



Hoch oben am Rhonegletscher beginnt ein kleiner Fluss, den die Römer Rhodanus nannten, was schliesslich zum deutschen Namen Rotten oder Rhone führte. Entlang seinem kristallklaren Wasser entstanden schon vor Jahrtausenden die ersten Siedlungen. Viele Seitentäler führen zu wunderschönen Sonnenterrassen, von denen aus viele Wege über steile Bergpässe entweder hinüber ins Berneroberrland, nach Uri und ins Tessin oder hinunter nach Italien führen. Die frische Alpenluft, feine Bergkräuter und urchige Bergdörfer begleiten jeden Wanderer, der hier Ruhe und Erholung findet. Wer das Abenteuer fernab der lauten Alltagswelt sucht, wird in der Stille der Berge innere und äussere Grenzen überwinden können. Klimatisch gesehen liegen hier eisige Schneegipfel und mediterrane Siedlungen und Ferienggebiete nah beisammen.

Tout en haut de la vallée se trouve le glacier du même nom, où un ruisseau prend naissance: le Rhône (en latin Rhodanus). Le long de ses eaux claires et cristallines, si établirent, il y a déjà plusieurs milliers d'années, les premières colonies. Des vallées latérales conduisent sur de riants plateaux ensoleillés, où des chemins escarpés conduisent, dans l'Oberland bernois, dans le canton d'Uri, au Tessin, où en Italie. Des régions aux sommets couverts de neiges éternelles et à la douceur méditerranéenne donnent un charme tout particulier aux vacances passées ici. L'air frais des Alpes, la senteur des fines plantes de montagne et la vue sur des villages authentiques accompagnent le promeneur cherchant, et trouvant ici, la tranquillité. Qui cherche l'aventure loin de la vie bruyante de tous les jours, trouvera dans la tranquillité des montagnes la force de surmonter tous obstacles. Sur le plan climatique, c'est à la fois le pays des neiges éternelles et de la douceur méditerranéenne.

A small stream springs from the Rhône Glacier high up in the mountains. The Romans named it Rhodanus which finally developed into the names Rotten or Rhône. Many thousand years ago, the first settlements were founded along the crystal clear waters of the Rhône. Side valleys lead up to broad, sunny terraces from which many ways or paths lead across steep mountain-passes to the Bernese Oberland, to Uri or the Ticino, or down to Italy. In regard to the climate you find here icy, snow-covered peaks and Mediterranean towns and holiday resorts side by side. Fresh Alpine air, the scent of fine mountain herbs and the view of genuine Alpine villages accompany the hiker searching and finding here peace and quiet for recreation. Whoever is looking for the silent adventures, far from every-day life, is able to overcome inner and outer bounds within the peaceful mountain area.

在高高的罗纳冰川的上端，有一条小河在此发源。古代罗马人称之为罗达努斯河，这个名字演变为如今德语里的“罗腾”或者说“罗纳”河。数千年前，在清明澄澈的罗纳河的两岸，便已有先民在此定居下来。两边的侧谷中，有着阳光明媚的缓坡，还有无数的小路穿过陡峭的山口，通往伯尔尼高原、乌里州、提契诺州，或者南边的意大利。阿尔卑斯山的新鲜空气、芬芳诱人的高山花草和质朴的山村，令徒步旅行的游人放松心情。希望远离纷乱嘈杂的日常生活探险者，一旦来到这里，身处连绵群山所营造的静谧氛围之中，一定会感受到在身心上超越了自我。这里的气候多变而宜人，寒冷的冰峰与地中海气候的村镇及度假胜地咫尺为邻。

ローネ氷河の側の高い所で湧き出す小川をローマ人はロダヌスと名づけ、後に独語のロツテンやローネに変わりました。何千年も前に、水晶の様に澄んだ水の流れに沿って集落がつくられました。枝谷には繰り出したサンテラスへと導かれ、そこから険しい山の峠を超えてベルナーオーバーランドや、ウリ州やテッシン方面へ、あるいは下ってイタリア方面に行くルートが多数あります。清々しい空気、繊細な山岳ハーブ、そして山岳に点在する素朴な村々の風景は、ここで静けさと休養を見つけてハイキングをする人々のパートナーです。煩雑な日常から遠く離れて静かな冒険を望む人は、山の静寂の中で内的な、また外的な境界を超えることが出来るでしょう。気候的には、凍てつく雪に覆われた峰々と地中海風の暖かい住宅地や休暇地とが隣り合っています。



Der kürzeste Weg von Bern ins Wallis führt durch den Lötschberg, wo Sie das Auto auf die Eisenbahn verladen müssen. Umso mehr können Sie so atemberaubende Berghänge und mediterrane Gegenden bestaunen. 1906 wurde im Beisein des damaligen italienischen Königs, Viktor Emanuel III., der Simplon-Eisenbahntunnel eröffnet. Heute noch erinnert eine Sonderbriefmarke daran. Eine sehr gut ausgebaute Passstrasse mit der architektonisch einmaligen Ganterbrücke führt Sie auf den Simplonpass. Eine Rast auf dem Simplon-Hospiz lohnt sich, denn das aus dem Jahre 1831 stammende ehemalige Chorherrenhaus, heute ein Hotel und Gästehaus, (2000 m.ü.M.), bietet Ihnen Natur und Romantik und einmalige Ruhe. Mit der Eröffnung des Stockalperweges konnte im Jahre 2002 die wild romantische Gondoschlucht, auf der Südseite des Simplonpasses, der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.

D

Le plus court chemin de Berne à Brigue passe par le Lötschberg, où vous devez mettre votre voiture sur le train, ce qui vous permet d'admirer en toute tranquillité le paysage alpin. En 1906, en présence du roi d'Italie Victor Emmanuel III, a été inauguré le tunnel du Simplon. Cet événement a été commémoré par un timbre d'une série spéciale. Une très bonne route carrossable aux ouvrages d'art remarquables (Ganterbrücke) vous permet de gravir le Simplon. Il vaut la peine de s'arrêter à l'hospice datant de 1831, aujourd'hui un hôtel et restaurant, situé à 2000 mètres d'altitude dans une nature sauvage et romantique. En 2002, la réouverture du „Stockalperweg“, un ancien chemin muletier, a rendu la „Gondoschlucht“ (côté sud du Simplon) de nouveau accessible.

F

The shortest way from Berne to the Wallis takes you through the Lötschberg, where you have to load your car on a railway wagon. This allows you even more to enjoy the view of Alpine mountain slopes and Mediterranean landscapes. The Simplon Railway Tunnel was opened in the presence of the Italian King Vittorio Emanuele III in 1906, and a special stamp reminds of this event still today. A very well built road, including the unique architectural Ganter Bridge, leads up to the Simplon Pass where it is worthwhile to rest at the Simplon Hospiz, as the former Chorherren house from 1831, today a hotel and guest house on 6.560 ft., offers you peace and quiet in the midst of nature and romanticism. The opening of the Stockalper Path in 2002 enables access for the public to the wild Gondo gorge, south of the Simplon Pass.

E

从伯尔尼前往瓦莱州, 最短的捷径就是穿过洛赤贝格铁路隧道, 小汽车也必须通过火车转运。这样, 您更可以轻松地观赏窗外壮丽的高峰和充满地中海风情的村镇。1906年, 意大利当时的国王维克多·艾玛努尔三世亲自参加了辛普伦铁路隧道的通车典礼。现在, 还有一枚纪念邮票令人遥想当年。通往辛普伦山口的公路质量很好, 沿途的刚特桥可谓建筑史上的奇迹。辛普伦济贫院原址(Simplon-Hospiz) 海拔2000米, 是一个很好的休息地点, 它建于1831年, 原来是基督教会办的济贫院, 现早已成为酒店和餐馆。在这里可以尽情享受大自然, 浪漫情调和无与伦比的静谧。2002年, 随着Stockalperweg 路的开通, 游客可以前去探访辛普伦山口南侧神秘而浪漫的刚特峡谷(Gondoschlucht)。

Ch

ベルンからヴァリスへの最短距離は、車を列車に積み込んでレッチベルクを通過することです。そうすれば、アルプスの山腹や地中海のような風景を尚一層満喫できます。シンプロン-鉄道トンネルは1906年に、当時のイタリアの王、ヴィクトールエマヌエル三世の立ち会いのもとで開通されました。今でも記念切手がその出来事を思い出させてくれます。橋梁建築では傑作の1つ、ガンター橋が架かっているととても良く整備された峠ルートはシンプロン峠へと続きます。峠にあるシンプロン-ホスピツで休憩するのも良いでしょう。海拔2000mにある1831年に建てられた、元司教座聖堂参事会館は、現在はホテルとレストランになっており、自然とロマンチックの真只中で静けさを提供しています。2002年に開通したシュトックアルパー道により、シンプロン峠の南側にある野生的な魅力たっぷりのゴンドル谷へのアクセスが一般にも出来るようになりました。

J



Das Rhonetal ist wegen seines mediterranen Klimas ein blühendes Obst- und Weinbaugelände. Hier gedeihen fast wie im Paradiesgarten Trauben, Pfirsiche, Aprikosen, Feigen, Mandeln, Granatäpfel, Williamsbirnen und dazu Beeren, Kräuter und über 35 Heilpflanzen in feinstem Geschmack. Die „Poire William du Valais“ ist eine weltbekannte Spezialität. Die Frucht wächst direkt in das Glas hinein! In den Seitentälern wird vor allem Dinkel und Roggen angepflanzt. Daraus entsteht schon seit 1000 Jahren das sehr schmackhafte Walliser Roggenbrot. Aus feinsten Alpenmilch wird der Walliser Raclettekäse **1** hergestellt, aber auch der Berg- und Hobelkäse sind ein Hochgenuss! Das Walliser Trockenfleisch (vom Rind) mit seinem würzigen Aroma ist eine wahre Gaumenfreude **2**. Der Kanton Wallis ist mit 40% der grössten Weinproduzent der Schweiz. Auf den unterschiedlichen Böden wachsen Spitzenweine heran. An steilen, terrassierten Hängen reifen die feinsten Traubensorten wie Pinot noir, Chasselas, Gamay oder Sylvaner. Es werden über 40 Weinsorten kultiviert **3**.

Du fait de son climat méditerranéen, la vallée du Rhône est un véritable Eldorado: la vigne y pousse, ainsi que la pêche, l'abricots la figue, l'amande, la grenades, la poire william, toutes sortes de baie, des herbes odorantes et plus de 35 plantes médicinales de haute qualité. La „Poire William du Valais“ est une eau de vie mondialement connue. Elle pousse directement dans la bouteille! L'épeautre et le seigle sont la culture principale des vallées latérales, dont depuis 1000 ans, le succulent pain de seigle valaisan est fait. Avec le lait aromatique des alpes, on fabrique non seulement le fameux fromage à raclette **1**, mais aussi l'excellent fromage de montagne („Hobelkäse“). La viande de bœuf séchée valaisanne est aussi un régal **2**. La viticulture en terrasse sur les flancs escarpés des Alpes valaisannes produit plus de 40 sortes d'excellents vins (pinot, chasselas, gamay, sylvaner, etc.). Le Valais est le leader de la production viticole (40%) en Suisse **3**.

Due to its Mediterranean climate, the Rhône valley is a prospering area for fruit and wine growing. Grapes, peaches, apricots, figs, almonds, pomegranates, Williams-pears as well as berries, herbs and more than 35 medicinal plants of highest quality are growing here. The „Poire William du Valais“ is a world-famous specialty. The pear grows directly into the glass! In the side valleys, the farmers mainly grow spelt and rye which have been used to bake the very tasty Wallis rye-bread for one thousand years. The Wallis raclette cheese **1** is made of the finest Alpine milk, but also the Berg cheese and the plane cheese are simply delicious. The Wallis dried meat (beef) with its spicy aroma is a pure pleasure for your palate **2**. The Canton of Wallis with a share of 40% of the Swiss wine production is the biggest wine-producer canton Swiss wide. On the many different soils grow first class wines. Fine grapes ripen on the steep terraced slopes such as the Pinot noir, Chasselas, Gamay, Sylvaner and local, special sorts from which more than 40 different wines are produced **3**.

罗纳河谷属于地中海气候，水果和葡萄非常繁盛。这里犹如天堂里的果园，盛产葡萄、桃、杏、无花果、杏仁、石榴、威廉姆斯梨、浆果、各种调味草和35种草药，味道绝美。这里的“瓦莱州威廉姆斯梨酒”（Poire William du Valais）是一种誉满天下的特产，梨子直接长在酒瓶里！在瓦莱州的侧谷里，主要种植斯佩尔特小麦和黑麦。美味的瓦莱州黑麦面包已经有一千年的历史了。专用于烤着吃的瓦莱州Raclette奶酪 **1**，是用最上乘的阿尔卑斯山上的牛奶制成的。当地的高山奶酪（Bergkäse）和刨奶酪（Hobelkäse）也都极为可口。瓦莱州风干牛肉滋味醇厚，令人欲罢不能**2**。瓦莱州还是瑞士葡萄酒产量最大的州，占全国总产量的40%。州内不同的土壤培养出各种高级佳酿。在陡峭的梯田上，生长着黑品诺、夏涩拉、佳美和西万尼等极品葡萄。瓦莱州一共种植40多种酿酒用葡萄**3**。

ローネ谷は地中海のように温暖な気候から、果物とワインの産地として繁栄しています。谷には、まるで楽園の庭のように、繊細な味のするブドウ、ピーチ、アプリコ、イチジク、アーモンド、ザクロ、ナシのウィリアムスの他にも、イチゴ、ハーブを始めとして35種以上の品質最高の薬草が育っています。枝谷の山腹では、中でも特にスペクトコムギとライ麦が栽培されていて、1000年前から味わい深いヴァリスのライ麦パンが焼かれています**1**。美味な味のアルプスの牛乳で作られるヴァリスのラクレットチーズとヴァリスの乾燥肉（牛肉）は実に美味しいものです。ヴァリスのワイン栽培はスイス全国のワイン栽培の1/3を占めます**2**。急傾斜の山腹を耕して作られた段々畑には、ピノ・ノール、シャスラ、ガメー、シルヴァーナや土着の特別な品種の、繊細な味のするブドウが実り、40種類以上のワインが製造されます。蒸留酒ではニガヨモギ蒸留液、エンチアン蒸留酒と樽で成熟したコニャック（マルク）等が特産品としてあげられます**3**。

D

F

E

Ch

J