

如果您准备在新西兰体验九大著名的步道, 请准备好以下物品及注意事项



为了使您体验安全和惬意的新西兰步道之旅, 请您务必准备好合适的装备、衣服和食品

新西兰徒步旅行指南

个人用品

- 旅行背包(40-60升适合多天徒步旅行)
- 防水/塑料包罩
- 睡袋(3-4季节)
- 急救包(包括: 驱虫剂、防晒霜、防治/治疗足部水泡套装和个人药品如: 抗组胺药品—可以治疗黄蜂叮咬引起的过敏)
- 救生包(救生毯、哨子、纸张、铅笔和高能量零食)
- 与徒步旅行和季节性相关的安全装备(比如: 地图、指南针和潮汐时间表)
- 水壶/水瓶(1-2升容量)

您在徒步旅行的时候需要经常喝水

- 餐具/炊具(刀、叉子、勺子、盘子、杯子、锅、棍子、清洁用品和百洁布/洗碗巾/毛巾)
- 存放在防水容器里的火柴或者打火机
- 洗漱和卫生用品

请您不要在湖水或溪流中洗漱和使用肥皂

- 手电筒和备用电池
- 垃圾袋

请您随身带走所有的垃圾

- 门票和身份证明
- 便携式炊具/炉具和燃料*
- 蜡烛*
- 卫生纸*

可选择性的物品

- 照相机
- 耳塞

衣服

如果您是准备多天徒步旅行, 您需要准备至少一套衣服用于徒步、一套衣服用于就寝。

- 登山鞋/徒步鞋或者坚固的鞋类(应该是舒适、合脚、不易磨损的)
- 袜子(羊毛或者聚丙烯材质的)

- 短裤(快干型的材质)
- 上衣(羊毛或者聚丙烯材质的)
- 贴身衣物、上衣和裤子(羊毛或者聚丙烯材质的)
- 中间层保暖衣物(羊毛或抓绒的)
- 防雨衣/冲锋衣(防水, 防风带帽子的)
- 外裤(防风 and 防水材料的)
- 保暖型帽子和手套
- 太阳帽和墨镜
- 备用的袜子、内衣裤、上衣或轻便的薄绒衫

食品

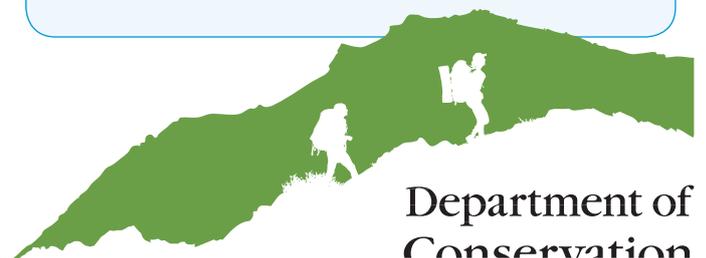
在新西兰步道徒步旅行中, 您将无法购买食物。

请带上轻便、速食和高能量的食品, 比如:

- 早餐: 麦片粥/燕麦、实心面包、蜂蜜或者其他涂抹面包的黄油及果酱
- 午餐: 薄脆饼干、奶酪、意大利腊肠、果酱/果冻和水果
- 晚餐: 速溶汤、意大利面米饭、风干的蔬菜或果脯、奶酪或者脱水食物

您也将需要携带水、零食、饼干、谷物棒、茶或者咖啡、冲调果味饮品(冲剂)和能量食物, 以备不时之需。

* 如果您将前往以下新西兰的步道: 拉奇乌拉步道(Rakiura Track)、怀卡里莫阿纳湖步道(Lake Waikaremoana)、亚伯塔斯曼海滨步道(Abel Tasman Coast Track)和希菲步道(Heaphy Track)[布朗棚屋(Brown Hut)和高兰德唐斯棚屋(Goulund Downs Hut)], 请您准备好以上带*物品。这些棚屋不提供燃气炊具/炉具设施、照明或卫生纸。



Department of
Conservation
Te Papa Atawhai

可选择性的衣物

- 橡胶雨靴
- 用于在棚屋内穿的轻便鞋子

用于沿海徒步和河道旅行

- 游泳衣
- 用于在水中行走的凉鞋或涉水鞋

重要提示: 在棚屋内是无法晾干/晒干衣服的。棉制成分的衣服比如牛仔衣/裤, T恤衫和运动衫是不适合的。

如果您计划露营

- 帐篷
- 帐篷内的地垫
- 便携式炊具/炉具和燃料

注意: 在米尔福德步道露营是不被允许的

如果您将前往旺格努伊之旅步道, 请准备以下额外的用品

- 救生衣
- 皮划艇或者加拿大式独木舟
- 船桨(包括一把备用)
- 塑料圆桶(或者类似容器)可用于放置食品, 干衣服和个人装备
- 干燥的旅行包
- 新西兰皮划艇/独木舟协会的旺格努伊河指南(可选择性的)

以上这些物品可以从当地供应商处租赁到

! 新西兰徒步旅行和装备

出于安全原因, 汤加里罗北环行步道(Tongariro Northern Circuit)、米尔福德步道(Milford Track)、路特本步道(Routeburn Track)、凯普勒步道(Kepler Track)和旺格努伊之旅步道(Whanganui Journey)在冬季不以步道/初级露营步道运行(每年开放日期略有不同)。

如果您尝试在非步道开放季节进入步道, 您将需要携带额外的装备。

欲知详情, 请访问:

doc.govt.nz/greatwalks_winter

请参照以下户外安全守则:

1. 做好出行规划
2. 告知他人
3. 注意天气变化
4. 了解自己的极限
5. 携带充足物资

告知他人您的旅行计划

将您的行程告知他人, 并设定一个逾期未归需提高警惕的日期。关于计划户外运动的流程, 请访问:

adventuresmart.org.nz

了解更多信息及预订服务

请访问新西兰徒步旅行官方网站或联系您最近的新西兰环保部游客中心

电话: 0800 694 732

电子邮件: greatwalks@doc.govt.nz

网上预订: greatwalks.co.nz

