

Mount Rainier National Park

National Park Service
U.S. Department of the Interior



瑞尼爾山(Mount Rainier)

瑞尼爾山國家公園 (Mount Rainier National Park)

華盛頓州(Washington)

美國國家公園管理局 (National Park Service)

美國內政部 (U. S. Department of Interior)

歡迎你來到一個山脈仙景,以它的茂盛森林,耀眼花場,巨大雪地和崎嶇冰河而著名.如果你在晴天來參觀,慢慢地去呼吸大自然樹木和土地的新鮮氣息,聆聽時而平靜時而震耳的水流聲和看到碧綠刺眼的西北太平洋.

如果你在陰天來參觀,請記出,你是在體驗公園裏最時常發生的情況,濕氣掩蓋和大雪蒙面.潮濕的氣候離開太平洋(Pacific Ocean),圍繞著瑞尼爾山,在向東漂流前,創紀錄的降雪量落在海拔較高的地方.每年在隆美爾 (Longmire) 總降水量多達87英寸 (220厘米) 在帕拉達斯 (Paradise) 達126英寸(320厘米).

你可以看到各種各樣的形狀,從26條覆蓋山地的冰川到道格拉斯 (Douglas) 的稠密冷杉,西方紅雪松和在鐵杉基礎上的古老森林.在高山的公園,或草地,山肩豐富的水分和火山土壤混合,加上強烈的夏季的陽光,產生了成在地球上最驚人的野花草地.

作為著活火山, Mount Rainier代表著美的紀念品和大自然的力量.由於 喀斯喀特山脈 (Cascade Range) 的位置臨近北美洲 (North American) 大陸板快的西部邊緣,所以Cascade Range 已經活躍了數百萬年.

在地質學角度來講,今天看到的山脈相對年輕,在500,000年前形成.像聖海倫山 (Mount St. Helens) 和其他 Cascade 火山, Mount

Rainier在將來有潛在爆發的可能.火山學家期待這座火山在進入爆發期前有足 的征兆,但不可預測的泥流威脅在公園到處存在.請看下面的火山危害來更好了解對你的影響.

瑞尼爾山國家公園 (Mount Rainier National

Park) 是美國公民,歐洲貴族,國內和當地的科學以及商業團體的熱情堅持擁護下,在1899年建立起來.

從公園建立和保護的故事中體現到那些立誌於國家重要性的人民力量的偉大.今天,這個問題變得更加復雜,但工作的力量仍然來自他們強大的承諾.

享受公園

在路上 沿路走經過茂盛的森林並來到亞高山地帶.公園主要公路

可從西南門口到達東部和南部的公園.伴隨有個小叉路到在山東北的桑來斯(Sunrise)地方.另一條分叉路可來到西北部的卡伯恩 (Carbon) 河.這條路設計是想減少到對公園的影響到最低.

路很狹窄,特別在海拔底的地方,樹木長得靠近公路.在冬季.西南門口和Paradise之間的18英裏(30公裏)道路會封鎖.

野生動植物 季節和海拔的不同,你會看到不同的野生動植物.在夏季,留意花栗鼠,松鼠,土撥鼠和鼠兔.細心留意這些鳥—斯特勒的藍鳥 (Steller's jays) , 克拉克的星鴉(Clark's nutcrackers), 灰色的藍鳥(gray jays)和烏鴉(ravens).你可能會看到黑尾鹿(black-tailed deer),但麋鹿 (elk) , 黑熊 (black bear) , 和山羊 (mountain goats) 就更難發現了. 9月份在公園東部可以看到elk的出現.black bear 的顏色可能是褐色,茶色或黃棕色. mountain goats 一般在高山懸崖邊活動.

圖釋步道

步道長度由小於一英裏到93英裏(150公裏)長.奇境步道 (Wonderland Trails) 既適合漫步也宜於過夜遠足.

適合各年齡層的短程遠足有如下:

考茲溪步道 (Kautz Creek Trail) (在尼斯誇裏入口 (Nisqually Entrance) 和 Longmire之間)

這個兩英裏的來回遠足路線和Kautz 溪平行, 1947年的泥石流把這條路鋪上了30英尺 (9米) 高的像水泥一樣的泥土. 不下雪的時候,一條短小叉路可以讓輪椅通過.

林蔭路 (Trail of the Shadows) (在Longmire) 這條0.7英裏(1.1公裏) 來回旅程的步道可以到達Longmire的家庭農場.

這條壁壘山 (Rampart Ridge) 步道,一個 4.5英裏 (7.2 公裏)環狀路線, 在Trail of the Shadows開始,是中等難度的步道.

尼斯誇裏-維斯塔步道 (Nisqually Vista Trail) (在 Paradise)

這條1.2英裏(1.9公裏)的環狀路線在底層停車場開始,一直經過野花牧場到達尼斯誇裏冰川 (Nisqually Glacier) -- 夏天可以在指導下步行.

長老樹林步道 (Grove of the Patriarchs Trail) (在奧漢那皮克斯 (Ohanapecosh) 附近)

這條1.5英裏(2.4公裏)圓形步道,經過一個美麗茂盛的森林.步道跨過Ohanapecosh 河 來到一個許多古老大樹的島. 在夏季時可在指引下參觀。

艾門斯-維斯塔步道 (Emmons Vista Trail) (在 Sunrise)

這條0.5英裏 (0.8公裏) 來回旅程的步道, 沿途的Emmons 冰川景和令人大開眼界的山脈風景, 令你對徒步旅行更有興致. 許多線路是在Sunrise 開始, 或詢問其他起點出發。

預防提示

在任何月份都要隨時對下雨做好準備以及在9月到次年5月的下雪和寒冷天氣都要有所準備。7月中到9月步道一般沒雪，但海拔高地區的低雲層可能會把路標隱藏。記得帶地圖、指南針、急救工具箱和一些額外的食物和水。穿上合適的衣服和鞋子。沿著步道走，千萬不要跨越之字爬坡路線。在 Paradise 和 Sunrise 地區，禁止在步道外走。

攀登Mount Rainier

攀登Mount Rainier

是危險的,它要求技術,合適的設備和良好的身體素質.爬山者需要登記才能攀登,如果攀登高過10,000公尺(3048米)需要付費.巖石和冰崩是一大障礙.切記戴上頭 和在白天早上攀登. 新手和缺乏冰河旅遊經驗的旅客強烈建議和在Mount Rainier的其中一名授權的導遊攀登.請到旅客服務中心或野生動植物諮詢中心詳詢.

保護公園

Mount Rainier National Park 保護非常脆弱的生態系統。在1988年約百分之九十六的公園被指定為瑞尼爾山荒野（Mount Rainier Wilderness）。每年將近200萬人參觀公園。請幫助我們保護這一領域履行以下這些規定：

- 不要 食禽鳥或動物;他們需要天然食品，以保持健康。
- 收集，破壞，擾亂植物，死亡植物材料（包括木柴），巖石，與歷史或文化有關的物品是聯邦法律所禁止的。
- 始終實踐對環境影響最小的露營，拿走你的 ，並用公園裏回收容箱回收。這些脆弱和大量使用的領域很容易被破壞。保護公園可以令當代和子孫後代享用。

山脈奇景

Longmire

這裏是隆美爾藥泉（Longmire's Medical Springs）的所在地，是詹姆斯·隆美爾（James Longmire）和他的家人於1888年和1889年建立的。它現在是一個民族歷史悠久的城區。在公園成立於1899年，Longmire成為公園的總部。今天，原總部大樓設有一個博物館來展出一些展品講述過去的時光。國家公園旅館（National Park Inn），一個特許權所有人經營的酒店，全年開放給客人。從Nisqually進入Longmire是世界上最美麗的森林道路。

Paradise

當James Longmire的媳婦瑪莎第一次看到這種亞高山草甸，感嘆道，“這裏就像是天堂一樣。”

Paradise是以它的壯麗風景和野花草地而世界著名。這裏也是在公園裏遊客量最多的地區。在夏季停車可能比較困難，特別是在周末。嘗試在平日訪問，提前到達，如果可能的話盡量開一輛車。長足或短足旅行都是從這裏開始。公園的主要訪客中心位於Paradise裏。旅遊介紹項目在夏季每天以及在冬季周末和節假日都提供。九月份進入秋季,山坡變成深紅，勞工節（Labor Day）後遊客數量減少。Paradise也是冬季裏遊客主要遊覽的地方。

它每年冬天平均有680英寸（1727厘米）的降雪。天堂旅館（Paradise

Inn）只在夏季開放，但整個冬季道路好難經過。穿雪鞋走路，越野滑雪，和雪上漂流是這裏的主要冬季活動。一些冬季運動設備可在Longmire租用。

Ohanapecosh

被命名為江邊塔得那盤 (Taidnapam) 或者 上遊考利茲 (Upper Cowlitz) 印地安土著居住的地方. ”.

Ohanapecosh被認為是指“站在邊緣”. Ohanapecosh坐落在 Douglas firs, western redcedars, 和 western hemlocks古老的森林之間,並顯示了古老森林棲息地的復雜結構. Ohanapecosh遊客中心 (Ohanapecosh Visitor Center) 和露營從5月下旬一直到10月中旬開放.

Sunrise

處於離海平面高 6,400尺 (1950米)的地方. Sunrise是公園裏可以開車到達的最高點. 高山上到處都是野花. 在晴朗的日子, 在Sunrise 可以看到 Mount Rainier的驚人風景, Emmons Glacier和許多在瀑布群 (Cascade Range) 的火山. Sunrise 在七月到九月底開放.

Carbon河和 Mowich 湖

Carbon河, 以在這裏找到煤炭儲藏命名. 它是在公園的西北角. 在公園裏的所有地方, 這裏有最大的降雨量和溫帶雨林氣候的一個很好例子. 卡伯恩河公路 (Carbon River Road) 已被一系列的洪水破壞. 請用公園的機動車輛制定路線進入. 道路通常是開放給騎自行車和徒步旅行者, 雖然有車輛限制. Mowich湖是由另一個單獨道路到達, 並可以來到荒野小徑和供人走進的露營地.

計劃 的參觀

走近公園 Mount Rainier National Park

是位於Washington中西部, 可以從西雅圖市 (Seattle), 塔科馬市 (Tacoma), 或波特蘭市 (Portland) 開車到達.

Nisqually入口 (西南角落) 全年開放, 在夏季,旅客可以在東Cascades直接進入公園, 但在冬季東部山通道封閉.

要到達Carbon River地區, 先從巴克萊 (Buckley) 出發走 Wash. 165. 不久後通過Wilkeson , 道路就會分叉. 來到Carbon River入口. 左邊是 Ipsut Creek,右邊就是Mowich Lake.

到達公園

飛機,

Amtrak火車和旅遊公車都有在Seattle , Tacoma , Portland , 和其他城市提供到達.私營公司由春季到秋季都有提供巴士或面包車服務:聯系方式如下

Gray Line Tours, 800-426-7532;

www.nps.gov/mora/planyourvisit/directions.htm

騎自行車和騎馬 騎自行車者和機動車輛共用狹窄的道路.

請緊記戴安全帽. 禁止在公園步道上騎自行車. 馬鞍和包裝庫存僅允許Laughingwater和 Pacific Crest步道上. 請詢問公園相關規則.

門票 Mount Rainier是一個休閒娛樂消費區。大部分所收到的門票費用都用作幫助公園的長期項目。目前門票，商業費用，以及每年年票價格請上公園網站www.nps.gov/mora. 或到公園的入口處詢問。

火山危害 危害包括不可預測的泥石流和冰川產生的洪水。在河谷請隨時警惕。

如果你能聽到一些隆隆聲音或意識到水位迅速上升，立即轉移到地勢較高的地方 – 速度要快！千萬不要向下遊走。Longmire和所有露營區都是潛在的洪水區。

設施，服務，和條例

遊客中心 請在 Longmire, Paradise, Ohanapecosh或 Sunrise出發。

在夏季請詢問解釋性談話和步行者服務和在冬季詢問被引導的雪靴步行。

住宿 Longmire的 National Park Inn旅店全年開放。只在夏季,Paradise Inn 旅店有過夜住宿提供。如需預訂，請聯系：

Mount Rainier Guest Services, P.O. Box 108, Ashford, WA 98304; 電話:

360-569-2275; www.guestservices.com/rainier.

附近的社區有餐館，汽車旅館，加油站，和雜貨店和露營供應商店。

通路 有限的設施和步道可提供給殘疾人士通過。需要更多的信息, 請電 TDD: 360-569-2177.

冬季 若天氣情況許可，道路從Nisqually

Entrance進入Paradise是全年開放的。在隆冬開車去Paradise為 提供一個好機會，去感受是巨大的降雪形成的景觀。在Paradise指定的雪地上,你可以穿雪鞋走路，越野滑雪，和漂流。格外的準備是必要的。

車上要帶有鐵鏈，小心駕駛，並遵守所有交通路線。在冬天的黃昏晚上,通往 Paradise的道路關閉。

當你準備去滑雪或雪鞋滑雪檢 道路關閉時間。在Paradise遊客中心是開放的，工作人員只在10月中旬到五月初的周末和節假日工作。

公園條例

- 當它不在 的車輛時寵物必須要牽引著。寵物是不允許在步道，在雪地裏，或在野外。
- 采集植物，無生命植物材料，木柴，巖石，與歷史或文化物品都是非法的。讓人人都有機會去享受野外的花 。
- 保留野生物的野性。不要 食或騷擾野生動物，包括鳥類。
- 所有在荒野過夜的都需要有許可證。
- 所有攀登超過1萬英尺（3048米）和所有冰川旅行的都必須要有攀登許可證。
- 狩獵是不允許的。請把你的槍支卸下，細分，套管，並儲存在 的車輛; 不允許槍支在荒野外。

•不要駕車或停泊在道路旁.

•釣魚是不需要執照或許可證的，但某些水域是封閉或僅開放給飛繩釣.

更多詳情: Mount Rainier National Park Ashford, WA 98304 360-569-2211 TDD 360-569-2177 www.nps.gov/mora

