欢迎到 蒙大拿州
MONTANA

蒙大拿州是一个遗落在人间的天堂角落，在这里您可以放慢脚步，细细品味大自然的壮丽。在超过 3,800 万公顷的土地上，只居住着 100 万居民，蒙大拿州没有其他城市的喧嚣和拥挤的人群，取而代之的是秀丽的风景和野生动物，这里是美国最伟大的宝藏。蒙大拿州拥有两座国家公园，24 座山脉以及数百万公顷的保护区，值得您去探索。这是一个可以让游客在白天欣赏壮丽的自然环境，而且在夜晚可以享受热情小镇的国度。

蒙大拿以适合钓鱼的河流，高山及开阔的大自然而闻名，还有令人兴奋的西部开拓历史，混合着文化及表演艺术的传统，在在都让居住在这壮丽的景色的土地上的居民所深深喜爱着。

冰川国家公园高耸入云的山峰，以及黄石国家公园地热的特点，吸引了来自世界各地的游客。但蒙大拿州还有一些不为人熟悉的天然美景是给那些不循着步道行走的探险客最好的奖赏。在蒙大拿州旅游将带给您毕生难忘的旅行经验。

Eastern Montana (Lynn Donaldson)

Middle Fork of the Flathead River (Donnie Sexton)

大多数的蒙大拿居民住在被优美景色所包围的小镇，吸引了来自各地的艺术家、作家、音乐家和冒险家在这里建立他们的家园。稀疏分散的农业小城藉由公路将彼此相连，每个城镇都有他们独特吸引人的地方。在这里的生活步调缓慢，但传统的牛仔竞技和庆典活动却是非常热闹。

无论您拜访的是四万人的城市或是四百人的小镇，都能品尝到美味的食物，以及体验到热情的居民是如何热切地想和你分享生活中的美好事物，不论是教您钓鱼的技巧、窥探古老洞穴、滑雪经验、或是分享哪一家的牛排最多汁等。

蒙大拿州是如此特别，无论是在景观还是在当地的文化，让您会愿意临时改变您的行程，以便更融入当地生活。每个地区都拥有不同的风景、迷人的历史和娱乐，以及自己的特色。

请由不同季节来认识蒙大拿州。在夏季，庆典、健行、背包客和水上活动等，只是您可以尝试的一小部分。在秋天，有亮黄色的白杨树、飞蝇钓鱼、健行、驾车欣赏风景可以体验。在冬季，滑雪场、越野滑雪道，冰冻的湖泊，雪上摩托车、溜冰等雪上活动，都是您不可错过的。当春天来临，可从事泛舟、钓鱼等活动。另外，历史悠久的饭店、博物馆、舒适的咖啡馆和温泉都是可以配合您户外探险的好选择！

身为美国第四大州，蒙大拿州广大的土地提供旅客多样化的探险。我们将蒙大拿分成六个区域，方便旅客更容易的认识她。

Philipsburg (Donnie Sexton)

蒙大拿小档案

+面积：38,108,600 公顷 (美国第四大州)

+于1889年11月8日成为第41个州

+人口：998,199

+名称由来：拉丁文“montaanus”，多山之意

+州鸟：西部草地鹨 Western Meadowlark

+州花：比特鲁特 Bitterroot

+州树：黄松 Ponderosa Pine

+国家公园：两座 (黄石及冰川国家公园)

+蒙大拿州有世界上最短的河流，位于大瀑布市的罗伊河 (Roe River)

+蒙大拿州的最高处是位于在 Beartooth Range 的 Granite Peak，高 3,901米。

+红石湖国家野生动物保护区 (Red Rock Lakes National Wildlife Refuge) 发现北美最大的水禽—号角天鹅，平均 11公斤，生命长达30年。

+蒙大拿州西南方接壤爱达荷州，南方连接怀俄明州，东边紧邻北达科他州以及东南方比邻南达科他州，整个北面则是加拿大的边境。

+蒙大拿州有两种州宝石，玛瑙和蓝宝石。

+想感受温暖的冬天微风吗？天气现象被称为“钦诺克风 (Chinook)”，让气温可以在数分钟内提高到10C，并在一天里就融化一呎深的积雪。在1972年1月15日，在Loma曾创下从-47C至9.4C的纪录。

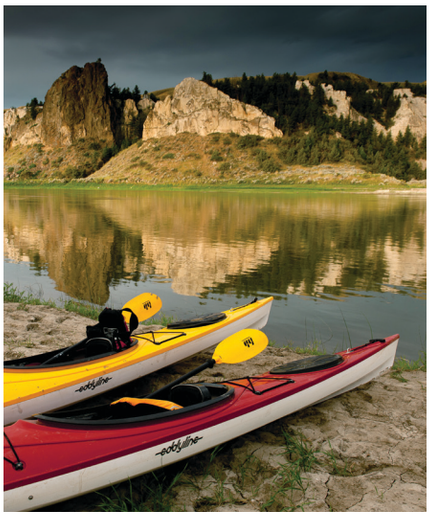
+大陆分水岭沿着落矶山脉穿越蒙大拿州，美国境内大多数的河流都是从蒙大拿州流向各处的。

浏览更多讯息 visitmt.com/facts.

蒙大拿各区

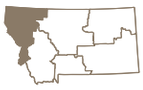
Beargrass, Glacier National Park (Donnie Sexton)

Nevada City (Donnie Sexton)



Missouri River (Donnie Sexton)

冰川区



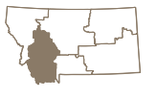
冰川区拥有苍翠繁茂的景色、美丽的湖泊、巍峨的大山以及丰富的野生动物栖息地，包括美洲野牛和熊。冰川国家公园美到无法言语的风景被 Seeley-Swan 区、Bitterroot Valley 和 National Bison Range所包围。

平头湖 (Flathead Valley) 是美国西部最大的天然淡水湖泊。您可以走访许多沿岸的州立公园，欣赏湖光山色。也可以带着你的球杆在这里享受挥杆乐趣，在 45 分钟车程的距离，共有 9 个公开赛的高尔夫球场。在一个充满乐趣的一天后，您可以在附近的 Kalispell 放松一下。

在 Missoula，您可以乘坐手工雕刻的旋转木马，走访农夫市场或享受美食餐馆。在 Bigfork，您会发现各种美味佳肴、艺术画廊和高尔夫球场。无论您是徒步或骑单车，吃寿司或是野牛，喜欢当地的啤酒或葡萄酒，冰川区都是您不可错过的地方之一。

浏览更多讯息
www.glaciermt.com

蒙大拿西南区

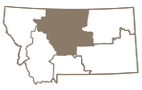


当您走在鬼镇的街上，或参加挖掘蓝宝石活动，或探索旧蒙大拿州监狱，或是在华丽的 Helena 豪宅，或是在有“世界上最富有的山区”之称的传奇淘金城镇 Butte，抑或是在刘易斯与克拉克石灰岩洞（Lewis & Clark Caverns），您会发现历史在这蒙大拿的西南区是无所不在的。

您可以藉由在大号角古战场（Big Hole National Battlefield）健行，或漫步在保留掏金时期基地的 Bannack 来缅怀历史。绝对不能错过 Virginia City，她就像是一个活的博物馆，展现1860年代的淘金热。到曾经是蒙大拿州最大的畜牧帝国的Grant-Kohrs Ranch National Historic Site 牧场参观，或是在附近许多温泉中挑选一个，放松一下都是不错的选择。

浏览更多讯息
www.southwestmt.com

蒙大拿中央区



中央区是有生动的景色和对比的景观，高山和平原在此交会。在大瀑布市（Great Falls）看到著名牛仔艺术家查理罗素 Charles M. Russell 的著名绘画活了过来。您也可以计划拜访位于密苏里河沿岸和巨泉州立公园的旁边的刘易斯与克拉克诠释中心 (Lewis and Clark National Historic Trail Interpretive Center)。

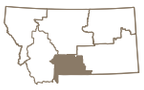
蒙大拿州最古老的社区 Fort Benton 是一个历史古迹的小镇，在那里您可以沿汽船堤岸步行，走访曾经被称为“西部最血腥的街区”，这里也是保存传统的旧区，大部份的区域都已回复往日雄伟的光彩，且持续改建当中。你还可以在 Havre 市参加地下通道之旅，在有趣的情境中找寻历史。

或是摆脱这一切，乘坐独木舟在密苏里河来个数天的旅程。

浏览更多讯息
www.centralmontana.com

Gallatin National Forest (Donnie Sexton)

黄石区



黄石区拥有美国第一座国家公园，这里有三个前往黄石国家公园的入口。北口 Gardiner，也是原始的公园入口罗斯福拱门的位置，全年开放；东北 Cooke City，连接全美国最美丽的公路－“熊牙公路 (Beartooth Highway)”；西口 West Yellowstone，是棕熊与狼保育中心（Grizzly and Wolf Discovery Center）的所在地。

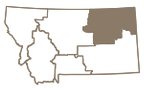
当您离开黄石公园后，可以前往 Bozeman、Livingston、Big Timber 和 Red Lodge 等城镇。历史爱好者可以在这些地方追随刘易斯和克拉克，有许多博物馆值得您驻足或探索，还有丰富的美洲原住民的历史。

想体验豪华的山间木屋和森林全备式服务小屋、牧场、日间水疗中心、世界级的滑雪设施、激流泛舟、徒步旅行和骑自行车等，黄石区都能满足想探索的您。

浏览更多讯息
www.visityellowstonecountry.com

Sage grouse (Tony Bynum)

密苏里河区



密苏里河区域保留了全美本土最广大的原始景观。有着北美大鹿、野鹿和叉角羚羊放牧的草原，甚至延伸到许多超出该地区的野生动物保护区。在看似无尽的原野，可以发现许多罕见鸟类的踪迹。

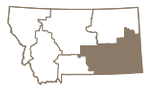
小镇居民的热情也反应在他们努力保护的历史上，镇上大多都有当地的博物馆和每年一度的当地特色庆典。您可以留在 1930 年代的 Fort Peck 旅馆，并且观赏 Fort Peck 剧院夏季的现场演出。花点时间停留在 Fort Peck 博物馆及其解说中心、众多的恐龙足迹，或开车跨越世界最大的液压土填充水坝之一的 Fort Peck 水坝。

在这适合所有狩猎及捕鱼的地方，特别是在适合冰钓和暖钓的中心— Fort Peck，在大天空之下欣赏印地安庆典、牛仔竞技表演、牛仔赶集、篷车之旅及牧场生活。从正宗的西式酒吧到恐龙化石，蒙大拿州的东北部所保留的野性和和平是永久不变的。

浏览更多讯息
www.missouririver.visitmt.com

Bighorn Canyon (Donnie Sexton)

蒙大拿东南区



蒙大拿州東南部是大型牧场和印第安人的保留区，您可以在这里参与牛仔赶集、牛仔竞技表演、野马赶集和印第安庆典等。甚至在蒙大拿州最大的城市 Billings 的牛排馆和酒吧内，还保存着 1902 年的比赛奖杯和传统的装饰。

小号角战场（The Little Bighorn Battlefield）和象形文洞穴州立公园（Pictograph Cave State Park）也在 Billings 附近。Miles City 的野马拍卖会和牧场骑士博物馆都富有牛仔传统。但是如果您想在蒙大拿州的东南部充分享受，建议可以骑单车、狩猎、钓鲟鱼、骑马、采玛瑙及在 Makoshika 州立公园附近或 Custer National Forest 从事越野滑雪。另外还有乌鸦庆典、牛仔竞技或选择在一个度假牧场，也能创造出非常多的美好回忆。

在外型奇特的高原、被鼠尾草覆盖的丘陵和岩石的景观，600 米高的大角峡谷里，Pompeys 之柱及和 Medicine Rocks State Park 只是少数蒙大拿州在许多好莱坞西部电影中出现的场景的代表。

浏览更多讯息
www.southeastmontana.com

原住民部落

蒙大拿州从以前就被称为“大天空”之州，印第安人知道，这个珍贵的 “家”拥有美丽且富饶的丰富土地。在蒙大拿州有七个印第安人保留区，在那里有成千上万的故事等着被诉说，每一个深刻且感人经验都充满了骄傲、荣誉和传统。印第安部落位于蒙大拿州各个地方，让您在规划旅程时都有机会拜访它们。

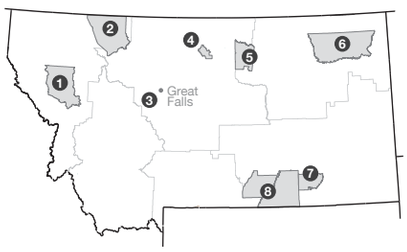
访问蒙大拿的印第安人部落，吸收历史和文化宝藏，是一生一次千载难逢的经验。亲切的部落成员藉由印第安庆典 powwow 分享他们的独特文化，热闹且具有文化意义，同时也是各族展现其部落特色的好机会。您也有机会参观收藏原住民艺术品的博物馆，探索充满活力的当代艺术画廊，欣赏印第安人如何在今日仍保存他们的特有精神。

Blackfeet Indian Reservation (Donnie Sexton)

在印第安庆典和庆祝活动中，您可以听到在部落中世代所传下来的歌曲。包括长者到小孩的美国原住民舞者，藉由他们的舞蹈和鼓声中，让您可以感受到他们的喜悦和骄傲。拜访“小巨角战役国家纪念馆（Little Bighorn Battlefield National Monument）”，在博物馆和解说中心里，有安排导览的节目，让您了解发生在1876年印第安遭遇卡士达第七骑兵队战役时的胜利。在步道旁边的解说告示牌也叙述着这些故事。在 Plenty Coups 酋长州立公园里，您可以在由乌鸦族最后一任酋长所捐献给公家的土地上，缅怀他追求和平和友谊的精神。

要了解更多关于在蒙大拿州的原住民部落活动和景点，请浏览网站 www.indiannations.visitmt.com

在蒙大拿州的原住民部落



1. Flathead Indian Reservation
2. Blackfeet Indian Reservation
3. Little Shell
4. Rocky Boy's Indian Reservation
5. Fort Belknap Indian Reservation
6. Fort Peck Indian Reservation
7. Northern Cheyenne Indian Reservation
8. Crow Indian Reservation

Crow Fair (Donnie Sexton)

要了解出生与成长于乌鸦印地安保留区的美国原住民艺术家 Kevin Red Star，及黑脚族部落成员的作家 Darrell Kipp，请浏览 www.visitmt.com /Montana-stories 上的两支影片。

西部度假

在蒙大拿州仍存在着不朽的美国牛仔生活。当您握住缰绳，住在蒙大拿州度假农场里，您可以放松一下，将您的紧张忙碌生活置于脑后，洗去一天的疲累。

大多数的牧场生活自 18 世纪后期就维持不变，牧场的员工还是骑在马背上照顾他们的牲畜，牛仔们在同样的大天空下伴随着营火和未受污染的土地上传唱浪漫情歌，游客也可以在工作牧场体验牧场生活。

State Park (Donnie Sexton)

无论是在乡村的工作牧场或在提供全面服务的度假牧场，不论您是新手或是拥有多次骑马经验的老手，您有许多机会可以跳上马鞍体验骑马快感。藉由骑马游览，您和您的马很快可以成为熟悉的旅伴。欣赏眼前的高山和平原等壮观美景，沿途您可能会遇到一些新朋友，或有机会近距离观赏野生动物。无论您是在度假牧场或工作牧场，待您从马鞍上下来，等着您的一定是一桌美味佳肴。

但骑马只是体验牛仔生活的方式之一。试想一下您可以从事更多的冒险活动，尝试在河里飞蝇钓鱼或在山间野餐，您也有机会学习一门技能，像是如何追踪动物或识别植物，又或者可能参加一场牛仔赶集。骑马到旷野，您将有机会听到麋鹿昂扬发出的声音，或围绕着营火和同伴说着故事。

参加牧场假期最好的事情是，您什么都不需要准备。全包式的假期，包括膳食，住宿和活动，让您从早到晚无微不至的备受照顾。

浏览更多讯息 www.visitmt.com/ranch

Top: *Cabin (Donnie Sexton)*
Bottom: *Riding horseback (Donnie Sexton)*

Little Bighorn Battlefield National Monument (R. Valentine Atkinson)

历史与文化

蒙大拿州的历史开始于史前的恐龙时代，您可以在蒙大拿恐龙大道（Montana Dinosaur Trail）上寻找它们的踪迹。蒙大拿州境内有许多恐龙博物馆及中心，可以让您参观到在上世纪所发现的许多很重要的恐龙化石，包括仿制品和真的恐龙骨架。

在白人往西部拓荒前，印地安人拥有蒙大拿的土地已有一万年之久，是属于黑脚族（Blackfeet）、夏安族（Cheyenne）、阿西尼玻族（Assiniboine）、格罗斯族（Gros Ventre）、平头族（Flathead）以及阿萨洛亚族（Absarokas）。每一个印第安部落在欧洲人往西部拓荒前，已保有自己的故事和文化长达几个世纪，这些蒙大拿州的部落历史都被完整的纪录及保存在博物馆、历史遗迹及纪念中心里。

早在蒙大拿州成为美国领土一部分之前，刘易斯上尉及克拉克上尉，在探险时找到一个连接太平洋及大西洋的水路，两位探险家走出了一条涵盖许多未成开发的河流和路径的探险路线，也创造出许多冒险的故事。您可以在博物馆、解说中心、或亲身参加独木舟之旅，重现他们当时的路线。

当初卡士达将军带领他的军队，在蒙大拿州东部与印第安部落组成的联盟，发生的惨烈战役，这在蒙大拿州的历史中是个血腥的章节。在小巨角战役国家纪念馆（Little Bighorn Battlefield National Monument）里有着非常完整的设备及解说，是历史爱好者所不能错过的。

在 1800 年代时，移民者被毛皮、金、铜及开放的土地等财富所吸引，他们成群结队地从斯堪纳维亚半岛、德国、波兰、南斯拉夫、法国、意大利、西班牙、爱尔兰、英国和其他国家来到这里，他们的历史在蒙大拿州许多有民族特色的城镇里都可以被追溯，这些城镇包括有：Butte, Anaconda, Red Lodge, Glasgow, Wolf Point, Scobey 以及 Plentywood。

An Ri Ra Festival (Donnie Sexton)

蒙大拿州居民喜爱音乐家的音乐，而这些音乐家也喜爱蒙大拿州，全州境内在每年夏天有许多庆典活动，蒙大拿州的美丽风景提供了艺术家一个最棒的户外舞台，搭配着美食、美酒、和舞蹈，是个难忘的体验。视觉上的艺术享受是蒙大拿州另一个傲人的传统。夏季里许多城镇都举行艺术有关的活动和展览，让旅客们能一边享受清新的空气，一边欣赏因蒙大拿州自然美景所激发的作品。

但是蒙大拿的文化并不局限在音乐厅和博物馆的建筑物里，蒙大拿州典型的牛仔竞技表演是独一无二的，伴随着牛仔帽和牛仔靴，让这些活动更加完整。在这里有各式各样的牛仔竞技表演，让在场上比赛的牛仔们和场边加油的群众们，一起随着心跳的加速而卖力呐喊，丰富多彩的游行和当地的节庆活动能让您品尝到具有特色的食物，享受当地的啤酒及欣赏有趣的道具服饰。

壮丽的风景能够创造出有灵感的人，无论您是在画廊里、在节庆活动中、在印第安庆典上，或在游行里都能体验蒙大拿州的文化，您也能有被启发灵感的机会。

请上网查询更多讯息 www.visitmt.com/culture

Top: *Miles City Bucking Horse Sale (Donnie Sexton)*
Bottom: *Grand Victorian Ball in Virginia City (Donnie Sexton)*

州立公园

您有尝试新东西的冲动吗？行驶在蒙大拿州的公路上，您有机会看到美丽的湖泊、地质奇观、史前遗址、鬼镇、考古宝藏、钓鱼胜地等等。蒙大拿州拥有超过50个州立公园，每一座都有其独特的魅力，等待您来体验。

刘易斯和克拉克洞穴州立公园（Lewis and Clark Caverns State Park），是蒙大拿州第一个也是最知名的州立公园，园内有美国西北部最大的石灰岩洞。在5月至9月可参加岩洞导览行程。

Makoshika State Park (Victor Bjornberg)

Top: *Lewis and Clark Caverns State Park (Donnie Sexton)* **Below:** *Giant Springs State Park (Donnie Sexton)*

1862 年发现金矿后，Bannack 州立公园是蒙大拿州第一个大型金矿产地，也是所有蒙大拿州鬼镇中保存最完好的一个，仿佛老西部电影场景再现。在公园纪念日（Bannack Days）当天造访，可以观赏到亡命之徒的枪战，也可在现场淘金试试您的运气。从5月中旬至9月中旬都可以参加导览行程之旅。Granite 和 Elkhorn 州立公园是您可以深入探索的另两个鬼镇。

野牛跳崖州立公园（First Peoples Buffalo Jump State Park）是目前已发现北美最大的野牛跳崖的考古遗址，数百年来美国印地安人沿着超过一英里长的悬崖来追猎乱窜的野牛。当地设有教育中心，提供文化展览、故事分享、书店及其它相关设施来纪念印地安人，及他们所尊崇且全能的野牛。

Makoshika是蒙大拿州境内最大的州立公园，怪石林立，这个名称的原意是恶灵的土地。幽深的峡谷、陡峭悬崖、如干草堆般的山丘，奇形怪状如尖塔般是百万年侵蚀造成的。该公园拥有超过10种的恐龙化石遗迹。游客服务中心提供恐龙化石及骨骼的展示及解说。

蒙大拿州的州立公园有各式的水上活动。除了白鱼湖（Whitefish Lake）、鲑鱼湖（Salmon Lake）、还有平头湖（Flathead Lake）和佩克堡湖（Fort Peck Lake）外，还有更多不胜枚举。

浏览蒙大拿州立公园网站（stateparks.mt.gov），在这个拥有全世界最棒的野营、 登山、垂钓、游泳、划船的地方来探险，发现一些地球上最大的自然和文化宝藏。您可以在在线 stateparks.mt.gov 或来电 +1.855.922.6768，预定您的营地、小木屋、帐篷或印第安帐篷住宿。您可以从出发前2天到9个月前预订活动及住宿。

蒙大拿州的冬季

冬天的白雪如同毯子一般把蒙大拿州广阔的大地给笼罩了起来，也让这个原本就美得令人屏息的世界更加神奇。蒙大拿州会带给您真正的下坡滑雪，在高峻的山下着大雪，显得缆车更为渺小。无论您喜欢典雅、舒适的度假酒店或日常开放的滑雪区，这里还有很多较不拥挤的山区，让您可以乘坐缆车到山顶观赏壮丽的雪国景色。

在蒙大拿州滑雪和骑马是种难以形容的经验。位于蒙大拿州西南部连接着 Big Sky Resort 及 Moonlight Basin 是美国最大的滑雪场，一票到底让滑雪客及游客可以利用27座缆车，进出超过 2,225 公顷的空旷滑雪地。还有山坡上的小木屋、许多晚间及适合家庭一起的活动。沿路再过去就是知名的黄石国家公园。

Whitefish Mountain Resort 位于蒙大拿州的西北部，自 1947 年就以美好的时光、友善的人们及厚厚的积雪成为美国最受欢迎的旅游胜地之一。在年度滑雪杂志中的读者调查中一直稳居高人气，大家最喜爱这个地点平缓的雪地坡度及超深的积雪。

在蒙大拿州的 16 个滑雪区内，还有两个值得一提的是在 Bozeman 外围的 Bridger Bowl 渡假村及靠近 Red Lodge 的 Red Lodge 渡假村。

Whitefish Mountain Resort (Chuck Haney)

数千公顷的公共土地开放做为越野滑雪，许多度假村也提供私人且较有规划的越野滑雪道系统。蒙大拿州也拥有若干条美国最长的雪上摩托车步道。您可以自驾租用的雪地摩托车，或参加有导游带领的雪上摩托车游览。

雪上巴士可带您从西黄石进到黄石国家公园享受冬天的景色、欣赏野生动物和捕捉动物们的照片。您还可利用雪鞋、滑雪和有导游带领的雪上摩托车行程，来体验冬天的黄石公园。

参加有导游带领的雪鞋游览及越野滑雪活动可依客人的喜好和能力进入冰川国家公园。也可试试泡温泉、狗拉雪橇、坐雪地马车或参加蒙大拿州的冬季嘉年华活动。

请上网查询更多讯息 www.wintermt.com

Top: *Wintering elk (Donnie Sexton)*
Middle: *Dogsledding (Donnie Sexton)*
Bottom: *Snowmobiling (Donnie Sexton)*

冰川国家公园区

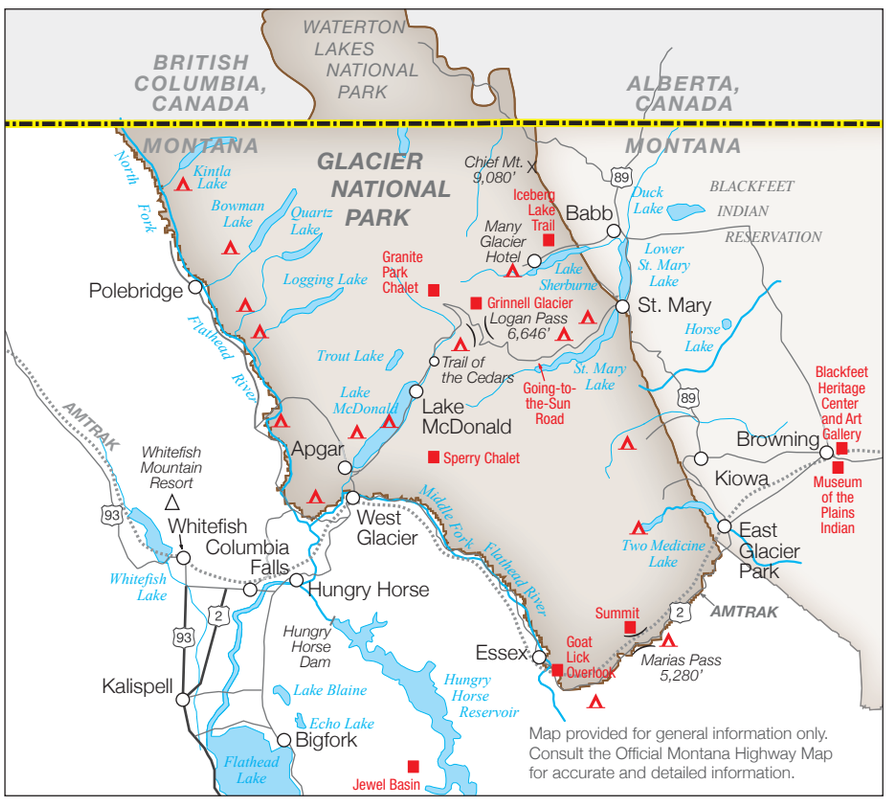
冰川国家公园（Glacier National Park）连接加拿大的瓦特顿湖国家公园（Waterton Lakes National Park），是世界上第一个国际和平公园。在这片北落矶山脉的骨干，您可以看到落矶山山羊依着崎岖的山壁，冰川切割着山峰，瀑布倾泻而下，注入翠绿的湖水，这些美景都串联在这条双线道的向阳大道（Going-to-the-Sun）上。

沿着向阳大道（Going-to-the-Sun Road），野花盛开，高山远景映入眼帘。您可以将车停在湖边，沿着冰川小溪乘坐独木舟，或静静凝视着如此伟大的深谷，连雀鸟都飞在您的脚下，有时您甚至还要礼让身旁的山羊通过呢！

Swiftcurrent Lake, Glacier National Park (Donnie Sexton)

您可以预留时间品尝一块刚出炉的派，或在香柏森林内野餐，可以在公园最大的湖泊边的麦当劳湖饭店享受一下，或是欣赏 Swiftcurrent Lake 那如同镜面般美丽的倒影。如果您勇于尝试，可计划到冰川公园的后山区去探索难得的美景。欲了解更多讯息，请至 visitmt.com/glac。

冰川国家公园是全年开放，但向阳大道和许多公园内的服务中心视天气情况，只从5月中旬开放到9月中旬。请在出发前预先查询道路状况，举凡道路的铲雪进度、步道、安全设备、接驳车、天气情况和公园通行证等讯息，请至 nps.gov/glac 查询。



冰川国家公园小档案

+ 1910 年5月11日成立

+包括约 4,092 平方公里，(410,186 公顷)

+1,126 公里以上的健行步道

+ 260 种鸟类

+ 70种哺乳动物，包括山羊，棕熊，黑熊

冰川区夏季行程建议

考虑到冰川国家公园及周边地区，有太多可看景点，我们很难列出所有的选项。您可以参考 www.visitmt.com/glac，www.crownofthecontinent.net 和 www.nps.gov/glac，所列出的建议来规划您完美的行程。

Going-to-the-Sun Road (Donnie Sexton)

Lake McDonald (Donnie Sexton)

Young mountain goat (Donnie Sexton)

一日游

+走访国家公园内最热门的景点：

- 搭乘古董红色巴士沿壮观的向阳大道 Going-to-the-Sun Road 游览
- 从东冰川出发，参加黑脚族（Blackfeet）部落的 Sun Tours
- 选择一条健行步道开始健行、拍照，留下美好回忆
- 乘船游览麦当劳湖（Lake McDonald）或圣玛丽湖（St. Mary Lake）

+ 花一天的时间在白鱼镇（Whitefish），游览市区，以健行或骑单车的方式探索城镇之美，或是在白鱼山度假村享受挥杆乐趣

+ 在布朗宁（Browning），拜访黑脚族印第安人保留区、黑脚族传统中心和艺术画廊、平原印第安博物馆等。您甚至可以在 Lodgepole Gallery 和 Tepee Village 内睡在印第安帐篷，和享用黑脚族的传统食物

+ 在 Kalispell 的 Great Northern Historical Trail 骑单车

+ 划独木舟横跨平头湖（Flathead Lake）与野马岛（Wild Horse Island）窥探野马的踪迹

三日游

+ 第一天，到平头湖钓鱼或打高尔夫球，在午后参加一个当地现酿啤酒厂的游览（visitmt.com/brewerytour）。晚上住在 Kalispell 或白鱼镇 Whitefish，以便品尝当地的特色早餐。第二天，进入冰川国家公园沿着向阳大道前往罗根山隘（Logan Pass），除了可以看到野生动物外，还可以欣赏令人惊叹的美景，傍晚在圣玛丽湖的日落巡航结束。第三天，参观东冰川公园，并沿着2号公路返回。您可以在平头河的 Middle Fork 享受漂浮乐趣，寻找山羊在 Goat Lick Overlook 峭壁上的踪迹，之后在 Essex 市的历史悠久 Izaak Walton Inn 休息。

+ 如果您喜欢泥土的道路和原始自然的生活，可以花个三天在公园的 North Fork 区域。住在小巧的 Polebridge，那里有商品店、美丽的酒吧、几间原始的小木屋和一个很棒的烘培坊。白天，您可以在平头河的 North Fork 漂流、钓鱼，骑自行车穿过树林，在 Bowman 湖和 Numa Ridge 附近健行，或在陡峭的 Glacier View 眺望美景。附近都有橡皮船和划桨以及单车的出租服务。

+ 单车骑士可以挑战向阳大道陡峭的爬坡道路，享受只有健行者和单车骑士才能到达的秘密景点。欢迎在 nps.gov/glac 网站参考有关骑单车的指导路线和限制。

五日游

+ 第一天，在双麦迪逊湖（Two Medicine Lake）钓鱼，在 Scenic Point Trail 步道健行，稍后前往历史悠久的 Glacier Park Lodge 饭店休息。第二天，由 Babb 进入国家公园。来个16 公里来回的健行，欣赏充满冰山及翠绿湖水美景的 Iceberg Lake，之后到历史悠久的 Many Glacier Hotel 休息。第三天，回到圣玛丽湖乘船，走访在旅客服务中心的美国印地安展览，接着漫步到圣玛丽瀑布。第四天，在罗根山隘（Logan Pass）预备征服沿着 Garden Wall 的高海拔步道。您可以选择徒步12公里到 Granite Park 营地，或是继续徒步6公里前往搭乘到 Logan Pass 的接驳车。第五天，享受一个轻松的上午，漫步在雪松步道（Trail of the Cedars），您可以在麦当劳湖岸边悠闲野餐，接着参加在平头河由导游带领的漂流活动，最后在 Belton Chalet 享用晚餐，为五天的旅程画下完美句点。

+您可以藉由在超过 1,126 公里长的步道上健行，来探索冰川国家公园境内的野外小径，您将需要申请偏远地区许可证，并明白相关规定。如果您没有把握自己从事这种野外探索的活动，建议雇一个向导陪伴或协助规划您的行程。

黄石国家公园区

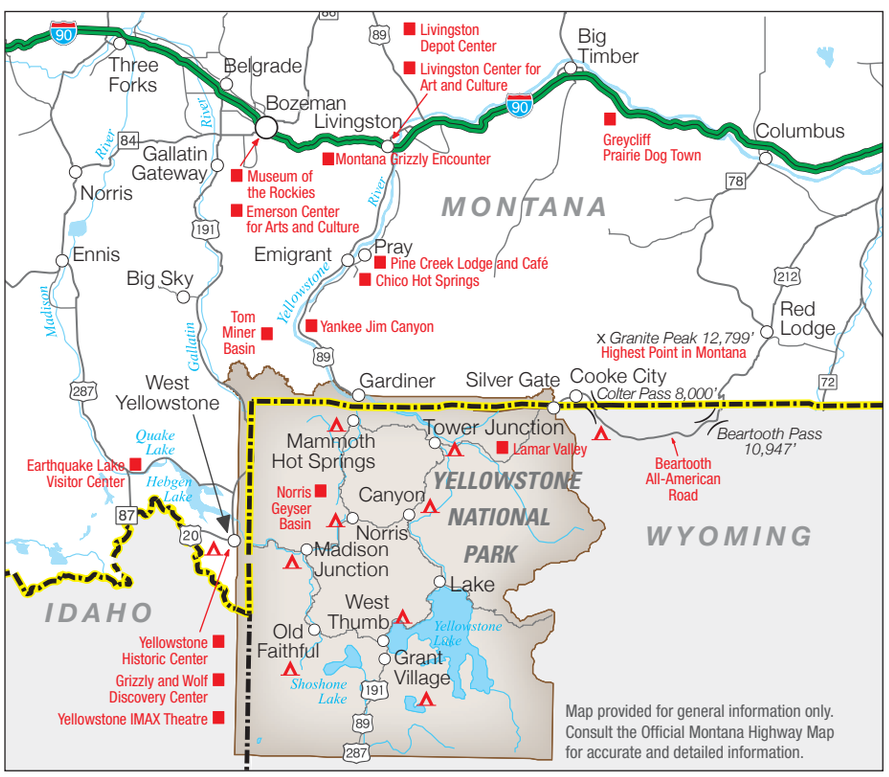
黄石国家公园是全世界第一座国家公园，也是美国最大的国家公园之一。在这里，可您有很多机会看到熊、美洲野牛、美洲大鹿和狼－当然是在安全的距离，因为牠们自由生活在这片最天然的土地上，在这里也有充满惊奇的地质活动，奇特的间歇泉、温泉、泥泉及气洞等地热现象，是黄石公园中最引以为傲的特有景观。

黄石公园就像是个永恒的地方，您会发现许多地方从 136 年前开园时就不曾改变过，没有其他地方能比得上这里的壮观喷泉、雷鸣般的瀑布、水晶般湖泊，全景的峡谷风光。

Yellowstone National Park (Donnie Sexton)

您可以由三个在蒙大拿的入口进入黄石国家公园：西黄石（West Yellowstone 、Gardiner 或 Cooke City ）。如果您想寻找野生动物的踪迹，您可以坐上巴士或自行开车，前往有 “美国的塞伦盖蒂（America’s Serengeti）” 美称的 Lamar Valley。您沿着被河水切割的黄石大峡谷（Grand Canyon of the Yellowstone）健行，并远眺原始瀑布，然后走访老忠实喷泉，见证大自然的奇迹。请睁大眼睛，因为永远不知道在前进的路上有什么惊喜等着您！欲了解更多相关讯息，请浏览网站 visitmt.com/yell。

黄石国家公园是全年开放的，然而许多公园的道路在11月到来年5月，是禁止一般车辆进入的（除了雪上交通工具）。想知道更多关于春季骑单车路线、主要的旅游景点及公园收费等讯息，请浏览网站 visit nps.gov/yell。



黄石国家公园小档案

+ 1872 年3月1日成立

+占地8,992平方公里 (899,116 公顷)

+1,528 公里的野外小径

+ 60余种哺乳动物, 包括棕熊、狼及美洲野牛。

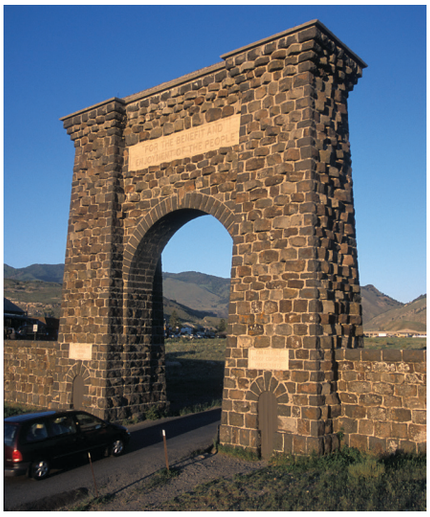
+超过 10,000 地热景观

黄石地区夏季行程建议

没有一本旅游指南可以列出所有您可以在黄石国家公园的冒险，但我们可以提供一些建议让您开始规划旅程。如需更多选择，请参考以下网站：www.visitmt.com/yell, www.visitmt.com/gyr, 以及 www.nps.gov/yell。

Bison (Donnie Sexton)

Beartooth All American Road (Donnie Sexton)



Roosevelt Arch, Gardiner (Donnie Sexton)

一日游

+ 黄石国家公园最经典的一日游路线：由西黄石或 Gardiner 进入国家公园，沿着主要环型道路前往老忠实喷泉、湖泊区、峡谷区和诺里斯喷泉盆地（Norris Geyser Basin）
  - 见证经典的黄石公园景象：老忠实喷泉的喷发
  - 走访 Lamar Valley，准备好您的长镜头，运气好的话可以拍到美洲野牛、羚羊或狼
  - 在 Silver Gate 和 Cooke City 享用晚餐及住宿小木屋
+ 安排一天在 Bozeman 的市中心，参观落基山博物馆 （Museum of the Rockies）和 Emerson Center for Arts and Culture，或选择该区许多步道中的一条去探索美景
+ 在充满创意的牛仔故乡 Livingston 血拚购物，或拜访艺廊，在驿站中心（Depot Center）停留，并参观利文斯顿艺术和文化中心（Livingston Center for Art and Culture）
+ 走访 1959 年大地震移动了大约 7200 万公吨岩石的堰塞湖（Quake Lake）
+ 开车前往被誉为”全美国最美丽的公路”－“熊牙公路” （Beartooth Highway），欣赏壮观风景
+ 在 Gallatin 或黄石河从事激流泛舟等活动
+ 在清澈的河流、湖泊或小溪里享受钓鱼乐趣
+ Big Sky 度假休闲中心骑乘登山自行车，健行或试试刺激好玩的滑索 zipline

三日游

+ 第一天，从西黄石驱车前往黄石公园的诺里斯间歇泉盆地（Norris Geyser Basin），可以看到彩色锅喷泉区（Fountain Paint Pots）和 Lone Star 喷泉，晚上住宿在 Grant Village。第二天，在黄石湖上乘船游览，观看在海登山谷（Hayden Valley）的野生动物，夜晚在 Canyon Village 露营。第三天，见证黄石大峡谷与黄石瀑布的奇迹，之后从 Cooke City、Gardiner 或西黄石离开。
+ 从充满美食与购物的 Red Lodge 出发，沿着熊牙公路到高海拔的高原，在居高临下的步道健行，之后回到营地休息结束一天。第二天，经过一个上午健行，体验西部风情，在漂亮的 Crazy Creek 休息，然后在日落前返回在 Cooke City 饭店。第三天，进入黄石公园沿着环状公路旅行。
+ 在 Bozeman，您可以在早上时散步健行，在下午参观艺廊，晚上欣赏音乐会或戏剧表演。第二天，开车前往 Livingston 血拼购物和用餐，还顺道参观 Montana Grizzly Encounter，然后继续南下，夜宿在历史悠久的 Chico Hot Springs。第三天，从 Gardiner 进入黄石公园开始一天的巡礼。

五日游

+ 第一天，在 Gallatin Gateway 用过早餐后，向南行驶到 Gallatin Canyon 风景区，您可以选择健行、钓鱼、激流泛舟或攀岩，之后前往 Big Sky 用餐和参观啤酒厂。 在 Big Sky 的第二天，您可以租辆单车或乘坐滑雪登山吊椅、体验刺激的滑索 ziplines、高尔夫或在水疗中心放松身心。 第三天，开车前往西黄石，参观游览黄石历史中心、黄石IMAX电影院和棕熊与狼保育中心。第四天和第五天，游览国家公园，也可以尝试浸泡在天然的温泉池 Boiling River 中，为美好的一天画下句点。
+ 为自己规划一个进入黄石公园未开发的后山地区，或在该地区的任何国家森林中徒步旅行。在这些偏远地区旅行需要申请许可证，请向公园管理处或游客服务中心询问。

旅客服务

您已准备来到蒙大拿州了，但还想知道火车是否有行驶？国家公园是否开放？是否有巴士到滑雪场？您可以利用这些旅客服务（Traveler Services）为您的旅程做最完善的准备。

Cowboy accommodations (Donnie Sexton)

如何前往

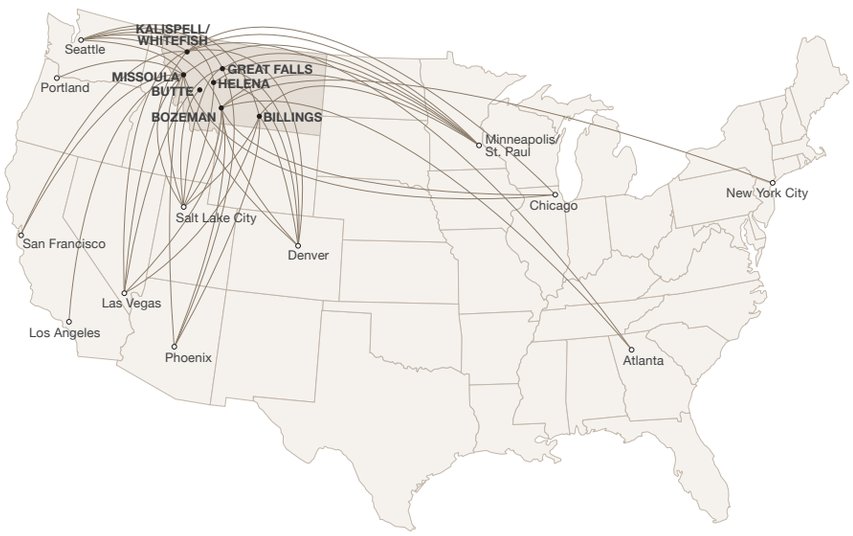
您可以搭乘飞机前往蒙大拿较大的城市（或搭乘火车前往北部的城市），或是在机场租车，因为驾车探索蒙大拿是最方便的方式，若计划前往野外的地区走碎石路、泥泞小路，或在冬天的雪季里，租用四轮传动车是较适合选择。

飞机：若您是从西雅图、旧金山、洛杉矶、拉斯韦加斯、盐湖城、凤凰城、丹佛、明尼亚波利斯/圣保罗、芝加哥、波特兰和亚特兰等地来蒙大拿州，您可以选择直飞航班（依季节）。请至 visitmt.com/transportation/Air_Service 参考机场及航班列表。

火车：您也可来趟铁路旅行，搭乘 Amtrak 火车沿途经过蒙大拿北边的 Wolf Point、Havre、冰川国家公园以及 Libby。您可乘坐有玻璃顶的列车欣赏沿途风光。

请浏览网站 www.amtrak.com

护照：所有进入美国的旅客都会被要求出示护照或其他有效旅行证件。请至 cbp.gov 查询相关信息。



航班时刻根据季节变化会有调整，请自个航空公司网站查询最新的航班状态。

联系如何取得蒙大拿州的信息

您可以透过网站、iPad 或是手机来规划您的蒙大拿旅程。

Facebook
www.facebook.com/visitmontana

Twitter
www.twitter.com/visitmontana

VisitMT.com 是一个百科全书式的全方位网站，且非常容易使用，里面包含了许多实用信息：丰富多样摩托车路线、各地的印第安庆典、现酿啤酒厂的旅游路线，鬼镇的概要和更多讯息给您参考。
m.visitmt.com

在旅行的途中想要寻找一个热泉、热饮或是热门景观，您可以在智能型手机上的 M.VisitMT.com 找到需要的讯息。它几乎就是整个 VisitMT.com 的缩小版，您要的酒店列表，推荐景点或是旅客服务等，全部浓缩在手机的界面上。

蒙大拿州的 iPad 杂志（IPAD APP）这是有关蒙大拿州所有讯息的在线杂志，透过专题文章、照片散文、短栏等，您可以透过当地人介绍私房美食、历史以及各地有趣的活动等消息，让您在蒙大拿的旅程更为特别。
http://magazine.getlostmt.com

GETLOSTMT.COM
没有人比蒙大拿州的当地居民更了解蒙大拿了，您可以透过点击蒙大拿虚拟地图，见到当地人分享他们他们私房餐厅、民宿及景点，将您喜欢的地点组合成快速旅游，开始一个周末或几天的旅程。利用手机下载应用程序或上 GetLostMT.com 找到连旅游书上都可能没有介绍到的景点喔。