

## 远足 Anacapa Island 岛

欢迎来到 Anacapa Island 岛， Channel Islands National Park（国家公园）里的五岛之一。Anacapa 岛由三个小岛组成：东边，中央和西边 小岛。您驻足在 East Anacapa（东边小岛）。Middle and West Anacapa（中央和西边 小岛）是为岛中的野生动物预留的。只有西边 小岛的 Frenchy's Cove 小沙滩可以坐船抵达。

一旦您经由海湾的石梯翻过崎岖的峭壁，您会发现一个“8”字形的远足路径由平缓的小坡蜿蜒至奇妙的俯瞰处，波澜壮阔的海岸景色，以及屹立在西海岸的最后一个永久灯塔。提供详细的远足指南为您介绍这里和其它岛的情况。

远足者需要自负责任去安全规划他们的旅行和远足。为了增加安全几率，减少您对野生动物的干扰，以及最小程度地破坏自然环境，游客应有良好的身体状态，并且必须遵循法规，以及公园报纸上“限制您的影响”一栏中所列的规定，现列如下：

- 在 Anacapa Island 岛周围远足时，请在指定的远足路径上。
- 请避开悬崖边缘。在有些俯瞰景点，地面上的枕木是安全边界标志。为了您的安全，请不要站在枕木上或者跨过枕木。有些悬崖边缘没有标记。请远离悬崖边缘，因为它们受到侵蚀，可能非常脆弱。儿童需要随时随地有大人监护。
- 由于东边 Anacapa 岛是一个悬崖峭壁的小岛，只有通过 Landing Cove (没有沙滩，只有码头)才能到达海边。
- 为了保护野生动物和游客，不要从岛上扔东西到下面的海里。
- 不要孤身一人去远足---使用好友系统。如果您遇到麻烦，有人能够帮助您。
- 携带并饮用大量的水。短途远足携带一夸脱，长途需带更多的水。
- 请注意毒橡树，“跳动”全罗仙人掌，蜚和蝎子。毒橡树可以由三个一束的光亮叶片识别。有些蜚携带疾病。远足之后，检查你的衣服和裸露的皮肤。
- 为了帮助防止森林火灾，在远足路径和灌木区，禁止吸烟。吸烟只允许在游客服务中心的水泥地处。
- 当离岛时，在规定的时间内准时上船是游客的责任。请注意开船时间，可向公园管理人员或者特定的工作人员查询。

## 远足目的地

目的地 (从游客服务中心)	距离 (英里, 往返)	难度	简介
1. Inspiration Point	1.5	容易	美轮美奂的景色。不要错过。
2. Pinniped Point	.4	容易	俯瞰海岸边一群一群的加州海狮。
3. Cathedral Cove	.6	容易	俯瞰海湾美丽的岩石。
4. Lighthouse	.5	容易	观赏建于 1932 年, 历史悠久的灯塔。

## 在 Santa Cruz Island(圣塔克鲁兹岛)健行

数个步道与马路穿过 Santa Cruz Island 的东边，提供健行旅客欣赏壮观景色的机会。这些步道和马路的类型从 Scorpion Valley(蝎子山谷)那经常维护、相对平整、有指标的步道，到 Montañon(蒙大拿)区域未维护、不平、蜿蜒的小径。健行的旅客须对旅程计划与健行安全承担个人责任。为了增加健行的安全性、减少对野生生物的干扰、并且减轻对自然资源的伤害，旅客应该保持良好的生理状态，并且必须遵从公园报纸内的“减少您的影响”之章节的规定与指导方针以及下面的规定：

- 健行时，保持在步道与马路上—避免动物的足迹小径，它们通常是狭窄、颠颇、不稳固、危险的。
- 避免接近悬崖边缘，因为易碎且不稳固。保持距离。孩童须有成人监督。
- 健行的人绝对不可独自健行—使用好友系统。若您遭遇困难时，有人可以寻求帮助。
- 携带足够的饮水并补充水分。若是短程健行请带 1 夸脱(0.94 公升)，较长的健行请带更多的饮水。
- 小心毒橡树、“跳跳”全罗仙人掌、蜚、和蝎子。毒橡树可以从它那三片闪耀小叶片的丛集辨识出来。有一些蜚带有疾病；在健行之后，请检查您的衣服与暴露在外的皮肤。
- 为了避免野火，在步道上和草丛区域禁止吸烟。只有在海滩上允许吸烟。
- 健行时，不可超过国家公园的界线到 The Nature Conservancy(自然保护区)的土地上。界线是以篱笆线为标记，介于 Prisoners Harbor(囚犯港) 和 Valley Anchorage(山谷锚地)之间。
- 当离开岛屿时，游客有责任准时到达特许船舶公司。请注意您的登船证上之出发时间，或者可以询问公园管理员或特许公司之员工。
- 带走所有您带来的物品，包含您的垃圾。因为在岛屿上没有垃圾桶，所以请带走您的垃圾。
- 不可直接或间接地喂食野生动物。随时小心保护您的垃圾与食物。使用储藏盒来储藏食物，野餐桌或环境介绍区的小亭都有提供。海鸥、渡鸦、臭鼬、老鼠、尤其是狐狸都曾经偷吃过游客的食物。不幸的是，在 Scorpion(蝎子) 区域的狐狸已经习惯人类的食物。若没有适当存放您的食物或垃圾，或者故意喂食野生动物，会导致传讯与罚金。

目的地	距离 (英里, 来回距离)	困难度	描述
从 Scorpion Beach(蝎子沙滩)出发:			
1. Historic Ranch(历史著名农场)	.5	简单	欣赏那可追溯到1800年代晚期历史著名的Scorpion Ranch复合建筑。展览区域包含一个导览亭、铁匠铺、农场设备、和位于Scorpion农场主屋的游客中心。
2. Cavern Point Loop(洞穴点环线)	2	中等	不可错过。壮观的海岸线观景点，还有季节性的赏鲸活动。以顺时针的方式健行可以避免陡峭的爬坡，从露营地开始(接近site#22)，最后回到Scorpion Anchorage。从Cavern Point(洞穴点)，你也可以沿着North Bluff Trail(北断崖步道)步道往西2英里到Potato Harbor。

<b>3. Potato Harbor(马铃薯港口)</b>	5	中等	比Cavern Point路程还长的健行路程，但也有壮丽的海岸景观。此路程沿途没有通到海滩。
<b>4. Scorpion Canyon Loop(蝎子峡谷环线)</b>	4.5	中等至严峻	景色秀丽的环线健行路程，有机会看到独一无二的island scrub-jay(岛屿丛鸦)。以顺时针的方式健行可以避免陡峭的爬坡。从Smugglers Road(走私者之路)开始，到oil well(油井)，最后往下至Scorpion Canyon，然后回到海边。离开步道到Scorpion Canyon的右边(或西北方)叉路，可以欣赏island scrub-jay，但是请做好准备应付极为多石头的路况。
<b>5. Smugglers Cove(走私者海湾)</b>	7.5	严峻	沿着Smugglers Road到达Smugglers Cove的海边。携带饮水。Smugglers 区域没有饮用水。
<b>6. Montañon Ridge(蒙大拿山脊)</b>	8	严峻	给有经验的健行者。极棒的景观。也可从Smugglers Cove(来回路程和无步道的健行全程共八英里)和Prisoners Harbor(来回21英里)走到这个山脊。
<b>从 Smugglers Cove出发:</b>			
<b>7. Smugglers Canyon(走私者峡谷)</b>	2	严峻	健行在没有步道的河床(季节性河流)，这里有原生的植被和陡峭的峡谷墙。须有所准备走在不平整的地面和松软的岩石上。
<b>8. Yellowbanks(黄色堤岸)</b>	3	中等	这个健行尽头是一个俯瞰点。需要在无步道的路上攀爬才能到达海滩。
<b>9. San Pedro Point(圣佩德罗点)</b>	4	中等	这个无步道健行路线尽头是一个俯瞰点。不能到达海滩。给有经验的无步道健行者。
<b>从 Prisoners Harbor出发:</b>			
<b>10. Prisoners Harbor</b>	.5	简单	眺望历史著名的Prisoners Harbor区域，并且找寻island scrub-jay通常在附近的树梢或河岸边的植被上)。沿着Navy Road步行一小段路，在上头有一个不错的视野。
<b>11. Del Norte Camp(德尔诺特营区)</b>	7	严峻	沿着高低不平的Del Norte trail向东至这个乡野中的营区。记得带水。这个露营区没有水。
<b>12. Navy Road / Del Norte Loop(海军路/德尔诺特环线)</b>	8.5	严峻	更长的环线，经过Del Norte Camp，并且可以眺望岛屿的南边。路线包括Navy and Del Norte Roads 和Del Norte Trail.
<b>13. Chinese Harbor(中国人港)</b>	15.5	严峻	经过Del Norte步道或Navy Road的一段相当长的健行路程，终点是一个鹅卵石沙滩。
<b>14. China Pines(中国松树)</b>	18	严峻	经过Del Norte步道或Navy Road的一段相当长的健行路程，有机会可以看到独一无二的Santa Cruz Island pine(圣塔克鲁兹松树)。
<b>15. Pelican Bay(鹈鹕湾)</b>	4	中等至严峻	这个步道仅允许事先从The Nature Conservancy 得到通行证的游客，或有Island Packers(船舶经营特许商)的员工同行始可进入。

### Senderismo en Santa Rosa Island

Muchos senderos y carreteras atraviesan Santa Rosa Island, ofreciendo excelentes oportunidades de caminatas para los visitantes. Estos carreteras y senderos varían desde la ruta relativamente plana hasta Water Canyon Beach hasta el sendero vigoroso y montañoso, que lleva a Black Mountain. Los visitantes deben asumir individualmente la responsabilidad de planear sus caminatas y de su seguridad durante la misma. Para aumentar las posibilidades de tener una caminata segura, no perturbe la vida salvaje, y disminuya el daño a los recursos del área. Los visitantes deberán estar en buenas condiciones físicas y deben seguir las indicaciones y regulaciones en la sección “Limitar su impacto” que se encuentra en el periódico del parque y las listadas a continuación:

- Los edificios del Rancho en Beacher Bay están cerrados excepto a turistas escoltados. Sin embargo, los visitantes puede utilizar el área para picnic en el pastizal de la casa principal. Los baños están localizados cerca.
- Las playas ubicadas en la parte de atrás y las dunas entre, e incluyendo, Skunt Point y el norte de East Point, están cerradas para caminatas desde marzo 1 hasta septiembre 15 para proteger el área de anidación del snowy plover, un pájaro que se encuentra en lista federal de animales en peligro de extinción. Por favor manténgase en la arena mojada ( por debajo de la marea media alta) o el camino a lo largo de esta área.
- Por favor evite perturbar a animales sensibles (focas y leones marinos) y áreas de aves marinas que se encuentra a lo largo de la isla.
- Es recomendable que los visitantes utilicen los sistemas de senderos y carreteras cuando exploren Santa Rosa Island. Por favor evite los caminos hechos por animales, estos son inestables, irregulares y peligrosos.
- Evite los bordes de acantilados ya que se desmoronan fácilmente y son inestables. Manténgase bien atrás. Los niños deberán ser supervisados a toda hora por un adulto.
- Los excursionistas nunca deben realizar caminatas solos- utilice el sistema de compañero. Esto permite que alguien pueda ir por ayuda si llega a encontrarse en dificultades.
- Asegúrese de llevar y beber suficiente agua. Un cuarto para caminatas cortas; mas, para caminatas mas largas.
- Tenga cuidado con el roble venenoso, colla cactus “saltarín” , garrapatas y escorpiones. El roble venenoso puede ser identificado por su racimo de tres hojas brillantes. Algunas garrapatas conllevan enfermedades; chequee su ropa y piel expuesta después de cada caminata.
- Para ayudar a prevenir incendios forestales, no fume en los caminos o en las zonas con arbustos. Se permite fumar únicamente en las playas.
- Cuando este saliendo de las islas, los visitantes son responsables de llegar a los botes y líneas aéreas concesionarias a tiempo. Esté al tanto de las horas de salida preguntando al guarda bosques o a los empleados concesionarios. No se realizan viajes concesionarios diariamente.

Destino (desde el muelle)	Distancia (millas, ida y vuelta)	Dificultad	Descripción
1. Zona de campamento	3 (.5 desde pista de aterrizaje)	Fácil	Una caminata plana a lo largo de la costa a la zona de campamento en Water Canyon
2. Water Canyon Beach	3 (hacia la entrada de la playa)	Fácil	Si el viento no es muy fuerte, explore las maravillosas 2 millas de playa de arena blanca. <i>El Puerto no es accesible desde la playa al menos que haya marea baja.</i>
3. Water Canyon	3	Moderada a difícil	Aunque la caminata ida y vuelta al centro del Water Canyon es de solo 3 millas. <i>El cañón continúa por otras 6 millas, saliendo por Soledad Peak.</i> Siga el arroyo y las huellas de animales a lo largo de un hermoso cañón con agua durante todo el año y con vegetación nativa en las paredes empinadas. Esta es una caminata fuera de los caminos, para excursionistas con experiencia.
4. Cherry Canyon	3.5 (vía el camino circular)	Moderado	Un camino circular con vegetación ribereña y vista de View Beach. Otros caminos se derivan al termino del camino de Chery Canyon permitiendo visitas a Black Mountain la zona de campamento, y la Playa Water Canyon
5. Black Mountain	8	Difícil	Una larga y empinada caminata que recompensa a los visitantes con bosques de roble e increíbles vistas (si el clima lo permite) de Santa Rosa, San Miguel, Santa Cruz y tierra firme. Los visitantes pueden hacer un recorrido circular si incluyen el camino de Cherry Canyon y las calles Telephon y Soledad
6. Torrey Pines	5 (hacia la base de pinos) 7.5 (vía el camino circular)	Moderado a Difícil	Vea una de las especies mas raras de pino en el mundo, el Torrey Pine. Las rutas fáciles y moderas permiten a los visitantes ver los pinos a los largo de la Costal Road. El camino difícil sigue por la ruta circular hasta la cima de la arboleda, ofreciendo vistas espectaculares. Para una mejor vista, tome la ruta circular por el borde oeste de la arboleda, a lo largo de la parte superior y descienda por la parte este de la arboleda. Para un descenso mas fácil y gradual, siga el camino hacia Southeast Anchorage.

East Point	16	Difícil (debido a la extensión)	Una bella caminata a lo largo de la costa o por la Coast Road, con oportunidades para explorar Torrey Pines y playas. <i>Las playas en la parte de atrás y la dunas entre e incluyendo Skunk Point y un poco al norte de East Point están cerradas desde marzo1 a septiembre 15.</i> Por favor manténgase en la arena húmeda(por debajo de la marea media alta) o en el camino a lo largo de esta área.
8. Lobo Canyon	9 (hacia la boca del cañón)	Difícil	Un cañón espectacular con acantilados de piedra arenosa esculpidos por viento y agua. Un riachuelo durante todo el año, vegetación ribereña y una costa espectacular en su boca. Vale la pena el esfuerzo.

## 探索 San Miguel Island(圣米格尔岛)

欢迎来到 San Miguel Island, 这是 Channel Islands National Park(海峡群岛国家公园)的五座岛之一. 就像来到您的家一样, 同时, 您也肩负着一份责任. 请您花一些时间阅读这份公告. 了解一下您可以为 San Miguel(圣米格尔岛)做些什么. 背面的地图将会告知您 San Miguel 的各处景点.

### 关于 San Miguel Island

San Miguel 是原始潮汐的发源地, 岛上罕有植物生存, 却有一座神奇的钙质森林. 四种不同类别的海豹和海狮在这里分娩, 培育后代. 一万年, 这里是爱远航的 Chumash 丘玛什人

的家园. 1542 年, Juan Rodriguez Cabrillo(罗德里兹卡布里奥)成为了第一位到加州海岸探索的欧洲人, 并登上了这座岛屿. 那之后的一百年, 这座岛一直被用作为绵羊牧场. 之后被军队接管. 1980 年, 这里成为了 Channel Islands National Park 的一部分.

### 开放区域

San Miguel 的部分区域为保护野生动物, 稀有植物地貌而不向公共开放. 但是, 还是有部分区域是对您开放的, 您可以自由探索. 还有些区域您可以在公园护林员的陪同下前往游览.

自由探索区域包括 Cuyler Harbor (凯乐湾海滩), Cabrillo(卡布里奥)碑, 以及 Lester (莱斯特)牧场

Nidever Canyon(尼德威尔峡谷)径道一直延伸到牧场, Cabrillo 碑, 以及护林站. 径道的起点位于 Gull Rock(鸥石)沙丘顶, 沿着峡谷的东面盘旋而上的.

### 联系护林人

如果您想参观岛上的其他区域, 如 Point Bennett (班尼特湾)和钙质森林, 请务必跟随护林员陪同.

您可以通过海事无线电 16 频道联系到 San Miguel 护林员, 或者拨打(805)658-5730 联系公园护林员部门.

### 岛屿守则



- 岛上所有东西都是受保护的,请勿采摘.
- 请勿在海滩上携带宠物.
- 请勿吸烟, 严禁明火
- 请清理您留下的垃圾
- 登山者请跟随径道路线行走
- 登山者请勿进入地图上标示之外的其他地方
- 请遵守 California (加利福尼亚)州捕鱼法. 海洋保护区内严禁捕鱼

### 安全事项

- 请小心穿越海滩附近的落石密集区
- Nidever Canyon 径道陡峭湿滑, 请脚下留神.
- San Miguel 的鹿群可能携带汉坦病毒. 这是一种有潜伏性的致命疾病, 请务必采取一些必要的防护措施: 例如避免与啮齿动物接触, 不要喂食野生动物, 将食物与水置放在防侵蚀的容器内. 更多信息, 请参阅营地内的告示板.
- 请携带足够的淡水以便饮用.
- 登山者请勿单独出行, 请带上你的同伴一同游览.

### 如何使用本地图

本地图能指引您游览 Cuyler Harbor 上所有的开放区域. 您可以自由探索地图上用虚线标示的径道和海滩.

- 您可以从海滩的任意一边进入海滩区域, 您的活动范围在沙石交界处以内.
- 棕榈树离营地约一英里远.
- 您可以在护林站和营地找到公用厕所.
- 岛上不提供饮用水
- 登岸地点仅限于 Cuyler Harbor 沙滩
- 捕鱼仅限于地图上 Cuyler Harbor 的非阴影部分(海洋保护区以外)

### Santa Barbara Island(圣塔芭芭拉)岛游

欢迎来到地属 Channel Islands National Park(隧道岛国家公园)五岛之一的 Santa Barbara Island。当你从海滩湾沿着崎岖的小径一路走过陡峭的悬崖，你就会发现这段仅有 5 英里长的蜿蜒小路已经把你领到了无比壮观的海景前。

登山者需要为旅途的准备和登山的安全自负责任。为了爬山能够更加安全，不打扰野生动物，以及不破坏景区资源，请您确保自己的身体状况适合爬山，并务必遵守公园小报“注意事项”版块所列出来的以下规定和指南：

- 请在登岛游玩时走指定的路线。部分山路会在鹈鸟筑巢的 1 月到 8 月的这段时间内关闭。
- 请不要到悬崖边缘。有些观景处铺了木铁轨来标示安全的观景区域。为了您的安全，请不要站在或越过木铁轨外。有些悬崖边缘并没有标示，请尽量靠后站，以防一些悬崖边缘因风蚀而坍塌。请大人时刻注意小孩的安全。
- 由于 Santa Barbara Island 到处都是悬崖，临水处只在登陆湾附近（没有海滩，只有一个码头）。
- 为了保护野生动物和游客自身安全，请不要往大海扔任何东西。
- 请绝不要独自登山——一定要有朋友相伴。这样万一您陷入困境时可以有人出去求救。
- 请带足饮用水。短途登山可以带 1 夸脱的水，长途请带更多。
- 请当心毒漆树、“跳跳”全罗仙人掌、蜚和蝎子。可以通过观察有无成簇的连着三片闪亮的树叶来识别毒漆树。注意一些蜚会携带病毒。请在登山完后检查您的衣物并查看一下皮肤有无不适。
- 为了防止火灾，请不要在 Santa Barbara Island 上吸烟。
- 离岛时，您有责任准时地与登船特许人碰头。您可以向森林管理员或特许员工询问离开时间。

## 登山终点

终点 (从游客中心出发)	距离 (英里， 往返距离)	难度	描述
1. Arch Point (拱点)	1	中	壮观的景色和到季绽放的野花
2. Elephant Seal Cove (海象湾)	2.5	难	俯瞰海象
3. Webster Point (韦伯斯特 景点)	3	难	美妙的海岸线风光
4. Sea Lion Rookery (海狮 栖息地)	2	中	俯瞰海狮
5. Signal Peak (标志顶峰)	2.5	难	能看到 Sutil Island (苏蹄岛) 的至高点

- 部分山路会在鹈鸟筑巢的 1 月到 8 月的这段时间内关闭。
- 为了保护植被，筑巢的海鸟以及游客自身安全，请走指定的路线