

洛斯卡沃斯 墨西哥

最佳游览和活动项目



机器翻译

© backpackandsnorkel.com

Contents

1. 为什么你应该去洛斯卡沃斯	4
2.1 免责声明	6
2.2 版权	7
3. 洛斯卡沃斯的一般信息	8
3.1 您需要多长时间游览洛斯卡沃斯？	8
3.2 游览洛斯卡沃斯的最佳时间是什么时候？	9
3.3 洛斯卡沃斯历史亮点	12
3.4 如何到达洛斯卡沃斯	13
3.5 如何在洛斯卡沃斯出行	15
3.6 关于洛斯卡沃斯海滩的重要信息	17
4. 洛斯卡沃斯的住宿地点	18
5. 洛斯卡沃斯六日行程	25
5.1 第一天：抵达洛斯卡沃斯	27
5.1.1 抵达洛斯卡沃斯国际机场（SJD）	27
5.1.2 去购物	29
5.2 第 2 天：您在洛斯卡沃斯的第一天	30
5.2.1 卡波圣卢卡斯市中心自助徒步游	30
5.2.1.1 帕拉伊索港购物中心	31
5.2.1.2 #Cabo 标志	32
5.2.1.3 卡波标志	33
5.2.1.4 剑鱼雕像	34
5.2.1.5 冲浪者纪念碑/Monumento Surfista	35
5.2.1.6 卡波标志	36
5.2.1.7 公里 0	37
5.2.1.8 米卡萨餐厅	38
5.2.1.9 #洛斯卡沃斯标志和灯塔	40
5.2.2 卡波圣卢卡斯的梅达诺海滩（Playa El Medano）	41
5.2.3 海盗女王 - 海盗船日落巡游	44
5.3 第三天：El Arco 和 3 个海滩：情人海滩、离婚海滩、梅达诺海滩	47
5.3.1 El Arco / 卡波圣卢卡斯拱门	48
5.3.2 情人海滩（Playa de los Amantes）和离婚海滩（Playa del Divorcio）	50

5.4 第四天：海滩和浮潜：Playa el Chileno 和 Playa Santa Maria	54
5.4.1 奇利诺海滩/Playa el Chileno	55
5.4.2 圣玛丽亚海滩/圣玛丽亚海滩	59
5.5 第 5 天：帕尔米亚海滩和圣何塞德尔卡波	63
5.5.1 帕尔米亚海滩/帕尔米亚海滩	64
5.5.2 圣何塞卡波市中心自助徒步游	67
5.5.2.1 米哈雷斯广场/圣何塞卡波中央广场	68
5.5.2.2 Letras San Jose del Cabo / 圣何塞德尔卡波标志.....	69
5.5.2.3 圣何塞德尔卡波教堂的使命/Misión de San José del Cabo Anuiti.....	70
5.5.2.4 圣何塞卡波画廊区和艺术步行道	72
5.5.2.5 大道安东尼奥米哈雷斯购物和餐饮街.....	74
5.6 附加项目 1：在普尔莫角 (Cabo Pulmo) 附近的 Playa El Arbolito 浮潜.....	75
5.6.1 开车前往 Playa El Arbolito.....	76
5.6.2 普拉亚埃尔阿尔博利托	79
5.7 附加组件 2：探索 Playa las Tunas 的 Todos Santos 和 Turtle 版本	83
5.7.1 托多斯桑托斯自助徒步游.....	86
5.7.1.1 加州旅馆.....	87
5.7.1.2 Cielito Lindo 市场	88
5.7.1.3 托多斯桑托斯教堂	89
5.7.1.4 托多斯桑托斯	91
5.7.1.5 中心广场.....	92
5.7.1.6 莱加斯皮大道	93
5.7.1.7 托多斯桑托斯更多值得探索的街道	95
5.7.2 Playa Los Cerritos/喜瑞都海滩.....	96
5.7.3 Tortugueros Las Playacita - 在 Playa las Tunas 释放小海龟	98
5.8 附加项目 3：烹饪课和你最喜欢的海滩	101
5.8.1 墨西哥烹饪课	101
5.8.2 您最喜欢的海滩.....	103
6. 结束语	104

1. 为什么你应该去洛斯卡沃斯

洛斯卡沃斯位于墨西哥下加利福尼亚半岛的最南端，是一个非常受欢迎的度假和外籍人士目的地。人们出于多种原因被吸引到洛斯卡沃斯：

美丽的风景：从太平洋海岸引人注目的悬崖和安静的沙滩以及标志性的洛斯卡沃斯拱门 (El

Arco)，到拥有绝佳浮潜地点的科尔特斯海的宁静美景，洛斯卡沃斯是自然爱好者、寻求宁静体验的人们和派对动物的完美度假胜地。

世界一流的度假村：洛斯卡沃斯是一个充满活力的度假胜地，拥有多种住宿选择，从质朴的 Airbnb

到全包式豪华度假村，提供卓越的设施、无可挑剔的服务和令人惊叹的海滨景观。

惊险刺激的冒险：无论您是寻求深海钓鱼冒险的狂热钓鱼者、希望观赏鲸鱼或徒步山区的野生动物爱好者、全地形车爱好者，还是渴望探索充满活力的海洋生物的水下探险家，洛斯卡沃斯都能为您提供各种令人兴奋的活动和自然体验。

精致美食：洛斯卡沃斯是美食天堂，墨西哥风味与国际风味的融合创造了充满活力且多样化的美食场景。您可以通过参加一两个烹饪班来学习如何像墨西哥人一样烹饪。

在天堂中放松：您可以逃离日常压力，在原始海滩上放松身心，通过在海滩附近浮潜或乘船沉浸在美丽的海底世界中，享受恢复活力的水疗护理，在梅达诺海滩举办派对，或加入大型国际外籍人士社区。

洛斯卡沃斯可以满足每个人的需求，使其成为您下一次度假的完美目的地。

绝佳的天气：卡波圣卢卡斯属热带沙漠气候，平均无雨天数超过 **352 天**。温度呢？

每日最高温度几乎总是高于 77 华氏度 (25 摄氏度)，很少超过 **93 华氏度 (34 摄氏度)**。还能变得更好吗？





在这份 Backpack and Snorkel

洛斯卡沃斯紫色旅行指南中，我们为您提供了卡波圣卢卡斯和圣何塞卡波（洛斯卡沃斯）的六天行程，重点介绍我们最喜欢的旅行目的地之一的最佳景点和活动。

这不是深入的洛斯卡沃斯指南。您可以从大型旅游指南公司购买洛斯卡沃斯指南。

我们的目标是帮助您在轻松的洛斯卡沃斯之旅中留下难忘的时刻，并帮助您为您的旅行制定完美的行程。

为此，我们添加了大量照片，以便您了解您将体验到的内容，并在这些地方是否适合您时做出明智的决定。

另请在我们的 Backpack and Snorkel [网站](#) 上查看其他令人兴奋的目的地和旅行指南。

2.1 免责声明

在本指南中，我们将尽力为您提供最准确的信息。

然而，随着时间的推移，价格、时间甚至景点都会发生变化。

因此，我和backpackandsnorkel.com不能对用户旅行时的体验负责。

我强烈建议您在制定旅行计划时，写信或致电您计划前往的景点进行确认。

另外，请保持警惕，注意周围环境并看管好自己的财物。

即使是最好的假期计划，扒手和其他犯罪分子也很容易毁掉。

2.2 版权

本网站及其内容的版权归“Rudy at Backpack and Snorkel”所有。 版权所有。

禁止以任何形式重新分发或复制部分或全部内容。 本网站内容（包括照片）未经“Rudy at Backpack and Snorkel”书面同意，不得出售、转载或用于商业目的。

除非获得我们明确的书面许可，否则您不得分发或商业利用该内容。

您也不得将其传输或存储在任何其他网站或其他形式的电子检索系统上。

3. 洛斯卡沃斯的一般信息

3.1 您需要多长时间游览洛斯卡沃斯？

洛斯卡沃斯是一个美妙的度假胜地。 如果只是想游览一下，3-4天就足够了。

我们始终建议您参观附近的 [托多斯·桑托斯](#) 和拉巴斯。 如果你这样做，那么你至少需要7-10天。

而且，如果您想放松一下，那么您应该在这个天堂里预留两周或更长时间。

在这本洛斯卡沃斯紫色旅行指南中，我们为您提供了洛斯卡沃斯的六天行程，向您介绍洛斯卡沃斯的最佳景点。

您可以按原样使用它，也可以通过优先考虑您最喜欢的目的地并连续多天访问您最喜欢的海滩或度假村来根据您的兴趣定制它。

您可以在[第5章](#)中找到行程。

3.2 游览洛斯卡沃斯的最佳时间是什么？

卡波圣卢卡斯属热带沙漠气候，每年平均降雨天数略低于 13 天。

十二月至四月的旱季是旺季。

在五月至十月的飓风季节，您会看到一些云，偶尔会下雨。

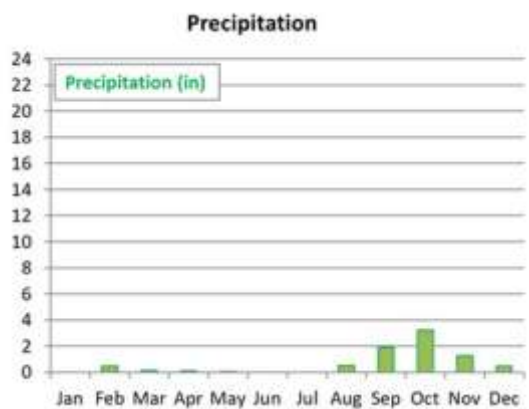
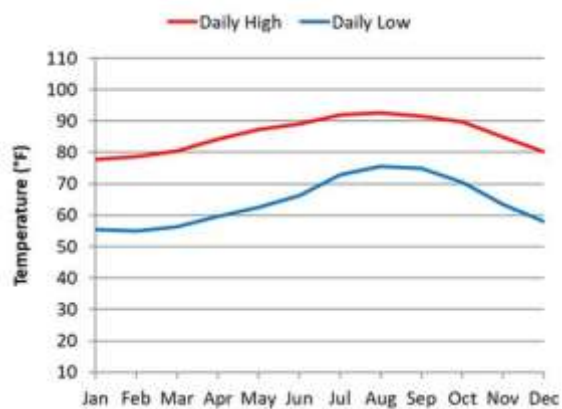
在此期间，有可能遭受飓风袭击或受到附近飓风的影响，从而导致大范围的洪水泛滥。

洛斯卡沃斯的最佳游览时间：

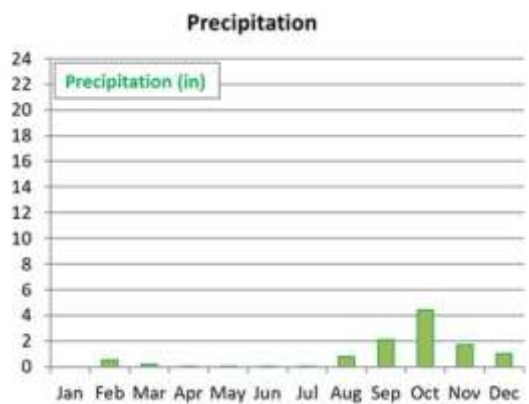
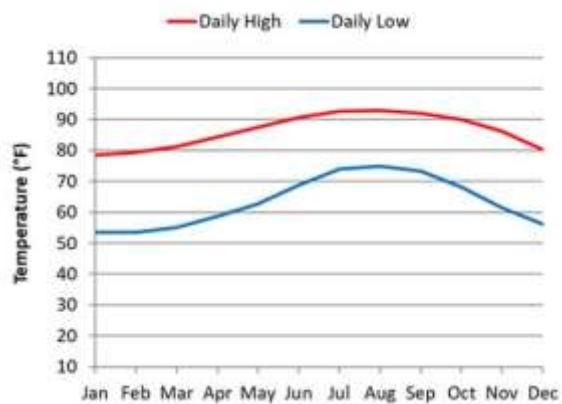
- **十二月至四月：**这是洛斯卡沃斯的旅游旺季——酒店和机票价格都处于高峰。这几个月的特点通常是晴朗的天空、很少甚至没有降雨、气温温暖。
每日最高温度介于 77 F (25 C) 和 84 F (29 C) 之间。12 月的海洋温度约为 75 华氏度 (24 摄氏度)，有些人认为这是游泳的临界值，许多人觉得太冷，需要穿潜水衣。从**1 月到 4 月，海洋温度寒冷 70 - 72 F (21 - 22 C)**。旺季恰逢观鲸季节。在此期间您会看到许多赏鲸之旅。
- **五月至六月：**这是春季平季。酒店价格和机票价格有所下降，游客也减少了。
每日高温为 87 – 89 F (31 - 32 C)，海洋温度约为 73 – 74 F (23 C)，适合短时间游泳，但大多数人更喜欢穿着潜水服进行浮潜旅行或长时间游泳。
- **7月至9月：**这是洛斯卡沃斯的淡季和雨季，这带来了全年机票和酒店最低价格的好处。嗯，雨季是指每月平均有1-3天下雨。
这也是一年中遭受飓风袭击或受到附近飓风影响的机会最高的时候。据我们所知，在过去 **60 年中**袭击洛斯卡沃斯的飓风有：
 - 2014 年 9 月，三级飓风奥迪尔
 - 1989 年 9 月的 3 级飓风“基科”
 - 1967 年 9 月，三级飓风奥利维亚**每日高温通常约为 92 华氏度 (33 摄氏度)，海洋温度舒适为 78 华氏度 (25 摄氏度) – 85 华氏度 (29 摄氏度)。**
- **十月至十一月：**这是秋季淡季，淡季过后，游客人数缓慢回升。**10 月仍有可能下雨（每年 10 月平均有 1 -2 个下雨天），甚至可能受到飓风影响，但这种情况很少发生。**

十一月通常是干燥的。 每日高温通常在 85 – 90 F (29 – 32 C) 之间，海洋温度为舒适的 80 – 84 F (27 – 29 C)。

以下是您在 卡波圣卢卡斯 旅行时预计的气候：



以下是您在 圣何塞卡波 旅行时预计的气候：



以下是您在 托多斯桑托斯 旅行时预计的气候：

3.3 洛斯卡沃斯历史亮点

- 公元前 8,000 年：洛斯卡沃斯地区居住着佩里库人，他们可能早在公元前 10,000 年就已经来到这里
- 公元 1530 年代：福通·希梅内斯 (Fortún Ximénez) 与埃尔南·科尔特斯 (Hernán Cortés) 派出的远征军与佩里库人 (Pericú) 的叛乱分子首次接触
- 16 世纪至 18 世纪初：佩里库人与欧洲探险家和私掠者的零星接触
- 1730 年：耶稣会传教士圣何塞德尔卡波阿努伊蒂拉斯帕尔马斯传教团在现在的圣何塞德尔卡波郊区成立
- 1734 年：佩里库反抗耶稣会士的起义导致两名耶稣会士死亡，圣何塞卡波传教所被毁，佩里库大量死亡。佩里库继续死于耶稣会士带来的疾病
- 1735–1736：在圣何塞卡波建立了一个新的防御哨所，靠近海洋
- 1753 年：圣何塞卡波再次迁往内陆
- 1768 年：佩里库人灭绝
- 1768 年：西班牙王室将耶稣会士驱逐出下加利福尼亚州
- 1788 年：来自埃莫西约的西普里亚诺·切塞纳 (Cipriano Ceseña) 创建了卡波圣卢卡斯 (Cabo San Lucas)，渔村开始发展
- 1795 年：多米尼加人从 Mission Santiago（位于以北约 25 英里（40 公里））转移到 San José del Cabo
- 1917 年：一家美国公司在卡波圣卢卡斯建造了一个浮动平台来捕捞金枪鱼
- 1973 年：联邦 1 号高速公路，也称为 Carretera Transpeninsular（跨半岛高速公路）竣工
- 1974 年：墨西哥政府开始将卡波圣卢卡斯开发为主要的旅游目的地。
由于圣何塞卡波以外的地区监管很少，整个洛斯卡沃斯地区的开发活动都不受控制



3.5 如何在洛斯卡沃斯出行

除非您计划整个假期都住在度假村，或者步行即可到达卡波圣卢卡斯的海滩，或者您可以乘坐优步或出租车去任何地方，否则您将需要租车。

卡波圣卢卡斯和圣何塞卡波相距约 **32 公里（20 英里）**，**最好的海滩**位于两个城镇之间。

您可能还想去购物，或者探索附近的城镇，如托多斯桑托或拉巴斯。

您将需要一辆车来完成这一切。



1 = 圣何塞德尔卡波

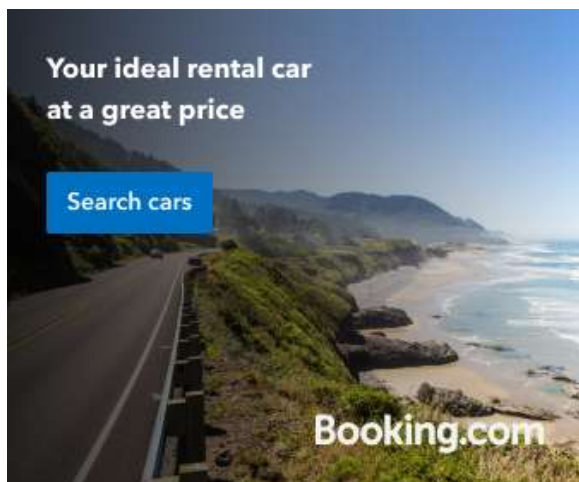
2 = 卡波圣卢卡斯

3 = 托多斯桑托斯

4 = 拉巴斯

所有大型国际汽车租赁公司和一些墨西哥当地公司都位于洛斯卡沃斯国际机场 (SJD)。

租用和归还未损坏的汽车比墨西哥许多其他地方都快，而且工作人员习惯说英语。



加油站很多，可以用信用卡支付。 请注意，您不允许自己加油——服务员会帮您加油。告诉服务员“Lleno de premium por pleasure”（请给油箱加满优质汽油），如果他们清洗您的挡风玻璃或提供任何其他服务，请给他们 10 或 20 比索的小费。

“Lleno”中的双“L”发音类似于英语中的“J”，“Lleno”和“premium”中的“e”发音类似于“behemoth”中的第二个“e”。

在圣何塞卡波市中心和卡波圣卢卡斯主要旅游区附近通常很难找到停车位。

但如果您愿意步行 ¼ 英里 (400 m)，那么您通常可以找到一个地点。

智利海滩和圣玛丽亚海滩等热门海滩附近的停车位通常很容易找到，除非您是在旺季上午早些时候或下午早些时候来的。

3.6 有关洛斯卡沃斯海滩的重要信息

洛斯卡沃斯位于太平洋和科尔特斯湾的交汇处。

与墨西哥太平洋沿岸的其他城镇一样，只有在受保护海湾的指定游泳区游泳才安全。

太平洋经常有强大的洋流和危险的暗流，将您拉入大海，巨大的波浪在海洋上慢慢形成，并且由于没有保护性岛屿或其他障碍物来转移其力量，每年它们都会将海滩游客拉入大海 - 再也见不到。无论气温有多热，海洋深处的水都很冷，限制了人的生存时间。

因此：切勿在非指定游泳海滩的海滩下水。许多海滩都有旗帜告诉您危险级别。

如果没有旗帜，那么游泳就绝对不安全。

这些标志的含义如下：

- 绿旗：保存游泳
- 黄旗：在水中时要小心
- 危险信号：必须远离水面
- 黑旗：海滩已关闭，您必须离开
- 白旗：由于水母数量较多，建议您远离水面
- 蓝旗：该海滩获得蓝旗认证，这是一个国际生态标签，表明该海滩在四个关键领域符合严格标准：
 - 水质：保持优良水质
 - 环境管理：海滩管理良好且具有环保意识
 - 环境教育：努力向公众进行环境保护教育
 - 安全和无障碍：符合高安全标准，海滩可供残疾人士使用

在本 **Backpack and Snorkel** 紫色旅行指南中提到的海滩中，以下海滩为指定游泳海滩：

- [情人海滩 \(Playa de los Amantes\)](#)
- [梅达诺海滩 \(Playa El Medano\)](#)
- [奇利诺海滩 \(Playa El Chileno\)](#)
- [圣玛丽亚海滩 \(Playa Santa Maria\)](#)
- [帕尔米拉海滩 \(帕尔米拉海滩\)](#)

只是建议您留在标记为安全游泳的区域。如果您在这些区域之外游泳，那么您就有可能成为危险水流、船只和摩托艇的受害者。划船者希望您留在标记的区域内，并且可能会在看不到您的情况下碾过您。

在 [离婚海滩 \(Playa del Divorcio\)](#) 下水永远不会 (!) 安全。

请注意，谷歌地图显示情人海滩从东北部有海滩的登陆点一路穿过岩石走廊一直延伸到太平洋。这是错误的！整个太平洋海滨海滩都是离婚海滩。只有东北部是情人滩。

如果您不确定是否可以在任何海滩下水，请不要下水，或询问当地人。

THE UNIVERSITY OF CHICAGO



THE UNIVERSITY OF CHICAGO



- 智利湾度假村及住宅酒店 - 奥伯格度假村精选酒店 ([地图](#)、[评论](#)、[书](#))
- 维拉斯洛斯卡沃斯豪华全包大酒店 ([地图](#)、[评论](#)、[书](#))
- 洛斯卡沃斯勒布朗 Spa 度假村 - 仅供成人入住 - 全包式 ([地图](#)、[评论](#)、[书](#))
- One&Only 帕尔米拉酒店 ([地图](#)、[评论](#)、[书](#))
- 拉埃斯坦西亚海滩别墅度假村及水疗中心 ([地图](#)、[评论](#)、[书](#))
- 洛斯卡沃斯佩德雷加尔华尔道夫酒店 ([地图](#)、[评论](#)、[书](#))

如果您想探索洛斯卡沃斯并需要进入联邦 1

号高速公路，和/或不想住在昂贵的豪华度假村，但想靠近购物和海滩，那么您可能想要住在卡波圣卢卡斯和圣何塞卡波之间的酒店。 以下是一些按字母顺序排列的选项：



- 卡波小屋巴伊亚德尔特扎尔 ([地图](#)、[评论](#)、[我们的评论](#)、[书](#))
- 卡波冲浪酒店 ([地图](#)、[评论](#)、[书](#))



- 洲际酒店集团旗下卡波圣卢卡斯智选假日酒店 ([地图](#)、[评论](#)、[我们的评论](#)、[书](#))
- 拉埃斯坦西亚别墅 - 梅达诺海滩别墅 ([地图](#)、[评论](#)、[书](#))
- 洛斯卡沃斯瓦伦西亚海滩别墅度假村及水疗中心 ([地图](#)、[评论](#)、[书](#))

卡波小屋巴伊亚德尔特扎尔
([地图](#)、[评论](#)、[书](#))







Figure 1: A horizontal bar chart showing the distribution of colors. The chart has five segments: purple, orange, black, and green. The segments are arranged horizontally, with the purple segment on the left, followed by orange, black, and green. The chart is set against a white background.



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF CHEMISTRY
530 CHICAGO HALL
5720 S. UNIVERSITY AVE.
CHICAGO, ILL. 60637
TEL: 773-936-5500
FAX: 773-936-5501
WWW.CHEM.UCHICAGO.EDU





酒店无法通往海滩。 有一条未铺砌的道路、栅栏和沟渠将酒店与周围的私人地产隔开。我们在那些私人土地上看到了鸡和山羊。你需要一辆车去任何地方。 **Costco** 就在街对面，沃尔玛距酒店约 **2.6 公里（1.6 英里）**。 步行距离内有几家餐馆。这家酒店最引人注目的是超级乐于助人且非常友好的酒店工作人员，他们的英语说得很好。我们住的是 **247** 号房间，可以看到大海和天涯海角的壮丽景色。 这是一间非常漂亮干净的房间，配有一张特大号床和一间非常现代化的浴室，配有一个看起来很有趣、非常现代的水槽，那里的一切都运转良好。 家具几乎没有磨损的迹象。房间里的深色窗帘只是装饰性的，晚上不能拉上窗帘使房间变暗，空调上的温度显示足够亮，可以在夜间照亮房间。 空调高效且相当安静。

无线网络速度很快。酒店二楼有一个小型室外游泳池，附近有一个客用洗衣房。价格非常有竞争力，而且包含早餐。 早餐提供小型自助餐，包括培根、炒鸡蛋、吐司、切片香肠、奶油奶酪、麦片、水果、酸奶和一些墨西哥菜肴。 工作人员非常友好和乐于助人，他们会立即收集空盘子。 有一天，咖啡壶空了，他们看到我在找咖啡。 刚拿到新咖啡后，他们就端来一杯到我的桌子上。太好了，谢谢！

长话短说：这是一家非常漂亮且价格合理的酒店。我们推荐它。

5.1 第一天：抵达洛斯卡沃斯

今天您将到达[洛斯卡沃斯机场](#)。我们将告诉您该做什么以及在哪里进行第一次[购物](#)购买零食和其他必需品。

5.1.1 抵达洛斯卡沃斯国际机场 (SJD)

大多数游客抵达圣何塞卡波以北的洛斯卡沃斯国际机场 (SJD)。



1 = 洛斯卡沃斯国际机场

2 = 圣何塞德尔卡波

3 = 联邦公路 1

4 = 卡波圣卢卡斯

机场在海关和移民方面投资了现代技术，除非您需要签证，否则您可以穿过全自动登机口，扫描您的护照，给您拍照，然后允许您进入该国。

而这一切都无需或几乎无需排队等候。

您可以查看是否需要签证[这里](#)。

机场设有 ATM 机和货币兑换柜台。我的建议是从机场安全区域的 ATM 机取钱，因为这样可以减少有人篡改机器的可能性。

我们发现通常最好拒绝兑换率并让您的银行确定汇率。

如果您确定自己有数据信号，那么您甚至可以在旅行前锁定您的 ATM

卡（现在许多卡都允许这样做），然后在 ATM 机上使用之前通过银行应用程序解锁。

拿到现金后，您可以使用银行应用程序再次锁定您的卡。

或者，您也可以前往货币兑换柜台。 请注意，兑换费用可能会高于您在 ATM 机上支付的费用。

当您拿到行李并离开机场时，您将需要穿过一个有分时度假和其他销售人员的房间。

有些人可能会冒充官方代表，要求您预订汽车或酒店。

他们可能会告诉您您的酒店、旅游或租车已取消，他们可以为您提供帮助。

幸运的是，这些人并不像其他人那样具有攻击性。在坎昆，这些天他们让大多数游客独自一人，但仍然：**不要和这些人说话 - 只要离开机场或去任何你打算去的地方！**

如果您预订了租车，请找到将您带到您预订的公司的租车中心的班车。

国际大公司租车中心的大多数代理都会说英语。

请务必遵守速度限制。 不幸的是，墨西哥交警的薪水往往不高，因此一些警察会以荒谬的罪名瞄准那些所谓富有的外国佬，希望向他们勒索钱财。

另外，请注意当地道路，有时甚至城市地区的高速公路，都有减速带（顶部）。 如果您不减速，其中一些可能会损坏您的汽车。

5.1.2 去购物

如果您住在带有厨房或小厨房的 Airbnb 或酒店，那么您可能会想要储备一些杂货。

或者您可能只想购买饮用水、其他饮料或零食。

由于您可能会租一辆车，因此您可以去大型超市购买您需要的任何东西。

我们通常会去沃尔玛、好市多（是的，你的美国会员资格允许你进入，但您可能需要支付现金，而且你不能在他们的加油站加油）或切德鲁伊。

Chedraui 就像墨西哥版的沃尔玛和塔吉特。

您可以在谷歌地图上轻松找到前往这些商店的路线。



1-3 = 沃尔玛

4=好市多

5-9 = 切德鲁伊

5.2.1.1 帕拉伊索港购物中心

([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

Puerto Paraiso 购物中心位于卡波圣卢卡斯市中心，毗邻美丽的卡波圣卢卡斯 IGY 码头，是一个非常受欢迎、非常多元化的大型 3 层购物中心，占地 540,000 平方英尺（50000 平方米）。

这里一应俱全，从豪华餐厅、设计师商店、纪念品商店到汉堡王、10 块屏幕的电影院和 12 道保龄球馆。

由于它的受欢迎程度，这里举办了很多活动，如音乐会、艺术展览、品酒会等。



花一些时间在这里逛逛商店，或者买一些冰淇淋或纪念品。

5.2.1.2 #Cabo 标志

([地图](#))

从购物中心南端朝卡波圣卢卡斯码头方向退出，您将来到一个美丽的广场，广场上挂着红色#Cabo 标志。





5.2.1.4 剑鱼雕像

([地图](#))

继续步行 360 ft (110 m)，直至到达剑鱼雕像。



1. The first step is to identify the problem.

2. The second step is to define the problem.

3. The third step is to analyze the problem.



5.2.1.7 公里 0

([地图](#))

现在返回 [剑鱼雕像](#)。到达那里后，左转并按照您最喜欢的 GPS 的指示前往阿米莉亚·威尔克斯·切塞纳公园 (Parque Amelia Wilkes Ceseña)，并看到 KM 0 (Letras kilometro 0) 标志。

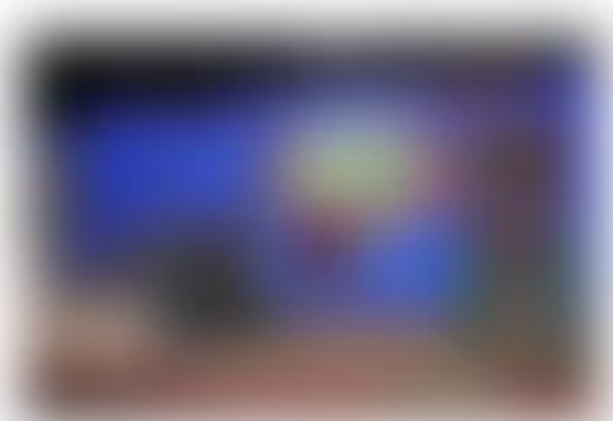
该公园以阿米莉亚·威尔克斯·塞塞纳 (Amelia Wilkes Ceseña)

的名字命名，她是卡波圣卢卡斯的一名教育家和社区领袖，她因在 1930 年代和 1940 年代帮助当地人应对飓风影响而闻名。

KM 0 标志是一个受欢迎的拍照点，它标志着卡雷特拉联邦 1 号公路（联邦 1 号公路）的起点（或终点），该公路贯穿下加利福尼亚半岛。



1. The first step in the process of creating a new product is to identify a market need. This can be done through market research, which involves gathering information about the target market and its needs. Once a market need has been identified, the next step is to develop a concept for a new product that meets this need. This concept should be based on the market research and should be unique and innovative. The concept should then be developed into a detailed product plan, which outlines the features and benefits of the product and the marketing strategy for its launch.



2. The second step in the process of creating a new product is to develop a prototype. This involves creating a small-scale model of the product that can be used to test the concept and gather feedback from potential customers. The prototype should be made of a material that is easy to work with and should be able to demonstrate the key features and benefits of the product. Once the prototype has been developed, it can be used to conduct market research and to make any necessary adjustments to the product plan.

1. The first image shows a person in a blue shirt and a person in a red shirt standing in front of a blue background.

2. The second image shows a person in a blue shirt and a person in a red shirt standing in front of a blue background.



3. The third image shows a person in a blue shirt and a person in a red shirt standing in front of a blue background.

5.2.2 卡波圣卢卡斯梅达诺海滩 (Playa El Medano)

([地图](#)、[评论](#))

梅达诺海滩是卡波圣卢卡斯迄今为止最受游客欢迎的海滩。

它的西侧以其热闹的氛围和美丽的风景而闻名，而东侧则更加安静和安宁，是在沙滩上放松身心和享受阳光的好地方。



梅达诺海滩有很多入口。这是我们使用过的两个：

- 对于梅达诺海滩的西端：将车停在帕拉伊索港广场，或尝试在该区域找到免费停车位，然后沿着 **Callejon Pescadores** ([地图](#)) 或 **Avenida del Pescador** ([地图](#)) 步行至梅达诺海滩入口
- 前往梅达诺海滩东端：将车停在卡波圣卢卡斯 **Riu Palace** ([地图](#)) 的游客停车场，或在进入酒店之前停在街道上，然后按照路标前往海滩

西侧设有指定的游泳区，您可以在平静的水域中游泳。

由于有时人们会喂鱼，因此您可以在那里进行一些有限的浮潜。

对于许多人来说，梅达诺海滩西侧最大的吸引力在于这里有很多让您忙碌的活动，例如水上摩托艇、滑翔伞和桨板冲浪。

海滩沿岸还有许多餐厅和酒吧，提供全天所需的食物和饮料。

到了晚上，梅达诺海滩的西侧充满了音乐和舞蹈，是聚会的好地方。

无论您想要放松还是冒险，梅达诺海滩的东侧或西侧都能满足您的需求。

附近可能很难找到停车位，因此请做好步行几个街区的准备。



梅达诺海滩东部：



今天在这个海滩上度过几个小时。

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF CHEMISTRY
505 EAST 57TH STREET
CHICAGO, ILLINOIS 60637
TEL: 773-936-5000 FAX: 773-936-5001
WWW.CHEM.UCHICAGO.EDU







THE HISTORY OF THE CITY OF NEW YORK



5.3.1 埃尔阿科 / 卡波圣卢卡斯拱门

如果您昨天参加了海盗女王之旅或其他日落巡游，那么您将会看到 El Arco。今天，我们将离它更近一些。

有不同的方法可以做到这一点。

游览 El Arco 最受欢迎的方式是前往卡波圣卢卡斯 IGY

码头，然后乘坐众多共享水上出租车之一前往情人海滩。无需提前预订——

只需前往码头，水上出租车老板就会找到您。

水上出租车经过鹈鹕岩的海狮，为您提供拍摄 El Arco 的好位置。

另一种有趣的方式是[划皮艇到拱门](#)。有不同的皮划艇之旅在不同的地点开始。有些是私人的，有些是小团体的，有些有玻璃底皮划艇，有些提供浮潜，有些带你去情人海滩一段时间。

皮划艇之旅将带您前往鹈鹕岩，在那里您会看到海狮，并且在某些行程中您可以在那里浮潜。当然，他们会带您前往埃尔阿科 (El Arco) 或拱门附近。

不要忘记带上你的相机，但要保护它免受海水的侵袭！

查看各种 [埃尔阿科皮划艇之旅](#)。





5.3.2 情人海滩 (Playa de los Amantes) 和离婚海滩 (Playa del Divorcio)

情侣海滩 ([地图](#)、[评论](#))

离婚海滩 ([地图](#)、[评论](#))

不幸的是，情人海滩在谷歌地图上的位置不正确。 以下是两个海滩的正确位置：



前往情人海滩基本上有三种方式 - 然后您可以从情人海滩步行到离婚海滩：

- 从卡波圣卢卡斯 IGY 码头乘坐水上出租车
- 拿一个[皮划艇之旅](#)
- 来这里旅游

情人海滩坐落在天涯海角引人注目的岩层之间。它是卡波圣卢卡斯必去的地方之一。

情人海滩位于科尔特斯海一侧，海水平静，非常适合游泳。

由于它朝东，因此早上可以享受到充足的阳光，因此您可以携带野餐，并在早上花一些时间沐浴阳光。

情人海滩有一个标记清晰的小型游泳区，可以进行浮潜。

留在标记的区域内，因为会有很多水上出租车在该区域外来来往往，他们可能看不到您并碾压您。





从情人海滩步行穿过高大岩层之间的走廊即可到达太平洋一侧的离婚海滩。

它的名字来源于将其与情人海滩平静的海水分开的汹涌的海浪和强大的水流，象征着婚姻时而动荡的本质。

这个海滩朝南，从上午到下午都有阳光。其崎岖的美景和太平洋的全景令人着迷。

来这里享受野餐，拍摄崎岖岩层的精彩照片，聆听海浪拍打的声音，感受大自然的原始力量。

请记住在安全的海岸上欣赏它的辉煌，因为离婚海滩绝对禁止游泳，因为危险的暗流会将您拉到海里，而且没有人可以帮助您。

5.4 第 4 天：海滩和浮潜：Playa el Chileno 和 Playa Santa Maria

如果您愿意，今天我们将探索更多海滩并进行大量浮潜。

为此，我们参观了洛斯卡沃斯地区两个最好的海滩：[奇利诺海滩 \(Playa el Chileno\)](#) 和 [圣玛丽亚海滩 \(Playa Santa Maria\)](#)。



海滩的北端和南端的水下岩石都适合浮潜。

当你进入南端的水域时，你可能会看到很多鱼，因为游客不断地在那里喂鱼。







5.4.2 圣玛丽亚海滩/圣玛丽亚海滩

([地图](#)、[评论](#))

圣玛丽亚海滩位于 [奇莱诺海滩](#) 以南 2.4 公里（1.5 英里）处，紧邻 1 号高速公路，大约位于卡波圣卢卡斯和圣何塞卡波之间。

在 1 号高速公路上，从前往 Playa Santa Maria 的出口驶出，然后按照路标前往停车场。

停车场很少会满载，但这种情况也有可能发生。

不要盲目跟随谷歌地图——[停车场的位置在这里](#)。

圣玛丽亚海滩主要是粗沙。脚部敏感的人可能需要使用水鞋在沙子上行走并进入水中。

您应该自带食物、沙滩伞或沙滩帐篷，因为服务和遮阳设施非常有限。

海滩有公共卫生间。



海滩的北端和南端都可以在水下的岩石旁浮潜。







THE
JOURNAL OF
THE
ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE

VOL. 100
PART 1
2000



THE
LIFE OF
SAMUEL JOHNSON
BY
JAMES BOSWELL



THE
LIFE OF
SAMUEL JOHNSON
BY
JAMES BOSWELL











5.5.2.4 圣何塞卡波画廊区和艺术步行道

([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

圣何塞卡波画廊区，或称圣何塞卡波艺术区，由 [圣何塞卡波教堂的使命](#) 沿 Jose Maria Morelos 和 Alvaro Obregon 街道（下图中的#4 和 #5）以北约 2 个街区 and 以西 2 个街区组成。

在这些街道上你会发现很多艺术画廊。

每周四晚上 5 点至晚上 9 点，该地区都会举办艺术漫步活动，（目前）赞助该活动的 13 家美术馆一直营业至晚上 9 点。



1 = 米哈雷斯广场

2 = Letras 圣何塞卡波

3 = 圣何塞卡波教会使命

4 = 何塞·玛丽亚·莫雷洛斯

5 = 阿尔瓦罗·奥布雷贡

6 = 大道·安东尼奥·米哈雷斯



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
CHICAGO, ILLINOIS 60637
U.S.A.

DEPARTMENT OF CHEMISTRY
5708 S. UNIVERSITY AVE.

CHICAGO, ILLINOIS 60637
U.S.A.

CHICAGO, ILLINOIS 60637



5.6.1 开车前往普拉亚埃尔阿尔博利托

如果您打算自己驾车前往 Playa El

Arbolito：那么恭喜您，您将享受到一次美丽而又充满挑战的驾车体验。

如果您计划在 Playa El Arbolito 浮潜，请确保在风平浪静的日子前来，因为当有风且海面波涛汹涌时，浮潜的机会非常有限。



非常重要：您必须使用GPS并将地图保存在您的GPS设备（例如手机）本地，因为路标很少，道路上没有标记的岔路口，而且很多时候没有手机数据信号。

重要提示：一些较旧的网站会告诉您按照某些方向行驶，因为谷歌地图可能会引导您前往堵塞的道路。

这个问题几年前就已经解决了，谷歌地图现在提供了沿着海岸的正确方向。



1 = 卡波圣卢卡斯

2 = 普拉亚埃尔阿尔博利托

您驾驶的第一部分将在高质量的铺砌道路上进行。距 Playa El Arbolito 约 26 英里（42 公里）处，在道路“Ramal A Las Playas”(地图) 的尽头，有一个 90 度左急转弯，进入一条压实的土路。

土路的前 11 英里（17 公里）是您驾驶过程中最糟糕的一段。您会发现一些柔软的沙地和许多坑洼。

你看到的大多数汽车都是当地人拥有的高净空车辆，但我们也看到了几辆低净空的普通轿车能够通过这条路——你只需要小心驾驶。

然而，我们的建议是使用间隙较高的车辆（例如 SUV 或卡车），因为这样可以更轻松地通过沙地、坑洼和这条道路上相对陡峭的山峰/凹陷。

在土路上行驶 7 英里（11 公里）后，就会出现一段 1 英里长的柏油路。

大约 3 英里（5

公里）后，您会发现压实土路的质量显着提高，让您的驾驶速度比以前快得多。

非常重要：确保开始时加满油。

周围几乎没有加油站，与在铺好的道路上行驶相比，我们租赁的汽车从卡波圣卢卡斯到普拉亚埃尔阿尔博利托往返的整个行程消耗的汽油多了 20-30%。

非常重要：一定要带充足的饮用水和食物或零食，因为很少有机会买到。

阳光明媚，天气炎热，阴凉处很少。

重要提示：如果您使用谷歌地图，您会注意到：

- 在前往 Playa El Arbolito 的路上，它迷路了几分钟。
这没问题，因为它会再次找到它，而且无论如何也没有办法走错路。
沿着路走就行了。
- 在返回洛斯卡沃斯路上，谷歌地图在同一区域再次失去了道路，但持续的时间更长。这是一个更严重的问题，因为您可能在这里转弯并迷路。
对我们来说一直有效的方法是缩小并查看谷歌地图显示的继续前进的道路。
留在主要的土路上，如果您来到岔路口，请向地平线看，谷歌地图显示道路（靠近海洋），然后继续朝这个方向行驶。
几分钟后，谷歌地图将再次获得正确的道路位置。



THE NEW YORK PUBLIC LIBRARY
ASTOR LENOX TILDEN FOUNDATION
500 5TH AVENUE NEW YORK 17, N.Y.

1964



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF BIOLOGY
BIOLOGY 101
LECTURE 10: THE CELL CYCLE







THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
1207 EAST 58TH STREET
CHICAGO, ILL. 60637

5.7 附加组件 2：探索 Playa las Tunas 的 Todos Santos 和 Turtle 版本

托多斯桑托斯位于卡波圣卢卡斯以北约 1 小时车程，是热门的一日游目的地。这是一个美丽的正宗墨西哥小镇，深受想要远离洛斯卡沃斯地区喧嚣的人们的欢迎。

除少数例外，托多斯桑托斯的大部分海滩由于海浪强劲和危险的暗流，都不适合游泳。

但我们会参观 **Playa Los Cerritos**，那里有一个指定的游泳区。

我们将自助徒步游览托多斯桑托斯市中心，然后在 **Playa Los Cerritos** 放松身心并享用午餐，并在日落后在 **Playa las Tunas** 观看海龟放生。

如今，大部分驾驶将在铺装道路上进行，除了几英里的高质量压实土路适合所有类型的汽车。

如果您不想在黑暗中开车返回洛斯卡沃斯，或者您打算继续前往例如明天拉巴斯，然后您可以在托多斯桑托斯过夜。

托多斯桑托斯有很多酒店和 Airbnb。以下是您访问期间可以使用的内容：



我们真的很喜欢住在 [普拉亚洛斯塞里托斯](#) 附近的 **Olas de Cerritos** 酒店。

这是我们的评论：

Olas de Cerritos 是周围半沙漠中的一片绿洲。酒店位于一条尘土飞扬、压实的土路旁，当你进入大门时，一切都发生了变化。

您可以看到游泳池和精心照料的酒店场地，周围环绕着设计精美的酒店建筑。

要到达酒店，您应该使用 **GPC**，以确保您不会错过 19 号高速公路的出口。离开铺好的高速公路后，您将需要在尘土飞扬但质量良好的压实土路上行驶约 1 英里（1.7 公里）。

酒店内设有停车场。

带有小厨房的房间面积不错，尽管卫生间很小。

可根据要求提供锅碗瓢盆。

空调安静高效，无线网络速度很快。

早餐是点菜式的，在您等待时准备好。 您从 3 个选项中选择 1 个。 请注意，份量相对较小，但有充足的咖啡和茶。

酒店的工作人员非常友善，但有些人只会说一点英语 - 然而接待员的英语说得很好。

酒店提供沙滩伞和沙滩椅。 从 [普拉亚洛斯塞里托斯 / 塞里托斯海滩](#) 步行 950 英尺（282 m）即可轻松到达。









5.7.1.3 伊格莱西亚米西翁托多斯桑托斯

([地图](#)、[评论](#))

1723 年或 1724 年，Misión de Nuestra Señora del Pilar de La Paz Airapí 的 Jaime Bravo 神父选择了该传教所建立的地点，并将其命名为“Todos

Santos”（诸圣徒）。该地点被选为皈依当地佩里库印第安人的有利地点，并因其有利的气候、土壤和淡水来支持农业。

玉米和甘蔗是这里种植的最重要的农作物之一，随着时间的推移，托多斯桑托斯成为拉巴斯 Nuestra Señora del Pilar 传教团的主要提供者之一。

1733 年，该传教团更名为圣罗莎德托多斯桑托斯传教团，神父塞吉斯蒙多·塔拉瓦尔 (Segismundo Taraval) 被任命为常驻传教士。

耶稣会士试图取缔一夫多妻制，导致 1734 年和 1735

年下加利福尼亚州南部的佩里奎人和其他一些印第安部落发生叛乱。塔拉瓦尔神父逃脱了传教团的毁灭。

来自大陆的西班牙和印度军队大军镇压了叛乱，托多斯桑托斯传教团于 1737

年在耶稣会士贝尔纳多·祖姆齐尔 (Bernardo Zumziel) 的领导下重建。

1748 年，敌对的本土未皈依的印第安人大部分因疾病和军事行动而灭绝，敌对行动停止。

西班牙人输入的疾病不断对圣罗莎传教区那些对西班牙人友好的、皈依的印第安人造成严重破坏，1768 年，该地区的人口太少，无法支持其农业。

圣罗莎传教团得到了方济各会的帮助，他们派遣了 746

名半游牧的土著印第安人，但一年之内，其中 300 人死于麻疹流行，其他人则逃跑了。

人口持续减少，传教团于 1825 年关闭。

该教堂后来以 Nuestra Señora del Pilar de Todos Santos 的名称重新开放。

多年来，即 1786 年，这座建筑经历了多次翻修和扩建，改变了原来教堂的面貌。



1. *Introduction*

2. *Background*

3. *Methodology*

4. *Results*

5. *Discussion*

6. *Conclusion*

7. *References*

8. *Appendix*

9. *Index*

10. *Index*

1. *Introduction*

2. *Background*

3. *Methodology*

4. *Results*

5. *Discussion*

6. *Conclusion*

7. *References*

8. *Appendix*

9. *Index*

10. *Index*







THE
JOURNAL
OF THE
ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE



5.7.2 普拉亚洛斯塞里托斯 / 塞里托斯海滩

([地图](#)、[评论](#))

Playa Los Cerritos

位于托多斯桑托斯以南的佩斯卡德罗小村庄，是托多斯桑托斯地区最好的游泳海滩。



请务必使用 GPS，确保您不会错过高速公路出口并找到前往海滩的路。下了 19 号高速公路后，您需要在一条压实的土路上行驶最后 1.2 英里（2 公里），该路有多个岔路且标志很少。

海滩是热门的冲浪地点，因此如果您打算游泳，请务必远离冲浪者。

您在海滩北端看到的黄色建筑是前豪华酒店 Hacienda Cerritos / Cerritos Beach Resort。

Playa Los Cerritos 拥有 Barracuda Cantina 和 Big Fun Beach Club，还有两家不错的海滩餐厅可供您享用午餐。



如果您愿意，您可以租用雨伞和沙滩椅，让您的住宿更加舒适并提供一些阴凉，因为没有树木可以提供阴凉。

THE HISTORY OF THE UNITED STATES

The history of the United States is a story of growth and change. From the first settlers to the present day, the nation has evolved through various stages of development. The early years were marked by exploration and settlement, followed by a period of rapid expansion and industrialization. The American Revolution and the Civil War were pivotal moments in the nation's history, shaping its identity and values. The 20th century saw the United States emerge as a global superpower, with significant influence in international affairs. The nation's history is a testament to the resilience and adaptability of its people.

The early years of the United States were characterized by a spirit of adventure and discovery. Explorers like Christopher Columbus and John Cabot opened up new worlds, leading to the establishment of colonies. The Pilgrims and Puritans sought religious freedom, while others came for economic opportunities. The frontier spirit was a defining characteristic of the early American experience.

The American Revolution was a turning point in the nation's history. It was a struggle for independence from British rule, fought by a group of patriots who believed in the rights of the individual. The Revolution led to the creation of a new constitution and the establishment of a democratic government. The Civil War, which followed, was a conflict over the issue of slavery, ultimately leading to the abolition of the institution.

The 20th century was a period of great change for the United States. The nation's role in the world expanded significantly, with the United States becoming a leading power in the Western Hemisphere. The Great Depression and World War II were major challenges that the nation overcame. The civil rights movement of the 1950s and 1960s was a struggle for equality and justice, leading to significant social and political reforms.







5.8 附加项目 3：烹饪课和你最喜欢的海滩

今天将是轻松的一天。您将在早上或下午参加烹饪课程，然后在您最喜欢的海滩上放松休息。

5.8.1 墨西哥烹饪班

您喜欢墨西哥菜吗？您是否想知道为什么墨西哥的食物总是比家乡的好吃？

答案有两个：在墨西哥，你可以获得正确的食材；在墨西哥，当地人会按照根据他们的传统开发并经过几代人完善的食谱来烹饪食物。

这通常意味着准备食物不仅需要几个小时，而且需要几天！你可以尝尝。

有些摩尔食谱含有 50 种或更多的成分，甚至是一种看似简单的莎莎酱（你可以在家里 10 分钟内制作或在超市购买），墨西哥厨师也需要花费数小时来准备。

你猜怎么着：味道至少好 10 倍。

洛斯卡沃斯地区提供多种烹饪课程。

其中一些可以在例如[维阿托](#)。

圣何塞卡波郊区弗洛拉农场 (Flora Farms) 的热门烹饪课程（[地图](#)、[评论](#)、[网站](#)）只能在餐厅网站上预订。我们推荐它，因为我的妻子参加了莎莎烹饪班，她很喜欢它，并且了解了很多关于食材和准备它们的具体方法。

课程从参观花园和采摘蔬菜开始。她学习了如何准备蔬菜、制作不同的莎莎酱，以及食谱的变化如何影响风味。每个参与者都会得到一本带有食谱的小食谱，以便他们在家烹饪相同的莎莎酱。

我的妻子认为这绝对物有所值。









6. 结束语

关于《背包和通气管》中的鲁迪

我出生在德国，2003 年移居美国。我和我的妻子是一对真正的跨国夫妇：我有德国背景，她有中国血统。我们俩都住在美国。

可悲的是，与其他国家（例如美国）相比，在美国工作意味着我们的假期要少得多。德国，因此我们不能经常旅行。

通过大量的尝试和错误，我们找到了理想的旅行和度假方式。我们的首要任务是关注重要目的地、规划与当地会人见面以及放松的时间，从而创造难忘的时刻。

我们还学会了欣赏当地美食，并尝试尽可能多地吃当地菜肴。只是为了好玩，我们尝试在每个访问的国家都去一家中餐馆吃饭。世界各地的中国食物是如此不同，这绝对是令人惊奇的。



创造难忘的时刻

您可能在假期期间拍摄 10,000 张照片，从一个景点赶到下一个景点，但您会记住的是您如何拍摄难忘的时刻。

对我来说，那就是例如谢伊峡谷的蜘蛛岩（听说过这个美国国家公园吗？）。当我第一次看到它时，我被这座雄伟的天然方尖碑和它所在的美丽峡谷所震撼。我已经去过那里两次了，但仍然有同样的感觉。

或者想想女人岛，墨西哥坎昆郊外的一个小岛。从表面上看，北普拉亚海滩被认为是墨西哥最美丽的海滩，但这里总是很拥挤，停泊在那里的船只播放着响亮的音乐。在表面之下，女人岛非常轻松，非常适合步行，当地人友善，提供正宗的墨西哥美食和国际美食，而且价格通常非常实惠。

女人岛是我们个人的天堂！



收拾好背包和呼吸管，出发吧

多年来，我们的旅行方式不断演变。如今，我们旅行时都轻装上阵，通常每人只需要一个小背包 - 请参阅我的 [轻装上阵指导](#)。

通过本指南，我希望为您提供价值，并帮助您计划自己的轻松假期，以创造难忘的时刻！

如果您有任何问题或意见，请与我联系。