COUNTY OF SAN DIEGO
PARKS AND RECREATION

LIBUTIN ANG AMING MGA TRAIL

Ang Iyong Pasaporte sa Mga Park ng County

I-EXPLORE

ANG MATAAS NA MGA LUGAR SA LABAS

Bisitahin ang mga park at preserve ng San Diego County

sdparks.org

COUNTY OF SAN DIEGO PARKS AND RECREATION

CAMPING

TRAILS

FITNESS & RECREATION

El Capitan

MGA PARK NG

WARRIOR HIKECHALLENGE

EL CAPITAN COUNTY PRESERVE

MEMORIAL AND VETERANS DAY WEEKENDS

Ang kada dalawang taon na Warrior Hike Challenges ay sumusubok sa katapangan ng ating mga lokal na miyembro ng militar, kanilang mga pamilya at mga tagasuporta. Pumili mula sa tatlong heat at sumali sa hike na sumasaludo sa araw-araw na mga bayani.

sdparks.org/warriorhike

COUNTY OF SAN DIEGO PARKS AND RECREATION

VALOR

PARKS SOCIETY

ANG PASAPORTE NA ITO AY PAG-AARI NI

Pangalan: ______________________________

Numero ng Telepono: ______________________________

Ang Departamento ng mga Park at Recreation ng County ng San Diego ay namamahala ng daan-daang milya ng mga trail sa mahigit 130 park at preserve sa buong San Diego – mula sa karagatan hanggang sa mga lambak at mga bundok hanggang sa disyerto. Ang mga lokal na park, community center at mga makasaysayang lugar ay matatagpuan sa mga lungsod at ang bukas na espasyo ng mga preserve ay nakapaligid sa mga hangganan ng rehiyon, pinoprotektahan ang mga wildlife corridor habang nagbibigay ng mapayapang retreat (pahinga) sa mga bisita.

Ang mga ari-arian ay nagpapakita ng maingat na balanse sa pagitan ng libangan at mga pagsisikap na protektahan ang natural na kapaligiran. Ang mga programa ay nagbibigay ng edukasyon, pagpapaunlad, daan sa kagalingan at mga natatanging karanasan sa labas.

Inaanyayahan ka naming tuklasin ang ilan sa aming mga paboritong mapupuntahang trail! Ang mga lugar na kasama sa booklet na ito ay pinili sa lahat ng bahagi ng San Diego County, batay sa antas ng kanilang kahirapan. Hinihikayat ka naming magsimula sa maliit hanggang sa makarating ka sa mas mahirap na pag-akyat. Maligayang pag-akyat!

THE NOBLEST MOTIVE IS THE PUBLIC GOOD · COUNTY OF SAN DIEGO · MDCCCLI

COUNTY OF SAN DIEGO PARKS AND RECREATION

TRAIL CHALLENGER sdparks.org

LIBUTIN ANG AMING MGA TRAIL CHALLENGE

RECREATION NA MAY MGA GANTIMPALA

✓ Bisitahin ang lahat ng park at preserve sa MADALI na seksyon, makakuha ng sticker. Kunin ito sa anumang istasyon ng ranger sa "madali" na seksyon.

✓ Bisitahin ang lahat ng park at preserve sa KATAMTAMAN na seksyon, makakuha ng isang bote ng tubig. Kunin ito sa anumang istasyon ng ranger sa "katamtaman" na seksyon.

✓ Bisitahin ang lahat ng park at preserve sa MAHIRAP na seksyon, makakuha ng canvas bag. Kunin ito sa anumang istasyon ng ranger sa "mahirap" na seksyon.

✓ Bisitahin ang lahat ng 15 mapupuntahang park, makakuha ng limitadong edisyon ng fabric patch.

KATUNAYAN NG PAGLAHOK + PAGKUHA NG PREMYO

Kapag nakumpleto na ang lahat ng limang hike sa isang seksyon, dalhin ang iyong booklet sa isang park sa grupong iyon para sa espesyal na premyo at kapag nakumpleto mo na ang lahat ng 15, mag-email sa AskParks.Lue@sdcounty.ca.gov para sa impormasyon kung paano makukuha ang iyong patch.

County ng San Diego
Departamento ng mga Park at Recreation
5500 Overland Ave., Suite 410, San Diego, CA 92123
Local: 858-565-3600 • Toll-free: 877-565-3600

TALAAN NG MGA NILALAMAN

E	Mga Trail na Madali	5
M	Mga Trail na Katamtaman	11
T	Mga Trail na Mahirap	17

MGA TRAIL NA MADALI

E

SAN ELIJO LAGOON

2710 Manchester Ave., Cardiff-by-the-Sea, CA 92007
760-634-3026

TRAIL: Nature Center Loop Trail, 0.75 milya
ORAS: alas-9 nang umaga hanggang alas-5 nang hapon
PARKING: LIBRE
KINUNANG LITRATO: Mga interpretive panel sa lagoon

Isa sa pinakamalaking latian ng San Diego, ang 979 na ektarya ng San Elijo Lagoon Ecological Reserve ay nagtatampok ng pangunahing mabawbaw na sapa, na nabuo kung saan sinasalubong ng Escondido at La Orillo Creek ang Karagatang Pasipiko. Ang unang trail ng County na maaaring mapuntahan ng mga Amerikanong May Kapansanan (ADA) ay nasa labas lamang ng Nature Center – isang sikat na daan para sa mga bisita anuman ang edad at kakayahan. Ang 0.75-milya na loop trail ay bahagi ng isang 7-milyang network ng mga trail sa lugar.

NAKUMPLETO:____________ **INISYAL:**____________

SWEETWATER SUMMIT REGIONAL PARK

5102 Sweetwater Road, Bonita, CA 91902
619-472-7572

TRAIL: Morrison Pond, hanggang 5 milya
ORAS: alas-9:30 nang umaga hanggang sa paglubog ng araw
PARADAHAN: LIBRE
KINUNANG LITRATO: Morrison Pond

Sa loob ng 500 ektaryang rehiyonal na park ay matatagpuan ang isang simple at liblib na trail loop sa Morrison Pond. Ang mga bisita sa trail na ito ay masisiyahan sa magagandang tanawin habang tinitingnan ang mga tanawin at tunog ng kalikasan. Itinuturing itong magandang lugar para tingnan ang mga ibon, na nasa ibaba ng Pacific Flyway, na nanghihikayat ng daan-daang uri ng hayop para maghanap ng pagkain at pugad. Kung susuwertehin ka, makakakita ka ng Least Bell's Vireo, Coastal California Gnatcatcher o Black-headed Grosbeak.

☐ **NAKUMPLETO:**____________ **INISYAL:**____________

GUAJOME REGIONAL PARK

3000 Guajome Lake Road, Oceanside, CA 92057
760-724-4489

TRAIL: Ang Nature Trail, Summit Trail, Upper Pond Trail at Luiseño Trail kapag pinagsama ay 3 milya

ORAS: alas-9:30 nang umaga hanggang sa paglubog ng araw

PARADAHAN: $3 na singil sa paggamit sa araw bawat sasakyan

KINUNANG LITRATO: Upper Pond

8 milya lamang mula sa Karagatang Pasipiko sa baybayin na komunidad ng Oceanside, ang Guajome Regional Park ay maganda sa buong taon, at malapit ito sa maraming natural at makasaysayang kawili-wiling lugar. Isang 3-milyang loop na dirt trail ang paliko-liko sa kakahuyan, chaparral, latian, at pinaghalong damuhan na tirahan, na humihikayat sa maraming migratory birds (mga ibon na nagpapalipat-lipat ng lugar). Bagama't hindi sementado, ang mga daan ay patag upang magsilbi sa mga tao anuman ang kakayahan.

☐ **NAKUMPLETO:**__________ **INISYAL:**__________

RAMONA GRASSLANDS COUNTY PRESERVE

17430 Highland Valley Road, Ramona, CA 92065

TRAIL: Wildflower Loop Trail, 4 na milya
ORAS: alas-8 nang umaga hanggang sa paglubog ng araw
PARADAHAN: LIBRE
KINUNAN NG LITRATO: Rocky outcrop na may coast live oak

Maglakbay sa mga damuhan, coastal sage scrub, chaparral, mga kakahuyan ng oak, swale (mababaw na latian) at mga alkali playa (natuyong lawa) sa isang daan na may napakakaunting pagbabago sa taas kapag nakumpleto mo ang lahat ng 4 na milya ng madaling mga dirt trail. Ito ay isang sikat na lugar para sa mga equestrian at mga taga-Ramona, lalo na sa mas malamig na mga buwan. Antabayanan ang mga baka!

☐ **NAKUMPLETO:**____________ **INISYAL:**____________

LOS PEÑASQUITOS CANYON PRESERVE

12020 Black Mountain Road, San Diego, CA 92129
858-484-7504

COUNTY OF SAN DIEGO PARKS AND RECREATION

TRAIL: South Trail, hanggang 3 milya
ORAS: alas-8 nang umaga hanggang sa paglubog ng araw
PARADAHAN: $3 sa Staging Area
KINUNAN NG LITRATO: Seasonal na mga waterfall (talon)

Ang Los Peñasquitos Canyon ay hinating ari-arian, na magkasamang pinamamahalaan ng County at ng Lungsod ng San Diego. Sumasaklaw sa 3,600 ektarya, dalawang dirt at maliit na rock trail ang nagsisimula sa magkabilang gilid ng sapa at papuntang kanluran nang 3 milya, para sa 6 na milyang round-trip (balikan) na hike. Maaaring maglibot ang mga bisita sa kahabaan ng watershed o dumaan sa access road para sa hike na napapaligiran sa magkabilang dulo ng isang makasaysayang adobe at pana-panahong dumadaloy na talon. Makakakuha ng libreng paradahan malapit sa makasaysayang Ranch House, na matatagpuan sa 12122 Canyonside Park Drive, San Diego, CA 92129.

☐ **NAKUMPLETO:**____________ **INISYAL:**____________

MGA TRAIL NA KATAMTAMAN

LOUIS A. STELZER COUNTY PARK

11470 Wildcat Canyon Road, Lakeside, CA 92040
619-561-0580

TRAIL: Stelzer at Summit Trail, 2.5 milya
ORAS: alas-9:30 nang umaga hanggang sa paglubog ng araw
PARADAHAN: $3 na singil sa paggamit sa araw bawat sasakyan
KINUNAN NG LITRATO: Kumeyaay Promontory

Ang Louis A. Stelzer County Park ay binubuo ng 420 ektarya ng kakahuyan ng oak at coastal sage scrub. Sa kahabaan ng Stelzer Trail, ikaw ay dadaan sa ibaba ng mga matanda nang oak at makakapal na halaman, na magpapatuloy sa isang matarik na burol sa Summit Trail upang matanaw ang magagandang tanawin ng mga bundok sa silangan at mga lambak sa ibaba. Sa tuktok, ma-eexplore mo rin ang Kumeyaay Promontory.

☐ **NAKUMPLETO:**__________ **INISYAL:**__________

DEL DIOS HIGHLANDS COUNTY PRESERVE

9860 Del Dios Highway, Escondido, CA 92025
760-745-4379

TRAIL: Del Dios Highlands Preserve Trail mahigit 2.6 na milya

ORAS: alas-8 nang umaga hanggang sa paglubog ng araw

PARADAHAN: LIBRE

KINUNAN NG LITRATO: Lake Hodges kung tatanawin sa

Aakyatin ang 774 na ektarya ng bukas na espasyo sa Escondido, nagbibigay ang Del Dios Highlands County Preserve ng mabilis at matarik na trek para mabilis na mapasok ang kalikasan. Mag-hike sa ilang kurbadang daan patungo sa isang DIY fitness station, at isang mataas na lugar na nagbibigay ng mga tanawin ng Lake Hodges at ng Karagatang Pasipiko! Ang trail na ito ay kumokonekta sa sikat na 11-milyang Elfin Forest trail system.

NAKUMPLETO:____________ **INISYAL:**____________

SYCAMORE CANYON/GOODAN RANCH

16281 Sycamore Canyon Road, Poway, CA 92064
858-513-4737

TRAIL: Martha's Grove Trail, 3.5 milya

ORAS: alas-8 nang umaga hanggang alas-7 nang gabi, Abril hanggang Setyembre alas-8 nang umaga hanggang alas-5 nang hapon, Oktubre hanggang Marso

PARADAHAN: LIBRE

KINUNAN NANG LITRATO: Nature Center sa Goodan Ranch

Sinasaklaw ng Sycamore Canyon County Preserve ang 2,272 ektarya ng bukas na espasyo, kabilang ang lumang 325-ektaryang Goodan Ranch site at 10 milyang magkakaugnay na mga trail. Isa itong sikat na lugar para sa mountain biking at karaniwan ang makakita ng mga bisitang nakasakay sa kabayo – pero ang lahat ng bumibisita sa isang mainit na araw ay masisiyahan sa paglalakad papunta sa naka-air condition na nature center upang malaman ang tungkol sa mga halaman at hayop sa lugar. Nagtatampok ang Martha's Grove trail ng mga labi ng maagang paninirahan ng Kumeyaay.

☐ **NAKUMPLETO:**____________ **INISYAL:**____________

WILDERNESS GARDENS COUNTY PRESERVE

14209 Highway 76, Pala, CA 92059
760-742-1631

WILDERNESS GARDENS

TRAIL: Frank Special Trail, 3.6 na milya

ORAS: alas-8 nang umaga hanggang alas-4 nang hapon, Huwebes hanggang Martes (sarado tuwing Miyerkules)

PARADAHAN: $3 na singil sa paggamit sa araw bawat sasakyan

Matatagpuan sa watershed ng San Luis Rey River, ang malaking preserve na ito ay umaabot sa 737 ektarya, na may mga magandang lugar para mag-hike tulad ng Upper Meadow Trail na ipinagmamalaki ang mga tanawin ng Pauma Valley – at mga labi ng isang grist mill na malapit sa istasyon ng ranger. Isa sa mga unang preserve sa San Diego, ang pag-aari na ito ay nasa listahan ng County Historic Resources Board ng mga makasaysayang lugar.

☐ **NAKUMPLETO:**____________ **INISYAL:**____________

EL MONTE COUNTY PARK

15805 El Monte Road, Lakeside, CA 92040
619-443-1474

TRAIL: Flume Trail, hanggang 5 milya
ORAS: alas-9:30 nang umaga hanggang sa paglubog ng araw
PARADAHAN: $3 na singil sa paggamit sa araw bawat sasakyan
KINUNAN NG LITRATO: Historic Flume water tunnel

Ang El Monte County Park ay isa pa sa mga orihinal na pag-aari ng park ng County, na nagtatampok ng saganang mga damuhan, mga palaruan, matandang puno at isang set ng mga makasaysayang mesa na may mga plake na tumatawag ng pansin sa ilan sa mga unang hindi katutubong naninirahan sa lugar at mga pinakakilalang pamilya. Maglakbay paakyat sa gilid ng burol sa may lumang flume route (lagusan ng tubig) upang makita ang mga labi ng maagang transportasyon ng tubig, at tumingala upang humanga sa mabatong harap ng talampas ng El Cajon Mountain – kung saan matatagpuan ang El Capitan County preserve (ang aming pinakamahirap na hike!).

☐ **NAKUMPLETO:**__________ **INISYAL:**__________

MGA TRAIL NA MAHIRAP

SANTA YSABEL EAST COUNTY PRESERVE

From the Nature Center
22135 Highway 79, Santa Ysabel, CA 92070
760-765-4098

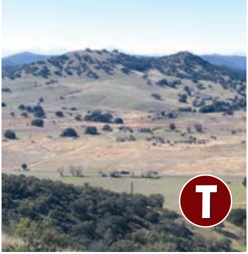
TRAIL: Nature Center Loop Trail papunta sa Coast to Crest at Western Loop Trail, 5 milya

ORAS: alas-8 nang umaga hanggang sa paglubog ng araw (tingnan ang sdparks.org para sa kasalukuyang oras ng Nature Center)

PARADAHAN: LIBRE

KINUNAN NG LITRATO: Santa Ysabel Valley

Malapit sa junction (pinagsanghan) ng Highway 78 at 79 matatagpuan ang bagong zero-net-energy, na LEED Gold Certified Santa Ysabel Nature Center. Isang tunay na daan patungo sa mga Mountain-Borrego preserve, ang gusali ay puno ng mga interactive na edukasyonal na display at matatagpuan ito sa gilid ng mga burol na natatakpan ng damo, California Live Oaks at baka na may rantso sa lugar.



Nag-aalok ang apat na trailhead sa silangan at mga preserve sa kanluran ng iba't ibang karanasan sa hiking, at kasama rin dito ang 3-milya na Nature Center Loop; kumokonekta ito, sa itaas, sa pangalawang loop at sa Pacific Crest Trail, para sa trek na hanggang 10 milya. Magsimula sa Nature Center, mag-trek pataas sa hilaga (kahilera ng 79), at kumanan patungo sa Coast to Crest trail. Manatili sa kaliwa sa junction. Kapag naabot mo na ang pangalawang junction, manatili sa kaliwa upang bumalik sa Nature Center.

☐ **NAKUMPLETO:**____________ **INISYAL:**____________

VOLCAN MOUNTAIN WILDERNESS PRESERVE

1209 Farmer Road at Wynola Road, Julian, CA 92036
760-765-4098

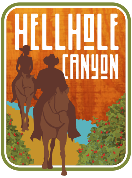
TRAIL: Five Oaks Trial, 5.4 na milya
ORAS: alas-8 nang umaga hanggang sa paglubog ng araw
PARADAHAN: LIBRE
KINUNAN NG LITRATO: Airway Beacon Light Tower

Kasama sa Volcan Mountain Wilderness Preserve ang 2,900 ektarya ng magagandang pinaghalong kagubatan ng conifer – nag-aalok ng walang katulad na mga hike at nakamamanghang tanawin ng parehong baybayin at disyerto sa isang maaliwalas na araw. Ang Five Oaks Trail ay umiikot sa gilid ng bundok sa pamamagitan ng isang serye ng mga switchback (pakurbang daan), na nagbibigay ng lilim at isang mapayapang retreat (pahinga) mula sa mas malawak na daanan. Maghanda para sa isang magandang pag-akyat; kahit na maikli, ang trail na ito ay diretso pataas!

☐ **NAKUMPLETO:**____________ **INISYAL:**____________

HELLHOLE CANYON COUNTY PRESERVE

19324 Santee Lane, Valley Center, CA 92082
760-742-1631



TRAIL: Hell Creek Trail, hanggang 13.5 milya

ORAS: alas-8 nang umaga hanggang sa paglubog ng araw; Biyernes, Sabado, Linggo at Lunes; sarado kapag Agosto

PARADAHAN: LIBRE

KINUNAN NG LITRATO: Hell Creek

Pinoprotektahan ng Hellhole Canyon County Preserve ang 1,907 ektaryang wildlife corridor, na nag-aalok ng 13.5 milya ng katamtaman hanggang sa advance na mga daan sa itaas at sa paligid ng Hell Creek, hanggang sa tuktok ng Rodriguez Mountain. Nasa paligid ng mga gilid ng burol ang chaparral, na nagbibigay ng mga ligtas na kanlungan para sa mga kuneho, ahas, kayote at ligaw na pabo. Sa tagsibol, namumulaklak ang lilac ng matingkad na puti at purple sa layo na matatanaw ng mata!

☐ **NAKUMPLETO:**__________ **INISYAL:**__________

MT. GOWER COUNTY PRESERVE

17090 Gunn Stage Road, Ramona, CA 92065
760-788-3326

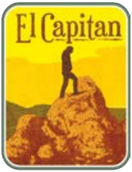
TRAIL: Mt. Grower Ridge Trail, halos 9 na milya
ORAS: alas-8 nang umaga hanggang sa paglubog ng araw; sarado kapag Agosto
PARADAHAN: LIBRE
KINUNAN NG LITRATO: Natatanging rock formation

Ang bundok ng Ramona na ito ay hindi kasing abala ng Mt. Woodson, pero nakakawili din ito dahil sa magagandang rock formation nito, magagandang paru-paro, at natatanging halo ng mga halaman, puno at bulaklak. May sukat na 1,574 na ektarya, ang trail ay nagsisimula sa isang mabuhanging basin, umaabot sa ilang mga switchback (pakurbang daan), at sa huli ay umaabot sa taas na 3,103 talampakan kung saan ang mga granite outcropping ay nababalot ng lumot at napupuno ng tubig mula sa mga seasonal na pag-ulan.

☐ **NAKUMPLETO:**____________ **INISYAL:**__________

EL CAPITAN COUNTY PRESERVE

13775 Blue Sky Ranch Road, Lakeside, CA 92040
619-561-0580



TRAIL: El Cajon Mountain Trail, mahigit sa 11 milya
ORAS: alas-8 nang umaga hanggang sa paglubog ng araw; sarado kapag Agosto
PARADAHAN: LIBRE
KINUNAN NG LITRATO: El Cajoin Mountain peak sign

Ang 2,619 na ektaryang bukas na espasyo ng El Capitan County Preserve ay nagbibigay ng puwang para lumibot sa kakahuyan, coastal sage scrub at pinaghalong chaparral. Ang hike ay itinuturing na isa sa pinakamahirap sa County at maaaring tumagal ng hanggang 6 na oras upang makumpleto – pero dalawang beses sa isang taon, tuwing Sabado at Linggo ng Memorial at Veterans' Day, kami ay nagsasagawa ng isang Warrior Hike Challenge, hinahati ang mahirap na trek sa tatlong posibleng antas.

☐ **NAKUMPLETO:**__________ **INISYAL:**__________

Stay Connected

@CountyofSanDiegoParksandRecreation

@sandiegoparks

@sandiegoparks

@sdcountyparks

@sdcountyparks

County of San Diego Parks and Recreation

sdparks.org

Departamento ng mga Park at Recreation ng County ng San Diego
5500 Overland Ave., Suite 410
San Diego, CA 92123

Mga pagpapareserba: 858-565-3600
Inpormasyon: 858-694-3049
sdparks.org