶古堡竟然是瑞士彩绘玻璃博物馆，她丰富地呈现了中世纪至今的玻璃画艺术，这门艺术绝不仅是传统的教堂彩色玻璃。

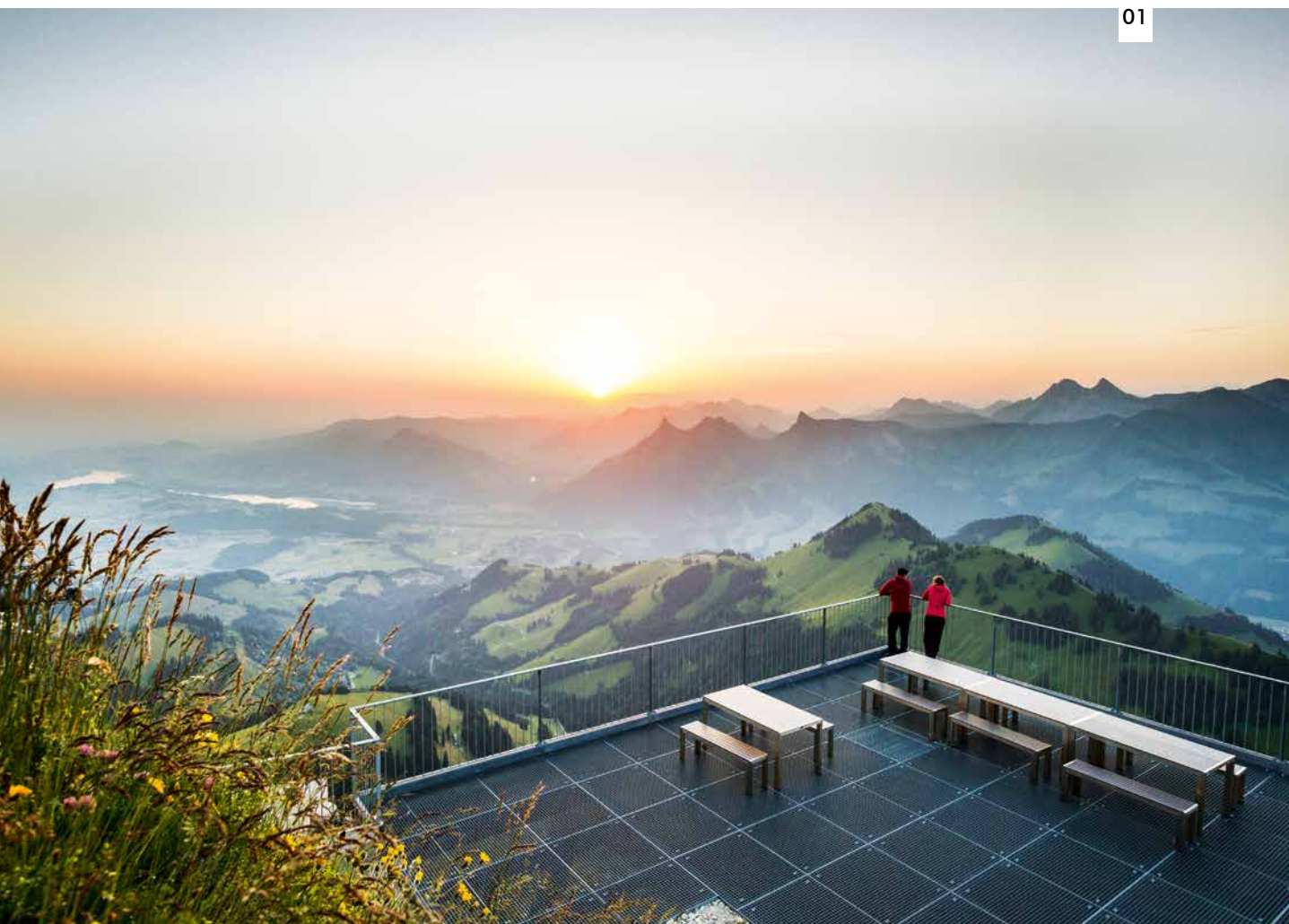
02

莫拉/穆尔藤 莫拉小镇的美胜在恬静，恰似那一泓温柔的莫拉湖水；品味莫拉的美应该去看看她的中世纪拱廊，还有洒满阳光的威邑葡萄酒坡地。

亲子游

可玩的只有传统景点？当然不止，大弗里堡地区藏着许多有意思的新去处，尤其适合大朋友带小朋友一起，价格还特别亲民。嘘，这可是连瑞士人都不愿意说出去的秘密！

01



01

莫雷松山 Mount Moléson 搭缆车登上山顶的全景瞭望台，可以观看粉红色的日落。莫雷松山是热爱山地运动者的乐园，新潮的草地卡丁车、空中雪橇一定让你和小朋友流连忘返。

02

巧克力列车 Chocolate Train (蒙特勒-格吕耶尔-布罗克) 坐进欧洲老电影里才出现的复古列车，全程享受头等座，载去甜蜜的目的地——甘椰(雀巢)巧克力工厂。

03

甘椰巧克力工厂 Maison Cailler 是巧克力爱好者的乐园，打开你的全部感官，准备接受一场香浓盛宴吧！最激动人心的据说是巧克力畅吃环节。提供中文导览。

04

格吕耶尔奶酪之家 La Maison du Gruyère 千万别错过，格吕耶尔奶酪可谓举世闻名，打上了AOP原产地认定标志，这儿能看到其制作全过程。

05

异形博物馆和异形酒吧 H.R. Giger Museum & Giger Bar 科幻经典电影《异形》(Alien) 之父 H.R.Giger 是瑞士人，异形博物馆和相邻的酒吧用Giger的作品打造了一个超现实的异想世界。

06

奶酪火锅怀旧列车 The retro Fondue Train 两个经典瑞士元素的组合：火车和奶酪火锅，加上沿途美景，美味停不下来。

www.fribourgregion.ch/cn3



02



04



05



03



06

本地美食



www.fribourgregion.ch/cn4

01

蛋白脆饼 Meringue 珍珠白的外表, 香甜酥脆, 可以单吃, 经典吃法是舀上浓稠的格吕耶尔双倍奶油, 再可加上水果。

02

贝尼松 Bénichon 是弗里堡地区秋季庆祝亲友团聚的节庆餐, 一顿贝尼松大餐必不可少的有番红花牛奶面包配贝尼松芥末, 烟熏肉类拼盘和炖小羊肉配焦糖梨, 当地奶酪和数种甜品。很多餐厅九月中至十一月会提供。

03

奶酪 可算是弗里堡地区的物质文化名片。格吕耶尔 (Le Gruyère AOP) (AOP 即原产地认证标志) 和弗里堡瓦什耐 (Le Vacherin Fribourgeois AOP) 两款奶酪是弗里堡“一半一半”奶酪火锅的标配。

04

穆尔藤奶油蛋糕 Nidelkuchen 烘焙过程中给蛋糕裹上至少三层鲜奶, 待熔成色泽亮丽的焦糖再盖上格吕耶尔双倍奶油, 入口绵密细腻。穆尔藤镇上的蛋糕店均有出售。

05

美味珍馐 瑞士版 GaultMillau 指南评价“弗里堡是吃货的天堂”。现代与传统在美食上体现得淋漓尽致。寻找高分餐厅, 敬请登陆本页提示的网址。

06

鱼和葡萄酒 谢尔 (Cheyres) 和威邑地区的佳酿葡萄酒, 以及当地湖里的鱼产量有限, 所以建议你直接去往码头和酒窖尝鲜。

住宿



www.fribourgregion.ch/cn5

01

特色酒店 建筑融合了区域特点和瑞士传统风情, 在特色酒店你可以享受热情周到的服务和地道的弗里堡美食。

02

酒店 弗里堡州地理位置优越, 是到周边地区游玩的好歇脚处。诸多的酒店、旅馆满足不同的预算和需要。

03

B&B 有没有想过住进当地人家里呢? B&B 指本地人家提供一张床 (Bed) 和早餐 (Breakfast)。这是时下最流行的体验风土人情的方式。

04

非同寻常的体验 在修道院里静修, 在树丛或玉米田里睡一晚, 在农院的草堆上过夜, 看看在弗里堡还有哪些奇特的过夜选择?

05

Be My Guest 手环 只要你在弗里堡地区内的酒店过夜, 会获赠一条 Be My Guest 手环, 戴着它可以在弗里堡地区的许多景点享有折扣。记得入住时索取哦。

特色纪念品 真正的瑞士制造

雕花木勺

La Maison
du Gruyère
1663 Pringy



跳蚤市场

Chesery Murten
Rathausgasse 28
3280 Murten

木牛摆设

Heimatwerk
1663 Gruyères



瑞士军刀

Quincaillerie Morard
Grand-Rue 5
1630 Bulle



小牛铃

Fonderie Roulin
Route du Barrage 19
1733 Treyvaux



Villars巧克力

Boutique Villars
Route de la Fonderie 2
1701 Fribourg

交通

弗里堡City Card

若只在弗里堡市内游玩，这张City Card 好处多多。超过20家博物馆免费入场，Frimobil交通网络zone 10内（即弗里堡市）公共交通畅游。

www.fribourg-citycard.ch

FriPass

在整个大弗里堡地区（弗里堡州）畅行无阻，包含无限次搭乘任意公共交通，几乎涵盖区域内所有旅游景点的门票。FriPass分1日卡，2日卡，3日卡。

www.fripass.ch

瑞士旅行通票Swiss travel pass

可以在瑞士全国无限次乘坐任何方式的公共交通，瑞士旅行通票分为3天，4天，8天和15天，全瑞士超过480家博物馆和展览凭通票免费入场。

www.swiss-pass.ch

租自行车

在弗里堡火车站和莫拉/穆尔藤火车站均有租车点。

www.rentabike.ch

租车自驾

Route de Villars 105, 1701 Fribourg

www.europcar.ch

完美一日



9h00-10h00

格吕耶尔奶酪之家观摩奶酪制作

10h15 - 11h30

漫步精致的格吕耶尔小镇

11h30 - 12h30

在本地餐厅享受特色午餐

13h00 -14h00

甘椰巧克力工厂，全感官体验传统瑞士巧克力

15h00 - 17h00

导览游弗里堡市旧城，一座奇妙的中世纪旧城

18h00 - 19h00

沿莫拉湖畔悠闲散步

19h00

在莫拉享用晚餐和度过一晚





MAISON CAILLER®

瑞士人最喜爱的巧克力工厂

每周7天开放 欢迎参观品尝



二连续6年荣获一
猫途鹰卓越奖



Rue Jules Bellet 7, 1636 Broc
+41 (0)26 921 59 60
maisoncailler@nestle.com

CAILLER.CH