

拥抱落基山,班芙国家公园攻略

(接上一期)

3. Bow River Side Walk 推荐!

弓河流经 Banff 小镇。有时间的话不妨沿着河边漫步,细细欣赏一下 Banff 的美景。沿河设有一些桥。Cascade Garden 也在河岸附近,是一个英式花园,景致一般,错过的话也没有必要特意去找。

4. Banff Avenue 很难错过!

在 Banff 小镇闲逛也是极有趣的。镇上有许多饭店、商店、博物馆,当然还有很多游客!! 在大街的中心十字路口会出现四面都是红灯的情况,我想应该也是因为游客太多,为了方便游人过街而设。大家不妨体验一下斜穿马路吧!

5. 其他景点,有些是我们没去过的:

☆ Cave & Basin National Historic Site: 国家历史遗址洞穴与盆地。我们没有去。

☆ Vermilion Lakes: 朱砂湖,传说黄昏非常美,摄影爱好者不要错过。我们是白天去的~

☆ Minnewanka Loop: 明尼万卡湖 - Lake Minnewanka, 一个灰常大的湖,可是除了大好像没有什么别的特点,个人认为可去可不去。沿途会路过 Two Jack Lake 和 Johnson Lake, 可以一起参观。

☆ Mount Norquay Drive: 开车上山有一些观景台,可以俯瞰 Vermilion Lakes, 远望 Sulphur Mountain, Mount Rundle, 俯瞰 Banff 镇和 Bow Valley。这条路也是动物比较多的一条路。我们好像没有去,不记得了。

☆ Bow Fall: 弓河瀑布其实就是一个落差 10 米的小瀑布,游客就蛮多的。玛丽莲·梦露主演的经典影片《大河东去》(River of No Return) 就是以弓河瀑布为取景地。我感觉弓河瀑布跟其他美景比起来没什么可看的,个人认为可去可不去。

☆ Cascade Pond: 木有去,据说 pond 很小,夏天会干涸,没啥好看的。

Between Banff and Lake Louise - Bow Valley Parkway

连接 Banff 镇和 Lake Louise 镇的公路有两条,一条是 Highway 1 (Trans-Canada Highway), 另一条相对安静的路就是弓河谷观景大道 - Bow Valley Parkway (Hwy1A)。Bow Valley Parkway 总长约 40 分钟车程,景色很美,动物也非常多,虽然我没有看见几只。在 Bow Valley Parkway 上十分有影响力的景点就是 Johnston Canyon, 是一条比较受欢迎的徒步路线。

景点小结:

☆ Johnson Canyon (25km from Banff): 峡谷徒步路线,沿途有一些小瀑布。你可以选择走半小时到达较低的瀑布 - Lower Falls (1.1km), 或者再走 1 小时爬到较高的瀑布 - Upper Falls (2.7km)。走到 Upper Falls 往返大概需要 2.5-3 小时。如果还没走过瘾的话,可以再走 2km 到达 The Ink Pots。我个人觉得 Johnson Canyon 没有什么可看的,我们去的时候游客还挺多的。大家有时间的话可以去看看,没时间就建议跳过啦~

☆ Castle Cliffs (32km from Banff): 推荐! 一个路边观景台,背景是绿油油的树木和城堡山 (Castle Mountain)

☆ Morant's Curve (48km from Banff): 一个大转弯,拍火车轨道的地儿~

Tips:

如果从 Banff 到 Lake Louise 之间有往返的话,不妨两条路都走一下试试,虽然 Highway 1 没有 Bow Valley Parkway 那么多的观景台,但是视野开阔。从 Banff 去往 Lake Louise 推荐走 Bow Valley Parkway, 西边景色美。从 Lake Louise 到 Banff 推荐走 Highway 1, 东边景色美。

Lake Louise - 路易斯湖周边
路易斯湖 - 落基山的蓝宝石,

这里恐怕是游客超级多多的地方了。旺季平常的工作日还好,但是如果是旺季再赶上双休日,那简直就是悲剧! 请不要问我怎么知道的。。相比之下我还是更喜欢梦莲湖! 下面我会分别介绍路易斯湖和梦莲湖。

附加: 推荐大家去坐 Lake Louise 的缆车,有机会可以看到棕熊在你的脚下吃草哦! 坐缆车观看到的上、下山的风景真的真的超级美!! 我们是返程快要离开时去坐的这个缆车,完美的结束!(其实这是靠我们当初明智决定不去 Lake O'Hara 省下的时间~)

1. Lake Louise - 路易斯湖

湖水都是早晚风平浪静的时候比较美~ 我们也兴致勃勃的起了个大早跑到 Lake Louise 来看日出啦! 其实 Lake Louise 大部分时间游客很多,景色看起来也是比较一般的,只有清晨这片宁静才能衬出这片湖光山色之美!

我们从酒店所在的 Lake Louise 小镇开车到湖边只需要十几分钟,很近。当然啦,你也可以选择住在湖边高大上的温泉城堡酒店,不仅享受奢华,而且走到楼下就是湖啦! 我们一大早到湖边的时候太阳还没升起来(拍日出等太阳升起就晚啦!), 停车场都是空荡荡的,湖边还没有多少游客,但没过一会儿,湖边就被三脚架给包围了。所以摄影师们,想占个好位置可得早点去呀!

我们在这次旅途中走的大多数的路恐怕都是在 Lake Louise 附近了。如果大家有时间在湖边走走的话,可以参考下面给大家推荐几条徒步路线。特别难的我就不提了哈,平时缺乏运动的建议走简单的。除了我下面说的这些, Lake Louise 还有很多其他的徒步路线,大家可以参考这里。

徒步路线:

☆ Lake Louise Shoreline Walk: 特别简单。绕着路易斯湖走,单程 2km, 无海拔变化,往返 1 小时,非常适合散步。

☆ Fairmont Lookout: 推荐! 简单。单程 1km, 45 分钟往返,有 100m 的海拔变化,是需要爬会儿山滴~ 可以看到 Fairmont 城堡酒店和 Lake Louise, 风景还挺不错的,值得一去。老公补充: Lake Louise 湖水之所以呈奶绿色,是因为冰川水注入的时候携带了大量超细的岩石颗粒,湖水的这种颜色就是岩石颗粒悬浮在湖上而形成的。

☆ Lake Agnes: 推荐! 稍难。单程 3.4km, 海拔变化 385m, 往返需要 3 小时。走这条路线其实大部分的时间都需要在树林中爬山,视野不是很开阔,蚊子还不少。偶尔有开阔的地方可以看见雪山、瀑布和一些小湖~

这条路走到山顶会看见一个 tea house, 据说店老板的女儿曾经每天都要上下山赶班车去 Banff 镇上学! 体力可真好! 这个 tea house 还是很不错的,可以坐下来吃一点东西、喝一碗热汤(味道不错! 准备好现金!)~ 山顶的风光非常棒,登顶还是很有成就感的!

☆ Plain of Six Glaciers: 推荐! 稍难。单程 5.3km, 海拔变化 365m, 往返需要 4 小时。因为时间有限,这个路线我们没有走,应该可以看到很多冰川、雪山。如果下次再来 Banff 我们会选择走这个路线看看的。听说爬到上面也会有一个 tea house~

Tips:

1. 每年的 5 月 18 日到 10 月 8 日, 从 Lake Louise 小镇 Overflow Parking Lot 去 Lake Louise 湖边有免费班车。

2. 每年的 9 月 10 日到 10 月 8 日, 从 Lake Louise 小镇 Overflow Parking Lot 去 Moraine Lake 有免费班车。

3. 班车时刻表戳这里。

2. Moraine Lake - 梦莲湖
梦莲湖, 这个湖是加拿大出境

率极高的美景之一,也是旧版 20 加币的背景~ 曾经有人这样形容: “如果说路易斯湖美得像一位高端、大气、上档次的皇室公主,那梦莲湖就美得像一位冷艳、野性、不羁的山林少女。”我觉得形容的非常贴切!

梦莲湖我们一共去了两次,一次是在去程,一次是在返程。因为第一次是下午去的,感觉拍照有些背光,所以第二次想上午去再看,拍拍照、顺便划个船之类的~ 但是想象很丰满,现实很骨感! 没想到第二次去的时候正好赶上周末,再加上我们去晚了(大概上午 10 点多), 停车场已经停满了,开始交通管制了,不让自驾进入了,于是我们傻眼了。。想去的话就只能回到镇上坐班车,梦莲湖的班车还不是免费的! 还只收现金! 然而我们并没有多余的现金了,所以后来只能转战翡翠湖~

梦莲湖的徒步路线了解一下:

☆ Rockpile Trail: 推荐! 这应该都不算是个 trail 吧,爬上一堆石头堆成的小山你就能看见美丽的梦莲湖啦! 石堆上的视野非常好! 是观赏梦莲湖的绝佳位置,不要错过! 大家不要害怕找不到,因为梦莲湖的游客也不少,你只要看到大家都爬的地方就一定啦!

☆ Consolation Lakes: 稍难(官网的评价是简单)。单程 2.9km, 65m 海拔变化,往返 2 小时。但我觉得我们走了不止 2 小时! 可能是因为路上实在太无聊,游客也稀少,加上我们还经常听到奇怪的声音,好怕有野兽出没,走这条路的时候感觉异常漫长。

我个人不太推荐走 Consolation Lakes Trail, 印象不太好。有句话怎么说来着,走残我的 last trail, 实在忍不住想要吐槽。话说我们看到有一对 couple 从这条路里面走出来,兴致勃勃的跟我们说里面风光无限好,还给我们看他们拍的照片,于是我们就信了~ 走下去才发现又是水又是石头又是冰又是泥的,一路上大部分看见的就只有树林里的一条小路,好不容易走到终点了,还得爬过一堆高高的大石头才能看到想要看到的风景。主要是我们已经累了一整天了。。真是一言难尽! 官网上介绍说这是一条 easy trail, 但我一点都不觉得简单! 之后我和老公总结了一下,这条路线就是在终点缺了个 tea house, 如果有个 tea house 也许我们就不吐糟了。但说不定你们会喜欢这条徒步路线呢!

Tips:

1. 从路易斯湖去往梦莲湖需要向东南方向开 14km 的山路。

2. 梦莲湖的停车场比较小,上午 10 点前去会比较好停车。

3. 据说观赏梦莲湖的绝佳时间是早上,因为清晨的光线会比较好,湖水也会比较平静,景致看起来会更美!

Yoho - 幽鹤国家公园

幽鹤国家公园位于 Banff 国家公园西侧。Yoho 虽然面积小,但却同时拥有着碧绿的翡翠湖和高山飞瀑等经典景点。Yoho 的游客中心在 Field 小镇上。Field 小镇离 Lake Louise 也不远,所以游玩 Lake Louise 也可以住在 Field。Yoho 地图请戳这里。

我们住过一晚 Field 小镇的 Cathedral Mountain Lodge。酒店位于 Cathedral Mountain 和 Wapta Mountain 之间,旁边有踢马河 (Kicking Horse River) 奔腾而过,山水之间景色非常美! 这个酒店其实是由一个单独的小木屋组成的,我们住在了其中的一间小木屋里~ 小木屋的面积很大,内饰和环境都非常赞! 所以它称自己为 Luxury Log Cabins 一点也不为过。

Yoho 主要景点:

☆ Lake O'Hara: 推荐! 前面说过,不多说了。有很多湖,很多山,很多 trail, 是徒步者的天堂。有个沿湖的徒步路线是 Lake O'Hara

Shoreline Trail, 2.8km 走一圈,基本没什么海拔变化,比较简单。我也有看到有人强烈推荐 Opabin Plateau Circuit + Lake Oesa Trail 的,可能会难走些。各种徒步路线大家请参考这里。我想我们以后有机会应该会专门去一次 Lake O'Hara。

☆ Emerald Lake: 推荐! 没错,这就是我们后来去划船的翡翠湖啦,感觉在湖上泛舟可比在湖边散步有趣多了! 湖水碧绿的如翡翠般,一座小桥直通于林中的 Emerald Lake Lodge, 景致迷人! 大家也可以去那里住住看~

☆ Natural Bridge: 推荐! 天然桥,去翡翠湖的路上会路过。位于踢马河 (Kicking Horse River) 的河道上,是由于岩石受河水长期冲刷和侵蚀而天然形成的桥。很壮观,值得去看一看。

☆ Spiral Tunnels: 螺旋隧道,路边的一个观景台。有机会能看到火车呼啸而出,会出现长长的列车车头已出隧道、而车尾仍在隧道外的景况。这是个可以停车拍照走人的景点。

☆ Takakkaw Falls: 推荐! 在 Yoho Valley Road 上开车约 15km, 即可到达塔谷瀑布。据说瀑布有尼加拉瓜瀑布 (Niagara Falls) 的 6 倍高,非常震撼,气势磅礴。一共有四段,我们只能看见两段。可以沿着小路走到瀑布下面,水花四溅。推荐!

☆ Wapta Falls: 瓦普塔瀑布,被称为“具有史诗般壮阔风景的瀑布”,传说是幽鹤公园内的尼加拉瓜,到底不是我们也没有求证,因为瀑布位于 Yoho 的西边,由于时间关系我们就没有去。停车后还得步行 2.4km 才能到达瀑布。

☆ Burgess Shale Fossil Beds: 页岩化石。这个貌似只能跟导游进去。

Icefield Parkway (Hwy 93N) - 冰原大道

建议上冰原大道前备齐干粮、加满汽油! 冰原大道上仅有一个加油站 in Saskatchewan Crossing, 油价还很贵! 吃饭可以去加油站或者冰原中心。冰原大道上手机没有信号。虽然冰原大道总程只有 3 小时左右,但你总要停下来拍照什么的,所以建议游览冰原大道单程需要留出一天的时间。我们中间住在了冰原大道上的 Num-Ti-Jah Lodge, 历史悠久,还蛮有特点的,就在弓湖 (Bow Lake) 湖边,景色非常好,停车非常方便。冰原大道地图戳这里。

冰原大道沿线均是美景! 沿途还设有许多观景台。让开车也成为了一种极致的享受。

1. Columbia Icefield/Athabasca Glacier - Ice Explorer 强烈推荐!

这也是我们提前买好票去参加的项目之一啦,包括冰原雪地车 (Ice Explorer) 和玻璃桥 (Skywalk)。因为早上从宾馆开到哥伦比亚冰原中心 (Columbia Icefield Discovery Centre) 还需要一个多小时,所以我们选择的是 9:00 am 的 tour。建议大家旺季提前一些到,因为游客会比较多,可能需要排队。这个项目参观的是哥伦比亚冰原中唯一可供游客到达的 Athabasca Glacier, 整个项目下来大概需要 1-2 个小时吧~

到了冰原中心之后,停好车到二楼游客中心登记,没买票的盆友们也可以现场买票。到了游览时间后要搭乘一段游客中心的巴士到半山腰,然后再换成雪地车。司机一路上还会介绍很多冰原相关知识,还很会讲笑话。老公补充: 根据导游介绍,这个跟人一样高的车轮子是从奔驰特别定制,一个轮胎就价值百万人民币,这么说起来这也算是豪车了!

在 Athabasca 冰川下面有一个停车场,游客还可以把车停在那里走上去,但是也走不到雪地车可以到达的位置。所以我还是强烈推

荐坐雪地车!

离开 Athabasca Glacier 之后,可以坐冰原中心的车来到空中步道 - 玻璃桥。这个步道在 Sunwapta Valley 上方 280 米处,分为两个部分,突出于悬崖之上的全透明 U 字型玻璃桥和悬崖边的环山步道。入口处可以领取免费的语音导航,这样在观赏山峰、冰川、瀑布和峡谷的同时还可以听听讲解,很不错的体验! 我们在步道旁还看到了白白傻傻萌萌哒高山山羊,真的是萌到没朋友呀~ 不过没有来得及拍照。

2. 其他沿途景点 - 由南向北:

☆ Herbert Lake (3km from Lake Louise): 位于路西侧的路边。The largest natural lake in Banff National Park.

☆ Hector Lake (16km from Lake Louise): 位于路西侧。深藏于一片茂密的树林中,从公路上望去若隐若现,有徒步小径直通湖边。

☆ Crowfoot Glacier (32km from Lake Louise): 推荐! 乌爪冰川,位于路西侧的一个观景点。冰川因其形如乌鸦爪而得名。

☆ Bow Lake (39km from Lake Louise): 推荐! 弓湖,位于路西侧,就在 Num-Ti-Jah Lodge 旁边。弓湖是冰原大道上知名的湖泊,也是这条公路上绝美的风景线之一。据说凌晨破晓的弓湖有如一面镜子,景色绝佳。

听说 Bow Glacier Falls Trail 这个徒步路线很不错,沿途湖景、峡谷、溪流等美景不断,直达冰河瀑布,老少皆宜。这个 trail 单程 4.5km, 155m 海拔变化,往返 3 小时左右。Trailhead 从 Num-Ti-Jah Lodge 后面的小路开始,可惜我们没有留出足够的时间和体力去探索。

☆ Peyto Lake (44km from Lake Louise): 强烈推荐! 令人着迷的沛托湖。从下面停车场走上山 500m 处有个观景台,可以俯瞰沛托湖。。。但其实我们是开车上去的,上面的停车场好像只有残疾人和客车停车位,现在我也没搞明白究竟能不能停,因为大部分人都是走上去的。我们当时实在太累、不想爬山了,就径直跟着别人开上去了,在上面也就呆了十来分钟吧。还想往山顶爬的请走 Bow Summit Lookout 徒步路线,单程 2.9km, 海拔变化 245m, 往返 2.5 小时。据说明信片上的风景都是在那里拍的。

☆ Waterfowl Lakes (56km from Lake Louise): 位于路西侧。有上下两个湖,据说下湖比较美,鲜有人去。

☆ Mistaya Canyon (71km from Lake Louise): 位于路西侧。一个小峡谷,10 分钟左右就能走到,可以去看看。

☆ Howse Pass (76km from Lake Louise): 位于路西侧。North Saskatchewan River 和 Mistaya River 的交汇处,停车后往里走 1 分钟有一个观景台。

☆ Saskatchewan River Crossing (79km from Lake Louise): North Saskatchewan, Howse 和 Mistaya 三河交汇处。有加油站,卫生间和餐厅。

☆ Weeping Wall (106km from Lake Louise): 位于路东侧的路边。细细的水柱落下仿佛在哭泣。听说冬天的冰瀑布很壮观。

☆ Big Bend & Big Hill (115km from Lake Louise): 可以看到弯曲的公路,山谷及河流。

☆ Parker Ridge Trail (120km from Lake Louise): 推荐! 位于路西侧。虽然我们没去,但传说有出乎意料的美! 可以看到整个国家公园第一长的冰川 - Saskatchewan 冰川的全景以及河谷。这条徒步路线单程 2.7km, 往返 2.5 小时,海拔变化 250m。安全起见建议去之前先去 Visitor Center 咨询一下,因为时常会有出没。