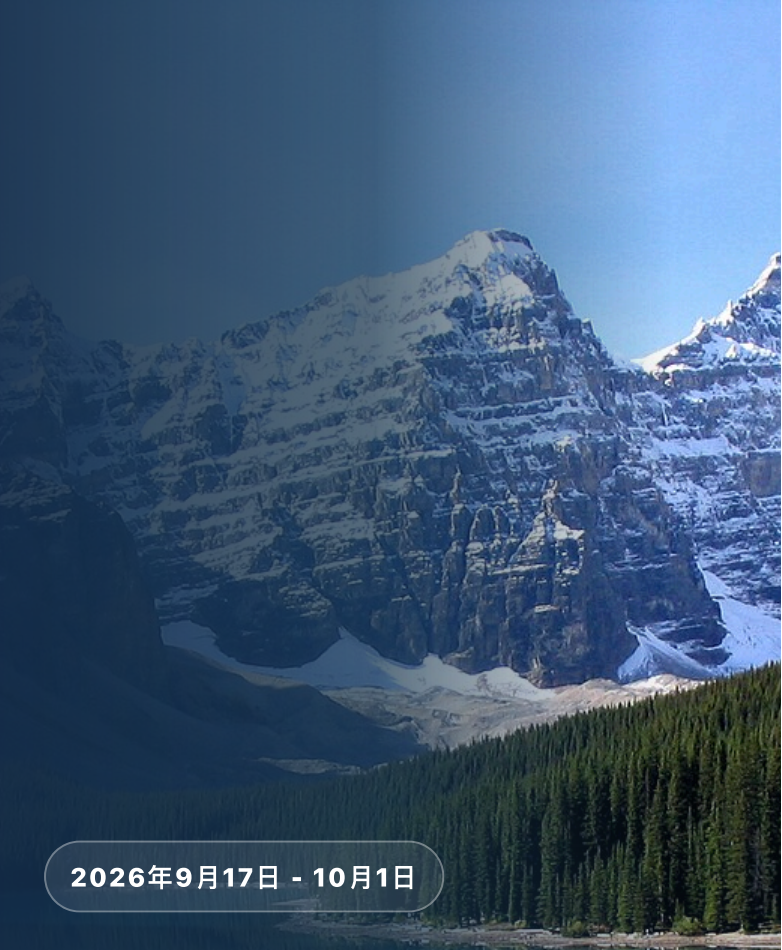


2026年9月17日 - 10月1日

加西15天自驾

六人同行 · 温哥华 - 维多利亚 - Kamloops - Jasper - Lake Louise - Yoho - Canmore - Calgary

> 不是把景点塞满，而是六个人每天真正能照着走的时间线。

上帝视角结论

用Kamloops拆开温哥华至Jasper的超长驾驶；Jasper避开2026年封闭区；Lake Louise住两晚减少折返；Yoho结束后顺路住Canmore；Calgary市容提前到9月30日。每天只设一个不能错过的核心，其余按天气与体力删减。

15天总时间线

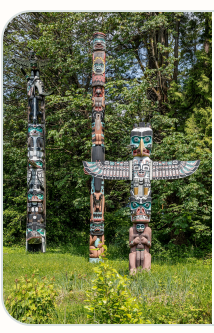
从YVR取车到YYC还车



DAY 1 · 9月17日 周四

抵达温哥华 - 机场取车

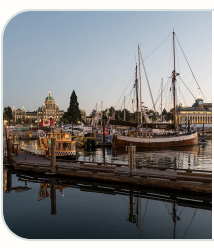
仅机场至酒店；不追加旅游



DAY 2 · 9月18日 周五

温哥华经典市容 - 两个停车圈

市内驾驶约1小时；步行约4-6公里



DAY 3 · 9月19日 周六

轮渡前往Victoria - 内港夜景

公路约2小时 + 轮渡约1小时35分；预留候船



DAY 4 · 9月20日 周日

Butchart Gardens + Sidney半岛

约90公里；纯驾驶约2小时



DAY 5 · 9月21日 周一

Victoria半日 → 返回温哥华

公路约2小时 + 轮渡约95分钟



DAY 6 · 9月22日 周二

温哥华文化与花园日

约45公里；分三个停车点



DAY 7 · 9月23日 周三

温哥华 → Kamloops - 拆开长途

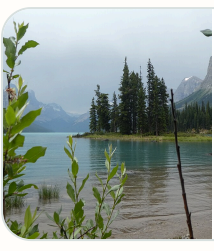
Hwy 5纯驾驶约4-4.5小时；Hwy 5A风景线多约45-60分钟



DAY 8 · 9月24日 周四

Kamloops → Jasper - 瀑布与Mount Robson

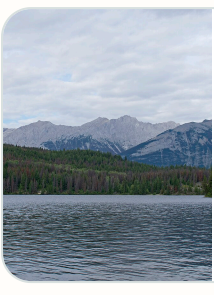
纯驾驶约5.5小时；含停靠约8小时



DAY 9 · 9月25日 周五

Medicine Lake + Maligne Lake游船

往返约100公里；驾驶约2.5小时



DAY 10 · 9月26日 周六

Jasper湖区 + 晴天缆车 / 阴天温泉

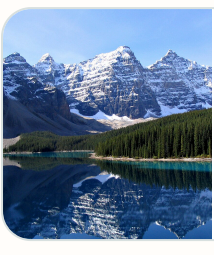
湖区约50公里；去Miette则往返另加122公里



DAY 11 · 9月27日 周日

冰原大道 → Lake Louise

约230公里；含停靠需要9-11小时



DAY 12 · 9月28日 周一

Lake Louise + Moraine Lake接驳日

自驾只到Ski Resort停车换乘



DAY 13 · 9月29日 周二

Yoho国家公园 → Canmore

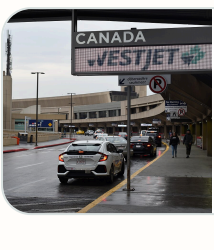
约170公里；含支线与停靠7-9小时



DAY 14 · 9月30日 周三

Banff / Canmore → Calgary

约160公里；城市日不安排长徒步



DAY 15 · 10月1日 周四

Calgary机场还车 - 14:00起飞

建议10:30-11:00抵达还车区



DAY 1 · 9月17日 周四

抵达温哥华 - 机场取车

抵达日只处理取车、装行李、通信和入住。

今天怎么走

Vancouver International Airport → 温哥华住宿

驾驶与体力

仅机场至酒店；不追加旅游

当天执行顺序

停车、景点、吃饭和下一站都沿同一条时间线。

1. 核对YVR取车、YYC异地还车及跨省许可。
2. 六人优先8座minivan；装入全部行李后再离开车场。
3. 拍摄车辆四周、轮胎、油表与现有划痕；超市补给后休息。

今天最重要的判断

抵达日只处理取车、装行李、通信和入住。

YVR租车中心 ↗

机场官方租车说明 ↗

删减顺序

航班晚点即取消外出晚餐。

天气 / 体力替代

无景点；雨天不影响。

当天速记

- 核对YVR取车、YYC异地还车及跨省许可。
- 六人优先8座minivan；装入全部行李后再离开车场。
- 拍摄车辆四周、轮胎、油表与现有划痕；超市补给后休息。



DAY 2 · 9月18日 周五

温哥华经典市容 – 两个停车圈

一天只用两个停车圈：不要频繁移车追逐小点。

今天怎么走

Stanley Park停车圈 → Granville Island → Canada Place / Gastown

驾驶与体力

市内驾驶约1小时；步行约4-6公里

当天执行顺序

停车、景点、吃饭和下一站都沿同一条时间线。

先解决停车
首选停车点

Stanley Park Totem Poles停车区

公园内收费停车：上午较容易找到车位。

停车导航

备用 / 下一停车圈

Canada Place / Convention Centre停车

下午一次停车，步行串联Coal Harbour、Canada Place和Gastown。

停车导航



A 主景点 60-90分钟

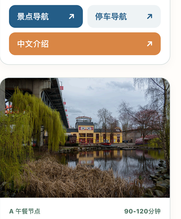
Stanley Park 图腾柱与海堤

城市边缘的温带雨林公园。图腾柱停车方便，海堤平缓，适合六人先完成轻松晨游。

取舍： 不建议完整步行9公里海堤。

景点导航 停车导航

中文介绍



A 顺路 25-40分钟

Prospect Point

从高处近看Lions Gate Bridge、Burrard Inlet与北岸群山。停车后短走即可看到主要景观。

取舍： 阴雨或低云时可缩短。

景点导航 停车导航

中文介绍



B 可删 25-40分钟

English Bay

温哥华市中心最开阔的海滩之一，适合短暂看海、拍Inukshuk，不需要长距离散步。

取舍： 停车困难时直接去Granville Island。

景点导航 停车导航

中文介绍

A 午餐节点 90-120分钟

Granville Island

公共市场、手工作坊和码头集中，午餐选择多，雨天也能完成。

取舍： 进入岛内后先接受最近的合法车位，不要绕圈。

景点导航 停车导航

中文介绍

A 傍晚 90-120分钟

Canada Place与Gastown

帆形屋顶、邮轮码头、Coal Harbour与蒸汽钟位于同一大停车圈，可步行串联。

取舍： Gastown以蒸汽钟和Water Street短游为限。

景点导航 停车导航

中文介绍

今天最重要的判断

一天只用两个停车圈：不要频繁移车追逐小点。

当天驾车路线

删减顺序

晚点先删English Bay，再缩短Gastown。

天气 / 体力替代

大雨时保留Granville市场、Canada Place与市中心室内餐饮。

当天速记

- 09:00前到Stanley Park，先图腾柱再沿公园公路看桥与海湾。
- 午餐放在Granville Island：下午转Canada Place停车圈。
- Gastown天黑前短游，避免夜间进入偏僻街段。



DAY 3 · 9月19日 周六

轮渡前往Victoria - 内港夜景

轮渡时间决定全天节奏；不可把Butchart塞进抵达日下午。

今天怎么走

温哥华 → Tsawwassen → Swartz Bay → Victoria

驾驶与体力

公路约2小时 + 轮渡约1小时35分；预留候船

当天执行顺序

停车、景点、吃饭和下一站都沿同一条时间线。

先解决停车

首选停车点

Broughton Street Parkade

位于内港与Government Street之间，适合一次停车步行。

停车导航 ↗



必须预约　　约95分钟

Tsawwassen - Swartz Bay轮渡

车辆随船穿过Gulf Islands，是交通段也是景观段。上船后记住甲板和车辆层编号。

取舍：六人和车辆均须计入订单。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗



A 主景点　　60-90分钟

Victoria Inner Harbour

议会、帝后酒店、游船码头集中于步行范围，是Victoria最完整的城市画面。

取舍：日落后保留20分钟拍灯光。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗



A 同停车圈　　30-45分钟

BC Parliament Buildings

新巴洛克式省议会建筑，是内港最醒目的地标；傍晚会亮起轮廓灯。

取舍：内部参观取决于当日开放安排。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗



A 同停车圈　　20-35分钟

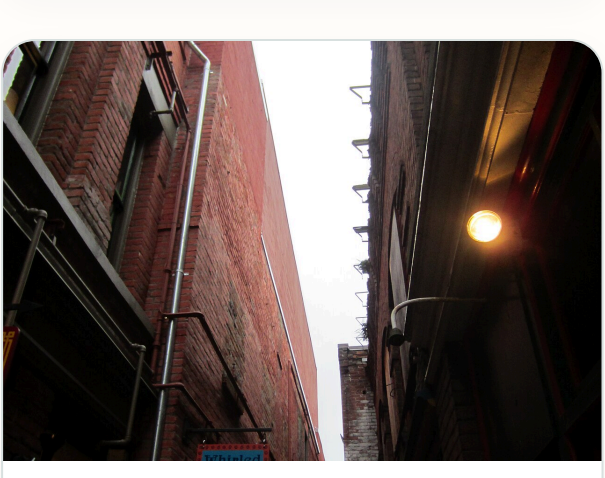
Fairmont Empress

临水的历史酒店外观与内港景观相连，适合外观摄影或在大堂短歇。

取舍：下午茶价格高且需预约，不作为刚需。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗



B 可删　　35-60分钟

Chinatown与Fan Tan Alley

加拿大历史悠久的唐人街之一，Fan Tan Alley狭窄而有特色，适合日落前短游和中餐。

取舍：若天色已晚则改到次日午餐。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗

今天最重要的判断

轮渡时间决定全天节奏；不可把Butchart塞进抵达日下午。

BC Ferries预约 ↗

码头驾车路线 ↗

删减顺序

轮渡延误时删Chinatown，只保留内港。

天气 / 体力替代

大雨转Royal BC Museum，夜景只看议会外观。

当天速记

- 周六车流较大，提前预约上午船班。
- 有预约车辆仍建议开船前45-60分钟到Tsawwassen。
- 抵达后入住并停好车，用同一停车圈步行内港。



DAY 4 · 9月20日 周日

Butchart Gardens + Sidney半岛

花园是唯一必须项目，Sidney和山顶都可按体力删减。

今天怎么走

Victoria → Butchart Gardens → Sidney → Mount Tolmie

驾驶与体力

约90公里；纯驾驶约2小时

当天执行顺序

停车、景点、吃饭和下一站都沿同一条时间线。

先解决停车

首选停车点

Butchart Gardens免费停车

随门票使用；大型停车区，先拍车位编号。

停车导航 ↗



A 主景点　　2.5-3小时

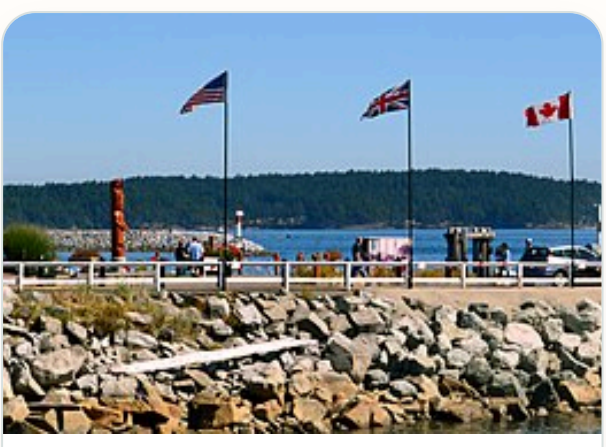
The Butchart Gardens

由旧石灰岩采石场改造的花园，下沉花园、日本园和玫瑰园是重点。道路起伏但设施完整。

取舍：穿防滑鞋，老人可多用长椅。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗



A 顺路线　　60-90分钟

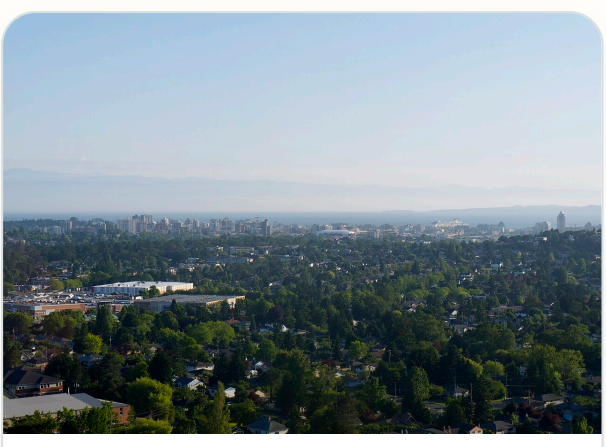
Sidney Waterfront

靠近Swartz Bay的安静海滨小镇，码头、书店与餐馆集中，适合午餐和轻松散步。

取舍：无需安排出海项目。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗



B 晴天　　30-45分钟

Mount Tolmie观景台

可驾车上山，短距离即可俯瞰Victoria、海峡与远山，是低体力成本的高处机位。

取舍：低云或强风直接取消。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗

今天最重要的判断

花园是唯一必须项目，Sidney和山顶都可按体力删减。

半岛顺路导航 ↗

删减顺序

先删Mount Tolmie，再缩短Sidney。

天气 / 体力替代

大雨时Butchart缩短，并增加Butterfly Gardens室内项目。

当天速记

- 开园附近抵达Butchart，优先下沉花园。
- 午后沿半岛到Sidney吃饭和看海。
- 晴天在Mount Tolmie收尾；风雨时直接回酒店。



DAY 5 · 9月21日 周一

Victoria半日 → 返回温哥华

下午轮渡是硬节点，上午项目必须有明确结束时间。

今天怎么走

市区短游 → Swartz Bay → Tsawwassen → 温哥华

驾驶与体力

公路约2小时 + 轮渡约95分钟

当天执行顺序

停车、景点、吃饭和下一站都沿同一条时间线。

先解决停车

首选停车点

Beacon Hill / Clover Point停车

以公园和海边合法免费/限时车位为主，严格看标牌。

停车导航 ↗



A 晴天 · 45-60分钟

Beacon Hill Park

市中心南侧的大公园，湖泊、草地与海峡景观相连，适合出发前舒缓散步。

取舍：不要深入走完整个公园。

景点导航 ↗ · 停车导航 ↗

中文介绍 ↗



B 晴天 · 30-45分钟

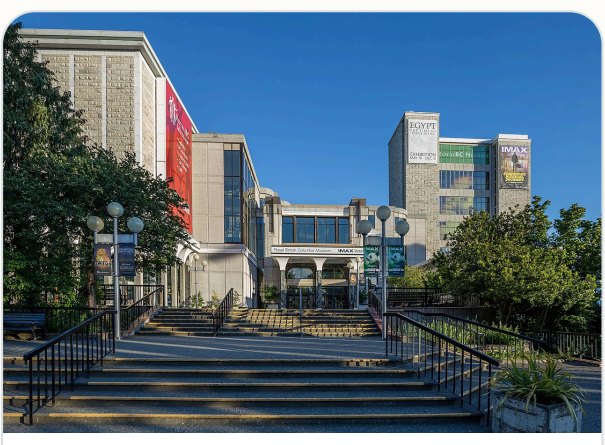
Dallas Road / Clover Point

面向Juan de Fuca海峡的城市海岸线，停车后即可看海、远山和风帆。

取舍：风大时只在车边短停。

景点导航 ↗ · 停车导航 ↗

中文介绍 ↗



B 雨天替代 · 90-120分钟

Royal BC Museum

自然史、原住民文化与省史展览集中，是Victoria最可靠的雨天替代。

取舍：选择博物馆后取消Beacon Hill与Dallas Road。

景点导航 ↗ · 停车导航 ↗

中文介绍 ↗

今天最重要的判断

下午轮渡是硬节点，上午项目必须有明确结束时间。

返程轮渡预约 ↗

删减顺序

10:30仍未结束时直接前往Swartz Bay。

天气 / 体力替代

下雨选择Royal BC Museum；晴天选择Beacon Hill与Clover Point。

当天速记

- 上午只选公园海岸或博物馆，不两边都赶。
- 推荐预约13:00左右轮渡，11:45-12:15到码头。
- 抵达温哥华后只入住和晚餐。



DAY 6 · 9月22日 周二

温哥华文化与花园日

这一日补足文化与花园，避免和后面的落基山景观重复。

今天怎么走

UBC → Queen Elizabeth Park → VanDusen

驾驶与体力

约45公里；分三个停车点

当天执行顺序

停车、景点、吃饭和下一站都沿同一条时间线。

先解决停车

首选停车点

MOA / UBC Rose Garden Parkade

靠近博物馆；停车后步行至MOA与Nitobe。

停车导航 ↗

备用 / 下一停车圈

VanDusen停车

花园附属停车区；闭园前预留足够时间。

停车导航 ↗



A 主景点　　2-2.5小时

Museum of Anthropology at UBC

以西北海岸原住民艺术、图腾柱和大型雕刻闻名，建筑与馆藏都值得安排完整上午。

取舍：出发前确认当天开放时间。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗



B 同停车圈　　40-60分钟

Nitobe Memorial Garden

尺度不大的日式庭园，路线安静，适合作为MOA之后的短休整。

取舍：雨大或体力不足可删。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗



A 城市观景　　60-90分钟

Queen Elizabeth Park

位于城市制高点，可远眺市区与北岸山脉；Bloedel温室适合雨天。

取舍：晴天优先留足观景时间。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗



B 体力允许　　60-90分钟

VanDusen Botanical Garden

大型植物园兼具林地、湖池与主题园，秋季层次丰富，步行路线可以随体力缩短。

取舍：闭园时间不足60分钟则取消。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗

今天最重要的判断

这一日补足文化与花园，避免和后面的落基山景观重复。

全天路线 ↗

删减顺序

先删Nitobe，再在Queen Elizabeth与VanDusen二选一。

天气 / 体力替代

大雨保留MOA与Bloedel Conservatory。

当天速记

- 上午给MOA完整时间，不与North Shore混排。
- Nitobe Garden与MOA同属UBC停车圈。
- 下午只在Queen Elizabeth和VanDusen中按体力选择一到两个。



DAY 7 · 9月23日 周三

温哥华 → Kamloops - 拆开长途

增加Kamloops住宿是全程最重要的安全调整。

今天怎么走

Vancouver → Hope → Merritt → Kamloops

驾驶与体力

Hwy 5纯驾驶约4-4.5小时；Hwy 5A风景线多约45-60分钟

当天执行顺序

停车、景点、吃饭和下一站都沿同一条时间线。

先解决停车

首选停车点

Hope Memorial Park

镇中心停车与洗手间方便，作为午餐休息点。

停车导航 ↗



A 休息节点 45-60分钟

Hope山谷小镇

Fraser与Coquihalla河谷交会处的小镇，以山景和木雕闻名，适合午餐、洗手间与驾驶换手。

取舍：不是深度游览站。

景点导航 ↗ 停车导航 ↗

中文介绍 ↗



B 晴天风景线 增加45-60分钟

Nicola Lake / Hwy 5A

从Merritt沿旧公路Hwy 5A穿过草原与湖区，比高速更舒缓，但弯道和野生动物更多。

取舍：天黑、下雨或司机疲劳时坚持Hwy 5。

景点导航 ↗ 停车导航 ↗

中文介绍 ↗



C 可选 30-45分钟

Kamloops Riverside Park

Thompson River边的平缓公园，适合入住后活动腿脚；酒店较远时可以不去。

取舍：不为日落专门赶路。

景点导航 ↗ 停车导航 ↗

中文介绍 ↗

今天最重要的判断

增加Kamloops住宿是全程最重要的安全调整。

默认Hwy 5路线 ↗

DriveBC实时路况 ↗

删减顺序

出发晚于10:00时取消Hope游览并全程Hwy 5。

天气 / 体力替代

大雨、烟霾或山口天气差时只走DriveBC建议的最快开放路线。

当天速记

- 09:00前离开大温哥华，避开下午才出发。
- 默认走Hwy 5；天气好再从Merritt改走Hwy 5A。
- Hell's Gate当前关闭，不把Fraser Canyon作为默认路线。



DAY 8 · 9月24日 周四

Kamloops → Jasper - 瀑布与Mount Robson

这是转场日；只保留两个低体力、高回报停靠。

今天怎么走

Kamloops → Clearwater → Spahats Falls → Mount Robson → Jasper

驾驶与体力

纯驾驶约5.5小时；含停靠约8小时

当天执行顺序

停车、景点、吃饭和下一站都沿同一条时间线。

先解决停车

首选停车点

Spahats Falls停车区

从Hwy 5进入公园短支线，停车后短走到观景台。

停车导航 ↗



A 顺路 35-50分钟

Spahats Falls

Wells Gray南端的高落差瀑布，停车后步行很短，能看到瀑布和Clearwater河谷。

取舍：不要继续深入Helmcken Falls。

景点导航 ↗ 停车导航 ↗

中文介绍 ↗



A 主停靠 45-60分钟

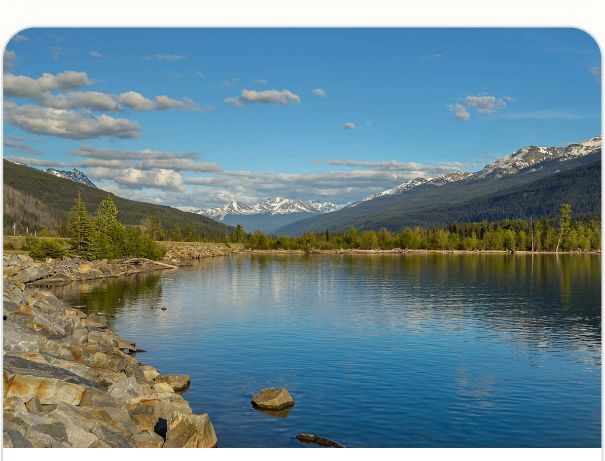
Mount Robson Welcome Centre

公路边直接仰望加拿大落基山脉最高峰，是这一天最重要的摄影与休息节点。

取舍：云层遮山时不等待太久。

景点导航 ↗ 停车导航 ↗

中文介绍 ↗



B 公路景观 15-25分钟

Moose Lake与Yellowhead Highway

Hwy 16沿Fraser River与Moose Lake进入Alberta，很多风景来自车窗；只能在正式停车区停靠。

取舍：该区大部分路段无手机信号。

景点导航 ↗ 停车导航 ↗

中文介绍 ↗

今天最重要的判断

这是转场日；只保留两个低体力、高回报停靠。

当天完整路线 ↗

删减顺序

晚点先删Spahats Falls；Mount Robson低云时只停洗手间。

天气 / 体力替代

大雨全程直达，沿途每两小时轮换司机。

当天速记

- 07:30-08:00出发，在Clearwater午餐加油。
- 只到顺路的Spahats Falls，不深入Wells Gray。
- Mount Robson以游客中心公路观景为主，下午及时进入Jasper。



DAY 9 · 9月25日 周五

Medicine Lake + Maligne Lake游船

游船是当天硬预约；其他停靠均服从它。

今天怎么走

Jasper → Medicine Lake → Maligne Lake → Jasper

驾驶与体力

往返约100公里；驾驶约2.5小时

当天执行顺序

停车、景点、吃饭和下一站都沿同一条时间线。

先解决停车

首选停车点

Maligne Lake停车区

免费但热门；预约游船者仍需预留停车和步行时间。

停车导航 ↗



A 顺路　20-30分钟

Medicine Lake

季节性水位变化明显的山谷湖泊，是前往Maligne Lake途中最自然的停靠。

取舍：有野生动物时留在车内观察。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗



A 主景点　游船外60分钟

Maligne Lake

狭长的冰川湖被高山环抱，码头区本身就适合散步和拍照。

取舍：带防风外套，船上明显更冷。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗



必须预约　按所订船型

Spirit Island

只能通过游船或长距离水路抵达的经典湖中半岛，是Maligne Lake最具辨识度的画面。

取舍：所有人订同一时段并提前报到。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗

今天最重要的判断

游船是当天硬预约；其他停靠均服从它。

Maligne Lake Cruise ↗

当天路线 ↗

删减顺序

时间不足只删Medicine Lake停留，不压缩报到时间。

天气 / 体力替代

游船取消时走Mary Schäffer Loop短线，并回Jasper湖区。

当天速记

- 以已预约的游船时间倒推Jasper出发时间。
- Medicine Lake只短停，至少提前45分钟抵达Maligne Lake。
- Maligne Canyon 2026全年关闭，绝不进入封闭区。



DAY 10 · 9月26日 周六

Jasper湖区 + 晴天缆车 / 阴天温泉

下午是严格二选一，不安排缆车加温泉。

今天怎么走

Patricia / Pyramid → Annette / Edith → 二选一项目

驾驶与体力

湖区约50公里；去Miette则往返另加122公里

当天执行顺序

停车、景点、吃饭和下一站都沿同一条时间线。

先解决停车

首选停车点

Pyramid Island停车

停车位不多，上午先到；大型车有长度限制。

停车导航 ↗



A 主景点　45-60分钟

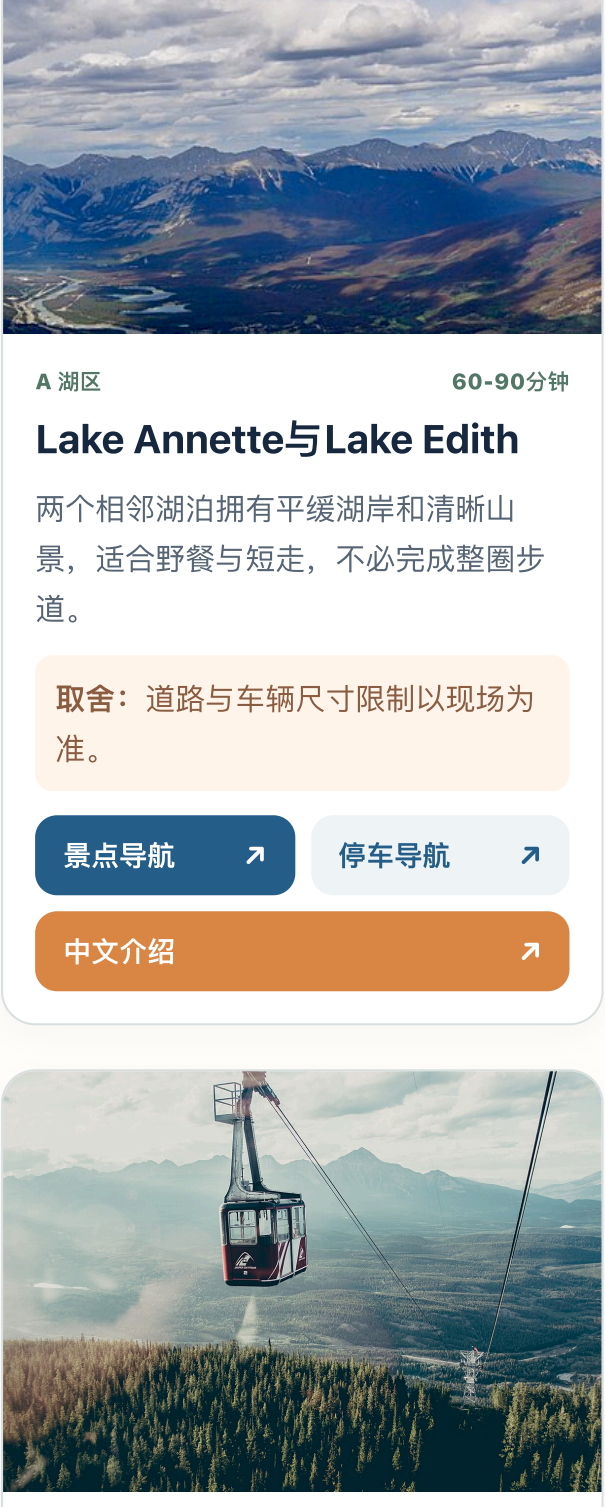
Pyramid Island

通过短桥连接的小岛，山湖倒影完整，步行距离短，是Jasper最适合长者的清晨点位之一。

取舍：9月麋鹿发情期，至少保持30米。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗



A 湖区　60-90分钟

Lake Annette与Lake Edith

两个相邻湖泊拥有平缓湖岸和清晰山景，适合野餐与短走，不必完成整圈步道。

取舍：道路与车辆尺寸限制以现场为准。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗

B 晴天二选一　2-3小时

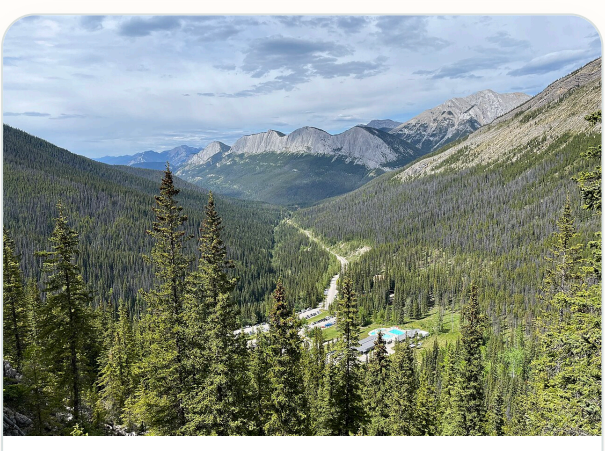
Jasper SkyTram

快速升至Whistlers Mountain高处看群山和Athabasca河谷；山顶步道可只走观景平台部分。

取舍：低云、强风或山顶结冰时取消。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗



B 阴天二选一　3.5-4.5小时含车程

Miette Hot Springs

位于Jasper以东约61公里的山谷温泉，秋季冷空气中体验更好，但往返需要半天。

取舍：11:00-21:00，先到先入；道路有单线交替通行。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗

今天最重要的判断

下午是严格二选一，不安排缆车加温泉。

Jasper SkyTram ↗

Miette官方状态 ↗

删减顺序

体力不足只保留Pyramid Island和Lake Annette。

天气 / 体力替代

强风停运或低云：Miette Hot Springs；道路不佳则留在Jasper镇。

当天速记

- 上午先走低体力湖区环线。
- 晴朗才乘SkyTram；低云时缆车价值显著下降。
- 选择Miette后不再安排SkyTram；温泉不能预订。



DAY 11 · 9月27日 周日

冰原大道 → Lake Louise

这是一整天的景观公路，不是普通转场。

今天怎么走

Jasper → Hwy 93N → Columbia Icefield → Peyto Lake → Lake Louise

驾驶与体力

约230公里；含停靠需要9-11小时

当天执行顺序

停车、景点、吃饭和下一站都沿同一条时间线。

先解决停车

首选停车点

Columbia Icefield Discovery Centre

全程重要的洗手间、室内休息与有限服务节点。

停车导航



A 必停 45–60分钟

Athabasca Falls

水量充沛的峡谷瀑布，停车后以铺装和护栏观景为主，低体力也能看到核心景观。

取舍： 通过Hwy 93主路进出，不走施工中的93A北段。

景点导航 停车导航

中文介绍



A 必停 35–50分钟

Sunwapta Falls

河流在小岛处分流后跌入峡谷，上瀑布距停车区较近，下瀑布不必强求。

取舍： 只看Upper Falls即可控制体力。

景点导航 停车导航

中文介绍



A 主景点 75–100分钟

Columbia Icefield

Athabasca Glacier从冰原流入公路谷地，是全程最直观的冰川景观和午餐休息节点。

取舍： 冰川前缘风大且温度低，不下来开放冰面。

景点导航 停车导航

中文介绍



B 快停 15–25分钟

Big Bend公路观景

公路在山壁上作大弯并俯瞰North Saskatchewan河谷，是冰原大道最有尺度感的路段。

取舍： 只在正式观景区停车。

景点导航 停车导航

中文介绍

A 必停 60–90分钟

Peyto Lake

从Bow Summit观景平台俯瞰冰川湖，颜色与形状极具辨识度；步道有坡度但路程可控。

取舍： 老人慢走，预留上坡休息时间。

景点导航 停车导航

中文介绍

B 看时间 25–40分钟

Bow Lake

紧贴公路的大型冰川湖，停车后即可看湖面与Crowfoot Mountain，适合当天最后短停。

取舍： 天色晚或疲劳时直接入住Lake Louise。

景点导航 停车导航

中文介绍

今天最重要的判断

这是一整天的景观公路，不是普通转场。

冰原大道路线

511 Alberta

删减顺序

晚点先删Big Bend长停，再删Bow Lake；不删Peyto和两座瀑布。

天气 / 体力替代

降雪、事故或封路以511 Alberta为准，绝不依赖Google猜路通行。

当天速记

- 07:30左右离开Jasper并加满油。
- 五个核心点：Athabasca、Sunwapta、冰原、Peyto、Bow Lake。
- 不参加耗时较长的冰原雪车＋Skywalk组合。



DAY 12 · 9月28日 周一

Lake Louise + Moraine Lake接驳日

这一天必须围绕接驳票执行；不临时开车碰运气。

今天怎么走

Lake Louise Park & Ride → 两湖接驳 → 返回

驾驶与体力

自驾只到Ski Resort停车换乘

当天执行顺序

停车、景点、吃饭和下一站都沿同一条时间线。

先解决停车

首选停车点

Lake Louise Park & Ride

位于Lake Louise Ski Resort，官方接驳预约者免费停车。

停车导航 ↗



A 主景点 90-150分钟

Lake Louise

Victoria Glacier正对湖面，是落基山最经典的冰川湖之一；湖岸主观景区基本平缓。

取舍：不建议自驾去湖岸找位。

景点导航 ↗ 停车导航 ↗

中文介绍 ↗



必须接驳 90-150分钟

Moraine Lake

Ten Peaks环抱的高山湖，Rockpile短坡能看到明信片角度；湖区无手机信号与自来水。

取舍：量力走Rockpile，保留回程时间。

景点导航 ↗ 停车导航 ↗

中文介绍 ↗

今天最重要的判断

这一天必须围绕接驳票执行；不临时开车碰运气。

官方接驳说明 ↗

预约入口 ↗

删减顺序

等待较长时取消湖边长步道，只完成湖岸观景。

天气 / 体力替代

没有官方票时使用Roam Transit或持牌商业接驳。

当天速记

- 私家车全年禁止进入Moraine Lake Road。
- 按预约时段到Lake Louise Ski Resort Park & Ride报到。
- 一张票包含两湖、Lake Connector及返回停车场。



DAY 13 · 9月29日 周二

Yoho国家公园 → Canmore

Yoho结束后换住Canmore，避免第二天再从Lake Louise折返。

今天怎么走

Lake Louise → Emerald Lake → Field → Takakkaw Falls → Canmore

驾驶与体力

约170公里；含支线与停靠7-9小时

当天执行顺序

停车、景点、吃饭和下一站都沿同一条时间线。

先解决停车

首选停车点

Emerald Lake停车区

车位有限；上午第一站直接前往，不在Natural Bridge先耗时。

停车导航 ↗



A 主景点　90-120分钟

Emerald Lake

Yoho最具代表性的湖泊，停车后即可到湖岸；完整环湖约5公里，不必强求。

取舍：只走桥边和湖岸前段也能看到核心景观。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗



A 顺路　25-40分钟

Natural Bridge

Kicking Horse River侵蚀形成的天然石桥，距停车区很近，是Emerald Lake支线上的顺路短停。

取舍：严禁跨越护栏靠近急流。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗



A 午餐节点　45-75分钟

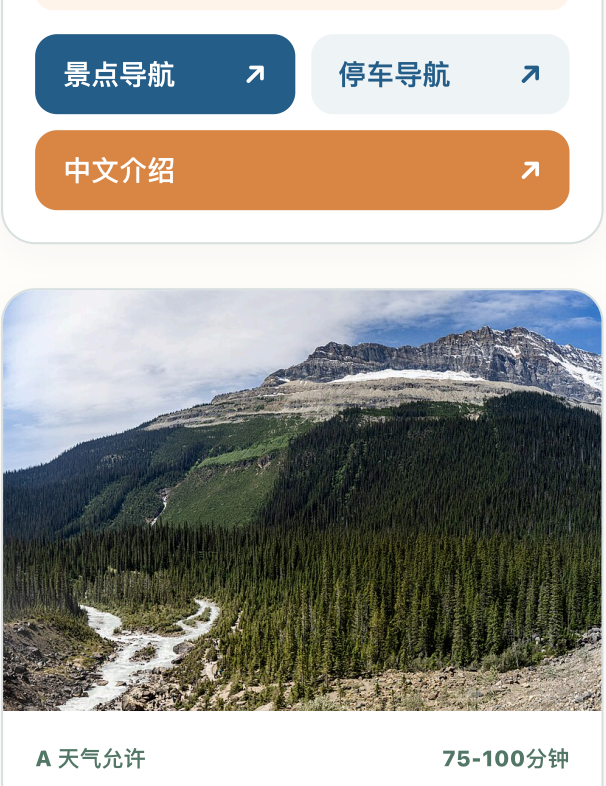
Field小镇

位于Yoho谷地中的铁路小镇，规模很小，适合作为游客中心、午餐和洗手间节点。

取舍：餐馆少，应准备车上备用午餐。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗



A 天气允许　75-100分钟

Takakkaw Falls

Yoho Valley Road尽头的高瀑布，停车后沿平缓铺装路即可接近瀑布底部。

取舍：道路弯急；天气变化时可能临时关闭。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗



C 顺路备选　20-30分钟

Spiral Tunnels Viewpoint

展示铁路以螺旋隧道克服Kicking Horse Pass陡坡的工程历史；不一定正好遇见列车。

取舍：时间不足可完全删除。

景点导航 ↗　停车导航 ↗

中文介绍 ↗

今天最重要的判断

Yoho结束后换住Canmore，避免第二天再从Lake Louise折返。

Yoho当天路线 ↗

删减顺序

天气或时间不足先删Spiral Tunnels，再删Field散步。

天气 / 体力替代

Yoho Valley Road关闭时增加Emerald Lake湖岸时间并提前到Canmore。

当天速记

- 早到Emerald Lake避免停车饱和。
- Natural Bridge与Field连续安排。
- Takakkaw Falls道路仅在天气允许时开放，之后一路向东住Canmore。



DAY 14 · 9月30日 周三

Banff / Canmore → Calgary

今天负责平稳收尾，不再追加峡谷、缆车或博物馆。

今天怎么走

Canmore → Banff短游 → Canmore午餐 → Calgary市区 → 机场酒店

驾驶与体力

约160公里；城市日不安排长徒步

当天执行顺序

停车、景点、吃饭和下一站都沿同一条时间线。

先解决停车
首选停车点

Banff Train Station免费停车

适合停好车步行或转镇内交通，避免在Banff Avenue反复找位。

停车导航 ↗

备用 / 下一停车圈

Calgary Eau Claire停车

步行连接Peace Bridge与Prince's Island Park。

停车导航 ↗



A 轻松 30-45分钟

Bow Falls

Bow River在Banff镇边形成的宽阔瀑布，停车后短走即可观看。

取舍：早到避免旅游巴士集中。

景点导航 ↗ 停车导航 ↗

中文介绍 ↗



A 顺路 20-30分钟

Surprise Corner

隔着Bow River俯看Fairmont Banff Springs的经典公路观景点，停留短、回报高。

取舍：停车位很少，满位则稍后返回或取消。

景点导航 ↗ 停车导航 ↗

中文介绍 ↗



B 可删 35-50分钟

Cascade of Time Garden

靠近Banff Avenue南端的层叠花园，平缓短游并能回望Cascade Mountain。

取舍：花况一般或时间不足可删。

景点导航 ↗ 停车导航 ↗

中文介绍 ↗



A 午餐节点 45-60分钟

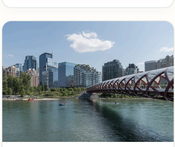
Policeman's Creek Canmore

Canmore镇中心旁的木栈道，山景清楚且餐饮、超市集中，适合午餐前后短走。

取舍：不走完整环线。

景点导航 ↗ 停车导航 ↗

中文介绍 ↗



A Calgary市容 75-100分钟

Peace Bridge + Prince's Island Park

红色Peace Bridge、Bow River与市中心天际线集中，是Calgary最适合短时间完成的城市画面。

取舍：今天完成后，明早不再进市中心。

景点导航 ↗ 停车导航 ↗

中文介绍 ↗

今天最重要的判断

今天负责平稳收尾，不再追加峡谷、缆车或博物馆。

全天路线 ↗

删减顺序

晚点先删Cascade Gardens，再删Canmore步道：保留Calgary入住。

天气 / 体力替代

大雨直接去Calgary商场、餐饮和机场酒店。

当天速记

- 上午完成Banff低体力观景点。
- 不把Johnston Canyon放入主行程；Bow Valley Parkway有车辆限制。
- Calgary市容提前到今天，晚住机场或东北商圈。



DAY 15 · 10月1日 周四

Calgary机场还车 - 14:00起飞

不安排Calgary Tower、动物园或博物馆；机场流程优先。

今天怎么走

机场酒店 → 加油 → YYC租车中心

驾驶与体力

建议10:30-11:00抵达还车区

当天执行顺序

停车、景点、吃饭和下一站都沿同一条时间线。

1. 08:00早餐，09:30前退房。
2. 按租车合同要求在机场附近加满油并保留小票。
3. 先卸六人和行李，再由司机完成还车；检查车内与后备箱。

今天最重要的判断

不安排Calgary Tower、动物园或博物馆；机场流程优先。

YYC租车中心 ↗

机场官方租车 ↗

删减顺序

任何延误都直接去机场。

天气 / 体力替代

无景点；下雪或交通异常时再提前30-45分钟。

当天速记

- 08:00早餐，09:30前退房。
- 按租车合同要求在机场附近加满油并保留小票。
- 先卸六人和行李，再由司机完成还车；检查车内与后备箱。

住宿基地

外围好停车，附近有商圈

订房时逐项确认当前订单的停车费、早餐、取消政策和六人房间数量。

温哥华 / Richmond（9月17-18、21-22）

Accent Inns Vancouver Airport

免费机场班车与停车条件相对友好；Richmond餐饮、超市密集。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Sandman Signature Vancouver Airport Hotel & Resort

靠近机场和高速，停车方便；适合自驾，不追求步行游市中心。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Holiday Inn Express Vancouver Airport - Richmond

机场走廊连锁酒店，早餐与交通方便；订房时确认停车费用。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Victoria（9月19-20）

Accent Inns Victoria

不在最拥挤的内港，停车和驾车更轻松，附近有商圈。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Best Western Plus Carlton Plaza Hotel

市区位置好；需要确认六人所需房型及代客/收费停车。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

The Embassy Inn

靠近议会和内港；位置优先，停车政策订房前核实。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Kamloops（9月23）

Hampton Inn by Hilton Kamloops

Aberdeen高速出口附近，停车、早餐、餐饮和商场方便。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Fairfield Inn & Suites by Marriott Kamloops

靠近Hwy 1与大型商圈，适合第二天继续北上。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Wingate by Wyndham Kamloops

高速边连锁选择，附近有餐饮和补给。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Jasper（9月24-26）

Mount Robson Inn

镇南端，停车较直接，去冰原大道方便。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Jasper Inn & Suites by INNhotels

镇北侧相对安静，有套房选择；确认停车与房间楼层。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Chateau Jasper

靠近镇北酒店区，适合作为三晚固定基地。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Lake Louise（9月27-28）

Lake Louise Inn

停车和房型相对实用，靠近村内商场与接驳Park & Ride。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Mountaineer Lodge

位于Lake Louise Village，适合第二天接驳两湖；价格需尽早比较。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Baker Creek By Basecamp

风景体验型备选；商圈远，不符合补给优先时不选。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Canmore（9月29）

Pocaterra Inn and Waterslide

镇东侧、停车方便，靠近Trans-Canada Highway。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Coast Canmore Hotel & Conference Centre

进出高速方便，附近餐饮和超市较多。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Canmore Inn & Suites

靠近镇中心与铁路，步行吃饭方便；核实噪音与停车。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Calgary机场区（9月30）

Hampton Inn by Hilton Calgary Airport North

适合次日早还车，机场班车与早餐条件较便利。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Wingate by Wyndham Calgary Airport

机场北侧连锁酒店，停车和高速出入方便。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

Hotel 11 by Sonesta

靠近YYC与CrossIron Mills方向，适合自驾最后一晚。

酒店导航 ↗ 周边商圈 ↗

吃饭与补给

只推荐停车圈或酒店附近

Vancouver / Richmond

- Aberdeen Centre Food Court Richmond ↗
- T&T Supermarket Lansdowne Richmond ↗
- Congee Noodle House Vancouver ↗
- Granville Island Public Market ↗

Victoria

- Wah Lai Yuen Victoria ↗
- Red Fish Blue Fish Victoria ↗
- Save-On-Foods Victoria ↗
- Thrifty Foods Sidney ↗

Kamloops / Clearwater

- Moon Wok Chinese Restaurant Kamloops ↗
- Cora Breakfast Kamloops ↗
- Costco Kamloops ↗
- Buy-Low Foods Clearwater ↗

Jasper

- Jasper Pizza Place ↗
- Bright Spot Family Restaurant Jasper ↗
- TGP Your Jasper Grocer ↗
- Robinsons Foods Jasper ↗

Lake Louise / Field

- Trailhead Cafe Lake Louise ↗
- Village Market Lake Louise ↗
- Truffle Pigs Bistro Field BC ↗
- Lake Louise Village Grill & Bar ↗

Canmore / Calgary

- Famous Chinese Restaurant Canmore ↗
- Rocky Mountain Flatbread Canmore ↗
- Save-On-Foods Canmore ↗
- T&T Supermarket Harvest Hills Calgary ↗

行前准备

车内装备、手机流量与离线地图

这些事项在国内准备好；抵达加拿大后再使用手册里的Google导航按钮。

车充与手机支架

租车通常不保证提供支架和充电线。国内携带一个牢固支架、双口或多口车充、两种常用充电线；取车后先确认车辆USB接口和CarPlay。

主导航手机 + 备用手机

六人至少准备两台可导航手机。主手机连接车辆，备用手机保存PDF、酒店地址、停车场名称和当天路线截图；两台手机不要同时放在同一个包里。

加拿大流量

落地后购买加拿大预付费SIM或提前准备可在加拿大使用的eSIM。不要只依赖一台手机热点；进入BC内陆和国家公园前确认电量、流量和下一站地址。

国内打开与加拿大导航

PDF正文、图片和中文说明下载后可直接阅读；Google链接在国内可能不便打开。抵达加拿大、有网络后再点击景点和停车导航。

必须下载的离线区域

分别保存：大温哥华与Victoria、Hope-Kamloops-Clearwater、Mount Robson-Jasper、Maligne Lake、Icefields Parkway、Lake Louise-Yoho-Canmore，以及Calgary与机场。

Google离线地图中文说明 ↗

iPhone离线地图中文说明 ↗

山区失去信号时

Mount Robson、Maligne Lake和Icefields Parkway大片区域没有手机信号。出发前截取关键转弯、保存酒店完整地址与纸质路线；无信号时不要临时改走陌生支路。

城市驾驶

路边停车只作为现场补充

六人车辆与行李

8座minivan优先。六个大号硬壳箱仍可能超出后备箱；建议中号箱或软包。若必须两车，轮渡、停车和国家公园通行成本都会增加。

官方停车规则 ↗

BC Ferries

9月19日周六去岛、21日周一返程均应预约。预约车辆通常应在开船前30-60分钟到达；以订单上的最晚报到时间为准。

官方停车规则 ↗

Vancouver路边停车

看清限时、付费时段、居民区许可和禁停箭头；不要把车留在可见行李旁。景点优先使用明确车库或公园停车区。

官方停车规则 ↗

Victoria路边停车

市中心优先使用市营parkade；路边位时限短。停好一次步行内港，避免六人上下车多次。

官方停车规则 ↗

Jasper与Banff野生动物

9月是麋鹿发情期，至少保持30米；熊至少100米。公路见动物不急刹、不围堵、不下车靠近。

官方停车规则 ↗

Banff车辆限制

Moraine Lake Road全年禁止私家车。2026年9月1日至10月6日Bow Valley Parkway部分路段限制私家车，Johnston Canyon若坚持前往需经Castle Junction。

官方停车规则 ↗

冰原大道无信号

Jasper出发前加满油、下载离线地图、保存Lake Louise酒店地址。232公里公路几乎无手机信号，服务点极少。

官方停车规则 ↗

山地天气

9月下旬任何一天都可能遇到降雪、低温或浓雾。每天出发前同时查看DriveBC、511 Alberta与Parks Canada公告。

官方停车规则 ↗

预约与官方资料

资料核实于2026年9月8日。价格、营业时间、道路与公园开放安排会变化，出发前请再次点击官方入口。

- BC Ferries Tsawwassen-Swartz Bay ↗
- DriveBC实时路况 ↗
- Mount Robson BC Parks ↗
- Wells Gray BC Parks ↗
- Jasper 2026恢复与关闭 ↗
- Jasper道路限制 ↗
- Jasper重要公告 ↗
- Miette Hot Springs时间 ↗
- 冰原大道官方指南 ↗
- Lake Louise / Moraine接驳 ↗
- Banff重要公告 ↗
- Yoho开放时间 ↗
- 511 Alberta ↗
- Google离线地图中文说明 ↗

本手册用于家庭旅行参考，不替代道路、天气和公园现场公告。图片来自Wikimedia Commons，原图页面和署名保存在项目图片记录中。