

Hiking 好去处 | Yosemite 冬季小众攻略

为了避免减肥运动的单调性，每个周末我都会选一个长 trail 去走，至少消耗 1k 以上那种，我觉得可以阶段性 boost 减肥成效，避免每周某天没忍住吃太多之类的。

上周末趁着马尾瀑布的 peak (今年是 2.22) 选了 Yosemite，所以就来分享下冬天 Yosemite 的攻略叭。

虽然今年没水马尾瀑布没看成，而且 2.22 当天还赶上了，走完 trail 三点多就开车从公园走了。但还是简单分享两句！明年再战！

行程&住宿

我们大概是提前两周定的住宿，那会儿已经只剩周五晚上 curry village 的五人间了 (three double beds)，虽然不是离景点最近的 yosemite village，但能定上都已经很幸运了……我听说就算是错后一周的 airbnb 四个人的也要六百多，还不是在 valley 里面。

Curry Village 相对好停车和找住宿，推荐大家以后去的时候可以都查下看看。(提前七天以上可免费取消)

一开始本来打算 day trip，但是看过往年 peak 的各种情形，我很怕上午/中午开到这种找不到停车位，于是最后决定周五晚六点从 Pleasanton 出发，大概 21:30 到的 Yosemite (还可以顺便“逃票”哈哈，因为这个时间没有工作人员检票) 大家一定要把停车位这件事考虑进去！

虽然白天在阳光下已经很暖和，但这会儿早晚的 Yosemite 还是非常冷的，冻的瑟瑟发抖，我晚上在穿着加绒外套的情况下还被冻醒……建议大家带个毯子啥的保暖。

Hiking Trails

冬天开放的 trail 很少，官网的

说明如下：

Bridalveil Fall, Mirror Lake, Lower Yosemite Falls and the Vernal Falls footbridge on the Mist Trail stay open through the winter. But, trails that take you higher in elevation, like Upper Yosemite Falls and 4-mile Trail are closed.

先说这里面长的，首先是最 popular 的 Vernal Fall (Half Dome trail 的一部分)。冬天的路线和夏天不同：

To reach the top of Vernal Fall, hike the John Muir Trail to Clark Point, where the trail forks. The right fork (John Muir Trail) will be gated shut, so follow the left fork downhill to reach the Mist Trail junction just a few minutes upstream of Vernal Fall. A left turn here brings you to the top of Vernal Fall, while a right turn follows the Mist Trail uphill to Nevada Fall.

我去年四月份 good friday 假期去走的这个，大概是走过第二个瀑布沿着 half dome trail 走了不久就发现上山的 trail 被封路了，我们从另一边还很多齐腰积雪的 trail 下山的，有好长一段山顶都是类似 fall 一样的在滴水……(见下图)所以户外运动一定要穿防水速干!! 但今年天气实在是太暖，料想应该不会有那么多积雪了。时间大概是八点出发，下午两点结束，但是我们走的算快的，几乎没怎么停。

Hiking Trails

冬天开放的 trail 很少，官网的说明如下：

Bridalveil Fall, Mirror Lake, Lower Yosemite Falls and the Vernal Falls footbridge on the Mist Trail stay open through the winter. But, trails that take you higher in



elevation, like Upper Yosemite Falls and 4-mile Trail are closed.

先说这里面长的，首先是最 popular 的 Vernal Fall (Half Dome trail 的一部分)。冬天的路线和夏天不同：

To reach the top of Vernal Fall, hike the John Muir Trail to Clark Point, where the trail forks. The right fork (John Muir Trail) will be gated shut, so follow the left fork downhill to reach the Mist Trail junction just a few minutes upstream of Vernal Fall. A left turn here brings you to the top of Vernal Fall, while a right turn follows the Mist Trail uphill to Nevada Fall.

我去年四月份 good friday 假期去走的这个，大概是走过第二个瀑布沿着 half dome trail 走了不久就发现上山的 trail 被封路了，我们从另一边还很多齐腰积雪的 trail 下山

的，有好长一段山顶都是类似 fall 一样的在滴水……(见下图)所以户外运动一定要穿防水速干!! 但今年天气实在是太暖，料想应该不会有那么多积雪了。时间大概是八点出发，下午两点结束，但是我们走的算快的，几乎没怎么停。

冬天的 mirror lake 终于有水了，倒影很清晰。水面波纹也比较少，适合拍照。我们下山回来的时候已经有很多老年团 (哈哈) 聚集在湖边拍照吃东西。顺便推荐夏天虽然没这么多水，但是湖水很冰，适合带着啤酒来喝嘿嘿。

大概一个半小时后进入 snow creek trail，开始高度爬升。随着海拔变高，景色逐渐开阔。

高度爬升一个半小时左右就到了 trail 的最高点。中间还停留了二十分钟等一个体力不行的队友决定要不要回去后来她还是回去了

雪山的另一边，valley 的景色实在太美了……

官网的数据因为没有算上 mirror lake 和到 trailhead 的距离，所以不太能准确体现时间和距离。附上一张 fitbit 的数据，它的数据经过我无数次检验是很准的。下图为从 curry village 出发全程记录。如果不算等第一个回去小伙伴的时间和我们坐在顶上看风景吃东西的时间，大概不到五个小时肯定能走完 (大家还是要根据自己的情况谨慎估计时间，因为官网给出的 9 mile 估计是 6-7 个

其他推荐

去年我们去 yosemite 的时候，十个人找了一个大的 airbnb，周五早上出发，下午去沿途的 lake 玩儿水上摩托，晚上到 airbnb 吃火锅，第二天早上硬爬山 half dome，晚上吃烧烤 BBQ，超开心还不会长胖哈哈。也可以考虑这种玩儿法! (文/Cindy94)

第一次滑雪需要准备的物品



必需品(服饰)
衣服+裤子
外套和裤子:必须防水! 这

是很重要的一点。新手学滑雪，摔跤是不可避免的，所以有一套防水的外套和裤子真的很重要，

不然到最后会穿着湿湿的衣服，又冷又难受。
防水滑雪手套+滑雪眼镜+滑

雪头盔

防水手套:真的必需品,不然摔跤的时候爬起来的时候,手摸到雪真的会非常冰。普通的棉手套是没有用的,那会被浸湿,会让手更加冰冷,丝毫起不到保暖作用。

滑雪眼镜:在下雪天和面对眼光的时候非常有用。在下雪天的时候可以保护眼睛并且挡住风雪,阳光好的时候,眼睛不用怕直视太阳,受到阳光的刺激。

滑雪头盔:对新手来说是必不可少的,摔跤的时候可以保护头部,也避免其他新手撞向自己时会受到伤害。

通常滑雪场都会有外套、裤子和滑雪头盔出租。防水手套和滑雪眼镜在雪场没得租,需要自己买。或者可以在去雪场之前提前在租好,带到滑雪场。

雪具

雪具都可以在雪场租到,第

一次滑雪的同学们可以租,确定喜欢上滑雪以后可以买一套属于自己的雪具。不喜欢的这样也不必后续继续花钱。不会穿鞋子的同学们不用担心,只要问雪场的工作人员,他们都会教。

推荐

长筒袜子:最好能包住小腿,这样会帮助腿部保温。

滑雪面罩:如果滑雪当天不下雪和在练习道上就没有太大的用处。下雪刮风和在上山滑得快的时候真的很需要,不然脸和鼻子都会一直被风吹,会有冻僵的感觉。

护膝,护臀:这两样东西对于新手来说前两天的练习里是不可少的,戴上可以少受皮肉之苦!

准备好这些装备,祝大家去雪场玩得开心!

享受滑雪这项运动所带来的乐趣。



7-145
樂奧旅遊
LAROZ TRAVEL
Tel:240-772-9118 www.larozinc.com

WebChat: Joy_Laroz Email: info@larozinc.com
7361 Calhoun Pl Suite 320, Derwood, MD 20855

代订回国特价团组机票、特价合同酒店,并接待各类访美团体!

代办签证! 公证! 三级认证!

代办十年有效期中国签证,凭此广告享\$20优惠。

代办出生证、结婚证、离婚证、房产买卖、财产证明、放弃遗产证明、单身证明、无犯罪记录、授权委托书、声明书、公司文件等文件原件或中文翻译件公证和三级认证。

代订世界各地豪华游轮

中文导游陪同上船!

中国特价-江南、九寨沟、云南、桂林、张家界 \$49 起
亚洲特价-台湾、韩国、澳洲、泰国、阿联酋 \$99 起
美东、美西巴士团[1-9日] 买2赠2
美西精品飞机团[1-12日] 买2赠1
奥兰多迪士尼&迈阿密[4-9日] \$366起 中文导游接送
夏威夷海滨畅游[3-7日] \$120起

扫描微信码加关注, \$50 现金

券等您拿! 可用于美东巴士团, 美西飞机团, 中国特价团。



7-145
吉帝旅游
Lucky Emperor Travel

暑期特卖亲子同乐

吉帝优质新行程

大特价名额有限

1. 华盛顿特区, 华盛顿故居一天团
2. 维州钟乳石洞, 西维州赛马场一天团
3. 巴尔地摩, 费城, 大西洋城, 纽约二天团
4. 五指湖瓦金峡谷, 大瀑布, 康宁二天团
5. 五指湖瓦金峡谷, 千岛湖, 大瀑布, 康宁, 赫氏巧克力王国三天团
6. 纽约, 五指湖瓦金峡谷, 大瀑布, 康宁三天团
7. 巴尔地摩, 费城, 大西洋城, 纽约, Woodbury, 长木公园三天团
8. 巴尔地摩, 费城, 大西洋城, 纽约, 五指湖瓦金峡谷, 大瀑布, 康宁四天团
9. 美东纽约, 波士顿, 大瀑布, 费城五天团+加拿大多伦多, 渥太华七天团

敬告新旧雨新知: Kevin 黄, Annie 陈, 在吉帝旅游, 将一如既往地为您提供最优质的服务

5750 Bou Ave Unit #1404
Rockville MD 20852

Tel: 301-770-2080/240-475-8259
Fax: 301-770-2081

E-mail: luckyemperorus@yahoo.com

飞机
旅游
团系
列

优胜美地, 黄石
公园, 总统巨石,
洛杉矶, 旧金山,
大峡谷, 拉斯维
加斯
佛州迪士尼 4~7
日游