



در مسیرهای پیاده روی ما گشتی بزنید

گذرنامه شما به
پارک‌های شهرستان

کاوش

جاذبه‌های فضای باز
از پارک‌ها و مناطق حفاظت‌شده سن دیه‌گو دیدن کنید

sdparks.org



پارک‌های شهرستان یاهکراپ ناتس‌رهش

EL CAPITAN
COUNTY PRESERVE

روز یادبود و روز کهنه‌سربازان آخر هفته

چالش‌های دوسالانه «پیاده‌روی قهرمانی»
ماء قدرت اعضای ارتش محلی،
خانواده‌ها و حامیان آنها را آزمایش
می‌کنند. یکی از سه مرحله را انتخاب
کنید و به پیاده‌روی‌ای ببینید که از هر
روز از قهرمانان استقبال می‌کند.

SDPARKS.ORG/WARRIORHIKE



این گذرنامه تعلق دارد به

نام _____

شماره تلفن _____

«سازمان پارک‌ها و تفریحات شهرستان سن دیه‌گو» صدها مایل مسیر پیاده‌روی را در بیش از 130 پارک و منطقه حفاظت‌شده در سراسر سن می‌کند مدیریت میکند، از اقیانوس‌ها گرفته تا دره‌ها و از کوهستان تا کویر. پارک‌های محلی، مراکز اجتماعی و مکان‌های تاریخی در بافت‌های شهری قرار گرفته‌اند و فضای باز مرزهای منطقه‌ای آن را دربرگرفته است و در عین حال که خلوتی آرام را برای بازدیدکنندگان به ارمغان می‌آورد از دالان‌های حیات وحش نیز محافظت می‌کند.

ویژگی‌های این مسیر تعادل دقیقی بین تفریحات و تلاش برای حفاظت از محیط زیست را به تصویر می‌کشد. برنامه‌ها آموزش، غنی‌سازی، پنجره‌هایی به سوی سلامت و تجربیات منحصر به فرد در فضای آزاد را ارائه می‌دهند.

از شما دعوت می‌کنیم که برخی از مقصدهای مورد علاقه ما برای پیاده‌روی را کاوش کنید! مکان‌های محلی در این کتابچه راهنما بر اساس سطح دشواریشان از همه بخش‌های شهرستان سن دیه‌گو انتخاب شده‌اند. از شما می‌خواهیم که از مسیرهای کوچک شروع کنید و بعد به مسیرهای پیاده‌روی سخت‌تر بروید. پیاده‌روی‌های لذت‌بخشی را برایتان آرزو مندیم!



در مسیرهای پیاده‌روی چالشی ما گردش کنید هم تفریح و هم جایزه

✓ با بازدید از همه پارک‌ها و مناطق حفاظت‌شده موجود در بخش «آسان»، یک برچسب کسب می‌کنید. این برچسب را در هر ایستگاه رنجر موجود در بخش «آسان» همراه داشته باشید.

✓ با بازدید از همه پارک‌ها و مناطق حفاظت‌شده موجود در بخش «متوسط»، یک بطری آب کسب می‌کنید. این بطری را در هر ایستگاه رنجر موجود در بخش «متوسط» همراه داشته باشید.

✓ قم زیارة جميع المتنزهات والمحميات في القسم "الصعب"، واكسب حقيبة قماش. احصل عليها من أي محطة حارس في القسم "الصعب".

✓ با بازدید از همه 15 پارک مقصد، یک نشان پارچه‌ای با طراحی ویژه دریافت می‌کنید.

تأییدیه مشارکت + دریافت جایزه

هنگامی که هر پنج پیاده‌روی در یک بخش کامل شد، دفترچه خود را برای دریافت جایزه ویژه به پارکی در آن گروه بیاورید و زمانی که تمام 15 مسیر را تکمیل کردید، برای اطلاع از نحوه دریافت مدال خود به این آدرس ایمیل ارسال کنید: AskParks.Lue@sdcounty.ca.gov

County of San Diego

Department of Parks and Recreation

5500 Overland Ave., Suite 410, San Diego, CA 92123

Local: 858-565-3600 | Toll-free: 877-565-3600

فهرست محتوا

- | | | |
|----------|----|---------------------|
| E | 5 | پیاده‌روی‌های آسان |
| M | 11 | پیاده‌روی‌های متوسط |
| T | 17 | پیاده‌روی‌های سخت |

پیاده روی ها آسان



SAN ELIJO LAGOON

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



مسیر پیاده‌روی: مسیر پیاده‌روی Nature Center Loop، 0.75 مایل

ساعت: 9 صبح تا 5 عصر

پارکینگ: رایگان

فرصت عکسبرداری: پانل‌های توضیحی کنار کولاب



منطقه حفاظت‌شده زیست محیطی San Elijo Lagoon یکی از بزرگترین تالاب‌های سن دیه‌گو با مساحت 979 هکتار و دارای یک دهانه رودخانه آب کم‌عمق است که در محل تلاقی نهرهای Escondido و La Orilla Creeks با اقیانوس آرام تشکیل شده است. اولین مسیر قابل دسترسی ADA که درست خارج از Nature Center قرار گرفته است - مسیری که مورد توجه بازدیدکنندگان با هر سن و توانایی است. این مسیر پارچه‌ای با طول 0.75 مایل بخشی از یک شبکه مسیر پیاده‌روی 7 مایلی در محل است.

تکمیل شده: _____ حروف اول نام و نام خانوادگی: _____



SWEETWATER SUMMIT REGIONAL PARK

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



مسیر پیاده‌روی: برکه MORRISON، حداکثر 5 مایل
ساعت: 9:30 صبح تا غروب آفتاب
پارکینگ: رایگان
فرصت عکسبرداری: برکه MORRISON



در میان پارک منطقه‌ای 500 هکتاری، مسیر ساده و خلوتی در برکه Morrison قرار دارد. بازدیدکنندگان این مسیر از چشم‌انداز بی‌نظیر، تماشای مناظر و آوای طبیعت لذت خواهند برد. این منطقه کانونی برای پرندگان در نظر گرفته می‌شود که در زیر مسیر پروازی اقیانوس آرام (Pacific Flyway) قرار دارد و غذا و آشیانه صدها گونه را تأمین می‌کند. در این منطقه، این شانس را دارید که گونه‌هایی از پرندگان با نام‌های Least Bell's Vireo (سرودخوان بل) (Catcher Coast California) (پشه‌گیر ساحلی کالیفرنیا) یا Black-headed Grosbeak (سهره نوک‌بزرگ سرسیاه) را ببینید

تکمیل شده: _____ حروف اول نام و نام خانوادگی: _____



GUAJOME REGIONAL PARK

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



مسیر پیاده‌روی: مسیرهای NATURE TRAIL،
UPPER POND TRAIL، SUMMIT TRAIL و
LUISENO TRAIL، همه باهم 3 مایل

ساعت: 9:30 صبح تا غروب آفتاب

پارکینگ: \$3 هزینه استفاده روزانه برای هر خودرو

فرصت عکسبرداری: UPPER POND



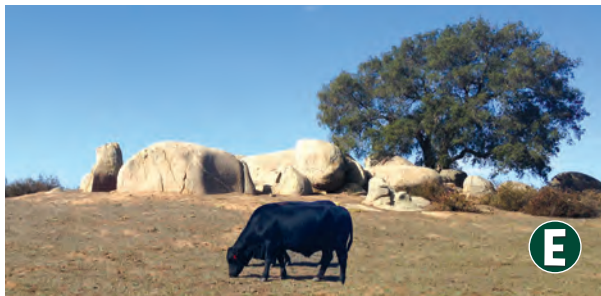
پارک منطقه‌ای Guajome با تنها 8 مایل فاصله از اقیانوس آرام در منطقه ساحلی Oceanside در تمام طول سال زیبا است و نزدیک بسیاری از نقاط دیدنی طبیعی و تاریخی واقع شده است. یک مسیر خاکی 3 مایلی که از میان گونه‌هایی، بیشه‌زارهای کالیفرنیا، تالاب‌های و انواع زیستگاه‌های مرتع عبور می‌کند و بسیاری از پرندگان مهاجر را به خود فرا می‌خواند. این مسیرها اگرچه آسفالت نشده‌اند، اما برای پذیرایی از افراد با هر میزان از توانایی مسطح هستند.

تکمیل شده: _____ حروف اول نام و نام خانوادگی: _____



RAMONA GRASSLANDS COUNTY PRESERVE

17430 Highland Valley Road, Ramona, CA 92065
760-788-3326



مسیر پیاده‌روی: مسیر پیاده‌روی، 4 مایلس
ساعت: 8 صبح تا غروب آفتاب
پارکینگ: رایگان

فرصت عکسبرداری: LONE COAST LIVE OAK در
بیش‌زار



پس از طی کردن تمام مسیرهای خاکی آسان 4 مایلی، نوبت به گشت‌زنی و
قدم‌زنی در میان مراتع، بوته‌های مریم گلی ساحلی، بیش‌زارهای کالیفرنیا،
جنگل‌های بلوط، گریز آب‌های باتلاقی و دریاچه‌های خشک قلیایی (پلایاها)
در مسیری با تغییر ارتفاع بسیار اندک می‌رسد. این منطقه محبوب برای
سوارکاران و بومیان Ramona به خصوص در ماه‌های سردتر سال است.
مراقب گاوها باشید!

تکمیل شده: ☐ حروف اول نام و نام خانوادگی: _____

LOS PEÑASQUITOS CANYON PRESERVE

12020 Black Mountain Road, San Diego, CA 92129

858-484-7504



مسیر پیاده‌روی: مسیر پیاده‌روی جنوب، حداکثر 3 مایل
ساعت: 8 صبح تا غروب آفتاب
پارکینگ: \$3 در منطقه استقرار
فرصت عکسبرداری: آبشارهای فصلی



تنگه Los Peñasquitos Canyon از املاک تقسیمی است که به طور مشترک توسط شهرستان و شهر سن دیگو مدیریت می‌شود. دو مسیر خاکی و صخره‌ای کوچک با مساحت 3600 هکتار که از دو طرف نهر شروع می‌شوند و تا 3 مایل در جهت غرب امتداد پیدا کرده و مسیری 6 مایلی به صورت رفت و برگشت برای پیاده‌روی ایجاد می‌کنند. بازدیدکنندگان می‌توانند در امتداد حوضه آبخیز گردش کنند یا از دسترسی جاده‌ای که توسط خشت‌های تاریخی و آبشارهای روان فصلی شناخته می‌شود، برای پیاده‌روی استفاده کنند. پارکینگ رایگان در نزدیکی خانه تاریخی Ranch واقع در آدرس زیر موجود است: CA ,Canyonside Park Drive, San Diego 12122 92129.

تکمیل شده: _____ حروف اول نام و نام خانوادگی: _____



مسیرهای پیاده روی متوسط



LOUIS A. STELZER COUNTY PARK

11470 Wildcat Canyon Road, Lakeside, CA 92040

619-561-0580



مسیر پیاده‌روی: مسیرهای پیاده‌روی STELZER
AND SUMMIT، 2.5 مایل

ساعت: 9:30 صبح تا غروب آفتاب

پارکینگ: \$3 در روز بهای هر خودرو

فرصت عکسبرداری: KUMEYAAY



پارک شهرستان Louis A. Stelzer از 420 هکتار جنگل بلوط و درختچه‌های مریم‌گلی ساحلی تشکیل شده است. در امتداد مسیر پیاده‌روی Stelzer، در زیر بلوط‌های قدیمی و پوشش گیاهی انبوه گردش می‌کنید و برای دیدن کوه‌ها زیبایی کوه‌ها در شرق و دره‌های پایین، از تپه‌ای شیب‌دار در مسیر Summit عبور می‌کنید. همچنین در بالادست می‌توانید در Kumeayaay Promontory سیاحت کنید.

تکمیل شده: _____ حروف اول نام و نام خانوادگی: _____



DEL DIOS HIGHLANDS COUNTY PRESERVE

9860 Del Dios Highway, Escondido, CA 92025

760-745-4379



مسیر پیاده روی: مسیر پیاده روی منطقه محافظت شده DEL DIOS HIGHLANDS، بیش از 2.6 مایل

ساعت: 8 صبح تا غروب آفتاب

پارکینگ: رایگان

فرصت عکسبرداری: چشم انداز دریاچه HODGES



منطقه حفاظت شده شهرستان Del Dios Highlands، با بالا رفتن از مسیری در 774 هکتار از فضای باز Escondido، گردش کوتاه برای ورود به طبیعت را به ارمغان می آورد. با عبور از پیچ و خم چندین گذرگاه به یک ایستگاه تناسب اندام DIY و نقطه ای مرتفع با چشم انداز دریاچه Hodges و اقیانوس آرام می رسید! این مسیر پیاده روی به سیستم مسیرهای جنگلی مشهور و 11 مایلی Elfin Forest متصل می شود.

تکمیل شده: _____ حروف اول نام و نام خانوادگی: _____



SYCAMORE CANYON/GOODAN RANCH

16281 Sycamore Canyon Road, Poway, CA 92064

858-513-4737



مسیر پیاده‌روی: مسیر پیاده‌روی بیشه 3.5، MARTHA مایل

ساعت: 8 صبح تا 7 عصر، آوریل تا سپتامبر، 8 صبح تا 5 عصر، اکتبر تا مارس

پارکینگ: رایگان

فرصت عکسبرداری: NATURE CENTER در مرتع
GOODAN



منطقه حفاظت‌شده Sycamore Canyon County، 2272 هکتار فضای باز را در بر می‌گیرد که شامل منطقه قدیمی 325 هکتاری مرتع Goodan و 10 مایل مسیرهای به هم پیوسته است. این منطقه کانون موردتوجه برای دوچرخه‌سواری در کوهستان بوده و دیدن بازدیدکنندگان سوار بر اسب در آنجا رایج است - اما همه کسانی که در روزهای گرم از این منطقه بازدید می‌کنند با رفتن به مرکز طبیعتی که دارای تهویه مطبوع است از آشنایی با گیاهان و جانوران بومی بهره خواهند برد. مسیر پیاده‌روی تنگه Martha بقایای سکونت‌گاه اولیه Kymeyaa را به نمایش می‌گذارد.

تکمیل‌شده: _____ حروف اول نام و نام خانوادگی: _____



WILDERNESS GARDENS COUNTY PRESERVE

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



مسیر پیاده‌روی: مسیر پیاده‌روی، FRANK SPECIAL،
3.6 مایلی

ساعت: 8 صبح تا 4 عصر، پنجشنبه تا سه‌شنبه (روزهای
چهارشنبه تعطیل است)

پارکینگ: \$3 هزینه استفاده روزانه برای هر خودرو

فرصت عکسبرداری: بقایای GRIST MILL



این منطقه حفاظت‌شده بزرگ که در حوضه رودخانه San Luis Rey River واقع شده، 737 هکتار وسعت دارد و دارای نقاط مهم پیاده‌گردی مانند مسیر Upper Meadow با چشم‌اندازی به دره Pauma و بقایای یک آسیاب سنگی در نزدیکی ایستگاه Ranger است. این ناحیه که یکی از اولین مناطق حفاظت‌شده در سن دیه‌گو می‌باشد، در فهرست مکان‌های تاریخی انجمن منابع تاریخی شهرستان (County Historic Resources Board) قرار دارد.

تکمیل‌شده: _____ حروف اول نام و نام خانوادگی: _____



EL MONTE COUNTY PARK

15805 El Monte Road, Lakeside, CA 92040

619-443-1474



مسیر پیاده‌روی: مسیر پیاده‌روی FLUME، حداکثر 5 مایل
ساعت: 9:30 صبح تا غروب آفتاب
پارکینگ: \$3 هزینه استفاده روزانه برای هر خودرو
فرصت عکسبرداری: تونل آبی تاریخی FLUME



پارک El Monte County یکی دیگر از املاک پارک اصلی این شهرستان است که با چمنزارهای وسیع، زمین‌های بازی، درختان قدیمی و مجموعه‌ای از میزهای تاریخی دارای پلاک شناخته می‌شود که توجه را به برخی از اولین مهاجران غیربومی منطقه و برجسته‌ترین خانواده‌ها در آنجا جلب می‌کند. از دامنه تپه در امتداد مسیر قدیمی Flume حرکت کنید تا بقایای سیستم اولیه حمل‌ونقل آب را ببینید؛ برای تحسین نمای صخره‌های سنگی کوه El Cajon به بالا نگاه کنید - زیستگاه حفاظت‌شده شهرستان El Capitan (سخت‌ترین پیاده‌روی ما!).

_____ **تکمیل شده:** _____ **حروف اول نام و نام خانوادگی:** _____



مسیرهای پیاده روی سخت



SANTA YSABEL EAST COUNTY PRESERVE

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

مسیر پیاده‌روی: مسیر پیاده‌روی NATURE CENTER
به سمت ساحل تا CREST و مسیرهای پیاده‌روی
LOOP، WESTERN LOOP، 5 مایل

ساعت: 8 صبح تا غروب آفتاب (برای اطلاع از ساعات فعلی
NATURE CENTER به SDPARKS.ORG مراجعه کنید)

پارکینگ: رایگان

فرصت عکسبرداری: دره SANTA YSABEL



در نزدیکی تقاطع بزرگراه‌های 78 و
79، مرکز طبیعت جدید LEED Gold
Certified Santa Ysabel با انرژی
خالص صفر قرار دارد. دروازه‌ای حقیقی
به سمت مناطق حفاظت‌شده Mountain-Borrego،
این ساختمان مملو از نمایش‌های
تعاملی آموزشی بوده و در میان دامنه‌های
تپه‌ای پوشیده از چمن، درخت‌های بلوط



زنده کالیفرنیا و گاوهای دامپروری‌های محلی قرار گرفته است. چهار مسیر در
مناطق حفاظت‌شده شرقی و غربی، تجربه‌های پیاده‌روی متفاوتی را به ارمغان
می‌آورد، و حلقه 3 مایلی مرکز طبیعت نیز از این قاعده مستثنی نیست؛ این
مسیر از بالا به حلقه دوم و PCT، برای گذر از مسافتی 10 مایلی متصل
می‌شود. با شروع از مرکز طبیعت (موازی با مسیر 79) به سمت شمال حرکت
کنید و با گردش به سمت ساحل به مسیر پیاده‌روی Crest بروید. در محل
اطلاق گذرگاه‌ها به سمت چپ بروید. هنگامی که به دومین گذرگاه رسیدید، برای
برگشت به مرکز طبیعت به سمت چپ بروید.

تکمیل شده: _____ حروف اول نام و نام خانوادگی: _____



VOLCAN MOUNTAIN WILDERNESS PRESERVE

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



مسیر پیاده روی: مسیر پیاده روی 5.4، FIVE OAKS،
مایلی

ساعت: 8 صبح تا غروب آفتاب

پارکینگ: آزاد

فرصت عکسبرداری: AIRWAY BEACON LIGHT
TOWER



منطقه حفاظت شده Volcan Mountain Wilderness شامل 2900 هکتار از جنگل های مخروطی مختلط زیبا است که گردش بی نظیر و مناظری خیره کننده از ساحل و صحرا را در یک روز با آسمان صاف به ارمغان می آورد. مسیر Five Oaks Trail در اطراف دامنه کوه در مسیرهایی پر پیچ و خم قرار دارد که سایه و خلوتی آرام به دور از دسترسی جاده های وسیعتر فراهم می کند. برای یک صعود خوب آماده شوید؛ اگرچه کوتاه است، اما این مسیر مستقیماً بالا می رود!

تکمیل شده: _____ حروف اول نام و نام خانوادگی: _____



HELLHOLE CANYON COUNTY PRESERVE

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



مسیر پیاده روی: مسیر پیاده روی HELL CREEK،
حداکثر 13.5 مایل

ساعت: 8 صبح تا غروب آفتاب، جمعه، شنبه، یکشنبه و
دوشنبه؛ در ماه اوت بسته است

پارکینگ: رایگان

فرصت عکسبرداری: HELL CREEK



منطقه حفاظت شده Hellhole Canyon County از 1907 هکتار از
دالان های حیات وحش محافظت می کند و 13.5 مایل از مسیرهای پیاده روی
متوسط تا پیشرفته را در بالادست و اطراف نهر Hell Creek تا بالای کوه
Rodriguez را در برمی گیرد. بیشهزارها در دامنه تپه ها پراکنده بوده و
پناهگاه های امنی برای خرگوش ها، مارها، گرگ ها صحرایی و بوقلمون های
وحشی فراهم می کند. در فصل بهار، تا چشم کار می کند شکوفه های یاس به
رنگ سفید و بنفش می درخشند!

تکمیل شده: _____ حروف اول نام و نام خانوادگی: _____



MT. GOWER COUNTY PRESERVE

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



مسیر پیاده روی: مسیر پیاده روی MT. GOWER
RIDGE، حدود 9 مایل

ساعت: 8 صبح تا غروب آفتاب؛ در ماه اوت بسته است

پارکینگ: رایگان

فرصت عکسبرداری: چینه صخره‌های بینظیر



این کوه Ramona به شلوغی کوه Woodson نیست، اما با داشتن صخره‌های خنک، پروانه‌های زیبا و ترکیبی منحصر به فرد از گیاهان، درختان و گل‌ها به همان اندازه جذاب است. این مسیر با مساحت 1574 هکتار از یک حوضه شنی شروع می‌شود، و با عبور از چندین پیچ و خم در نهایت به ارتفاع 3103 فوتی می‌رسد، جایی که رخنمون‌های گرانیتی با خزه و آب جمع شده ناشی از باران‌های فصلی پوشانده شده است.

تکمیل شده: _____ حروف اول نام و نام خانوادگی: _____



EL CAPITAN COUNTY PRESERVE

13775 Blue Sky Ranch Road, Lakeside, CA 92040

619-561-0580



مسیر پیاده‌روی: مسیر پیاده‌روی EL CAJON MOUNTAIN، بیش از 11 مایل

ساعت: 8 صبح تا غروب آفتاب، در ماه اوت بسته است

پارکینگ: رایگان

فرصت عکسبرداری: علامت قله کوه EL CAJON



منطقه حفاظت‌شده El Capitan County با 2619 هکتار فضای باز منطقه‌ای را برای گشت و گذار در جنگل‌های، بوته‌های مریم گلی ساحلی و بیشه‌زارهای مختلط فراهم می‌کند. این پیاده‌روی یکی از سخت‌ترین کوهپیمایی‌ها در شهرستان در نظر گرفته می‌شود و به راحتی می‌تواند تا ۶ ساعت طول بکشد - البته دو بار در سال، در روز یادبود و روز کهنه‌سربازان، آخر هفته‌ها، ما میزبان «چالش پیاده‌روی قهرمانی» هستیم که این سفر سخت را به سه مرحله ممکن تقسیم می‌کند.

تکمیل‌شده: _____ حروف اول نام و نام خانوادگی: _____



طاب ترا رد دی ش اب



@CountyofSanDiegoParksandRecreation



@sandiegoparks



@sandiegoparks



@sdcountyparks



@sdcountyparks



sdparks.org



THE UPSIDE
OF OUTSIDE

County of San Diego Department of Parks and Recreation

5500 Overland Ave., Suite 410
San Diego, CA 92123

تلفن رزرو: 858-565-3600
تلفن اطلاعات: 858-694-3049

SDPARKS.ORG



LIVE WELL
SAN DIEGO