

An aerial photograph of a Swiss mountain landscape. In the foreground, a vibrant turquoise lake is nestled in a valley. The surrounding terrain is rugged, with brownish-green slopes and rocky outcrops. In the background, majestic mountains are covered in patches of snow and glaciers under a blue sky with scattered white clouds. The overall scene is one of natural beauty and high-altitude wilderness.

SZWAJCARSKI INSPIROWNIK.

SZATRASIE

SPIS TREŚCI.

WSTĘP

O nas
Czym jest Szwajcarski Inspirownik?
Dlaczego powstał Szwajcarski Inspirownik?
Krótki przewodnik po Inspirowniku

CZĘŚĆ I INFORMACJE PRAKTYCZNE

Dwa słowa o Szwajcarii
Pierwsze kroki w Szwajcarii
Ceny
Zakupy
Bezpieczeństwo i ubezpieczenie
Pogoda
Szwajcaria samochodem
Przydatne aplikacje
Warto wiedzieć

CZĘŚĆ II JAK ZAPLANOWAĆ BUDŻETOWY URLOP W SZWAJCARII?

Kiedy przyjechać do Szwajcarii?
Jak dostać się do Szwajcarii?
Czym poruszać się po Szwajcarii?
Gdzie szukać tańszych noclegów?
Van, kamper lub spanie pod namiotem
Spanie na dziko i polecane kempingi
Jak się stołować, aby nie zbankrutować?
Co spakować?
Darmowe atrakcje
Na czym można, a na czym lepiej nie oszczędzać?

CZĘŚĆ III ZWIEDZANIE SZWAJCARII

Regiony Szwajcarii
Północno-wschodnia Szwajcaria
Graubünden
Centralna Szwajcaria
Ticino
Region Berna
Valais
Jura i region trzech jezior
Gotowe plany zwiedzania

CZĘŚĆ IV DODATKOWE INFORMACJE

W Szwajcarii z dziećmi
Zwiedzanie z psiakiem
Dronowanie
Najważniejsze święta i ciekawe wydarzenia
Ciekawostki o kraju i życiu w Szwajcarii
Czego warto spróbować?
Pamiątki ze Szwajcarii

SZWAJCARIA SAMOCHODEM.

WINIETA

Autostrady w Szwajcarii są płatne i aby z nich korzystać, należy kupić winietę. Występuje ona jedynie w wersji całorocznej, a dokładniej 14-miesięcznej i obowiązuje w konkretnym roku kalendarzowym (przykładowo 2025), z uwzględnieniem grudnia roku poprzedzającego i stycznia roku następnego.

Oznacza to, że na rok 2025 pojawi się w punktach sprzedaży pod koniec 2024 roku i będzie obowiązywała do końca stycznia 2026. Jej koszt wynosi 40 CHF (ok. 185 zł). Od 1 sierpnia 2023 roku winieta dostępna jest także w formie elektronicznej, i można ją kupić na [oficjalnej stronie](#). W dotychczasowej formie naklejki nabędziesz ją w urzędzie celnym na granicy, na stacjach benzynowych przy autostradach dojazdowych w sąsiadujących krajach oraz już w Szwajcarii na poczcie czy stacjach paliw.

Jeśli zdecydujesz się na jej fizyczną formę (naklejkę), musisz przykleić ją po wewnętrznej stronie przedniej szyby w widocznym miejscu (wskazówki znajdziesz na odwrocie winiety). Nienaklejenie winiety na szybie

podlega takiej samej karze co jej brak, czyli mandatowi w wysokości 200 CHF plus 40 CHF opłaty za winietę, w sumie ponad 1100 zł.

Pojazdy powyżej 3,5 tony nie potrzebują winiety, ale aby poruszać się nimi po **jakichkolwiek** szwajcarskich drogach, należy uiścić **opłatę** za ciężki pojazd (PSVA).

Co ciekawe, przy krótkim pobycie w Szwajcarii takim pojazdem opłata ta może być nawet niższa od kosztu standardowej winiety. Minimalna opłata wynosi 25 CHF (w przypadku pojazdu kempingowego to 3,25 CHF za każdy dzień, czyli łącznie 26 CHF za 8 dni).

UWAGA!



W przypadku pojazdów bez okna, takich jak przyczepa, winieta musi być umieszczona na widocznej i niewymiennej części pojazdu.



PRĄD I GNIAZDKA

Napięcie prądu w Szwajcarii wynosi 230 woltów, a częstotliwość 50 Hz, czyli dokładnie tyle, co w Polsce. Za to różnią się gniazdka elektryczne, które w zdecydowanej większości są trójbolcowe (**typ J**).

Oznacza to, że o ile urządzenie z cienką, dwubolcową wtyczką (np. ładowarka do telefonu) podłączysz bez problemu, o tyle duże wtyczki z grubszymi bolcami będą potrzebowały adaptera. Kupisz go w sklepach typu Coop, Jumbo, Migros, Melectronics, Interdiscount czy Media Markt za ok. 5 CHF.



WODA PITNA

W Szwajcarii woda z kranu jest zdatna do picia i odznacza się wysoką jakością. Jest też najsurowiej monitorowanym artykułem spożywczym w kraju. Co ciekawe, picie kranówki jest bardzo powszechne. Jeżeli woda w miejscu publicznym nie jest zdatna do picia, będzie to wyraźnie oznaczone symbolem przekreślonego kranu ze szklanką lub odpowiednim dla regionu napisem: „kein Trinkwasser”, „Acqua non potabile” czy „Eau non potable”. Z takimi oznaczeniami możesz się spotkać w górskich schroniskach i restauracjach, które korzystają w toaletach z deszczówki, a także na miejskich fontannach.



ALKOHOL

Spożywanie alkoholu wysokoprocentowego w Szwajcarii jest prawnie dozwolone od 18 roku życia, natomiast niskoprocentowego (wino i piwo) od 16. Wyjątkiem jest kanton Ticino, w którym wszystkie wyroby alkoholowe są dozwolone od 18 lat. Ponadto nie ma **w Szwajcarii zakazu spożywania alkoholu w miejscach publicznych**. Jest to zabronione jedynie w pojazdach komunikacji miejskiej, na przystankach autobusowych i dworcach kolejowych między godziną 21.00 a 8.00 rano.





RHEINFALL.

Szeroki na 150 m wodospad na rzece Ren jest największym wodospadem pod względem przepływu wody w Europie.



Dojazd do wodospadu jest możliwy od północnej oraz południowej strony. Co ciekawe, przez środek rzeki Ren przebiega granica kantonów, które podzieliły się wodospadem po równo.

Prawy brzeg Renu należy do gminy Neuhausen am Rheinfall w kantonie Schaffhausen, a lewy – Laufen-Uhwiesen do kantonu Zurych. Podziwianie wodospadu z większej odległości, spacerując deptakiem po północnym brzegu, jest darmowe (uwaga na płatny parking – aktualne ceny znajdziesz na [tej stronie](#)). Zwiedzanie od południowej strony jest płatne, gwarantuje jednak znacznie intensywniejsze doznania. Poprowadzone wzdłuż zbocza wzgórze ścieżki i kilka platform widokowych umożliwiają zbliżenie się do spadającej z olbrzymią siłą (i robiącej przy tym sporo hałasu) wody. Po zejściu na sam dół możesz wsiąść do windy, która zabierze Cię z powrotem na poziom parkingu.

Bilet wstępu kosztuje 5 CHF dla osoby dorosłej i 3 CHF dla dzieci w wieku 6–16 lat. Dzieci do lat 6 oraz psiaki wchodzą za darmo.

Trasa nadaje się dla wózków dziecięcych. Bilety można kupić w kasie, automatach lub [online](#). W cenę biletu wliczone jest zwiedzanie zamku Laufen, w którym znajduje się też restauracja.

Uwaga! Bilety zakupione online obowiązują tylko do godziny 17!

Ciekawą, dodatkowo płatną atrakcją są różnego rodzaju rejsy łódkami po Renie.

Wycieczka jednym z nich obejmuje podpięcie pod sam wodospad oraz wejście na usytuowaną na środku Renu wysepkę z wieżą widokową. Ostrzegamy, że będzie głośno i mokro, ale naprawdę warto! Więcej informacji o rejsach znajdziesz [tu](#).

Cena parkingu: O ile cena biletów wstępu nie zmieniła się od co najmniej 10 lat, o tyle parking koszmarnie podrożał i kosztuje: dla samochodów osobowych – 5 CHF za pierwszą godzinę i 2 CHF za każdą kolejną. Dla pojazdów wyższych niż 2,9 m naliczana jest opłata jak dla autobusów – 40 CHF za pierwszą godzinę i 10 CHF za kolejne.



Schlössli Wörth
Restauracja po pół-
nocnej stronie Renu.



NIESŁYCHANIE WAŻNY TIP!

Poza godzinami otwarcia kas zarówno parking, jak i wejście na platformy widokowe nad wodospadem są darmowe!



ZERMATT.



Zermatt to jeden z najpopularniejszych kurortów górskich w Szwajcarii. Położony w kantonie Valais na wysokości 1610 m n.p.m. u północno-wschodniego podnóża słynnej góry Matterhorn przyciąga miłośników gór o każdej porze roku.

Ostatnia wioska w dolinie Matter zimą zamienia się w światowej sławy ośrodek narciarski, a latem i jesienią oferuje niekończące się możliwości trekkingów, spacerów, jazdy na rowerze i wszelkich znanych aktywności górskich w otoczeniu najwyższych szwajcarskich szczytów. Od 1972 roku Zermatt jest strefą wolną od samochodów, a droga pomiędzy kurortem a kolejnym, oddalonym o 5 km miasteczkiem Täsch jest zamknięta dla prywatnego ruchu. Aby się do niego dostać, należy skorzystać z kolei Matterhorn Gotthard Bahn lub organizowanego w pobliskich wioskach transportu w postaci busa, taksówki czy... limuzyny – każdy znajdzie coś dla siebie! Po samym Zermatt mogą jeździć wyłącznie elektryczne busiki, taksówki, dorożki oraz rowery.

Täsch świetnie sprawdzi się jako jedna z baz wypadowych do Zermatt.

To również ostatnia po Randzie gmina i wioska w dolinie Matter, do której można dojechać autem. Aby dostać się do Zermatt, trzeba przesiąść się tu w pociąg lub taksówkę, co czyni Täsch najpopularniejszą bazą wypadową na jednodniowe wycieczki do słynnego alpejskiego kurortu. Można tu także znaleźć tańsze noclegi i kempingi. Tuż obok dworca znajdziesz duży, poziomowy **parking** i jest to najlepsze miejsce, gdzie możesz zaparkować wybierając pociąg. W miejscowości znajduje się dużo prywatnych parkingów, ale skorzystanie z nich jest możliwe tylko w pakiecie z wykupieniem transportu do Zermatt.

Okolica Zermatt dysponuje przeszło 400 km szlaków pieszych!

Ta informacja potrafi przytłoczyć, zwłaszcza jeśli planuje się tu spędzić tylko dzień czy dwa. Mówimy to z własnego doświadczenia, dlatego postaramy Ci oszczędzić wielogodzinny research i poczucia, że tego jest po prostu za dużo! Opiszemy szczegółowo dwa szlaki, które przeszliśmy i które naszym zdaniem zaspokajają potrzebę zobaczenia po trochu wszystkiego, po co przyjeżdża się w te rejony. Będą zapierające dech w piersiach czterotysięczniki, w tym gwiazda regionu Matterhorn – widziany z wielu różnych perspektyw, najwyższy szczyt Szwajcarii, lodowiec i walizerskie kozy i słynne czarnonose owce. Podpowiemy Ci nawet gdzie i kiedy możesz spotkać te ostatnie!



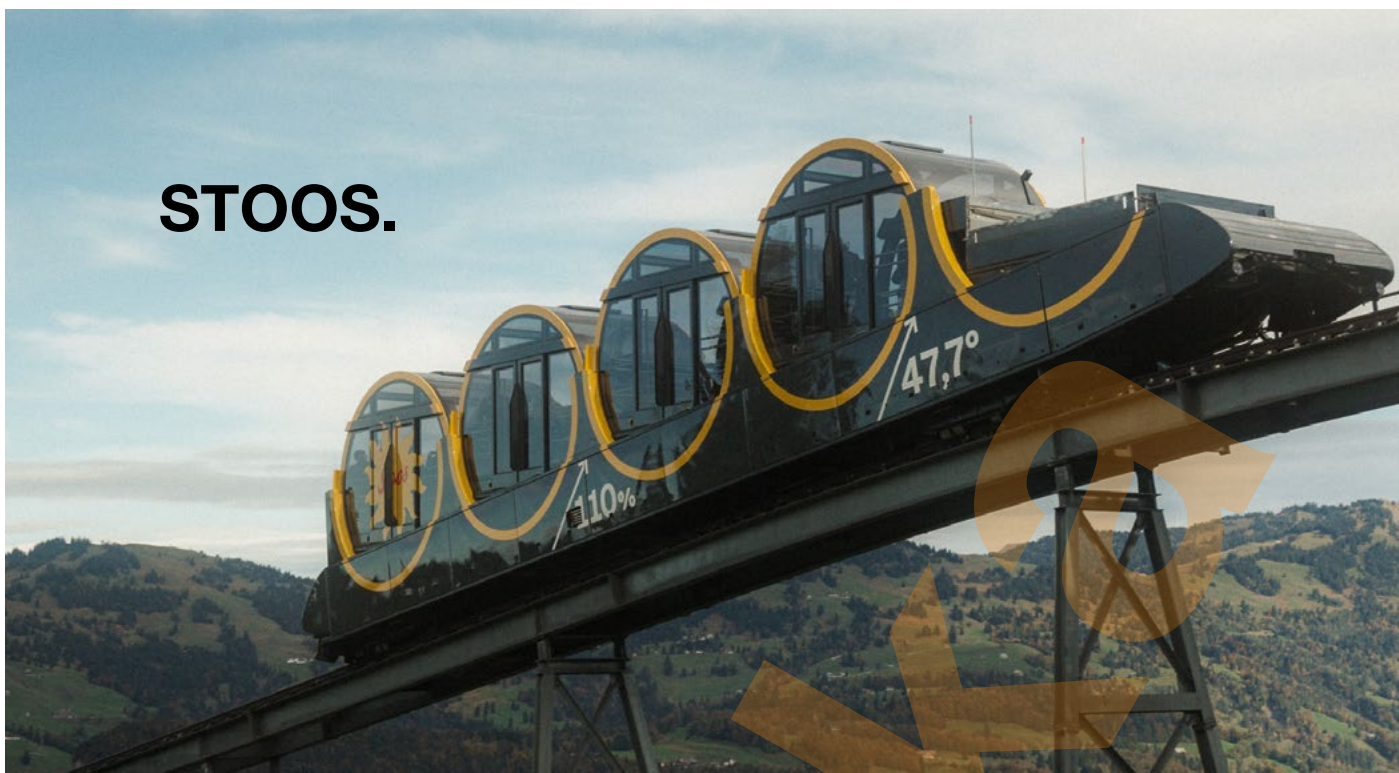
Zacznijmy od najważniejszej atrakcji – szczytu Matterhorn. Góra o imponującej wysokości 4478 m nie jest co prawda najwyższą w okolicy, ale to właśnie ona stanowi symbol regionu, a nawet całego kraju.

Jej charakterystyczny, szpiczasty kształt i odizolowane położenie sprawiają, że jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych i najczęściej fotografowanych szczytów na świecie. Swoją popularność zawdzięcza także czekoladzie Toblerone, której opakowanie ozdobił przez przeszło 50 lat! Niestety zmieniło się to w 2023 roku, kiedy firma Mondelez przeniosła część produkcji z jedynej dotychczasowej fabryki w Bernie na Słowację. Marka nie może dłużej wykorzystywać szwajcarskiego symbolu ani reklamować się cenionym znakiem jakości swiss made.

Spoglądając z daleka na przepiękny, ośnieżony szczyt, ciężko sobie wyobrazić, że jest najniebezpieczniejszą górą w Szwajcarii. Jest ona bardzo popularna wśród alpinistów. Każdego sezonu próbuje ją zdobyć od 2500 do 3000 śmiałków z całego świata. Jak podaje **SRF**, od pierwszego wejścia ok. 150 lat temu w wypadkach na Matterhorn zginęło 587 osób – to więcej niż na jakimkolwiek innym szczycie w Alpach Szwajcarskich. Pozostańmy jednak przy podziwianiu jej z daleka.

Wyeksponowana sylwetka Matterhorn będzie Ci towarzyszyła przez większość czasu podczas pobytu w Zermatt. Po raz pierwszy zobaczysz ją tuż po wyjściu z pociągu, kiedy to nieoczekiwanie wychyli się zza budynków, aby odebrać Ci na chwilę mowę. Jest jednak kilka miejsc, z których prezentuje się szczególnie dobrze, i my Cię w nie zabierzemy.

STOOS.



Stoos to niewielka wioska, a zarazem popularny ośrodek narciarski położony na wysokości 1305 m n.p.m. w gminie Morschach w kantonie Schwyz.

Miejscowość liczy zaledwie 150 mieszkańców i dysponuje aż 2200 miejscami noclegowymi. Ponadto jest wolna od publicznego ruchu samochodowego. Autem można tu dojechać wyłącznie ze specjalnym zezwoleniem, dlatego turyści mają do dyspozycji dwie kolejki górskie – linową z Morschach lub szynową ze Schwyz. Bez chwili wahania polecamy wybrać tę drugą, bo tak się składa, że jest to najbardziej stroma kolejka linowa na świecie.

STOOSBAHN

Kolejka linowa Schwyz – Stoos osiąga maksymalne nachylenie 110%, czyli 47,7 stopnia. Tym samym bije światowy rekord. Przejazd trwa dosłownie kilka minut, a wagoniki pokonują w tym czasie różnicę wysokości wynoszącą 744 m. Te wszystkie liczby brzmią imponująco i niektórych mogą przyprawiać o lekki zawrót głowy. Ale spokojnie! O ile widok z dołu na wspinającą się stromo kolejkę robi naprawdę niesamowite wrażenie, o tyle sama jazda jest już znacz-

nie mniej emocjonująca. Prawdę mówiąc, byliśmy zdziwieni, że w środku w ogóle nie odczuwa się tego nachylenia. Na **tej stronie** znajdziesz ceny oraz rozkład jazdy kolejki. **Miejsca parkingowe** są dostępne zarówno na zewnątrz, jak i w poziomym garażu; wszędzie kosztują tyle samo (luty 2024 – 1 CHF/h).

Celem naszej wizyty nie jest jednak sama wioska Stoos, lecz zlokalizowany wysoko ponad nią słynny graniowy szlak na Fronalpstock, o którym opowiemy już za chwilę!

Aby go przejść, najpierw musisz się udać do kolejki krzeselkowej oddalonej o mniej więcej 10 min od górnej stacji Stoos. Kieruj się zgodnie ze znakami w stronę wyciągu na Kliengenstock (Sesselbahn Klingenstein Talstation). Oczywiście możesz ominąć drugą kolejkę i wejść ze Stoos pieszo – wtedy dolicz do trasy dodatkowe blisko 600 m przewyższenia.

Tip: Jeśli zdecydujesz się na jazdę, zakup od razu bilet dzienny, obejmujący trasę Schwyz – Stoos w obie strony, wyciąg krzeselkowy na Klingenstein i kolejkę z Fronalpstock do Stoos.

SZLAK STOOS–FRONALPSTOCK–KLINGENSTOCK

Szlak rozpoczyna się obok górnej stacji wspomnianej wcześniej kolejki Klingenstein. O wyjątkowości tej trasy przesądza fakt, że jest to „Gratwanderung”, czyli „wędrowka po grzbiecie”. Oznacza to, że przez większość czasu będziesz się poruszać niczym nieosłoniętą granią, patrząc na spektakularny krajobraz 360 stopni obejmujący w sumie dziesięć jezior (w tym Jezioro Czterech Kantonów) i niezliczone górskie szczyty. Widoki są naprawdę zjawiskowe, ale warto pamiętać, że osoby z lękiem przestrzennym albo lękiem wysokości mogą się czuć niekomfortowo.





Mówi się, że ten szlak jest jednym z najpiękniejszych w Szwajcarii, przez co nasze oczekiwania poszybowały naprawdę wysoko. Nie wiem, czy to za sprawą powalających kolorów, genialnej widoczności, niewielkiej liczby turystów na trasie, czy taki po prostu jego urok – ale szczerze – szlak przerósł nasze najśmielsze oczekiwania!

Trasa nie jest przesadnie trudna technicznie, w dodatku dobrze zabezpieczona łańcuchami i barierkami, ale to wciąż wysokie góry! Buty trekkingowe są absolutną podstawą. Niestety, jak to zwykle w tak turystycznych miejscach bywa, mijaliśmy ludzi w tenisówkach, co naprawdę mroziło nam krew w żyłach – nie bądź jednym z nich! Szlak ma 4,4 km długości, jest polecany od czerwca do listopada, a na jego przejście potrzeba mniej więcej dwóch godzin. W miarę możliwości zarezerwuj jednak więcej czasu na przerwy (np. piknik) i zdjęcia – zachwyty gwarantowane.

Cała trasa jest stosunkowo łatwa (obejmuje kilka zejść i podejść, częściowo po schodach), ale ostatnie pół godziny wiąże się ze stromą i wymagającą kondycyjnie wspinaczką pod górę. Tu przerwy będą bardziej niż wskazane. Kiedy dotrzesz na szczyt – zanim udasz się do kolejki, która zawiezie Cię z powrotem do wioski Stoos – czeka na Ciebie spektakularny widok na Jezioro Czterech Kantonów. Obok stacji kolejki mieszczą się też restauracja i plac zabaw.





Szlak graniowy Klingenstock–Fronalpstock można teoretycznie przejść w obydwie strony, ale polecamy iść dokładnie tak, jak zrobiliśmy to my.

Jeśli zaczniesz od Klingenstock, przez większość czasu będziesz mieć widok na jeziora przed sobą. Dodatkowo po zakończeniu trasy na szczycie Fronalpstock zjedziesz następnie wieczorną kolejką. Jeśli wybierasz się na szlak z dziećmi, dodatkową atrakcją i nagrodą dla nich będzie na pewno czekający na szczycie plac zabaw.

Pierwszy tip: Wisienką na torcie jest to, że na tym szlaku można zostać do zachodu słońca, a potem zjechać komfortowo kolejką! (Co nie jest wcale tak oczywiste na ponad 1900 m). W sezonie letnim wyciągi krzeselkowe na Fronalpstock w każdą sobotę kursują dłużej: od 18 maja do 14 września 2024 roku do godziny 22:00 oraz od 21 września do 26 października 2024 roku do godziny 20:00. Na wieczorne przejazdy obowiązują te same bilety (bez żadnych dopłat).

Drugi tip: Trasa jest spektakularna i stosunkowo łatwa, a dodatkowo zlokalizowana

40 minut jazdy z Lucerny i ok. godziny z Zurychu, co czyni ją naprawdę bardzo popularną. W letnie weekendy bywa tu więc bardzo tłoczno. W miarę możliwości polecamy odbyć ją poza sezonem lub przynajmniej w ciągu tygodnia. Podczas naszej październikowej wizyty ludzi była garstka, a widoki – powalające!

INFORMACJE TECHNICZNE

↻ 4,5 km ⌚ 1 h 55 min
↗ 282 m ↘ 289 m

OCENA SZLAKU

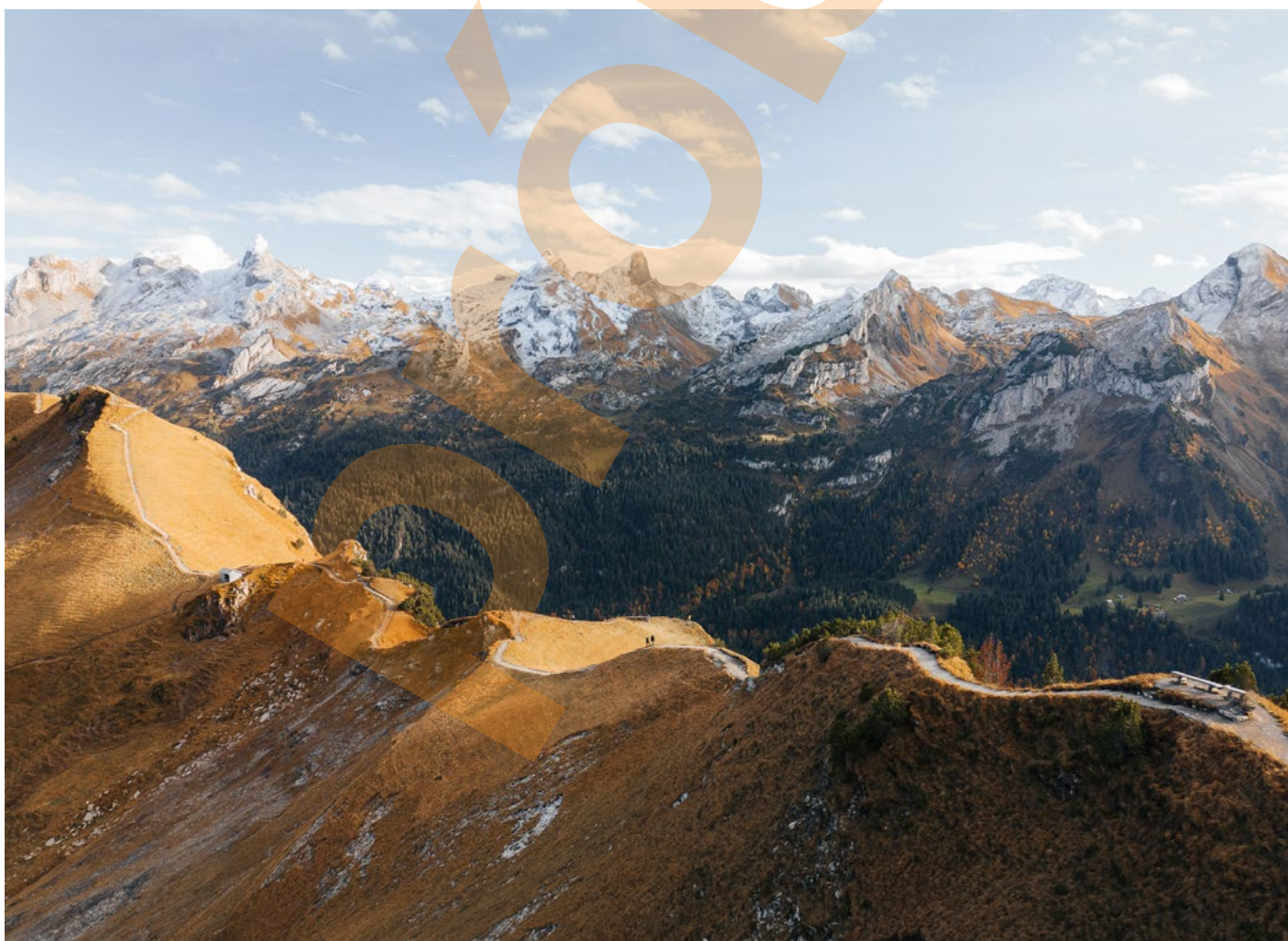
●●●○○ Kondycja
●●○○○ Technika
●●●●● Widoki

LOKALIZACJA STARTOWA

46°58'40.3"N 8°40'04.0"E

TRASA

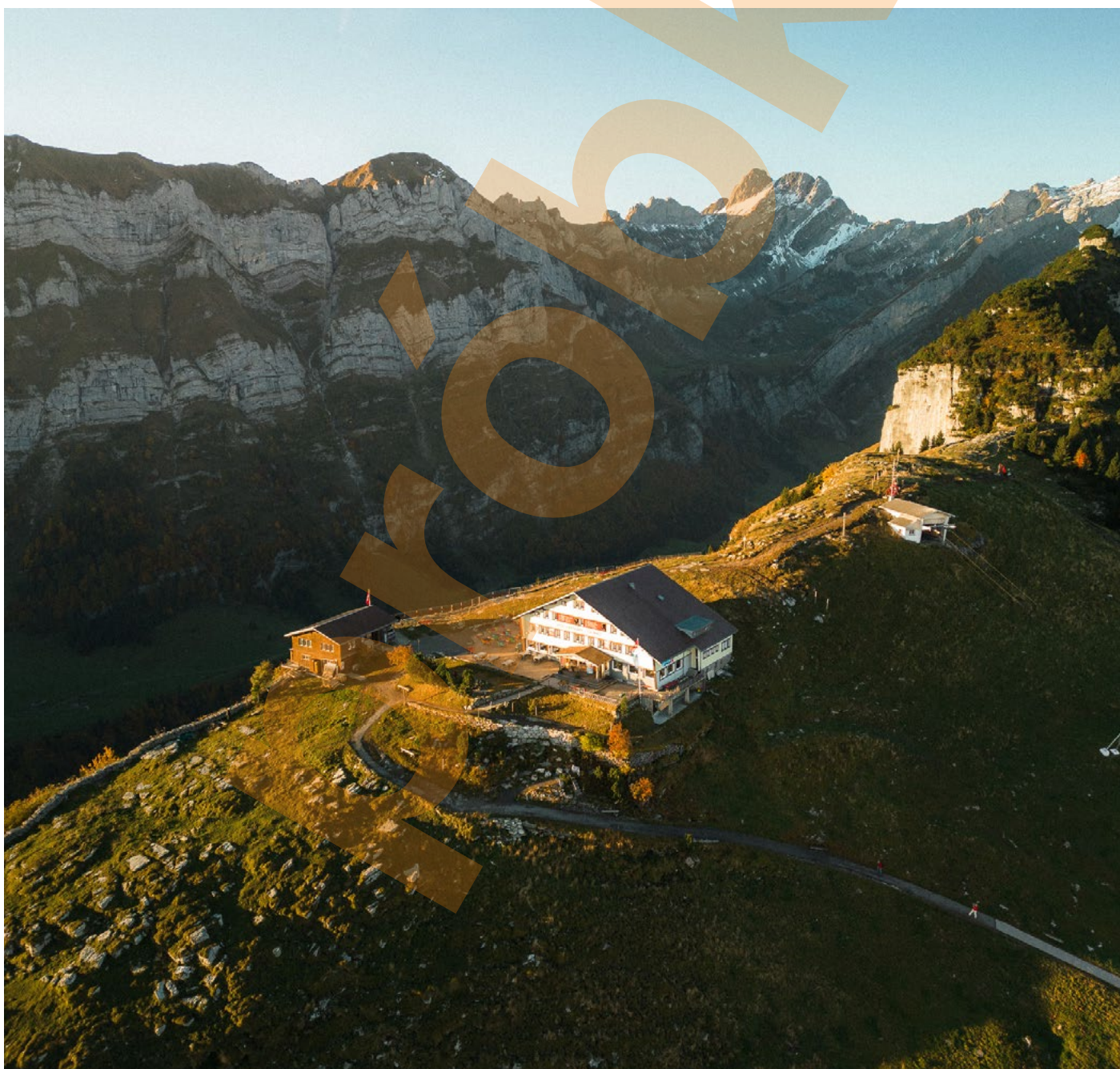
Outdooractive
(szlaki niedostępne w próbce)



EBENALP.

Wyznaczające północną granicę masywu Alpstein Ebenalp jest świetną bazą wypadową do rozpoczęcia najpopularniejszych wędrówek w regionie, a także najczęstszym punktem startowym dla szybujących paralotniarzy.

My polecamy Ci wjazd do Ebenalp z uwagi na rozpoczynające się tu rewelacyjne ścieżki. Jedną z nich jest opisany przez nas wcześniej **Aescher**. Druga trasa może być w zasadzie jej kontynuacją, tylko zakończoną dotarciem do szczytu **Schäfler**. Opisujemy ją szczegółowo poniżej. Kolejka Wasserauen-Ebenalp jest czynna przez cały rok, z krótkimi przerwami na prace serwisowe. W szczycie sezonu (lipiec-sierpień) kursuje przez 7 dni w tygodniu od 07:30 do 19:00, a aktualne ceny i szczegółowy rozkład jazdy znajdziesz [tu](#). Mieści się tu również widoczne na zdjęciu schronisko górskie Berggasthaus Ebenalp, w którym nocowaliśmy i które serwuje bardzo dobre jedzenie! Ceny noclegów zaczynają się od 50 CHF (os./noc). Więcej informacji dostępnych jest na [tej stronie](#).





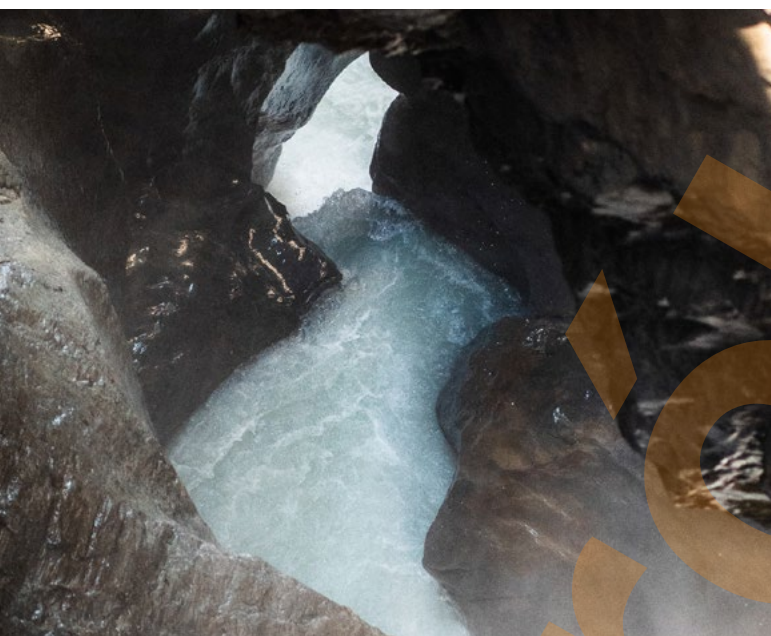
TRÜMMELBACHFÄLLE.

Spośród wspomnianych 72 wodospadów w dolinie Lauterbrunnen niewątpliwie jednymi z ciekawszych są Trümmelbachfälle, uznane za największe podziemne wodospady Europy!

Co ciekawe, są też jedynymi podziemnymi wodospadami lodowcowymi na świecie dostępnymi do zwiedzania za pomocą windy, sieci tuneli i platform widokowych. Z wyjątkiem najniższego były one niewidoczne dla ludzkich oczu od ostatniej epoki lodowcowej ok. 15 000 lat temu, aż do roku 1877 roku, kiedy po raz pierwszy udostępniono je do zwiedzania. W związku z tym, że nie było ich widać, za to bardzo wyraźnie słychać, ich nazwa nawiązuje do słowa „Trommelbach”, co w dokładnym tłumaczeniu oznacza bębniący strumień.

Wodospady Trummelbach o długości przeszło 140 m transportują wodę z trzech okolicznych lodowców: Eiger, Mönch i Jungfrau.

Między kwietniem a wrześniem, gdy topnieje śnieg i lodowce, a także po ulewnych deszczach, przez skaliste wąwozy może przepłynąć nawet 20 000 litrów wody na sekundę! Co zresztą widać i słychać, jeśli tylko zbliżymy się do pierwszego wodospadu. Trümmelbachfälle to dokładnie kompleks 10 wodospadów, które są nawet ponumerowane. Wspomniana wcześniej winda zawiezie Cię do numerów 6–10, ale kawałek drogi trzeba jeszcze pokonać schodami. W zależności od warunków pogodowych wodospady są otwarte od początku kwietnia aż do listopada. Aktualne godziny otwarcia i ceny biletów znajdziesz [tu](#).



Spacer wykutymi w skale tunelami jest lekki i przyjemny, ale warto dobrze się do niego przygotować.

Kurtka, najlepiej przeciwdeszczowa, i buty z dobrą podeszwą bardzo się przydadzą, w tunelach jest mokro, ślisko i zimno. Sami byliśmy tu upalnym, lipcowym popołudniem, co zresztą bardzo polecamy, bo można się przyjemnie schłodzić. Podczas naszej wizyty na zewnątrz było blisko 30 stopni, a w środku przydały się zarówno długie spodnie, jak i kurtka. Wszystko za sprawą wody, która ma tu zaledwie 2 stopnie i nie tylko ochładza powietrze, ale też lubi na nas kapać. Miej-

scami korytarze są odkryte i wtedy naszym oczom ukazują się idylliczne krajobrazy doliny Lauterbrunnen. Spędziliśmy tu ok. 2–3 h i tyle naszym zdaniem spokojnie wystarczy, aby przejść wszystkimi korytarzami, pozachwycić się i porobić trochę zdjęć.

Ważne: Ze względów bezpieczeństwa wodospady Trümmelbach nie są dostępne dla dzieci poniżej czwartego roku życia oraz psiaków. Nie są również przystosowane dla wózków dziecięcych i osób z ograniczeniami ruchowymi.



**Pełną wersję Szwajcarskiego Inspirownika
znajdziesz na tej stronie:**

[SZATRASIE.PL](https://szatrasie.pl)