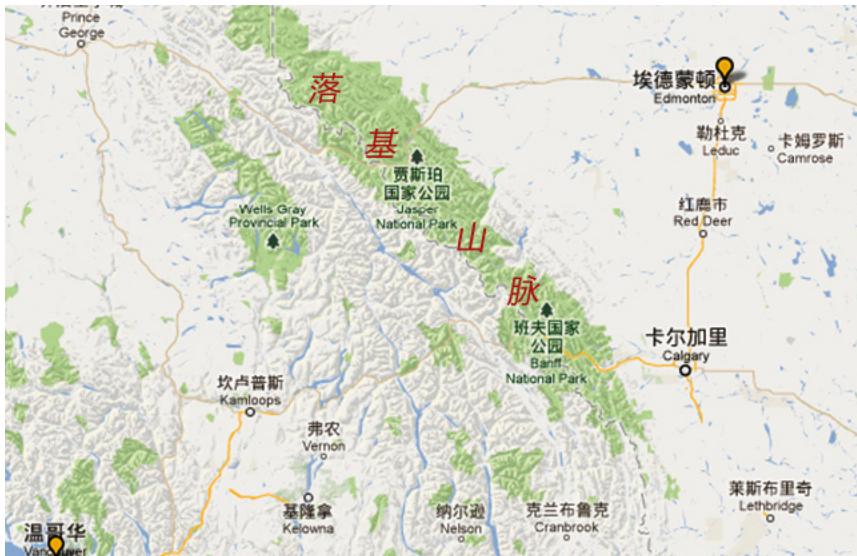


落基山



纵身于静谧美景 徒步在壮阔天堂



落基山国家公园群速览

落基山脉的国家公园群位于加拿大西南部的艾伯塔省和不列颠哥伦比亚省，它包括了贾斯珀、班芙、幽鹤、库特尼四个国家公园，以及汉帕、罗布森、阿西尼伯因三个省立公园，是世界上面积最大的国家公园。1984年联合国教科文组织将落基山脉的国家公园群作为自然遗产，列入《世界遗产名录》。国家公园内的山脉都很年轻，落基山脉嶙峋的棱角与流动的冰川在这里形成了奇特的对比。这里多姿多彩的地貌孕育出多姿多彩的植物。随着海拔升高，草原和高山林带逐渐被不毛之地的高地所代替。盛产木材的山中草木遍地，长满了风信子和扫帚树。夏季，野草莓和蓝莓生长，黄色的冰川百合也从融雪中冒出头来。这里野生动物的品种繁多，有小至蜂鸟，大至黑熊。这无限接近原始的美景对于生活在钢筋混凝土建筑的城市人无疑是最大的吸引。

小米 Rockies 绝对是个艺术大师，而首先他是一个画家，一个对颜色极其敏感的画家，来到 Banff 国家森林公园就像回到了童年，就如儿时跟妈妈认色彩一样，最先是绿色：橄榄绿、苹果绿、柠檬绿、荷叶绿、罗草绿……这辈子殊不知还能分这么多种，而且都是熏香扑鼻，美味动人。

心在旅途 有人说，加拿大落基山脉是一座可以膜拜的神庙。只有到了这里，你才会感到造物的神奇，天地的广阔和自我的渺小。这里的峰峦绝顶，冰川瀑布，山间温泉，河流湖泊，原始森林……几乎一切你能够想象到的自然景观都汇聚在这里。

目录 Catalogue

- 02 落基山国家公园群速览
- 03 地图
- 05 亮点 / 落基山概况
- 06 线路推荐
- 07 班芙国家公园
- 14 贾斯珀国家公园
- 18 幽鹤国家公园
- 20 汉帕国家公园
- 21 库特尼国家公园
- 22 阿西尼伯因 / 罗布森
- 23 出入境

最佳旅行时间 落基山脉的国家公园全年开放，最好的游览季节是6月到8月期间，这个期间温度较为舒适，适合徒步和自驾。如果你要在这几个月期间出行，一定要提前预定住宿。每年的10月到次年5月天气较为寒冷，但是非常适合喜欢滑雪运动的游客。冬天除了受恶劣天气影响时会暂停使用一些道路，主要的交通线路全年都会保持开通。

消费与汇率 落基山脉地区由于是景区，物资运送成本较高，所以国家公园内的日常用品消费要比加拿大其他城市稍高一些。按照平均水平来看，饮用水的价格要为中国6倍，汽油的价格和中国等同。汇率：1加元=5.8人民币。（2014年6月）另外，加拿大境内供应的食品和服务值大部分都要征收购物税（GST税）——即商品和服务税。除了艾伯塔省，其他省份要加收7%省购物税。主要的信用卡如VISA、万事达Master和美国运通AE在加拿大境内的广泛接受。

时差 艾伯塔省和北京时间的时差为14个小时，不列颠哥伦比亚省和北京时间的时差为15个小时。落基山采用的是山地标准时间 (Mountain Standard Time) (UTC -7h)，并且自3月份的第二个星期日开始实行夏时制 (Daylight Saving Time) (UTC -6h)，即将时钟拨快一个小时，直至11月的第一个星期日结束，即将时钟拨后一个小时。

致谢

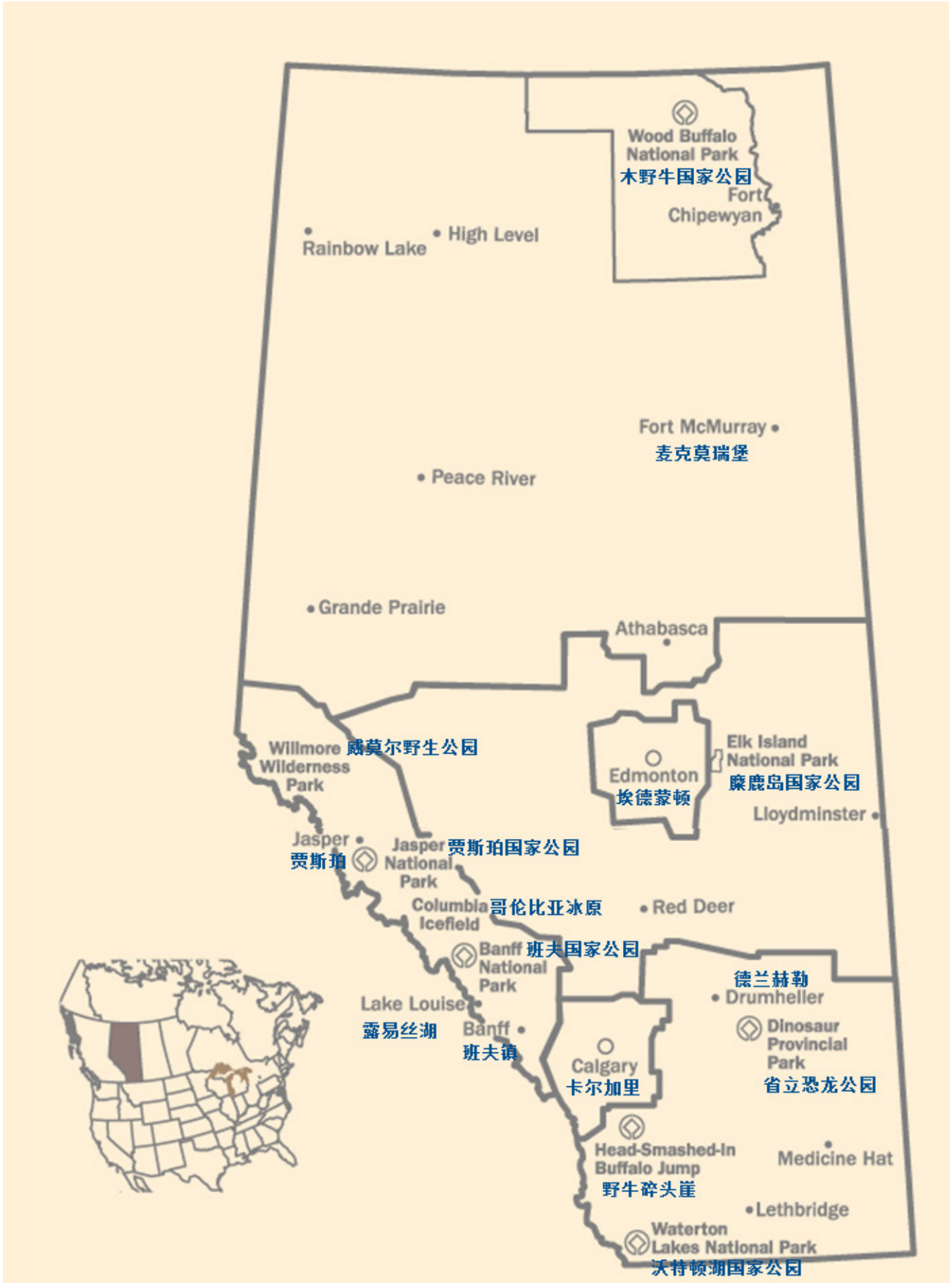
封面提供: TripEnjoy

图文提供: 大园园 RSphoto grace starringblue 洋装在身 TripEnjoy Grace 良善师太 martin_马效雷 Starringblue Sisi martin_马效雷

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



落基山国家公园群分布图

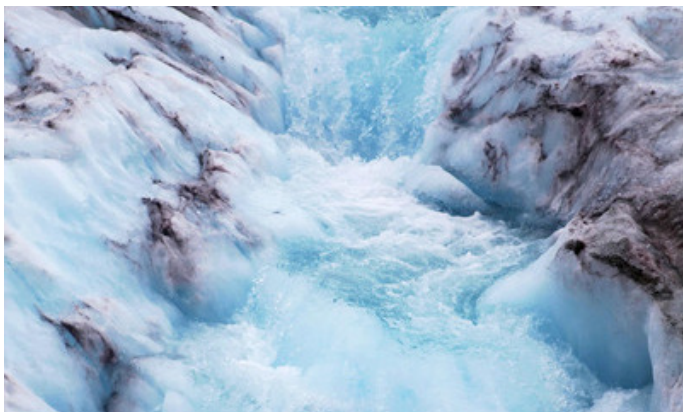


落基山国家公园群分布图

亮点 Highlights

★ 去“限量版”的湖泊一探究竟：幽鹤国家公园的欧哈拉湖（O’ Hara Lake）地处深山，风景绮丽，曾几度摘取加拿大最美景点的桂冠。这个景区内 20 多个湖泊以及长长短短几十条徒步线路，是加拿大登山、远足爱好者梦寐以求之地，但想要一睹它的风采绝非易事。公园为保护自然的原始风貌，限制每天最多 42 人可乘坐公园巴士进入景区。最重要的是，想要加入这个行列，至少需要在公园开放前至少 2-3 个月通过电话预定抢夺名额，一分钟的犹豫你就很可能和这个世外天堂擦肩而过了。

★ 带一瓶 100% 纯净的冰川融水：贾斯珀国家公园的哥伦比亚冰原（Columbia Icefield）是一个大的分水岭，许多注入北冰洋、大西洋、太平洋的水都发源于此，因此它素有“河流之母”的雅称。这里的冰块呈现宝石蓝色，称之为蓝冰，溶化下来的涓涓细流也呈现蓝色，晶莹剔透。你可以用双手接着小冰原溶化的水尝一尝这保存了数万年的纯净，再带一个空瓶装入冰水作为纪念品，相信这会是落基山之行最美的馈赠。



大园园 传说冰原水强身健体，美容养颜



RSphoto 世界最美高速公路

★ 驰骋在冰原大道：便捷的公路、良好的路况、一路上美不胜收的自然美景，这一切给了在加拿大自驾的旅行者无比自在惬意的旅行体验。而来到了落基山脉，又怎能不在冰原大道（The Icefield Parkway）上尽情的驰骋一回。这是号称北美洲最美最宽阔的公路，也是连接享誉世界的班芙国家公园和贾斯珀国家公园的直接通道。沿冰原大道两侧有多个落基山经典的必游景点，公园还为此设置了观景台、休息站和露营区等等相关设施，绝对不会让你有身处荒野的紧张感。

RSphoto 我们很快就上了传说中的冰原大道（The Icefield Parkway），这里也号称是世界上最美的公路（非高速公路），个人觉得真的是实至名归。整条路布满了大大小小的景点，让人目不暇接，期间停了无数次车，让我这个摄影过过瘾。不过总结一个经验供大家参考，由于途经的许多景点都在路的西面，所以最好是上午早点走，否则到了下午许多景点都会背光，拍照效果就没那么好。

★ 与落基山的“本土居民”和谐共处：落基山脉原始的自然环境给各种野生动物们提供了良好的居住条件，在这里偶遇健壮的北美红鹿、爱偷吃饼干的浣熊、落基山最具传奇色彩的灰狼甚至睡眠惺忪的黑熊都不是天方夜谭。如果运气好，你将有机会与这些“本土居民”亲密接触，这将是落基山之行最难忘的体验。不过为了保持国家公园的原貌，一定要记住国家公园的提示：不要给任何野生动物投喂食物。这既是为了自己的人身安全，也是为了后代再来落基山也还能欣赏到一样的自然美景。

★ 畅享最地道的温泉：落基山脉最有名的温泉要数库特尼国家公园的镭温泉（Radium Hot Springs）和班芙硫磺山脚下的阿帕温泉（Upper Hot Spring）。自驾行辛苦了的蜂蜂们不妨花上半天时间犒劳一下自己，让淳淳的泉水卸去旅程的疲惫。落基山蕴藏了丰沛的矿物泉水，温泉度假区不单单有舒服的温泉，还包括顶级 Spa 与精致住宿，加上它们都坐落于景致优美的湖区，让泡温泉成为了旅途中精神与身体的双重享受。

落基山概况 Overview

交通

飞机 前往落基山脉最好的方法是到达温哥华或多伦多，再转飞加拿大境内航空到卡尔加里或埃德蒙顿，然后自驾游。北京、上海等地都有飞往加拿大温哥华和多伦多的直航航班，飞行时间分别为 10 小时和 13.5 小时。

火车

艾伯塔省有加拿大国家铁路局（VIA Rail）提供的铁路客运服务。埃德蒙顿和温哥华都有直接通往贾斯珀火车站的列车。具体车次和票价可查询网站：www.viarail.ca。

落基山登山者号度假列车（Rocky Mountaineer Vacations）运营从卡尔加里、班芙和贾斯珀运行至不列颠哥伦比亚西海岸的路线以及环落基山观光的路线。具体车次和票价可查询网站：www.rockymountaineer.com。

基础信息

温哥华火车站（Vancouver Station）

地址：607 Connaught Dr Jasper, AB T0E 1E0, Canada

售票时间：周一（15:00-19:00）

周二、周三、周五（10:00-17:45）

周四、周六（11:30-19:00）

周日（10:00-13:45）

联系方式：+1 888 8427245

埃德蒙顿火车站（Edmonton Station）

地址：12360-121 Street NW Edmonton, AB T5L 5C3, Canada

售票时间：周二、周五（6:30-10:30, 11:30-13:15）

周三、周六（19:30-00:30）

联系方式：+1 888 8427245



公路

1号公路：1号高速公路东起大西洋边纽芬兰省的圣约翰斯市，西至太平洋岸边的维多利亚港，横贯加拿大的东西部的，是全世界最长的国家级高速公路。从卡尔加里出发，由一号公路可以经过班芙镇、露易斯湖、Field镇，最终到达幽鹤国家公园。

93号公路，又称冰原大道 (The Icefield Parkway)：连接露易斯湖镇和贾斯珀镇的93号公路因为一路上可以看到许多冰川地形，又经过著名的哥伦比亚精致冰原，所以又称冰原大道。冰原大道被称为北美最美丽的公路之一，从班夫班夫国家公园至贾斯珀国家公园全程共229km，沿途可以看到瀑布、翡翠湖、草原和雪山等等各种美景。

grace 到了落基山几乎可以不用导航，因为公园旅游中心提供的落基山指南 (mountain guide) 提供了非常清楚的地图，而且对可以参观的景点都做了详细的介绍。所以你只要按照地图行驶即可，沿途的各个路标都非常清晰。

餐饮

落基山国家公园群内的食物实在没什么特别的，但餐厅的环境绝对会让你感受到十足的皇家气势。优雅的落地窗、群山环绕的美景和动人的湖泊，这样的美景下不管吃什么都会是种让人恋恋不舍的享受。在落基山，小费和服务费通常是不加在餐馆的账单上的，需单付15%的费用。

starringblue 景区内食品非常贵，如果你不愿意在食物上浪费过多的金钱的话，建议在卡尔加里机场租车后，在机场超市或者市区超市（如果你有时间的话）买好足量的饮用水（建议买点果汁）、水果、部分食品，反正扔在车后，很省心也省钱。

住宿

班夫国家公园和贾斯珀国家公园都有较为集中的住宿区域，各式各样的酒店宾馆也很齐全，一般价格在100-500加元不等。选择自驾游的游客也不妨试试露营，每个公园都配有设施齐全的露营地，收费在10-30加元左右。

购物

落基山最抢手的旅游纪念品当属加拿大最著名的肥皂——Rocky Mountain Soap，它的原料完全来自于纯天然的植物，价格也很适中。另外还有加拿大最盛产的枫糖，它由天然的枫树汁做成，在机场和普通商店都能买到。

语言

加拿大的官方语言为英语，下面介绍一些落基山脉中常见的标示翻译。

Entrance - 入口 / Exit - 出口 / Road close - 封路
Road junction - 交叉路口 / Loop - 环线 / Trail - 步道、栈道
Creek - 小溪 / Lake - 湖 / Spring - 泉 / Falls - 瀑布
Campground - 露营地 / Ranger station - 护林站
Lodging - 住宿 / Picnic area - 野餐区
Recycling - 回收站 / Gas station - 加油站
Horseback riding - 骑马线路 / or boardwalk - 徒步线路
Bull elk - 麋鹿 / Bull moose - 驼鹿 / Bighorn Sheep - 大角羊
Black Bear - 黑熊 / Bison - 野牛 / Least Chipmunk - 花栗鼠

节庆及活动

加拿大全国公共假日：在所有节假日期间，银行、政府办公室和一些商店将暂时关闭。

新年 (New Year's Day)：1月1日

耶稣受难日 (Good Friday)：每年3月满月或春分之后的第一个星期五。
复活节星期一：3月24日

维多利亚日 (Victoria Day)：5月24日前的最后一个星期一。

加拿大独立日 (Canada Day)：7月1日

不列颠哥伦比亚省日 (BC Day)：8月份的第一个星期一。

劳动节 (Labour Day)：9月份的第一个星期一。

感恩节 (Thanksgiving)：10月的第二个星期一。

国殇纪念日 (Remembrance Day)：11月11日

圣诞节 (Christmas Day)：12月25日

节礼日 (Boxing Day)：12月26日

埃德蒙顿：埃德蒙顿 (Edmonton) 为艾伯塔省省会，是加拿大闻名遐迩的“庆典之都”。这里每年会举办30多项音乐节、艺术节、文化节和美食节，其中大部分节庆活动均在市中心艺术区 (Downtown Arts District) 举行。

卡尔加里牛仔节 (Calgary Stampede)：这是卡尔加里的重头戏，整个牛仔节长达十天，你可以和本地人一起秀出闪亮的带扣，走上街头参加牛仔节聚会、品尝烤薄饼早餐以及诱人的各种甜品。卡尔加里牛仔节上的表演被誉为“世界上最好的户外秀场”，其中包括马车竞赛、农产品展示、牛仔薄饼早餐、电动木马游戏机、夜场表演都是不能错过的。

线路推荐 Tours

游览落基山国家公园群的线路制定和季节有很大的关系。夏天适合去湖泊、峡谷和瀑布等自然景点参观游览，冬天适合参加一些冬季户外活动，比如滑雪、狗拉雪橇、健行等等。游览落基山国家公园群一般以班芙和贾斯珀为主，这两个公园要想玩得尽兴需要4-5天的时间，而想要游览全部7个公园则至少要花费8-12天。

班芙、贾斯珀经典行程

线路特色：这条线路适合游览时间较短的游客，包括了班芙和贾斯珀最经典的13个景点。行程内涵盖了瀑布、峡谷、冰原、河流、湖泊、温泉、建筑和娱乐。自驾的游客可以从卡尔加里租车出发，最终到达埃德蒙顿。

D1: 班芙镇 (Banff Town) — 弓瀑布 (Bow Falls) — 班芙温泉酒店 (Banff Spring Hotel) — 硫磺山缆车 (Banff Gondola) — 阿帕温泉 (Upper Hot Spring)

D2: 梦莲湖 (Moraine Lake) — 露易斯湖 (Lake Louise)

D3: 佩托湖 (Peyto Lake) — 乌鸦爪冰川 (Crowfoot Glacier) — 哥伦比亚冰原 (Columbia Icefield)

D4: 玛琳湖 (Maligne Lake) — 玛琳峡谷 (Maligne Canyon) — 阿萨巴斯卡瀑布 (Athabasca Falls)

落基山国家公园全景游

线路特色：适合带老人或小孩的家庭游览，线路较为轻松，但是需要的时间比较长。

D1: 温哥华 (Vancouver) — 里士满 (Richmond)

D2: 里士满 (Richmond) — 罗布森山 (Mt. Robson) — 贾斯珀 (Jasper)



D3: 金字塔湖 (Pyramid Lake) — 三姐妹湖 (Three Sisters Lakes) — 玛琳湖 (Maligne Lake) — 巫药湖 (Medicine Lake) — 玛琳峡谷 (Maligne Canyon) — 阿萨斯卡瀑布 (Athabasca Falls) — 森瓦普塔瀑布 (Sunwapta Falls)

D4: 哥伦比亚冰原 — 森瓦普塔山口 (Sunwapta Pass) — Mistaya Canyon — 佩托湖 (Peyto Lake) — 弓湖 (Bow Lake) — 乌鸦爪冰川 (Crowfoot Glacier) — 班芙镇 (Banff Town)

D5: 明尼湾卡湖 (Lake Minnewanka) — Johnson Lake — Cascade Ponds — 温泉遗址 (Cave & Basin Hot Spring Site) — 瀑布花园 (Cascade Gardens) — 班芙温泉酒店 (Banff Springs Hotel) — 弓湖 (Bow Lake) — 阿帕温泉 (Upper Hot Springs)

D6: 维米里翁湖 (Vermilion Lakes) — 约翰斯顿峡谷 (Johnston Canyon) — 城堡山 (Castle Mountain) — 梦莲湖 (Moraine Lake) — 露易斯湖 (Lake Louise) — 8 字形隧道 (Spiral Tunnels) — 塔卡考瀑布 (Takakaw Falls) — 翡翠湖 (Emerald Lake) — 天然桥 (Natural Bridge) — Golden 城

线路提供: **洋装在身**

自驾经济游

线路特色: 如果在加拿大只游览落基山脉, 那这个行程是最省时省力的。卡尔加里和贾斯珀都有往返温哥华的火车, 所以需要租车的的时间只有 4 天, 很大程度的降低了成本。

D1: 温哥华 (Vancouver)

D2: 温哥华 (Vancouver) — 贾斯珀镇 (Jasper Town) — 金字塔湖 (Pyramid Lake)

D3: 贾斯珀缆车 (Jasper Tramway) — 玛琳湖 (Maligne Lake) — 玛琳峡谷 (Maligne Canyon)

D4: 冰原大道 (Icefield Parkway) — 班芙国家公园 (Banff National Park)。沿途景点: 佩托湖 (Peyto Lake)、阿斯巴卡瀑布 (Athabasca Falls)、森瓦普塔瀑布 (Sunwapta Falls)、乌鸦爪山 (Crowfoot Glacier)、弓峰 (Bow Summit)、翡翠湖 (Emerald Lake)

D5: 露易斯湖 (Lake Louise) — 梦莲湖 (Moraine Lake) — 班芙镇 (Banff Town) — 硫磺山缆车 (Banff Gondola) — 阿帕温泉 (Upper Hot Spring)

D6: 班芙 (Banff) — 卡尔加里 (Calgary)

D7: 卡尔加里 (Calgary) — 温哥华 (Vancouver)

班芙国家公园 Banff National Park

班芙国家公园 (Banff National Park) 是加拿大历史最悠久的国家公园, 也是世界上最早的 3 个国家森林公园之一, 其历史可与美国黄石国家公园、澳大利亚皇家公园媲美。班芙国家公园坐落于落基山脉北

段, 距加拿大艾伯塔省卡尔加里市以西约 110-180km 处。公园共占地 6641 平方 km, 遍布冰川、温泉、松林、湖泊, 园内的植物动物种类繁多, 有很多都是濒危物种, 大开眼界的同时也要注意生态保护。

从数字解读班芙 (2012 年):

加拿大第一座国家公园

世界第三座国家公园

占地超过 6000 平方公里

班芙镇拥有 8300 位永久居民

班芙拥有 7 处国家历史遗址

班芙拥有 3 座世界级滑雪场

班芙现存 80 只大灰熊

班芙现存 1000 头麋鹿

景点 Sights

费用

日票:

成人 (17-64 岁) —— 9.8 加元

老人 (65 岁以上) —— 8.3 加元

青少年 (6-16 岁) —— 4.9 加元

家庭 (最多 7 人) —— 19.6 加元

一个国家公园的年票可以在加拿大所有国家公园通用, 年票价如下:

成人 (17-64 岁) —— 67.7 加元

老人 (65 岁以上) —— 57.9 加元

青少年 (6-16 岁) —— 33.3 加元

家庭 (最多 7 人) —— 136.4 加元

班芙镇 (Banff Town)

班芙镇是班芙国家公园的游览中心, 这里同样也是国家公园内人口最密集的地方, 所以在夏天的旅游旺季, 如果不提前预定酒店, 那很难保证找到心仪的地方。小镇虽然游人不少, 但是也保持着安静、清洁的环境, 镇中心是中心大道——班芙大街, 其他街道都是用野牛、麋鹿、熊等动物的名字命名。这些名字与举目可望的山林相呼应, 使人仿佛置身于莽莽原始森林之中。



RSphoto 雨后的班芙小镇



The Nature of the Trans-Canada Highway

班芙国家公园景点分布图

弓河瀑布 (Bow Fall)：弓河由西向东，静静流过小镇，在镇子的东南端形成一个瀑布，这就是有名的弓河瀑布。你可以在这里驻足欣赏轻灵瀑布和近在咫尺的山景。这里是玛丽莲·梦露主演的《不归河》的外景地而出名，所以虽然没有壮阔的景象，但还是吸引了不少人。

starringblue 弓河岸边的 Bow River Trail，是条很不错的散步小道，对于喜欢徒步的人来说，也是一条经典的徒步道，它一直伴随着弓河，往北可以连接到芬兰小路 (Fenland Trail)，那是一条 40 英里的环绕着溪谷、湿地、原始森林的徒步道，那里是遇到海狸和麋鹿等野生动物的好去处。而沿着弓河上游一直可以到达全长 2.1km 的太阳舞峡谷 (Sundance Canyon)。

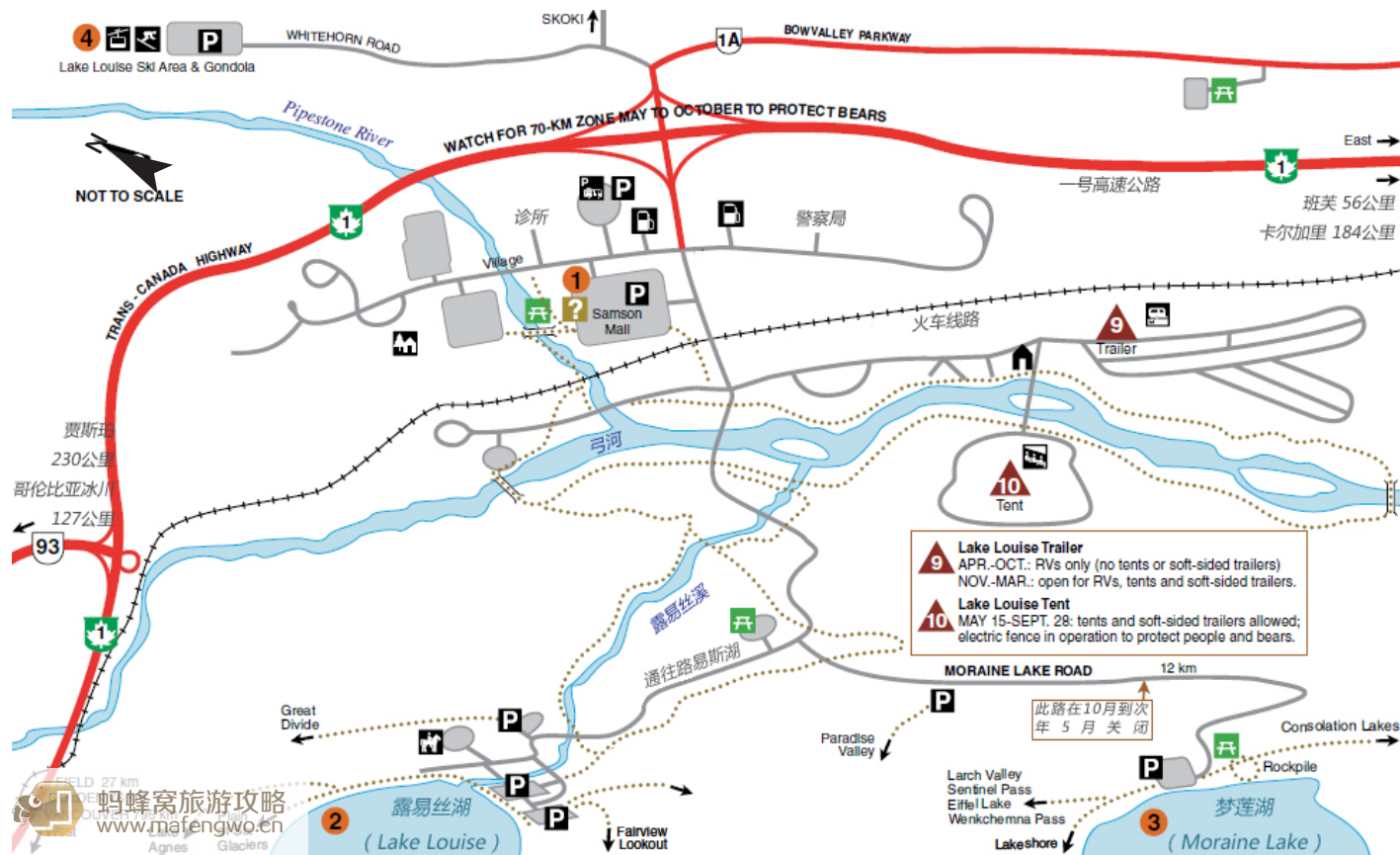
班芙温泉城堡酒店 (Banff Springs Hotel)：弓河瀑布的旁边就是著名的班芙温泉城堡酒店，这家掩藏在密林深处、看似欧洲中世纪城堡的酒

店是班芙小镇的标志性建筑。囊中羞涩无法进去享受一晚的游客，去城堡里参观一圈也会有不错的收获。

市民生活区：班芙镇弓河南侧化为休闲旅游区，北侧化为市民生活区。当南侧的班芙温泉城堡酒店建成时，北侧也相继建成原木屋风格的旅馆、饭店、商店，形成今天雅致的街道。这些街道中，最著名的当数班芙大道，这里不但有很多酒馆、饭店和礼品店，而且还有不少小型超市，即使在寒冬，你也可以在这里体会到购物的乐趣。

starringblue 在小镇上悠哉的逛街购物是最轻松的，也可以租辆自行车道逍遥自在的漫游镇周遭的风景点，再选择一处适当的徒步路线走走，那么班芙的一天会是无限的美好。

露易斯湖地图



硫磺山 (Sulphur Mountain): 硫磺山海拔 2280 米, 站在山顶放眼望去, 班芙国家公园尽收眼底。这里慑人魂魄的美景让人仿佛有一种踏入仙境的感觉, 难以用语言形容。

TripEnjoy 在展望台上眺望令人屏息的风光, 包括班芙小镇、弓河河谷、瀑布以及群山环绕的美景等赞叹大自然的不可思议, 地球是如此伟大生生不息。生长在这颗星球是多么幸福啊! 内心除了感谢还是感谢!

露易斯湖 Lake Louise

露易斯湖名字来源于英国的露易斯公主, 它背靠终年被冰雪覆盖的维多利亚雪山, 面前一汪碧水。露易斯湖最动人的时刻在清晨, 那时微光初至, 雪山倒影湖中, 融合成了一副及其梦幻的美景。

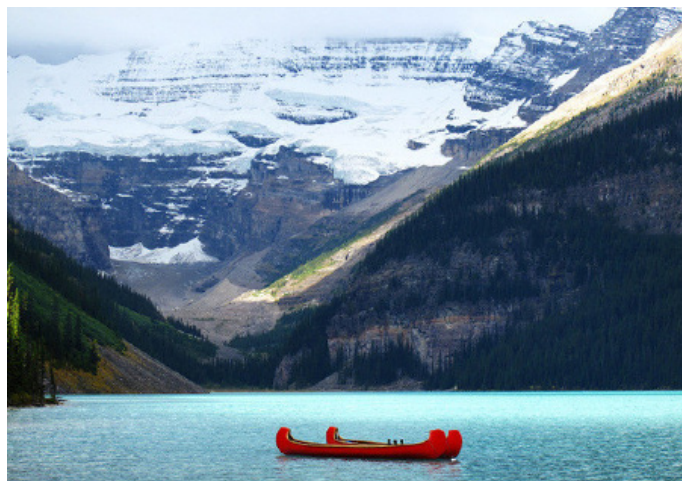
到达交通: 从班芙镇开车经过弓谷公园大道 (Bow Valley Parkway) 行驶约两个小时即可到达。

Grace 班芙到露易斯湖有两条路可以选择, 一个是 1 号高速, 另一个则是弓河谷景观道。上 1 号高速后不久就能看到有一条出口显示为 HWY 1A, 从此出口你就能走到这条景观道来。这条景观道是 1 号高速开通前的老路, 而且国家公园的不少景点就在这条路上, 路上也有不少观景带供你停车下来观赏。虽然这条路的时速不如高速来得快, 但落基山的美妙是不需要高速的。

露易斯湖活动

露易斯湖观光缆车

通过缆车你可以轻松的到达怀特豪山 (Mt Whitehorn), 在那里你不仅能够一睹露易斯湖的全景和雪山的壮阔, 还可以在山上的餐厅享用一顿别致的午餐和晚餐。



 良善师太 泛舟路易斯湖

联系方式: +1 403 5223555
地址: Whitehorn Rd. PO Box 5 Lake Louise, AB T0L 1E0
缆车价格: 27.75 加元 / 成人, 13.75 加元 / 儿童
缆车 + 早餐: 29.95 加元 / 成人, 17 加元 / 儿童, 4.25 加元 / 幼童
缆车 + 午餐: 34.25 加元 / 成人, 19.5 加元 / 儿童, 4.25 加元 / 幼童

滑雪

露易斯湖滑雪

联系方式: +1 403 5223555
地址: Box 5, 1 Whitehorn Road Lake Louise, Alberta, Canada T0L 1E0



滑雪缆车价格：82.95 加元 / 成人 / 天，62.95 加元 / 青少年 / 天，29.95 加元 / 儿童 / 天

Sisi 大爱这个滑雪场，人又不多，滑起来相当爽。我们请了个法国教练，会一点一点教你怎么滑雪。初学者我觉得还是推荐 skies（双板），不要用 snowboard（单板）。如果技术很一般，真不建议离开初级滑道，这里的初级滑道可以和北京的中级媲美了，中级会比咱们高级滑道还高点，真的很害怕，我挑战了一次。

梦莲湖 Moraine Lake

梦莲湖就在露易斯湖村的附近，它曾是 20 加元纸币上的图画。梦莲湖被白雪皑皑的十峰山（Ten Peaks）环绕，左侧还有冰川搬运堆积而成的砾石堆，景色十分原始。



 **martin_马效雷** 静谧的梦莲湖



 **Staringblue** 巨大的乌鸦爪冰川

乌鸦爪冰川 Crowfoot Glacier

乌鸦爪冰河距离露易斯湖 32km，是冰原大道上的第一个景点，从冰原大道开车时就可以观赏到。乌鸦爪冰河上方原为一个冰原，由于冰架之间的互相作用，在山体的岩壁上留下了仿佛乌鸦爪形态的三条冰河，故得此名。不过现在因为气候原因，冰河已经有部分融化，在观赏美景的同时也提醒我们注意环境保护。

约翰斯顿峡谷 Johnston canyon

约翰斯顿峡谷是落基山脉三大峡谷之一，它在班芙的所有景点中排名第二。约翰斯顿峡谷位于将班芙各城镇与露易斯湖串联在一起的弓谷公园

大道（Bow Valley Parkway）上，它是由数千年的河水侵蚀而成，所以峡谷内多见溪流和瀑布。在峡谷脚下有游客小屋和大型的停车场，非常方便驾车出行。

米斯塔亚峡谷 Mistaya Canyon

虽然米斯塔亚峡谷不是那么壮观，但是峡谷内河流中有很多巨石，可以更亲近河水。不过这里的河水很深，一般又没有栏杆，所以提醒大家一定要注意安全。从停车场需步行 15 分钟到达景区，游览时间在 1 小时左右。

佩托湖 Peyto Lake

佩托湖绝对是一个美艳不可方物的湖泊。它的宁静给壮阔的落基山脉增添了几分小家碧玉的温润。宝蓝色的湖面宁静地躺在群山环绕中，仿佛天上人间。景区内每一处景点都设有讲解展板，上面有详细的地理、历史介绍。

RSphoto 佩托湖也是一个经典的景点，美得一塌糊涂！这个只要把车开到半山腰，走两分钟就可以看到，很方便。

诺奎山 Mount Norquay

诺奎山位于班芙镇的北方，约 10 分钟车程，与瀑布山之间以四十里溪（Forty Mile Creek）相隔。这里是避暑胜地，山脚下有缆车可以直达山顶，远眺班芙镇市街和四周明媚的风光。从山上的停车场附近有两条小路向东，上面的一条可通往瀑布圆型平台（Cascade Amphitheatre），下面一条可至斯多勒斯哥（Stoney Squaw）。

当冬季来临，诺奎山即变身成为班芙国家公园三大世界级的滑雪场之一——诺奎山滑雪场（Ski Norquay）。诺奎山滑雪场提供各种服务和配件设施，包括五条吊车索道和 28 条雪道，同时还具备独特的按时滑雪计费系统、灯光夜场地形公园和每周五的夜间滑雪（自 1 月开始）。

明尼汪卡湖 Lake Minnewanka

明尼汪卡湖是班芙国家公园中最大最深的湖，位于班芙以东，约 15 分钟车程。它的名字来源于印第安斯通尼族，意思是“水之精灵”。明尼汪卡山谷是许多野生动物的栖息地，美丽的风景和独特的岩石将它围绕着。

湖区有两艘 48 人座以及一艘全新 63 人座的游船（Cruise）提供导览服务。游湖行程在一个半小时左右，有专业的导游进行解说。

住宿 Sleep

班芙国家公园的住宿很便捷，露营点和酒店都有，可以满足不同需求的旅行者。班芙国家公园为户外运动爱好者和自然探险家提供有 13 个优秀的露营地，每年的 5 月到 10 月期间开放使用。酒店方面，自 1888 年班芙第一个酒店建成开始，各式各样的旅馆、酒店、B&B 开始出现在这里。整个班芙国家公园内都能找到住宿的地方，并且能满足各种人群的需求。住宿比较集中的地方是露易斯湖村和班芙镇。

露营地

隧道山 Tunnel Mountain——水、下水、供电（38.20 加元）

隧道山 Tunnel Mountain——无人看管（带盥洗室、浴室）27.40 加元

隧道山 Tunnel Mountain——有供电（32.30 加元）



露易斯湖 Lake Louise——无人看管，带盥洗室 (27.40 加元)

露易斯湖 Lake Louise——有供电 (32.30 加元)

露易斯湖 Lake Louise——临时露营地 (10.80 加元)

约翰斯顿溪谷 Johnston Canyon——无人看管，带盥洗室、浴室 (27.40 加元)

城堡山 Castle Mountain——无人看管，带盥洗室 (21.50 加元)

班芙 Banff - 临时露营地 (10.80 加元)

科尔曼 Coleman - 简单露营地 (15.70 加元)

班芙酒店 (Banff Inn)

酒店坐落在班芙大道，地理位置很适合出游，周边不远的地方还有餐馆和商店，算是比较舒适的下榻地点。房间种类很多，设施非常完善。

联系方式: +1 403 7628844

地址: 501 Banff Avenue Banff, Alberta Canada

网址: www.banffinn.com

参考价格: 109 加元

班芙国际酒店 (Banff International Hotel)

坐落在班芙镇最好的地方，在房间内也能欣赏到美景。酒店的设计是现代风格，设施也很齐全。

联系方式: +1 403 7625666

地址: 333 Banff Avenue, Banff Alberta T1L 1B1

网址: www.banffinternational.com

参考价格: 145 加元

露易斯湖酒店 (Lake Louise Inn)

酒店坐落于 Pipestone 河岸，共有 5 幢楼。房间数量很多，装修现代。酒店还配有室内游泳池、蒸汽房和礼品屋，这在国家公园内也算是很高的配置了。

联系方式: +1 403 5223791

地址: 210 Village Rd. Lake Louise, Alberta T0L1E0

网址: www.lakelouiseinn.com

参考价格: 135 加元

隧道山度假酒店 (Tunnel Mountain Resort)

酒店坐落于山林之间，景色非常动人。虽然周边设施没有班芙镇或露易斯湖村那么周全，但是这里却有着世外桃源一般的宁静。

联系方式: +1 403 7624515

地址: 502 Tunnel Mountain Road @ Tunnel Mountain Drive, Banff, Alberta

网址: www.tunnelmountain.com

参考价格: 125 加元

驯鹿 B&B (B & B On Caribou)

酒店位置稍偏，但环境绝对是一流。这家 B&B 说起来应该是落基山价格较高的了，但你能享受到的甚至比高级酒店还要周到。

联系方式: +1 403 7624515

地址: 502 Tunnel Mountain Road @ Tunnel Mountain Drive, Banff, Alberta

网址: www.tunnelmountain.com

参考价格: 125 加元

露易斯湖费尔蒙特城堡酒店 (The Fairmont Chateau Lake Louise)

这个酒店不但是来到班芙的人最向往的落脚点，更是看风景的好去处。班芙国家公园内的很多明信片都能看到它的身影。酒店不但设施齐全，环境一流，还给游客提供独木舟、骑马、登山等各种娱乐项目。

联系方式: +1 403 5223511

网址: www.fairmont.cn/lakelouise

参考价格: 279 加元

实用信息 Practical Information

班芙游客信息中心

联系方式: +1 403 7628421

地址: 224 Banff Ave

Email: info@banfflakelouise.com

露易斯湖游客信息中心

联系方式: +1 403 5223833

地址: Samson Mall, Village of Lake Louise

加拿大卡尔加里国家公园游客信息中心

联系方式: +1 403 2924401

地址: 1300 - 635 8 Ave SW Calgary, Alberta

Email: natlparks-ab@pc.gc.ca

节庆 Festivals

冰之魔法国际冰雕赛

Ice Magic International Ice Sculpture Competition

由国际冰雕协会主办的冰之魔法国际冰雕赛在每年 1 月下旬都在费尔蒙特露易斯湖堡酒店(The Fairmont Chateau Lake Louise)举行。专业雕刻家受邀到维多利亚山竞赛，遍赏落基山美景同时还可欣赏鬼斧神工的冰雕作品。

班芙冬季庆典 (Banff Winter Festival)

班芙冬季庆典在 1 月份的最后一周举行，冬趣将持续六天。参加越野滑雪环路赛或纸板雪橇公开赛，甚至还有铁厨 (Iron Chef) 烹饪比赛和著名的拼字游戏。

班芙冬季艺术节 (Banff Winter Arts Festival)

班芙中心 (Banff Centre) 的班芙冬季艺术节 (Banff Winter Arts Festival) 从 1 月一直持续到 4 月，豪华的阵容中包括艺术家、音乐家、展览会、舞蹈公司、电影和高山文化活动。该艺术节有弓谷 (Bow Valley) 最酷的表演!

露易斯湖曲棍球会 (Lake Louise Pond Hockey Classic)

每年的2月举行，持续一周左右。露易斯湖曲棍球会在这地球上最漂亮的班芙国家公园里露易斯湖举办紧张刺激的湖上曲棍球大赛，无论你是冰上或和人群聚集在一起，为你最喜欢的球队呐喊助威，这样的场景肯定让您终生难忘。

落基山脉美食美酒节 (Rocky Mountain Wine & Food Festival)

在5月的落基山脉美食美酒节上，你将有机会品尝世界各地的葡萄酒、麦芽威士忌、波特酒、高档白酒、进口啤酒以及班芙当地最好的酒店准备的令人垂涎欲滴的食物。

班芙国家公园自行车节 (Banff National Park Bike Fest)

每年6月，会在班芙国家公园举行自行车节。在此期间，脚踏助力车使班芙镇沸腾起来。去为他们加油吧！

班芙文化周末 (Banff Culture Walk)

在8月的周末，班芙的街上开始上演艺术和文化活动。班芙文化周末 (Banff Culture Walk) 由两项传统活动组成：“班芙文化步行游” (Banff Culture Walk) 和“班芙门户开放活动” (Doors Open Banff)。在此期间你将有机会参观该地区最有趣的画廊、博物馆、古建筑和文化景点，同时还有机会参加镇附近各地点举办的特别文化活动。

班芙国家公园龙舟节 (Dragon Boat Festival)

班芙国家公园龙舟节让冰冷的融雪湖水升温。这项有数百年历史的赛事将于每年8月在明尼汪卡湖 (Lake Minnewanka) 的神秘水面开赛。该比赛每队出四艘船，分200米、500米和1000米。

班芙山区电影节 ((Banff Mountain Film Festival)

每年11月举办的班芙山区电影节上会放映全球最热门的电影。感受奇遇和令人兴奋的美丽山景以及世界独特的广阔原野。真实体会银幕里壮观的原始美景如何在真实生活中精彩呈现。

冬至节 (WinterStart Festival)

自每年一度的冬至节开始的娱乐活动包含两个周末，活动有世界杯滑雪赛、落基山圣诞节和五彩缤纷的圣诞老人游行 (Santa Claus Parade)。



Starringblue 落基山脉的一天在这清冷的晨曦中，在蔚蓝的天空和破云而出的朝阳映衬着，远山、层林、野生动物、枝桠交错环绕的草甸，如画般在我们面前展开。

班芙天气 Weather

Averages	Daily High (°C)	Daily Low (°C)
Jan	-5.3	-14.9
Feb	0.1	-11.3
Mar	3.8	-7.9
Apr	9.0	-2.8
May	14.2	1.5
Jun	18.7	5.4
Jul	22.1	7.4
Aug	21.6	6.8
Sep	16.1	2.7
Oct	10.1	-1.1
Nov	0.5	-8.2
Dec	-5.3	-13.8

班芙镇

Averages	Daily High (°C)	Daily Low (°C)
Jan	-7.5	-21.4
Feb	-2.0	-18.1
Mar	2.2	-14.0
Apr	7.1	-6.7
May	12.8	-1.7
Jun	17.2	2.1
Jul	20.4	3.6
Aug	20.1	3.1
Sep	14.3	-0.8
Oct	7.9	-5.3
Nov	-1.7	-13.9
Dec	-7.6	-20.4

露易斯湖

除了要根据以上提供的平均温度准备衣物以外，还要注意班芙冬天的大风和降雪有可能会对导致驾驶的困难和野外徒步的危险增多。不熟悉户外运动的蜂蜂要尽量选择雇佣徒步向导。

餐饮 Eat

班芙国家公园内最主要的餐厅都集中在班芙镇上，几条主要的大街上遍布着各种菜系的餐馆。另外，在去往贾斯珀路上的萨斯喀彻温口 (The Crossing) 也是补充体力的重要一站。班芙最不能错过的是带有AAA标志的牛肉，它是落基山脉最顶级的菜肴，它独特的口感绝对会折服你的味蕾。



梦莲湖酒店餐厅 (Moraine Lake Lodge Restaurant)

这家位于梦莲湖酒店中的餐厅占尽了天时地利，从餐厅的巨大落地窗看出去便是优雅动人的梦莲湖。餐厅最出彩的是烤羊排和海鲜类的前菜，新鲜的用料和厨师创意的搭配肯定让你心满意足。
联系方式: +1 877 5222777

The Bison

餐馆位于班芙镇的中心，通过三面巨大的落地窗和容易欣赏到远处连绵的落基山脉。餐厅采用开敞式的厨房，每一份食物的制作全过程都能看得到。在落基山旅行一定不能错过的是 AAA 牛肉，而 The Bison 可谓是将其做到了极致，一份头盘的分量足够两个姑娘一起分享。
地址: 211 Bear Street Banff
网址: www.thebison.ca

露易斯湖火车站餐厅 (Lake Louise Railway Station & Restaurant)

露易斯湖火车站餐厅是名副其实位于火车站边上的餐厅，餐厅的主题风格是怀旧。餐厅挂满了不同时期火车站的照片，四处还陈列各种古董摆设和老板搜集的火车头。餐厅除了 AAA 牛肉以外，还有非常特别的“火车站照片鸡胸”、“艾伯塔猪肉片”等落基山味十足的招牌菜。
地址: 200 Sentinel Dr. Lake Louise, AB T0L 1E0
网址: www.lakelouisestation.com

银龙酒家

班芙镇虽然不大，但是绝对不会少了中餐厅。银龙酒家不论从装修合适菜品的质量上来讲都算是中高级。这里的菜肴以粤菜和北京菜为主，清蒸鲈鱼、烤鸭、京都肉排都非常地道，想家了的蜜蜂可以去一饱口福啦。
地址: 211 Banff Avenue, PO BOX 2642, Banff
联系方式: +1 403 7623939

购物 Shopping

班芙最主要的购物集中在班芙镇大道 (Banff Ave) 上，这里是班芙最热闹的地方，集中了落基山国家公园群里最齐全的各种纪念品。例如 Rocky Mountain 肥皂、原住民手工艺品、皮制品等等。

特产

Rocky Mountain Soap: 它是加拿大本地著名的肥皂品牌，它的原料全部取自天然植物，气味宜人，也非常利于皮肤吸收。是去落基山旅行的最佳手信。价格: 19.5 加元左右。

手工艺品: 落基山的旅游纪念品店里，有很多野生动物设计元素的工艺品，例麋鹿车架、犀牛杯子、黑熊的桌垫等等充满落基山气息的东西。

娱乐 Entertainment

班芙硫磺山缆车

Sisi 班芙缆车主要是坐到硫磺山 (Sulphur Mountain) 顶，可以鸟瞰山脉群。硫磺山是一个四季皆宜的旅游胜地，已有超过一千万名游客踏足此

地，硫磺山已成为游览班芙市必到的首选名胜。距离市区约 10 分钟车程的硫磺山是一览班芙全景的好地方，搭乘全年运行的缆车登上观景台后就可以享受 360 度的宽阔视野。可以在空中缆车的车厢中，透过玻璃窗，随着缆车的升高浏览脚下班芙市的景色。大约八分钟后即可到达山顶，在此可远眺群山峻岭，欣赏层峦叠翠、雪峰迭宕的壮丽山河。从观景台上眺望班芙盆地和落基山脉景观极佳，从山顶鸟瞰景象清晰壮观，整个班芙小镇以及周围群山河川的美貌尽收眼底。

由于冬天温度过低，车厢内没有取暖设施，会使游览兴致大打折扣，所以建议天气暖和的时候乘坐。适应人群: 无恐高症的游客
价格: 29.95 加元

漂流 Dafting

班芙国家公园里动人的河流光是看看还不够过瘾，你可以驾着一条小舟去峡谷中蜿蜒的腹地一窥究竟。

出发时间: (5月中旬-9月31日) 上午9点20分, 11点20分, 下午1点20分, 3点20分, 5点20分
适应人群: 6岁以上儿童、成人
价格: 45 加元

阿帕温泉 (Upper Hot Spring)

班芙的温泉世界闻名，其中最著名的是阿帕温泉。它露天而建，水温成年在 47 度左右。来阿帕温泉的游客很多，这种天环地抱的美妙享受，想必谁都不愿离去。

营业时间: 2012年8月-2013年5月 (周日、周一到周四: 10am-10pm, 周五、周六: 10am-11pm)
联系方式: +1 403 7621515
按摩和 SPA 预定联系方式: +1 403 7602500
邮箱: hot.springs@pc.gc.ca
门票: 7.3 加元 / 成人, 6.3 加元 / 儿童, 幼儿免费。22.5 加元 / 家庭 (2 成人 +2 儿童)
租用价格: 游泳衣 1.9 加元, 毛巾 1.9 加元, 锁 1 加元

starringblue 一面泡温泉一面欣赏风景，如果在冬季大雪纷飞时前往堪称五星级的享受。

骑马

在马背上感受旷野的美景绝对是班芙之行不可错过的内容。换个视角观赏，不用担心体力精力或者溪水浸湿了鞋子，全心全意的投入班芙的怀抱吧。

联系方式: +1 403 7624551
邮箱: warner@horseback.com
更多信息请参考网站: www.horseback.com/trailrides_hour.html

洋装在身 出行前就联系过班芙 Banff 的马背假日公司，知道他们从两个不同地点出发的 1 小时 (40-47 加元)，2 小时 (72 加元) 和 3 小时 (98-117 加元) 的骑马服务，一般需要预约，还有为小孩准备的小马 (17 加元 / 15 分钟) 由他们的专人牵着，非常安全。我们就直奔鲍河边的马场去骑马。孩子们玩得非常开心，到现在还记得在加拿大骑了马。之后又在马厩里业余客串了好久喂马的马夫。



交通 Getting there & around

外部交通

火车

落基山登山者号度假列车 (Rocky Mountaineer Vacations) 提供班芙和温哥华之间的火车通行。

全线行程为：温哥华 (Vancouver) —— 坎卢普斯 (Kamloops) —— 露易斯湖 (Lake Louise) —— 班芙 (Banff) —— 卡尔加里 (Calgary)

更多信息请参考网站：www.rockymountaineer.com。

另外，如果从温哥华出发到班芙国家公园，还可以预定 VIA 的火车到埃德蒙顿，然后从埃德蒙顿转乘 Red Arrow Motorcoach 的车到班芙国家公园。

Red Arrow Motorcoach 预定网址：www.redarrow.ca

VIA 预定网址：www.viarail.ca/en

VIA 列车查询联系方式：+1 800 5618630

长途汽车

卡尔加里市和卡尔加里国际机场都有直接到达班芙镇和露易斯湖村的公交车。

预定网址：www.banffairporter.com

价格参考：54.76 加元

自驾车

班芙国家公园坐落在艾伯塔省 (Alberta) 境内的落基山脉，它距离卡尔加里 (Calgary) 以西 128km 处 (80 英里)，埃德蒙顿 (Edmonton) 西南 401km (250 英里) 处。一号公路从卡尔加里向西驶入班芙国家公园，穿过班芙镇、露易斯湖，最终到达温哥华。冰原大道位于露易斯湖和贾斯珀镇中间。

内部交通

出租车

出租车信息：

联系方式：+1 403 7624444

地址：103 Owl St., PO Box 808 Banff, AB T1L 1C2

网址：<http://www.banfftransportation.com>

传真：+1 403 7625811

邮箱：info@banfftransportation.com

租车 / 包车自驾

Avis Rent a Car

联系方式：+1 800 8792847

地址：317 Banff Ave., Cascade Plaza PO Box 99 Banff, AB T1L 1A2

网址：www.avis.com

邮箱：avisbanf@telus.net

Budget Car And Truck Rental

联系方式：+1 800 2670505

地址：202 Bear St. PO Box 1418 Banff, AB T1L 1B3

网址：www.calgarybudget.com

邮箱：rez@calgarybudget.com

The Depot

联系方式：+1 403 5223870

地址：Box 250 Lake Louise, AB T0L 1E0

邮箱：bevntom@telusplanet.net

Hertz Canada LTD.

联系方式：+1 800 2630600

地址：The Fairmont Banff Springs PO Box 960 Banff, AB T1L 1J4

网址：www.hertz.com

邮箱：lestrada@hertz.com

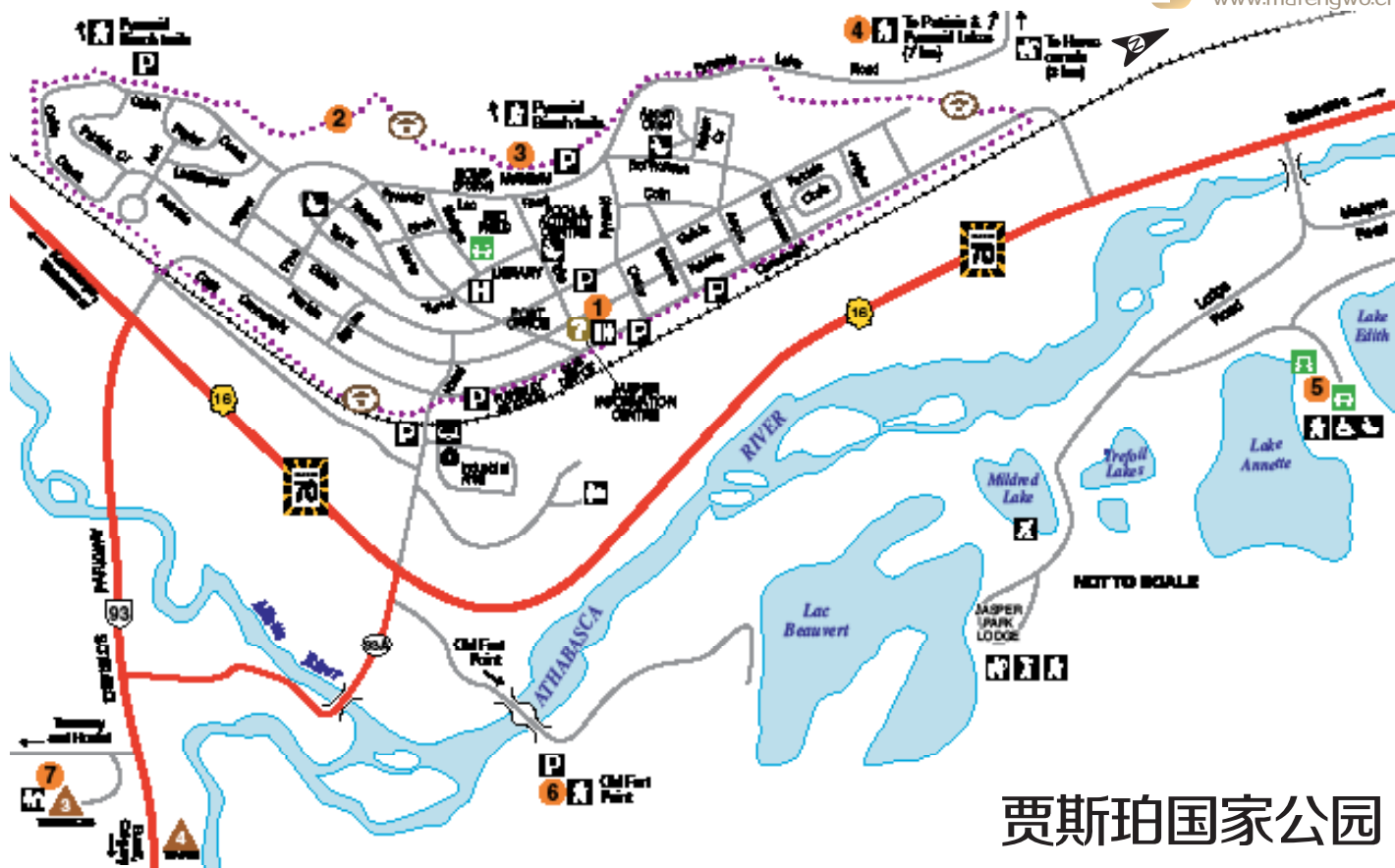
贾斯珀国家公园 Jasper National Park

贾斯珀国家公园 (Jasper National Park) 是加拿大著名的高山国家公园之一，也是加拿大落基山脉最大型的国家公园，它位于艾伯塔省落基山脉最北边，有多种野生动植物生长其中。公园内有巫药湖、派翠西亚和金字塔湖、玛琳湖及玛琳峡谷，湖水、山川交相辉映，展示着大自然鬼斧神工般的美丽。这里还有落基山脉最古老、面积最大的冰原——哥伦比亚冰原冰川，每年吸引着全世界的人们慕名而来。1984 年，贾斯珀国家公园被联合国教科文组织宣布为世界遗产。

贾斯珀国家公园及附近区域是南高北低，西高东低，域内河流众多。贾斯珀镇附近几条大河像交汇成一个 X 字：西北边的河沿着 16 号公路自西向东流，罗布森省级公园 (Mt. Robson Province Park) 就在河的上游；东南边的马林河自南向北流，发源于南面的玛琳湖 (Maligne Lake)，巫药湖 (Medicine Lake) 和玛琳峡谷 (Maligne Canyon) 是此河自南向北的三大景点；西南到东北边的阿萨巴斯卡河 (Athabasca River) 是干流，自南向北流，发源于 100 多 km 之南著名的哥伦比亚大冰原 (Columbia Icefield)，阿萨巴斯卡瀑布 (Athabasca Falls)，森瓦普塔瀑布 (Sunwapta Falls)，哥伦比亚冰原，是此水系逆流而上的三大景点；其实 Athabasca 河和马林河的源头距离很近；大河交汇处的北岸是 Jasper 镇，著名景点有金字塔湖 (Pyramid Lake)；大河交汇处的南面区域有好几个湖 (包括三姐妹湖 Three Sisters Lakes)。

([洋装在身](#)提供)

最佳旅游时间 贾斯珀的夏日是进行户外探险最好的季节；秋天是野餐、远足和摄影的好时节；春天可以享受漂流、划船的惬意；冬天则是一副银装素裹的纯洁之地。由于天气和道路的局限问题，多数人会选择 5 月到 9 月之间来旅行，以获得更多的精彩体验。



贾斯珀国家公园

景点 Sights

费用

日票:

- 成人 (17-64 岁) —— 9.8 加元
- 老人 (65 岁以上) —— 8.3 加元
- 青少年 (6-16 岁) —— 4.9 加元
- 家庭 (最多 7 人) —— 19.6 加元

年票:

- 成人 (17-64 岁) —— 67.7 加元
- 老人 (65 岁以上) —— 57.9 加元
- 青少年 (6-16 岁) —— 33.3 加元
- 家庭 (最多 7 人) —— 136.4 加元

玛琳峡谷 (Maligne Canyon)

玛琳峡谷是加拿大落基山脉最为壮观的峡谷，峡谷内有一条小路从野餐区蜿蜒而出，在此小路之上共有六座桥，可以观赏到很多峡谷瀑布。出了桥区后你可以进入苔藓覆盖的深处，去探险冻结的谷底。

starringblue 从停车场开始，峡谷的游览路线一共有 6 座桥，走完全程你还必须折返到停车场取车，所以你如果没有太多时间，或者对峡谷风貌和步行不是很热衷的话，可以走到第 4 桥就折返，因为第 4 桥到第 5 桥要走 20 分钟，从第 5 桥到第 6 桥差不多走半小时，而沿途风景大同小异了。但如果有伙伴可以把车开到终点接你，倒也不妨走完全程。

玛琳湖 (Maligne Lake)

玛琳湖是世界第二大的冰河湖，也是落基山脉中唯一可行驶马达船的湖泊。湖的周围景色壮丽，茂密的松林、可爱的草原及满山遍野的花，湖畔有许多健行步道。玛琳湖中的精灵岛是整个贾斯珀公园中最靓丽的风景，常常出现在各种旅游书籍和风景明信片里。湖边有一幢小木屋，专供游客驻足休憩。



洋装在身 (玛琳湖上的租船小屋)

starringblue 玛琳湖有乘舟漫游的旅游项目，需要 2 个小时时间，乘船渡湖探访精灵岛，但每年只从湖区解冻期到结冰期 (10 月上旬) 才营运，夏天每小时发一班。



巫药湖 Medicine Lake

在西半球，巫药湖是人们所知道的最大的下沉河流之一，入夏之时，冰川融水流入湖中，湖水上涨甚至溢出。冬季，湖水减退直到消失，成为只有一条细流连接的数个水塘。土著居民称其为巫药湖是因为它看起来似乎具有的神秘力量，然而巫药湖本身独特的排水系统也是联合国教科文组织将这里设为落基山地公园世界文化遗产的原因之一。

阿萨巴斯卡瀑布 Athabasca Falls

martin 马效雷 阿萨巴斯卡瀑布位于 93 公路和 93A 公路的交汇处，从小镇出发约 30 分钟可到，而且停车场离景点很近，不需要步行很久。从资料上来看，它虽不是落基山脉中最高瀑布，但大小河流的交汇使它成为最强大最壮观的瀑布。围绕瀑布有一条小路，可从不同角度欣赏，游览时间大约 1 个小时。我们实际的感受比看任何照片都来得震撼，气势磅礴，尽管是雨天，仍让我们感觉太不虚此行了，强烈推荐！

哥伦比亚冰原 Columbia Icefield

阿拉斯加南部面积最大的冰原，这是哥伦比亚冰原的喉舌地带。神秘莫测的冰原裂缝、晶莹剔透的河面，只是一眼，即可让您对大自然的鬼斧神工心生敬畏。你可参加有向导陪同的冰原徒步，或是前往冰原游客信息中心报名冰原车、冰原探险。

冰原上的温度极低，要想在冰原上多停留一些时间一定要穿够衣服，戴好保暖护具。另外，一定要带个空瓶子，错过了冰原上 100% 纯净的冰原融水可真是后悔莫及。

预定信息：

联系方式：+1 800 7606934

价格：冰原徒步（39 加元 / 成人，19.5 加元 / 儿童）

冰原探险（189 加元 / 成人，94.5 加元 / 儿童）

冰原车（25 加元）

starringblue 从游客中心的雪地车观光区乘坐普通旅游大客车，到达接近冰川的半山腰，然后换乘巨型雪地车上冰川。

森瓦普塔瀑布 Sunwapta Falls

从哥伦比亚冰原到瀑布只需 10 分钟的车程，它就位于公路边上。瀑布的水流很大，游览的时候要特别注意安全。

马默特盆地 Marmot Basin

马默特盆地拥有惊心动魄的山景和 86 条滑雪道。这里是加拿大滑雪地区的最高基线标高。在这里有四片各具特色的区域，其地理分布简单易行。从陡峭的高山盆地到畅游于林间空地，所需要的仅仅是一个或者两个升降椅。

贾斯珀镇 Jasper Town

贾斯珀镇位于公园的中心，虽然镇子的面积非常小，但却是唯一一个有火车直接出入的国家公园。这里聚集着公园内最全的服务设施，餐馆、酒店、火车站、汽车站、电影院以及游乐场都涵盖其中。游客白天出去登山游湖，晚上回到镇上可以到酒吧继续狂欢，热闹极了。

starringblue 不同于班芙镇，贾斯珀镇的气氛非常宁静清爽，旅行团比班芙少了很多，也就少了团团簇簇的闹猛，店家也很少张扬，更多山间小屋风格的建筑物构成了这个大致只需 30 多分钟就可以悠闲逛完的小镇。相对热闹的则是市中心，有火车站、汽车总站、众多饭店餐馆、旅行社聚集的一小片区域。



大园园 贾斯珀镇



RSphoto 湖上日出

派翠西亚和金字塔湖 (Patricia And Pyramid Lake)

这两座湖均为冰碛湖，沿著贾斯珀镇后方一条蜿蜒的道路，穿过一些山丘，即可抵达这两座景致如画的湖泊。第一座湖在左边，即为派翠西亚湖，再往前行，即为金字塔湖。两座湖背后衬以金字塔山，壮丽的山景，是野餐、钓鱼、划船的热门地点。

住宿 Sleep

露营：贾斯珀国家公园为户外运动爱好者和自然探险家提供有 11 个优秀的露营地，大部分会在每年的 5 月到 9 月中旬期间开放使用。

- 惠斯勒 Whistlers - 水、下水、供电 (38.20 加元)
- 惠斯勒 Whistlers - 无人看管 (带盥洗室、浴室) (27.40 加元)
- 惠斯勒 Whistlers - 有供电 (32.30 加元)
- 惠斯勒 Whistlers - 不用预约，带盥洗室 (22.50 加元)
- Wapiti - 有供电 (32.30 加元)
- Wabasso - 人看管，带盥洗室、浴室 (27.40 加元)
- Snaring - 临时营地 (10.80 加元)
- Mount Kerkeslin - 简单露营地 (15.70 加元)
- Honeymoon Lake - 简单露营地 (15.70 加元)
- Jonas Creek - 简单露营地 (15.70 加元)

以上提供的为为主要露营地及其参考价格，更多关于露营地位置、地图、详细开放时间的信息请参考网站：www.pc.gc.ca/eng/pn-np/ab/jasper/visit/camping.aspx



酒店

冰河景观酒店 (The Glacier View Inn)

这是一个环保型的现代酒店，它的外观与周围的原始景色融为一体，从屋内就能看见山川和冰原的美景。酒店房间不算多，不想错过的话一定要提前预定。

联系方式: 780-852-6550

地址: Jasper National Park South Entrance PO Box 1140 Jasper TOE 1E0 Alberta

网址: www.glacierviewinn.com

参考价格: 139 加元

落基山森瓦普塔瀑布小屋 (Sunwapta Falls Rocky Mountain Lodge)

这个酒店并不是全年营业，每年大概在5月份左右对外开放，你可以在它的网站上找到具体的时间。酒店坐落在Catacomb山，是亲近自然的绝佳去处，酒店客房是小木屋的形式，还提供浪漫的烛光晚餐。

联系方式: +1 780 8524852

地址: 52km South of Jasper on Highway 93

网址: www.Sunwapta.com

参考价格: 220 加元 (包含早餐和午餐)

阿萨巴斯卡旅馆 (The Athabasca Hotel)

酒店建筑充满了历史的气息，内部的装修很华丽，客房设施齐全。酒店的位置离灰狗公司汽车站只有一条街的距离，对于乘坐公车来的游客很方便。

联系方式: +1 780 8523386

地址: 510 Patricia Street P.O. Box 1420 Jasper

网址: www.athabascahotel.com

参考价格: 125 加元

罗布森山酒店 (Mount Robson Inn)

酒店位于贾斯珀大街的南侧，位置很棒，房间也很多。酒店提供停车位、免费早餐、按摩等服务，非常周到。

联系方式: +1 780 8523327

地址: 902 Connaught Drive P.O. Box 88

网址: www.mountrobsoninn.com

参考价格: 125 加元

金字塔湖酒店 Coast Pyramid Lake Resort Hotel

金字塔湖酒店 (Coast Pyramid Lake Resort Hotel) 是金字塔湖畔唯一一家临湖的酒店。从酒店房间窗口就可以看到落基山辽阔的美景。在这个酒店入住的客人在租赁皮划艇或者自行车的时候还可以得到八折优惠。

联系方式: +1 780 8524900

网址: www.coasthotels.com

参考价格: 159 加元

娱乐 Entertainment

贾斯珀有轨电车 Jasper Tramway

贾斯珀有轨电车可以带你前往惠斯勒山，在晴好的天气里，你可以看到位于附近不列颠哥伦比亚省罗宾森山的金字塔形顶端。这里设有礼品商店和餐饮服务。

联系方式: +1 780 8523093

网址: www.jaspertramway.com

价格: 19 加元 / 成人, 9 加元 / 儿童

梅耶特温泉区 Miette Hot Springs

在贾斯珀国家公园东侧收费口附近，有一条梅耶特温泉路，循这条路便可到达梅耶特温泉。在温泉附近有许多徒步步道，其下方还有餐厅及住宿处。

联系方式: +1 780 8663939

网址: www.parkscanada.gc/hotsprings

开放时间: 5月中旬-6月中旬 (10:30-21:00)

6月中旬-9月 (8:30-22:30)

价格: 6 加元 / 成人, 5 加元 / 儿童, 17 加元 / 家庭

实用信息 Practical Information

贾斯珀国家公园信息中心

地址: 500 Connaught Drive

联系方式: +1 780 8526176

偏远地区: +1 780 8526177

加拿大冰原地区公园办公室中心

地址: 103 km south of Jasper on Highway 93

联系方式: +1 780 8526288

传真: +1 780 8526287



martin_马效雷 贾斯珀游客信息中心

交通 Getting there & around

火车

埃德蒙顿 (Edmonton) 和温哥华 (Vancouver) 都有开往贾斯珀的火车。具体开车时间请查询网站 (<https://reservia.viarail.ca>)

贾斯珀火车站 Jasper Station

地址: 607 Connaught Dr Jasper, AB T0E 1E0, Canada

售票时间: 周一 (15:00-19:00) 周二、周三、周五 (10:00-17:45)

周四、周六 (11:30-19:00) 周日 (10:00-13:45)

联系方式: +1 888 8427245

长途汽车

温哥华和埃德蒙顿都有前往贾斯珀“灰狗”长途巴士服务。具体的车次可查询网站: www.greydog.ca 另外, Brewster 和 Sundog 旅游公司也



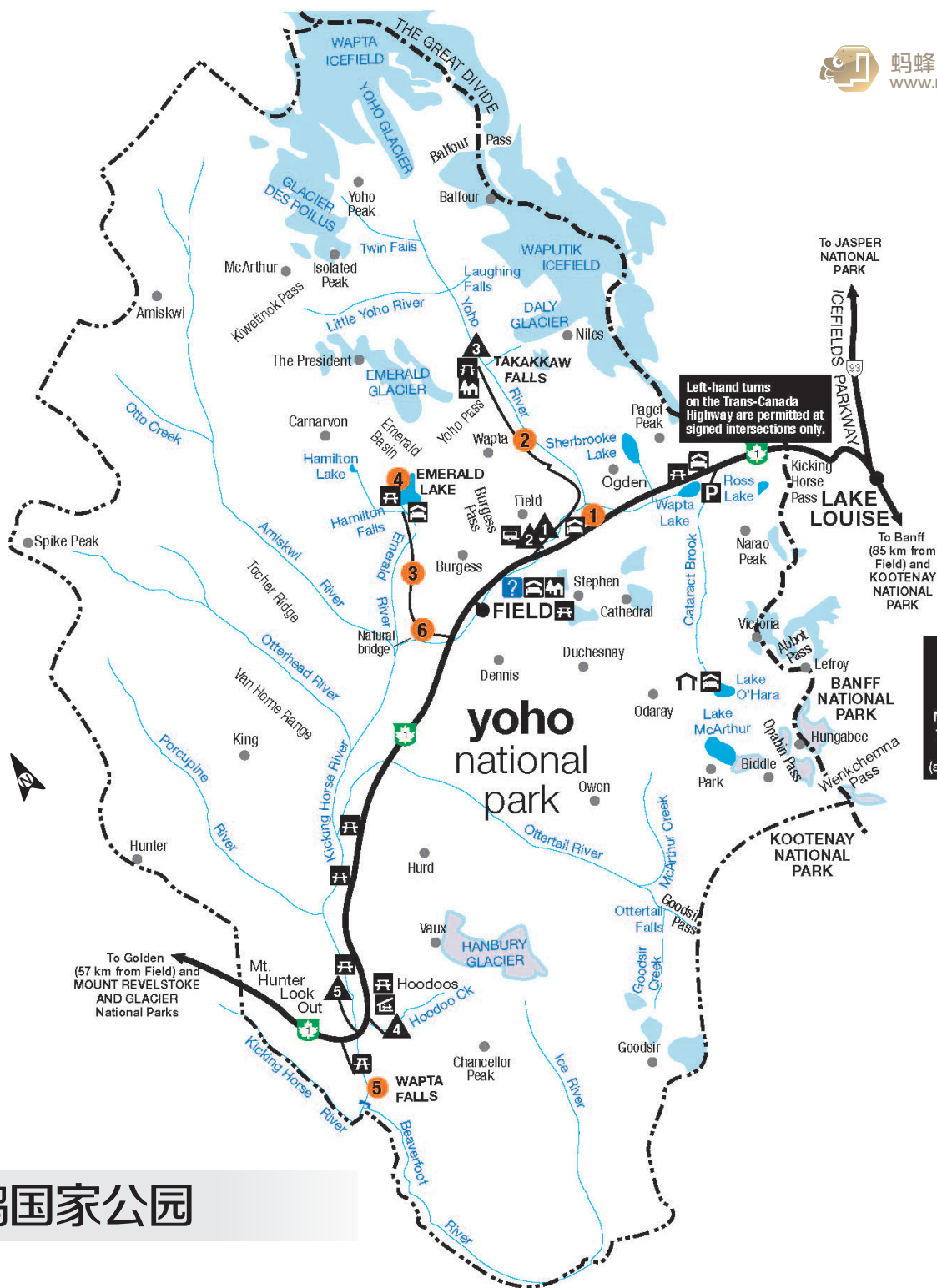
提供经班芙，沿冰原公路往来贾斯珀的路线。欲了解更多关于 Sundog 的信息可以致电 +1 888 7863641 或者 +1 780 8524056；关于 Brewster 的信息可以致电 +1 866 6066700 或 +1 403 7626700。

自驾车

16号公路（也叫 Yellowhead Highway）穿过贾斯珀国家公园，是来往贾斯珀国家公园的主要线路。冰原大道连接了贾斯珀国家公园和1号公路，靠近露易斯湖与班芙。要注意的是，有一些公路，尤其是 Mt. Edith Cavell 路很难驾驶，要小心慢行。

幽鹤国家公园 Yoho National Park

幽鹤国家公园是第二座成立于加拿大的国家公园，虽然幽鹤国家公园是最小的国家公园，但有着千变万化梦幻的景色。公园有冰原、冰河、湖波和高山等特色鲜明的旅游景区，其中最著名的欧哈拉湖（O' Hara Lake）是绝对不能错过的一处胜地。



Left-hand turns on the Trans-Canada Highway are permitted at signed intersections only.

Yoho National Park is on Mountain Time – 1 HR AHEAD of Pacific Time (and most of B.C.)

幽鹤国家公园



最佳旅游时间 幽鹤国家公园内的天气有较强的局部性和多变性，所以计划出行前要多关注天气情况，提前做好准备。6月中旬到9月中旬是气候最好的时候，最高平均气温在20摄氏度。而冬天最低气温要达到零下35摄氏度，这对旅行者来说是极大的挑战，所以建议户外经验不是很多人，还是选择夏天造访。

景点 Sights

费用

日票：

- 成人 (17-64岁) —— 9.8 加元
- 老人 (65岁以上) —— 8.3 加元
- 青少年 (6-16岁) —— 4.9 加元
- 家庭 (最多7人) —— 19.6 加元

年票：

- 成人 (17-64岁) —— 67.7 加元
- 老人 (65岁以上) —— 57.9 加元
- 青少年 (6-16岁) —— 33.3 加元
- 家庭 (最多7人) —— 136.4 加元

徒步向导收费：

- Mt. Stephen Fossil Beds (\$ 55/成人, \$ 46.75/老年, \$ 27.5/青少年)
- Walcott Quarry (\$ 49.5/成人, \$ 42.1/老年, \$ 24.75/青少年)

菲尔德镇 Field

Field 小镇是当年修太平洋铁路遗留下来的，就是筑路工人的工棚区。现在转变为一个旅游小镇，镇上的房子要么是自住，要么变身家庭旅馆。小镇的入口处有幽鹤国家公园游客信息中心。

欧哈拉湖 O' Hara Lake

位于幽鹤国家公园踢马河上游支流处的高山湖泊，为维护湖区脆弱的生态系统，禁止私人车辆驶入，包括自行车，但不限制步行者。游客只有通过搭乘限制人数的巴士或徒步远涉 11km 才能到达湖区，但乘坐巴士必须提前预约，最早可提前三个月。

交通：

- 往返班车：14.70 加元 / 成人 7.30 加元 / 青少年 (五岁以下儿童免费)
- 单程公车：9.75 加元 / 成人 4.75 加元 / 青少年 (5岁以下儿童免费)
- 发车时间：去程 8:30、10:30、15:30、17:30
- 回程 9:30、11:30、14:30、16:30、18:30
- 预定联系方式：+1 250 3436433
- 邮箱：yoho.info@pa.gc.ca

欧哈拉湖 (Lake O'Hara) 是幽鹤国家公园，乃至落基山脉地区最具保护区色彩的徒步浏览区，景点规定：

- 景点仅在4月初到9月底10月初开放，而景区巴士仅在6月19日至9月30营运。
- 经托兰斯加拿大高速公路到达景区后，尚有一段13km的道路，全是上坡路，道路为土路，全然不做任何人为的铺就，并且禁止

一切自有车辆通行；要进入湖区，只有两个选择，一是步行，二是乘坐景区巴士；

- 欧哈拉湖每天仅接待 42 人。
- 42 人中，优先照顾的是申请了在湖区 30 个规定的营区露营的人和景区里仅有的 3 个小旅店 (两个 Alpine Club of Canada huts 以及 private lodge) 住宿的游客；
- 一日游和露营的游客，必须预约景区巴士 (指进入的巴士，离开的巴士不必预约)，而且只接受电话预约，通常的情况是，提早 3 个月预约才有可能订上，也就是说，你要提早 3 个月就把行程确定，在 3 个月后的某一天进入奥哈拉湖！而其后就是运气问题了，但运气在这个景点，太难得了；
- 预约系统，一日游预定只能一次 6 人，露营最多 3 天。
- 如果想临时取消预定，只能提早 3 天开始打电话问，早了人家不理你。

(starringblue 提供)

翡翠湖 (Emerald Lake)

环绕翡翠湖有一条徒步线路，大约 5 km，一半路是修筑过的，很平整，一半路是在丛林中的土路，走完需要一个多小时。徒步道路最后到达 Emerald Lake Lodge，可以在这里住上一晚。夏季的翡翠湖湖面呈碧绿色，就像翠绿的宝石，让人不忍离去。

伯吉斯泥岩 (Burgess Shale)

这里保存着寒武纪的化石岩层，是联合国教科文组织重点保护的地区之一。在这里你可以跟随导游造访一部分地区，去亲眼见证几亿年前的印记。

导游预定：800-343-3006

网址：www.burgess-shale.bc.ca

天然桥 Natural Bridge

天然桥是幽鹤国家公园最独特的胜景，它又一次见证了水的超能力。柔弱河水与坚硬岩石的千百年的碰撞，结果是岩石变成了石洞，湍急的踢马河 (Kicking Horse River) 河水从桥洞中喷泻而出，发出雷鸣般的巨响，扬起腾腾水雾，气势恢弘，形成今日鬼斧神工的天然桥奇景。

洋装在身 沿着翡翠湖路回头约 7km 来到了 Kicking Horse River Valley 踢马河河谷。在这踢马河遇到一块挡道的大石头，本来可水浸巨石形成瀑布，但踢马河硬是从石头缝中侵蚀出一道口子，由石头下流出来，呈现给我们眼前的天然桥 Nature Bridge。

8 字形隧道 Spiral Tunnels

Spiral Tunnels 是两处铁路工程，一处 1 号公路上可以看见，另一处在前往 Takakaw 瀑布的路上，两处均于 1884 年修筑。因为从跃马大道 (Kicking Horse Pass) 到 Field 镇区间由于可通行的路段太过陡峭，火车经常出事，故后来修筑成 8 字型，以减缓坡度。

塔卡考瀑布 Takakaw Falls

Takakaw 瀑布是北美最长的瀑布之一，位于菲尔德 (Field) 镇东北 17km，从停车场走到瀑布近处大概需要 10 分钟。瀑布周围环境十分优美，有很多徒步小路，指示牌很清晰，如果可能的话建议住瀑布不远处的国际青年旅馆，充分享受徒步和野趣。



starringblue Yoho River Road, 这条通往 Takakkaw Falls(塔卡考瀑布)的唯一道路, 只在6月下旬到9月下旬(根据积雪的情况决定)才能通行。所以, 请在9月下旬, 甚至象我们一样, 到了10月才到公园的同志们, 先打电话或者在 Field 的旅游咨询服务处打探好路况和开放与否。

住宿 Sleep

露营: 幽鹤国家公园的露营地不多, 而且会根据天气情况和游客数量随时做调整, 建议想要露营的游客在出发之前一定先与游客信息中心联系, 核查露营地开放的时间。

- Kicking Horse——27.40 加元
- Monarch——17.60 加元
- Takakkaw Falls——17.60 加元
- Hoodoo Creek——17.60 加元
- Chancellor Peak——17.60 加元

实用信息 Practical Information

幽鹤国家公园游客中心 Yoho Information Centre

地址: Trans-Canada Highway, Field, B.C.
联系方式: +1 250 3436783
邮箱: yoho.info@pc.gc.ca

加拿大卡尔加里游客服务中心

Parks Canada Calgary Visitor Service Centre
地址: 1300 - 635 8 Ave SW Calgary, Alberta
联系方式: +1 403 2924401

交通 Getting there & around

自驾车

一号高速公路 (Highway 1) 正好穿越幽鹤国家公园的中心, 公路有两车道, 最高时速是 90km/ 小时。国家公园中心的 field 小镇距离露易斯湖 27 英里, 距离贾斯珀国家公园 257 英里。

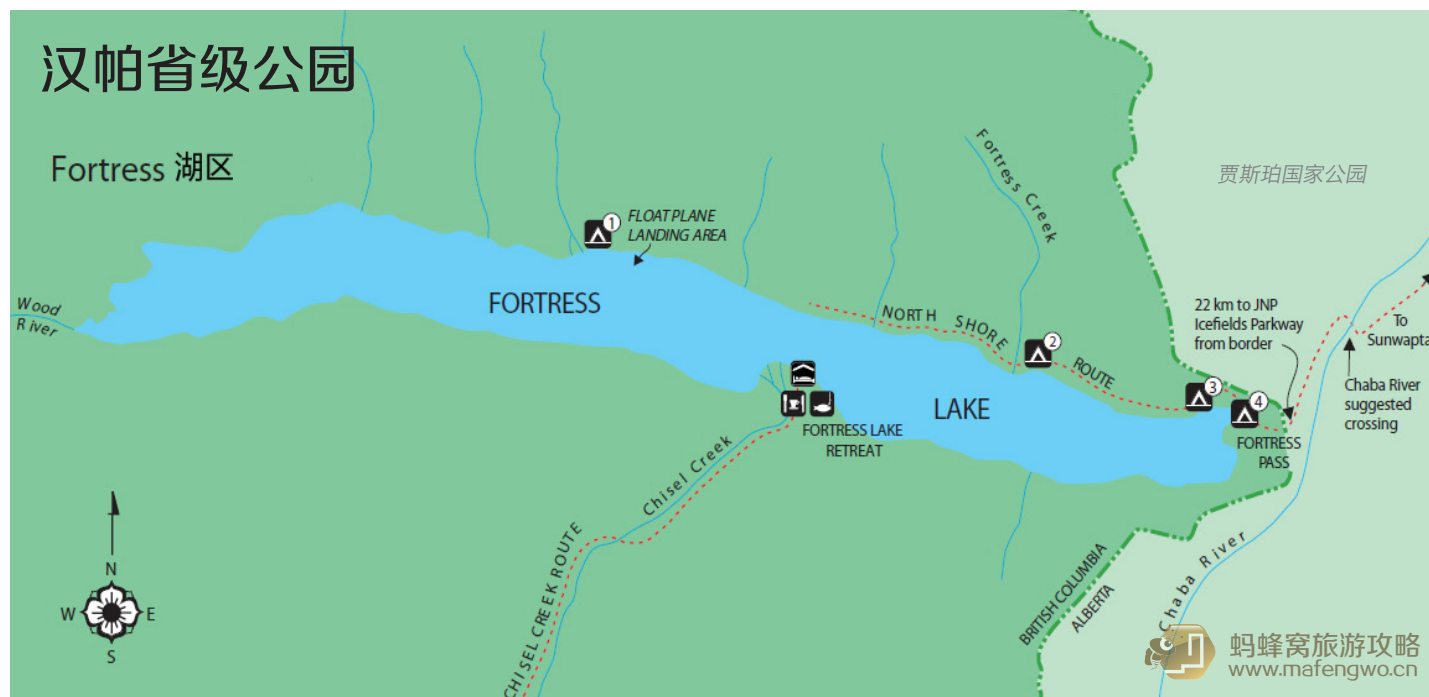
长途汽车

灰狗巴士 (Greyhound bus) 在 field 镇有停靠站。从露易斯湖每天四班, 费用是 14.94 加元, 从格尔多 (golden) 每天四班, 费用是 14.22 加元。

汉帕省级公园 Hamber Provincial Park

汉帕省级公园地处偏远, 公园人工设施非常少, 所以并不是非常热门的旅游地。过去的几年里, 公园修复了一些前往 Fortress Lake 的道路, 但要在汉帕公园内玩儿依旧不是容易的事情。公园所占面积 240 平方公里, 但是大部分都是禁止进入的遗址保护区。

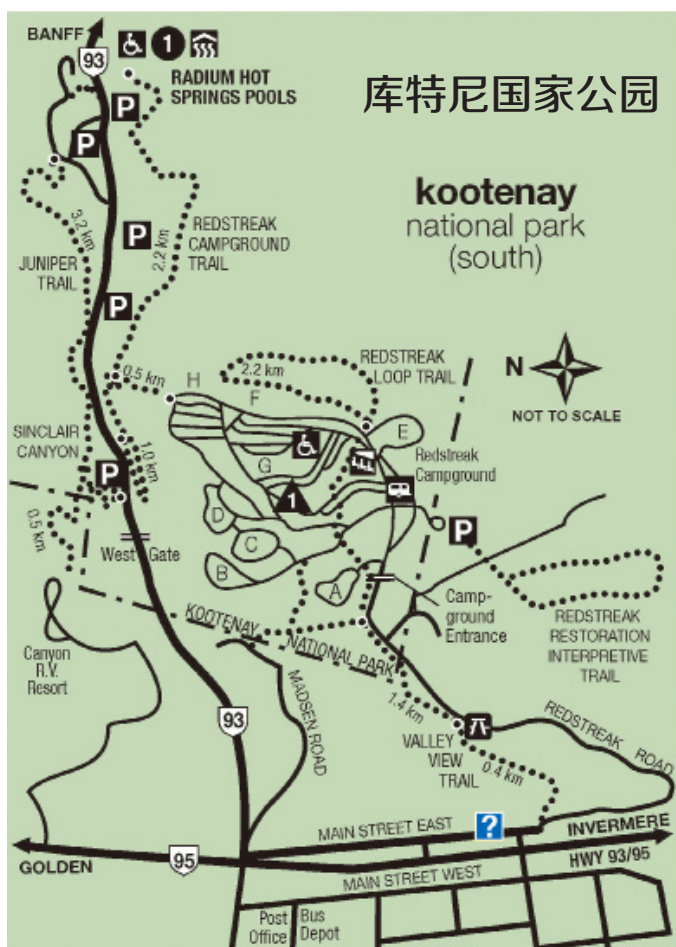
- 如果想要造访汉帕省级公园, 最好带上一名当地的导游。
- 汉帕公园内的天气非常多变, 并且夏天的大部分时间都是风雨交加的情况, 如果想要爬山、徒步, 就一定提前做好预防这些情况发生的装备。
- 进入公园前可以将车辆停留在 Sunwapta Falls 停车场, 但是一定要记得登记。





库特尼国家公园 Kootenay National Park

库特尼国家公园设置于1920年，所占的面积达1,406平方km。这里因巍峨高山形成完全殊异的干燥的大陆型气候，公园南端可以发现仙人掌的踪迹，不过在斜坡则是青草茂盛，使得全区有更丰富多元的景观。公园内到处都设有野餐区和健行的步道，供游客使用。公园的名字来自库特尼河，是穿过公园的两条河流之一，另一条为弗米利恩河。库特尼河的上游在公园之外，穿过公园，流到落基山谷，最终流入哥伦比亚河。



景点 Sights

费用

日票:

- 成人 (17-64岁) —— 9.8加元
- 老人 (65岁以上) —— 8.3加元
- 青少年 (6-16岁) —— 4.9加元
- 家庭 (最多7人) —— 19.6加元

年票:

- 成人 (17-64岁) —— 67.7加元
- 老人 (65岁以上) —— 57.9加元
- 青少年 (6-16岁) —— 33.3加元
- 家庭 (最多7人) —— 136.4加元

镭温泉 Radium Hot Springs

以自然矿泉命名的镭温泉村，是加拿大最具规模的矿物温泉。无臭无味、呈现美丽水蓝色泽的泉水，富含具有健康疗效的元素，可以滋润涵养肌肤，爱美人士不能错过。当地的温泉浴场除了户外温泉游泳池，还有附设跳水板的冷水泳池，设施完善、服务亲切，泡汤还可欣赏国家公园的美景，值得一游。

- 成人 (17-64岁) —— 6.3加元
- 老人 (65岁以上) —— 5.4加元
- 青少年 (6-16岁) —— 5.4加元
- 家庭 (最多7人) —— 19.1加元

库特尼峡谷观景点 Kootenay Valley Viewpoint

景点距离镭温泉村16km，从这里你可以观赏到最极致的峡谷美景。

Continental Divide at Vermilion Pass

这里距离镭温泉95km，位于库特尼和班芙的分界线上。在这个太平洋与大西洋之间的分水岭之中，你可以进行一次小的徒步游，看看40年前火灾造就的另类景象。

大理石溪谷 Marble Canyon

一万多年前，都昆溪 (Tokumm Creek) 瀑布在此跃入朱砂河 (Vermilion River)，到了九千多年前，瀑布已将溪口石床瓦解，抢占了一块地盘儿，逐渐形成了六百米长的峡谷。峡谷由于透露出大理石般的质感，因而得名。这里提供有风景观赏点、野餐桌和徒步旅行指导。你可以在这里欣赏到自然最丰盛的色彩和最灵动的声音。

纽玛瀑布 Numa Falls

跟随朱砂河 (Vermilion River) 的主河顺流而下就能看到这个壮观的瀑布。这里提供野餐桌，你可以作为中途休息站，在美景的环绕下慢慢享用一顿户外大餐。

油漆池塘 Paint Pots

景点提供轮椅、风景观赏点、徒步旅行指导和解说。这里你可以看到公园里独一无二的翡翠池塘，鲜亮的色彩仿佛人工着色一般。

实用信息 Practical Information

库特尼国家公园游客信息中心 Kootenay National Park Visitor Centre

联系方式: +1 250 3479505
地址: 7556 Main Street East; Radium Hot Springs, B.C.
邮箱: kootenay.info@pc.gc.ca

库特尼小屋游客中心 Kootenay Park Lodge Visitor Centre

联系方式: +1 403 7629196
地址: 68km (45 minutes) north of Radium Hot Spring on Highway #93.
邮箱: info@kootenayparklodge.com

开放时间: 库特尼国家公园全年开放，最好的游览季节是6月到8月期间。如果你要在几个月期间出行，一定要提前预定住宿。除了受恶劣天气影响时会暂停使用一些道路，主要的交通线路全年都会保持开通。

交通 Getting there & around

自驾车

93号公路（也称为库特尼公园道）有长达94km的路段处于库特尼国家公园内，其中不少路段的地形十分复杂，一定提前做好时间的准备。公园内最高限速为90km/小时，在条件不好的路段限速会很低，一定要注意不要超速。

长途汽车

温哥华和卡尔加里都有灰狗巴士开往镭温泉（Radium Hot Springs）。具体车次会随季节原因变动，具体票价和发车时间请查询网站：www.graydog.ca。



TripEnjoy 沿小路爬停车场边的小石山。感叹冰川的力量，把这些大石头从山体中敲下来，远途运送到此堆成一堆。也感叹国外的小青年真会玩（独轮车）

阿西尼伯因省级公园 Mount Assiniboine Provincial Park

阿西尼伯因省级公园坐落于镭温泉的东南处，这个公园非常小，只有39平方km，它属于联合国教科文组织世界遗址的一部分。公园内坐落着大大小小的湖泊和山峰，其中最主要的旅行点就是Magogo湖（Lake Magogo）和阿西尼伯因山（Mt Assinboine）。

住宿

露营：阿西尼伯因公园内主要的露营地位于Magogo湖岸边。提供厕所、浴室、用电等相关设施。用水主要由附近的泉眼和小溪提供。设施齐全的露营地收费从\$10起，无人看管的露营地全部免费。

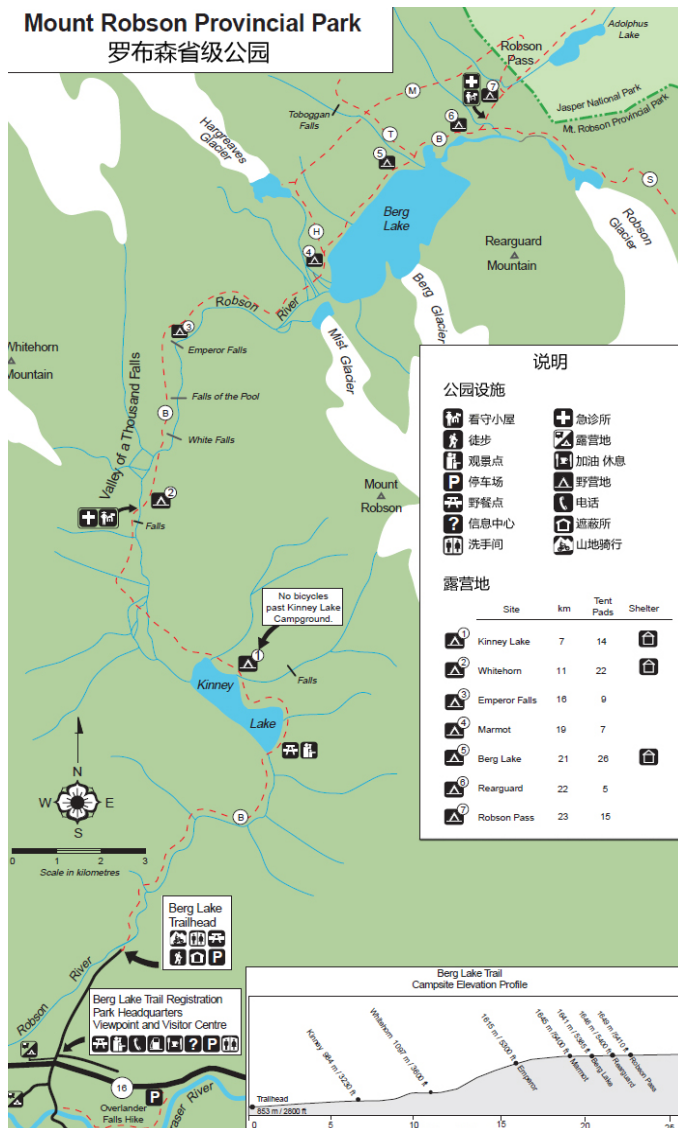
更详细的露营地信息可以查询网站：www.env.gov.bc.ca/bcparks/explore/parkpgs/mt_assiniboine/

自驾车

沿93号公路可以进入公园内，途经Mitchell河、阳光峡谷（Sunshine Ski Valley），最后可以到达Magog湖。

罗布森省级公园 Mount Robson Provincial Park

罗布森省级公园是落基山脉比较大的省级公园，归属不列颠哥伦比亚省管辖，与贾斯珀国家公园相邻。这里一年四季都呈现着落基山脉最美丽的自然景色，公园内的罗布森山是落基山脉最高峰，被誉为世界王冠上的宝石。



夏天，公园内的罗布森 Meadows 露营地提供公用电话，景区内的游客信息中心和加油站全年开放。

距离公园最近的医院位于 Village of McBride，沿 16 号公路驾驶 90km 可以到达。

住宿

公园内的住宿以露营为主，公园提供丰富的露营地资源，它们大部分会在5月中旬到9月中旬对外开放。

自驾车

从 Kamloops 沿 5 号公路行驶 4 小时，从 Prince George 沿 16 号公路行驶 3.5 小时，从 Edmonton 沿 16 号公路行驶 5 个小时就可以到达。



出行指南

实用信息 Practical Information

货币

加拿大的货币为加元，最好在公认的金融机构、银行、信托公司或外汇兑换处兑换货币。商店、旅馆和餐厅也可以兑换外币。

使领馆

驻加拿大大使馆

地址：515 St. Patrick Street, Ottawa, ON K1N 5H3

领事服务区域：渥太华地区、纽芬兰—拉布拉多省、新斯科舍省、爱德华王子岛省。

办公时间：冬令时 9:00-12:00, 14:00-17:30；夏令时 8:30-12:00, 14:00-17:00

联系方式：613-7893434

传真：613-7891911

网站：<http://ca.chineseembassy.org>

邮箱：chinaemb_ca@mfa.gov.cn

驻多伦多总领事馆

地址：240 St. George Street, Toronto Ontario M5R 2N5

领区：安大略省（渥太华地区除外）、曼尼托巴省

联系方式：+1 416 9647260

传真：+1 416 3246468

网站：<http://toronto.china-consulate.org>

驻温哥华总领事馆

地址：3380 Granville Street, Vancouver, BC V6H 3K3

领区：不列颠哥伦比亚省、育空区

联系方式：+1 604 7347492

传真：+1 604 7370154

网站：<http://vancouver.china-consulate.org>

驻卡尔加里总领事馆

地址：1011 6th Ave. S.W., Suite 100, Calgary, AB T2P 0W1

领区：艾伯塔省，萨斯喀彻温省、西北地区

联系方式：+1 403 2643322

传真：+1 403 2646656

网站：<http://calgary.china-consulate.org>

驻蒙特利尔总领事馆

地址：Suite 1550, 2001 University Street, Montreal, QC, H3A2A6

领区：魁北克省、新不伦瑞克省（目前因条件限制，有关护照、旅行证、台胞证加注、签证、健在证明及其他公证、认证业务暂仍由中国驻加拿大大使馆领事部受理）

联系方式：+1 514 4196748

传真：+1 514 8789692

网址：<http://montreal.chineseconsulate.org>

邮箱：consulate_mtl@mfa.gov.cn

电源与网络

在加拿大，电流是110伏的，插头是两根扁平的平行插脚，或两根扁平的、一根圆形的插脚。班芙和露易斯湖大多数饭店都备有国际变频器。

电话

加拿大的电话号码由3位地区代号和后面的7位号码组成。打本地区电话时，只需拨7位号码即可。长途电话必须加拨1。拨打国际直拨电话是011+国家代码+手机号。加拿大的国家代码是1。

旅行安全

加拿大的大多数城市有911紧急求救服务。如果接不通，则拨“0”请接线员接通警察局或医疗服务中心。在收费的公用电话拨打紧急求救电话号码是免费的。

穿衣指南

不管什么天气下游览落基山脉，穿衣的关键都是要“多层”。由于山区的天气比较多变，只有这样才能有灵活性。夏天一定要带一些防风防水的户外衣服、鞋帽。还有太阳镜也是一年四季的必备之物。

行前准备

户外装备：根据你会参加的不同户外活动，携带不同的装备。如果你没有合适的装备，也可以到了落基山再租赁。

相机：落基山脉的美景不拍下来绝对是憾事，所以带全你的装备，准备大拍特拍吧。

防晒用品：无论夏季还是冬季，都必须带防晒用品。

润唇膏和护手霜：落基山地区气候干燥，一定要随身携带润唇膏和护手霜，否则你会因为干燥而痛苦不堪。

牙刷牙膏拖鞋：出于环保考虑，酒店一般不提供牙刷、牙膏和拖鞋，需要自带。

电源转换器：加拿大是110伏的电压，插头形状也与国内不一样。

墨镜：无论夏季还是冬季，墨镜都必不可少。

暖宝：落基山冬天的气温非常低，暖宝是户外活动的基本保障。

游泳衣裤：落基山的温泉水疗非常著名，一定要带上游泳衣裤准备好享受一下。

帽子手套：冬季前往落基山，帽子手套是必须品，且必须是防水的厚手套。

度量单位

加拿大使用公制度量体系：所有高速公路和交通指示牌均以km和km/小时为单位，汽油按升出售，气温单位为摄氏度，电压为110伏。

距离：1km - - 0.62英里

速度：100km/小时 - - 62英里/小时

容积：3.8升 - - 1美制加仑

气温：25° C - - 77° F

出入境 Entry-Exit

护照

护照为重要身份证件，如果在加拿大遗失护照，应立即向当地的中国大使馆或总领事馆报告并按以下要求申请补办护照：

1、填写“中华人民共和国护照/旅行证/海员证/回国证明申请表”1份；



- 2、交近期正面免冠 2 寸彩色照片 2 张（其中 1 张贴在申请表上，对照片的要求，请查看“新版中国护照对照片的要求”）；
- 3、提供原持护照号码、护照颁发机关和发照日期等情况。如可能，请提供原护照复印件、或足以证明中国公民身份和出生日期的材料
- 4、写 1 份报告，详细说明护照遗失过程；
- 5、提供获准在加拿大居留、工作或学习证件及上述证件的复印件；
- 6、本人必须亲自到使领馆申请；
- 7、交费 140 加元，付费方式可用现金或汇票。

签证

中国人入境或过境加拿大须申请签证，签证受理费：一次入境 500 人民币，多次入境 1000 人民币，过境签证（只允许停留 48 小时）不收费。加入境口岸不能办理落地签证。

所需材料：

1. 有效因私五年护照（有效期半年以上）及复印件一张，护照末页要有本人签名。
2. 两寸免冠彩色照片四张，并用拼音在背面写明出生日期及姓名。
3. 身份证复印件。
4. 营业执照或营业执照副本的复印件，加盖公章。
5. 单位简介（成立时间、性质、规模、产品、效益等，加盖公章）。
6. 公司担保函。
7. 填写赴加拿大报名表及亲属表。
8. 请提供 5 万元（越多越好）以上的存单或存折原件（如存单是夫妻共享，需提供结婚证原件），房产证复印件、本人名片。

签证中心

加拿大签证中心 - 北京

东城区新中西里 13 号巨石大厦西区 7 层
邮编：100027
联系方式：010-51909817

加拿大签证中心 - 上海

徐家汇路 555 号 2 楼，广东发展银行大厦
邮编：200023
联系方式：021-63901830 63900221

加拿大签证中心 - 广州

天河区体育西路 189 号城建大厦 3 楼 351 室
邮编：510620
联系方式：020-38898475 38898476

加拿大签证中心 - 重庆

重庆市渝中区青年路 77 号 J.W 万豪酒店国贸中心 3 楼 3U-6
邮编：400010
联系方式：023-63721388

海关申报

欲携带食物、动植物及相关产品入境的旅客可在一下网站查询有关的限制规定：www.beaware.gc.ca

或使用边境服务咨询专线：

加拿大境内：+1 800 4619999

加拿大境外：+1 204 9833500 或 +1 506 6365064

禁止带入的物品：

各种肉类和蛋类产品一律不准带入加拿大。

各种植物、蔬菜、水果能否带进加拿大来，一个主要原则是，假如是加拿大本土所生的或本地有栽培种植的，则有入境限制。因为担心寄存在同类植物中的病菌或虫害，对本地的作物或资源构成威胁。部分来自美国的产品除外。

超过一万加元的现金 / 人。

非加拿大公民（游客）可免税携带以下物品入境：

不超过 60 加元的礼品（不包括烟酒）；200 支香烟，50 支雪茄或小雪茄和 200 克已加工烟草；

1.14 升烈性酒或 1.5 升葡萄酒或 24 瓶 355 毫升听装或 8.5 升瓶装啤酒或淡啤酒。

在数量或品种上超过上述限量规定的，应按规定交纳关税。（以上具体项目以 CBSA 申报卡上所列为准）

您可以在这里添加一些其他重要信息



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

