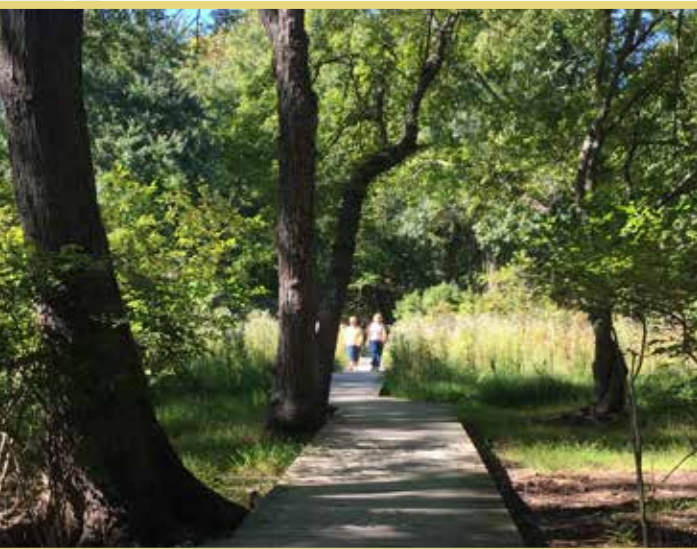


白色标识•1.8 英里长环线•徒步和骑行  
难度中等•有大山丘，地势不平，有原木路障

白色小径是公园内唯一的多功能小径，徒步旅行者和骑行者均可在此活动。活动时，请注意自身安全，文明观光。山地自行车爱好者因此处崎岖的地形而趋之若鹜。由于这条环线上有较大的山丘和裸露的树根(但没有台阶)，虽然是中等难度，但也有许多充满挑战性的路段，尤其是穿越森林、湿地、和田野时。在这条白色小径上，游客们可以领略湿地、森林和田野的风采，还有可能观赏到各种野生动物。出发后不久，便会经过一个被红枫环绕的淡水沼泽。沿小径向山上攀行，途中可以俯瞰一个小峡谷，直到小径与花园州立公园大道平行。继续向前，当穿越布斯田野时，游客们可能想停留片刻参观蝴蝶园，欣赏这些五颜六色的昆虫。虽然许多蝴蝶都会在春至秋季飞来此处，但橙黑相间的帝王蝶十分引人注目，是游客最爱的品类之一。离开这片田野后，白色小径沿着切斯奎克公园的边界，继续蜿蜒穿过森林。

切斯奎克 (CHEESEQUAKE) 州立公园观  
光小径

切斯奎克州立公园有五条官方观光小径。这些小径沿途穿过了公园内的多个生态系统，长度与行进难度也各不相同。以小径入口处的停车场为起点，有四条只供徒步的小径，游客们可从中穿过切斯奎克自然区。另外，白色小径是支持徒步旅行和山地自行车骑行的多功能环线。所有小径的许可用途均已在指示牌上注明。

切斯奎克州立公园是个观光胜地。在这里，您可以欣赏到东海岸下至低地盐沼、上到高地森林的多重生态系统。公园内的小径能通向森林，穿过沼泽；在花园州立公园大道的一矢之地内，游客们可以观看野生动物，聆听鸟鸣，闻闻泥土的气味。

如想找到四个只准远足的步行道，公园入口一左转，就到了步行道起点停车场。四个步行道都以这儿为起点。在这儿，你可以用信息亭、标志和步行道地图，计划一下你的路线。《黄色》，《红色》，《蓝色》和《绿色步行道》在起点有同一条路线，但在某一点分开，最后都有停车场为终点，在那里回合。客人可以只选一个步行道跟随，也可以用两三个步行道搭配更复杂的路线！为了帮客人测定距离，计划你们的路线，步行道都在十分之英里间离有里程碑。

如想到达《白色步行道》起点，走过起点停车场，在下一个停止标志右拐。在道路的左边找一找小停车场。

[登录 Trail Tracker](#)  
[网站查阅 New Jersey](#)  
[公园交互小径地图](#)



**步行道标志儿**，《Trail Markings》：各个步行道有自己独特的颜色，标在树干上。为了您自己安全，请别改变步行道的标志。在各个步行道起点有一扇木头拱门，标志的步道的名字。你在这儿也可以看到什么事情许不许干。在《黄色》，《红色》，《蓝色》和《绿色》步行道上，你只允许远足。在《白色》步行道上，远足和骑山行车两个运动都允许。请一直都待在远足道上，别离开步行道“开辟新路”！否则，你可能会破坏自然环保。欢迎你利用《博物馆马路》，《Perrine 道路》，《Dock 道路》，和《Booth 道路》开始你的探索！

**出行准备：**请随身携带饮用水、零食、防晒霜、驱虫剂和遮阳帽。根据天气变化，酌情增减衣物。请提前告知亲友您的出行计划和返程时间。

**宠物：**宠物需配备长度在 6 英尺以内的牵引绳，并由主人时刻看护照料。请在宠物排便后及时清洁。

**保持清洁卫生，注重绿色环保：**请携带一两个垃圾袋，并带走出行时产生的垃圾。园内并未设立垃圾桶。切勿忘记垃圾回收！

**蚊虫防护须知：**请携带驱虫剂，穿着浅色衣物，将裤腿扎进袜内，沿小径出行。仔细检查身体，及时淋浴并清洗衣物。

**避让黑熊:** New Jersey 时有黑熊出没。请不要以食物为诱饵, 接近或引诱黑熊。投饲黑熊是极其危险的违法行为。看到黑熊时, 请不要盲目奔跑! 如偶遇黑熊伤人, 请立即拨打电话 1-877-WARN-DEP (1-877-92-6337)。如遇任何危险或滋扰行为, 请立即联系 visitor center museum。可通过网址 [njfishandwildlife.com](http://njfishandwildlife.com) 登录 New Jersey 环境保护部鱼类与野生动物 (DEP Fish and Wildlife) 网站, 查阅防护黑熊的相关信息。

问题反馈 园区办公室电话：732-566-2161

紧急求救电话: 1-877-WARN-DEP (1-877-927-6337)  
或 911



切斯奎克州立公园  
(CHEESEQUAKE STATE PARK)  
地址：新泽西州 马塔万自治市镇  
戈登路 300 号  
邮编：07747  
电话：732-566-2161



NJPARKSANDFORESTS.ORG



FACEBOOK.COM/NEWJERSEYSTAEPARKS



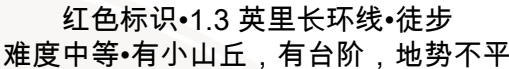
@NEWJERSEYSTAEPARKS



CMY 2/21 CMY 3/24

绿色标识•3.0 英里长环线•徒步  
难度中等•有小丘山，有台阶，地势不平

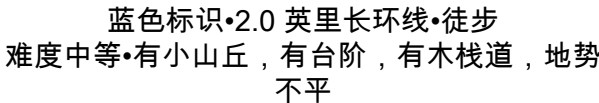
绿色小径是这五条小径中最长的。这条小径起始于一条木栈道，而木栈道会穿过一片生长着橡树、黄樟和甜胡椒丛的混交林。走完木栈道，有一座小桥能通往山上的自然中心，您可以在那里参观，并且能更好地了解公园内的自然资源。从自然中心出来以后要爬一长段台阶。继续向右走下山，即可进入公园内最大的大西洋白雪山湿地。再穿过博物馆路，就进入了森林。您可以看到周围生长着高大的东部白松(其中一些树龄可能在 150 岁左右)，也可以低头看看脚下的白沙。沿着小径继续走，会来到一片混交林，登上观景台，您可以俯瞰一片开阔的河漫滩，那里长满了红枫和河桦。沿着小径走进阔叶林，行进大约 2.5 英里后，穿过人行桥，再向山丘上的集体露营地继续前进。当您走上这座山时，可以看看高大的美国山毛榉，它们长着光滑的银灰色树皮。顺着小径绕过集体露营地，岔入铺满砾石的博物馆路，便可返回至起点。



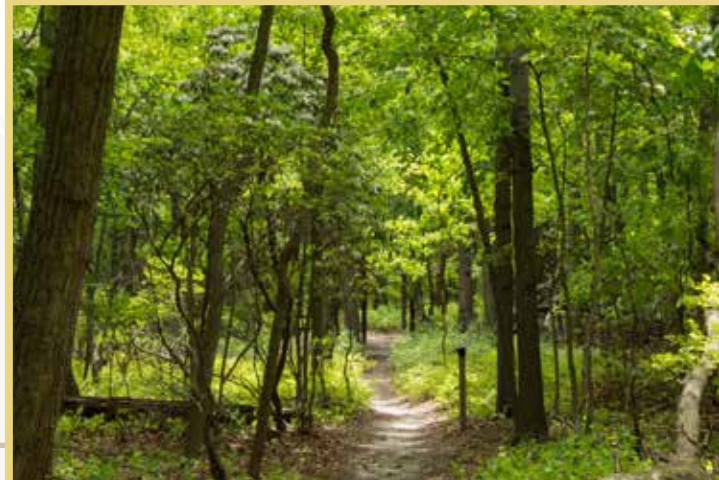
红色小径是一条行进难度中等的环线，会穿越带有阔叶林和松林的生态系统。这条小径在初段会与绿色小径同经一段路，后在佩林路 (Perrine Road) 岔开，再向左经过间隔池塘 (Interval Pond)。您可以在此驻足聆听低地和湿地地区野生动物的声息，然后继续向前穿过博物馆路 (Museum Road)。请留心周围是否有沙壤土和北美脂松，这代表您已经进入了松树贫瘠的生态系统。虽然新泽西州的森林里大多是北美脂松，但这里同样也是橡树和山月桂的故乡。松林贫瘠地中的大多数植物都能适应各种程度山火的影响。红色小径将绕着集体露营地，岔入碎石散落的博物馆路，再从博物馆路向右返回起点。

黄色标识•0.75 英里长环线•徒步  
难度容易•有小山丘，有台阶，地势不平

黄色小径是一条较短的环线，适合短途步行游览。起始路段与绿色小径和红色小径路线一致，而后向右延伸，与另外两条小径分离。黄色小径会穿过一片长有高丛蓝莓的混交林。细心寻找的话，您可能会发现黄莺。它们以低丛蓝莓、甜胡椒丛和黄樟树上的果实与昆虫为食。然后沿着盐沼和胡克斯溪湖 (Hooks Creek Lake) 的边缘，再次穿过混交林，就能绕回停车场。

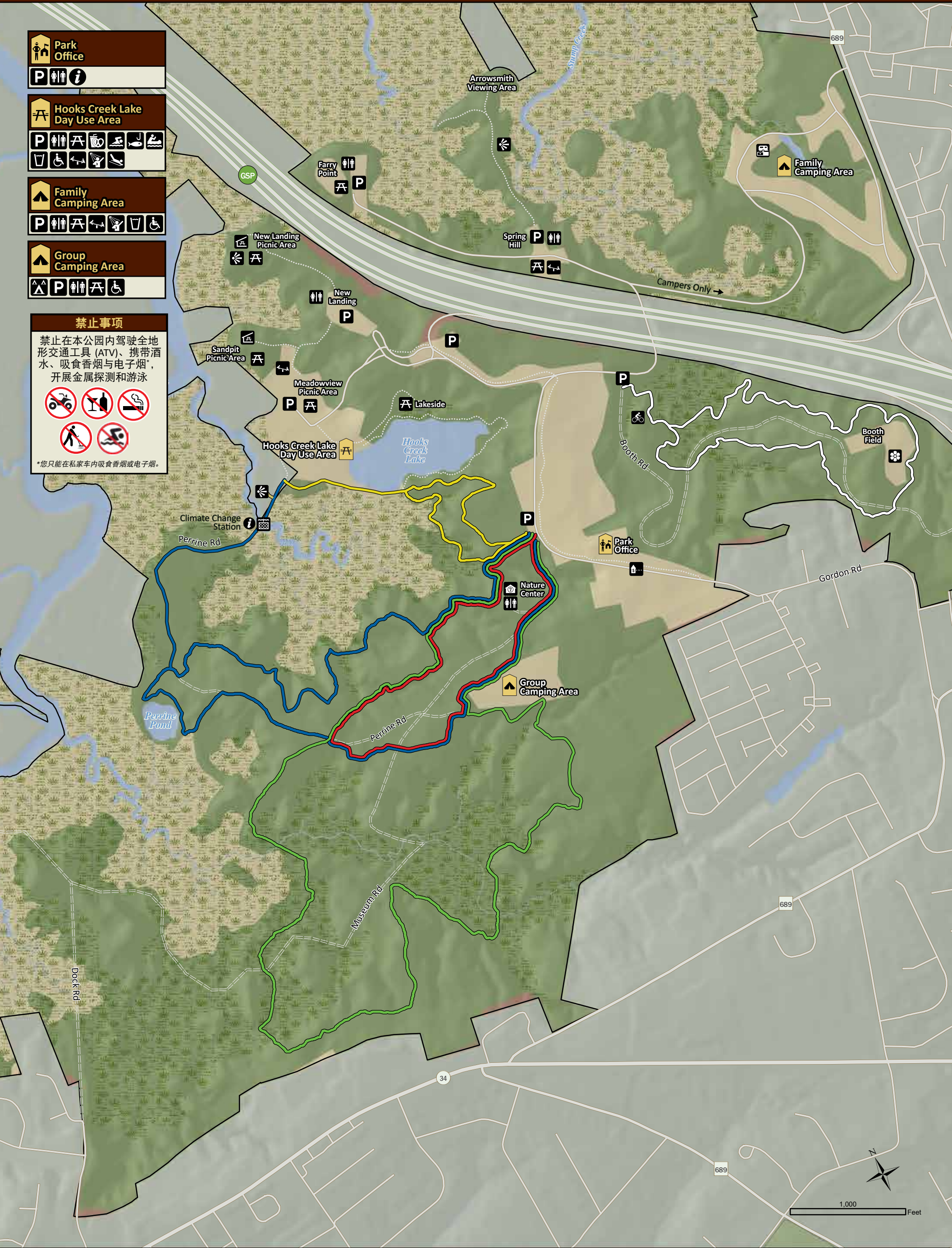


蓝色小径也是一条中等难度的环线，可通往各种各样的栖息地。这条小径起始于阔叶林，穿过淡水湿地，游客可在其中穿过一小片松树贫瘠地。这片松树贫瘠地的特色品种是北美脂松。想要辨别北美脂松，您需仔细观察松针。这些松针都是一束一束地生长。刚松一束针叶上有三根松针，而白松有五根。当您穿过佩林路时，可以试着辨别路旁松树的品种。沿着蓝色小径继续向左走，可以到达一个咸水潮池——佩林池。您可以在此处的野生动物观察点来观察盐沼周围野生动物的活动。





# CHEESEQUAKE State Park



|                     |                       |                     |                  |                |             |                          |
|---------------------|-----------------------|---------------------|------------------|----------------|-------------|--------------------------|
| Open Field or Grass | Yellow Trail (1.7 mi) | Accessible Facility | Drinking Water   | Nature Center  | Playground  | Swimming                 |
| Forest              | Red Trail (1.3 mi)    | Biking              | Fishing          | Park Office    | Restrooms   | Trailer Sanitary Station |
| Developed Area      | Blue Trail (2.7 mi)   | Canoeing            | Garden           | Parking Lot    | Scenic View | Visitor Contact Station  |
| Water               | Green Trail (3 mi)    | Crabbing            | Group Campground | Picnic Area    | Shower      |                          |
| Wetlands            | White Trail (1.8 mi)  | Concession          | Information      | Picnic Shelter | Sledding    |                          |