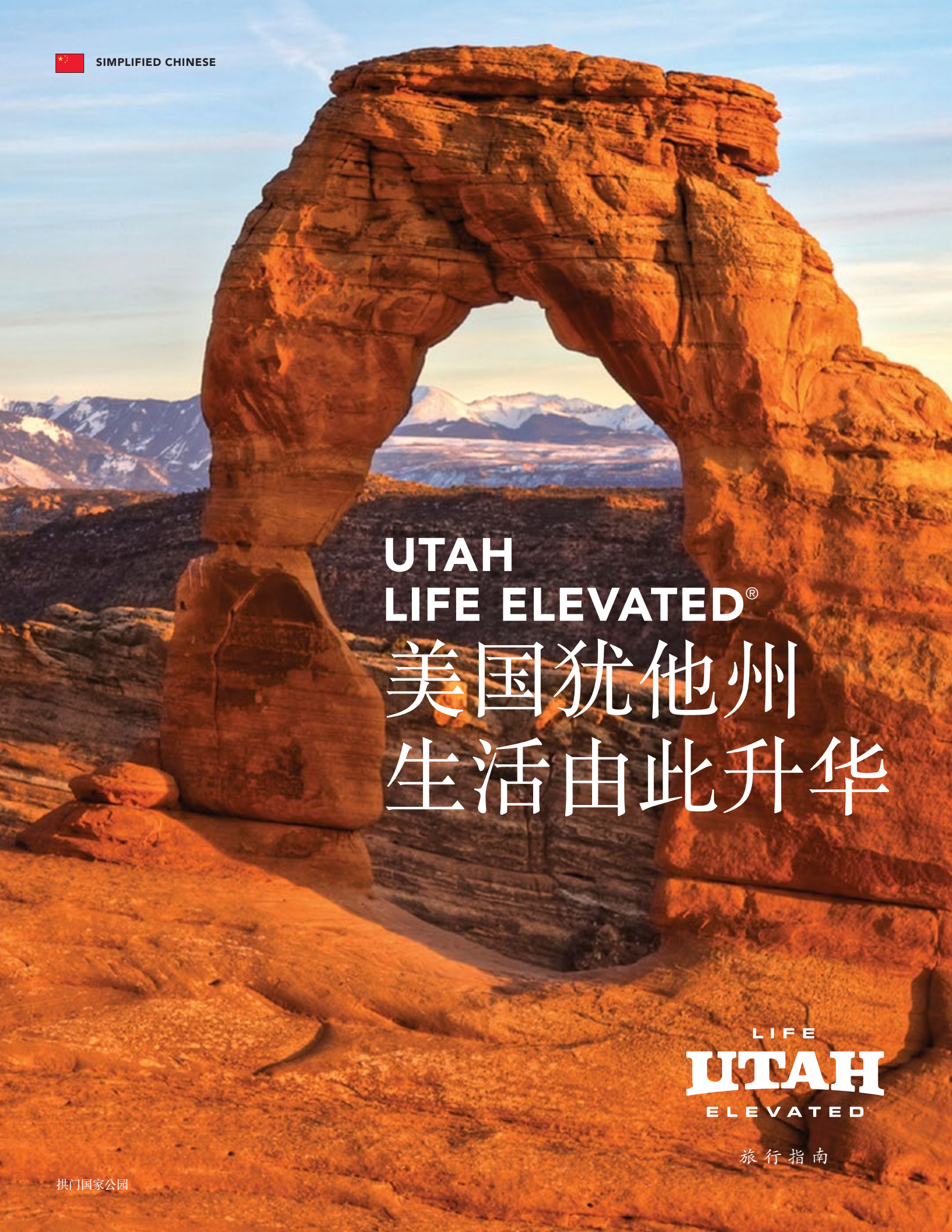
SIMPLIFIED CHINESE



# UTAH
# LIFE ELEVATED®
# 美国犹他州
# 生活由此升华

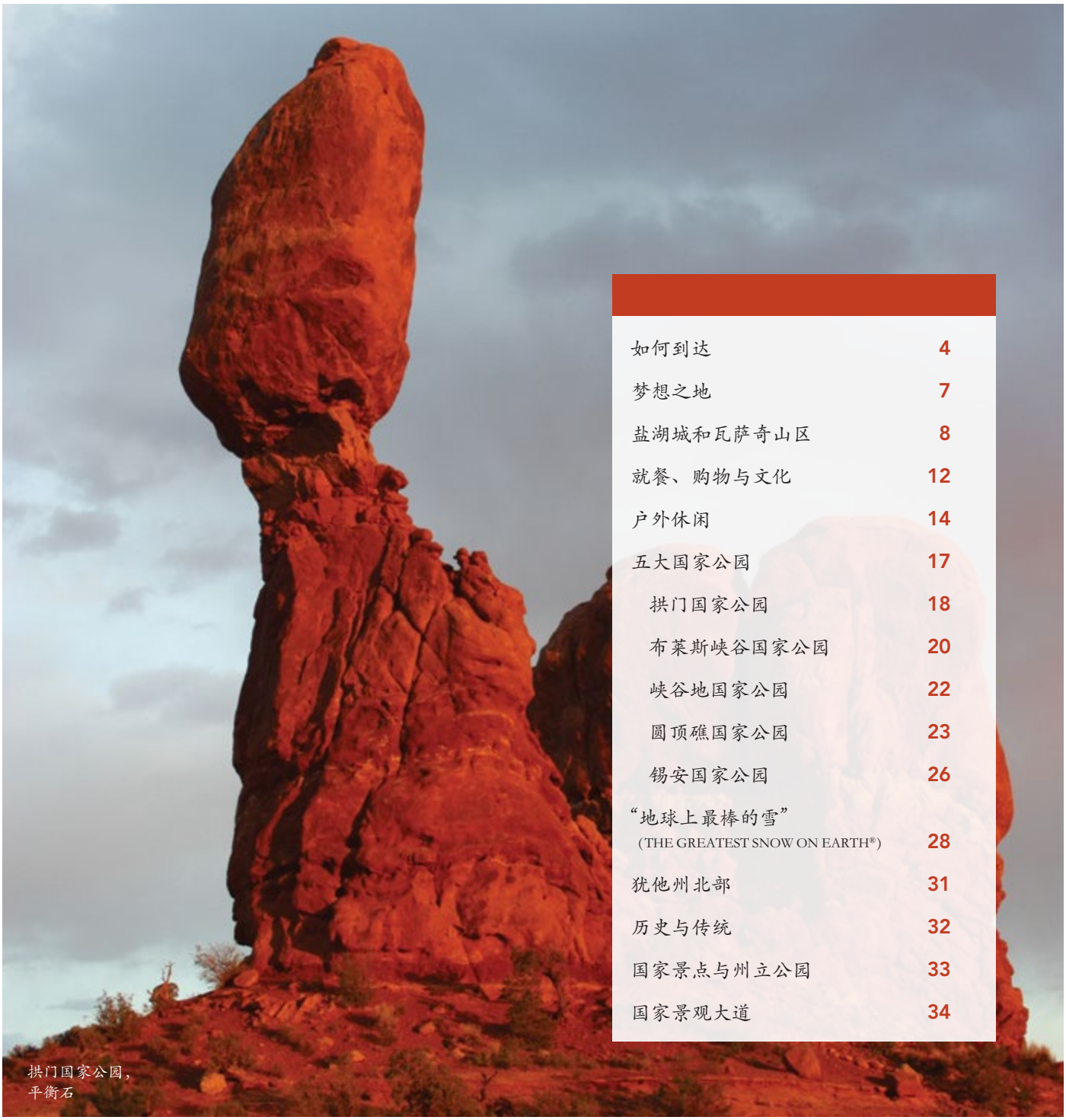
LIFE UTAH ELEVATED®

旅行指南

拱门国家公园

CANYONLANDS • CAPITOL REEF • ZION • ARCHES • BRYCE CANYON
THE
MIGHTY
5
U
五座国家公园，一场史诗般的体验
实现您的梦想清单，开启探险之旅
请访问：VISITUTAH.COM
LIFE
UTAH
ELEVATED

# 旅行指南内容



拱门国家公园，
平衡石


| | |
|---|---|
| 如何到达 | 4 |
| 梦想之地 | 7 |
| 盐湖城和瓦萨奇山区 | 8 |
| 就餐、购物与文化 | 12 |
| 户外休闲 | 14 |
| 五大国家公园 | 17 |
| 拱门国家公园 | 18 |
| 布莱斯峡谷国家公园 | 20 |
| 峡谷地国家公园 | 22 |
| 圆顶礁国家公园 | 23 |
| 锡安国家公园 | 26 |
| “地球上最棒的雪”（THE GREATEST SNOW ON EARTH®） | 28 |
| 犹他州北部 | 31 |
| 历史与传统 | 32 |
| 国家景点与州立公园 | 33 |
| 国家景观大道 | 34 |



Adventure Media

编辑人：Jennifer Logue
由Phoenix International Publishing出版
www.phoenixip.com

出版人：Simon Todd
+1 682 831 0133
simontodd@phoenixip.comm

英国办公室
+44 (0) 1403 276091
angelaspencer@phoenixip.com

设计: Studio630
+1 727 575 7773
www.studio630.net

销售: Dana Brockway
adventuremedia@cox.net

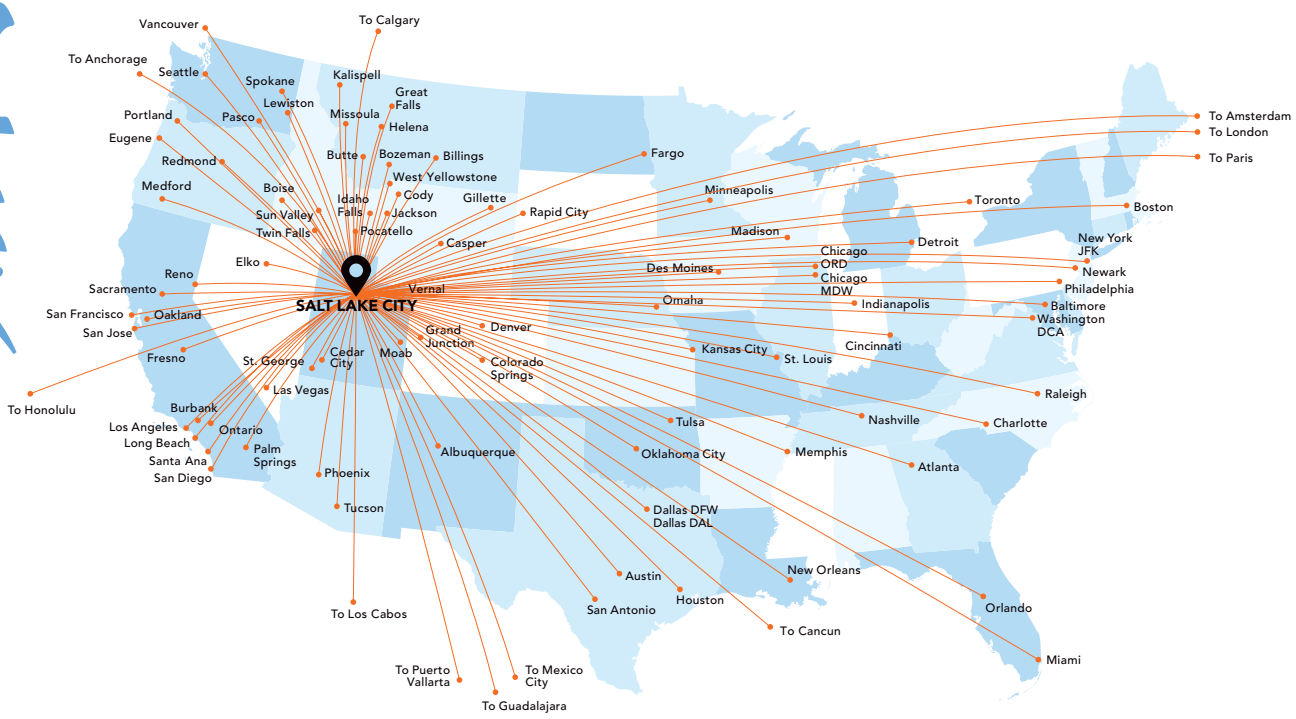
**封面图片：**圆顶礁国家公园。照片由犹他州旅游办公室（Utah Office of Tourism）提供。其他图片由犹他州旅游办公室、凯恩县（Kane County）旅游办公室、Derek Smith和Shutterstock公司提供。



尽管出版商尽全力确保信息的准确性，但出版商不对任何错误或遗漏承担责任。在未事先获得出版商允许的情况下，不得以任何形式或方式对该出版物进行复制、存储或传播。© Phoenix International Publishing 2016

# 如何到达

盐湖城国际机场（SLC）是国际游客前往犹他州的主要通道。它距离盐湖城市中心8英里（12.8km），不到一小时即可到达众多世界级滑雪胜地。SLC提供往返近90座城市的直达航班，包括巴黎、伦敦、阿姆斯特丹以及加拿大和墨西哥中的一些城市。前往犹他州南部五大国家公园（The Mighty Five®）的游客还可搭乘飞往拉斯维加斯的航班。从麦卡伦国际机场（LAS）前往圣乔治、锡安国家公园和卡纳布山脉仅需两到三小时。



犹他FrontRunner通勤铁路，普罗沃站

## 出行方式

犹他州交通管理局（UTA）在瓦萨奇山区（Wasatch Front）提供巴士、轻轨和通勤铁路服务。游客搭乘TRAX轻轨仅需20分钟即可从机场到达盐湖城市中心。FrontRunner通勤铁路则将盐湖城与北部城市奥格登（Ogden）以及南部城市普罗沃（Provo）相连。游客还可乘坐犹他州滑雪巴士到达所有的四处盐湖城滑雪胜地，以及圣丹斯（Sundance）、帕克城（Park City）和粉雪山（Powder Mountain）。

驾车游览犹他州也十分方便：15号洲际公路从北部一直延伸至南部，并与70、80和84号洲际公路相连；或者您可以选择在犹他州的风景大道上行驶，欣赏沿途美景（详见第34页）。

此外，游客们从犹他州出发前往美国其他地点也非常便捷。要前往加利福尼亚或芝加哥？在盐湖城可搭乘Amtrak California Zephyr列车，该列车的行驶线路被认为是美国风景最优美的铁路线之一。盐湖城国际机场是距离黄石公园最近的国际机场。有关黄石公园环线的详细行程指南，请访问visitutah.com/cn。

# 气候表

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

美国西部遗产中心

# 距离表

| | Arches National Park | Bear Lake State Park | Bryce Canyon National Park | Capitol Reef National Park | Canyonlands National Park Needles District | Cedar Breaks National Monument | Dinosaur National Monument | Escalante | Flaming Gorge National Recreation Area | Grand Canyon National Park South Rim | Kanab | Moab | Monument Valley Navajo Tribal Park | Park City | Salt Lake | St. George | Yellowstone | Zion |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arches National Park | | 350 | 275 | 155 | 50 | 284 | 203 | 215 | 271 | 331 | 314 | 5 | 155 | 231 | 229 | 337 | 578 | 341 |
| Bear Lake State Park | 564 | | 394 | 356 | 400 | 372 | 222 | 399 | 193 | 643 | 433 | 355 | 506 | 128 | 122 | 425 | 291 | 430 |
| Bryce Canyon National Park | 442 | 634 | | 137 | 324 | 62 | 351 | 53 | 381 | 291 | 81 | 279 | 283 | 275 | 273 | 136 | 621 | 88 |
| Capitol Reef National Park | 249 | 573 | 220 | | 201 | 162 | 287 | 62 | 316 | 374 | 195 | 156 | 201 | 236 | 235 | 253 | 583 | 202 |
| Canyonlands National Park Needles District | 81 | 644 | 521 | 323 | | 333 | 253 | 264 | 316 | 292 | 314 | 45 | 115 | 281 | 279 | 386 | 627 | 391 |
| Cedar Breaks National Monument | 457 | 599 | 100 | 261 | 536 | | 372 | 100 | 402 | 278 | 68 | 288 | 269 | 253 | 251 | 78 | 600 | 75 |
| Dinosaur National Monument | 327 | 357 | 565 | 462 | 407 | 599 | | 310 | 58 | 533 | 391 | 207 | 357 | 159 | 185 | 426 | 453 | 430 |
| Escalante | 346 | 642 | 85 | 100 | 425 | 161 | 499 | | 340 | 330 | 120 | 219 | 265 | 280 | 278 | 175 | 626 | 127 |
| Flaming Gorge National Recreation Area | 436 | 311 | 613 | 508 | 509 | 647 | 93 | 547 | | 589 | 421 | 263 | 412 | 186 | 205 | 456 | 396 | 460 |
| Grand Canyon National Park South Rim | 533 | 1035 | 468 | 602 | 470 | 447 | 858 | 531 | 948 | | 210 | 326 | 179 | 524 | 522 | 292 | 870 | 251 |
| Kanab | 506 | 697 | 130 | 314 | 505 | 109 | 629 | 193 | 677 | 338 | | 318 | 201 | 314 | 312 | 83 | 661 | 41 |
| Moab | 8 | 571 | 449 | 251 | 72 | 463 | 333 | 352 | 423 | 525 | 512 | | 150 | 236 | 234 | 341 | 582 | 346 |
| Monument Valley Navajo Tribal Park | 249 | 814 | 455 | 323 | 185 | 433 | 574 | 426 | 664 | 288 | 323 | 241 | | 387 | 385 | 283 | 734 | 242 |
| Park City | 372 | 206 | 442 | 380 | 452 | 407 | 256 | 451 | 299 | 843 | 505 | 380 | 623 | | 31 | 306 | 381 | 310 |
| Salt Lake | 369 | 196 | 439 | 378 | 449 | 404 | 298 | 447 | 330 | 840 | 502 | 377 | 619 | 50 | | 304 | 351 | 309 |
| St. George | 542 | 684 | 219 | 407 | 621 | 126 | 685 | 282 | 734 | 470 | 134 | 549 | 455 | 493 | 489 | | 651 | 43 |
| Yellowstone | 930 | 468 | 999 | 938 | 1009 | 965 | 730 | 1007 | 638 | 1400 | 1064 | 936 | 1181 | 613 | 565 | 1047 | | 658 |
| Zion | 549 | 692 | 142 | 325 | 629 | 121 | 692 | 204 | 740 | 404 | 66 | 557 | 389 | 499 | 497 | 69 | 1059 | |

英里

千米

# 盐湖城

## 通往众多国家公园自然之旅的大门

Yellowstone National Park



Grand Teton National Park

ID

WY

Golden Spike Nat'l Historic Site

SALT LAKE

Flaming Gorge Nat'l Recreation Area

Timpanogos Cave Nat'l Monument

Dinosaur Nat'l Monument

UTAH

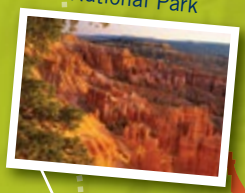
Green River

Arches National Park

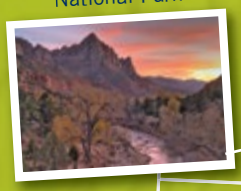
NV

CO

Bryce Canyon National Park



Zion National Park



Cedar Breaks Nat'l Monument

Canyonlands Nat'l Park

Grand Staircase Escalante Nat'l Monument

Natural Bridges Nat'l Monument

Hovenweep Nat'l Monument

Yucca House Nat'l Monument

Mesa Verde Nat'l Park

Glen Canyon Nat'l Recreation Area

Monument Valley

Rainbow Bridge Nat'l Monument

Aztec Ruins Nat'l Mon.

Navajo Nat'l Monument

NM

AZ

Grand Canyon National Park

开启您的国家公园之旅，请访问：

**www.VisitSaltLake.com**

Visit SALT LAKE

DELTA AVIS

# 梦想之地

## 最美犹他

1847年，摩门教领导人杨百翰（Brigham Young）登上山顶，眺望着犹他州盐湖谷这片广袤的土地，不禁发出感叹，“这正是我的梦想之地”。

如今，犹他州依然是那片梦想之地。人们白天在地球上最棒的雪（The Greatest Snow on Earth®）中畅快滑雪，夜间欣赏高雅的交响乐；品尝由新鲜食材烹饪而成的精致美食，体验让肾上腺素迸发的世界级山地自行车；领略围捕美国西部野牛群时策马奔腾的壮阔场景，感受激浪漂流探险中急流之下的惊险刺激；探索博大精深的古老文化，观赏犹他州5大国家公园（The Mighty 5®）的壮阔美景。

在大自然最为壮观的景色中融入丰富多彩的高端都市生活，犹他州可以领悟到“生活由此升华”（Life Elevated ®）的真正意义，是尽情狂欢的梦想之地。

找寻值得一生追忆的旅行—让我们即刻启程。

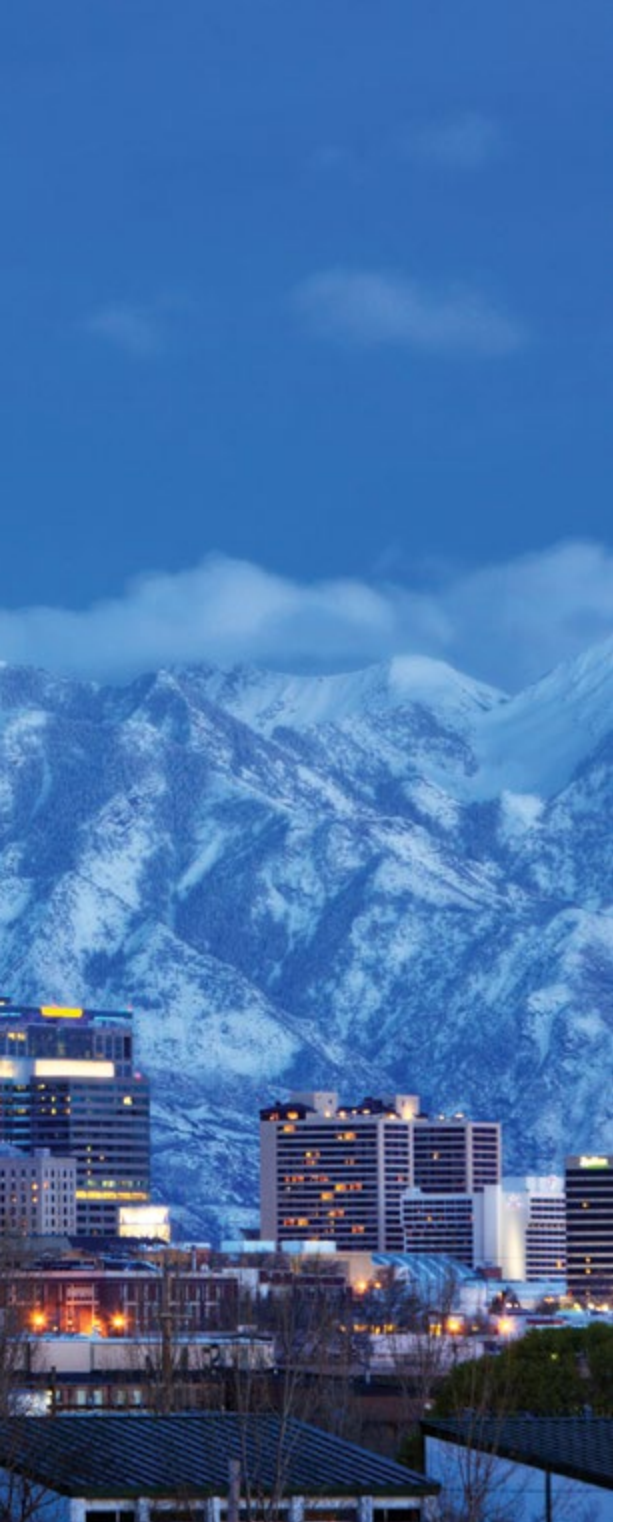
锡安国家公园，
天使降临点

# 盐湖城与瓦萨奇山区

盐湖城，一座由群山环绕的国际化大都市，是犹他州欣欣向荣的瓦萨奇山区的城市中心，也是犹他州的首府。这座城市提供了众多高端场所，也让您轻松体验各项户外活动，是您在犹他州度假的理想出发地。

## 高端的都市生活

盐湖城拥有生机勃勃的就餐和夜生活场所，无论是现代的美式佳肴，还是创新的鸡尾酒精品，都是您结束一天户外生活的完美选择。盐湖城被《Wine Enthusiast》杂志（2014年）誉为"5大最新美食城市"之一，这里囊括了各类多元化的特色美食精选。此外，这座城市中的各家获奖啤酒商（如Squatters、Uinta和Red Rock）和酿酒厂（如Sugar House 和Beehive）也备受欢迎。您还可以前往城市中心的Whiskey Street、Copper Common、Under Current以及由"摩登家庭"中的演员Ty Burrell经营的Bar-X and Beer Bar等各色酒吧，感受无尽的都市魅力。



## 遗产与文化

犹他州首府城市的中心是具有历史意义的圣殿广场。广场上的各式建筑令人印象深刻，它是耶稣基督后期圣徒教会的全球总部，也拥有着世界上最大的家谱图书馆。游客们可免费体验这里的步行观光服务（可提供40种语言），或者免费观看由世界著名的摩门圣幕合唱团（Mormon Tabernacle Choir）演出的音乐会。盐湖城同时也是众多艺术和文化机构的所在地。在visitsaltlake.com上购买盐湖Connect Pass通行卡，可低价参观十多个最受欢迎的城市景点。

## 户外活动

一座国际化大都市能够与户外活动契合的如此之好实属难得。从盐湖城前往绵延上百英里的登山步道仅需几分钟，距离10处滑雪胜地也不到一小时车程，其中几处更是距离盐湖城市中心仅30分钟。而从盐湖城出发穿越峡谷仅45分钟即可到达帕克城，那里是国际山地自行车协会（IMBA）认证的唯一一座位于美国的黄金级山地骑行城市，也是鹿谷和帕克城高山度假区的所在地。有关更多的精彩户外活动，游客们可以备好马鞍参加羚羊岛（Antelope Island）上一年一度的野牛围捕活动。羚羊岛是大盐湖（Great Salt Lake）上最大的岛屿，也是犹他州43座壮美的州立公园中的一座。游客们还可以到博纳维尔盐滩（Bonneville Salt Flats）上观看著名的“极速世界”赛车活动或者在奇特的“天空之境”的地形上拍照。

博纳维尔盐滩

圣诞节期间的摩门教圣殿广场

## 瓦萨奇山区

瓦萨奇山区是位于犹他州北部的一条长达100英里（160千米）长的都市走廊，盐湖城就位于该地区沿线的中间位置。这里因2002年举办的冬季奥运会而享誉全球。瓦萨奇山区坐拥10处滑雪胜地，还有多座活力无限的城市和无尽的全年户外运动。以下是瓦萨奇山区沿线主要城市和景点的简短介绍：

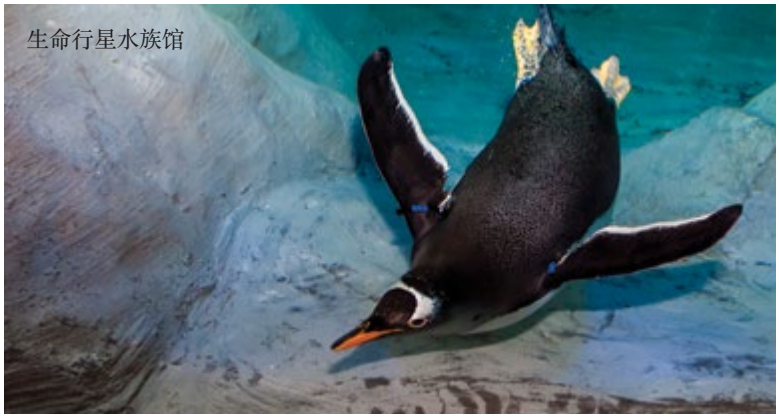
位于瓦萨奇山脉北端的历史名城奥格登（Ogden）为游客提供了生机勃勃的城市夜生活。这里有高质的啤酒、新鲜的美食和丰富的户外休闲生活，包括景色优美的都市河流和iFly室内跳伞运动。

职业运动的爱好者可以前往皇家盐湖城足球俱乐部的主场地—桑迪市(Sandy)，观看在力拓球场(Rio Tinto Stadium)进行的职业足球赛。同时，不要忘了参观犹他州爵士队进行NBA比赛的主赛场，位于盐湖城的Vivint 智能家居球馆（Vivint Smart Home Arena）。

如要观赏外来及犹他州本土的生态系统，可参观位于德雷帕（Draper）的生命行星水族馆（Living Planet Aquarium），馆内拥有450多项物种。随后向南前往李海（Lehi）市，在那里的各类花园中漫步，在感恩岬(Thanksgiving Point)的购物场所和博物馆中游览参观。

普罗沃（Provo）和奥瑞姆（Orem）位于瓦萨奇山区南部的终点位置，从那里可轻松到达帕诺戈斯山（Mount Timpanogos），并在普罗沃峡谷体验飞钩钓鱼、徒步和滑雪。

历史名城奥格登



生命行星水族馆

位于桑迪市的力拓球场

廷帕诺戈斯山

羚羊岛州立公园

感恩岬

# 一处山谷 无限可能

## 探索犹他州的旅游胜地

坐拥三座州立公园、两处世界级滑雪胜地、一处具有1万年历史的天然温泉坑、一流的飞钩钓鱼场所、无数条徒步和骑车路径、90洞公共高尔夫场以及壮美的高山景致。希伯谷是犹他州最令人兴奋的休闲场所之一。

LIFE UTAH ELEVATED

Heber Valley
Utah's Adventure Escape
GoHeberValley.com

距离盐湖城市区仅45分钟车程

475 North Main, Heber, UT 84032 • 435.654.3666

www.GoHeberValley.com

关注希伯谷：

# 餐饮、购物与文化

城市溪流中心

## 餐饮

犹他州正在迅速成为美食爱好者的天堂，从迷人的小酒馆和屡获嘉奖的美食热点，到市区内的酿酒厂，犹他州的餐饮和夜生活为不同口味提供了多重的极佳选择。

譬如盐湖城的The Copper Onion餐厅，店内不拘一格的装饰，独创的丰盛菜品，为宾客奉上了耳目一新的美食盛宴，其中的精品菜式包括有烤和牛骨髓以及意大利宽面配核桃和羽衣甘蓝香蒜酱汁。如钟情于更为亲密的就餐环境，您不妨试试在Fresco Italian Café餐厅里感受篝火晚餐，品尝他们的招牌菜式，如五香梨沙拉、蘑菇和Crescenza奶酪饼以及波伦亚小牛酱意面。

在帕克城，Riverhorse on Main餐厅的顾客可品尝到手工切制的野牛鞑靼、波兰五花肉饺子和选自Snake River农场，进行精心隔夜烹制的猪蹄膀。在犹他州南部著名的圣乔治地区旅行的游客，可在享有"犹他州南部最佳新餐厅"称号的Cliff side餐厅内品尝烤牛肩肋排和辣椒三文鱼等众多精品美食，同时还能在餐厅内领略到圣乔治峡谷的震撼全景。

此外，游客们在游览位于犹他州南部的大阶梯-埃斯卡兰特国家级风景保护区（Grand Staircase – Escalante National Monument）壮阔景致的间隙，可以前往位于博尔德（Boulder）的Hell's Backbone Grill餐厅品味各式经典美食。这家由Zagat评选出的餐厅因其新鲜的当地美食而好评如潮，菜品中的众多食材均选自餐厅主人在附近开设的有机农场。

## 购物

城市溪流中心（City Creek Center）是盐湖城全新的购物场所。中心内囊括了100多家知名品牌零售商和各式餐厅。还拥有可开启的玻璃屋顶以及一条在场所内蜿蜒前行的小溪。城市溪流购物中心的精心设计恰恰反映了犹他州将都市精华与自然美景进行完美融合的场景。

游览桑迪市，参观犹他州规模最大的购物广场。South Town Center购物中心占地面积超过一百万平方英尺，集购物和餐饮于一体，还设有室内旋转木马，为顾客提供了多重选择。如想感受更加亲密型的购物体验，您可在帕克城风景如画的主街（Main Street）上漫步游览。那里有100多家商店和精品店供您选择，还可以从50家特色餐厅中选择您的最爱，品尝精品美食。

想购买特价品牌商品的购物者可以在瓦萨奇山区的多家品牌折扣购物中心（Outlet Mall）中选购精品。它们分别位于李海的Traverse Mountain 商场、高海拔城市帕克城的Tanger Outlet购物中心和圣乔治的锡安国家公园附近。

## 文化

犹他州不仅拥有令人难以忘怀的风景地貌，无尽的户外景致，这里生机勃勃的艺术和文化社区也在全年提供各式活动，为您的旅行增添高端的文化魅力。

盐湖城是众多艺术和文化活动的集中地。您可以在这里欣赏犹他州歌剧院或犹他交响乐团带来的精彩演出；在芭蕾舞剧院（Ballet West）感叹舞者的优雅舞姿；在风光旖旎的Red Butte花园里享受惬意野餐的同时聆听一场夏日音乐会；或者参加城市中的多项年度庆祝活动，如六月份的犹他艺术节，七月的国际爵士音乐节以及每年八月举行的Craft Lake City DIY节。此外，盐湖城还拥有各类顶级博物馆，包括犹他州美术博物馆，犹他州当代艺术博物馆，可观看到科技与艺术的惊人成果的The Leonardo博物馆，以及在力拓中心（Rio Tinto Center）感受视觉冲击的犹他自然历史博物馆。

古典戏剧迷一定要到访锡达城（Cedar City），那里是著名的"犹他州莎士比亚节"的举办地。这一荣获托尼奖的专业戏剧团体位于南犹他州大学的校园内，每年从六月到十月都会奉上莎士比亚和其他作者的经典演出。从2016年开始，该活动将于全新的贝弗利泰勒索伦森艺术中心（Beverley Taylor Sorenson Center for the Arts）举行。此外，帕克城每年都会举办贝多芬音乐节和鹿谷音乐节，届时犹他州交响乐团和歌剧将会带来精彩演出。

选择从盐湖城到黄石公园的观光线路的游客，中途可以在洛根（Logan）停留，参加当地的犹他州艺术节歌剧和音乐剧（Utah Festival Opera and Musical Theatre）活动。这一夏季节日为期五周，囊括了100多项活动。

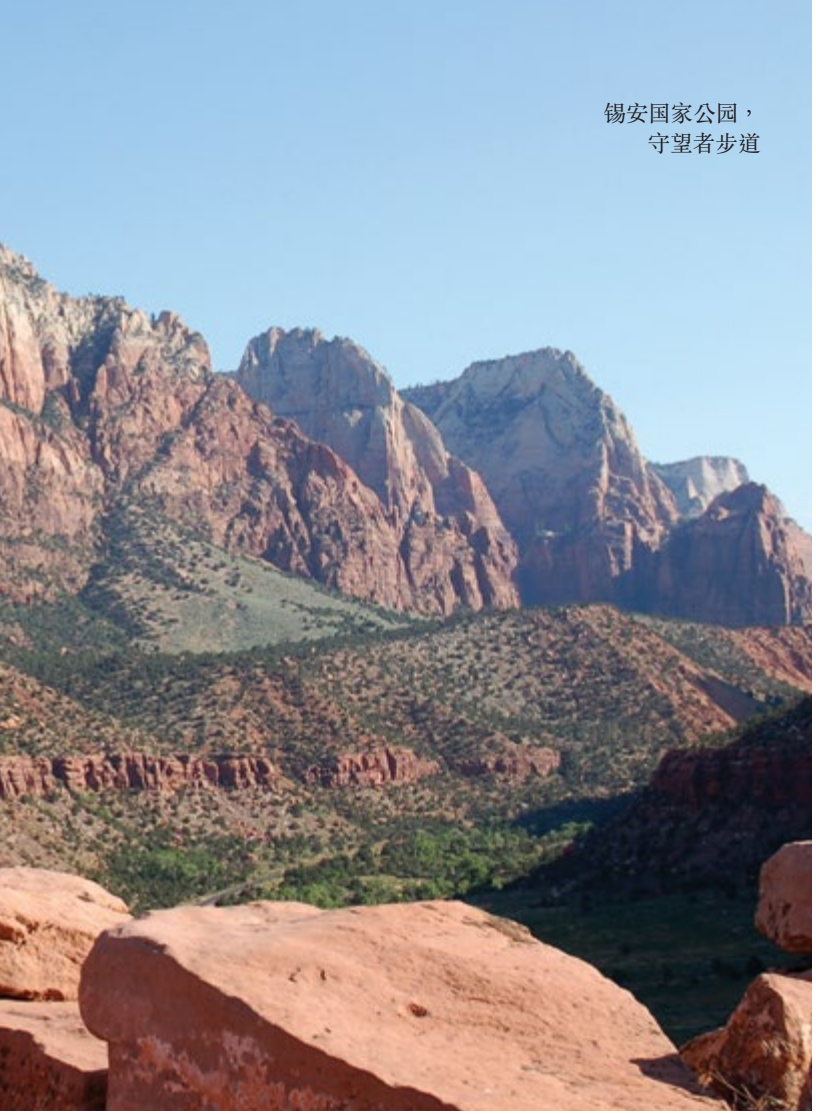
犹他州艺术节歌剧

# 户外休闲

在这里感受全新的美国西部户外生活。5座国家公园、43座州立公园、7个国家风景保护区、两处国家休闲区，加之地球上最棒的雪（The Greatest Snow on Earth®），犹他州是游客体验全年户外活动的终极场所。您可以挥杆钓鱼、纵情滑雪、在砂岩峡谷上进行绳索速降、在令人难以忘怀的绝佳地形中畅快骑行，或者驻足停留，观赏美景。

珊瑚粉沙丘州立公园

魔怪谷州立公园



锡安国家公园，
守望者步道

## 徒步

从适宜家庭出行的小道，到更具挑战的高山路径，犹他州是体验徒步旅行的最理想场所。光是这里的5座国家公园就提供了无数条穿越该地区标志性红岩地貌的山径。还有整个犹他州南部的多处国家级风景保护区、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，您可徒步穿越尤因塔-瓦萨奇-凯诗国家森林（Uinta-Wasatch-Cache National Forest）的茂密原野，或者抵达雷德蒙山（Mount Raymond）的顶峰，一览Brighton和Solitude滑雪场所在地—大三叶杨峡谷（Big Cottonwood Canyon）的360度震撼全景。

## 骑车

对于更加专业的高山骑行爱好者来说，犹他州一定是他们的首选。莫阿布（Moab）的光滑岩山径便是因极具挑战的上下山骑车路径而声名鹊起，这也让莫阿布被大众所熟知。然而莫阿布仅是一个开始，前往布莱斯峡谷国家公园和锡安国家公园的高山骑行爱好者还应该到桑德山（Thunder Mountain）和古斯柏瑞平顶山（Gooseberry Mesa）附近体验骑行的快感。如要体验山顶骑车，可以前往美国唯一一座IMBA认证的黄金级山地骑车城市—帕克城一试；或者尝试盐湖城附近的瓦萨奇山顶单行步道（Wasatch Crest Trail），以及盐湖城和奥格登境内的博讷维尔海岸线步道（Bonneville Shoreline Trail）所提供的众多线路选择。

## 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。您可以租用一条船屋在风光旖旎的鲍威尔湖（Lake Powell）上巡游；在格林河（Green River）上体验飞钩钓鱼；在大熊湖(BEAR LAKE)晶莹剔透的水中畅游、扬帆和滑水；或者在科罗拉多河（Colorado River）的激流峡谷（CATARACT CANYON）处体验激浪漂流的惊心动魄。

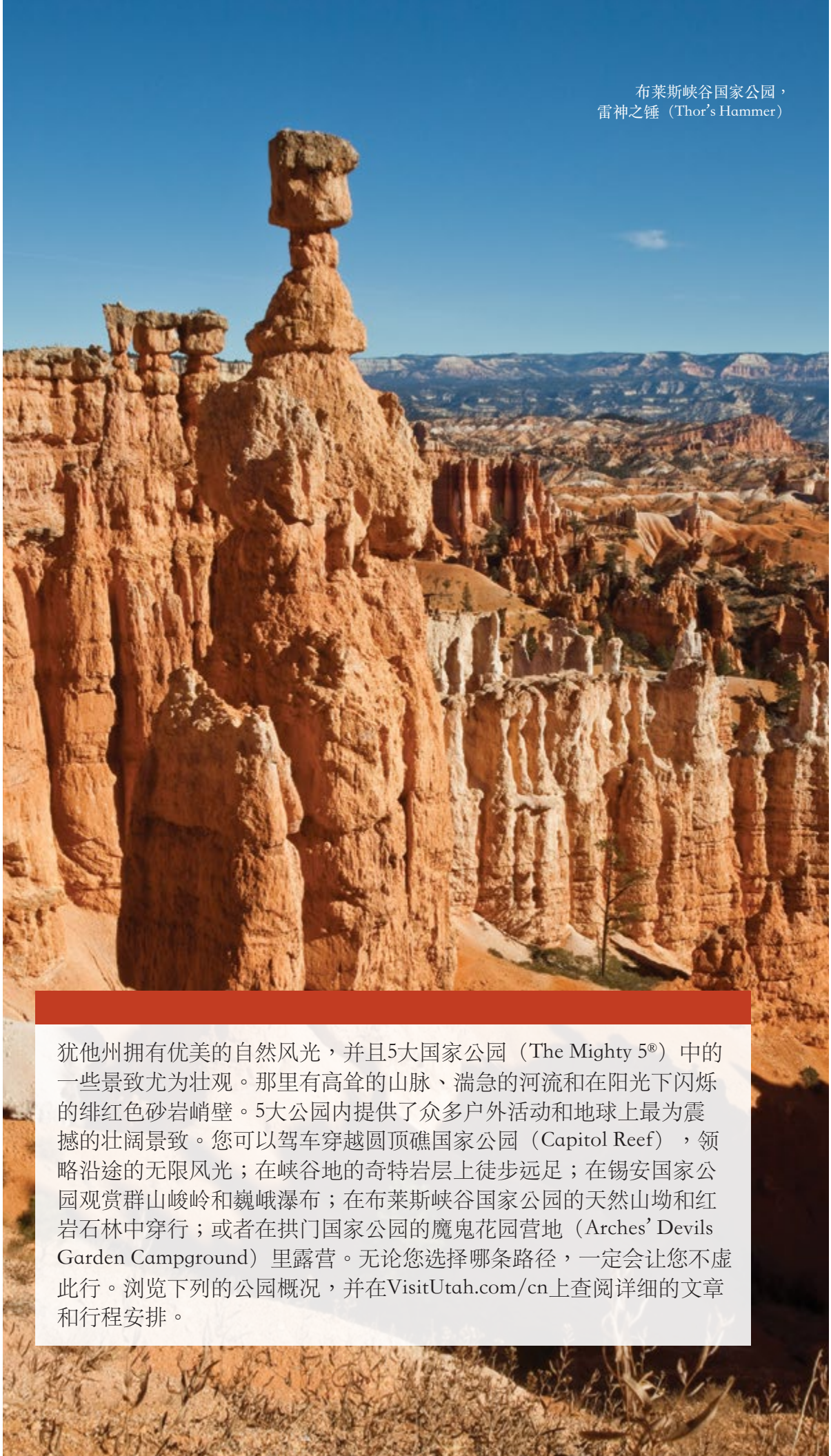
## 峡谷探险

很难想象还有其他地方会比犹他州更适合进行峡谷探险运动。从5座国家公园内的幽深山谷，到大阶梯-埃斯卡兰特国家风景保护区中的沙漠狭缝峡谷，犹他州为峡谷探险的专业人员和需向导随行的初学者提供了度身定制的多重选择。此外，犹他州据称拥有世界上分布最密集的狭缝型峡谷，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，但当地的向导和旅行用品商会将您带到适合您自身水平的路径，同时很多游客还会选择前往锡安国家公园的“溪流一线天”（The Narrows）进行徒步旅行。

## 冬季运动

犹他州的冬季尤为梦幻，整个州都被美国西部最优质的粉雪所覆盖。这里是任何冬季运动爱好者的必去之处。在布莱斯峡谷国家公园（Bryce Canyon National Park）感受宁静的雪鞋行走或越野滑雪；在Soldier Hollow滑雪胜地体验世界最长轨道的雪圈滑行；在洛根峡谷雪地摩托车滑雪场（Logan Canyon Snowmobile Complex）上数百英里的平整雪车道上驰骋；或者前往奥利匹克公园和冰场（Olympic Park and Ice Arena），体验跳台滑雪、有舵雪橇、滑冰和冰壶运动。

一众奇观
近在咫尺
位于犹他州南部的卡纳布紧邻布莱斯峡谷、锡安国家公园和大峡谷国家公园北缘。那里到处是闻名世界的地标与绝美的未开发区域的惊人结合。即刻计划您的旅行，如需更多信息，请访问：VISITSOUTHERNUTAH.COM。
KANAB
MAGICALLY UNSPOILED
LIFE
UTAH
ELEVATED



布莱斯峡谷国家公园，
雷神之锤（Thor's Hammer）

# 5大国家公园

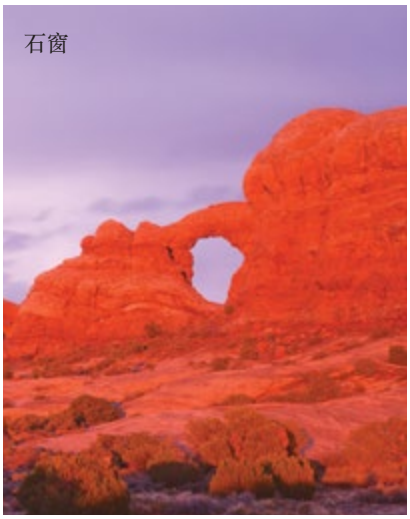
犹他州拥有优美的自然风光，并且5大国家公园（The Mighty 5®）中的一些景致尤为壮观。那里有高耸的山脉、湍急的河流和在阳光下闪烁的绯红色砂岩峭壁。5大公园内提供了众多户外活动和地球上最为震撼的壮阔景致。您可以驾车穿越圆顶礁国家公园（Capitol Reef），领略沿途的无限风光；在峡谷地的奇特岩层上徒步远足；在锡安国家公园观赏群山峻岭和巍峨瀑布；在布莱斯峡谷国家公园的天然山坳和红岩石林中穿行；或者在拱门国家公园的魔鬼花园营地（Arches' Devils Garden Campground）里露营。无论您选择哪条路径，一定会让您不虚此行。浏览下列的公园概况，并在VisitUtah.com/cn上查阅详细的文章和行程安排。

精致拱门

# 拱门国家公园

极少有风景能够与太阳从橘色的砂岩拱门上冉冉升起时的震撼美景相媲美，公园也因这一独特的地形而得名。这里拥有两千多个天然地质拱门和无数个拱柱、台地和高塔。公园还在这一超凡脱俗的自然景象中提供了众多户外活动。您可以在一条条山径上徒步探险，领略著名的多彩岩层，如黑暗天使（Dark Angel）、三个闲聊者（The Three Gossips）、管风琴（The Organ）和象山（Elephant Butte）。与此同时，不要忘了从标志性的精致拱门（Delicate Arch）中观赏雄伟的拉绍尔山脉 (La Sal Mountains)，以及极为纤细的景观拱门（Landscape Arch）—它大约有295英尺（90米），是园内最长的拱门，列居全球跨距最长拱门前五名。

景观拱门



石窗

## 不容错过：

### 精致拱门徒步游
只有领略了园内最著名的地质景观才会让您的拱门之旅更加完整。进行两个半小时的中度登山徒步之旅，观赏这一标志性的地标景点。

### 石窗区原始环线步道 (Windows Primitive Loop)
在这条适宜家庭出行的一英里（1.6千米）的徒步线路上观赏三座令人印象深刻的绝美拱门景观。

### 带向导旅行
从春季到秋季，公园向导和志愿者每天都会提供各项讲解服务。请到游客中心咨询详情

## 旅行提示：

**住宿：**悠闲的沙漠小镇莫阿布是您进行拱门之旅的绝佳营地。小镇提供了众多住宿、餐饮和娱乐选择。游览完公园后，享用当地美食，在Sorrel River Ranch 或 Spa or Red Cliff s Lodge等度假酒店中休息放松。想参与更多活动，您可以租用一辆自行车，在当地著名的山地自行车步道上畅快骑行。

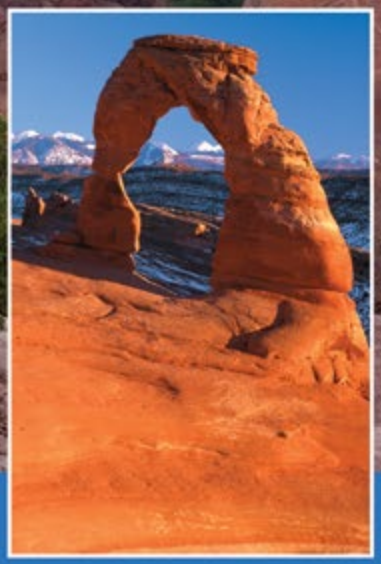
**最佳旅行时间：**日出和日落时是游览拱门国家，观赏最壮观景致的最佳时段。那时园内游客稀少，阳光洒在朱红色的地形上，宛如一段美艳的舞蹈。

**气候：**拱门国家公园在春季和秋季期间气候怡人、温度适中，夏季的温度可远超100 F (37 C)，而在冬季，攀登园内的结冰步道时建议携带手杖和鞋钉。无论您何时游览，请确保在进行户外运动时携带充足的水和防晒霜。

# 拱门 • 峡谷地

两座国家公园
一处旅游胜地

MOAB
WHERE ADVENTURE BEGINS



莫阿布小镇坐拥得天独厚的地理位置，距离犹他州五大国家公园中的两座仅咫尺之遥，是您下次旅行的完美目的地。从莫阿布出发，可轻松到达拱门和峡谷地国家公园、死马点州立公园、科罗拉多河、三条风光旖旎的景色大道以及上千平方英里的迷人红岩景致。这让莫阿布成为了美国南部最受欢迎的旅行目的地之一。在您欣赏该地区独特美景的同时，一定要花些时间在小镇上尽情放松，感受当地的好客风情。我们提供众多优质的住宿、餐厅、向导和户外用品商店选择，让您轻松地计划您的完美家庭之旅！

THE MIGHTY 5 UTAH

如需计划完美的莫阿布之旅，请访问：discovermoab.com.

# 布莱斯峡谷国家公园

布莱斯峡谷国家公园以新奇独特而著称。在繁盛茂密的高原地带中有一处夺目的沙漠景观，当中伫立着上千座被称为“岩柱”的绯红色的尖石和山柱。要领略这些岩柱的威严壮阔之感，需要从峡谷边缘下至底端（有些岩柱甚至堪比10层高楼）。便捷的穿梭巴士系统可将游客们带至能够观赏园内最优美风景的有利位置。或者您可以在园中众多的流行徒步线路中选择一条开启您的一日徒步之旅。如要挑战更加艰难的旅行，您需要获取一张通行卡，在Under the Rim步道上开启全程为23英里（37千米）的徒步之旅，从布莱斯角（Bryce Point）到达彩虹角（Rainbow Point）。想要进行一次浪漫之旅？公园在月圆时提供了带向导的月光徒步之旅。如想观赏首批开拓者来到峡谷时的壮阔景致，您可以跟着向导在马背上体验难忘的峡谷骑行之旅（Canyon Trail Ride）。

天然拱门

皇后花园

## 不容错过：

### 纳瓦霍环线步道（Navajo Trail Loop）

从这一热门步道的日落角（Sunset Point）向下行进800英尺（244米），穿越峡谷的墙街（Wall Street）和寂静之城（Silent City），然后再从这一天然露天剧场的一侧向上攀登返回。

### 夜空项目（Night Sky Program）

布莱斯峡谷公园被认证为“暗夜公园”，因而是眺望星空的绝佳场地。先观赏一段由向导进行的多媒体展示，然后使用望远镜观测星空（具体时间请查询游客中心）。天文学爱好者可在VisitUtah.com/cn 上找到犹他州所有的暗夜公园。

### 仙境环线徒步游（Fairyland Loop Hike）

从仙境点（Fairyland Point）出发，开启一段艰辛的8英里（12.9千米）徒步之旅，然后进入色彩明艳的峡谷地带，领略各式岩柱、尖石和迷宫的壮丽风采。

## 旅行提示：

**住宿：**布莱斯峡谷城（Bryce Canyon City）、潘圭奇（Panguitch）和特罗皮克（Tropic）等周边城镇均提供了众多住宿选择。您可以选择在Stone Canyon酒店内观赏壮丽的峡谷全景，或者住在峡谷附近的The Lodge at Bryce Canyon酒店。该酒店是一处国家历史地标，于每年四月到十一月营业，并且是园内唯一一家住宿场所。

**最佳游览时间：**在日出和日落时游览公园，日光洒向红岩地形，犹如一团团炙热的火焰。布莱斯峡谷国家公园的高海拔让这里比其他公园更加清凉，使这里成为众多游客夏季出游的首选。

**气候：**布莱斯峡谷的夏季气温一般最高在80 F (29 C)左右。季风时节会导致午后有雷阵雨。从11月至3月，白天气温最高为30-40 F (0至 5 C)左右，夜间会降至零下。

# 驻足观赏

*Bryce Canyon*

Utah's BRYCE CANYON COUNTRY

BRYCECANYONCOUNTRY.COM

观鸟 | 徒步 | 山地骑车 | 野生动物 | 攀岩
峡谷探险 | 红峡谷 | 鲍威尔湖景观89号高速公路
缝隙峡谷 | 圆顶礁国家公园 | 博尔德山
柯达盆地 | 迪克西国家森林保护区 | 阿纳萨齐州立博物馆
石化森林 | 12号景观大道

435.676.1160

# 峡谷地国家公园

公园占地500平方英里（1295平方千米），是犹他州最大的国家公园。园内拥有众多令人惊叹的尖峰、石林、孤峰和台地，一眼望去，广袤无垠。科罗拉多河和格林河将峡谷地公园划分为四块区域—天空之岛（Island in the Sky）、针尖区（Needles）、迷宫区（Maze）以及河流区—每一区域都有截然不同的独特风格。沿着白缘大道（White Rim Road）驾驶四轮驱动车，前往天空之岛领略震撼全景。天空之岛是伫立在比周围景观高出1000英尺（305米）的砂岩绝壁之上的一片广袤台地。您还可进行野外探险，观赏针尖区的各式尖峰与石林。在平静的格林或科罗拉多河水域上进行悠然的水上之旅，或者穿过激流峡谷（Cataract Canyon），感受惊心动魄的激浪漂流。

俯瞰天空之岛

梅萨拱门

## 不容错过：

**梅萨拱门（Mesa Arch）**
在黎明前徒步到美国西部最佳的拍摄地点之一，领略日出时的震撼美景。

**白缘步道（White Rim Trail）**
这一穿越峡谷地公园，备受欢迎的100英里（161千米）山地自行车步道是进行三到四天随车露营旅行的绝佳选择。

**针尖区（The Needles）**
此地因色彩缤纷的锡达梅萨砂岩（Cedar Mesa Sandstone）尖峰而得名。徒步或驾车观赏象山（Elephant Hill）、河流交汇点观景台（Confluence Overlook）和塔楼遗址（Tower Ruin）等景点。这里有像Cave Springs 和 Slickrock等较为轻松的徒步线路，还有更加艰辛的一日徒步游或过夜（需许可）等选择。

## 旅行提示：

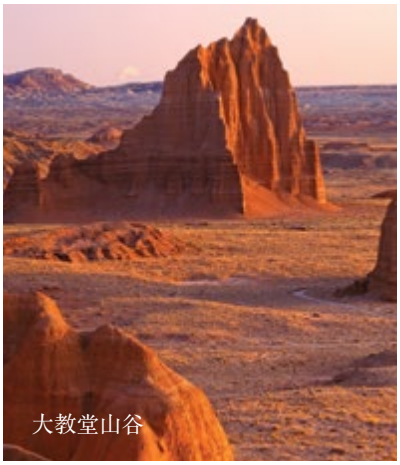
**住宿：**莫阿布（Moab）和蒙蒂洛赛（Monticello）是前往峡谷地针尖区和天空之岛区域旅行的便捷出发点。针尖区的Squaw Flat营地则为野外徒步旅行者提供了理想的露营场所（确保携带足够的水）。

**最佳游览时间：**由于夏季温度较高，春季和秋季是游览峡谷地国家公园的最受欢迎的季节。虽然天空之岛是园内游览人数最多的景点，但大多登山口通常并不拥挤。

**气候：**与附近的拱门国家公园相似，在炎热的夏季游览公园时最好选择在清凉的早晨或傍晚出行。在夏末的季风时节游览公园时需做好相应准备，午后的雷阵雨可以引发山洪。咨询游客中心的工作人员，了解目前天气状况，并且要携带充足的水。

# 圆顶礁国家公园

圆顶礁国家公园因其白色的穹顶状山顶而得名，让早期的开拓者联想到了美国国会大厦。园内拥有美国西部最为炫目的地质结构，游客们可以在绚烂多彩的岩层上徒步、远足、露营和骑车。公园的主干是长达100英里（161千米）的河谷褶皱（Waterpocket Fold）。您可以观赏高耸石礁上粉色、白色和红色相间的岩层条纹；如条件允许，徒步到希克曼桥（Hickman Bridge）或者从风景优美的小道上驾车前往大教堂山谷（Cathedral Valley）；还可以了解印第安人和开拓者的文化：探寻弗里蒙特印第安（Fremont Indian）岩画，参观弗鲁塔（Fruita）历史村庄和吉福德家园，品尝该果园（当地因此得名）里的新鲜水果。



大教堂山谷

在圆顶礁国家公园中徒步

## 不容错过：

### 圆顶礁景观大道

孟科匹岩石（Moenkopi Formation）、格兰德瓦什（Grand Wash）以及以江洋大盗布屈•卡西迪（Butch Cassidy）命名的卡西迪拱门（Cassidy Arch），仅是这条穿越了圆顶礁地质奇观，全长8.2英里（13.1千米）的铺面道路上众多景点中的一小部分。

### 弗鲁塔果园和吉福德家园

在这一历史家园里选摘时令水果，品尝新鲜出炉的水果派。

### 希克曼桥

体验这一较艰辛的徒步之旅，领略波澜壮阔的峡谷盛景以及133英尺长（40.5米）的天然石桥。

## 旅行提示：

**住宿：**圆顶礁国家公园周围小镇里拥有众多小屋、露营地、汽车旅馆和住宿加早餐旅馆。虽然托里（Torrey）被认为是公园的门户小镇，但附近的汉克斯维尔（Hanksville）、弗里蒙特（Fremont）和罗亚（Loa）镇也为游客提供了众多住宿选择。如选择在公园露营，圆顶礁露营地根据先到先得的原则提供场地。

**最佳游览时间：**圆顶礁国家公园的游客中心和露营地全年开放。徒步的游客最好在清晨沙漠气温开始猛增之前开始。

**气候：**公园沙漠地区的夏季气温在70-80 F (20 – 30C)左右，夜间可降至40 F (5 C)左右。从11月到3月，气温在日间很少会超过50 F (10 C)，夜间会在零度以下，但白雪茫茫的孤寂之感也会让冬季成为游客留下难忘时光。

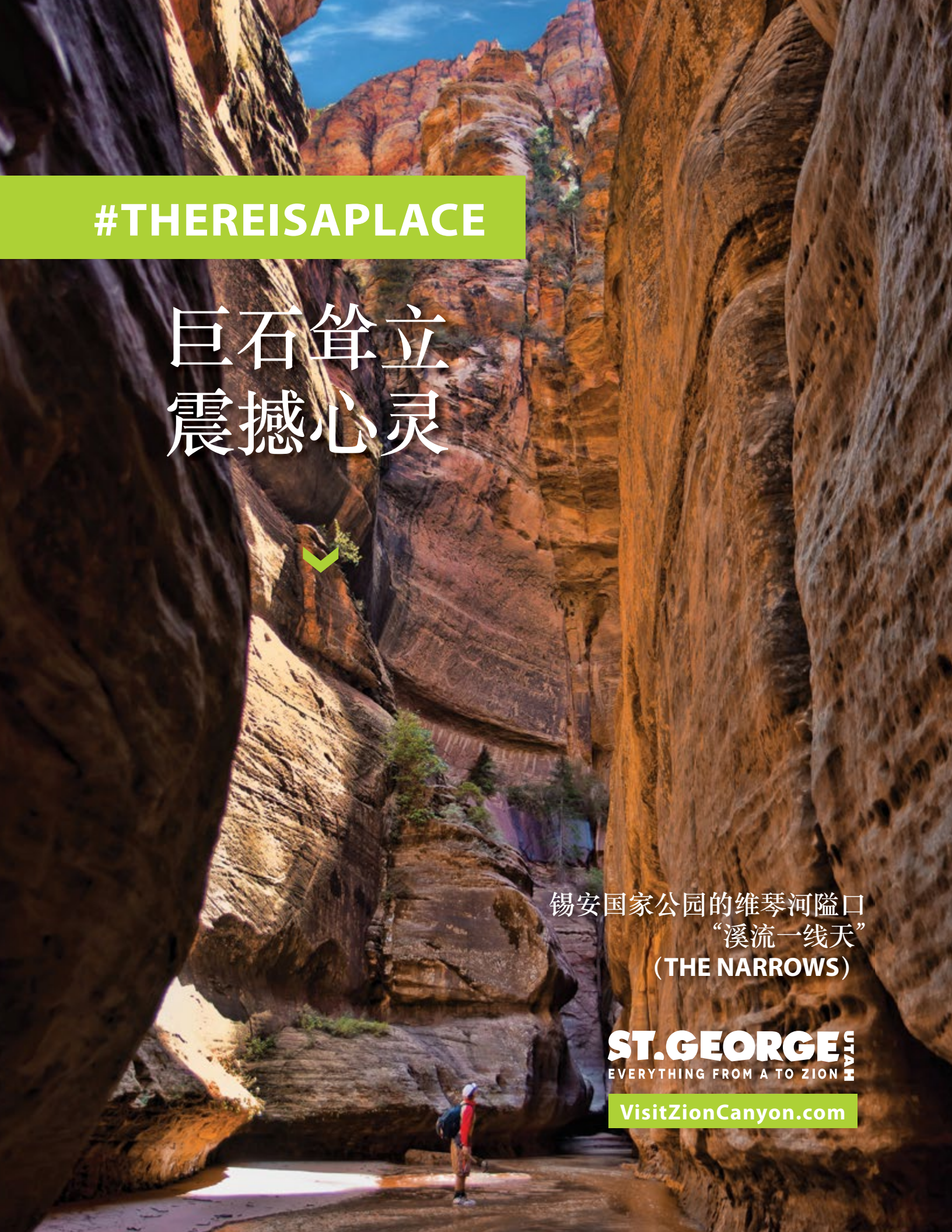
# CAPITOL REEF COUNTRY

艺术／绘画
全地形驾车
峡谷探险
钓鱼
山区徒步
骑马
吉普车游览
越野自行车
摄影
攀岩
景观车道驾车
观赏野生动物

现在就与您共享我们的秘密！

www.Capitol Reef.org
Wayne County Office of Tourism

LIFE
UTAH
ELEVATED


#THEREISAPLACE
巨石耸立
震撼心灵
锡安国家公园的维琴河隘口
“溪流一线天”
（THE NARROWS）
ST.GEORGE UTAH
EVERYTHING FROM A TO ZION
VisitZionCanyon.com

# 锡安国家公园

从天使降临点步道观赏白色大宝座

锡安国家公园是犹他州首座国家公园，那里有高耸的砂岩峭壁、郁郁葱葱的原野、风景如画的瀑布和缝隙峡谷，游客们驻足其中，感受重归大自然的美好。公园内的免费班车是高峰时期在主要峡谷内唯一允许通行的免费机械化交通工具。游客们可以乘坐免费班车前往哭泣岩（Weeping Rock）、白色大宝座（Great White Throne）、天使降临点（Angels Landing）等著名地标，然后徒步观赏翡翠池（Emerald Pools）步道沿路上惊艳的唯美瀑布；或者与向导一起进行峡谷探险，穿越天然地铁（The Subway）或进入维琴河隘口 -“溪流一线天”（The Narrows），领略高达1千英尺（305米）峡谷绝壁带来的视觉震撼。锡安公园提供了三个露营地点，您可在璀璨的星空下，无与伦比的自然美景中，度过奇妙的夜晚。

维琴河隘口

圣父山（Court of the Patriarchs）

## 不容错过：

### “溪流一线天”隘口
在这一备受欢迎的徒步旅行中，游客们将进入维琴河（Virgin River），穿越锡安峡谷的最窄处。

### 河畔步道
不想弄湿您的双脚？您可以选择在铺设的河畔步道（并提供残疾人士无障碍通道）上徒步。

### 天使降临点
沿着陡峭狭窄的山脊进行长达5英里（8千米）的艰苦徒步旅行，在山顶上欣赏锡安峡谷的壮阔景致。

## 旅行提示：

**住宿：**斯普林代尔（Springdale）是进入锡安国家公园的主要门户小镇。圣乔治（St. George）、维琴（Virgin）和罗克韦尔（Rockville）均提供了众多住宿选择。您还可以选择在锡安公园的三个营地中露营（建议提前预定）或者在附近的格林谷水疗中心（Green Valley Spa）或红山度假村（Red Mountain Resort）里休息放松。

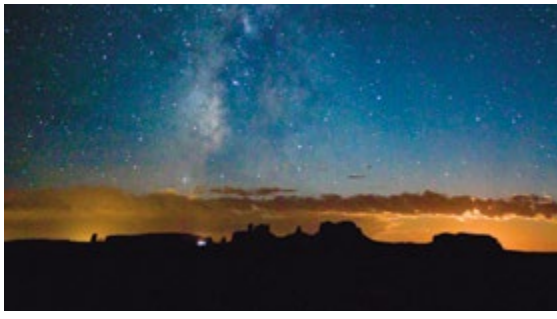
**最佳游览时间：**春季和夏季时水温适宜，适合计划在“溪流一线天”隘口（The Narrows）徒步的游客。

**气候：**从五月到十月，气温最高可达100˚F (38℃)，夜间最高温度将降至70˚F (21℃)左右。在这段时间旅行必须带足饮用水，特别是进行艰苦的徒步旅行。春季、秋季和冬季的气候会更加清凉。

LIFE
UTAH
ELEVATED

www.utahscanyoncountry.com

1-800-574-4386



# THE GREATEST SNOW ON EARTH®

犹他州是进行顶级单双板滑雪假期的最佳之地。这里有一级的滑雪场地、奥运会标准的场所设施以及每年超过500英尺（12.7米）的轻盈而干燥的优质粉雪，因好似面粉而得名。犹他州是冬季运动爱好者不容错过的最佳选择。在犹他州奥林匹克公园彗星（Comet）有舵雪橇上体验每小时60英里的（96 km/h）的极速滑行；在犹他州奥利匹克速滑馆里参加花样滑冰课程；或者在Soldier Hollow滑雪场上感受世界级的越野滑雪，该滑雪场是2002年冬季奥运会北欧式滑雪的比赛场地，也拥有着美国最长的雪圈滑行道。

更值得一提的是，犹他州14个滑雪胜地中有10个距离盐湖城国际机场仅不到一个小时的车程，这让游客们可以有更多时间在滑雪坡上驰骋，并尽享滑雪后的欢愉。或者选择景致迷人的风景路线，前往犹他州的四个度假胜地：犹他州北部的樱桃峰（Cherry Peak）和比弗山（Beaver Mountain），以及犹他州南部的老鹰点（Eagle Point）和布莱恩峰（Brian Head）。犹他州的每一处滑雪胜地都不会让您失望。在下一页了解犹他州顶级滑雪胜地，并在VisitUtah.com/cn上查阅所有的滑雪胜地以及相关的滑雪信息。

## 盐湖城（SLC）

从美国的“滑雪城”出发，可轻松到达众多世界级的冬季滑雪胜地，
如小三叶杨峡谷的雪鸟（Snowbird）和阿尔塔（Alta）滑雪场，以及位于大三叶杨峡谷（Big Cottonwood Canyon）的布莱登（Brighton）和索利蒂德（Solitude）滑雪场。盐湖区的滑雪胜地提供了顶级的滑雪道、精良的山上设施以及从田园到奢华的多重住宿选择。由于紧邻盐湖城，游客们可以在尽享美好的高山时光之后，返回城中品尝精美晚餐和饮品或观看歌剧演出。

## 帕克城（Park City）

风情万种的历史主街（Main Street）和奥林匹克运动设施让这一拥有各式都市设施的国际知名滑雪小镇越发迷人。帕克城高山度假区（Park City Mountain Resort）和鹿谷（Deer Valley）提供了超过9,300英亩（3700公顷）的滑雪面积，还有从豪华酒店到滑雪道旁的公寓等多种住宿方式供您选择。此外，帕克城内和希伯谷（Heber Valley）附近也提供了各个价位的酒店。从所有的住宿场所出发，均可轻松到达犹他州奥林匹克公园和Soldier Hollow的北欧式滑雪场所。

## 奥格登（Ogden）

这一历史名城紧邻犹他州的一些最优质的滑雪场地。风景如画的奥格登山谷是多个顶级滑雪场所的所在地，如粉雪山（Powder Mountain）、北欧山谷（Nordic Valley）以及2002年奥运会男子和女子速降滑雪的比赛场地—斯诺本森（Snowbasin）。

## 圣丹斯（Sundance）

好莱坞著名导演及演员罗伯特·雷德福（Robert Redford）的圣丹斯滑雪度假村位于雄伟的达帕诺戈斯山（Mount Timpanogos）脚下，为专业滑雪者和初学者提供了42条总面积超过450平方英尺（182公顷）的专业滑道。

## 适宜全年出行的理想高山度假胜地

在冬季，您可以使用我们的两处胜地国际通行卡（Two Resort International Pass），体验两处世界级的滑雪胜地。这座适宜全年出行的历史名城是各类节庆活动和音乐会的主办地，同时还提供了众多商场、品牌专卖店、获奖餐厅和丰富多彩的夜生活。帕克城是容易到达的高山旅游胜地，距离盐湖城国际机场仅35分钟车程。如需联系我们的国际部门，请发送邮件至：Intl@VisitParkCity.com，或致电：+1 435 658 6100。

park city
UTAH, U.S.A.

VisitParkCity.com/Intl

在格林河的火焰谷处漂流

# 犹他州北部

犹他州北部坐拥多个活力无限的魅力城市，如盐湖城、帕克城、奥格登和普罗沃。这里还提供了地球上最优质的雪，世界级的滑雪胜地和众多冒险活动。而这些仅是犹他州北部多彩生活的一部分。

韦纳尔

熊湖州立公园

在阿什利国家森林区（Ashley National Forest）内远足，在海拔高达13,500英尺（4,100米）的高山湖泊旁露营。该森林区同时也是美丽的火焰谷国家休闲区（Flaming Gorge National Recreation Area）的所在地，是钓鳟鱼的绝佳场所。火焰谷提供了众多休闲方式，在高耸的深红色峭壁的环绕下，游客们可进行徒步、露营、或在格林河清澈的水域上滑水和乘快艇等活动。

迷人的韦纳尔（Vernal）小镇紧邻阿什利国家森林区和犹他州恐龙世界，因此也获得了“恐龙家园”的称号。韦纳尔距离恐龙国家保护区（Dinosaur National Monument）仅几分钟车程，那里拥有最大的史前侏罗纪恐龙化石发掘区。在恐龙发掘现场展厅（Dinosaur Quarry Exhibit Hall）中参观1500个恐龙化石，然后了解古老的弗里蒙特（Fremont）岩画，并在附近区域体验刺激的白水漂流。

更多的户外活动，您还可以在尤因塔山脉（Uinta Mountains）上徒步和钓鱼；在位于犹他与爱达荷州边界处的熊湖（Bear Lake）的蓝色水域里游泳、扬帆和滑水；或者进行全长1.5英里（2.4千米），海拔上升1000英尺（304米）的徒步旅行，探索就在盐湖城以南方向的廷帕诺戈斯洞窟国家保护区（Timpanogos Cave National Monument）。该保护区内拥有钟乳石、石笋、“帷幔”和无尽的其他独特地形，为游客提供了独一无二的超值体验。

霍文威普国家保护区

# 历史与遗产

## 印第安文化

美国印第安文化渗透到了整个犹他州。探索阿纳萨奇州立公园（Anasazi State Park）中的古普韦布洛（Ancestral Puebloan）（阿纳萨奇）村庄。布兰丁（Blanding）的边缘雪松州立公园博物馆（Edge of the Cedars State Park Museum）同样保存着修复后的古普韦布洛人遗迹和大量的阿纳萨奇陶器。

蒙蒂塞洛（Monticello）附近的霍文威普国家保护区（Hovenweep National Monument）内保存有六座史前村庄，那里曾是公元1200到1300年间超过2,500名古普韦布洛人的家园。游览峡谷地国家公园的针尖区时，一定要前往附近的报纸岩（NewspaperRock）：参观这一州立历史纪念碑上的数百个印第安岩画。岩画上以动物、人类和抽象的图像为特色。这一纪念碑是保存最完好以及最大的古老印第安岩画之一。

印第安舞者

## 电影中的犹他

如果您对犹他州的绝美地形感到并非陌生，那是因为一些备受欢迎的好莱坞电影都曾在犹他州取景。标志性的纪念碑山谷（Monument Valley）在多部美国西部电影，如《关山飞渡》（Stagecoach）、《搜索者》（The Searchers）和《虎豹小霸王》（Butch Cassidy and the Sundance Kid）中担当了重要角色。还有《决战猩球》（Planet of the Apes）、《末路狂花》（Thelma and Louise）、《阿甘正传》（Forrest Gump）和《加勒比海盗:世界的尽头》（Pirates of the Caribbean: At World's End）等众多优秀影片都曾在犹他州的地貌中取景。

金色道钉国家历史遗址

## 开拓者的宝贵遗产

游客们可以在盐湖城的梦想之地遗产公园（This Is the Place Heritage Park）中感受犹他州开拓时期的生活面貌，还可以参观历史村庄，搭乘火车或骑马体验一次西部之旅，或者在公园的互动式宝藏展厅里亲手尝试挖寻宝石和淘金。

锡达城是边疆农庄州立公园（Frontier Homestead State Park）的所在地。这一生动的历史博物馆将部落文化和开拓者历史融合，凸显了印第安人传统和边境生活。游客们可以在那里观看派尤特人文化展览，感受开拓者采矿乡村的生活场景，或者在聆听19世纪50年代锡达城原始古钟传来的钟声的同时，使用古老的织布机编织地毯。

游览圆顶礁国家公园的游客还可以参观1880年弗鲁塔乡村里拓荒者们所使用的历史小屋、畜棚和单间校舍。

铁路爱好者可以前往布里汉姆城（Brigham City）。那里的金色道钉国家古迹（Golden Spike National Historic Site）则是为了纪念1869年将联合（Union）和中央太平洋（Central Pacific）铁路连接在一起的"金色道钉"，从而创建了美国第一条横贯大陆的铁路。

# 国家景点与州立公园

纪念碑山谷

谈及犹他州的自然美景与休闲活动时，5大国家公园（The Mighty 5®）仅是一个开始。这里还拥有43座州立公园以及数不尽的国家纪念区和休闲区。犹他州是游客们在风景如画的美景中进行露营、钓鱼、游泳、徒步、打高尔夫等众多户外活动的绝佳场所。

羚羊岛州立公园

珊瑚粉沙丘州立公园

鲍威尔湖

## 国家景点和保护区

从火焰谷国家休闲区（Flaming Gorge National Recreation Area）中高耸的峡谷和清澈的水域，到霍文威普国家保护区（Hovenweep National Monument）里古普韦布洛时期的生活场景，犹他州国家景点中名副其实的绝美景致定会让您感到不虚此行。

观赏纪念碑山谷纳瓦霍部落公园（Monument Valley Navajo Tribal Park）中的标志性地貌景观；在鲍威尔湖/格伦峡谷国家休闲区（Lake Powell/Glen Canyon National Recreation Area）中华丽美景的衬托下泛舟巡游；然后前往附近的彩虹桥国家保护区（Rainbow Bridge National Monument）参观世界上最大的天然桥之一。如要领略更多的地质奇观，您还可以在天然桥国家保护区（Natural Bridges National Monument）内徒步远足，或者在锡达布雷克斯国家保护区（Cedar Breaks National Monument）里露营，领略繁茂森林和多彩石灰岩天然露天剧场的壮阔美景，以及夜间的璀璨星空。

## 州立公园

绚烂的沙漠地貌、宏伟的高山远景以及清爽的蔚蓝水域，造就了犹他州州立公园的标志美景，其中几座州立公园就位于5大国家公园附近。犹他州拥有近50座州立公园供游客选择，几乎满足了每位游客的不同需求。

在死马点州立公园（Dead Horse Point State Park）的光滑岩穹顶上和自行车步道上体验山地骑车，同时观赏绝美日出，这里的景致可以与大峡谷国家公园相媲美。在魔怪谷州立公园（Goblin Valley State Park）里各式光怪陆离的砂岩石林和狭缝峡谷中体验适合家庭出行的峡谷探险。在全地形车爱好者的钟爱之地—珊瑚粉沙丘国家公园（Coral Pink Sand Dunes State Park）的细沙中漫步；或者在拥有锡安国家公园的红岩地形和莫哈韦沙漠（Mojave Desert）的雪谷州立公园（Snow Canyon State Park）里徒步和攀岩，并且这里距离备受欢迎的圣乔治都市区仅20分钟车程。

喜欢水上运动？犹他州一定是您的首选。在鹿溪州立公园（Deer Creek State Park）的水域上体验滑水和水上滑板运动；在奎尔溪（Quail Creek）和沙谷（Sand Hollow）州立公园里钓鲈鱼和虹鳟鱼，因为那里有被红岩地貌所环绕的沙滩和温暖的水域，是钓鱼和乘船的完美场所；在享有“落基山脉的加勒比海”这一美誉的熊湖州立公园（Bear Lake State Park）里晶莹剔透的水域上尝试站立式单桨滑水；或者在岗洛克州立公园（Gunlock State Park）里垂钓，随后驾车观赏美国最北部的约书亚树。

# 国家景观大道

边疆农庄州立公园

犹他州拥有多条“国家景观大道”（National Scenic Byways）和“全美风景道路”（All-American Roads），驾车感受犹他州沿路无与伦比的极致风光。

12号景观大道上的拱门，红岩峡谷

熊河候鸟保护区

**12号景观大道（Scenic Byway 12）：**是犹他州的首条全美道路（All-American Road）。这条总长为124英里（200千米）的景观大道穿过犹他州中心地带，沿途有众多考古与文化景点，可到达两座国家公园、大阶梯-埃斯卡兰特国家风景保护区（Grand Staircase – Escalante National Monument）以及多座州立公园。游客们可以欣赏到红岩峡谷（Red Canyon）中的深红色岩层，以及无尽的壮美峡谷和高原。

**恐龙钻石史前景观大道（Dinosaur Diamond Prehistoric National Scenic Byway）：**探索真正的恐龙足迹和沿途小镇上的一流博物馆，前往恐龙国家保护区（Dinosaur National Monument）的游客中心以及其他博物馆，参观史前化石。

**洛根峡谷国家景观大道（Logan Canyon National Scenic Byway）：**位于犹他州北部边界附近，该线路沿着洛根河（Logan River）一直到风景如画的熊湖（Bear Lake）。

**火焰谷-尤因塔山脉国家景观大道（Flaming Gorge-Uintas National Scenic Byway）：**这一景观大道随着尤因塔山脉蜿蜒前行，穿过阿什利国家森林区（Ashley National Forest）和火焰谷休闲区（Flaming Gorge National Recreation Area），可观赏到在自然栖息地中的野生动物。

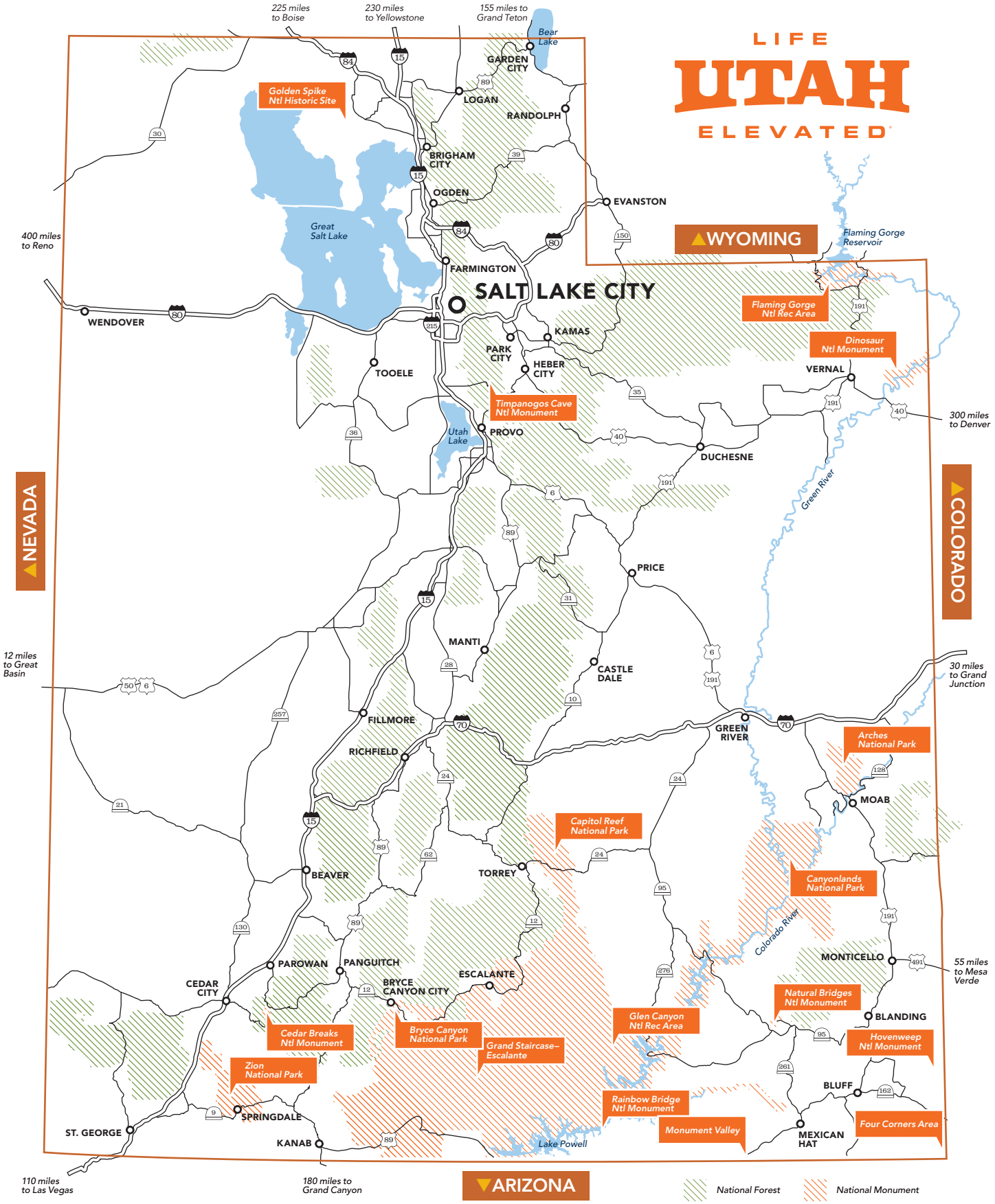
**古人之路国家景观大道（Trail of the Ancients National Scenic Byway）：**霍文威普国家保护区（Hovenweep National Monument）、天然桥国家保护区（Natural Bridges National Monument）以及纪念碑谷纳瓦霍部落公园（Monument Valley Navajo Tribal Park）里的标志性岩石仅是这条穿越犹他州东南部的景观大道上众多亮点中的一小部分。

**尼波环线国家景观大道（Nebo Loop National Scenic Byway）：**驾车从佩森（Payson）前往尼法（Nephi），领略沿途海拔为11,800英尺（3,597米）的尼波山（Mt. Nebo），以及犹他谷、瓦萨奇山脉和魔鬼厨房(Devil’s Kitchen)的红色岩石的壮阔美景。

**能量环线-亨廷顿/艾克尔斯峡谷国家景观大道（The Energy Loop — Huntington/Eccles Canyons National Scenic Byway）：**当您在该道路上驾车穿越曼泰拉萨尔国家森林（Manti-La Sal National Forest）时，海拔最高可达11,500英尺（3505米），您还可以看到古老的矿业小镇和采矿场所。

**犹他州143号百纳公园景观大道（Utah’s Patchwork Parkway Scenic Byway 143）：**该道路是因历史上的开拓者历经长途跋涉，穿越白雪皑皑的山口，拯救了一座小村庄的故事而得名。您可驾车从潘圭奇（Panguitch）前往帕罗宛（Parowan），途中穿过迪克西国家森林保护区（Dixie National Forest），并在布莱恩峰（Brian Head）翻越高达9,500英尺（2,896米）的巍峨山口。

除了在此列举的国家景观大道，犹他州还拥有19条州立风景大道。有关这些风景道路的更多信息，请访问www.VisitUtah.com/cn。




## 犹他州北部

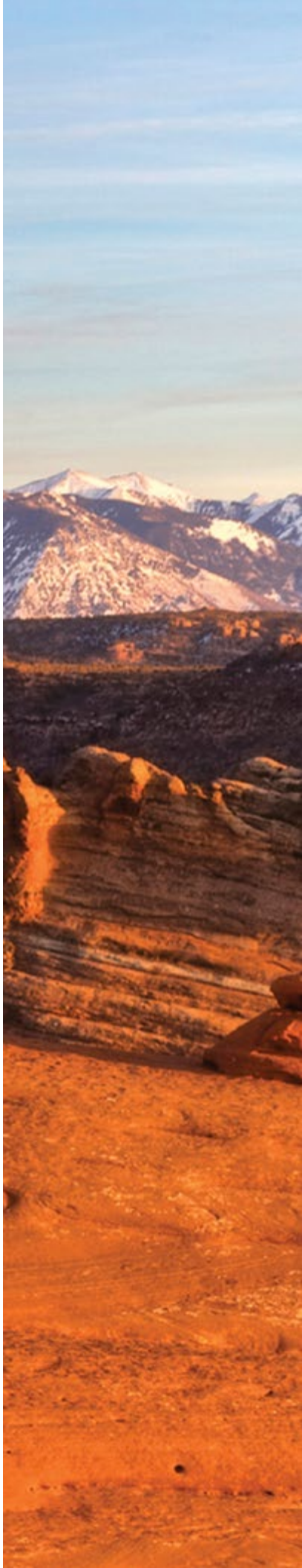
| | |
|---|---|
| Bear Lake | www.bearlake.org |
| Box Elder County | www.boxeldercounty.org |
| Cache Valley | www.tourcachevalley.com |
| Daggett County | www.daggettcounty.org |
| Davis County | www.davis.travel |
| Dinosaur Land | www.dinoland.com |
| Duchesne County | www.uintabasin.org |
| Heber Valley | www.gohebervalley.com |
| Ogden | www.visitogden.com |

## 犹他州中部

| | |
|---|---|
| Park City | www.visitparkcity.com |
| Salt Lake City | www.visitsaltlake.com |
| Tooele County | www.tooelechamber.com |
| Utah Valley | www.utahvalley.com |
| Beaver County | www.beavercountytravel.com |
| Capitol Reef Country | www.capitolreef.org |
| Castle Country | www.castlecountry.com |
| Emery County | www.sanrafaelcountry.com |
| Juab County | www.juabtravel.com |
| Millard County | www.millardcountytravel.com |

## 犹他州南部

| | |
|---|---|
| Sanpete County | www.sanpete.com |
| Sevier County | www.visitsevier.com |
| Moab | www.discovermoab.com |
| San Juan County | www.utahscanyoncountry.com |
| Bryce Canyon Country | www.brycecanyoncountry.com |
| Cedar City | www.scenicsouthernutah.com |
| Kane County | www.visitsouthernutah.com |
| Piute County | www.piutecounty.org |
| St George | www.atozion.com |

www.visitutah.com/cn
www.gousa.cn/utah

http://weibo.com/u/5430000333