

LIFE
UTAH
ELEVATED®



CHINESE

GREATER ZION[®]

CONVENTION & TOURISM OFFICE

锡安大地在呼唤 即刻启程

锡安国家公园 - 斯普林代尔, 犹他州

大锡安地区在犹他州西南部坐拥超过24000平方英里的壮丽景色, 距离拉斯维加斯以北仅两小时车程。

无限探索尽在 GREATERZION.COM



《旅游指南》 内容目录

愿望清单

06

寻味犹他州

18

体验
暗黑星空

30

游览
风景道

44



04

交通方式



10

玩转盐湖城



22

地球上最
优质的雪



32

探索户外
广袤之地



旅游贴士&资源

50

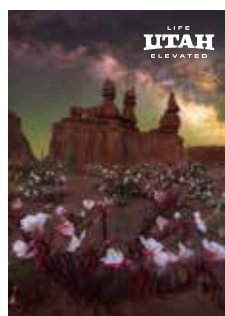
前往犹他州旅行就像是一次大冒险。常言道“有备而无患”，提前掌握一些小知识，带上装备和必需品，出发吧！以下的一些旅游小贴士将帮助您为开启“犹他州之旅”做准备。

**Phoenix
International
Publishing**

网址: phoenixip.com
出版者: Tobias Zerr
+1 773 816 6193
tobiaszerr@phoenixip.com
设计: Jennifer Kubetz
Phoenix Design

尽管我们已经力求准确，但出版商仍无法对出现的任何错误或遗漏承担责任。未经出版者事先许可，不得以任何形式、任何方式复制、存储和传播本刊物。凤凰国际出版社2024

封面: Goblin Valley | Marcin Zajac
封底: Alta Ski Resort | Scott Markewitz



数字导览



交通方式

前往犹他州

犹他州通过盐湖城国际机场(SLC)与世界相连。如果您想了解犹他州的文化、历史和地方风情,并想登上可以俯瞰城市的巍峨群山,那么从盐湖城出发是最佳的起点。游客也可以飞往拉斯维加斯的麦卡伦国际机场,这里距离犹他州南部的景点更近一些。从圣乔治和卡纳布前往锡安国家公园只有2.5小时的车程。

畅游犹他州

犹他州拥有28条优美的风景道和无尽的美景,是美国最重要的公路旅游之州。如果可能,可以离开州际公路,减缓速度去探索这些迷人的风景大道。租车自驾可以让您充分掌控时间,也可以选择旅游巴士或团体旅游。在犹他州北部的瓦萨奇山前区,公共交通也十分发达。

从一个大的景点到另一个景点在路途上需要花费时间,而这些通往热门小镇和偏僻地带的风景道充分展现出当地的独特风光。参见第44页《犹他州最佳风景道》。



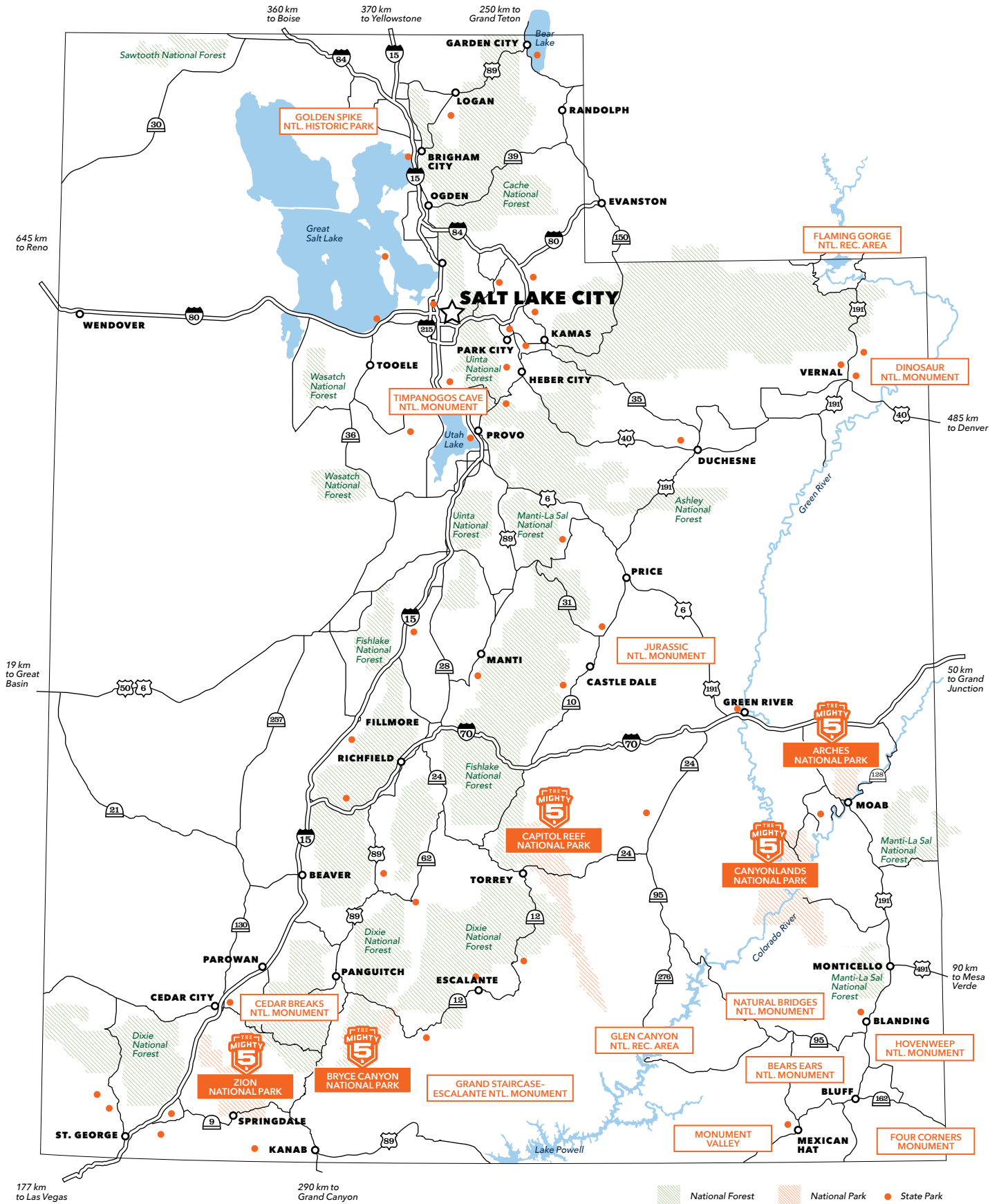
犹他州位于美国西部的十字路口,这意味着游客可以很轻松地前往“地球上最优质的雪®”“五大国家公园®”以及介于两者之间的任何地方。犹他州拥有丰富的地貌景观,从沙漠高原到高山草甸,从白雪皑皑的山峰到鸟类聚集的湿地。穿行在各种各样的地形之间,你会发现各具特色的国家公园和纪念碑,州立公园以及丰富的文化历史活动,更不用说那些数之不尽的户外娱乐。想要体验犹他州的所有魅力,长达数个星期的公路旅行是最好的方式,那么就请从一个地区,一个行程开始吧,然后尽情驰骋在犹他州这片神奇的土地上

visitutah.com/travel-info

距离表

	拱门国家公园	熊湖州立公园	布莱斯峡谷国家公园	圆顶礁国家公园	峡谷底国家公园针尖区	锡达布雷克斯国家保护区	恐龙国家保护区	埃斯卡兰特	弗莱明峡谷国家休闲区	大峡谷国家公园南缘	卡纳布	摩押	纪念碑谷纳瓦霍部落公园	帕克城	盐湖城	圣乔治	黄石	锡安
拱门国家公园		350	275	155	50	284	203	215	271	331	314	5	155	231	229	337	578	341
熊湖州立公园	564		394	356	400	372	222	399	193	643	433	355	506	128	122	425	291	430
布莱斯峡谷国家公园	442	634		137	324	62	351	53	381	291	81	279	283	275	273	136	621	88
圆顶礁国家公园	249	573	220		201	162	287	62	316	374	195	156	201	236	235	253	583	202
峡谷地国家公园针尖区	81	644	521	323		333	253	264	316	292	314	45	115	281	279	386	627	391
锡达布雷克斯国家保护区	457	599	100	261	536		372	100	402	278	68	288	269	253	251	78	600	75
恐龙国家保护区	327	357	565	462	407	599		310	58	533	391	207	357	159	185	426	453	430
埃斯卡兰特	346	642	85	100	425	161	499		340	330	120	219	265	280	278	175	626	127
弗莱明峡谷国家休闲区	436	311	613	508	509	647	93	547		589	421	263	412	186	205	456	396	460
大峡谷国家公园南缘	533	1035	468	602	470	447	858	531	948		210	326	179	524	522	292	870	251
卡纳布	506	697	130	314	505	109	629	193	677	338		318	201	314	312	83	661	41
摩押	8	571	449	251	72	463	333	352	423	525	512		150	236	234	341	582	346
纪念碑谷纳瓦霍部落公园	249	814	455	323	185	433	574	426	664	288	323	241		387	385	283	734	242
帕克城	372	206	442	380	452	407	256	451	299	843	505	380	623		31	306	381	310
盐湖城	369	196	439	378	449	404	298	447	330	840	502	377	619	50		304	351	309
圣乔治	542	684	219	407	621	126	685	282	734	470	134	549	455	493	489		651	43
黄石	930	468	999	938	1009	965	730	1007	638	1400	1064	936	1181	613	565	1047		658
锡安	549	692	142	325	629	121	692	204	740	404	66	557	389	499	497	69	1059	

公里



犹他州州内

- 从盐湖城至摩押 (经由15号州际公路和6号高速公路) —— 4小时车程
- 从盐湖城至圣乔治 (经由15号州际公路) —— 4小时15分钟车程
- 从斯普林代尔至托里 (经由89号和12号高速公路) —— 4小时车程
- 从托里至摩押 (经由12号高速公路和70号州际公路) —— 2小时30分钟车程

跨州

- 从丹佛至摩押 (经由70号州际公路) —— 5小时30分钟车程
- 从拉斯维加斯至圣乔治 (经由15号州际公路) —— 1小时45分钟车程
- 从黄石至盐湖城 (经由20号高速公路和15号州际公路) —— 5小时车程

想要获取免费的犹他州官方公路地图, 请与犹他州交通部联系, 电话801-965-4000, 或与犹他州旅游局联系, 电话801-538-1900。

愿望清单

布雷特·普雷蒂曼

户外作家、作者

土生土长的犹他人布雷特·普雷蒂曼，在探索犹他州的自然奇观中成长起来，并在任职该州最大的报纸《盐湖城论坛报》的户外作家和专栏作家的25年中，持续向公众介绍这些自然奇观。布雷特·普雷蒂曼是《盐湖城论坛报》的前户外编辑，著有《在犹他州钓鱼》、《圆顶礁国家公园行最轻松的一次远足》和《犹他州高地徒步旅行》（修订版）。不写故事时又或者工作时，他会和家人朋友一起在犹他州进行新的探险。他也有自己的犹他州之旅愿望清单。推特账号 @BrettPrettyman

大阶梯-埃斯卡兰特国家纪念碑|安德鲁·伯尔

在大瀑布峡谷漂流

峡谷地国家公园

这里有大片湍流，还有峡谷地国家公园中科罗拉多河的大瀑布峡谷段。完成一次大瀑布之旅是许多游客的人生心愿，但只有特殊的探险者才有能力体验汹涌的科罗拉多河。

在水位较高的年份，人们会把各种东西扔到大瀑布中，让它们漂浮在水面上。“这是你在美国能找到的最大的湍流。”峡谷地国家公园的护林员史蒂夫·杨说，“这有点像是愿望清单中的另一份愿望清单。”别担心，即使在流量最小时，在科罗拉多河上漂浮也会让人兴奋不已。很少有地方能让你真正逃离外界的一切，大瀑布峡谷就是其中之一。



夜空天文节

布莱斯峡谷国家公园

在深夜欣赏犹他州国家公园的黑暗一面。布莱斯峡谷国家公园以侵蚀形成的地质奇观而闻名，但越来越多的游客会在夜间逗留在这座高海拔公园，在黑暗中游玩。布莱斯的夜间护林员鼓励人们在夜间游览这座国家公园。

事实证明，布莱斯是世界上欣赏夜空的最佳地点之一。另外两个犹他州国家公园管理局单位，圆顶礁国家公园和天然桥国家纪念碑，也是顶级观星点之一。

布莱斯每年都会举办天文节夜空活动，来庆祝这里较低的光污染。

犹他州粉雪日

瓦萨奇山前区

犹他州的雪是地球上最适合滑雪和单板滑雪的。如果你不相信，那就问问那些为“地球上最优质的雪”注册了商标的州政府官员吧——说真的，这是合法注册的。众所周知，在距离盐湖城市中心40分钟的度假胜地，大自然母亲曾在-一场风暴中倾倒了4英尺厚的大雪。在这样的日子里，对于滑雪者来说，“史诗”都不足以用来形容如此壮丽的景色。

无论你是在犹他州的15个度假村乘坐缆车，在山坡上滑雪，探索偏远地区，还是进行北欧式滑雪探险，犹他州都能为那些铁杆滑雪爱好者或者有兴趣在山上或山周围滑雪的家庭带来完美的寒假。



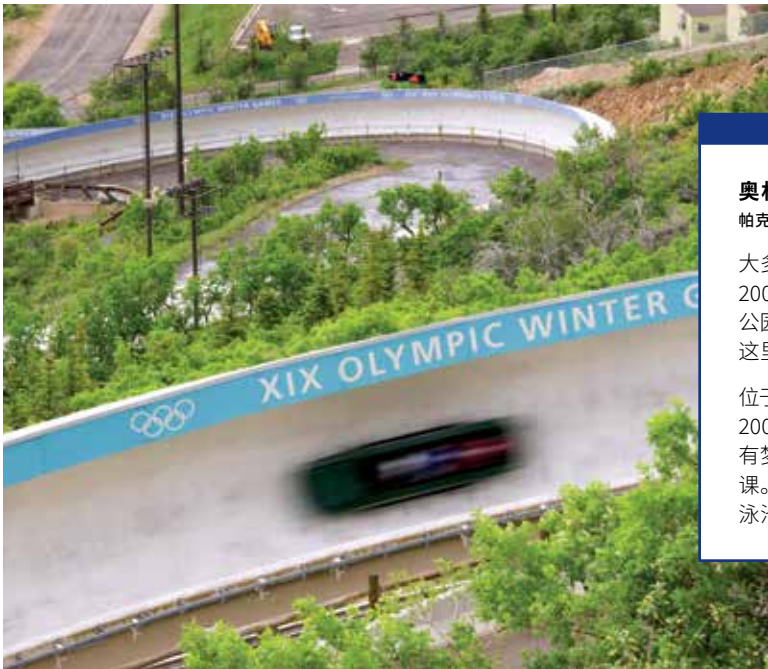
绿河飞钓

绿河

弗莱明峡坝下的绿河被列入飞钓者的愿望清单有很多原因；事实上，在犹他州东北部的河流中，每平方英里平均有15,000条活蹦乱跳的鳟鱼。

但是垂钓者如果不偶尔花点时间抬头看看，就会错过一些这个国家最美的风景。探险家约翰·威克利·鲍威尔在1869年沿着绿河和科罗拉多河漂流时记录了这个国家的美丽景色。除了水库之外，大坝下河流周围的景色看起来就和150多年前一样。

翠绿的河水和红岩峡谷形成了鲜明的对比。在河上漂流时，还可以钓鱼以及观赏野生动物。



奥林匹克公园

帕克城 (冬季和夏季)

大多数来犹他州旅游的游客都是为了来体验这里众多的自然奇观。2002年冬季奥运会是人们来到犹他州的另一个原因。犹他州奥林匹克公园是2002年冬奥会的遗产——不仅未来参加奥运会的运动员可以在这里进行训练，而且对运动感兴趣的人也可以来这里参观。

位于帕克城的犹他州奥林匹克公园为人们提供了机会，让他们可以沿着2002年奥运会期间使用过的滑雪道滑下。冬季和夏季均可使用。冬季还有梦幻大雪橇和骷髅营地可选择。另一项夏季活动是上自由式跳台滑雪课。游客可以穿上装备，最终跳进可以注入230万升水的游泳池。这个游泳池是奥运会滑雪运动员使用的停机坪。

骑马围捕野牛

羚羊岛州立公园

许多人认为黄石国家公园是唯一能看到野牛的地方。但是，搭乘飞机抵达盐湖城国际机场的游客只需在飞机最后降落时看看窗外就能看到野牛。

1893年，黄石国家公园的野牛被送到大盐湖上最大的岛屿——羚羊岛上。如今，该岛由犹他州管理。野牛和其他野生动物，包括叉角羚羊、骡鹿、郊狼、狐狸和众多种类的滨鸟、猛禽和鸣禽等，使羚羊岛成为游客、家庭和摄影师的绝佳目的地。

如果想真正体验西部，可以考虑在每年秋天晚些时候举办的一年一度的羚羊岛野牛围捕活动中骑马围捕野牛。各种经验水准的骑手都会驱赶野牛进入围栏进行健康检查和拍卖。



在魔鬼花园野营

拱门国家公园

拱门国家公园里没有可以住宿的地方，这不一定是坏事。大多数游客会在日落前或日落后不久便离开公园。唯一可以睡觉的地方是有着50个营区的魔鬼花园露营地。

经过一天的徒步旅行，你将看到一些世界上最伟大的自然奇观——公园里有2,000多个编入目录的拱门——与家人一起围坐在篝火旁边，一起迎接神奇的时刻。当篝火熄灭，夜空中的繁星升起时，疲惫的露营者可以欣赏夜空，晚一会儿进入梦乡。

日出带来了新一天的冒险和更独特的徒步旅行，可以选择精致拱门、景观拱门、行军者、黑暗天使和火焰炉。



峡谷探险

大阶梯-埃斯卡兰特国家纪念碑

从锡安国家公园著名的Subway和Narrows隘口，到无数通往鲍威尔湖和周围乡村的侧峡谷，犹他州到处都是狭缝峡谷。近年来，随着人们对峡谷探险活动的兴趣日益高涨，犹他州自然会成为世界各地探险者的目的地。

大阶梯-埃斯卡兰特国家纪念碑是漫步荒芜人烟的狭缝峡谷的绝佳地点。刚接触这项运动的人，甚至是那些因为其他兴趣而掌握了户外运动技能的人，至少应该和有经验的朋友或向导一起完成他们的第一次峡谷探险之旅。

骑行在白缘步道

峡谷地国家公园

摩押附近的滑岩地区获得了大多数犹他州山地自行车运动爱好者的关注，但那些想要获得不同踏板动力体验的人发现了100英里长的白缘步道。有些人从日出到日落一直在骑行，但他们可能会在匆忙中错过沿途的风景。

一种更受欢迎的白缘步道骑行的方式是，在更为休闲的三或四天的露营期间，搭乘四轮驱动车追逐骑自行车的人。这种更悠闲的骑行让游客可以沉浸在壮丽的景色中，并与家人和朋友分享。如同徒步旅行一样，人们可以从大自然获取力量，这是一种特别的体验——特别是犹他州南部的大自然。



玩转盐湖城

盐湖城是犹他州首府，也是犹他州北部活力四溢的瓦萨奇山前区的城市中心。车水马龙的市中心与四周连绵蜿蜒的山脉齐名，盐湖城拥有都市现代化的便利设施让导航出行十分便利。数百公里长的徒步、跑步和探索的步道都近在咫尺；附近还有十几处滑雪胜地，其中有四处仅40分钟的车程便可抵达，这一骑绝尘的地理优势使盐湖城赢得了全美唯一的“滑雪之都”的美誉。从盐湖城出发穿越峡谷仅45分钟即可抵达帕克城，那里是美国首个获得国际山地自行车协会(IMBA)认证的金级山地自行车城市，同时也是鹿谷滑雪度假村和帕克城高山滑雪度假村的所在地。从盐湖城开车前往犹他州的五大国家公园平均只需4小时。简而言之，盐湖城是一个拥有最佳城市旅游和户外探险资源的旅游目的地，也是前往犹他州其他地方度假观光的绝佳起点。

盐湖城市中心



犹他州交响乐团|杰里米·瓦特;
Table X餐厅|奥斯汀·戴蒙德



犹他州自然历史博物馆

都市&现代

美好的假期与美食相伴。2014年《葡萄酒爱好者》杂志就曾将盐湖城评为“美国五大全新美食之城”之一。这座城市既有获奖的小啤酒厂(如SQUATTERS、UINTA和RED ROCK)和酿酒厂(如糖果屋和蜂巢)。在市中心时尚繁华的EVA和THE REST地带,威士忌街以及演员泰·布利尔经营的X酒吧和大熊酒吧里有着技术娴熟的调酒师们,为您的晚餐调制配餐美酒。托尼卡普托集市和LIBERTY HEIGHTS FRESH提供当地最好的手工美食,CREMINELLI精致肉制品和安满能手工巧克力等都能在这里找到。

夜幕降临时,城市里的表演艺术和音乐场所又表现出非凡的文化吸引力,其中包括艾克斯剧院的百老汇演出。由西部芭蕾舞团、犹他交响乐团&歌剧和先锋剧团制作的获奖作品极具国际化视野。

像URBAN LOUNGE、THE DEPOT和THE STATE ROOM等市中心热门的演出场所经常会有各种全国性演出和本地节目以及多个户外夏季音乐会系列呈现。

传统&宗教

建于1847年的盐湖城是一座相对年轻的城市,却保留着丰厚的传统和遗产。事实上,盐湖城最受欢迎的景点是占地面积35英亩的圣殿广场。这座位于市中心具有重要历史意义的古老广场是耶稣基督后期圣徒教会的精神中心。游客可免费体验这里提供40种语言服务的步行观光项目,世界上最大的家谱图书馆,美食佳肴以及经常在圣殿广场举办的唱诗班表演。“这就是遗迹公园广场”(THIS IS THE PLACE HERITAGE PARK)为人们呈现出犹他州摩门教徒的真实生活和土著人的历史,同时也标志着2092公里长的“摩门步道”至此结束。

艺术&节日

探索盐湖城顶级艺术场所后,接着可以浏览遍布市中心的数个独立画廊,包括艺术和工艺作品以及位于西皮尔庞特大道和百老汇街(300 SOUTH)上的各种精品店。

从春天到秋天,几乎每个周末市中心都举办各种节日和活动,包括“活的传统”、“先锋农贸市场”、“犹他州骄傲节”、“犹他州艺术节”和国际爵士音乐节。SLUG杂志(也被称为《SALT LAKE UNDERGROUND》)每年都会举办“工艺湖城”活动来庆祝这座城市强大的DIY和创业精神。其他的大型活动还包括FANX®盐湖漫画大会™和圣丹斯电影节。

确定方位

位于主街和南寺街的圣殿广场是盐湖城街道网格系统四个象限的原点。从圣殿广场开始,主要街道以100为单位递增。以国会山为起点的州街(100 EAST)是一条贯穿整个山谷的主干道。

当地人经常使用街道名称的缩写,比如1300 SOUTH和500 EAST两条街道会被说成“13TH SOUTH和FIFTH EAST”。市区外的热门街区包括AVENUES, UNIVERSITY, LIBERTY WELLS, 9TH AND 9TH, 15TH AND 15TH以及糖果屋。每个区都有自己独特的风格,当地的商店、剧院、餐馆和酒吧都值得一去。



盐湖城&瓦萨奇山前区
visitutah.com/places-to-go/urban

盐湖城48小时

撰稿人: 克莱·鲍尔

红丘花园|奥斯汀·戴蒙德

好比周围山麓上不规则的巨石底下匍匐着的西部响尾蛇一样，盐湖城在过去的二十年里已历经多次蜕变。盐湖城闪亮的新面貌无不展现着这是一个艺术环绕、灯红酒绿、姿态傲人的城市，让人流连忘返。尽管盐湖城内有趣的事情足以填满您一周有余的行程，但如果您来去匆忙，可以通过阅读下文了解如何在盐湖城内“特种兵出行”，用有限的时间叠加多倍的快乐。

选择下榻市中心

多年来，我更倾向于把自己比作盐湖城的巡游者，每每经过市中心的时候不是在去帕克城，就是在去小棉木峡谷的路上。所以可想而知，当我终于决定入住一家市中心的精品酒店并四处看看时，所到之处我有多惊讶。第一印象？每个人都乐在其中，无论是在蜂巢酒吧露台上休闲小酌，聆听爵士乐现场，还是参观多家市中心的精酿啤酒厂，在罗丝·瓦格纳表演艺术中心门口摩肩接踵一睹风滚草电影节的风采，亦或许是在全美名列前茅的犹他州橄榄球比赛前夜的尾灯派对上尽情狂欢。

骑共享单车去找寻美食吧！

共享单车的风潮早已席卷北美大陆，盐湖城地势相对平坦，使用共享单车出行是最为明智的选择。每隔几个街区就有一处借还站点，加上一个操作起来流畅且人性化的手机应用，骑上一辆GREENbike亮绿色单车变得再简单不过。同时我也很欣赏它配有宽敞的车筐与可选铝制后挡板的设计，非常适合放置相机包或者在农贸市场的收获。我一路骑到了水流湖鲜餐厅，这是一家位于古老砖墙后优雅风韵而不失趣味的餐厅。在它那繁忙而充满活力的露台上，我先后品尝了十几种当天甄选的生蚝，然后享用一道地中海鲈鱼，用西语里的“pescado al fresco”（译为鲜掉眉毛）来形容毫不夸张。

“客厅里的日落”

“客厅里的日落”通常指的是慵懒地躺在沙发上，透过窗户欣赏美景。但在以户外活跃闻名的盐湖城，条条小径通山麓。我们从犹他自然历史博物馆的停车场出发，沿着客厅徒步步道进行一次傍晚漫步，这条2.7英里的路线通往一处值得打卡的高地，那里有一些由松散的砂岩石制作的凳子和长椅。原来，大盐湖区为夕阳迷人的调色板早已备好理想的画布。



犹他州当代艺术博物馆|奥斯汀·戴蒙德

打卡酒吧

不知为何，有轨车库和精酿啤酒厂就像砖头和水泥一样相得益彰。创立于1972年的沙漠边缘精酿啤酒厂从最初的大学城的后院一跃成为盐湖城精酿行业的领军人物，更是得到了金丝带奖的肯定。有轨车库广场的时尚风情与淡色艾尔啤酒的潮流风味相辅相成，犹如果味浓郁的“红柚添香”和德式淡色拉格风味的“沙漠地狱”。在城市另一边新兴的谷仓区，您也可以体验别样的氛围。两个犹他精酿啤酒业内家喻户晓的酒庄就坐落在与南900街和中心第九社区仅一街之隔的地方，历史悠久并在复古浪潮里焕发新生的A.Fisher酿酒厂（请参阅：“再访A.Fisher酿酒厂”）和坦普林家族的TF酿酒厂，还有它那招牌的流动餐车，两家精酿啤酒厂都是打发午后及夜晚闲暇时光的上佳之选。



中心农贸市场|奥斯汀·戴蒙德

去赶集，去赶集！

每个美国城市都有自己的周六农贸市场，此话不假。但盐湖城的农贸市场占据了整个先驱公园，一座占地几个街区的历史公园，人头攒动，好不热闹。倒也不用太过惊讶，毕竟这一天整个大盐湖区的人们都倾巢出动啦。在先驱公园的盐湖城农贸市场，大提琴手于然在花丛中高山流水，钢制风车迎风而动，原种番茄从箱子里鼓鼓囊囊地凸显出来，从一支迪克西兰爵士乐队的身边走过，明快的节奏不绝于耳。

晨间花园寻芳

我发现花草之间找一些宁静的时光，总能为前一晚的酒吧漫游增添一份美好的余韵，这也是我选择走进红丘花园开始新的一天的原因之一。和许多不常住在沙漠地区的人一样，我承认对仙人掌和多肉植物抱有一定偏见。想象一下当我发现自己置身于这片开满各种花朵的迷宫中，与户外雕塑和我个人最爱的装裱在铁矿石框架中的诗歌相映成趣时的惊喜（寻找家庭花园灵感？就是它了！）如果是亲子出行，那两小时的游玩时间自然会延长，因为这里的儿童花园无与伦比。如果你喜欢欣赏当地的绿植风貌，记得将这里加入你的旅游清单。

穿梭古今

南犹他州的“大阶梯”地貌简直酷毙了——厚厚的沉积岩层中埋藏着成千上万只恐龙的化石，例如阿洛龙和剑龙等古生物学界的摇滚明星。而就在红丘花园旁边，盐湖城的犹他州自然历史博物馆（请参阅：“在犹他州自然历史博物馆度过一个下午”）也很不错，它坐落在一座依傍着山脚与之完美融合的华丽建筑中，里面有着探索犹他州古今150多年悠长历史的长期展览，还有一些世界级的特别展览。

恣意之艺

我可能不会用温馨这样的字眼来形容盐湖城不断发展的市中心，但它非常适合步行，尤其是外出浏览博物馆时。里昂纳多博物馆为孩子们提供了一个绝佳的学习和游玩的空间，丰富的交互活动游乐区，还有一些发人深省的装置艺术，比如一个直观展示盐湖城流浪人群的多媒体展览。虽然你可能不会把图书馆视为旅游景点，但城市图书馆体现了盐湖城积极向上的精神，一个同时拥有屋顶视野和花园露台的大型建筑，绝对不容错过。我预想到像盐湖城这样家庭氛围浓厚的城区会有一家顶尖的科学博物馆和图书馆，但我没想到会发现犹他州当代艺术博物馆及其前卫深刻、引人思考的展览。最后，我带着所有思绪漫步于圣殿广场为午后划上圆满的句号。

后起之秀9TH&9TH街区

没什么能比一个城市的社区更能展示出它的城市化进程了，所以我来到了9TH&9TH街区（东900街，南900街）。这是一个刚崭露头角的新潮街区，餐饮企业家斯科特·埃文斯凭借自己前瞻的愿景在此开设了一家主打“从农场到餐桌”理念的Pago餐厅和一家名为East Liberty的鲜啤屋，对这个地区现代化塑造做出了不可或缺贡献。我偏爱Dolcetti的意式冰淇淋——是否拥有品尝冰淇淋的好去处是衡量一个好社区的重要指标。露台在这里随处可见，The Stockist（男女服饰专卖店）和孩童时间（书店）也与街区的潮流气息非常合拍。两个“9”之一的南900街，已经更名为哈维·米尔克大道并焕发新的生机，沿着这条路线到西200街的中央第九社区，遍地都是新兴的餐馆和精品店，我妻子所佩戴的一枚20美元的玫瑰金戒指便是在其中一名为The Land of Salt的精品店为她所挑选的。

在市中心寻味与玩乐

我有一个规矩，独自旅行时喜欢在吧台落座，这样可以很好地捕捉到一个城市的脉搏，至少可以衡量它的友好程度，用活力四射与民风友好来形容这里再贴切不过了。当我正大快朵颐享用Bambara餐厅主厨内森·鲍尔斯的拿手好菜“蛇河农场猪腿肉”时，与几个本地人的无心快语让我收获了一次乡村滑雪的邀约、秘密钓鱼点的独家情报以及前往威士忌街把酒言欢的诱人提议。



水流湖餐厅|奥斯汀·戴蒙德



曲径通幽处 无尽冒险尽在盐湖城
visitutah.com/places-to-go/cities-and-towns/salt-lake-city/trails



大盐湖地区期待您的到来
visitutah.com/articles/great-salt-lake-needs-your-visit

NATURE'S MASTERPIECE

*大自然的
鬼斧神工

犹他州的摩押是拥有美国最为壮观的景致之一的地区。在这里，您将步入野生奇境，从拱门国家公园的岩石奇观，到峡谷地国家公园的绮丽风光，亦或许是摩押城市本身充满活力的文艺气息，所有这些都坐落在科罗拉多河畔。这些红岩地貌为各种探索机会提供了振奋人心的绝佳条件，包括徒步、骑行、攀岩、漂流、观星等等。

了解如何心怀敬畏地可持续旅游，请访问discovermoab.com



LIFE
UTAH
ELEVATED

畅游历史之深，探索自然之力，拥抱人文之美

计划您的行程请访问 UtahsCanyonCountry.com/uig

从盐湖城前往摩押



摩押漂流|奥斯汀·戴蒙德

当提到摩押时，您可能会想到徒步穿越精致拱门小径，俯瞰峡谷地国家公园，或者在滑石小径上疾驰而下。这里是犹他州的冒险中心——世界闻名的自然景观众星拱月般地散落在这种民风淳朴的小镇周围。想象一下，当你骑马穿越熟悉的电影场景时，就像在与约翰·韦恩一起在电影片场一样，或者像约翰·韦斯利·鲍威尔一样沿着科罗拉多河漂流。然后，在滑石小径上体验被称作为“地狱复仇”（Hell's Revenge）的酣畅淋漓四驱越野之旅。玩到精疲力竭时，带着满足的微笑回到小镇稍作休整，为之后前往世界上最适合天文观测的暗黑星空下仰望、冥想补充体力。欢迎来到摩押充满田园风光的周末之旅。



摩押红岩悬崖

第一天

从盐湖城到摩押

行驶路程：378公里

从盐湖城到摩押大约需要四个小时的车程，或者您可以选择从盐湖城国际机场乘坐飞机，通常只需一个小时。根据您的到达时间，您或许有足够的时间在拱门国家公园度过一个下午（请参阅：“访问摩押的最佳时间”）。如果没有时间，您可以选择在128号州际公路或凯恩溪旁的BLM露营地上进行快速徒步旅行。无论如何，请确保计划足够的时间在格林河的Ray's酒馆或红柳餐厅享用午餐，在用餐之余将河边的美景尽收眼底。随着一天的行程接近尾声，不妨逛逛街上的画廊、礼品店和运动装备商店，感受摩押的魅力。

第二天

驾车路程：48公里 | 活动内容：四驱越野之旅、高尔夫、皮划艇

摩押以其山地骑行和崎岖的土路而闻名，鲜少有人知道它还有高尔夫。然而，摩押高尔夫俱乐部的球场布局极为壮观，翠绿如茵的草坪与陡峭的红色悬崖形成了鲜明的对比。开始您一天的行程吧！您可以打九洞，或者花些时间乘坐皮划艇或桨板（可以在镇上租到）在科罗拉多河上漂流，与当地向导一起进行一次惊心动魄但回味无穷的“地狱复仇”之旅。这些项目通常会在晚上进行，届时您可以看到夕阳沉入红岩地平线后进发出绚烂夺目的色彩。

第三天

行驶路程：193公里 | 活动内容：骑山地自行车、峡谷地和暗黑星空

周末之旅的第三天，您将深入探索摩押更为偏远的目的地。虽然游客众多，但长达16.9公里的滑石小径会将骑行者带入一个完全独处的隐秘空间，这里滑石环绕，格外幽静。这段骑行相对艰苦，所以您也可以选择尝试3.7公里的滑石小径，或者咨询当地自行车店寻找更适合您出行的小径。接下来是犹他州最大的国家公园-峡谷地国家公园。若要毫不遗漏地探索峡谷地地区，则需耗时多日，此时醋栗滑石小径不失为一个单日徒步旅行路线的极佳选择，沿途可将公园壮观的地质景观一览无余。最后，在红岩天文台观赏星空，感受犹他州南部的暗黑星空，洗去跋涉一天的疲惫。

第四天

行驶路程：97公里 | 活动内容：骑马、喷气艇和风景驾车

当您的周末之旅接近尾声，您可能会想寻找一种轻松的方式来逐渐回归现实。在红岩小屋的电影博物馆开始您的一天，策马奔腾于熟悉的电影场景之中。亦或许，您想静心修整，乘坐科罗拉多河上的喷气艇，以最佳视角观赏鹅颈山的傲人之姿，醉心于野生动物的绮丽。当您收拾好行李，准备回家时，不妨途径拉萨尔山景环路，为您的风景大片增添一抹与众不同的色彩。

犹他州北部&瓦萨奇山前区



奥格登附近的韦伯河



皇家盐湖城队 奥斯汀·戴蒙德

犹他州北部坐拥多个活力无限的美丽城市，例如盐湖城、帕克城、奥格登和普罗佛。“地球上最优质的的雪®”在此落下，使得这里拥有世界级的滑雪胜地和诸多冒险活动，而这些精彩的城市和滑雪活动只不过是开胃前菜。

瓦萨奇山前区

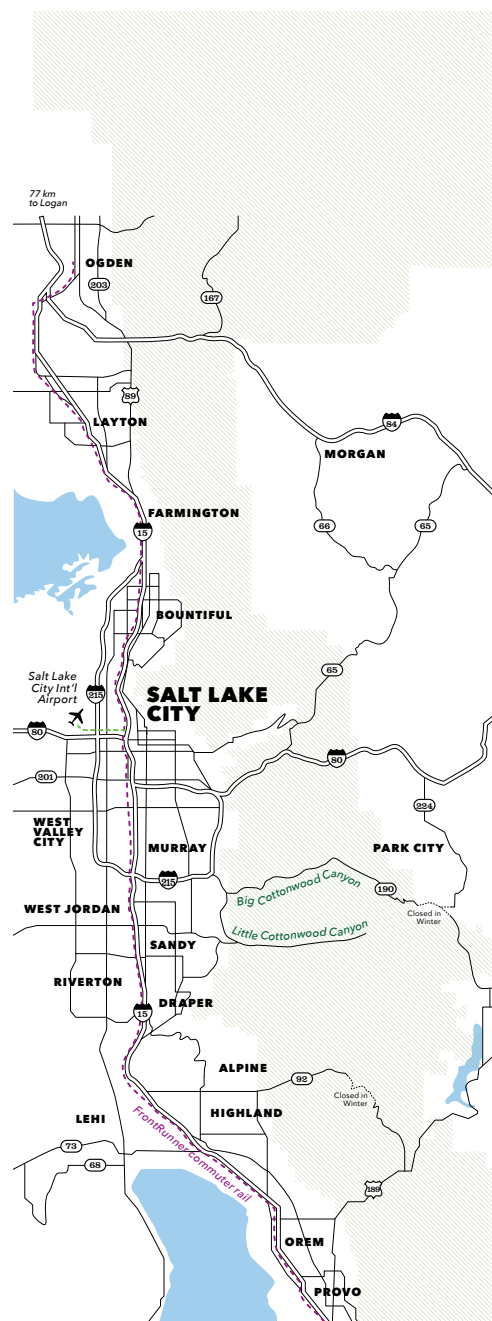
瓦萨奇山前区是犹他州北部160公里长的都市走廊，而盐湖城正好位于这条长廊的中心点上，交通便利。2002年冬季奥运会期间这里成为了国际知名的滑雪世界。瓦萨奇山前区拥有十座世界级的滑雪场、充满活力的城市和全年不受限制的户外冒险活动。以下是瓦萨奇山前区的主要城市和景点：

喜爱职业体育的粉丝们可以在盐湖城市中心的达美航空中心体育馆欣赏一场犹他州爵士队的篮球赛；或者喜欢看精彩的英式足球比赛的可以向南在桑迪举办的美国职业足球大联盟赛场上和皇家盐湖城队的球迷们一起高歌呐喊。

再往南一点，在德雷珀的“生命星球水族馆”欣赏犹他州本土生物和外来生物共同组成的生态系统。“生命星球水族馆”是450多个物种共同的家。继续向南前往利哈伊，徜徉在美丽的花园之中，畅游感恩点附近的商店和博物馆。

山前区的最南端是普罗佛和欧瑞姆，从这里出发可以很方便地前往圣丹斯度假村和廷帕诺戈斯山，还可以在普罗佛峡谷体验飞钓、徒步和滑雪。

在盐湖城的北部，历史悠久的奥格登为游客打造了热闹非凡的都市夜生活。在摩门教徒到达盐湖城之前，已在奥格登定居的山地人对自己找到了一个和犹他州其余地区不一样的独特之地而感到自豪。在这个神奇之地可以找到具有当地风格的烘焙咖啡，精酿啤酒厂，从农场到餐桌的绿色新鲜美食以及包括韦伯河轮胎漂流，一座改造的城市河滨休闲区和IFLY室内跳伞在内的广泛而又丰富的娱乐活动。





阿什利国家森林



恐龙国家纪念公园游客中心|马克·奥斯勒



熊湖州立公园|马克·皮斯科蒂

在阿什利国家森林中背包旅行，驻足露营在海拔高达4100米的高山湖泊边。该森林区同时也是壮观绮丽的弗莱明峡谷国家休闲区的所在地。因其是鳟鱼垂钓的极佳场所而闻名，四周被高耸的红岩峭壁所环绕的弗莱明峡谷提供了一系列的休闲娱乐选择——从徒步旅行和露营到在水库上滑水和驾驶快艇，或者在格林河清澈的水域上漂流和飞钓。

令人着迷的韦纳尔社区是通往阿什利国家森林和犹他州恐龙世界的门户小镇，有着“恐龙家园”的美誉。韦纳尔拥有最大的史前侏罗纪恐龙化石发掘区之一，距离恐龙国家纪念公园仅几分钟的路程。参观有着多达1500个恐龙化石的恐龙发掘现场展厅，然后去欣赏由弗里蒙特人雕刻的古老岩画，最后在附近体验刺激的急流漂流。

想要体验更多的户外活动，可以选择尤因塔山脉徒步和钓鱼；前往位于犹他州与爱达荷州交界处的熊湖州立公园，在蔚蓝的湖水中畅游、扬帆和划水。或者沿着全长2.4千米、海拔304米的步道徒步前往廷帕诺戈斯国家保护区。廷帕诺戈斯洞窟就在盐湖城的南边，拥有钟乳石、石笋、“帷幔”等其他各种地质景观，让跋山涉水远道而来的游客们纷纷感叹不虚此行。

犹他州 纯粹 与 质朴


RAMBLERS
BEAVER COUNTY, UTAH



寻味犹 他州

犹他州出色的风景多样性与其丰富的餐厅选择和品味美食的机会相互成就。在美国南部，烟熏牛扒完美捕捉到美国西部的牛仔精神，而沿着瓦萨奇山前区蓬勃发展的则是“从农场到餐桌”的餐饮理念。

犹他州美食之旅

发现犹他州的美食之旅——这是一次着重突出“从农场到餐桌”理念的舌尖之旅。美食之旅通常有着不同侧重的主题（比如蜂蜜、汉堡、巧克力等），为食客提供了一个简明的指南，以品尝该地区最佳的产品。美食之旅是游览犹他州的同时支持本地小微企业的绝佳方式。

城景风味旅行团

您知道吗，您可以在市中心开怀畅饮、大快朵颐的同时，深入了解城中优美的建筑与深厚的历史？加入盐湖城或帕克城的城景风味旅行团吧！此项服务由当地合作供应商提供，比如“边走边吃”（Local Food Walking Tours）“威士忌与历史”（Whiskey & History）、“盐湖城骑行精酿之旅”（Salt Lake City Brew Tour）或“饕餮美食旅行团”（Gourmand Tours）。

拉齐兹小厨|奥斯汀·戴蒙德



盐湖城的风味江湖

大艾维努社区

田园画般的艾维努社区因其起伏的街道和出色的餐厅令人不禁想起旧金山。在丛林餐厅，琳琅满目的美食跃然于菜单上，与同样出色的饮品完美搭配。不甘落后的是库奇纳餐厅，丰富葡萄酒单可供选择是他们的一大亮点，美味可口的菜肴也不断推陈出新，例如猪五花炖锅和必点的唐多里式烧羊排。以印度风味的为特色的藏红花谷餐厅同样不容错过。除了传统经典菜肴外，还有创新融合的餐点，如孟买肉酱三明治和藏红花招牌印式墨西哥卷饼。艾维努精选餐厅酒馆在后厨就地酿造的精酿啤酒平价而可口，他们的招牌淡色艾尔啤酒与鸭油炸薯条或左宗棠猪五花肉三明治堪称绝配。



3RD&3RD街区(市中心)

盐湖城的标志性美食街角之一位于西300街和南300街的交汇处。多年来，托尼·卡普托的生鲜熟食店一直以进口奶酪、巧克力和精制美食，例如其无与伦比的熟食三明治和意大利面，让城中的食客大饱口福。附近的库奇纳托斯卡纳风味餐厅，是远近闻名的托斯卡纳风格意大利美食餐厅，柠檬味小牛肉片不容错过。品尝地球另一端的特色菜肴，兰纳泰味小馆是提供正宗的泰国东北部南多风味的家族餐厅。此外，如果您想品尝最佳的比利时风味慰藉食物，请务必光顾布鲁日华夫饼炸薯条专门店，这家餐厅的趣味已经在它的招牌里昭然若揭了。如您夏季到访，每周六在先驱公园如期举办的盐湖城农贸市场也是您旅途中不可或缺的精彩体验。

哈维·米尔克大道

盐湖城的東西走廊被称为哈维·米尔克大道(也称为南900街)，是新鲜与美味的大汇集。刚出炉的皮塔烤饼、炖豆和新鲜香料的香气引着客人涌入拉齐兹小厨，这是中东美食的天堂。如您想体验南方风味的美式慰藉食物，小猪和果酱罐餐厅提供南方风味炸鸡配华夫饼、带馅煎饼和梅森罐的特制酒饮。创新融合的希腊美食是马诺里餐厅的特色，餐厅供应新式希腊小食和主菜，如煎煮希腊鲈鱼和被称为希腊蜜球的美味的甜甜圈。威尼托意大利餐厅将意大利北部的美食发挥到极致，是备受追捧的本地宝藏餐馆。



15TH&15TH街区

漫步在南1500街和东1500街周围的林荫大道，您将发现风格各异的异国美食。玛萨中东风味餐厅囊括了黎巴嫩、摩洛哥、叙利亚、埃及和其他国家的菜肴，异彩纷呈。餐后驻足于这家声名大噪的独立书店——国王英文书店，或许会有别样的收获。



艾维努风味酒馆|奥斯汀·戴蒙德; 伊娃餐厅|奥斯汀·戴蒙德;
卡普多家味馆|妮可·摩根索



盐湖城餐厅口碑甄选

visitutah.com/articles/best-restaurants-in-salt-lake-city



盐湖城的美食与夜生活

visitutah.com/things-to-do/food-nightlife



哈维·米尔克街区|奥斯汀·戴蒙德;
帕克城|斯科特·马尔科维茨

寻味诸地

盐湖城

盐湖城的餐饮业因其丰富多彩的国际美食与当地特色菜肴的巧妙融合而声名远播，如火锅先生日式火锅、红蜥蜴、铜洋葱等餐厅。许多餐厅不仅提供传统菜肴，还添加了其独具匠心的创意，成为盐湖城餐饮的标志，譬如葬礼土豆、炸酱和熏牛肉汉堡，都让犹他州为世界美食文化添色不少。
visitutah.com/articles/best-restaurants-in-salt-lake-city

奥格登

奥格登的餐饮选择多姿多彩，这个边疆小城在丰富的户外活动之余让您的味蕾同样忙碌。不妨去尝尝刀奈手作寿司、幸运儿披萨店、桌号25餐厅及憩流餐厅等。
visitutah.com/places-to-go/cities-and-towns/ogden/restaurants-in-ogden

帕克城

作为吸引来自世界各地的冒险爱好者的目的地，帕克城的美食场景自然也充满了冒险和奇遇。鹿谷滑雪度假村与帕克城山庄滑雪度假村比邻，使得这里有了目不暇接的滑雪后餐饮选择。宫山雪寿司店、Handle餐厅和西部高地酒馆一定会给您留下深刻的味蕾记忆。
visitutah.com/places-to-go/cities-and-towns/park-city/restaurants-in-park-city



奥斯汀·戴蒙德

摩押

在摩押，享用美食是探索之旅的重要组成部分。在如安缇卡·福马餐厅、泰国女郎泰餐厅等口味卓越的餐厅给自己充电，享受一两杯冷饮给自己补充能量。骑行或者徒步穿梭在蜿蜒的滑石岩崖或狭窄的峡谷后，疲惫的你必定胃口大开。
visitutah.com/places-to-go/cities-and-towns/moab/restaurants-in-moab

普洛佛

历史久远且渊源深厚的餐饮业翘楚，如公社餐厅和712披萨馆在此引领风骚，将其“从农场到餐桌”的原生美食理念发扬光大。而黑羊咖啡馆餐厅则将西南风味与美洲原住民烹饪传统相结合。在这个被称为犹他谷的区域，也以其美味的甜点而闻名。
visitutah.com/articles/hike-and-dine-provo

洛根

洛根充满了独特本地风味的餐饮选择。安琪小馆是一个经典的小镇餐馆，提供全方位的自制美味。宜必思咖啡馆享誉国际，萨博尔咖啡馆是一家墨西哥餐厅，其融合了独树一帜的历史风情和一流的墨西哥卷饼。面包屑兄弟面包房则通过有机面包工艺制作出令人垂涎欲滴三明治。
visitutah.com/articles/high-art-hometown-american



酿酒厂

visitutah.com/things-to-do/food-nightlife/distilleries



犹他州手工精酿

visitutah.com/things-to-do/food-nightlife/craft-brewing



全美手工巧克力之都：犹他州可可飘香

visitutah.com/articles/craft-chocolate-capital-of-america



根基深厚：犹他州的千面饮食文化

visitutah.com/articles/good-roots-the-faces-of-utahs-food-culture

这里的风景 将会颠覆您的 认知

您是否渴望获得生活的新视角？
即刻预订您的出行请访问 brycecanyoncountry.com





地球上最优质的雪

犹他人热爱冬季的理由不胜枚举，滑雪和优质的雪场，还有其他精彩纷呈的冬季活动体验。在户外玩耍一天后，回到室内享受温暖舒适休闲时刻。对许多人来说，犹他州的冬天就是在铺满厚厚粉雪的雪场上俯冲、在冬奥会留下的赛道上穿行，或着游览精心设计的地形公园。无论您心仪的是无尽的雪坡以及滑雪后丰富的休闲活动，还是在静谧的雪景中穿着雪鞋徒步，您的冬日畅想都能在犹他州得以实现。

犹他州地处西部交叉口的优越地理位置，意味着您可以轻松到达任何地方。喝一杯咖啡，早上乘飞机到达盐湖城，下午就可以来到山上。犹他州的15个滑雪度假村中，有10个离机场不到一个小时的车程。无论您住在繁华的瓦萨奇山前区的哪一个城市（盐湖城、帕克城、普罗佛或奥格登），您都能在自己的后院找到一个冬日天堂。

雪鸟滑雪度假村|斯科特·马尔科维茨

犹他州雪的科学

独特的地理位置和频繁光顾瓦萨奇山脉11个滑雪度假村的暴风雪，使得犹他州拥有全美最佳深粉雪滑雪体验这并不是王婆卖瓜，您只需听听《滑雪杂志》、《福布斯》和其他杂志的读者的声音，他们每年都将犹他州评为最佳滑雪胜地。

根据犹他大学大气科学家吉姆·斯汀伯格对棉木峡谷的雪质量的研究，独特的气候条件下产生了适合滑雪的“恰到好处”的频率和体量的雪。您可能还会听到“设计师暴风雪”这种行业术语，这是指在山区的降雪量超过了30厘米，而峡谷脚下的滑雪之都盐湖城则仅是微雪或少量降雨，使道路和人行道保持通畅，这一切仿佛被“设计师”精心考量过一番。



欢迎来到冬日的犹他州
visitutah.com/welcome-to-winter



“世界上最好的雪背后的科学可以用一个词概括：浮力。”

吉姆·斯汀伯格，大气科学家

斯诺本森滑雪度假村 | 杰里米亚·瓦特



比弗山 | Re Wikstrom

犹他州滑雪区域分布

瓦萨奇山脉

作为“世界上最好的雪”的故乡，参观盐湖城地区的任何一个世界级滑雪度假村都不会错。在阿尔塔、布莱顿、雪鸟等犹他州都会区沿线的滑雪度假村，您将体验到高海拔所带来的全新体验，这里树木常青，行业顶尖的度假村与度假小屋立于其间，以及对于粉雪滑雪的热爱溢于言表。

犹他州北部

对于想要避开人群、找到更优惠的滑雪票价并享受小镇魅力的滑雪者来说，犹他州北部的滑雪度假村是屈指可数的选择。去樱桃峰滑雪度假村或海狸山庄滑雪度假村度过一个适合亲子的、高性价比的滑雪假期。您还可以选择中途在附近的滑雪大本营城市洛根或花园城停留，延长您的欢乐假期。

犹他州南部

犹他州南部的滑雪度假村在别致的红岩景观间拥有绵延数公里的新鲜粉雪，较少的游客和亲子友好的坡道使布莱恩峰滑雪度假村和老鹰点滑雪度假村成为绝佳的滑雪旅行目的地。活动之余，留在布莱恩峰或雪松城的滑雪大本营城市，享受更多秀丽的红岩景观。



让快乐加倍的7个山地滑雪小贴士
visitutah.com/articles/what-to-know-for-ski-school



犹他州的滑雪度假村
visitutah.com/places-to-go/utah-ski-resorts



犹他州滑雪假日的出行准备指南
visitutah.com/articles/ski-vacation-tips



犹他州官方推荐滑雪度假村
skiutah.com/snowreport

住宿指南

犹他州度假酒店



不仅仅是滑雪：体验犹他州的水疗、餐饮、节日和景点
visitutah.com/plan-your-trip/recommended-itineraries/ski-city-downhill-plus-downtown

交通便利

盐湖城度假区（索利蒂德、布莱顿、雪鸟和阿尔塔）和帕克城度假区（帕克城高山区和鹿谷）距离盐湖城国际机场仅45分钟车程。奥格登度假区（斯诺本森、粉雪山、北欧山谷）和普罗沃峡谷风景秀丽的圣丹斯山度假村距离机场平均一小时车程。

犹他州北部是州际15号，80号和84号高速公路的交汇处，再加上盐湖城州际215号的“带状公路”，意味着通往犹他州最佳峡谷的道路宽阔无比。这种四通八达的路线分布也让犹他州的多个度假村很容易形成一条完美的滑雪路线。在市中心和度假村没有车辆的地方，TRAX轻轨、UTA滑雪巴士和出租车共同为游客提供往来服务。

如果只是想要单纯的旅行，可以把目光投向犹他州的四个风景名胜：犹他州北部靠近洛根的樱桃峰和比弗山，以及犹他州南部的老鹰点和布莱恩峰。在许多人的眼中，这些未被发现的“瑰宝”非常值得驱车前往，去感受那不可触碰的粉雪，那静谧平和的氛围以及那几乎难觅的上坡滑雪道。对于想去南部滑雪度假村的游客来说，乘坐飞机从拉斯维加斯出发进入这里最为快捷。

一旦到了这里，真正面对的唯一挑战就是你需要对留在滑雪村还是在城市里做出抉择。也许你想要去享受盐湖城、奥格登或普罗佛丰富的文化设施和夜生活，或者你想留在山上第二天早晨醒来之前再多睡20-30分钟。

盐湖城附近的棉木峡谷滑雪度假村

无论是索利蒂德的欧式风情村落，还是雪鸟滑雪度假村奢华的崖上水疗中心，犹他州棉木峡谷地区的四大滑雪度假村（榜上有名的还有热门的布莱顿滑雪度假村及仅对滑雪者开放的阿尔塔滑雪度假村）都让这里成为当之无愧的顶级冬日度假胜地。在犹他州峡谷间厚达13米多的传奇深雪之上，更有雪道旁的山间小屋住宿供您选择与探索。优质的雪道，山中便利的设施以及与近在咫尺的闹市区让盐湖城的滑雪体验注定不同凡响。早晨轻松搭乘第一班缆车开始您的滑雪之旅，晚间便可在市区醉心于盐湖城交响乐团的精彩演出。此外，蓬勃发展的美食文化、世界级的表演艺术、丰富的购物选择以及适合亲子出行的非滑雪类户外活动，都会让您觉得盐湖城被誉为美国唯一的真正“滑雪之都”是真正的实至名归。

阿尔塔滑雪度假村

阿尔塔滑雪度假村位于犹他州最佳峡谷之一的顶部附近，是滑雪者的天堂。即使是单板滑雪者也会放下滑板，只为了在阿尔塔享誉盛名的滑板上一试身手，这里拥有2600多英亩的滑雪场地和118条滑雪道。

布莱顿滑雪度假村

布莱顿滑雪度假村比犹他州大多数的滑雪度假度假村历史更悠久。1936年，一个高山滑雪俱乐部凭借他们的工程专业知识，建造了一个简易的绳索拖车，将人们带到了山上。今天，布莱顿的基本使命仍然相同：布莱顿仅是希望人们上山去享受美妙的滑雪。唯一的区别是如今的高速缆车可以让人们便捷地进入度假村超过1000英亩的区域。



索利蒂德 | 奥斯汀·戴蒙德

雪鸟滑雪度假村

雪鸟滑雪度假村是犹他州滑雪季最长的度假村。它通常在感恩节前开放，直到积雪条件不再适宜（通常持续到阵亡将士纪念日），甚至在盛夏的国庆日也可以滑雪。雪鸟超长的滑雪季意味着你可以在它的988米垂直高度和2500英亩的面积上享受更多的滑雪或滑行时间。

索利蒂德

在索利蒂德有这样一种说法，寂静不仅仅是一个名字，而是一个承诺。您可以问任何一个索利蒂德的季票持有者，他们会告诉你，这个山庄度假村是一个极为自在舒适的滑雪度假村，提供各种级别的雪道。大量隐藏的储备雪量，并为滑雪者提供了诸多挑战自我的机会。敢于迎接挑战吗？这里是中级滑雪者的天堂。雄踞1200英亩、拥有65条雪道、8个缆车和610米的垂直高度的索利蒂德，其中一半都适宜中级滑雪者使用。



THE Heber Valley UTAH

滑雪之后的闲暇时光 雪山小城的惊喜纷呈

犹他州的希伯谷是户外探险家们寻求独特体验的冬季仙境。这座雄伟的山城位于两个世界级滑雪度假村之间，距盐湖城国际机场不到一小时车程，是一个全年开放的休闲胜地。除了在瓦萨奇后山迷人的山坡上滑雪之外，这个迷人的高山村庄还以其古雅的环境、丰富的户外活动、一流的餐饮和精致的水疗护理令初次到访的游客为之惊叹。但真正令我们的客人们感到惊喜的是等待着他们的独一无二的体验和回忆——这一切都让这座雪山小城成为了备受户外探险家们追捧的滑雪后的休闲胜地。



帕克城瑜伽全体验

在火山口戏水游泳

探索这个有着10000年历史的地热温泉，泡在95°F(37°C)的矿物质水中洗去疲惫放松身心是客人们在雪道上忙碌一天后的最爱。位于犹他州的这个火山口可以为游客提供浮潜与水肺潜水，这是美国本土唯一的温水水肺潜水目的地，此外许多游客也偏爱温泉水面有专人指导的浆板瑜伽课程。

希伯谷夏日狂想

希伯谷温和的夏日使它成为了一个避暑胜地，数百公里的步道与开阔空间供您车游、骑行、跑步、滑索、游泳、徒步探索。它蕴藏着无限可能，等着您来发掘。



鹿谷滑雪度假村

地球上最优质的雪

希伯谷位于通往两座世界知名滑雪度假村的黄金位置。鹿谷滑雪度假村将于2025-26年冬季扩建到希伯谷，为滑雪者们提供一个全新的度假村，这座度假村以其无可挑剔的雪道修整和优质客户服务而闻名。希伯谷的另一侧则是世界级的圣丹斯滑雪度假村，这座全年开放的度假村坐落于犹他州最高峰之一的廷帕诺戈斯山脚下，得天独厚的地理条件使其享有叹为观止的美景，罗伯特·雷德福始于多年前的愿景被这座度假村发扬光大。

与奥运健儿雪道同行

士兵山谷滑雪中心欢迎来自世界各地的运动员与业余爱好者们来奥运赛道上训练和娱乐，这个全年开放的设施在2002年冬季奥运会期间举办了23场赛事，如今向公众开放，提供冬季的越野滑雪、雪鞋健行和雪地轮胎滑行体验。



探索神奇的冰雪城堡

闲暇时，不妨来参观这个屡获殊荣的由专业冰艺师手工制作的数十万根冰柱组成的冰雪奇观。城堡配备了LED灯艺雕塑、冰封王座、冰雕隧道、滑梯、喷泉等。这是您希伯谷旅程中不容错过的精彩。

你还在等什么？

这些仅仅是希伯谷奇妙体验的冰山一角。此外，还有历史悠久的希伯谷铁路、适合观星的暗黑夜空、蓝丝带级别的飞钓水源、雪地摩托车、巧克力制造商等。即便这一切都隐匿于这雄伟的山景之中，乘坐飞机或车辆也能方便快捷地抵达。gohebervalley.com



周末和假期人头攒动、车水马龙，棉木峡谷通往度假村的道路拥堵严重。您是否考虑在工作日出行？如果您选择周末出行，您是否已经查阅了峡谷的预报和滑雪攻略，并且做好了穿越棉木峡谷的漫长旅程的准备？您可否选乘犹他州公交公司的滑雪班车？人流通常会于午餐后的下午1点左右减少。

- 您是否确认已经为出行日期安排好了一切所需的预订？
- 查看度假村的停车信息。不同的度假村对住宿、停车和缆车通行证有不同的要求。
- 确保您拥有合适的车辆。如果您计划在下雪时前往犹他州的度假村，您的车辆是否为四轮驱动，并且是否装备有链条或雪地轮胎？
- 为我们的空气质量做出贡献。如果您想在逆温或空气质量不佳的情况下滑雪，您是否可以拼车或乘坐UTA滑雪巴士以减少尾气排放？
- 出行山区心怀敬畏。如果您想挑战自我，不妨考虑成人滑雪学校或雇佣野外导游。当您身处拥挤的休息室、缆车队伍或雪道等任何身处人群的场合时，您就是人群的一份子。请对周围与您共享这个户外空间的人抱有多一份耐心和理解。

小镇一隅，风光无限 庞然大物的前住民

LIFE
UTAH
ELEVATED

恐龙国家纪念馆

DINOSAUR LAND
Vernal, Utah

暗黑星空公园 | 漂流 | 徒步远行 | 露营 | 美国原住民岩画 | 早期狂野西部的探险



一年四季完美高山目的地

距离盐湖城国际机场35分钟车程的帕克城有着便利的交通，无限的美景以及一年四季精彩纷呈的冒险活动，成为犹他州独一无二的高山目的地。冬季时，鹿谷和帕克城山谷两座度假胜地提供总计达3700公顷的滑雪场地；而当夏天和秋天来临之际，这里又有着几乎无穷无尽的户外休闲活动。骑自行车或步行享受超过700公里的免费步道；附近的河流不仅清澈凉爽，还能享受飞钓带来的乐趣；在城中历史主街旁林立着的独立精品店和画廊里购物，或探索小镇多样化的美食餐厅。

park  city
visitparkcity.com

区域滑雪度假村

帕克城

虽然帕克城里的历史主街看起来和感觉起来都像是一座舒适的小山城，但实际上整个地方比许多人想象中的要大得多。帕克城高山滑雪度假村是美国最大的滑雪度假村之一，而豪华的鹿谷度假村一直延伸到邻近的希伯山谷。帕克城的城里和山坡上有超过100个酒店旅馆以及无数其他的民居和公寓出租房。四周风光宁静的希伯和米德威是拥有奥林匹克运动设施的越野滑雪大本营，可以选择在士兵谷和舒适的高山旅馆住宿。



圣丹斯

质朴舒适的圣丹斯山度假村位于希伯西南方向20分钟车程，坐落在瓦萨奇山脉中最风景如画的山峰之一——帕诺戈斯山山下。



奥格登

这座历史悠久、热情好客的小镇有充分的理由被誉为户外休闲圣地。你可以在奥格登的天然后花园里找到犹他州最好的一些滑雪坡道。粉雪山滑雪场是北美最大的滑雪度假胜地之一，提供广阔的野外滑雪道和风筝滑雪运动。斯诺本森滑雪场不仅有着令人惊叹的美景、特殊地形和美丽的山上设施，这里的滑雪道更是让人称奇，其中就包括2002年冬奥会男子和女子速降滑道。北欧山谷滑雪度假村建立在奥格登山谷丰富的滑雪和雪上骑行运动传统之上。在奥格登的市中心，随着树屋博物馆等家庭设施的出现，加上兴盛不衰的餐馆和酒吧和来自奥格登历史上作为新兴城镇铁路前哨留下的经典建筑，来此散步的游客越来越多。



比弗山滑雪度假村

比弗山滑雪度假村位于犹他州东北角，拥有3.35平方公里的黄金山地地形，每年积雪量达到10米。尽管与其他犹他州的度假村相比规模较小，但比弗山的一些滑道长度超过3公里，非常适合滑雪者一次又一次地调整自己进入完美的节奏。东北面的朝向使得美丽的朝阳照射在附近的乡野山谷上，美不胜收。该滑雪度假村提供两个地形公园和绝佳的夜间滑雪体验。



圣丹斯电影节|马特·摩根；鹿谷滑雪度假|马克·奥斯勒；
圣丹斯滑雪度假村|马克·奥斯勒；斯诺本森滑雪度假村|杰里米·瓦特

独一无二的犹他州

因为“地球上最优质的雪”滑雪爱好者和雪地骑手们慕名来到了犹他州。然而，即使那些没有选择去坡道进行滑雪运动的人们仍然可以在犹他州的度假村和周围的社区中找到属于自己的“最佳天地”。以下是旅行作家吉尔·k·罗宾逊关于犹他州滑雪和其他活动的九项有趣体验。

有关作家吉尔，请关注@dangerjr和dangerjillrobinson.com。
浏览15座最佳度假村信息，请登陆visitutah.com/ski-resorts。



乘着“橙色泡泡”飞向云端吃午餐

在帕克城高山度假村，一项最新设计的升级版“Cloud Dine”（云端用餐）项目让游客可以在梦想峰山顶上享受温暖和不一样的午餐。“橙色泡泡空缆”是一种四周封闭可加热的升降椅，在传递热量的同时可以在不到十分钟的时间升至山顶。

斯诺本森滑雪度假村体验犹他州奥运遗产

高阶水平的滑雪者可以在女子“野花速降”滑雪场沿着800米垂直下降坡道去感受2002年冬奥会的现场。乘坐“约翰保罗四轴快车”前往艾伦峰换成有轨电车，调整好你的护目镜，出发吧！想要不那么极端的地形，可以乘坐“顶针贡多拉号快车”去享受很多中等易型地形带来的滑雪乐趣吧！



跟随卡西迪的脚步去喝一杯威士忌

当一天的滑雪活动结束后，前往猫头鹰酒吧去感受一下真正的西部风情。这里曾是布奇·卡西迪墙洞帮（西部江洋大盗）经常光顾的地方。19世纪90年代红木酒吧从怀俄明州的瑟莫波利斯搬到了圣丹斯，在经过重新修复后继续对外营业。你可以在这里点上一杯威士忌，和朋友们交流一天中最开心的事情，肆意地捧腹大笑，也可以想想明天的计划。



帕克城里的顺风空缆

当你可以坐上从帕克城历史主街发车的“小镇空缆”（Town Lift）时，就没有必要自己驾车前往度假村了。在一天结束的时候，你可以直接滑雪进入高西酿酒厂&沙龙，在这里庆祝自己滑雪时成功的转弯动作。别担心：这里的午后威士忌品酒会绝对不会因为你的滑雪装扮而拒绝你的到来。





布莱恩峰的滑雪奇遇记

犹他州的速降滑雪体验总能让人想起那些不寒而栗的崎岖高峰。然而在布莱恩峰，这里的高速四驱车会把你拉到山上，俯瞰五公里外由雪松残岭国家纪念碑组成的橙色砂岩峰林（细长型的岩石塔）。这里的滑雪同样很壮观。度假村在经过新一轮的更新升级后，许多来此的常客对度假村赞誉更甚，使得布莱恩峰成为犹他州度假村中的一块“隐藏瑰宝”。



有着80年教学经验的布莱顿滑雪中心

自1936年对外开放以来，在这80多年的时间里布莱顿度假村一直专注于滑雪教学。甚至昔日里来这学习的孩子现在也已经成为了教授滑雪基础知识的教练。几十年积累的丰富经验帮助新手们成为技术娴熟的滑雪高手，布莱顿滑雪中心所发挥的价值不容忽视。

犹他州的山林里涌动能量

一种让心跳加速、时间变慢的能量。
一种让您感觉站在世界之巅却与大自然融为一体的能量。

地球上最优质的雪最优质的雪®的魅力

是时候在 skiutah.com 计划您的出行了



暗黑星空 的奇幻体验

八成美国人生活在无法看到银河系的地方，这是由于城市的光污染。但在犹他州观赏星空时，这一切都可抛之脑后。这里拥有一个经过认证的国际暗黑星空公园，让您在星空下与远古的知识和精确的感知重新建立联系，但同时也带来了一个小小的难题：我们是早早上床以确保储备足够的能量来应对明天的冒险，还是忘却睡眠深入黑夜里一睹数万年的星光，这个同属一个宇宙能量的一部分？犹他州拥有最多的国际暗夜星空协会认证的地点，包括社区、公园和保护区。观星旅游的最大优势在于它不依赖于季节。您可以在一年中的任何时间观测暗黑星空。从我们北半球的视角来看，银河系的中心区域通常位于地平线的南方。然而，银河系的方向在一年中是不同的。当然，您需要留意天气情况，并避免有大量云层或潜在风暴来临的夜晚。

布莱斯峡谷



哥布林谷|奥斯汀·戴蒙德

选择您的出行时节

圆顶礁国家公园

从六月末到十月，圆顶礁国家公园提供夜空观星之旅、赏月散步以及年度传统星际节活动，包括望远镜观测和特邀演讲嘉宾。

国家纪念公园

护林员定期在锡达布雷克斯国家纪念公园、恐龙国家纪念公园、霍文威普国家纪念公园、天生桥国家纪念公园、彩虹桥国家纪念公园和廷帕诺戈斯山洞国家纪念公园进行观星，详情请向当地公园游客中心咨询即将举行的活动。

犹他州立公园

许多犹他州立公园获得了国际夜晚变得更暗夜星空公园的称号，包括死马点、羚羊岛、柯达克罗姆盆地等。夜晚逗留的游客可以参加星象派对、天文学小课堂以及由护林员带领的徒步观星活动。

拱门、峡谷地和死马点州立公园

在春季和秋季，拱门国家公园、峡谷地国家公园的天空岛区和死马点州立公园的护林员会联合举办夜晚观星活动。活动通常在新月期间在这三座公园之间轮流举行。

布莱斯峡谷国家公园

布莱斯峡谷全年都提供护林员带领的活动和每年六月举办的天文学节。一些热门活动（冬季雪鞋徒步和赏月徒步）需要提前报名或者通过抽签确定。

选择您的出行时节

夏季

在夏季，我们可以看到更为宏大的银河系，它的中心有着最密集的星星，组合在一起形成最为耀眼的景象。南方地平线之下是射手座星座，其中最闪亮的星星们形成了一个茶壶的形状，银河系则像蒸汽从壶嘴冒出来。

冬季

在冬季，我们朝向银河系的外缘看去，星星较少，强度较弱，更加细腻。冬季是观赏星空的绝佳时机，因为它对不喜欢熬夜的人更友好。随着太阳在白天较早落山，暗夜星空间更长，而犹他州典型的干燥冬季空气也有利于更清晰的观测。

观赏银河系中心区域

银河系的中心部分，即银河系的中心区域，从3月到11月的每个夜晚都会闪耀。

三月至五月：银河系的中心区域将在日出前几个小时首次可见。

六月至八月：大部分夜晚太阳落山后就可以看到银河系。

九月至十一月：银河系在傍晚时分最容易看到。

一月至二月：银河系的中心区域在北半球不可见。

选择您的出行月份

计划在新月期间或新月前后三天内观赏星空。新月是指月球位于地球和太阳之间时，从地球上，月亮是不可见的，这样就会有理想的暗夜星空，可以看到银河系和最微弱的天体和现象（例如银河系的尘埃线、暗夜星空背景上的微弱光线等）。任何月亮的光都会淹没夜空星光。

选择您的出行时间

福特表示，银河系在最黑的夜里才最清晰可见，即太阳低于地平线18度后，通常是日落后一小时到一个半小时。在北半球的夏季月份，这通常发生在晚上10点之后。而且您待得越久，夜空变得更暗夜星空，星星变得更明亮。



柯达克罗姆盆地|奥斯汀·戴蒙德



暗黑星空下的红岩：国家公园观星之旅——4天行程

visitutah.com/plan-your-trip/recommended-itineraries/red-rock-dark-skies-stargazing-the-national-parks



暗黑星空公园

visitutah.com/places-to-go/dark-sky-parks

探索户外 广袤之地

从盐湖城机场出发，仅需30分钟即可进入犹他州北部的国家森林和纪念公园，这里山峰高耸入云、湖泊深邃静谧、其中还不乏隐藏洞穴。一路向南，很快您将来到令人惊叹的风景道，这些路线一路带领游客前往五大国家公园，以及途中的惊喜不断的国家纪念公园、国家森林、城镇、州立公园等风景名胜。正是在犹他州南部，游客们可以参观标志性的红岩地貌，然后在下一个弯道发现同样原生的自然之美。请记住，到犹他州旅游不仅仅是为了娱乐，更是一次唤醒灵魂的冒险之旅。请心怀敬畏地可持续旅行，帮助保护犹他州的胜景。提前规划您的出行，不在户外留下痕迹，支持当地的可持续发展，放慢您的脚步，置身其中。

纳瓦霍环形小径，布莱斯峡谷国家公园|马特·摩根

徒步

从适宜家庭出行的步道，到更具挑战的高山步道，犹他州是体验徒步旅行的最理想场所。光是这里的五大国家公园®便提供了无数条穿越红岩地貌的徒步步道。还有贯穿整个犹他州南部的多处国家级纪念区、国家休闲区、国家森林和州立公园所提供的众多徒步选择。如要观赏不同的高山美景，游客可徒步穿越尤因塔-瓦萨奇-凯诗国家森林内数英里的茂密原野、高山草甸和湖泊，亦或抵达雷德蒙山的顶峰，一览布莱顿和瑟里图德高山滑雪场所在地——大三叶杨峡谷的360度震撼全景。

山地骑行

对于高山骑行爱好者来说，犹他州一定是首选之地。摩押的光滑岩步道因极具挑战性而备受追捧；而布莱斯峡谷和锡安国家公园附近的雷鸣山和古斯柏瑞平顶山同样是骑行爱好者的绝佳冒险场所。如要体验山顶骑行，可以前往美国唯一一座国际山地自行车协会（IMBA）认证的金级山地骑行城市——帕克城一试；或尝试盐湖城附近的瓦萨齐山顶步道，以及盐湖城和奥格登境内的博纳维尔滨湖步道所提供的众多骑行线路选择。

激流勇进

乘坐漂流船可以带您深入一些地球上最为偏远的地方，那里夜空黢黑，星辰夺目。大多数漂流河段还可以进行徒步旅行，欣赏古老的岩画、壁画和其他古老文化的遗迹。一些最著名的漂流河段包括科罗拉多河上的西水峡谷和大瀑布峡谷（IV-V级急流）、格林河上的洛多尔门和荒凉峡谷（III-IV级急流），以及圣胡安河的上下游段（III级急流）。

水上运动

犹他州的沙漠盛景固然闻名，但这里的可行船水域面积也位居全美前十。犹他州的众多河流、湖泊、和水库提供了世界级的水上娱乐项目。游客可以租用一条船屋在风光旖旎的鲍威尔湖上巡游；在格林河上体验飞钩钓鱼；在大熊湖清澈的水中畅游、扬帆、滑水；或者在科罗拉多河的激流峡谷处体验漂流的惊心动魄。

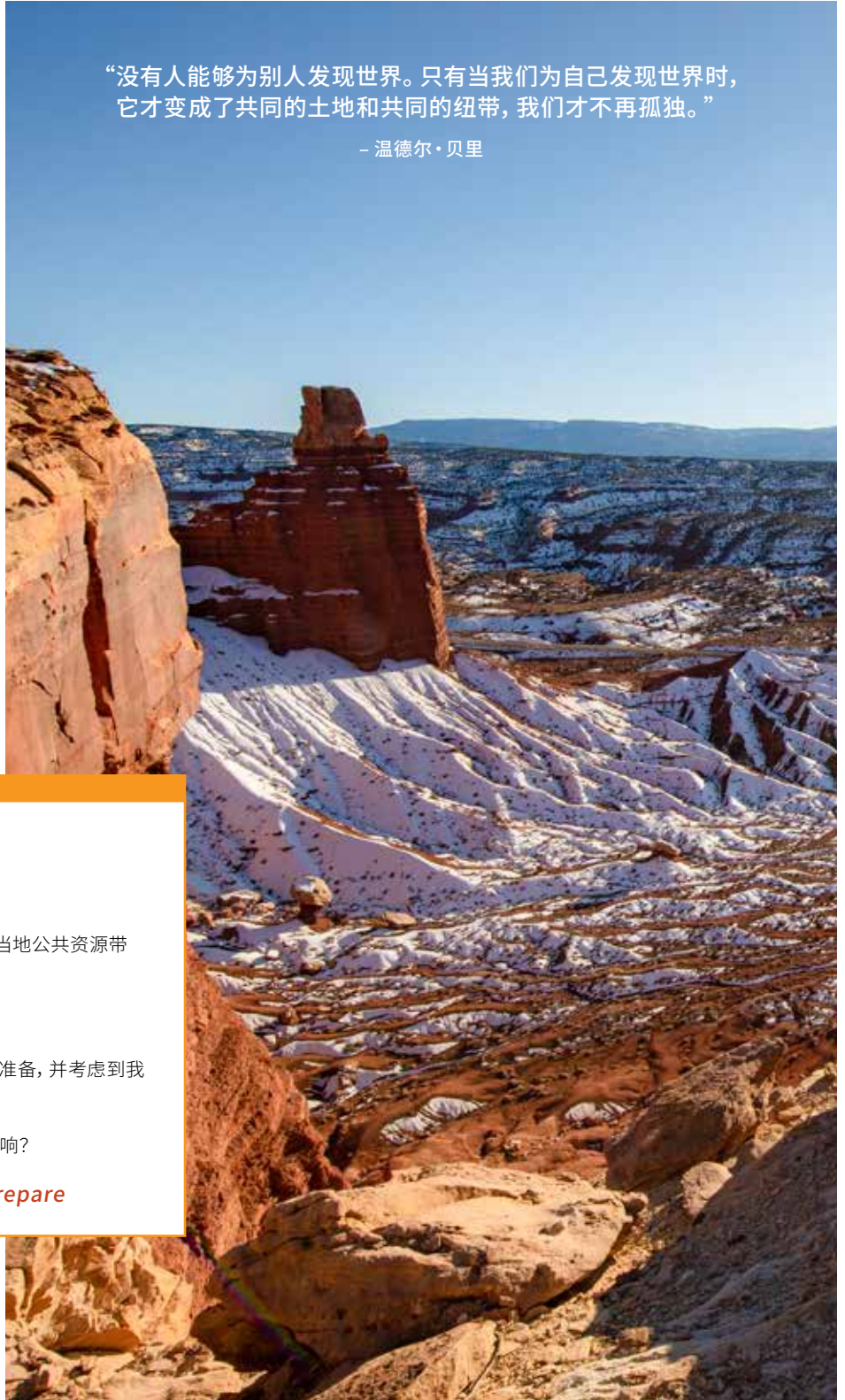
峡谷探险

很难想象还有其他地方会比犹他州更适合进行峡谷探险。从五大国家公园®内的幽深山谷，到大阶梯-埃斯卡兰特国家纪念碑中的沙漠狭缝峡谷，探险者可以在茫茫的沙漠地形中感受无尽的自然魅力。虽然峡谷探险是非常专业的运动，也需要极高的技巧，但当地的向导会为游客甄选适合自身水平的路径进行探索。

从烟鹫岩小径欣赏烟鹫岩，圆顶礁国家公园|安德鲁·伯尔

“没有人能够为别人发现世界。只有当我们为自己发现世界时，它才变成了共同的土地和共同的纽带，我们才不再孤独。”

— 温德尔·贝里



在您出行之前，建议您了解下几点：

- 我是否熟悉“不留痕迹的七大原则”？
- 这项活动是否会让我有被救援的风险，给当地公共资源带来压力？
- 我是否尽力避开拥挤的地点？
- 我是否为偏远地区的有限公共服务做好了准备，并考虑到我团队中所有人的体能？
- 我是否能对我计划访问的社区产生积极影响？

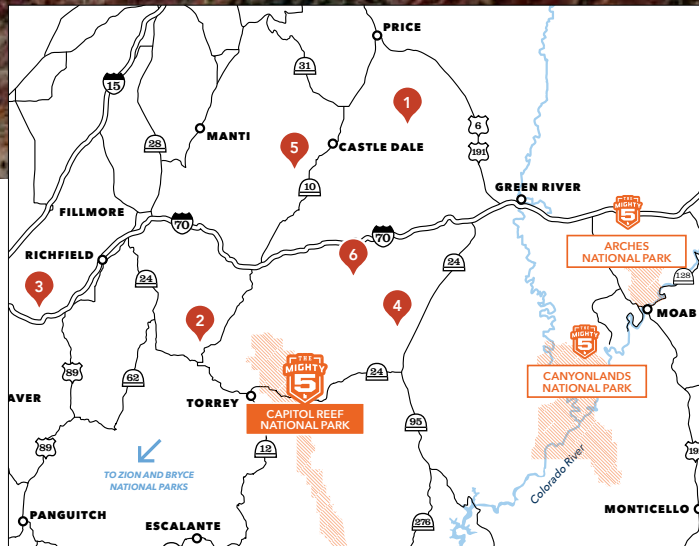
了解更多信息，请访问 visitutah.com/prepare



大教堂谷|汤姆·蒂尔

圆顶礁国家公园

尽管布莱斯和锡安就像被彩色石头和陡峭悬崖所包围的奇幻小世界，但相对小众的圆顶礁几乎就像一个独立的星球。在这里，您可以真实地感受到在生命出现之前、当地球和天空之外皆为虚无的感觉。



露营 - 作为犹他州游客较少的国家公园之一，这里有很多露营地可供选择。您可驻足佛里蒙特河岸，在美丽的弗鲁塔露营地旁边度过一天，或者探索公园内更远的两个免费原始露营地。

峡谷探险 - 犹他州以其壮观的狭缝峡谷而闻名于世，其中许多位于圆顶礁国家公园。在这里探索公园最受欢迎的路线，请了解相关所需许可证，并为您的旅行做好准备。

徒步旅行 - 对于喜欢在宁静中寻得慰藉的旅行者来说，圆顶礁广阔的红岩徒步旅行或许正合您意。在弗鲁塔露营地和沿线风景道上许多徒步步道，漫步间感受圆顶礁的多样生态。或者花一天时间在公园中令人敬畏的狭缝峡谷中穿行。

风景道 - 在许多公园中，最美丽的目的地无法从道路上看到。但圆顶礁不同，沿着8英里的圆顶礁风景道驱车漫游，欣赏令人叹为观止的景色，与同行伙伴开怀畅聊、感悟人生。风景道是一条特别铺设的道路，适合所有载人车辆通行。在铺设的道路之外，还有两条土路，分别名为大洼地和圆顶峡，它们深入峡谷并通往登山口，通常适合27英尺以内的乘用车和27英尺以内的房车。

放慢脚步 - 圆顶礁不是那种需要密集行程的地方。您在这里的时候放慢脚步——参观先驱者纪念馆，看看历史上在此开发的矿工和定居者的名字；或者参观历史久远的弗鲁塔露营地，在果园里采摘鲜果。

冬季活动 - 高耸的红岩披上雪衣与明亮的蓝天相映，迎接冬季游客来到圆顶礁国家公园。避开夏季的人潮，穿上保暖衣物，享受难忘的冬季冒险。沿着公园的风景道驱车前行，欣赏令人惊叹的景色，或者做好充分准备后踏上冬季徒步旅行。太阳下山后，观赏闪烁的星星在辉煌而明朗的夜空中闪耀。

气候

在这里您将体验到一种山区和沙漠相结合的独特气候。每年的5月至10月，天气干燥温暖，平均气温在10°C至27°C之间，但夜间气温会显著下降到5°C。每年的11月至次年3月气候最为寒冷，11月和1月白天的最高气温分别为10°C和4°C，夜晚温度会降到零度以下。然而，这个时候出行的勇敢者会在白雪皑皑的巨石美景中体会到孤寂带来的神奇力量。

visitutah.com/capitol-reef



旅游攻略

了解更多关于这些附近目的地的信息, 请访问 visitutah.com/capitol-reef

(1) 克利夫兰-劳埃德恐龙采石场&侏罗纪国家纪念碑 | 距离圆顶礁2小时30分钟

在犹他州最新的国家纪念碑, 你将看到迄今为止世界上发现的最密集的恐龙骨骼, 其数量超过12000块。通常每年的4月至9月开放, 但请在出发前确认好开放时间。儿童可免费进入, 他们将会爱上这里。

(2) 鱼湖国家森林区 | 从圆顶礁到鱼湖1个小时的车程

这座因其美丽的白杨树森林而闻名的“户外天堂”有着通往幽静露营地的风景大道和许多ATV步道, 可以围猎麋鹿和甩钩垂钓。其中最引人注目的是派尤特ATV步道和巨大颤杨群落(被称为Pando)所在地的湖岸国家休闲步道。

(3) 弗里蒙特印第安国家公园&博物馆 | 距离圆顶礁1小时45分钟

这座博物馆是弗里蒙特最著名的文化村之一, 馆内展示了一名修路工人对这个印第安村落令人难以置信的发现。沿着附近的徒步旅行路线可以探索到当地的岩画和象形文字。想要在原始夜空下度过美妙的一夜可以选择露营地或租一个帐篷。

(4) 魔怪谷州立公园 | 距圆顶礁1小时30分钟

与世界上其他地方不同的是, 公园里奇特的砂岩景观吸引着人们的注意力和想象力。您可以带着家人通过徒步旅行, 露营, 骑自行车和探索周围的峡谷等方式来体验这个神奇的地方。同时它也是一座国际认证的暗空公园。

(5) 米尔斯特州立公园 | 距离圆顶礁1小时45分钟

这座宁静的水库是划船、钓鱼和露营的理想场所。公园附近还有一座18洞公共高尔夫球场。游客可以在附近的费伦峡谷一公里长的步道上享受越野摩托车或山地车骑行带来的惊险与刺激。

(6) 圣拉斐尔丘 | 距离圆顶礁1小时45分钟

站在305米高的楔形观景台上可以俯瞰这片辽阔的区域。远远望去还可以看到由圣拉斐尔河分割而成的全长23公里的小峡谷。从观景台上下来, 开车进入“鹿角后山路”去体验这里包括岩石雕刻, 徒步旅行, 攀岩和宁静原始的露营生活等在内的丰富的户外活动。圣拉斐尔丘的南部道路更加崎岖, 旺盛的精力和一张地图可以帮助你探索非常奇特的狭缝峡谷。需要提醒的是, 这个地区所有的道路(包括一些需要高地隙和四轮驱动的越野道)全部都是没有铺设的土路。



温馨提示

1. 在夏季和初秋, 人们可以在弗鲁塔果园里免费采摘和食用水果。在象征性收费后还可以带走一袋新鲜的水果。一定别忘了在吉福德家园品尝新鲜出炉的当地口味的馅饼。
2. 在沙漠高海拔地区一定要多喝水, 同时别忘了补充电解质。想要徒步旅行需趁早出发, 以减少紫外线对肌肤的伤害, 沿途可适当休息以欣赏四周风景。
3. 圆顶礁是一座IDA认证的国际暗空公园。因此非常适合将欣赏星空添加到旅游日程中。
4. 从圆顶礁公园出发沿着泛美公路(12号风景道, 美国最美的风景道之一)前往布莱斯峡谷国家公园。想要充分体验这两座公园, 请在旅游计划中预留出数天的观光时间。



住宿指南

capitolreefcountry.com/lodging



圆顶礁岩画

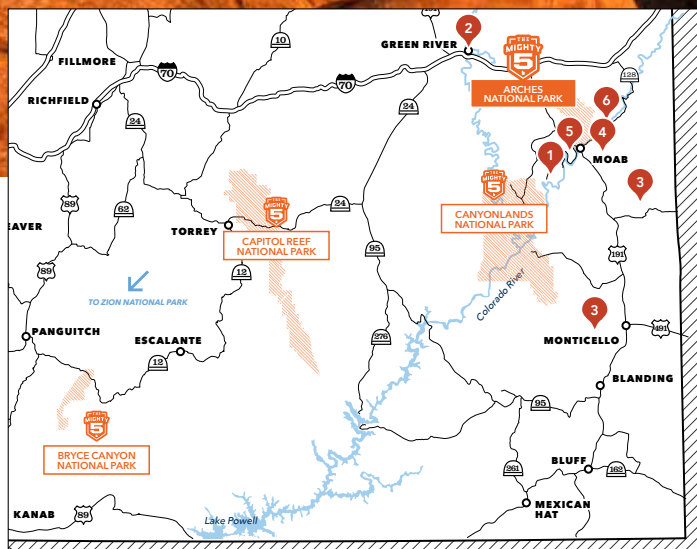
visitutah.com/places-to-go/parks-outdoors/capitol-reef/capitol-reef-petroglyphs



精致拱门

拱门国家公园

一个坐落在摩押西北，面积296平方公里，被侵蚀的砂岩翼片、塔楼、肋骨、石像、怪兽、平衡石和当然还有天然拱门的奇妙之地。这个公园守护着一个地貌奇观，其中包括世界上最多的天然拱门，在拱门国家公园，已经编目在册的拱门超过2000座。



露营 - 从公园的徒步旅行步道和观景点开始您的一天，依偎着拱门等岩石景观在落日沉入地平线时结束当日行程。拱门国家公园内有一个设施完备的露营地，公园附近还有更多的露营选择。

徒步旅行 - 在举世闻名的精致拱门小径徒步旅行，观赏原始窗户环线上的三座独立的拱门，或者只是沉浸于诸多让人陶醉的任意观景点。无论您如何徒步旅行，拱门国家公园都有您绝对不能错过的小径。

摄影 - 作为世界上一些最著名的自然地貌的所在地，公园的每一个角落都会让您忍不住拿起相机。探索不容错过的摄影机会，了解最佳拍摄条件，以及更多相关信息

观星 - 当夕阳西下，岩层里的温热褪去，你可以看到无数星星在漆黑的夜空中闪烁。置身拱门国家公园的黑暗中，穹顶之上可能是您从未见过的一片星空。

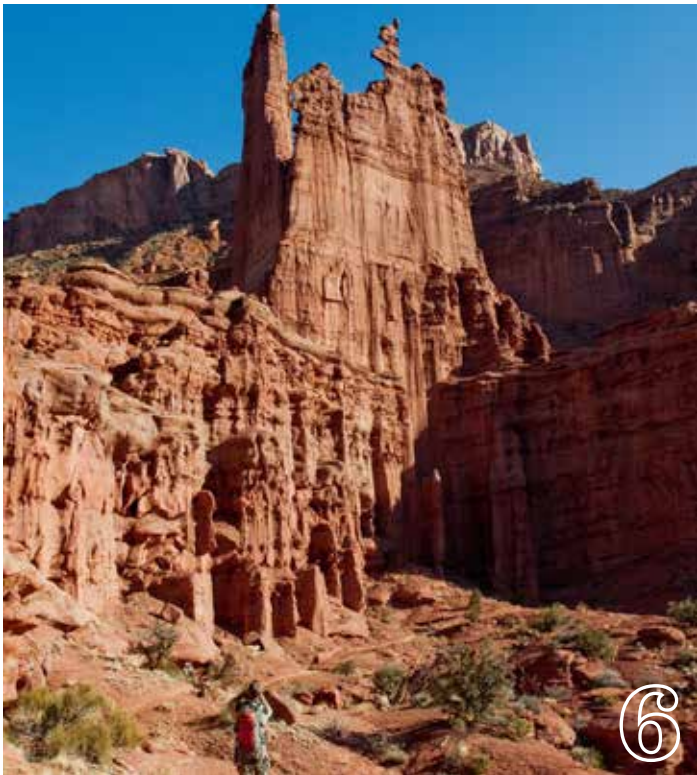
导览 - 公园的拱门、怪石、石塔和鳍状岩历经数百万年的时间才得以形成。通过参加导游团，您可以探索公园内最受欢迎的目的地，并了解它们是如何形成的。可以去访客中心了解更多关于公园管理员主导的项目。公园内也提供商业游览服务，由授权的当地装备供应商提供：ADRIFT ADVENTURES、NAVTEC EXPEDITIONS 和 MOAB SCENIC ADVENTURES。

冬季活动 - 拱门国家公园以其标志性的拱门和惊人的红岩风景而闻名于世。冬季是公园最安静的季节，也是欣赏柔和的白雪覆盖下的火红拱门的完美时机。避开拥挤的旺季，享受宁静的冬季徒步旅行或风景道驾驶体验！

气候

这里春季和秋季的温度一般在18°C到30°C之间，通常会一直持续到11月份，不过晚上的温度可能会骤降30°。我们强烈推荐在这些更加凉爽的季节出行以避免拥挤的人群。犹他州东南部的夏天非常热，白天的气温可能会超过38°C。您可以通过提前计划、携带防晒霜和充足的饮用水来抵御高温。如果恰逢夏天，可以考虑在清晨和傍晚时分开始探索。冬天则可以在一片孤寂静谧中享受标志性的地标景观。不过在冰天雪地里前行，可能需要使用到登山杆和钉鞋。

visitutah.com/arches



旅游攻略

了解更多关于这些附近目的地的信息，请访问 visitutah.com/arches

(1) 死马点州立公园 | 距离拱门游客中心40分钟

许多游客发现死马点的景色比大峡谷更加迷人。这里的游客中心和画廊对公园的地质情况做了精彩的介绍。公园里还有各种山地自行车道、露营地和可预订的蒙古包。

(2) 格林河 | 距离拱门游客中心40分钟

格林河不仅是一个热门小镇的名字，也是一座郁郁葱葱的州立公园，同时也是美国西部最大的河流之一。您可以留在拱门国家公园的营地——格林河镇，也可以参加“每日格林河”的“漂流之旅”或其他世界级的漂流项目。如果有许可证或者在漂流向导的带领下，可以游览格林河著名的“遗忘峡谷”。

(3) 曼蒂-拉萨尔国家森林 | 距离摩押区1小时

在犹他州的东南部，拉萨尔和阿巴约山脉为远程露营、徒步旅行、骑自行车、垂钓、狩猎和爬山提供了绝佳的机会。这两座山脉也成为了犹他州和穿越该地区的国家公园的最美背景。

(4) 摩押山地自行车道 | 大部分步道距离拱门或摩押仅10-20分钟

沙坪的滑石步道是最著名的小径之一，距离以骑自行车/徒步旅行/越野圣地著称的摩押只有一箭之遥。不过，这里也有持续数天的骑行路线：Magnificent 7、Intrepid、Klondike Bluff和Bar M等。这些也只不过是该地区“必骑”步道系统的一部分。

(5) 波塔什-科罗拉多河下游风景线 | 交叉口距离拱门入口以南1公里

沿着279号州立公路上长达27公里的风景区一路向前，可以尽情游览高耸的砂岩悬崖，攀岩、自行车道、岩石雕刻、恐龙足迹、拱门以及科罗拉多河波澜壮阔的景色。经典的拱门景点有：Bowtie、Corona和Jug Handle。

(6) 科罗拉多河上游风景线 | 交叉口距离拱门入口以南5公里

作为“恐龙钻石史前高速公路”的一部分，这条71公里长的128号州立公路通往多个步道起点，沿途可享受漂流、品酒以及在费雪塔和城堡谷著名的步道上徒步旅行和进行多段结组攀岩运动。这条风景线也是从约翰·韦恩的电影到电视《西部世界》里经常出现的美丽画面。

温馨提示

- 日出和日落是游览拱门公园壮观景致的最佳时段，那时园内游客稀少。3月至10月是公园的旅游旺季，尤其是节假日、周末和上午十时左右。
- 准备充分的徒步旅行者可以选择人烟稀少的魔鬼花园步道（全长13公里）。只要有足够的耐力、敏捷度，许可证或者一名向导，就可以去拜访被称为“火炉”的天然奇特迷宫。



住宿指南

discovermoab.com/hotels-and-motels



在摩押如画的景致 中奢华露营

visitutah.com/articles/moab-under-canvas-glamping

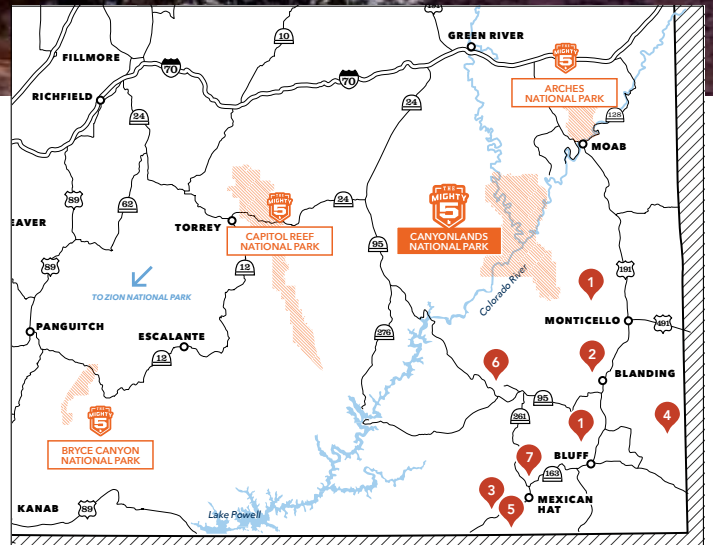


峡谷地|克拉克·亚当

峡谷地国家公园



延绵无尽的深邃峡谷、高耸的台地、尖塔、悬崖和尖顶，横跨1365平方公里的峡谷地国家公园，由犹他州的格林河和科罗拉多河的洪流和支流形成，是众多不同类型的旅行体验的乐园。从偏远地区的宁静致远到针状岩区强度适中的徒步旅行，再到西部最受瞩目景观之一的梅萨拱门。



背包旅行 - 公园分为三个地区：针状岩区、天空之岛和大迷宫。每个区域都提供偏远的背包旅行地点、令人难以置信的视野和激动人心的徒步路线。在出发前，一定要了解更多关于许可证的信息并准备必需品。

露营 - 在公园的峡谷中，你会发现无数的露营地。公园内设有两个设施齐全的露营地，针状岩区露营地和柳林露营地，还有许多野外露营地（需要许可证）。

徒步旅行 - 在峡谷地国家公园徒步旅行对于单日游客和徒步路过的游客来说都是梦想成真的体验。前往针状岩区，可通往超过112公里的徒步旅行步道，或者带上家人前往令人赞叹的梅萨拱门。

漂流 - 花一两天时间去漂流吧，在河流积年累月的冲击下，峡谷地得以形成。在充满冒险的大瀑布峡谷中激流勇进，或者在雄伟的悬崖下漂流于静水之上，放松心情。

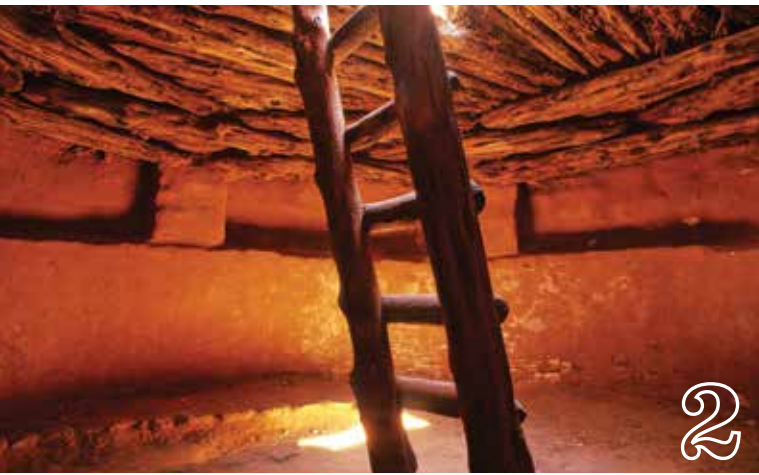
导览 - 公园有超过1365平方公里的区域可供探索，繁琐的准备工作可能让您心生怯意，不妨与当地导游预订一次旅行，参观必看的目的地，并了解公园有趣的过往。

冬季活动 - 作为犹他州最大的国家公园，峡谷地提供各种冬季冒险。冬季游客较少，使每位游客都能体验极致的宁静。抓住机会，在宁静的小径上徒步旅行，以柔和的冬日光线拍摄风景，并在一年中最长的夜晚里观星冥想。

气候

春天和秋天是参观峡谷地的理想季节，白天气温在15.6°C至29.4°C之间。和附近的拱门国家公园相似，峡谷地在夏天的数月里气温会明显上升，达到37.8°C。在夏季旅游高峰时，最好选择在清凉的早晨或傍晚出行，并提前做好准备，携带防晒霜和充足的饮用水，这些都能帮助您抵御炎热。从11月下旬开始夜间气温将降至零度以下，但冬季里的峡谷地会分外美丽。

visitutah.com/canyonlands



2



5



6

旅游攻略

了解更多关于这些附近目的地的信息，请访问 visitutah.com/canyonlands

(1) 熊耳国家纪念碑 | 距离蒙蒂塞洛或布拉夫不到1小时

Shash Jaa和印第安克里克两个地方拥有一大片红岩，杜松林，高地以及各种文化，历史和史前遗产，包括早期人类和印第安人留下的历史遗址（如Newspaper Rock和House on Fire等）。

(2) 雪松州立公园博物馆的边缘 | 距离针尖游客中心1小时30分钟

位于四角地区的这座博物馆是保存古代文物的美丽宝库。丰富的展品和实地基瓦会堂（印第安人使用的一种圆形建筑）呈现出普韦布洛原始文化以及同时代印第安人使用的物品，并且也是该地区最大的文物展览。

(3) 鹅颈州立公园 | 距离纪念碑谷30分钟

从圣胡安河300米的上空往下望去可以看到3亿年所形成的奇特景观。这里也是欣赏日落的好地方。在这座原始国家公园里，你可以看到世界闻名的“鹅颈”景观，也可以在一片美景中享受野餐和露营带来的乐趣。

(4) 霍文威普国家纪念碑 | 距离针尖游客中心2小时15分钟

在传说般的荒凉美景和杜松林中去探索霍文威普六座史前村庄古迹。在13世纪时，原始普韦布洛人搭建了许多塔楼和其他建筑，其中一些非常巧妙地在峡谷的边缘上保持着平衡。

(5) 纪念碑谷纳瓦霍部落公园 | 距离针尖游客中心2小时30分钟

在纳瓦霍向导的带领下穿越公园（体验这座公园的最佳方式），这座美国的西部象征和纳瓦霍民族的“圣心”对于好莱坞影片粉丝来说有一种难以忘怀的熟悉感和深厚的精神力量。请尊重当地部落的传统习俗。

(6) 天然桥国家纪念碑 | 距离针尖游客中心2小时15分钟

探索由流水和时光雕刻而成的三座雄伟天然桥，包括丝帕普（“出现之地”）——世界第二大天然桥。从风景大道或者沿着中难度的步道徒步旅行都可以看到这些天然桥。待到日落之后可置身于全美最黑暗的夜空下领略大自然精心打造的繁星秀。

(7) 天神谷和雪松台地 | 距纪念碑谷1小时车程

沿着天神谷27公里长的碎石路，一路领略高耸于谷底上空的红色台地、孤峰和悬崖。附近雪松台地偏僻崎岖的野外步道寂静优美，非常适合探险、感受考古和地质魅力。

温馨提示

1. 在摩押周边，天空之岛是最受欢迎的地区，但除了观景点和梅萨拱门（尤其是日出时），风景秀丽但颇具挑战性的步道通常不会拥挤。
2. 骑行或驱车前往备受追捧的白线小道旅行，以及在偏远地区的野露营区过夜都需要许可证。
3. 针状岩区的斯科亚露营地是进入腹地徒步旅行的绝佳基地营地，但要做好准备携带额外的水，并警惕黑熊。
4. 偏远的大迷宫区可轻松的填满三天时间，再加上几个小时的驾车时间。孤寂和无限壮丽的景色，是为极尽所能的探险者带来的丰厚回报。



住宿指南

discovermoab.com/hotels-and-motels



在峡谷地国家公园背包旅行

visitutah.com/articles/backpacking-canyonlands

布莱斯峡谷国家公园

独特的红色岩柱与树木在这片高山森林里扎根繁衍，不分伯仲。数百万年的冰冻和解冻，水和风的神奇作用雕刻出了无尽红色岩柱地貌及公园中一系列的天然圆形剧场。在海拔2,438米和2,743米的地方，还可以进行雪鞋行走和越野滑雪等冬季运动。

露营 - 红色岩石与深绿色森林景色之间的鲜明对比为露营之旅奠定了独特的基调，让您回味无穷。探索公园内的两个设施完备的露营地，开始规划您的旅程。

徒步旅行 - 探索交织错落的徒步旅行网络，在高海拔的古老森林里穿行，为峡谷的惊艳之景所倾倒。到访边缘步道，进行一次适合全家人的轻松徒步旅行，或者在边缘之下步道上进行背包旅行。

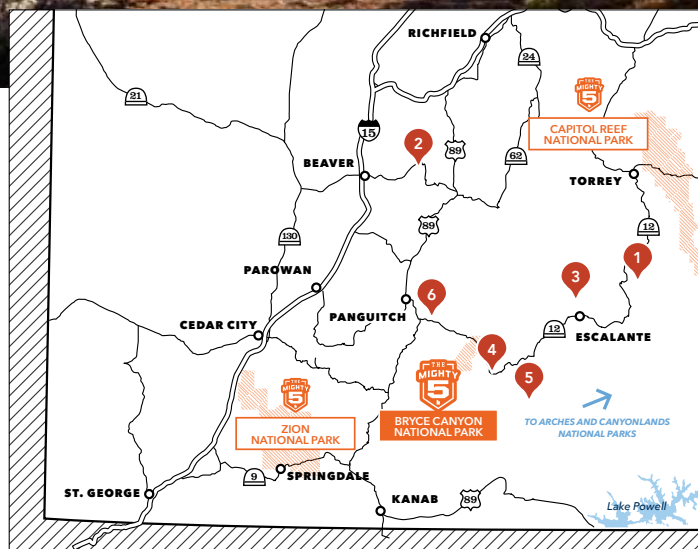
骑马 - 在布莱斯峡谷策马扬鞭，感觉甚是绝妙。了解更多关于公园内配有专业向导的骑马之旅的信息，适合任何经验水平的骑手。

冬季活动

摄影 - 当您想象犹他州的国家公园时，您可能不会想到被雪覆盖的红色岩石。事实上，那可能是布莱斯峡谷壮丽悬崖壁最为人津津乐道的时刻。通过当地人的提示找到灵感，学习如何拍摄完美的白雪覆盖红岩照片。

滑雪 - 由于海拔高度在2438米和2743米之间，布莱斯峡谷是少数几个可供旅行者进行越野滑雪的国家公园之一。探索边缘步道，松尾狐环道和帕里亚滑雪环道，开始您的滑雪之旅。

雪鞋徒步 - 当白雪覆盖布莱斯峡谷的高大松林，公园被静谧与安详笼罩时。准备好一双雪鞋（可租借），进入公园的小径，度过一个难忘的徒步旅行日。



气候

旅行者将在布莱斯峡谷体验到犹他州南部最适宜的高山和沙漠气候。七月“季风”时节正值夏季旅游高峰期，此时的气候干燥温暖，气温在26°C左右，午后常有雷阵雨出现。夜晚温度会降至0-5°C。从11月至次年3月是最寒冷的时候，白天最高气温0至5°C，夜间会降至零度以下。由于海拔较高，布莱斯比其他国家公园气温更低，积雪时间更长，会一直持续到来年春天。



2



4



5

旅游攻略

了解更多关于这些附近目的地的信息, 请访问 visitutah.com/bryce-canyon

(1) 阿纳萨齐州立公园博物馆 | 距离布莱斯峡谷1小时40分钟

在高耸入云的博尔德山 (海拔3353米) 山脚下, 可以亲自近距离地体验大约1000年前的真实生活。探索科罗拉多河以西曾经最大的原始普韦布洛人社区之一。

(2) 鹰崖度假村 | 距离布莱斯峡谷1小时45分钟

作为因家庭友好型滑雪区而闻名的鹰崖度假村有着新鲜粉雪、各种滑道和适合雪鞋健行的茫茫雪地。夏天, 图沙尔山脉的高海拔气候让这里成为了避暑胜地, 是徒步旅行和山地自行车运动的理想场所。从度假村徒步前往图沙尔山脊线只需大约20分钟。以“大平地”为起点的中等难度的徒步路线——“天际线步道”有着最为壮观的风光。

(3) 埃斯卡兰特石化森林州立公园 | 距离布莱斯峡谷1小时

在壮丽辽阔的大阶梯-埃斯卡兰特国家纪念碑和四周山脉之中探索史前化石林犹如万花筒般变化多端的丛林色彩。有着静谧田园风光的“宽坑水库”是清凉避暑和垂钓的好去处。此外, 还可以在这座州立公园露营。

(4) 大阶梯-埃斯卡兰特国家纪念碑 | 从布莱斯峡谷前往坎农维尔游客中心30分钟

这片辽阔而又偏远的地带是户外冒险和欣赏夜空满天星辰的理想之地。无论是徒步旅行、骑山地自行车, 还是越野和露营, 狭缝峡谷、平滑的岩石和其他地质奇观会不时地映入眼帘。比格沃特、卡纳布、埃斯卡兰特和坎农维尔游客中心会随时为您的旅行计划提供帮助。别忘了沿着六公里长的步道前往埃斯卡兰特天然桥看一看。

(5) 柯达克罗姆盆地州立公园 | 距离布莱斯峡谷40分钟

这座州立公园有着五彩缤纷的地貌景观, 67座极具特色的巨大石塔便是其中之一。由于这里的景色是如此的美丽, 因此人们为它取了一个和当时非常流行的“柯达克罗姆彩色胶片”相同的名字。如今, 游客们在这片2240英亩如赏大片的地质奇观中愉快地享受着露营和徒步旅行。

(6) 红色峡谷 | 距离布莱斯峡谷20分钟

这片区域是泛美公路 (12号风景线) 最具特色的一段之一。途中, 这条风景线还穿越了红色岩石中的一条隧道。想要了解周围的迪克西国家森林以及所有穿过红石林和各种美景的多用途步道, 可以在游客中心停留以搜集详细信息。

温馨提示

1. 通往“女王花园”的纳瓦霍步道是世界上最美的五公里徒步道之一, 想在大自然中寻找慰藉的“孤独旅行者”可以考虑全长13公里的“仙境环线”。
2. 布莱斯峡谷公园是感受自然暗空, 眺望浩瀚星空的一处圣地。可提前报名参加公园内的天文学计划(参见第4页的《愿望清单》)。在月圆之夜徒步旅行意味着皎洁的月光将照亮整片石林, 但不要忘了带上照明灯和外套。
3. 在高海拔地区徒步旅行需要带上防晒霜、帽子、长袖衣物和充足的饮用水。布莱斯峡谷边缘海拔在2400米至2700米之间。
4. 可以在每年2月的总统日周末前往布莱斯峡谷参加“冬日庆典”, 或者骑上自己的骡子去参加“五月骡子节”。



住宿指南

brycecanyoncountry.com/local-stops/stay

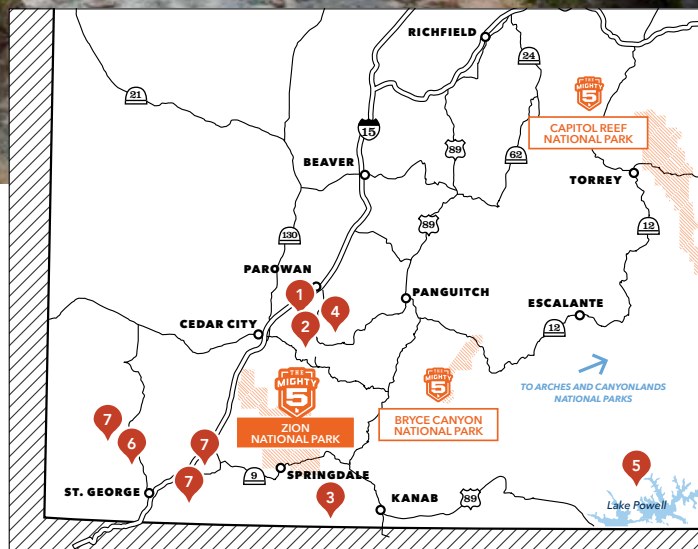


在卡西迪小径上追寻古老西部的亡命之徒

visitutah.com/articles/chasing-old-west-outlaws-on-the-cassidy-trail

锡安国家公园

一个深达305米的红岩峡谷，如宝石般镶嵌在壮阔的天地之间。无论您是在攀登通往观景点的小径时驻足喘息，还是在观察光影变幻间随之改变的族长法庭石崖的氛围，锡安国家公园总能时刻满足您对户外猎奇的渴望。



背包旅行 - 在公园宁静的腹地中寻找一条远离人群的路。探索锡安的背包营地地区、及数公里的徒步小径。您出行前应做好的完备规划和资源补给。

露营 - 在锡安国家公园内或附近的任何露营地驻扎，在国际认证的暗黑星空下结束您的一天。分散式露营地，设施更为完备的集成式露营地和房车露营地都可供您选择。但请尽早预订，露营地旅行旺季很快就会被预定一空。

峡谷穿越 - 想为你的假期增加些肾上腺素吗？探索锡安最受欢迎的峡谷穿越路线。请您务必提前了解所需许可证和当地导览服务信息。

徒步旅行 - 锡安以其卓越的徒步旅行线路而闻名。攀登天使降临点来一场酣畅淋漓的冒险。或者在翡翠池小径上进行家庭徒步旅行等。了解更多关于在锡安徒步旅行的信息。

骑马 - 在公园里骑马，穿越松树林和红岩景色。当地导游提供各种经验水平的骑马之旅，此项服务在公园的某些地区全年开放。

冬季活动 - 锡安国家公园一年中有300多天日照，是享受阳光、呼吸新鲜空气并在冬季补充维生素D的好去处。在冬季计划您的出行，享受温暖的阳光、适中的气温和令人惊叹的红色、橙色和粉红色的砂岩多样性。可供冬季到访的游客选择的活动依旧数不胜数，包括徒步旅行、摄影和仰望星空中的奇观。

气候

5月至10月，锡安的气温将高达32-38摄氏度。你可以跳进河水中，或在游客中心或博物馆歇歇脚，通过这种方式暂别高温。下午，雷雨偶尔会淹没峡谷——这可能会导致峡谷最狭窄的部分山洪暴发。预计清晨和夜晚以及早春和晚秋气温会稍低一些（有时温差高达17度）。虽然冬天天气很冷，但公园仍然开放。冬天的公园宁静而美丽。

visitutah.com/zion



旅游攻略

了解更多关于这些附近目的地的信息, 请访问 visitutah.com/nearby-zion

(1) 布莱恩山度假村 | 距锡安国家公园1小时30分钟

在冬季, 将锡安国家公园的旅行与一个美妙的滑雪日结合起来。在相对暖和的温度下, 租一辆山地自行车, 在度假村区骑行, 或者在较为凉爽的高海拔地区享受一场晚间音乐会。

(2) 雪松残岭国家纪念碑 | 距离锡安1小时45分钟

驱车3公里穿过郁郁葱葱的迪克西国家森林公园。那里有一座由五颜六色的灰岩地层形成的仙境般的圆形剧场坐落于高原之中, 深度达600米。夏天探索徒步步道或在星空下露营, 冬天则可以享受越野滑雪。

(3) 珊瑚粉沙丘州立公园 | 距离锡安1小时

这座公园拥有2000英亩向非公路用车开放的沙滩。它是科罗拉多高原上唯一一个大型的沙丘原野, 非常适合OHV爱好者、徒步旅行者、沙滩滑板爱好者以及寻找独特场所的家庭前往。

(4) 迪克西国家森林公园 | 从锡安到红崖45分钟

在松谷休闲区或红崖国家保护区徒步旅行, 在红色峡谷灿烂夺目的红色尖塔之间骑自行车, 在纳瓦霍或潘圭奇的湖边垂钓, 在塞维尔河的东叉口游览, 在博尔德山探索美景。所有地区都设有露营地。

(5) 格伦峡谷和鲍威尔湖 | 距离锡安1小时45分

可从瓦卫普码头 (或东北部的牛蛙码头) 进入这座占地120万英亩的户外天堂。这里是游艇和皮划艇爱好者、垂钓者和摄影师们的乐园。想要挑战最为冒险的旅程, 可以从鲍威尔湖 (根据湖水的高度和步道条件) 进入彩虹桥国家纪念碑。彩虹桥是世界上最大的天然桥之一。持有许可证的专业爱好者也可以远足徒步前往彩虹桥。

(6) 雪峡谷州立公园 | 距离锡安1小时

雪峡谷被流水冲刷而成的纳瓦霍砂岩悬崖在风和时光的雕刻下有着和锡安国家公园相同的历史和地质情况, 提供徒步旅行、爬山、骑自行车和露营等丰富的户外活动。

(7) 州立公园水库 | 距离锡安45分钟

沙坑州立公园占地面积达15000英亩, 集划船、垂钓和越野等休闲活动为一体, 园内有造型完美的各种沙丘。奎尔溪州立公园拥有该州最温暖的水域, 一年四季都会有划船和钓鱼爱好者们慕名而来。这两个公园以及甘洛克州立公园都是在红石沙漠环境里露营的好地方。



温馨提示

1. 为了获得最好的体验, 请及早到达。在斯普林代尔酒店附近可以搭乘免费的园内班车。徒步旅行总是需要遵守规则, 请多带些饮用水和防晒用品。
2. 在“天使降临”和The Narrows“维琴河隘口”两大景点有许多热门的步道, 但专业徒步者可能会考虑“隐匿峡谷”、“观察点”以及在向导的带领下攀登那些鲜为人知的峡谷。
3. 用红色沥青铺成的锡安-卡梅尔山高速公路非常醒目, 在穿过一条2公里长的狭窄隧道后通往公园东门入口附近不太为人所知的徒步步道。园内对大型房车有限制, 需收取费用。
4. 关于公园的警示通知, 请关注Twitter和Facebook @zionnps以及访问nps.gov/zion。



住宿指南

visitutah.com/places-to-go/parks-outdoors/zion/where-to-stay



在锡安国家公园徒步旅行

visitutah.com/places-to-go/parks-outdoors/zion/outdoor-experiences



游览 风景道

犹他州的地理面积可能令人生畏，但当每行驶一公里都会有新的发现时，旅途时间将飞逝如梭。有了高速公路和飞机世界的距离变得不再遥远。而在犹他州指定的风景道上，世界变得广袤无垠，地平线似乎无穷无尽。

说到底，是犹他州独特的地貌为28条风景线提供了基础，这些风景线有着数百公里的生动旅行体验，其中旅行的途中与目的地一样令人难忘。犹他州的所有风景线都是探索之旅，布满了小径、观景点、博物馆、地方特色体验。沿途经过的社区都活力四射，可供您在房车里休息或住店休息。

风景道89，洛根峡谷|杰·达什拍摄

尼博环路

全程: 51公里|1.5小时

壮丽的远山美景,丰富的野生动物和国家森林探险,还有瓦萨奇山脉最高峰——尼博山(海拔3636米)的迷人风光。

路线

蜿蜒的015号林务公路是一条位于佩森和尼法之间的盘山公路。从位于尼博132号州立公路上的州际15号出口驶出然后攀爬至2848米的高山。冬季关闭。

看点

- 种类丰富的野生动物和多条国家森林步道起点
- 被腐蚀的红色砂岩与郁郁葱葱的深绿色植物
- 夏日野花遍野和秋季灿烂缤纷

不容错过

- 无数的历史遗迹和观景台
- 魔鬼厨房地质遗址和岩洞瀑布徒步道
- 在佩森湖体验露营、划皮划艇和钓鱼



恐龙钻石史前高速公路

全程: 800公里|10小时

犹他州广阔壮丽的景色和科罗拉多州的“侏罗纪公园”会让人联想到史前时代。想要了解其中的奥秘,去参观周围多个挖掘现场,博物馆和其他历史遗址。

路线

从美国40号公路进入大钻石形风景线驶向恐龙国家保护区和弗莱明峡谷附近的韦纳尔;或进入美国6号公路和州际70号公路,继续进行“拱门或峡谷地国家公园之旅”。

看点

- 恐龙骨石壁,恐龙化石挖掘场和原始夜空
- 犹他州早期原住民留下的历史遗迹
- 拱门,高耸入云的台地和滑岩场
- 格林河和科罗拉多河上游风景道

不容错过

- 恐龙国家保护区和位于韦纳尔的犹他菲尔德之家
- 普莱斯史前博物馆,新侏罗纪国家纪念碑克利夫兰-劳埃德采石场
- 旁岔程:圣拉斐尔斯维尔的小大峡谷
- 渔人塔,城堡溪酒庄,摩押和拱门

泛美公路: 12号风景线

全程: 200公里|4小时以上

在美国最美的风景大道之一, 欣赏“急斜山脊”令人惊叹的砂岩徒步道和海拔1200米至2700米之间多样化的地质景观。

路线

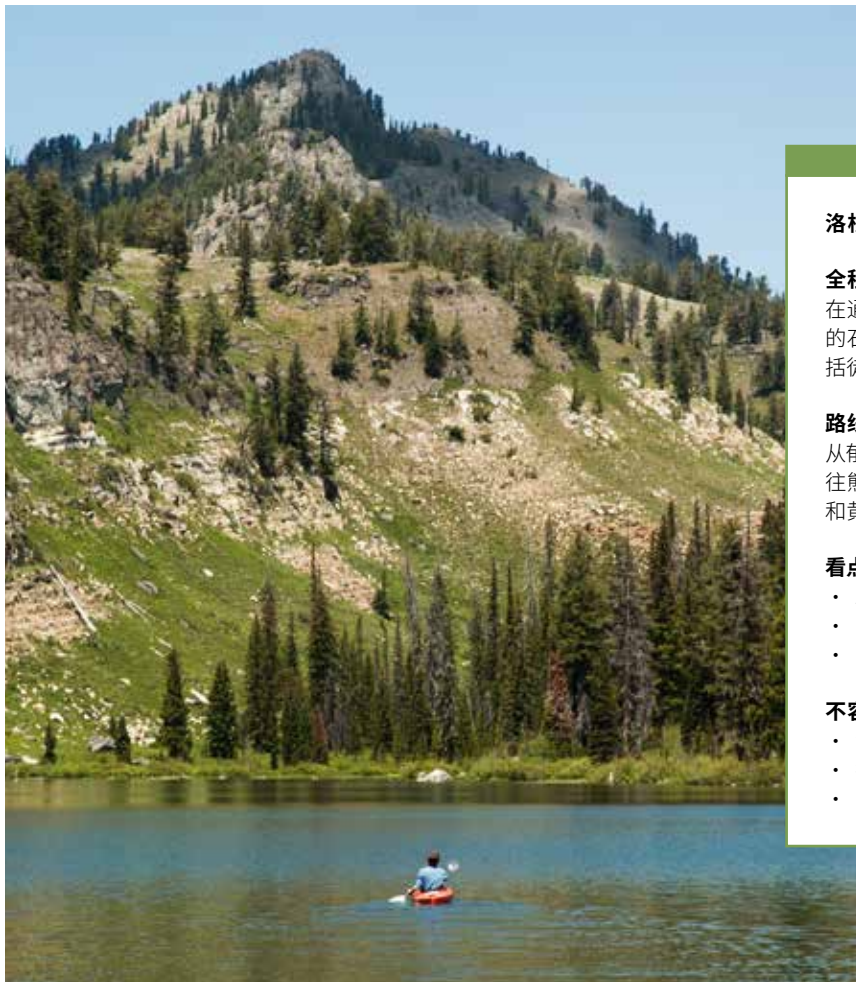
在风景线与美国89号公路西南交叉路口向东驶向布莱斯峡谷, 或者在与托里和圆顶礁国家公园之间的州立24号公路东北交叉路口往南。

看点

- 滑岩峡谷, 巍峨高耸的高原, 独特的红色岩石
- 大阶梯-埃斯卡兰特国家纪念碑
- 迪克西国家森林有着鲜明对比的杜松、松树和白杨林
- 原始普韦布洛安人留下的丰厚遗产和热门的西部拓荒小镇

不容错过

- 红岩峡谷和布莱斯峡谷国家公园
- 柯达科罗马盆地和埃斯卡兰特石化森林州立公园
- 小牛溪瀑布步道, 基瓦咖啡屋, 埃斯卡兰特旅行用品店
- 博尔德山, 地狱骷髅烧烤餐厅, 布尔步道



洛根峡谷

全程: 66公里|1小时

在通往海拔2377米高的山顶时, 沿途可以看到洛根河两岸险峻的石灰岩悬崖, 还可以在尤因塔-瓦萨奇-卡什国家森林体验包括徒步旅行、飞钓和雪地摩托在内的各种娱乐活动。

路线

从郁郁葱葱的卡什山谷沿着具有历史意义的美国89号公路前往熊湖边犹他州与爱达荷州的交界处。这是一条通往大提顿和黄石国家公园的风景线。

看点

- 5亿年的地质奇观和广袤无垠的国家森林
- 丰富的野生动物, 步道起点和令人沉醉的秋叶
- 熊湖碧绿的湖水和丰富的水上运动

不容错过

- 洛根当地美食, 咖啡和文化
- 托尼格罗夫自然步道, 比弗山度假村
- 花园城市餐厅和熊湖树莓奶昔



古道

全程: 500-650+公里|8-10小时

这条太阳标形状的风景区充满了无限的风光和丰富的文化底蕴，在四角和熊耳区留下了许多关于原始普韦布洛人的古老历史。

路线

从布兰丁的美国191号公路到纪念碑谷纳瓦霍部落公园或向西至天然桥；走美国162号和163号公路从布拉夫至霍文威普可以选择向东至科罗拉多和往南至亚利桑那。

看点

- 令人印象深刻的大小峡谷，拓荒者遗产和考古学
- 坡度百分比达到11%的之字形“惊险之路”（有房车大小限制）
- “众神之谷”令人惊叹的地质特征
- 不朽的砂岩和土著艺术

不容错过

- 雪松州立公园博物馆边缘地带和布拉夫堡
- 古尔丁小屋酒店，纪念碑谷纳瓦霍部落公园
- 熊耳和霍文威普国家纪念碑的悬崖屋
- 鹅颈州立公园和圣胡安河探险

镜湖

全程: 89公里|1.5小时（犹他州段）

前往尤因塔山脉，这是一个横跨两座国家森林，由数百个高山湖泊和犹他州最高山峰组成的著名荒野区。

路线

从帕克城往东驱车20分钟，进入卡马斯150号州立公路直至与怀俄明交界处。这条风景大道途径海拔3262米的关口，提供丰富的娱乐休闲活动。需缴纳林务费。冬季关闭。

看点

- 原始草甸，宁静的湖泊和崎岖的山峰
- 鹿，驼鹿，野火鸡，老鹰，甚至大角羊
- 继续行驶37公里最终到达怀俄明州的埃文斯顿

不容错过

- 需提供许可证的沙玛克区，普罗沃河上游瀑布
- 秃头山，圣诞草甸和其他顶级步道起点
- 钓鱼，露营，野餐和冬季摩托雪橇运动



拼布公园路

全程: 82公里| 1.5 小时

这条盘旋在1800米至3200米高山区的高海拔风景大道遍布着摩门教先驱者留下的历史遗迹，通往犹他州最高的山地度假胜地，有着对比鲜明的美丽风景。

路线

既可从锡达城（又译雪松城）以北的帕罗宛州际15号公路，也可从布莱斯峡谷附近的潘圭奇美国89号公路进入州立143号公路。

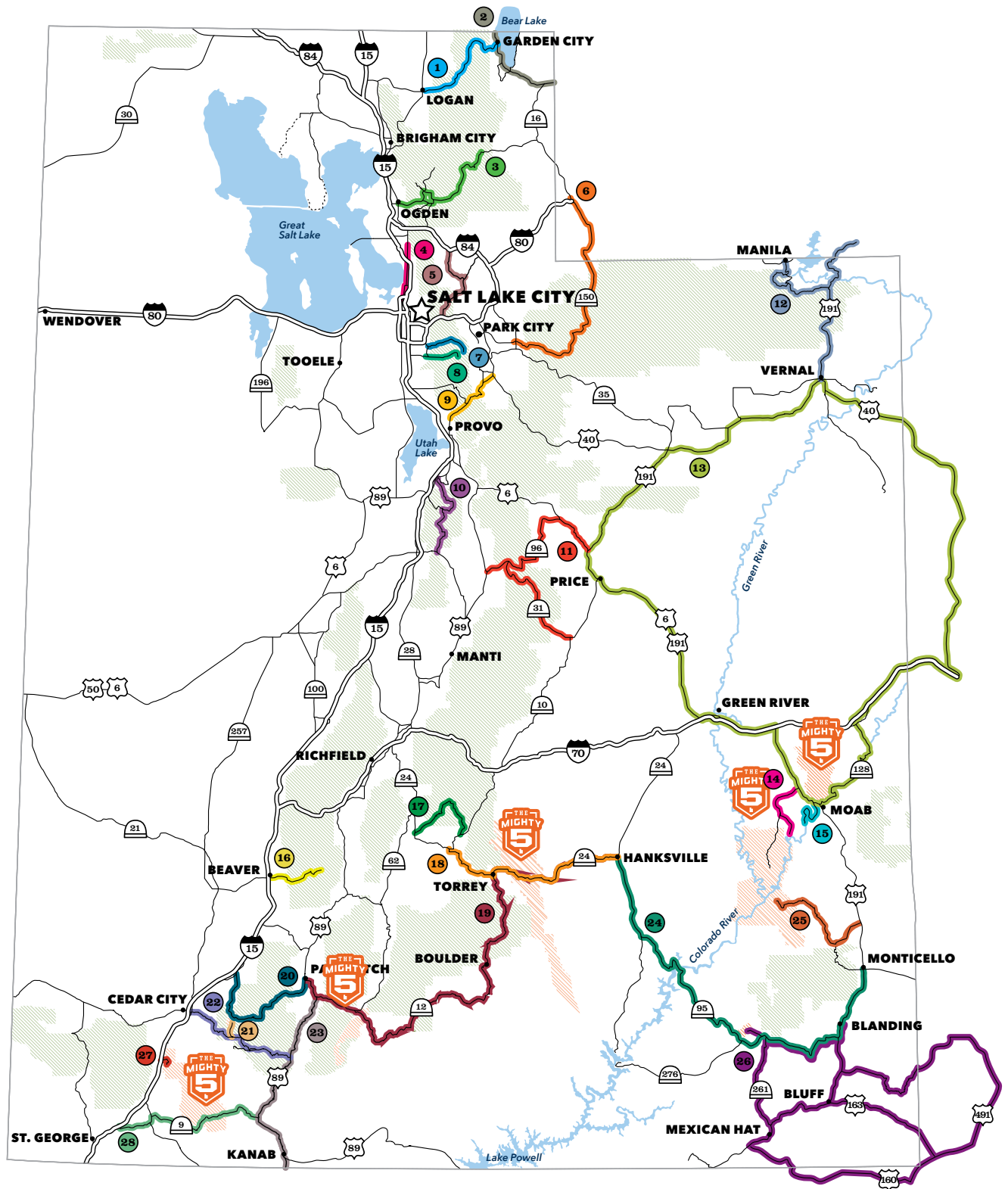
看点

- 弗米利恩崖和锡达布雷克斯国家保护区
- “摩门教探秘之旅”沿途的多座纪念馆
- 迪克西国家森林里五颜六色的白杨和枫树

不容错过

- 布莱恩峰一年四季精彩不断的户外活动，美食和水疗Spa体验
- 潘圭奇湖畔露营和垂钓
- 美国国际历史遗迹名录上的潘圭奇





- | | |
|---|--|
| 1. Logan Canyon National Scenic Byway | 15. Potash-Lower Colorado River Scenic Byway |
| 2. Bear Lake Scenic Byway | 16. Beaver Canyon Scenic Byway |
| 3. Ogden River Scenic Byway | 17. Fish Lake Scenic Byway |
| 4. Great Salt Lake Legacy Parkway | 18. Capitol Reef Country Scenic Byway |
| 5. Morgan-Parleys Scenic Byway | 19. All-American Road: Scenic Byway 12 |
| 6. Mirror Lake Scenic Byway | 20. Utah's Patchwork Parkway National Scenic Byway |
| 7. Big Cottonwood Canyon Scenic Byway | 21. Cedar Breaks Scenic Byway |
| 8. Little Cottonwood Canyon Scenic Byway | 22. Markagunt High Plateau Scenic Byway |
| 9. Provo Canyon Scenic Byway | 23. Mount Carmel Scenic Byway |
| 10. Nebo Loop National Scenic Byway | 24. Bicentennial Highway |
| 11. Energy Loop: Huntington & Eccles Canyon Ntl. Scenic Byway | 25. Indian Creek Scenic Byway |
| 12. Flaming Gorge-Uintas National Scenic Byway | 26. Trail of the Ancients National Scenic Byway |
| 13. Dinosaur Diamond Prehistoric Highway-Ntl. Scenic Byway | 27. Kolob Fingers Road Scenic Byway |
| 14. Dead Horse Mesa Scenic Byway | 28. Zion Park Scenic Byway |

想象无限

毒菌石林

想象一幅充满无限冒险的风景：令人难以置信的红岩悬崖、起伏的沙丘和郁郁葱葱蜿蜒的峡谷——这是一幅奇观。在犹他州的卡纳布，你可以尽情发挥想象力，因为在犹他州国家公园外的这个小镇，值得想象的景色就在你眼前。

粉红珊瑚沙丘

鹿皮谷

KANAB
MAGICALLY UNSPOILED

UTAH
LIFE ELEVATED

VISITSOUTHERNUTAH.COM

写在出发之前

前往犹他州旅行是一次大胆的冒险。出发前做好准备工作非常有帮助，比如储备相关知识，有时还需要携带装备和补给品。犹他州位于大都会瓦萨奇山前区的各大城市设施丰富，可以为您的“犹他州之行”提供准备之物。另外，该州各地的城镇也都有食物、燃料、供应品和其他资源供应，可以确保您安全地在目的地之间愉快地旅行。尽管如此，在出发之前考虑的越周详，在旅途中遇到意外时才能越沉着冷静。这里有一些关于旅行前的小贴士：

海拔：犹他州的大部分探险活动都在海拔1219米以上，国家公园内和国家公园之间的有些地区海拔超过2743米。进入高山区，海拔将上升到3000至4000米。为了防止高原反应，请在前几天里不要做剧烈运动，让自己的身体慢慢调整以适应周围的环境。

补水：在犹他州干旱的高海拔沙漠地带，一年中无论何时（尤其是进行户外活动时）保持体内水分非常关键。许多公园都有专门提供饮用水的地方，可以用水瓶重新装满水，但如果需要长途旅行或前往更加偏远地区，就需要额外携带多余的饮用水。一个简单的经验法则就是在炎热的天气里每小时至少会消耗16盎司或者更多的水。

食物：像牛肉干、什锦杂果、干果、鱼类罐头或袋装金枪鱼、坚果或坚果酱等食物不仅营养丰富而且很轻，携带方便，当然除了职业背包客，这些都只是在正餐之前帮你补充能量。犹他州大部分的户外冒险活动和目的地都非常接近顶级营地，那里有当地丰盛的热餐供应。

衣物和鞋子：选择衣物时最重要的关键之一就是多带几件。即使是艳阳高照的夏天，也要选择一些轻便的长袖打底衫。徒步旅行时，一双结实不露脚趾的徒步靴不仅可以保护双脚，而且还可以提供很好的牵引力。

装备：旅行背包必不可少，它可以随身携带旅途必备的零食、备用水、防晒霜、夹克衫或增减的衣物，并且可以带走随时产生的垃圾。如果旅行的地方远离公路和步道起点，应携带急救物品和救援设备以防万一，并且要让别人知道你将会去哪里以及什么时候回来。

季节：犹他州是一个一年四季都适合旅行的目的地。高海拔的干燥气候意味着夏日灿烂的阳光会持续很长一段时间并且偶有阵雨。11月至次年3月，气温较低。6月至8月是一年中最热的月份。在犹他州的南部，夏季和初秋属于“季风季”，可能会引发雷雨、暴雨和洪水等危险。冬季里的犹他州所有海拔地区都有可能降雪，但高海拔山区和目的地可能性更大。有关当地天气情况，请登陆以下网址查询：visitutah.com/weather

路况：由于地处州与州之间的十字路口，沿途有很多美不胜收的风景线，因此在犹他州四处旅行非常方便。目的地之间的距离可能需要数小时的车程，请随时留意油耗情况并计划好行程，以避免疲劳驾驶或在恶劣的天气情况下（比如冬日暴风雪）驾车出行。冬天自驾进入某些峡谷时需要使用雪地轮胎或铁链。另外，还有一些道路会在冬季关闭。有关道路情况，请访问：visitutah.com/roads

偏远地区：进入犹他州的偏远地区探险对于经验丰富同时又有备而往的冒险家来说非常值得，但这也意味着那片天然游乐园很难见到像洗手间、有标记的路线和游客中心等公共设施。这些地区往往也需要许可证才能前往。您可以在最近游客中心或公园管理站停留，查看天气和路况，并且遵守包括“不留痕迹原则”在内的所有野外道德规范。

滑雪：除了滑雪夹克和裤子、保暖衣物和袜子外，雪地装备还应包括雪地靴、头盔、护目镜、手套、帽子、太阳镜和围脖。带孩子一同前往的话，需要检查一下去年的装备是否仍旧合适，并且带上防晒霜、唇膏、纸巾和零食。更多信息，请访问：visitutah.com/ski

跟着导游走：不知道从哪里开始？导游不仅能将您安全地带到目的地，通常还能将您和家人带往那些只有在有许可证和正确装备的情况下才能到达的地方。无论是半日的康健徒步行走，还是持续一周或更长时间的背包探险，都可以找到适合的由导游带领的“徒步之旅”。更多详情，请参考：visitutah.com/guides

自适性旅游：犹他州有一些组织自发合作通过采用适应性设备、训练有素的员工和奖学金来宣传和提供专门的旅游娱乐项目。这些项目中包括骑自行车、皮划艇运动，室内/室外攀岩，骑马，山地自行车，漂流，滑雪，单板滑雪，帐篷露营等。并且鼓励家人和朋友们一起参加。更多详情，请参考：visitutah.com/accessible

气候表

	洛根	盐湖	帕克城	圣乔治	摩押	布兰丁
一月	31/11 F -0.3/-12 C	36/19 F 2/-7 C	32/12 F 0/-11 C	53/25 F 12/-4 C	42/18 F 6/-8 C	38/16 F 3/-9 C
二月	38/17 F 3/-8 C	43/24 F 6/-4 C	36/15 F 2/-9 C	60/30 F 16/-1 C	51/24 F 11/-4 C	44/22 F 7/-6 C
三月	48/26 F 9/-3 C	52/31 F 11/-0.6 C	41/20 F 5/-7 C	67/36 F 19/2 C	62/33 F 17/0.5 C	52/27 F 11/-3 C
四月	59/33 F 15/0.6 C	62/38 F 17/3 C	53/28 F 11/-2 C	77/43 F 25/6 C	72/41 F 22/5 C	62/34 F 16/1 C
五月	69/41 F 21/5 C	72/43 F 22/8 C	63/36 F 17/2 C	86/51 F 30/11 C	82/48 F 28/9 C	72/42 F 22/6 C
六月	80/48 F 27/9 C	83/54 F 28/12 C	74/44 F 23/7 C	96/56 F 36/14 C	92/56 F 33/13 C	83/50 F 28/10 C
七月	89/54 F 32/12 C	92/62 F 32/16 C	82/50 F 26/10 C	102/66 F 37/18 C	99/63 F 36/16 C	88/57 F 30/13 C
八月	88/52 F 31/11 C	90/61 F 33/16 C	79/49 F 26/9 C	99/65 F 37/18 C	95/61 F 35/16 C	86/56 F 30/13 C
九月	77/43 F 25/6 C	79/51 F 26/11 C	70/41 F 21/5 C	93/55 F 34/13 C	87/51 F 30/11 C	78/48 F 26/13 C
十月	64/33 F 18/0.6 C	66/40 F 19/4 C	58/32 F 14/0 C	80/43 F 27/6 C	73/39 F 23/4 C	66/38 F 19/3 C
十一月	46/24 F 8/-4 C	50/29 F 10/-2 C	44/22 F 6/-6 C	65/32 F 18/-0.5 C	57/28 F 14/-2 C	51/26 F 11/-3 C
十二月	34/15 F 1/-9 C	34/22 F 1/-6 C	34/15 F 1/-9 C	54/26 F 12/-4 C	44/20 F 7/-7 C	41/19 F 5/-7 C

相关资源

犹他州欢迎中心
visitutah.com/welcome-centers

滑雪信息和雪况
skiutah.com

犹他州土地管理局
blm.gov/utah

国家公园管理局
nps.gov/ut

犹他州州立公园&休闲区
stateparks.utah.gov

美国林务局
fs.usda.gov

犹他州住宿
visitutah.com/stay

访客和旅游局
visitutah.com/local-info

营地预订
stateparks.utah.gov/reservations
reserveamerica.com

犹他州路况信息
犹他州以外地区请拨打866-511
犹他州境内请拨打511
commuterlink.utah.gov

美国国家气象局
weather.gov/slc

犹他州公共安全
高速公路巡警电话：801-887-3800
紧急情况拨打 911

旅游指南&旅行用品商店
visitutah.com/guides

无障碍的犹他州

犹他州以其异彩纷呈的娱乐体验而闻名，从五个国家公园徒步旅行到在世界上最优质的雪上踏雪而行，亦或许是在壮阔的科罗拉多河上激流勇进。但您知道这些景点和活动是完美适合各种能力水平的人吗？在犹他州，无论您的能力水平如何，都可以尽情享受独特体验。

抵达犹他州

盐湖城国际机场距离市中心10分钟车程，机场为残障人士旅行者提供服务和指南。

Wheelchair Getaways汽车租赁公司在盐湖城使用配备坡道的无障碍租赁车型，在机场迎接您的到来。

United Access汽车租赁公司和Compassion Mobility汽车租赁公司提供一系列适用于轮椅通行需求的车辆租赁，您可选择日租、周租或长期租赁。最常见的轮椅车型租赁包括带有自动折叠坡道的低底盘迷你货车，方便您在特殊家庭场合、医疗预约、体育赛事或度假活动中使用。Compassion Mobility还提供移动代步车和电动轮椅租赁服务。

盐湖城国际机场的Thrifty Car Rental提供带有下拉式服务的轮椅坡道、手动控制和可拆卸座椅的无障碍小型货车，以适应轮椅的使用。了解更多信息或预订您的车辆，请访问thrifty.com或致电877-283-0898。

五大公园 亘古不变

您力所能及的事有哪些？

- 在您的游览中不留痕迹。
- 敬畏大自然的力量。
- 支持当地小微企业，尊重当地社区、历史和文化遗产。
- 分享您的知识，引导和帮助他人。
- 为风土人情的多姿多彩而欢呼。

特刊

我们正在拍摄“犹他州旅游指南”的相关故事、视频和照片以引导和帮助您更好地体验犹他州的独特魅力。想看《熊耳朵的声音》系列？想获得来自专业自行车手推荐的骑行路线？或许您正在寻找专业建议好让孩子们快乐地享受滑雪和徒步旅行。我们讨论的话题远不止这些。请浏览我们的历史信息或者订阅每月简报。visitutah.com/articles



在您的记忆里留下浓墨重彩的一笔！



visitutah.com

LIFE
UTAH
ELEVATED®

