

Mount Rainier National Park

National Park Service
U.S. Department of the Interior



瑞尼尔山(Mount Rainier)

瑞尼尔山国家公园 (Mount Rainier National Park)

华盛顿州(Washington)

美国国家公园管理局(National Park Service)

美国内政部(U. S. Department of Interior)

欢迎你来到一个山脉仙境,以它的茂盛森林,耀眼花 ,巨大雪地和崎 冰河而著名.如果你在晴天来参 ,慢慢地去呼吸大自然 木和土地的新 气息,聆听 而平静 而震耳的水流声和看到碧 刺眼的西北太平洋.

如果你在 天来参 , 出,你是在体 公 里最 常 生的情况,湿气掩盖和大雪蒙面.

潮湿的气候离 太平洋(Pacific

Ocean), 着瑞尼尔山, 在向 漂流前, 的降雪量落在海拔 高的地方.每年在

隆美尔 (Longmire) 降水量多 87英寸 (

220厘米) 在帕拉 斯 (Paradise) 126英寸(320厘米) .

你可以看到各 各 的形状, 从26条覆盖山地的冰川到道格拉斯 (Douglas)

的稠密冷杉, 西方 雪松和和在 杉基 上的古老森林. 在高山的公 , 或草地, 山肩

丰富的水分和火山土壤混合, 加上强烈的夏季的 光, 生了成在地球上最 人的野花

草地。

作 着活火山, Mount Rainier代表着美的 念品和大自然的力量. 由于 喀斯喀特山脉 (Cascade Range) 的位置 近北美洲 (North American) 大 板快的西部 ,所以Cascade Range 已 活 了数百万年. 在地 学角度来 ,今天看到的山脉相 年 ,在500,000年前形成. 像圣海 山 (Mount St. Helens) 和其他 Cascade 火山, Mount Rainier在将来有潜在爆 的可能.火山学家期待 座火山在 入爆 期前有足 的征兆, 但不可 的泥流威 在公 到 存在. 看下面的火山危害来更好了解 你的影响.

瑞尼尔山国家公 (Mount Rainier National Park) 是美国公民,欧洲 族,国内和当地的科学以及商 体的 情 持 下,在1899 年建立起来.

从公 建立和保 的故事中体 到那些立志于国家重要性的人民力量的 大.今天, 个 得更加 ,但工作的力量仍然来自他 强大的承 .

享受公

在路上 沿路走 茂盛的森林并来到 高山地 .公 主要公路 可从西南 口到 部和南部的公 .伴随有个小叉路到在山 北的桑来斯(Sunrise)地方 .另一条分叉路可来到西北部的卡伯恩 (Carbon) 河. 条路 是想 少到 公 的影 响到最低.

路很狭窄,特 在海拔底的地方, 木 得靠近公路.在冬季.西南 口和Paradise之 的18 英里(30公里)道路会封 .

野生 植物 季 和海拔的不同,你会看到不同的野生 植物.在夏季,留意花栗鼠,松鼠, 土 鼠和鼠兔. 心留意 些 —斯特勒的 (Steller's jays) , 克拉克的星 (Clark's nutcrackers), 灰色的 (gray jays)和 (ravens).你可能会看到黑尾鹿(black-tailed

deer),但麋鹿 (elk) , 黑熊 (black bear) , 和山羊 (mountain goats) 就更 了.
9月份在公 部可以看到elk的出 .black bear 的 色可能是褐色,茶色或黄棕色.
mountain goats 一般在高山 崖 活 .

步道

步道 度由小于一英里到93英里(150公里) .奇境步道 (Wonderland Trails) 既适合漫步也宜于 夜 足. 适合各年 的短程 足有如下:

考兹溪步道 (Kautz Creek Trail) (在尼斯夸里入口 (Nisqually Entrance) 和 Longmire之) 个 英里的来回 足路 和Kautz 溪平行,
1947年的泥石流把 条路 上了30英尺 (9米) 高的像水泥一 的泥土.
不下雪的 候,一条短小叉路可以 椅通 .

林 路 (Trail of the Shadows) (在Longmire) 条0.7英里(1.1公里)
来回旅程的步道可以到 Longmire的家庭 . 条壁 山 (Rampart Ridge) 步道,一个 4.5英里 (7.2 公里) 状路 , 在Trail of the Shadows 始,是中等 度的步道.

尼斯夸里- 斯塔步道 (Nisqually Vista Trail) (在 Paradise)

条1.2英里(1.9公里)的 状路 在底 停 始,一直 野花牧 到 尼斯夸里冰 川 (Nisqually Glacier) -- 夏天可以在指 下步行.

老 林步道 (Grove of the Patriarchs Trail) (在奥 那皮克斯 (Ohanapecosh) 附近)

条1.5英里(2.4公里) 形步道, 一个美 茂盛的森林.步道跨 Ohanapecosh 河 来到一个 多古老大 的 . 在夏季 可在指引下参 .

艾斯-斯塔步道 (Emmons Vista Trail) (在 Sunrise)

一条0.5英里 (0.8公里) 来回旅程的步道, 沿途的Emmons冰川景和令人眼界的山脉景, 令你徒步旅行更有致。多路是在Sunrise始, 或其他起点出。

防提示

在任何月份都要随 下雨做好准 以及在9月到次年5月的下雪和寒冷天气都要有所准。7月中到9月步道一般没雪, 但海拔高地区的低云 可能会把路 藏。得 地 , 指南 , 急救工具箱和一些 外的食物和水。穿上合适的衣服和鞋子。沿着步道走, 千万不要跨越之字爬坡路 。在 Paradise 和 Sunrise 地区, 禁止在步道外走。

攀登Mount Rainier

攀登Mount Rainier

是危 的,它要求技 ,合适的 和良好的身体素 。爬山者需要登 才能攀登,如果攀登高 10,000公尺(3048米)需要付 。岩石和冰崩是一大障碍.切 戴上 和在白天早上攀登. 新手和缺乏冰河旅游 的旅客强烈建 和在Mount Rainier的其中一名授权的 游攀登. 到旅客服 中心或野生 植物咨 中心 .

保 公

Mount Rainier National Park

保 非常脆弱的生 系 。在1988年 百分之九十六的公 被指定 瑞尼尔山荒野 (Mount Rainier Wilderness) 。每年将近200万人参 公 。 帮助我 保 一 域履行以下 些 定：

•不要 食禽 或 物,他 需要天然食品, 以保持健康。

- 收集，破坏， 乱植物，死亡植物材料（包括木柴），岩石，与 史或文化有 的物品是 邦法律所禁止的。
- 始 践 境影响最小的露 ，拿走你的 ，并用公 里回收容箱回收。 些脆弱和大量使用的 域很容易被破坏。保 公 可以令当代和子 后代享用。

山脉奇景

Longmire

里是隆美尔 泉（Longmire's Medical Springs）的所在地，是詹姆斯·隆美尔（James Longmire）和他的家人于1888年和1889年建立的。它 在是一个民族 史悠久的城区。在公 成立于1899年，Longmire成 公 的 部。今天，原 部大楼 有一个博物 来展出一些展品 述 去的光。国家公 旅 （National Park Inn），一个特 权所有人 的酒店，全年 放 客人。从Nisqually 入Longmire是世界上最美 的森林道路。

Paradise

当James Longmire'的媳 莎第一次看到 高山草甸， 感 道，“ 里就像是天堂一 。”

Paradise是以它的壮 景和野花草地而世界著名。 里也是在公 里游客量最多的地区。在夏季停 可能比 困 ，特 是在周末。 在平日 ，提前到 ，如果可能的 尽量 一 。 足或短足旅行都是从 里 始。公 的主要 客中心位于Paradise里。旅游介 目在夏季每天以及在冬季周末和 假日都提供。九月份 入秋季，山坡 成深 ， 工 （Labor Day）后游客数量 少。Paradise也是冬季里游客主要游 的地方。它每年冬天平均有680英寸（1727厘米）的降雪。天堂旅 （Paradise

Inn) 只在夏季 放, 但整个冬季道路好 。穿雪鞋走路, 越野滑雪, 和雪上漂流是 里的主要冬季活 。一些冬季 可在Longmire租用。

Ohanapecosh

被命名 江 塔得那 (Taidnapam) 或者 上游考利兹 (Upper Cowlitz) 印地安土著居住的地方. ". Ohanapecosh被 是指“站在 ”. Ohanapecosh坐落在 Douglas firs, western redcedars, 和 western hemlocks古老的森林之 ,并 示了古老森林栖息地的 . Ohanapecosh游客中心 (Ohanapecosh Visitor Center) 和露 从5月下旬一直到10月中旬 放.

Sunrise

于离海平面高 6,400尺 (1950米)的地方. Sunrise是公 里可以 到 的最高点. 高山上到 都是野花. 在晴朗的日子, 在Sunrise 可以看到 Mount Rainier的 人 景, Emmons Glacier和 多在瀑布群 (Cascade Range) 的火山. Sunrise 在七月到九月底 放.

Carbon河和 Mowich 湖

Carbon河, 以在 里找到煤炭 藏命名. 它是在公 的西北角. 在公 里的所有地方, 里有最大的降雨量和温 雨林气候的一个很好例子. 卡伯恩河公路 (Carbon River Road) 已被一系列的洪水破坏. 用公 的机 制定路 入. 道路通常是 放 自行 和徒步旅行者, 虽然有 限制. Mowich湖是由另一个 独道路到 , 并可以来到荒野小径和供人走 的露 地.

的参

走近公 Mount Rainier National Park

是位于Washington中西部, 可以从西雅 市 (Seattle) , 塔科 市 (Tacoma) , 或波特 市 (Portland) 到 。

Nisqually入口 (西南角落) 全年 放, 在夏季,旅客可以在 Cascades直接 入公 , 但在冬季 部山通道封 。

要到 Carbon River地区, 先从巴克莱 (Buckley) 出 走 Wash. 165.

不久后通 Wilkeson , 道路就会分叉. 来到Carbon River入口. 左 是 Ipsut Creek, 右 就是Mowich Lake.

到 公

机,

Amtrak火 和旅游公 都有在Seattle, Tacoma, Portland, 和其他城市提供到 .私 公司由春季到秋季都有提供巴士或面包 服 : 系方式如下

Gray Line Tours, 800-426-7532;
www.nps.gov/mora/planyourvisit/directions.htm

自行 和 自行 者和机 共用狭窄的道路.

戴安全帽。禁止在公 步道上 自行 。 鞍和包装 存 允 Laughingwater和 Pacific Crest步道上。 公 相 。

票 Mount

Rainier是一个休 消 区。大部分所收到的 票 用都用作帮助公 的 期 目。 目前 票, 商 用, 以及每年年票价格 上公 网站www.nps.gov/mora. 或到公 的入口 .

火山危害 危害包括不可 的泥石流和冰川 生的洪水。在河谷 随 警惕。
如果你能听到一些隆隆声音或意 到水位迅速上升, 立即 移到地 高的地方 –
速度要快! 千万不要向下游走。Longmire和所有露 区都是潜在的洪水区。

施, 服, 和条例

游客中心 在 Longmire, Paradise, Ohanapecosh或 Sunrise出 。
在夏季 解 性 和步行者服 和在冬季 被引 的雪靴步行。

住宿 Longmire的 National Park Inn旅店全年 放。只在夏季,Paradise Inn
旅店有 夜住宿提供。如需 , 系：
Mount Rainier Guest Services, P.O. Box 108, Ashford, WA 98304; :
360-569-2275; www.guestservices.com/rainier。

附近的社区有餐 , 汽 旅 , 加油站, 和 店和露 供 商店。

通路有限的 施和步道可提供 残疾人士通 。需要更多的信息, TDD: 360-569-
2177。

冬季 若天气情况 可, 道路从Nisqually
Entrance 入Paradise是全年 放的。在隆冬 去Paradise 提供一个好机会, 去
感受是巨大的降雪形成的景 。在Paradise指定的雪地上,你可以穿雪鞋走路, 越野滑雪
, 和漂流。格外的准 是必要的。

上要 有 , 小心 , 并遵守所有交通路 。在冬天的黄昏晚上,通往
Paradise的道路 。

当你准 去滑雪或雪鞋滑雪 道路 。在Paradise游客中心是 放的, 工作人
只在10月中旬到五月初的周末和 假日工作。

公 条例

- 当它不在 的 物必 要 引着。 物是不允 在步道, 在雪地里, 或在野外。
- 采集植物, 无生命植物材料, 木柴, 岩石, 与 史或文化物品都是非法的。 人人都有机会去享受野外的花 。
- 保留野生物的野性。不要 食或 野生 物, 包括 类。
- 所有在荒野 夜的都需要有 可 。
- 所有攀登超 1万英尺 (3048米) 和所有冰川旅行的都必 要有攀登 可 。
- 狩 是不允 的。 把你的 支卸下, 分, 套管, 并 存在的 ; 不允 支在荒野外。
- 不要 或停泊在道路旁.
- 是不需要 照或 可 的, 但某些水域是封 或 放 。

更多 情: 360-569-2211 TDD 360-569-2177 www.nps.gov/mora