

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 (Mount Rainier National Park)

盛 州(Washington)

美国国家公 管理局(National Park service)

美国内政部(U. S. Department of Interior)

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, 令你徒步旅行更有趣。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