



新西兰 徒步指南

最壮观的徒步尽在新西兰





布里姆角, 北部地区

在新西兰徒步旅行

选择步道

新西兰的步道网络成熟完善, 维护到位, 为不同水平和喜好的游客提供丰富的选择。大多数步道都在新西兰的13座国家公园以及无数的自然保护区内, 这些都由新西兰环保部(DOC)负责管理, 而由地方政府管理的地区级公园和娱乐休闲区里的步道更是数不胜数。

大多数步道都有等级之分, 从入门级到专家级, 以便游客选择合适的步行线路。入门级的步道地势平坦, 适合各个水平的人群, 有些地方还允许轮椅或婴儿车进入。而难度最高专家级的步道线路极富挑战性, 通常会穿过陡峭崎岖的荒原, 需做好充足的物质准备, 并具备大量的徒步经验。

新西兰旅游局官网(newzealand.com)是开始徒步之旅的好去处, 您可获取新西兰环保部(doc.govt.nz)提供的详细信息。在实际徒步过程中, i-SITE游客信息中心里熟悉情况的当地人可以为您提供很好的建议。



汤加里罗高山步道

沉浸在自然奇景中

每一天, 都是新的旅程, 带您穿过奇幻绝妙的景观, 获享铭记一生的体验。

欢迎来到徒步旅行者的天堂。这里有无数步道, 蜿蜒穿过新西兰最美的风景: 从与世隔绝的沙滩到嶙峋崎岖的海岸线, 从农田、湿地、河谷到大树参天的森林、碧草连天的高地和巍峨雄壮的山脉。

新西兰十大著名步道(Great Walks)、单日步道(Day Hikes)、短途步道(Short Walks)、玛纳奇步道(Manaaki Trails)和其他步道带您前往这些地方。很多步道沿途都有历史遗迹和标志性的自然奇观, 您还有可能遇上奇异鸟、企鹅和海豹等野生动物。完善的小屋网络、宁静的天然露营地和精致的旅馆, 使在这里过夜成为令人难忘的体验。

横跨新西兰各国家公园和自然保护区的多条步道让每个人都能找到适合自己的去处, 从体验特殊生态环境的自然休闲步道, 到极具挑战性的偏远荒原多日探险之旅。

尽管很多步道都深入大自然, 但进入这些步道却出乎意料的便捷。它们一般靠近城镇和村庄, 在这里您可获得齐全的游客信息和服务。热心的当地旅游运营商提供向导服务、美味餐食和舒适旅馆, 让您顺利前往梦想之地。本指南所介绍的仅仅是新西兰梦幻旅行步道的冰山一角, 希望它能带您进行一段难忘的探索之旅。

短途步道和单日步道



如果想要去特别的地方或欣赏壮丽的景色, 短途步道或单日步道是您的不二选择。

如果您没有足够的时间体力, 或者不想背太重的行李, 那么这些建设良好、路标齐全的步道就能让您很好地了解新西兰, 而且从主要的高速公路就能方便前往。

多日步道



您一定听说过十大著名步道——位于新西兰著名景点的十条户外探险线路, 相当引人入胜。但除此之外, 还有很多自助式或带向导的多日徒步活动。您可以深入探索容易上手、但也不乏挑战的步道, 步道沿线分布着小屋、露营地和旅馆。

玛纳奇步道



“玛纳奇唐加(Manaakitanga)”是毛利文化的核心价值观, 意为热情好客的精神。这种精神

深入到一系列由当地专业向导导览的独特徒步旅程中。玛纳奇步道的天数从1-5天不等, 您可以轻装上阵进行徒步。行程提供美味的食物、热水澡和舒适的住宿, 让您宾至如归。

有向导的徒步

尽管借助种类丰富的地图、步道信息和道路标志也能够独自上路, 但向导服务会让您获得更身临其境的体验。各种行程路线安排从半天到多日不等, 交通、食宿的档次也从基础到豪华, 任您选择。此外, 热心的当地向导沿途为您介绍各种自然和人文历史, 让您一路看到的风景变得更加生动。新西兰的主要向导公司可在www.newzealand.com上查找。



罗伊峰徒步路线, 瓦纳卡

在新西兰徒步旅行

徒步时间

最适合徒步旅行的时间为10月或11月上旬到次年4月底, 此时天气和道路情况最为适宜。这些月份也是徒步旺季, 十大著名步道和其他热门步道需提前预定(通过DOC网站或旅游运营商)。在旺季初段或末段步行可以避免拥挤, 而且天气也不错。冬季, 高海拔地区基本不可步行, 但有很多低海拔路线全年畅通。

住宿地点

新西兰的国家公园和自然保护区内有950多个DOC小屋。这些小屋全部都配有床垫、供水和厕所, 大多都有基本取暖设施。

有些小屋还在旅游旺季配备了天然气炊具和照明设施。这些颇受欢迎的小屋在旺季必须提前预定。

新西兰步道沿途的众多露营地中, 绝大多数配备了供水、厕所和雨棚等基本设施。沿途或附近还有很多私营旅馆, 能够让您享受到居家般的温馨舒适。

邂逅野生动物

徒步旅行是在野外遇见本地珍稀物种的绝佳方式。在内陆步道可以看见的鸟类包括奇异鸟、木鸽、图伊鸟, 以及新西兰本土的啄羊鹦鹉和卡卡鹦鹉。而在海边, 可以看到信天翁、企鹅等海鸟, 以及海豹、海豚和其他令人难忘的海洋生物。



迷人溪步道, 西海岸

户外安全

即便您是一个经验丰富的徒步旅行者, 您也许也会发现新西兰和之前去过的其他地方很不一样。本指南中的步道都建设良好、路标齐全, 但因为新西兰拥有复杂的地形和变幻莫测的天气, 选择适合自己的步道, 并做好充足准备十分重要。请遵守《户外安全条例》, 以便更好地享受探险之旅

了解自己的极限

请根据体力、时间和可能的天气状况, 选择适合自己 and 团队的健行或徒步。如果您不确定, 可以询问当地人——DOC官员、i-SITE或其他了解情况的人。

关注天气

新西兰以“一日四季”著称, 海洋性和山地气候使这里天气极端, 变幻莫测。出行前一定要看天气预报, 准备应对一切可能。

携带合适的装备

您需要质量好、耐用的鞋子, 徒步鞋最佳。穿多层衣物, 最好有毛衣或保暖内衣(非棉质), 天气湿冷时可以保暖。夏天带遮阳帽, 还有应对低温的帽子和手套。全年都需要携带防雨外套。

告知他人

许多路线在偏远荒野穿行, 手机信号弱, 而且出现意外时很难寻求帮助。因此将您的行程告知他人, 并设定一个逾期未归则需引起警觉的日期十分重要。新西兰人把这称为“将计划告知他人”。

携带必需的装备及物资

确保您携带齐了所有需要的装备, 如地图、手电筒、睡袋等, 还要携带比需求量更多的食物。想要获得更多在新西兰户外安全活动的建议, 请访问mountainsafety.org.nz。

重要信息: 步道分级和相关信息

-  往返步道
-  单程步道
-  环形步道
-  时间
-  容易
-  中级 - 容易
-  中级
-  高级
-  最佳时间
-  需要预定
-  无需预定
-  提供向导
-  飞行时间
-  开车时间
-  渡轮时间



短途步道

朗吉托托山峰步道

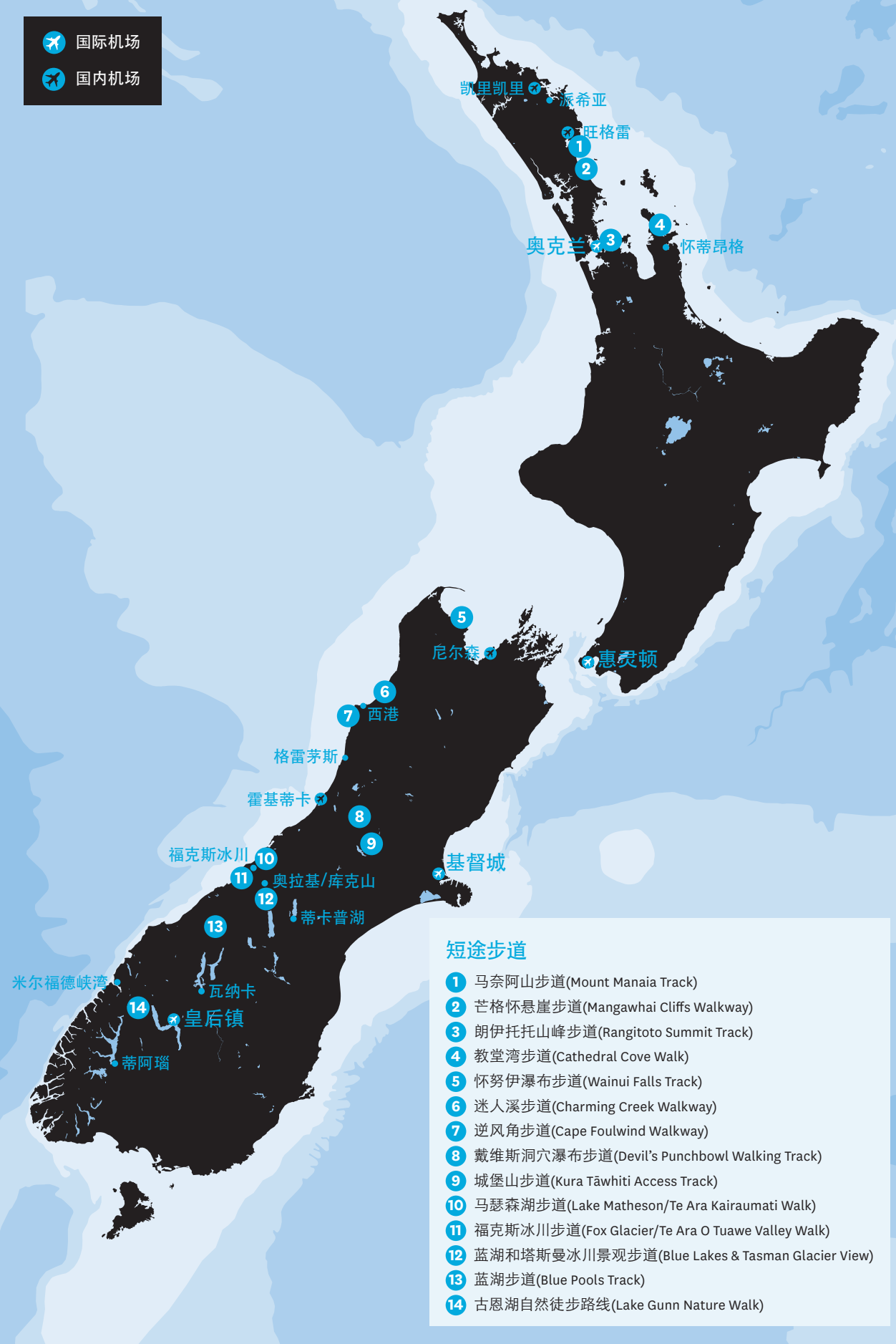
新西兰的短途步道交通便利，且适合各个年龄层，是了解新西兰、饱览必游景点(史诗般的沙滩、古老的森林和布满冰川的峡谷)的极佳方式。

14条步道分布在新西兰各处，所需时间在30分钟至3小时不等。难度等级从最容易到容易，大部分道路平坦、起伏平缓，陡峭的部分可以沿着建设良好的步道或台阶轻松通过。大部分步道适合体能较弱或中等的徒步者，有些最容易的步道可以供轮椅或婴儿车进入。



芒格怀悬崖步道

-  国际机场
-  国内机场



- ### 短途步道
- 1 马奈阿山步道(Mount Manaia Track)
 - 2 芒格怀悬崖步道(Mangawhai Cliffs Walkway)
 - 3 朗伊托托山峰步道(Rangitoto Summit Track)
 - 4 教堂湾步道(Cathedral Cove Walk)
 - 5 怀努伊瀑布步道(Wainui Falls Track)
 - 6 迷人溪步道(Charming Creek Walkway)
 - 7 逆风角步道(Cape Foulwind Walkway)
 - 8 戴维斯洞穴瀑布步道(Devil's Punchbowl Walking Track)
 - 9 城堡山步道(Kura Tāwhiti Access Track)
 - 10 马瑟森湖步道(Lake Matheson/Te Ara Kairamati Walk)
 - 11 福克斯冰川步道(Fox Glacier/Te Ara O Tuawe Valley Walk)
 - 12 蓝湖和塔斯曼冰川景观步道(Blue Lakes & Tasman Glacier View)
 - 13 蓝湖步道(Blue Pools Track)
 - 14 古恩湖自然徒步路线(Lake Gunn Nature Walk)

马奈阿山步道 MOUNT MANAIA TRACK

Short Walks

马奈阿山距离海岸仅咫尺之遥，像磁石一般吸引着游客们。

步道地势陡峭，沿途森林茂密，一直通往海拔420米的马奈阿山峰，需要耗费一些体力登高。风光无限！在嶙峋的岩石上，旺格雷湾(Whangarei Harbour)、布里姆角(Bream Head)和近海岛屿的风景一览无余。



- 2 小时
- 4 公里
- 容易

到达方式

- 离旺格雷(Whangarei)30分钟



朗吉托托山峰步道 RANGITOTO SUMMIT TRACK

Short Walks

朗吉托托是奥克兰最年轻的火山，不容错过。

这座宜人的对称火山岛位于波光粼粼的豪拉基湾，乘坐渡轮前往，开启步道之旅。从码头开始，穿过熔岩区和令人惊叹的圣诞树林，最后到达海拔259米的锥形山峰顶端。从山顶可饱览城市和大海全景。



- 2 小时
- 7 公里
- 容易

到达方式

- 离奥克兰25分钟



芒格怀悬崖步道 MANGAWHAI CLIFFS WALKWAY

Short Walks

步道建于悬崖峭壁之上，沿途可饱览崎岖不平、风光旖旎的北部地区海岸。

步道从芒格怀角海滩(Mangawhai Heads Beach)向上攀升，穿越一个布满岩石的峡湾，经过农田和森林(另有一条8公里长的海滩环形步道可供选择，但仅在退潮时可行)。沿途的亮点包括尼考、圣诞树和山腰天然形成的“巨型天梯”。壮丽全景从布里姆角一直延伸到豪拉基湾(Hauraki Gulf)。



- 2-3 小时
- 9 公里 (同一条步道往返)
- 8 公里 (经退潮步道往返)
- 容易

到达方式

- 离旺格雷1小时
- 离奥克兰(Auckland)1小时30分钟



教堂湾步道 CATHEDRAL COVE WALK

Short Walks

欣赏新西兰最为著名的石拱和科罗曼德(Coromandel)海岸的壮丽景致。

这个标志性的石拱也许享有所有荣耀，但这条从哈黑(Hahei)到梦幻教堂湾的步道沿路还有更多震撼人心的景色。在宝石湾(Gemstone)和魔鬼鱼湾(Stingray)停留，看看珍贵的普里里树，在悬崖上眺望远处的美景。



- 1.5 小时
- 2.5 公里
- 容易

到达方式

- 离怀蒂昂格(Whitianga)50分钟
- 离奥克兰2小时30分钟



怀努伊瀑布步道 WAINUI FALLS TRACK

Short Walks

观赏黄金湾(Golden Bay)最大的瀑布和南方顶端沿岸茂密的沿岸森林。

开车沿着海岸一路欣赏风景，步道将带您穿过农田，进入长满羽状蕨类植物以及尼考棕榈树、拉塔树等本土树木的森林。道路沿着怀努伊河(Wainui River)攀升，可以看见笼罩在水雾光晕中的瀑布，离得越近，声音越震耳欲聋。



- 🕒 1小时
- 📏 3.4公里
- 🏞️ 容易

到达方式

- 🚗 离尼尔森(Nelson)2小时10分钟
- 🚗 离莫图伊卡(Motueka)1小时30分钟



逆风角步道 CAPE FOULWIND WALKWAY

Short Walks

大海和高山全景仅仅是这条壮丽海岸步道的开始。

岬角拥有丰富的人文和自然历史，蜿蜒于峭壁之上的步道沿途有标识牌进行讲述。您可从陶朗加湾(Tauranga Bay)或灯塔路(Lighthouse Road)朝任一方向出发，也可以折返前往标志性的灯塔。陶朗加湾附近的岩石是海豹栖息地。



- 🕒 1小时15分钟
- 📏 3.4公里
- 🏞️ 容易

到达方式

- 🚗 离西港15分钟
- 🚗 离格雷茅斯(Greymouth)1小时30分钟



迷人溪步道 CHARMING CREEK WALKWAY

Short Walks

沿着长满灌木的古老铁轨徒步，欣赏锈迹斑斑的废墟、僻静的峡谷和壮观的瀑布。

这趟西海岸的奇妙旅程从古老矿区塞登维尔(Seddonville)出发，至赫克托小镇(Hector)结束，穿过锯木工人在很久之前修建的道路。步道美丽而宁静，经过无数有趣的景点，从人工切割的隧道、桥梁、废弃矿山和厂房，到茂密的灌木、磅礴的Mangatini瀑布和巨石密布的纳卡瓦乌河(Ngakawau River)峡谷。



- 🕒 3小时
- 📏 9.5公里
- 🏞️ 容易

到达方式

- 🚗 离西港(Westport)26分钟
- 🚗 离尼尔森3小时40分钟

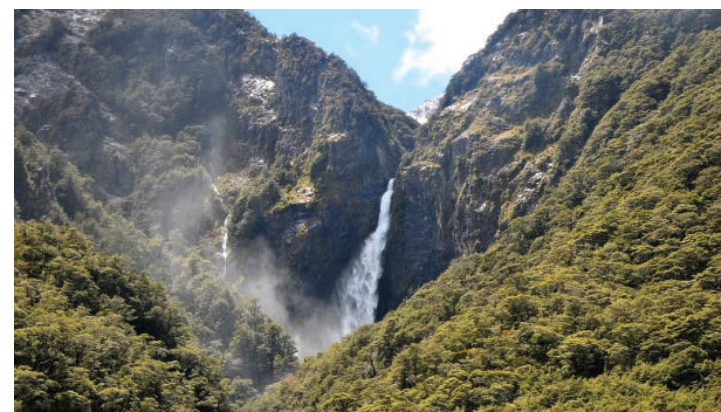


戴维斯洞穴瀑布步道 DEVIL'S PUNCHBOWL WALKING TRACK

Short Walks

瀑布云蒸霞蔚，气势磅礴，令人心旷神怡。

位于亚瑟通道国家公园(Arthur's Pass National Park)内的短途步道，将带您经由步行桥穿越宽阔的贝雷河(Bealey River)，然后深入茂密的当地森林，前往海拔131米的戴维斯洞穴瀑布——这是新西兰最壮观的瀑布之一。



- 🕒 1小时
- 📏 2公里
- 🏞️ 容易

到达方式

- 🚗 离基督城(Christchurch)2小时
- 🚆 离基督城2小时30分钟(通过高山观景火车)



城堡山步道 KURA TĀWHITI ACCESS TRACK

Short Walks

郁郁葱葱的农田上，巨大的石灰石星罗棋布，创造出步道奇观。

这些线条优美的巨石，是行驶在亚瑟通道高速公路上，能观赏到的奇特而令人惊喜的景观。但近看更让人惊艳，这些历经风霜的短途步道在巨石旁蜿蜒，您可以在步道上欣赏它们的外形，让想象任意驰骋。



🕒 20分钟

📏 1.4公里

🏞️ 容易

到达方式

🚗 离基督城1小时20分钟

🚗 离格雷茅斯2小时



马瑟森湖步道

LAKE MATHESON/TE ARA KAIRAUMATI WALK

Short Walks

在壮美的雨林中，欣赏新西兰最著名的“镜湖”。

马瑟森湖是游览西海岸的重要一站，在各种条件下都风景宜人。黎明和黄昏是观赏奥拉基/库克山(Aoraki/Mount Cook)在水中倒影的最佳时刻，沿湖环线可以看到吊桥、茂密的丛林和鸟类等。



🕒 1.5小时

📏 2.6公里

🏞️ 容易

到达方式

🚗 离弗朗兹·约瑟夫 (Franz Josef) 30分钟

🚗 离格雷茅斯2小时45分钟



福克斯冰川步道

FOX GLACIER/TE ARA O TUAWHE VALLEY WALK

Short Walks

在原始生态、变化万千的冰川峡谷中漫步，静静感受大自然的力量。

壮丽的风景、神奇的地质史，让每次徒步旅行都独一无二，终生难忘。陡峭的石壁、冰碛的山丘、湍急的水流、耐寒的动植物，以及造就这一切自然奇观的冰川，令人叹为观止(请遵守所有警示标志，安全徒步)。



🕒 1小时

📏 2.6公里

🏞️ 容易

到达方式

🚗 离弗朗兹·约瑟夫30分钟

🚗 离瓦纳卡(Wanaka)3小时10分钟



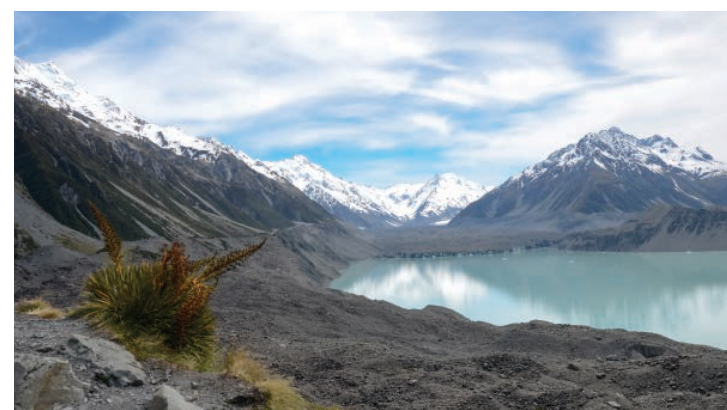
蓝湖和塔斯曼冰川景观步道

BLUE LAKES & TASMAN GLACIER VIEW

Short Walks

在这条位于南阿尔卑斯山的徒步线路上，新西兰最长的冰川仅仅只是其中一个景观。

漫步蓝湖，随后沿着冰碛石壁向上走，这里有令人惊叹的美景等待着您——从漂浮着冰山的塔斯曼湖，到雄伟的冰川和白雪皑皑的山峰，不一而足。



🕒 40分钟

📏 2.7公里

🏞️ 容易

到达方式

🚗 距离离奥拉基/库克山13分钟

🚗 离瓦纳卡2小时35分钟



蓝湖步道 BLUE POOLS TRACK

Short Walks

究竟有多蓝? 等待您的亲眼目睹! 这条绝美步道就位于瓦纳卡至哈斯特的高速公路边。

沿着原始的玛卡罗拉河(Makarora River), 漫步丛林深处, 山毛榉的芳香一路相随。穿越经典吊桥, 寻找鳟鱼和濒危金丝雀的踪迹, 然后沿着木板路前往观景平台, 饱览峡谷美景。



- 1小时
- 1.5公里
- 容易

到达方式

- 离瓦纳卡1小时
- 离哈斯特(Haast)50分钟



古恩湖自然徒步路线 LAKE GUNN NATURE WALK

Short Walks

这条轻松的徒步道位于米尔福德公路(Milford Road)边, 可以尽情体验峡湾国家公园(Fiordland National Park)。

线路适合所有年龄段的游客, 轮椅也可以进入。这条步道沿着位于艾格林顿山谷(Eglinton Valley)的古恩湖畔行走, 自然惬意。芳香的红山毛榉、茂密的苔藓、丰富的鸟类和湖畔的美景, 共同构成这次短暂却难忘的漫步旅程。



- 45分钟
- 1.4公里
- 容易

到达方式

- 离蒂阿瑙(Te Anau)1小时



迎风角步道, 西海岸



单日步道

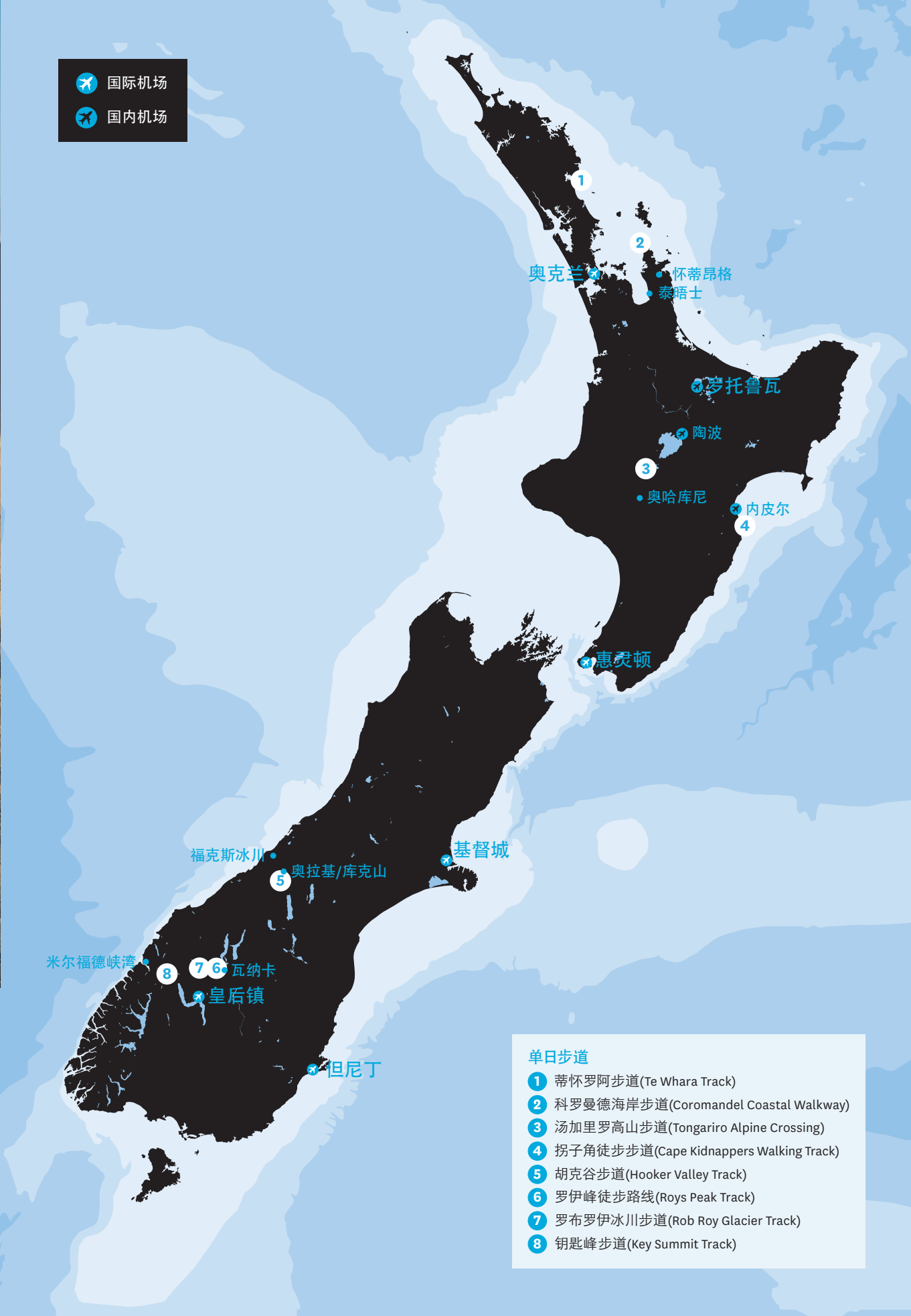
汤加里罗高山步道

这些交通便利的步道从北部地区一直延伸到峡湾(Fiordland), 这里有新西兰最旖旎的风光和不容错过的自然景点。

每个徒步行程需3-8个小时完成。步道分级广泛, 有建设良好的入门级步道, 也有颇具挑战性、穿越陡峭崎岖荒野的步道, 但所有步道都要求中到高水平的体力。请选择适合自己的探险之旅。



胡克谷, 坎特伯雷地区



- ✈ 国际机场
- ✈ 国内机场

- 单日步道
- 1 蒂怀罗阿步道(Te Whara Track)
 - 2 科罗曼德海岸步道(Coromandel Coastal Walkway)
 - 3 汤加里罗高山步道(Tongariro Alpine Crossing)
 - 4 拐子角徒步步道(Cape Kidnappers Walking Track)
 - 5 胡克谷步道(Hooker Valley Track)
 - 6 罗伊峰徒步路线(Roys Peak Track)
 - 7 罗布罗伊冰川步道(Rob Roy Glacier Track)
 - 8 钥匙峰步道(Key Summit Track)

蒂怀罗阿步道 TE WHARA TRACK

Day Hikes

沿着北部地区毛利人祖先的脚步行走，穿过布里姆角(Bream Head)。

蒂怀罗阿步道始于旺格雷角(Whangarei Heads)的乌区哈兹湾(Urquharts Bay)，开始时，需要攀登山脊线的陡峭路线，但到达山脊后，就会变得相对平坦。蒂怀罗阿/布里姆角峰面朝步道位于大洋滩(Ocean Beach)的终点，离二战雷达站遗迹不远。

步道穿过了北岛上最美的海岸丛林。在山顶，壮丽的海岸线全景从北边的布雷特角(Cape Brett)一直延伸到南边的罗德尼角(Cape Rodney)，蓝色天际线上散布着星星点点的岛屿。

蒂怀罗阿的名字来源于一个首领的妻子，对当地部落意义非凡。他们与DOC、布里姆角保护信托和其他社区成员合作，修复这一特别的岬角。他们做过的工作包括植被再生、害虫和杂草控制，这些都有助于鸟类数目增长。

-  5-6 小时
-  7.5公里
-  高级
-  全年开放
-  无需预订

到达方式

-  离旺格雷40分钟



科罗曼德步道 COROMANDEL WALKWAY

经典的科罗曼德海岸一日步行游。

该步道环绕科罗曼德半岛(Coromandel Peninsula)的顶端而行，是新西兰最值得体验的海岸徒步一日游之一，对于绝大多数步行者来说，都是一个很不错选择。

该步道始于石湾(Stony Bay)，穿越农田和森林，翻过海拔较低的摩艾豪山脉(Moehau Gange)，终点为弗莱彻湾(Fletcher Bay)。令人难忘的海上风景有命名非常形象的塔糖峰(Sugar Loaf, 221米)和尖峰石阵(Pinnacles)，以及大屏障岛(Great Barrier Island)。

这条步道上只有一段不长的陡坡，是至波莱湾(Poley Bay)的一条可选途径，但全程往返仍需要一整天(约7小时左右)。还有一条3小时左右的短途步道，从石湾到有指示牌的瞭望台，可以观赏壮丽的海岸风景，体力好的人还可以经过另一条陡峭的腹地步道从弗莱彻湾返回。

-  7小时
-  20公里
-  容易
-  全年开放
-  无需预订
-  提供向导服务的徒步旅游

到达方式

-  离奥克兰4小时
-  离科罗曼德镇1小时30分钟



汤加里罗高山步道 TONGARIRO ALPINE CROSSING



走进中土世界的最佳一日游步道。

汤加里罗高山步道常被称为是全世界最壮观的一日游步道，沿途将穿越《魔戒》三部曲中出现的雄伟的火山景观。

步道将经过两座活火山、火山喷气孔、巨大的熔岩地带、火光熊熊的红色火山口以及祖母绿色的湖泊，就像是一次奇特的地理考察之旅，既锻炼了身体，又有大把拍照留念的机会。最大的收获将是陶波湖(Lake Taupō)和火山高原周边令人震撼的美景。

由于走完整条步道需要花上一天时间，所以您只能在天气晴好的时候尝试。即便是在夏季，穿上合适的徒步鞋并携带保暖、防雨的装备也是非常重要的。

在有当地供应商向导陪同的前提下，即便在白雪皑皑的冬季，也能顺利完成这条步道。

- 7-8小时
- 19公里
- 高级
- 10月-4月
- 无需预订
- 提供向导服务的徒步旅游

到达方式

- 从奥克兰至陶波(Taupō)45分钟
- 离陶波1小时30分钟
- 离奥阿库尼(Ohakune)1小时



附近景点 • 奥阿库尼 • 瓦卡帕帕(Whakapapa) • 陶波湖 • 旺格努伊国家公园



版权：拐子角农场

拐子角徒步步道 CAPE KIDNAPPERS WALKING TRACK



引人入胜的塘鹅栖息地位于这条沙滩步道的海角顶端。

这条霍克斯湾(Hawke's Bay)的迷人步道大部分路段沿着悬崖峭壁下的沙滩行走，随后攀升到海角顶端。一路上，分层岩床遍布石头、碎石、浮岩和淤泥，满目尽是各种奇特的地质景观。木材、褐煤和贝壳化石风光令人啧啧称奇，破碎的断层和倾斜线，展现出新西兰缓慢从海中升起的过程。

拐子角是鸟类爱好者的最爱。这里有澳洲燕鸥、各种蛎鹬、岩鹭、红嘴巨鸥和小蓝企鹅，但塘鹅是这里的“城堡之王”。大洋洲最大的塘鹅陆上栖息地就位于海角顶端。在这里，塘鹅发出喧闹的叫声，梳理羽毛，拍打翅膀，十分有趣。

步道仅可在退潮时行走，11月初和次年2月底是观看塘鹅活动的最佳时节。

- 5小时
- 19公里
- 中级
- 全年开放
- 无需预订

到达方式

- 离内皮尔(Napier)20分钟
- 离罗托鲁瓦3小时10分钟



附近景点 • 蒂玛塔峰 • 霍克斯湾酒庄 • 内皮尔装饰艺术

胡克谷步道 HOOKER VALLEY TRACK

Day Hikes

冰川、冰融湖和奥拉基/库克山的绝世美景。


对于那些希望既能体验悠闲的徒步之旅、又能饱览群山风景的游客来说，奥拉基/库克山国家公园(Aoraki /Mount Cook National Park)是一个超值的选项。步道起点是游客中心，这里是欣赏南阿尔卑斯山迷人自然风光和登山运动历史的绝佳之地。

该步道穿过胡克河神圣的Tōpuni地区，对纳塔胡部落(Ngai Tahu)意义非凡。从三座吊桥中的第一座一路走，欣赏穆勒湖(Lake Mueller)的风光。随着冰川消融，这里的许多湖面积都在变大。倾听远处赛夫顿山(Mount Sefton)的雪轰然而下，试着在它们冲进下面的穆勒冰川(Mueller Glacier)前发现它们。

步道末端可以看到胡克湖上星罗棋布的冰山，一直到雄伟的奥拉基/库克山。这是新西兰最高的山，海拔3724米。

-  3-4小时
-  10公里
-  容易
-  全年开放
-  无需预订
-  提供向导服务的徒步旅游

到达方式

-  离基督城4小时
-  离皇后镇(Queenstown)3小时30分钟
-  离蒂卡普湖(Lake Tekapo)2小时



罗伊峰徒步路线 ROYS PEAK TRACK






Day Hikes

发现瓦纳卡峰(Wanaka Peak)成为新西兰上镜率最高的理由所在。



这条路线从瓦纳卡湖(Lake Wanaka)出发，沿着陡峭的 4WD 道路穿过高山草甸，然后进入崎岖不平、绿草丛生的Stack保护区山顶。

一边饱览瓦纳卡湖和白雪皑皑、巍峨雄壮的南阿尔卑斯山的美景，一边聆听草蜢和云雀的声音。阿斯帕林山(Mount Aspiring)的确蔚为壮观！

登上海拔1578米，山顶绿草茵茵，阳光灿烂的罗伊峰顶。尽情用相机记录眼前美景，或坐下来静静享受辛苦登山后的丰厚回报。

-  5-6 小时
-  16公里
-  高级
-  11月中旬/12月-次年4月，其他时间段有雪崩危险
-  无需预订

到达方式

-  离瓦纳卡6分钟
-  离皇后镇1小时45分钟



罗布罗伊冰川步道 ROB ROY TRACK

享受轻松又富戏剧性的高山景观路线，与雪原、冰川和瀑布亲密接触。



该步道距离瓦纳卡不到1小时车程，游客可以深入阿斯帕林山国家公园(Mount Aspiring National Park)的核心地带，它属于新西兰西南部的蒂瓦希普纳姆世界遗产保护区(Te Wāhipounamu World Heritage area)的一部分。

经由一座令人难忘的吊桥跨过西玛图基图基河(Matukituki River)，再翻越一个小山谷进入海岸森林，呈现在面前的便是妙不可言的雪原、乱石嶙峋的峭壁和逐级而下的瀑布。在山谷顶端可以看到罗布罗伊冰川、皑皑的白雪和冰雪覆盖的山峰。步行的游客可以遇到胆大而又聪明的食肉鸮，这是全世界仅有的高山鸮。

6月至11月期间有雪崩的危险。不过，因为处在高山环境，无论一年中在何时出行，徒步旅行的游客都应当仔细查阅道路状况和天气预报。

-  3-4小时
-  10公里
-  容易-中级
-  12月-次年4月(5月-11月期间有雪崩危险)
-  无需预订
-  提供向导服务的徒步旅游

到达方式

-  离皇后镇2小时30分钟
-  离瓦纳卡1小时30分钟



钥匙峰步道 KEY SUMMIT TRACK

这条步道将让您拾阶而上，登上山顶，欣赏到史诗般壮观的风景，领略一个奇异世界的真貌和仙境般的山顶世界。



这条半日游步道可以和游览米尔福德峡湾的行程结合起来，也能让游客亲历世界闻名的路特本步道。

该步道以米尔福德峡湾公路为起点，平缓地穿过美丽的银色海滩森林，来到一个集冰斗湖、苔藓沼泽、矮树和奇异植物于一体的神奇洞穴，这里有世界上最大的、高达12米的灯笼海棠。经过一条环绕着山顶岩石的天然步道便可进入这一胜境，从山顶往下看的风光丝毫不逊于米尔福德峡湾给我们带来的震撼。天气晴朗的日子，霍利福德、艾格林顿和绿玉峡谷的美景以及玛丽安湖(Lake Marian)盆地和克里斯蒂娜山(Mount Christina)的尖顶就能一览无余。

这里有丰富的鸟类资源，您能观赏到凯雷鲁鸟(kereru)、大山雀、风铃鸟和知更鸟，还能聆听到好奇的高山鸮发出的嘎嘎叫声。

-  3小时
-  7公里
-  中级
-  10/11月-4月
-  无需预订
-  提供向导服务的徒步旅游

到达方式

-  离皇后镇3小时15分钟
-  离蒂阿瑙1小时30分钟



版权：瓦纳卡湖旅游局



多日步道

钥匙峰，路特本步道

欣赏不容错过的景点和丰富多样的景色——僻静的沙滩、河谷和峡谷、火山、郁郁葱葱的山峦、高山草地、山脉等等。这些多日步道激动人心，带您深入探索新西兰自然景观。您可以自助游玩或者找一个向导，在令人难忘的露营地、小屋或旅馆过夜。



九大著名步道(另有一条于2019年开放)行程从2到6天不等，步道建设良好、路标齐全。这里有众多入门级的步道，但有些富有挑战性的陡峭地势需要您具备中等到良好的体力。这些步道长度长、地势险，而新西兰的天气又变幻莫测，因此遵从《户外安全条例》十分重要。

著名步道建设良好，容易行走。尽管多数人喜欢自己探索，但有向导的行程会更为舒适。从主要城镇均可方便前往著名步道，当地运营商、住宿及交通供应商一应俱全，能提供出色的服务。

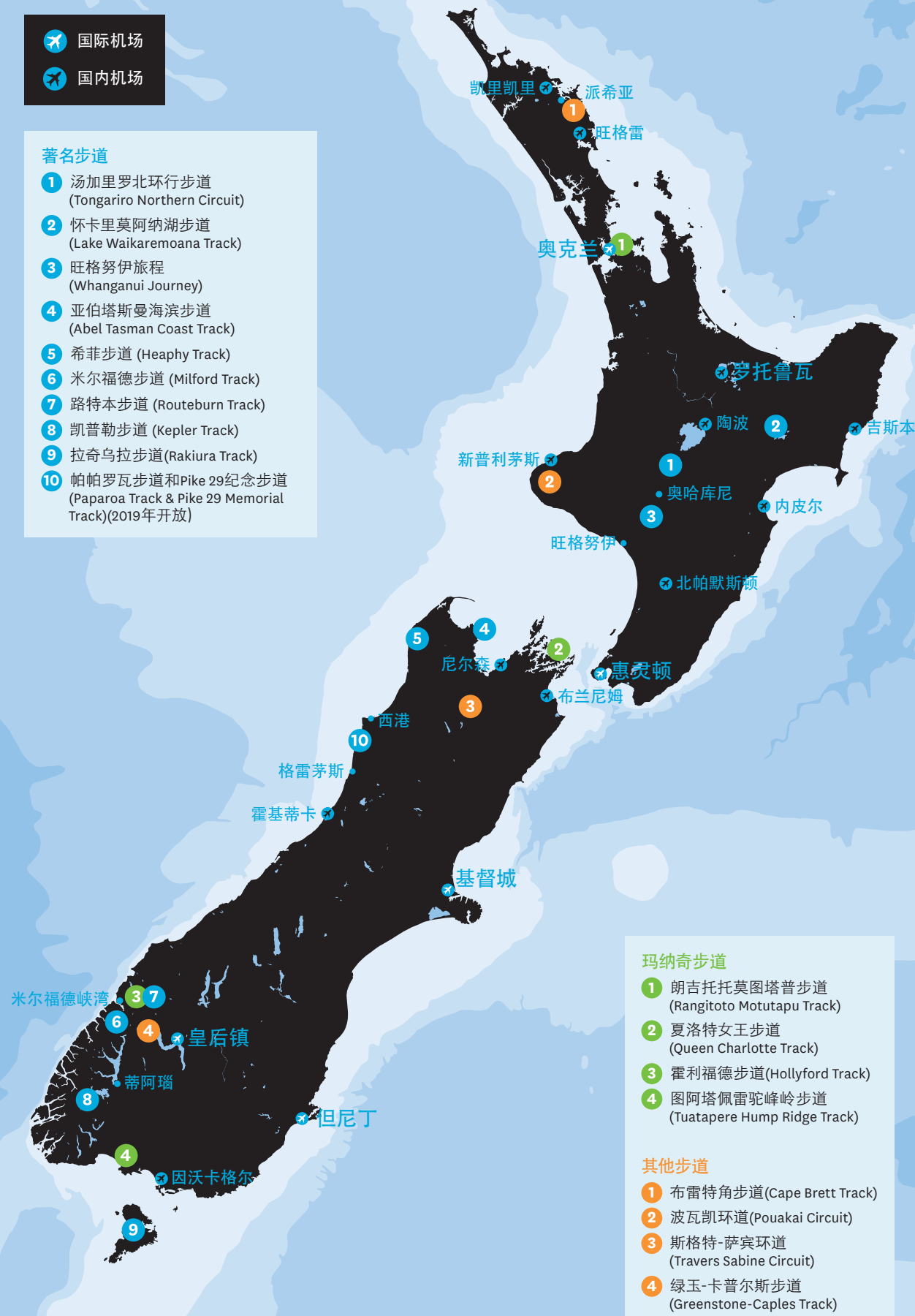


希菲步道，西海岸

- 国际机场
- 国内机场

著名步道

- 1 汤加里罗北环行步道 (Tongariro Northern Circuit)
- 2 怀卡里莫阿纳湖步道 (Lake Waikaremoana Track)
- 3 旺格努伊旅程 (Whanganui Journey)
- 4 亚伯特斯曼海滨步道 (Abel Tasman Coast Track)
- 5 希菲步道 (Heaphy Track)
- 6 米尔福德步道 (Milford Track)
- 7 路特本步道 (Routeburn Track)
- 8 凯普勒步道 (Kepler Track)
- 9 拉奇乌拉步道 (Rakiura Track)
- 10 帕帕罗瓦步道和Pike 29纪念步道 (Paparoa Track & Pike 29 Memorial Track)(2019年开放)



玛纳奇步道

- 1 朗吉托托莫图塔普步道 (Rangitoto Motutapu Track)
- 2 夏洛特女王步道 (Queen Charlotte Track)
- 3 霍利福德步道 (Hollyford Track)
- 4 图阿塔佩雷驼峰岭步道 (Tuatapere Hump Ridge Track)

其他步道

- 1 布雷特角步道 (Cape Brett Track)
- 2 波瓦凯环道 (Pouakai Circuit)
- 3 斯格特-萨宾环道 (Travers Sabine Circuit)
- 4 绿玉-卡普尔步道 (Greenstone-Caples Track)

汤加里罗北环行步道 TONGARIRO NORTHERN CIRCUIT

享受与奇异的火山景观亲密接触。




这条著名步道，一路穿过汤加里罗国家公园(Tongariro National Park)，伴随着令人惊奇的美景，同时也是一处具有杰出自然和文化意义的双重世界遗产区。喷发着蒸汽的泉眼、五彩斑斓的湖泊、轰鸣的瀑布、茂密的森林和冰川峡谷，这条多日游步道还会为您呈现更多的奇景。

著名的汤加里罗高山步道就被包含在这条环道中，它经过几近锥形的瑙鲁赫伊山(Mount Ngauruhoe)，再攀登至汤加里罗壮美的火山口，一睹它令人惊叹的全景。除了如仙境般清澈碧绿的湖水以及奥图利利谷(Oturerere Valley)的壮丽月球景观之外，还有茂密的海岸森林以及逐级而下的塔拉纳基瀑布(Taranaki Falls)，最后汇入一个由卵石环绕堆砌的池塘。

荒凉的地貌和多变的气候使得这条步道变得晴雨不定，错开旺季来到这里的游客需具备良好的技能和充足的物质准备，还要有准确的天气预报。

-  3-4天
-  43公里
-  中级
-  10月-4月
-  需要预定
-  提供向导服务的徒步旅游

到达方式

-  从奥克兰至陶波45分钟
-  离陶波1小时30分钟
-  离奥阿库尼45分钟



附近景点 • 奥阿库尼 • 瓦卡帕帕 • 陶波湖 • 旺格努伊国家公园



怀卡里莫阿纳湖步道 LAKE WAIKAREMOANA TRACK

探索荒野深处的美丽湖泊，尽享湖畔美景。




这条令人难忘的线路沿着尤瑞瓦拉(Te Urewera)的怀卡里莫阿纳湖(Lake Waikaremoana)湖畔。尤瑞瓦拉是图霍伊人(Tūhoe)的居住地，他们有丰富多彩、根植于此的精神和文化传统。

这条步道的大部分路段都被原始森林包围，周围都是参天大树。步道沿僻静的海滨不断攀升，并翻过帕尼基利绝壁(Panekire Bluff)的山脊，在山顶处可以将湖泊的美景以及一望无际的森林尽收眼底。其他的难忘体验包括另一条前往考罗考罗瀑布(Korokoro Falls)的步道，您可以在清澈见底的湖水中游泳，并邂逅独特的当地野生动物。

这条多日步道可以从任一端开始，但最热门的是从欧尼波托湾(Onepoto Bay)出发，这样徒步者就能在第一天征服帕尼基利绝壁。

-  3-4天
-  46公里
-  中级
-  全年开放
-  需要预定
-  提供向导服务的徒步旅游

到达方式

-  从奥克兰到吉斯本(Gisborne) 1小时
-  离吉斯本2小时30分钟
-  离罗托鲁瓦(Rotorua) 3小时



附近景点 • 太平洋海岸公路 • 东角(East Cape) • 吉斯本 • 霍克斯湾(Hawke's Bay)

旺格努伊旅程 WHANGANUI JOURNEY



令人难忘的独木舟之旅，顺着神秘的旺格努伊河漂流而下。

新西兰的九大著名步道并不仅有徒步，在这趟令人难忘的漫长旅程中，您将乘独木舟或皮划艇穿过旺格努伊国家公园(Whanganui National Park)的中心地带。

旺格努伊河的船夫们要将船从高地划至低地，其间穿过岩石峭壁和树木丛生的河岸，大多数地方都是缓缓而行，偶尔会有水流湍急的路段。迷人的景点包括历史悠久的无路桥和作为九大著名步道住宿点的毛利会客房屋(marae)。其他可供选择的住宿点还包括 DOC 小屋、露营地和私营旅馆。

建议您先掌握一些划船技巧，并具备良好的健康水平，若没有把握独自尝试，也可选择全程向导服务。短途(87公里)的三日游行程也可以一睹大部分的河流风光。

- 5天
- 87-145公里
- 独木舟游
- 10月-4月
- 需要预定
- 可提供全程向导服务

到达方式

- 离奥克兰4小时
- 离旺格努伊3小时
- 离陶波1小时45分钟



附近景点 • 汤加里罗国家公园 • 旺格努伊 • 艾格蒙特国家公园



亚伯塔斯曼海滨步道 ABEL TASMAN COAST TRACK



探索国家公园内天堂般的梦幻海滩和茂密的海岸森林。

亚伯塔斯曼海滨步道有着金色的沙滩、花岗岩峭壁和茂密的海岸森林，是新西兰最受欢迎的九大著名步道之一。

它沿新西兰最小的国家公园海岸线蜿蜒而行，您可以在清澈见底的海水中游泳，观看海豹和海鸟，在 DOC 小屋、私人旅馆和海边露营地过夜，并且可以选一两支支线，参观淡水池塘和古老的毛利山寨遗址(Māori pā site)。该步道适合所有人，可以举家同行，良好的天气使得这条路线一年到头都不乏游客。

往来穿梭的水上的士和游船，便于您将步道拆成简单的几段来体验，也可以增加一段皮划艇之旅，领略美丽海湾风光以及海上的岛屿，追逐嬉戏的海豚，并造访隐蔽的内湾。

- 3-5天
- 60公里
- 中级
- 全年开放
- 需要预定
- 提供向导服务的徒步旅游

到达方式

- 从基督城和惠灵顿到尼尔森50分钟
- 离尼尔森1小时15分钟
- 离莫图伊卡30分钟



附近景点 • 尼尔森 • 莫图伊卡 • 黄金湾 • 卡胡朗伊国家公园

希菲步道 HEAPHY TRACK



在卡胡朗伊国家公园 (Kahurangi National Park) 饱览变化万千和奇伟壮观的风景。

这段精彩无限的旅途重现了位于黄金湾(Golden Bay)和西海岸之间的毛利玉石(绿玉)采集者和早先淘金者的足迹。

在新西兰的著名步道中，希菲步道所呈现的风景最为丰富，从乱石嶙峋的高山和绿草丛生的丘陵，到森林茂密的河谷以及荒无人烟的西海岸，还有满是尖刺的尼考棕榈树。其间可以看到一些怪异而奇妙的野生动物，包括在戈兰山脚(Goulard Downs)悠闲漫步的大斑点奇异鸟，石灰岩溶洞周围蠕行的沙蠹和蜘蛛，以及在海滩森林中爬行的巨型食肉蜗牛。

如果选择公路的话，靠近卡拉米亚(Karamea)一端的步道出入口距离起点约463公里，所以搭乘观景飞机返回黄金湾或尼尔森是一种更便捷、更难忘，也是更为推荐的方式。

- 4-6天
- 78公里
- 中级
- 全年开放
- 需要预定
- 提供向导服务的徒步旅游

到达方式

- 从基督城和惠灵顿到尼尔森 50分钟
- 离尼尔森2小时30分钟
- 离西港2小时30分钟



附近景点 • 黄金湾 • 奥帕拉拉盆地(Oparara Basin) • 卡拉米亚 • 西海岸



米尔福德步道 MILFORD TRACK



耸立的山峰、幽深的冰川峡谷和瀑布交相辉映，构成一个令人心旷神怡的世界。

米尔福德步道定会让您觉得不虚此行，并且终身难忘，这里有全世界最大的原始荒原之一的峡湾国家公园。

搭乘游船穿过蒂阿瑙湖之后，沿着绿波荡漾的克林顿河 (Clinton River)，攀上麦金农通道(MacKinnon Pass)，就能看到幽深的克林顿冰川和亚瑟谷(Arthur Valley)的美景，以及周围耸立的山峰。下山的道路沿亚瑟河缓缓而下，来到如梦如幻的米尔福德峡湾。取道岔路观赏580米高处分三段而下的萨瑟兰瀑(Sutherland Falls)，会让您倒数第二天的行程精彩无比。

尽管大多数人会选择在徒步旺季来到这里，但淡季(11月及3-4月)不会那么拥挤，天气好的情况下，路况也很不错。冬季会发生严重的雪崩，所以只有经验最丰富的登山者才能前来挑战。

- 4天
- 54公里
- 中级
- 10/11月-4月
- 需要预定
- 提供向导服务的徒步旅游

到达方式

- 离皇后镇2小时30分钟
- 离蒂阿瑙20分钟



附近景点 • 米尔福德峡湾 • 艾格林顿山谷 • 蒂阿瑙 • 路特本步道

路特本步道 ROUTEBURN TRACK



穿越南阿尔卑斯山, 领略相连的两座国家公园。

这是新西兰著名步道中受欢迎程度排名第二的步道, 必定会给您留下深刻印象。它横跨南阿尔卑斯山, 将两座国家公园连在一起, 在山顶俯瞰壮观美景是它最大的亮点。

游客通常选择从邻近皇后镇的阿斯帕林山国家公园一侧出发, 穿过草地、海岸森林、湿地和野草丛生的平原, 攀山而上。灌木丛上方的道路紧贴悬崖, 跨越山峦, 经过大大小小的湖泊, 从而让步行的游客能够饱览峡湾地区的美景。除婉转的鸟鸣、奇特的植物、落差达174米令人惊奇的依兰德瀑布(Earland Falls)之外, 还可以选择体验其他岔道, 如前往钥匙峰(Key Summit)的步道, 会让您收获更多惊喜。

选择向导服务来体验这条步道是一项非常流行的方式, 在徒步旺季以外(5月至10月)的时间段前来, 服务设施明显减少, 并且会有雪崩和洪水的危险。

- 2-4天
- 32公里
- 中级
- 10/11月-4月
- 需要预定
- 提供向导服务的徒步旅游

到达方式

- 离皇后镇2小时30分钟
- 离蒂阿瑙20分钟



附近景点 • 皇后镇 • 米尔福德峡湾 • 霍利福德山谷(Hollyford Valley) • 蒂阿瑙



凯普勒步道 KEPLER TRACK



凝神屏息, 可尽情饱览蒂阿瑙湖和峡湾地区美景的山间环道。

这条位于蒂阿瑙的九大著名步道可以将徒步游客带到峡湾地区山脉深处如画般风景之中, 丝毫不亚于米尔福德和路特本步道所带来的震撼。

该步道的很多路段都位于灌木林上方, 游客在沿山脊而行并翻越山坳的途中可以饱览山顶风光, 将蒂阿瑙湖和周围群山的美景尽收眼底。途中将遇见一条乱石嶙峋、被巨大裂隙撕开的峡谷, 湿地和满地苔藓的森林, 还可以经岔道参观溶洞和瀑布。

凯普勒步道可以从任意方向出发, 但按逆时针方向前往卢克斯摩尔木屋(Luxmore Hut)将在第一天免去大多数攀爬路段。时间有限的游客可选择直升机徒步旅游项目, 乘观景飞机飞到卢克斯摩尔木屋, 然后步行下山到蒂阿瑙湖。该步道在冬季有雪崩的危险, 只适合经验丰富的登山运动员。

- 3-4天
- 60公里
- 中级
- 10/11月-4月
- 需要预定
- 提供有导游服务的直升机徒步旅游

到达方式

- 离皇后镇2小时30分钟
- 离蒂阿瑙5分钟



附近景点 • 蒂阿瑙 • 玛纳波里湖(Lake Manapouri) • 神奇峡湾(Doubtful Sound) • 米尔福德峡湾

拉奇乌拉步道 RAKIURA TRACK



探索斯图尔特岛/拉奇乌拉偏远的海岸线和广袤的荒原。

拉奇乌拉步道是新西兰九大著名步道中最南端的步道，它将带您回溯斯图尔特岛(Stewart Island)过去荒无人烟的时代，这里曾是鸟类的天堂，步行的一路都伴随着鸟鸣声。游客甚至还能看到褐奇异鸟(Rakiura Tokoeka)，它是迄今唯一已知在白天觅食的奇异鸟种族。

这条步道起点和终点都靠近奥本(Oban)，虽然路程漫长，但步行难度不大，一路是开阔的海岸线和海滩，穿过森林后向腹地进发，然后要穿过各种地貌，包括人工种植和原生态的罗汉松森林。绿茵遮蔽的海岸、杳无人烟的海湾以及派特森内湾(Paterson Inlet)旁的森林，再在南海旅店(South Sea Hotel)斟上一杯啤酒，为最后的行程画上一个精彩的句号。

尽管斯图尔特岛的淤泥让人困扰，但拉奇乌拉步道的状况表明，这条路的大部分路面还是较为坚硬的。不过，这里的天气却非常多变。

- 3天
- 32公里
- 中级
- 全年开放
- 需要预定
- 提供向导服务的徒步旅游

到达方式

- 离因沃卡格尔(Invercargill)20分钟
- 离布拉夫(Bluff)1小时
- 离奥本(Oban)10分钟



附近景点 • 石莼岛(Ulva Island) • 奥本镇 • 派特森内湾 • 几维鸟观赏



2019年开放

帕帕罗瓦步道和 PIKE 29 纪念步道 PAPAROA TRACK AND PIKE29 MEMORIAL TRACK



新西兰的这条全新著名步道有着精彩的采矿史和自然奇景。

步道位于南岛原始荒凉的西海岸，沿途有山脊、石灰岩和峡谷，还有郁郁葱葱的雨林和展现强大毛利精神的帕帕罗瓦国家公园(Paparoa National Park)。从内陆到南阿尔卑斯(Southern Alps/Kā Tiritiri o te Moana)，一直跨越塔斯曼海(Tasman Sea)，一路有壮丽风景相随。

步道始于历史小镇布兰克鲍尔(Blackball)，沿着遗迹遍布的克利萨斯步道(Croesus Track)，向上穿过山毛榉林，直到草丛茂盛的山顶和全新的月光山顶小屋(Moonlight Tops Hut)——这条步道是观看日落的最佳地点。步道继续沿着高耸的悬崖，与Pike 29纪念步道汇合，后通往2010年29人遇难的派克河矿场(Pike River Mine)，步道是为了纪念这些遇难者而建造的。

帕帕罗瓦步道从山顶往下走，到达新小屋帕罗拉伊(Pororari)。小屋名字来源于步道经过的河流和壮观的石灰岩峡谷。穿过茂密的丛林后，步道的终点是普纳凯基(Punakaiki)。

- 2-3天
- 55公里
- 中级
- 全年开放
- 需要预定

到达方式

- 离格雷茅斯45分钟
- 离基督城3小时30分钟



附近景点 • 普纳凯基煎饼岩 • 大海岸公路 • 萤火虫洞

朗吉托托莫图塔普步道 RANGITOTO MOTUTAPU TRACK



探索两座互相连通又迥然不同的岛屿，聆听它们的传奇。

这条独特的一日步道源自奥克兰市区。您将首先搭乘短途渡轮前往朗吉托托岛(Rangitoto)，这个位于豪拉基湾的标志性火山岛是600年前的一系列炽烈的火山喷发形成的。

见多识广的向导将带您开启乐趣无穷的互动之旅，您将体验到食物收获、编织等传统习俗。了解朗吉托托最近喷发的火山，游览圣诞树林，在海拔259米的山峰饱览全景。

在格迪纳隘口(Gardiners Gap)，朗吉托托与旁边有1.78亿年历史的岛屿莫图塔普(Motutapu)相连。莫图塔普有丰富的历史。这里是毛利人的定居点，在此可感受到维多利亚时期的狂欢气息，这里也曾在二战时期被作为观察哨使用。得益于世界上最大规模的岛屿害虫根除项目，现在您有机会观察珍稀的本土鸟类，如南秧鸡、鞍背鸟(tieke) 和长尾鸚鵡(kākāriki)。

- 8小时
- 12公里
- 容易
- 全年开放
- 无需预订
- 提供向导服务的徒步旅游

到达方式

- 离奥克兰30分钟



夏洛特女王步道 QUEEN CHARLOTTE TRACK



围着海湾、山峦和绵延起伏的马尔堡峡湾 (Marlborough Sounds)悠悠前行。

这条经典的探险步道将带您探索新西兰最美丽的水道，穿越灌木丛生的海湾，一路上尽是起伏的山峦和壮丽的风景。途中有宁静的海滩、历史名胜以及度假村里的餐厅，供应海鲜和马尔堡葡萄酒等本地特产。

走完全程需要3-5天，也可以将其分成若干段慢慢体验，中途还可以穿插皮划艇、山地自行车等活动，或者美美享受一顿午餐。可选择从任一端出发，但最常见的是从位于峡湾外围、历史悠久的船湾(Ship Cove)出发，可乘坐观景船到达这里。

水上的士可以在各个令人难忘的隔夜休息点之间帮助托运行李，包括露营地和海边旅馆，这样步行的游客就能轻装上路，在途中尽情欣赏迷人的风景。

- 3-5天
- 70公里
- 中级
- 全年开放
- 推荐预定
- 提供向导服务的徒步旅游

到达方式

- 离基督城5小时
- 离皮克顿(Picton)1小时
- 离惠灵顿3小时



霍利福德步道 HOLLYFORD TRACK



沿历史悠久的霍利福德峡谷徒步, 从山地行至海边。

这条漫长的步道由上至下经过冰川雕琢的巨大山谷, 一路尽是达伦山(Darran Mountains)的石壁, 最后抵达西海岸的广袤原野。

途中要经过茂密的海岸森林和麦肯罗湖(Lake McKerrow)畔, 这座曾经的冰川峡湾如今已被海水所截断。峡湾地区最高峰图托寇山(Mount Tutoko)时隐时现。各种遗迹和古老的果树告诉我们这里曾经是詹姆斯顿(Jamestown)村落, 而马丁斯湾(Martins Bay)则向我们诉说着人们早先在这里奋斗的故事。现在这个满是卵石的海湾是耐寒的海豹和峡湾黄冠企鹅的家园。

这里有六个小屋供独自步行的游客休息, 但对于想要挑战高难度步道, 且希望在疲惫一天后入住舒适的旅馆的徒步者来说, 霍利福德绝不会让他们失望。

- 4-5天
- 56公里
- 高级(独自步行)
- 中级(有向导的步行游客)
- 10/11月-4月
- 无需预订
- 提供向导服务的徒步旅游

到达方式

- 离皇后镇4小时
- 离蒂阿瑙2小时



附近景点 • 米尔福德峡湾 • 路特本步道 • 艾格林顿山谷 • 蒂阿瑙



图阿塔佩雷驼峰岭步道 TUATAPERE HUMP RIDGE TRACK



沿新西兰最南端亚高山地带山脊和荒芜海岸而行的环路。

该步道沿途有着丰富的自然和人文历史、壮观的风景和完善的设施, 并不逊于任何一条九大著名步道。

步道起点是峡湾地区南部的海岸线, 这里是一片经常有赫克托海豚光顾的荒滩, 成群的海鸟盘旋于空中。从这里一直攀登到取名非常形象的“驼峰岭”, 山上是巍峨的石灰岩, 从这里可以远眺峡湾地区南部、福沃海峡(Foveaux Strait)和斯图尔特岛的风景。山脊上的欧卡卡旅馆(Okaka Lodge)提供了令人难忘的住宿体验。

该步道是 DOC 和图阿塔佩雷(Tuatapere)社区合作的结晶。沿途有舒适的旅馆, 但必须提前预定, 同时还有全程向导服务和直升机徒步项目。在天气好的情况下, 经验丰富的徒步旅行者也可以在冬季走完全程。

- 3天
- 61公里
- 中级
- 10/11月-4月
- 需要预定
- 提供向导服务的徒步旅游

到达方式

- 离皇后镇3小时
- 离因沃卡格尔1小时15分钟
- 离蒂阿瑙1小时30分钟



附近景点 • 蒂阿瑙 • 玛纳波里湖 • 因沃卡格尔 • 斯图尔特岛 • 卡特林斯(The Catlins)

布雷特角步道 CAPE BRETT TRACK

这条漫长的步道通往灯塔，可以欣赏岛屿湾独特的风景。

步道有得天独厚的绝佳观景点、宏伟壮阔的海岸线、丛林和鸟类，以及蔚蓝大海里的海洋生物。步道终点是灯塔，曾是看塔人的住所，现在已经变成旅馆。沿原路返回，或者乘船观赏著名的大岩洞(Hole in the Rock)。



- 2天
- 33公里
- 高级
- 全年开放
- 需要预定

到达方式

- 离奥克兰3小时30分钟
- 离拉塞尔45分钟
- 离派希亚45分钟



斯格特-萨宾环道 TRAVERS SABINE CIRCUIT

穿越湖岸、冰冻的河谷以及尼尔森湖区国家公园(Nelson Lakes National Park)巍峨的山脊。

罗托伊蒂湖(Lake Rotoiti)和罗托鲁瓦湖(Lake Rotoroa)长满灌木，这里溪流奔涌湍急，河积平原芳草茵茵，山毛榉树林鸟鸣啾啾，山脉崎岖起伏。天气是影响行程的重要因素，适合经验丰富的徒步者。时间充裕的徒步者可以前往蓝湖(Blue Lake)或安吉勒斯湖(Lake Angelus)的另一条多日步道，继续高山冒险。



- 4-7天
- 80公里
- 高级
- 10月-5月(推荐)
- 无需预订
- 提供向导服务的徒步旅游

到达方式

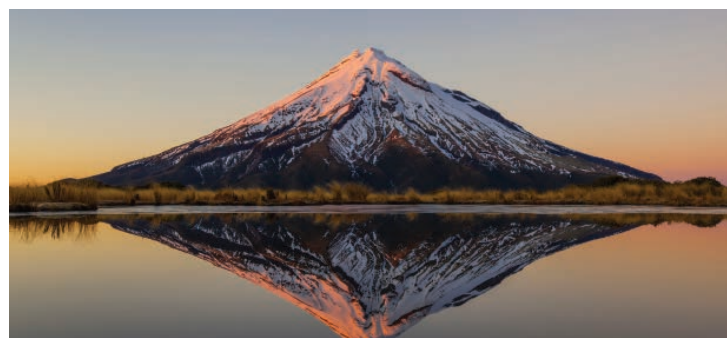
- 从基督城到尼尔森50分钟
- 离尼尔森1小时30分钟



波瓦凯环道 POUAKAI CIRCUIT

欣赏艾格蒙特国家公园(Egmont National Park)顶级徒步道上令人叹为观止的景致。

步道环绕于雄伟的塔拉纳基山(海拔2518米)山麓，可以欣赏海岸和内陆美景，也可近距离观看塔拉纳基山锥状的火山口。独特的动植物景观也是一大亮点。步道穿过多处森林、开阔的草地和著名的阿福卡瓦卡瓦湿地(Ahukawakawa Swamp)，满是奇特生物。



- 2-3天
- 25公里
- 高级
- 10/11月-4月
- 无需预订

到达方式

- 从奥克兰至新普利茅斯(New Plymouth) 1小时
- 从惠灵顿至新普利茅斯 1小时
- 离新普利茅斯30分钟



绿玉-卡普尔斯步道 GREENSTONE-CAPLES TRACK

这条绝佳的环形步道位于世界遗产区(World Heritage Area)，连接着两个风景迤邐的山谷。

凯波斯谷(Caples)树木茂盛，比较狭窄，绿玉谷(Greenstone)绿草丛生，更为宽阔，亚高山地带的麦凯勒山脊(McKellar Saddle)将二者衔接在一起(可以和路特本步道连在一起)。雄奇的山景尽在眼前，深入其中又可看到古老的岩石、丰富的鸟类、慵懒的鳟鱼和其他惊喜。



- 4天
- 61公里
- 中级
- 10/11月-4月
- 无需预订
- 提供向导服务的徒步旅游

到达方式

- 离皇后镇1小时45分钟



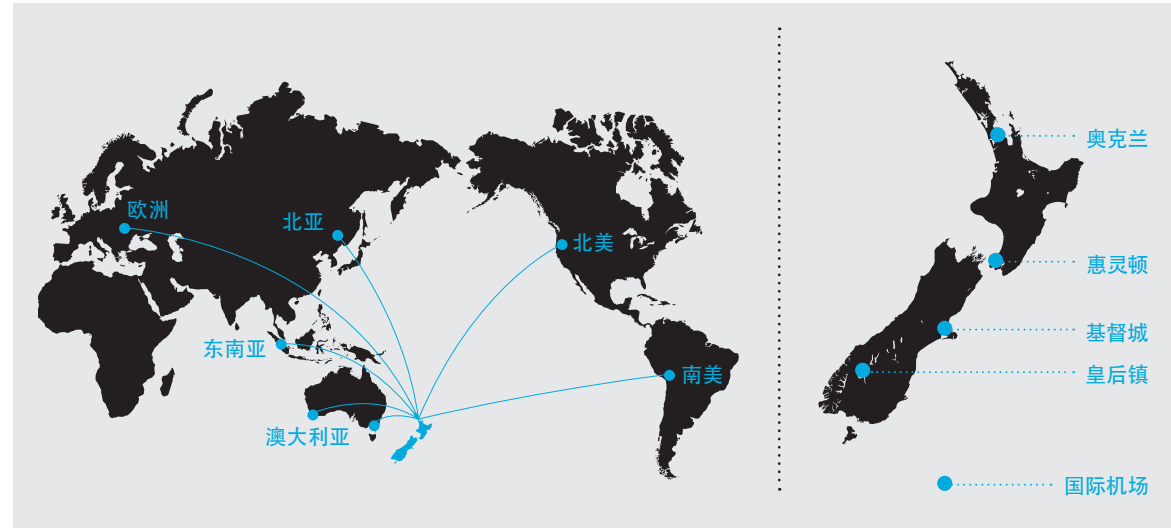
前往新西兰

飞往新西兰的国际航班

新西兰离澳大利亚东海岸大约3小时的飞行路程，从新加坡、香港、上海、东京等大多数环太平洋城市和美国西海岸直飞大约需要10小时左右。

从英国和欧洲飞往新西兰的航班要停靠一个或多个机场，总计飞行时间大约为24小时。

北京、上海、广州和香港-11小时
东南亚-10小时
澳大利亚-3-6小时



进入新西兰

- 持合格护照者无需申请旅游签证即可进入新西兰；只要您的停留时间不超过3个月，持有下一程旅游的证明，并能提供资金证明。入境和签证信息请访问 www.immigration.govt.nz
- 您必须申报所有拟带入新西兰的食物。详情请访问 www.biosecurity.govt.nz
- 免税许可方面的信息请访问 www.customs.govt.nz

新西兰的生物安全

新西兰的农牧业经济对生物安全有严格的要求，因此，进入新西兰徒步旅行的游客一定要将运动鞋和装备清洗干净，否则会在入境检疫时遇到麻烦。

前往周边地区

- 新西兰的国内航空网络四通八达。请尽量提前预定，以获得最优惠的票价。
- 某些城市有火车站，并且有众多观景线路和世界一流的火车线路。
- 北岛和南岛之间有渡轮。惠灵顿和皮克顿之间的渡轮大约为三个半小时。
- 自驾游是饱览新西兰风光的绝佳方式。这样就可以和千变万化的风景和多姿多彩的地理奇观亲密接触。在新西兰开车须靠左行驶。

在新西兰开车必须靠左行驶。



蒂卡普，坎特伯雷地区

在新西兰开车

在一个不熟悉的国家开车相当有难度，尤其是在疲倦的时候。请先在到达城市休息一两天，然后再去租车。

- 您必须严格遵守所有交通规则和交通标志。请始终靠道路左侧行驶，并且不要超速。
- 请始终靠左。开车一定要在中心线左侧行驶。
- 在新西兰开车有相当的难度。很多道路都很窄，蜿蜒曲折，而且有很多上下坡和急转弯。
- 路途的遥远会超出您的想象。在地图上可能看上去很近，但需给路上留足时间。
- 在新西兰违反交通规则属于违法行为，如果发生，就会被罚款。
- 如果您违法交通规则或者造成撞车，警方便会介入，您将会遭到罚款或起诉。
- 请注意观察路况，不要左顾右盼。
- 如果您想停车观赏风景，一定要驶离公路，并停在安全地方。

气候和需要携带的物品

请务必做好准备以防天气突变，尤其是在户外活动的过程中。

夏季 (12月至2月) 14° C-28° C



秋季 (3月至5月) 10° C-24° C



冬季 (6月至-8月) 9° C-20° C



春季 (9月至11月) 12° C-22° C



以上建议旨在帮助您了解应携带哪些衣物，但务请以您要参加的活动为准做好充足准备。



弗朗兹约瑟夫冰川，西海岸



怀唐伊，北部地区

北岛推荐体验



在北部地区观看海豚

北部地区聚集着大量友善而调皮的海豚，这里温暖的海水和隐蔽的海岸线吸引它们成群来到此地。



内皮尔的装饰艺术

对于任何想要参观20世纪30年代世界装饰艺术风格最佳典范的游客来说，内皮尔的市区街道观光是必不可少的。



奥克兰的美食和美酒

奥克兰拥有众多获奖无数的酒庄，美味的当地美食和市区内热闹的餐馆。



在陶波湖钓鱼

清澈、湍急的河流流经陶波湖火山地区，使这里成为世界闻名的鳟鱼垂钓胜地。



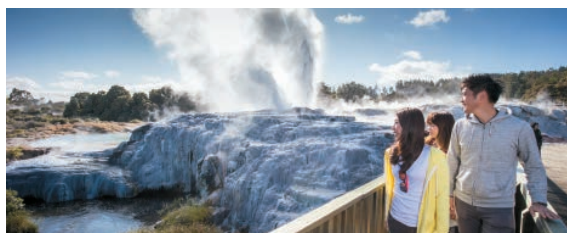
参观怀卡托的霍比屯

参观霍比屯电影外景地，体验《魔戒》和《霍比特人》三部曲中所描述的中土世界。



怀特岛

乘船或直升机参观新西兰唯一一座海上活火山，其年龄预估在10-20万年之间，定会让您终生难忘。



罗托鲁瓦地热

近距离欣赏壮观的间歇泉和色彩斑斓的火山湖，在泥浴中放松身心，或者在天然温泉中美美地泡个澡。



体验惠灵顿的艺术文化

惠灵顿是新西兰国家博物馆(Museum of New Zealand Te Papa Tongarewa)所在地，此外还有很多引人入胜的文化景点。

南岛推荐体验



亚伯塔斯曼国家公园

这是一座有着白色沙滩的天堂。这里也是本土海豹、海豚和海鸟的家园，及划皮划艇和徒步旅行的理想目的地。



在奥塔哥中部铁路自行车道上骑行

奥塔哥中部铁路自行车道历史悠久，全程有150公里，沿途分布着20多个城镇，一直穿过奥塔哥中部的乡村。



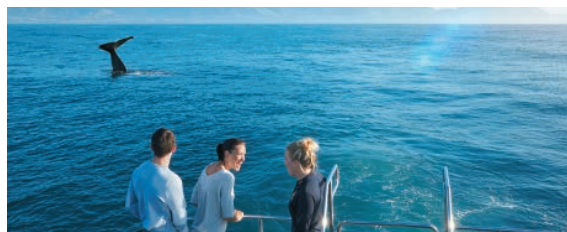
在马尔堡品尝美酒

马尔堡是新西兰首屈一指的酿酒区，这里的长相思白葡萄酒举世闻名。



在西海岸冰川徒步旅行

惊叹于一直延伸到雪线以下、几乎进入大海的巨大冰川的奇景。



在凯库拉观鲸

凯库拉是新西兰著名的观鲸胜地。在这里可以近距离观赏体型巨大的抹香鲸、座头鲸、巨头鲸和逆戟鲸。



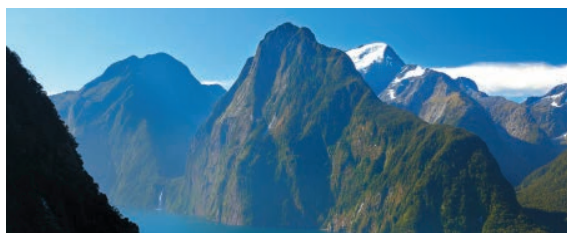
勇闯皇后镇

皇后镇是新西兰的冒险之都，有很多惊险刺激的陆地、水上和空中活动项目，尽管来挑战您的勇气。



穿越南阿尔卑斯山的旅途

高山观景火车之旅(TranzAlpine)是全世界最伟大的火车旅行之一，它穿越森林和乡村，并越过雄伟壮观的南阿尔卑斯山，将南岛东西海岸连接起来。



乘坐飞机俯瞰米尔福德峡湾

从空中欣赏峡湾地区壮美的山峦、瀑布和高山湖泊，绝对是一次终身难忘的观景飞行体验。

100% 纯净
新西兰
newzealand.com