



Left to right: Kiama Coast Walk, Farmers Market, Whales

### 凯阿玛海岸步道

海景, 壮观的岩石景观, 天然的海滩和充满喜悦的沿途景点, 这些在凯阿玛海岸步道都有 - 一条延绵22公里长的不间断的探索之道, 从米纳姆拉河南端穿过凯阿玛到达杰林贡的维尔利海海

你能享受凯阿玛海岸步道的传世美景也可以选择一条短线活动腿脚 - 随你选择。只是不要忘记带相机。

## 市场

### 凯阿玛海边市场

位于布雷克海滩, 每个月的第三个星期天早上9点到下午3点开放。

### 凯阿玛种植者市场

也在布雷克海滩, 每个月的第四个星期六早上9点到下午2点开放 (冬季开放时间为早上10点到下午3点)。

### 凯阿玛农夫市场

加冕公园, 冲浪海滩 (雨天会在凉亭里举行) 每周三下午3点到6点 (冬季为下午2点到5点)。

### 詹贝鲁乡村市场

雷德公园, 早上8点到下午2点, 每个月最后一个星期日 (12月除外)。

### 杰林贡乡村市场

旧学校底层公园和市镇厅, 每个月第三个星期六早上。8:30到下午1:30

## 海滩和游泳

凯阿玛地区有九个美丽的沙滩能让你尽情享受游泳, 钓鱼, 划单人艇和冲浪。有四个岩石海水游泳池以及两条可以安全游泳的小河。

以下是其中的一些最受人喜爱的海滩:

**冲浪海滩:**在凯阿玛中部, 紧邻加冕公园, 曼宁街后面。每年10月到次年4月都有救生员在冲浪海滩巡逻。配有野餐和烧烤设备。

**琼斯海滩 (或者叫凯阿玛丘陵海滩):**在市政府的北边, 毗邻北凯阿玛车道。每年10月到次年4月公共假期和周末都有志愿者冲浪救生员在琼斯海滩巡逻。海滩的南端能看见大教堂岩石的景观。

**东海岸:**在凯阿玛的南边, 在东海岸假日公园旁边。海滩两边都有海岬保护, 它被公认为我们最安全的海滩。但是, 东风会造成大幅波动和激烈的浪打海岸现象。夏季学生放假期间每天有救生员巡逻。海洋路 (Ocean Road), 马斯登街 (Marsden Street) 上都有停车, 然后从那里走下海滩。

**七里滩:**从杰罗阿 (杰林贡南部) 延伸至肖尔海文滩头 (Shoalhaven Heads)。风和日丽的天气, 宽阔平坦的海面提供了一片安全的游泳和学习冲浪的区域。克鲁克河 (Crooked River) 在北端流入大海, 它提供了绝佳的赤脚浅水行走的区域。学校放假期间每天都有救生员在北端巡逻。

### 海滩安全

澳大利亚海滩常受激流和裂流影响, 对即使是游泳技术很好的人也存在危险。请谨慎游泳, 仔细阅读并遵守所有安全标示, 并且在海滩有救生员巡逻时游泳。

红旗和黄旗之间是最安全的游泳区域。如果你在水里感到不舒服, 请保持镇定, 把双臂抬到空中从左到右挥动, 这会让救生员注意到并前来帮助你。

### 河流以及游泳池

位于米纳姆拉查尔斯大道边的米纳姆拉河同杰罗阿的克鲁克河在涨潮时都是游泳和单人划艇的好地方。那里还有野餐和烧烤设备。

如果你想要避开海浪, 凯阿玛在海港区的两边有两个美丽的岩石海水泳池。杰林贡在朱庇特街的船码头也有隐蔽的有遮挡的岩石泳池, 并有烧烤和野餐设备。在哈维拉区的凯阿玛休闲中心有一个室内加热的游泳池以及体操训练设备。



Walkers Beach

### 建议开车路线

从位于**喷水洞站点路 (Blowhole Point Road)** 上的凯阿玛游客信息中心出发, 开到**马鞍山观景点 (途经马鞍山路)** 能俯瞰整个区域全景。跟随指向**詹贝鲁和米纳姆拉雨林 (米纳姆拉瀑布路)** 的路标, 花个把小时步行向上到瀑布并参观游客中心或在咖啡馆小憩。然后可以选择继续前往伊勒瓦空中行走树顶漫步 (向詹贝鲁山上再开车30分钟)。

回凯阿玛的路上, 走斯旺普路 (Swamp Road) 进入河边车道 (Riverside Drive) 和联邦街 (Federal Street) 开往**米纳姆拉河**, 从詹姆斯欧茨水库走上南边的海岬, 在七月和十月, 这里是观鲸的好地方。从这里途径悬崖车道 (Cliff Drive) 参观**大教堂岩石和邦博海岬**。

回到普林西斯高速公路 (Prices Highway) 开到**杰林贡**的海岸市镇, 在这里你能找到很多当地艺术品, 手工制品, 海岸风格的家居用品。继续开往杰罗阿, 在**金斯福德史密斯观景点**小憩, 也可以在**七里滩**游泳或参加冲浪课。



Lorem Ipsum

## 饮食

凯阿玛地区有超过30家咖啡馆和饭店提供各种早餐, 早午餐, 午餐和晚餐。凯阿玛有着值得骄傲的农业传统, 这一点也体现在他们对新鲜当地食材的重视。可以致电凯阿玛游客信息中心获得更多信息。

在周三下午, 请一定去凯阿玛的冲浪海滩逛逛农夫市场选购新鲜农产品。在这个轻松的市场里有各种新鲜水果, 蔬菜, 肉类, 面包, 海鲜, 饮料, 奶酪和乳制品 (我们推荐你尝尝本地出产的冰激淋!)

在凯阿玛港有新鲜的本地海鲜, 营业时间从早上10点到下午6点 (星期二关门)。还有许多本地餐厅提供出色的海鲜选择。

## 野生动物

七月到十一月能看见**座头鲸**迁徙, 观测点包括喷水洞站点 (Blowhole Point); 维尔利海岬 (Werri Headland) 南部的观鲸平台以及米纳姆拉海岬 (Minnamurra Headland)。

**琴鸟**在春天最活跃, 我们的许多条自然步道都能看见它们, 特别是米纳姆拉雨林。

**鸬鹚**一年到头都能看见, 它们会在码头或几个洗鱼区域聚集。

如果您去海滩和岩石泳池, 注意看有没有**海豚和海豹**, 经常能看见它们在海里冲浪或晒太阳。

在拜伦格朗兹自然保护区 (Barren Grounds Nature Reserve) 和春溪湿地 (Spring Creek Wetlands) 都能看见各种野花, 罕见的鸟类, 还有**像蝙蝠, 小袋貂以及针鼹**。

## 可持续性

我们提醒您在我们的地区游览时能保持环保意识, 生态环境的微小变化就能破坏脆弱的平衡。这就是为什么我们恳请您在探索本地区时能始终尊重自然环境, 只带走照片, 只留下脚印。

## 活动与娱乐

凯阿玛地区一年中有许多精彩的活动。我们有好几个音乐节, 体育和冲浪比赛, 艺术工作坊, 各种节日以及红酒和车展。请上官网 [www.kiama.com.au/events](http://www.kiama.com.au/events) 查询全年活动计划。

## 购物

凯阿玛没有大型的购物中心, 但是有许多精彩的购物选择包括各种精品礼物, 海岸风格家居用品以及服装。

其他购物的好去处还包括凯阿玛的柯林斯大街 (Collins Street), 泰拉朗大街 (Terralong Street) 和曼宁大街 (Manning Street)。还有杰林贡的富恩大街 (Fern Street) 和詹贝鲁的阿劳里大街 (Allowrie Street)。

日常用品可以去泰拉朗大街134号 (134 Terralong Street) 的Woolworths超市购买, 一周七天每天早上7点到晚上10点营业。

凯阿玛游客信息中心提供本地特产, 纪念品和礼物。每天早上9点到下午5点营业, 可以用银联卡消费。



South Coast Outbrain

### 无线网络

凯阿玛市镇在中心区域提供免费无线网络。请查看您的手机设置并选择Kiama Council public network连接上网。很多餐厅和咖啡馆也提供免费无线网络, 请咨询服务员。

### 联系方式

紧急电话: 000  
凯阿玛出租车服务: 02 4237 7505  
火车详情: 请参看官网 [https:// transportnsw.info](https://transportnsw.info) 或致电 13 22 32



### 其他信息及住宿预定请查询官网

凯阿玛游客信息中心  
地址 Blowhole Point Road, Kiama, NSW 2533  
电话 1300 654 262  
邮箱 [tourism@kiama.com.au](mailto:tourism@kiama.com.au)  
网站 [www.kiama.com.au](http://www.kiama.com.au) 或者扫描右侧二维码  
营业时间 每天早上9点到下午5点 (圣诞节关闭)



欢迎在凯阿玛游客中心使用银联卡



# 凯阿玛

听海的声音

[www.kiama.com.au](http://www.kiama.com.au)

## 欢迎来到我们的小小天堂

如果你想要一种远离尘嚣难以忘怀的体验, 凯阿玛地区可以给你所需的一切。

来到凯阿玛地区, 游客信息中心是最好的起始点, 它就在喷水洞和灯塔这条路上的喷水洞站点。热情友好, 经验丰富的本地团队能给你提供全面的建议, 包括景点, 住宿, 纪念礼物, 门票销售, 免费地图以及介绍手册。信息中心还有咖啡馆和洗手间。

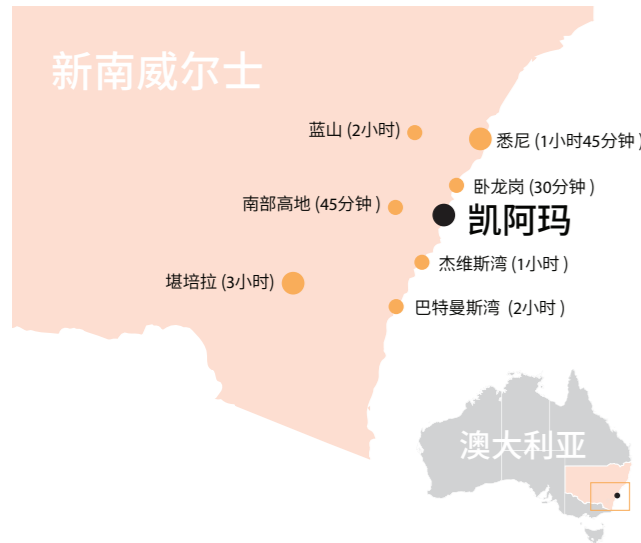
### 如何到达

**驾车:** 从悉尼上Princes Hwy (M1高速公路) 向南, 或者沿风景优美的Grand Pacific Drive。从堪培拉出发的话, Hume Hwy/Illawarra Hwy是最快的路线。

**乘坐火车:** 从悉尼到凯阿玛的火车大约每小时一班, 两小时左右抵达。请参看网站www.cityrail.com.au(南海岸线)或者致电131500获得更多资讯。凯阿玛火车站在铁路大道上, 距离主街步行仅需两分钟, 十分钟即可到达喷水洞。火车也停靠米纳姆拉, 邦博以及杰林贡各站。

**乘坐飞机:** 悉尼是最近的主要机场。从悉尼机场开车大约1.5小时到达凯阿玛或者换乘火车(途径Wolli Creek)大约2.5小时。航空公司也提供从墨尔本和布里斯班到伊勒瓦拉地区机场(凯阿玛以北20分钟)的服务。

### 驾车到凯阿玛大约所需时间



## 小镇

凯阿玛 - 本地区最大的市镇, 有大约13, 000人口, 是一个非常热门的度假胜地。拥有两个喷水洞, 一些很棒的海滩, 凯阿玛海岸步道, 观鲸游览, 购物以及各式餐厅。

**詹贝鲁** - 一个乡村小镇, 在这里你经常能看到成群奶牛走在小镇主街上去挤奶。可以去看看这里的历史性的酒吧, 古董商店, 以及保龄球俱乐部和高尔夫俱乐部。你还在这里找到著名的詹贝鲁游乐园, 米纳姆拉雨林, 瀑布以及伊勒瓦拉空中行走树顶漫步探险。

**杰林贡** - 广受欢迎, 气氛绝佳的海岸村庄, 通往凯阿玛海岸步道的度假胜地。有两个酒庄和一个啤酒酿酒厂。这里也有一个高尔夫球场。

**杰罗阿** - 海岸小村庄, 围绕着七里滩, 是一个安全的游泳区域。这里还有咖啡馆和停车场。

**米纳姆拉和凯阿玛丘陵** - 这是一个河畔社区, 划船, 泛舟, 河边家庭野餐的好地方。拥有大教堂岩石和琼斯海滩。在凯阿玛丘陵可以找到一些非常棒的咖啡馆。

**邦博** - 邦博海滩的北端是有经验的游泳者和冲浪者的胜地。北部的海岬有一种奇异的美, 那里的废弃蓝色金属采矿场给人漫步月球表面的感觉。

## 住宿

住宿选择包括酒店, 度假屋, 汽车旅馆, 农场民宿, 出租屋以及度假公园。无论你选择的是海边, 码头区, 山里还是农场, 都在那些小镇附近。

请探访凯阿玛游客信息中心预约或者网上预约  
www.kiama.com.au



Lorem Ipsum



Left to right: Kiama Blowhole, Minnamurra River kayaking, Sea birds

## 景点

### 凯阿玛喷水洞

世界闻名的凯阿玛喷水洞是一个独特的岩石结构, 能喷射出壮观的水柱。吹东南风的时候是最壮观的时刻。

**位置:** 喷水洞站点路 (Blowhole Point Road), 在灯塔附近, 靠近凯阿玛游客中心。

小喷水洞在刮西北风时最活跃要比大喷水洞更可靠。

**位置:** 在凯阿玛镇的汀吉拉弯 (Tingira Crescent, Kiama) 下面。

喷水洞岩石泳池也是非常棒的摄影地点 (可以从喷水洞站点路到达, 从凯阿玛的泰特朗街6号左转)。

### 马鞍山瞭望台

在两个观景台上都能看到壮观的风景, 从北面的克罗纳拉到南面的米尔顿, 是绝佳的野餐地点。

**位置:** 位于凯阿玛镇马鞍山山路下面的杰克·莱瑞纪念车道 (Jack Cleary Memorial Drive off Saddleback Mountain Road, Kiama) 上。

### 大教堂岩石

一个独特的岩石景观, 风景壮美, 露出地表的奇异岩石非常适合摄影。

**位置:** 距离凯阿玛镇3公里, 琼斯海滩的南端, 从凯阿玛丘陵的悬崖车道 (Cliff Drive, Kiama Downs) 可以到达。

### 邦博海岬

探索美丽的如月球表面的神奇景致, 由玄武岩石墙和石柱组成。这里是许多影视广告的拍摄地。邦博 (可以通过米纳姆拉的查尔斯大道168号到达) 附近的米纳姆拉海岬和米纳姆拉河也是摄影取景的好地方。

**位置:** 从哈奇森街 (Hutchison Street) 或悬崖车道 (Cliff Drive) 可到达邦博北海滩。

### 米纳姆拉雨林和瀑布

有许多本地野生动物的美丽环境。提供轮椅, 能通过环形步道到达。或者也可以从另外一条更陡峭的山道到达瀑布。景点现场有咖啡馆和游客中心。每天早上9点到下午5点开放, 最晚进入时间下午4:30。每天每辆车收费12澳元, 公车或出租车每个成年人收费4.40澳元。

**位置:** 位于詹贝鲁的米纳姆拉瀑布路 (Minnamurra Falls Road, Jamberoo), 凯阿玛市镇向西15公里。  
**电话:** 02 4236 0469

### 詹贝鲁游乐园

很棒的水上活动主题公园, 拥有各类吸引人的活动项目。开放季节营业时间每天早上10点到下午5点—请上他们的网站查询具体营业日期。

**位置:** 詹贝鲁区詹贝鲁路1215号 (1215 Jamberoo Road, Jamberoo), 距离凯阿玛市镇15分钟。



Left to right: Kiama Blowhole, Kiama Harbour

### 伊勒瓦拉空中行走树顶漫步

一条独特的长达1500米的雨林步道连接高出雨林顶部25米的悬挂跳板以及一座45米高的螺旋塔楼。勇敢的你还可以挑战澳大利亚最高的生态高空滑绳。

**位置:** 凯阿玛以西40分钟车程。骑士山区, 骑士山路182号 (182 Knights Hill Road, Knights Hill)

### 卡灵顿瀑布和内莉格兰

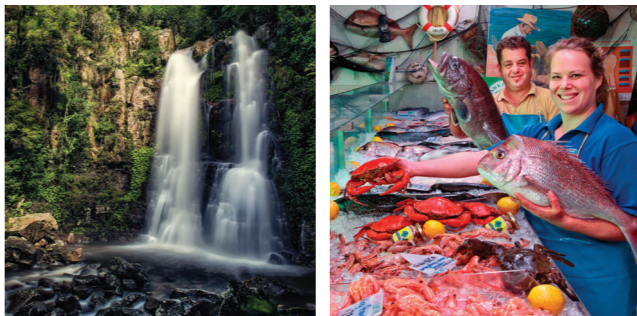
放松享受野餐和附近的瀑布。有三个观景点能看到瀑布的景观。附近的内莉格兰还有一个小的瀑布, 一些更长的步道以及一个观鸟的好地方。

**位置:** 在布德罗国家公园内, 詹贝鲁山路 (Jamberoo Mountain Road) 尽头的克鲁特路 (Cloonty Road) 上。

### 酒庄与啤酒厂

获得过大奖的克鲁格酒庄位于杰林贡的维洛威尔路 (Willowvale Road)11号。酒窖可以试饮品酒, 现场还有一个餐厅每天早上10点到下午5点营业 (试饮品酒最晚到下午4:30)。

**预约电话:** 02 4234 0975



Left to right: Kiama Lighthouse, Minnamurra Falls, Fisheries

罗斯里葡萄园, 位于杰林贡的普林西斯高速公路310号 (310 Princes Highway, Gerringong), 可以预约品酒。每周四到周日中午12点到下午4点。

**预约电话:** 02 4234 0340

斯托克酿酒厂位于杰林贡的罗林斯路45号 (45 Rowllins Road), 现场酿啤酒, 每周三到周日下午3点到晚上7点营业。

### 历史排屋

这些由国家信托协会认证的历史建筑 (始自1886年) 现在被用作风格独特的商店和餐馆。

**位置:** 凯阿玛, 柯林斯大街32号 (32 Collins Street, Kiama)

### 高尔夫球场

凯阿玛地区有三个高尔夫球场选择, 分别在凯阿玛丘陵, 杰林贡和詹贝鲁。

### 导游

有许多旅游公司能协助您游览凯阿玛地区。自然, 探险, 食物和酒庄都有。



Left to right: Lorem Ipsum, Golf, Crooked River Winery