



DESCUBRE NUESTROS SENDEROS

Tu pase a los parques
del Condado

EXPLORA

EL BENEFICIO DE ESTAR AL AIRE LIBRE

Visita los parques y áreas preservadas del Condado de San Diego

sdparks.org



COUNTY PARKS **WARRIOR HIKE CHALLENGE**

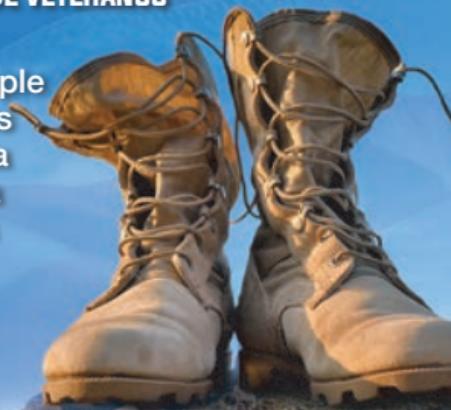


EL CAPITAN COUNTY PRESERVE

EN EL FIN DE SEMANA CONMEMORATIVO Y DE VETERANOS

Nuestro bianual “Warrior Hike Challenges” ponen a prueba el temple de nuestros miembros militares, sus familiares, y sus simpatizantes. Elija entre tres eliminatorias y únase a la caminata que rinde homenaje a los héroes cotidianos.

sdparks.org/warriorhike



TESTE PASAPORTE PERTENECE A

Nombre: _____

Número de teléfono: _____

El Departamento de Parques y Recreación del Condado de San Diego administra cientos de millas de senderos en más de 130 parques y reservas a través de San Diego – desde el océano hasta los valles y desde las montañas hasta el desierto. Los parques locales, centros comunitarios y sitios históricos se encuentran en áreas urbanas y en reservas bordear los límites regionales, protegiendo corredores de vida silvestre y al mismo tiempo ofreciendo un retiro tranquilo a los visitantes.

Propiedades reflejan un delicado balance entre recreación y esfuerzos para proteger el ambiente natural. Los Programas proporcionan educación, enriquecimiento, oportunidades de bienestar y experiencias únicas al aire libre.

Te invitamos a explorar nuestros senderos favoritos. Los lugares en este folleto se han seleccionado en todas las partes del condado de San Diego, según su nivel de dificultad. Te recomendamos empezar poco a poco y progresar hasta llegar a las caminatas más difíciles. ¡Felices Senderos!



RECORRE NUESTROS DESAFÍOS DE SENDEROS

PREMIOS CON RECREACIÓN

- ✓ Visite todo los parques y reservas en la sección FÁCIL, y se ganara una pegatina. La podrá recoger en cualquier estación de guardabosques ubicada en la sección “Fácil.”
- ✓ Visita todo los parques y reservas en la sección MODERADA y se ganara una botella de agua. La podrá recoger en cualquier estación de guardabosques en la sección “Moderada.”
- ✓ Visita todo los parques y reservas en la sección DIFÍCIL y se ganara una bolsa de lona. La podrá recoger en cualquier estación de guardabosques en la sección “difícil.”
- ✓ Visite los 15 parques, y obtenga un parche de tela edición limitada.

PRUEBA DE PARTICIPACIÓN + RECOGIDA DE PREMIOS

Cuando las cinco caminatas sean completadas en una sección, lleve su folleto a un parque de ese grupo para obtener un premio especial y cuando complete las 15 caminatas envíe un correo electrónico al Askparks.lue@sdcounty.ca.gov para recibir información sobre cómo obtener su parche.

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

TABLE DE CONTENTIDOS

E	Senderos Fáciles	5
M	Senderos Moderados	11
T	Senderos Difíciles	17

SENDEROS FÁCILES



SAN ELIJO LAGOON

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



SENDERO: Nature Center Loop Trail, 0.75 millas

HORARIOS: 9 a.m. – 5 p.m.

ESTACIONAMIENTO: Gratuito

OPORTUNIDAD PARA FOTOGRAFÍAS:
Paneles interpretativos cerca de la laguna

Uno de los humedales más grandes de San Diego, la Reserva Ecológica Laguna de San Elijo, de 979 hectáreas, cuenta con un estuario de aguas principalmente poco profundas, que se encuentra en donde los arroyos Escondido y La Orilla se juntan con el Océano pacífico. El primer sendero del Condado de San Diego accesible para personas con discapacidades se encuentra a las afueras del Centro de la Naturaleza, una ruta popular para visitantes de todas las edades y habilidades. El sendero circular de 0.75 millas es parte de una red de senderos de 7 millas encontradas en el sitio.

FECHA COMPLETADO: _____ **INICIAL:** _____

SWEETWATER SUMMIT REGIONAL PARK

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



SENDERO: Estanque de Morrison, hasta 5 miles

HORARIOS: 9:30 a.m. – atardecer

ESTACIONAMIENTO: Gratuito

OPORTUNIDAD PARA FOTOGRAFÍAS:
Estanque de Morrison

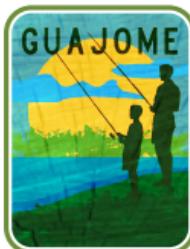
Entre el parque regional de 500 hectáreas se encuentra un circuito de senderos simple y aislado en Morrison Pond. Los visitantes de este sendero disfrutarán de vistas pintorescas mientras disfrutan de las vistas y los sonidos de la naturaleza. Es un espacio considerado para la observación de aves, ubicado debajo de la ruta migratoria del Pacífico, que atrae cientos de especies para alimentarse y anidar. Si tiene suerte, pudiera ver un víreo de la campana, un cazador de mosquito de la costa de California, o un pico grueso de cabeza negra.

FECHA COMPLETADO: _____

INICIAL: _____

GUAJOME REGIONAL PARK

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



SENDERO: Nature Trail, Summit Trail, Upper Pond Trail y Luiseno Trail hacen un total de 3 millas

HORARIOS: 9:30 a.m. – atardecer

ESTACIONAMIENTO: \$3 por día por vehículo

OPORTUNIDAD PARA FOTOGRAFÍAS:
Estanque superior

A solo 8 millas del Océano Pacífico la comunidad costera de Oceanside, el Parque Regional de Guajome es hermoso en todas las temporadas del año, y está cerca de muchos ambientes naturales y sitios históricos. Un sendero de tierra circular de 3 millas serpentea a través de hábitats de bosques, chaparrales, humedales y pastizales mixtos, lo que atrae a muchas aves migratorias. Aun no pavimentado, las rutas son planas para atender a personas de todos habilidades.

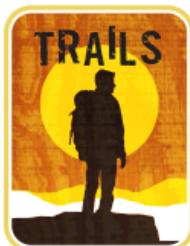
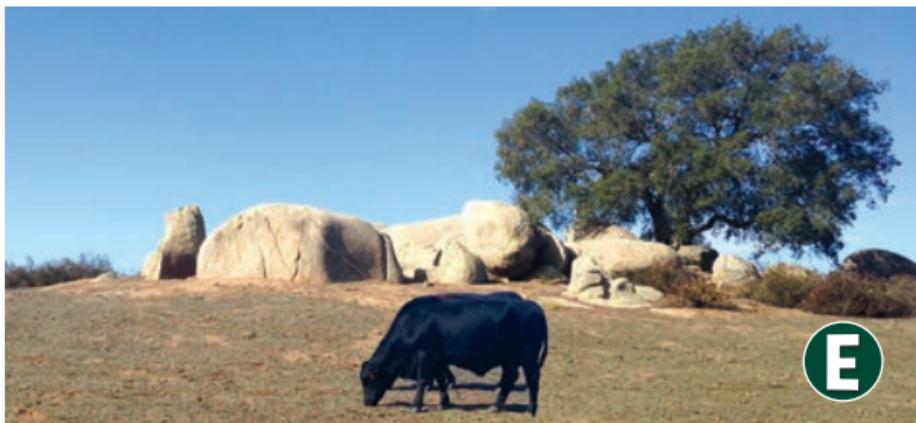


FECHA COMPLETADO: _____ **INICIAL:** _____

RAMONA GRASSLANDS COUNTY PRESERVE

17430 Highland Valley Road, Ramona, CA 92065

760-788-3326



SENDERO: Wildflower Loop Trail, 4 millas

HORARIOS: 8 a.m. – atardecer

ESTACIONAMIENTO: Gratuito

OPORTUNIDAD PARA FOTOGRAFÍAS:
Lone Coast Live Oak en el prado

Aventúrese a través de pastizales, matorrales de salvia costera, chaparral, robles de bosques, ciénagas y playas alcalinas en un camino con poca elevación al terminar las 4 millas de senderos de tierra. Este es un lugar popular para equitación y los lugareños de Ramona, especialmente en durante meses frescos. ¡Esté atento a las vacas!



FECHA COMPLETADO: _____ **INICIAL:** _____

LOS PEÑASQUITOS CANYON PRESERVE

12020 Black Mountain Road, San Diego, CA 92129

858-484-7504



SENDERO: South Trail, hasta 3 millas

HORARIOS: 8 a.m – atardecer

ESTACIONAMIENTO: \$3 en el área de espera

OPORTUNIDAD PARA FOTOGRAFÍAS: Cascadas

Los Peñasquitos Canyon es una propiedad dividida, y administrada conjuntamente por el Condado y la Ciudad de San Diego. Con una extensión de 3,600 hectáreas, dos senderos de tierra y rocas pequeñas comienzan desde ambos lados del arroyo y se mueve hacia el oeste 3 millas, para una caminata de ida y vuelta de 6 millas. Los visitantes pueden deambular por la cuenca hidrográfica o tomar el camino viable para una caminata que está rodeada por un adobe histórico y una cascada. Podrá encontrar estacionamiento gratuito cerca de la histórica Ranch House, ubicada en 12122 Canyonside Park Drive, San Diego, CA 92129.



FECHA COMPLETADO: _____

INICIAL: _____

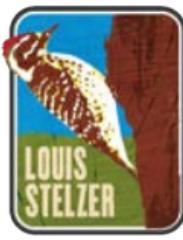
SENDEROS MODERADOS



LOUIS A. STELZER COUNTY PARK

11470 Wildcat Canyon Road, Lakeside, CA 92040

619-561-0580



SENDERO: Stelzer and Summit Trails, 2.5 millas

HORARIOS: 9:30 a.m. – atardecer

ESTACIONAMIENTO: \$3 por día por vehículo

**OPORTUNIDAD PARA FOTOGRAFÍAS:
Promontorio de Kumeyaay**

El parque Louis A. Stelzer está hecho de 420 hectáreas de bosques de robles y matorrales de salvia costera. A lo largo del sendero Stelzer, serpenteara debajo de robles viejos y vegetación espesa, y continuara subiendo una colina empinada en la cima del sendero donde disfrutara de hermosas vistas de las montañas al este y los valles de abajo. En la parte superior también podrás explorar el Promontorio de Kumeyaay.

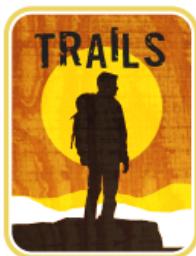


FECHA COMPLETADO: _____ **INICIAL:** _____

DEL DIOS HIGHLANDS COUNTY PRESERVE

9860 Del Dios Highway, Escondido, CA 92025

760-745-4379



SENDERO: Del Dios Highlands Preserve Trail
2.6+ millas

HORARIOS: 8 a.m. – atardecer

ESTACIONAMIENTO: Gratuito

OPORTUNIDAD DE FOTOGRAFÍAS:
Mirador de Lake Hodges

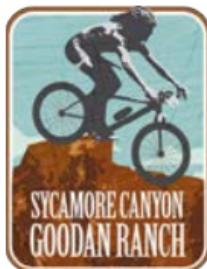
Escalando 774 hectáreas de espacio abierto en Escondido, Del Dios Highlands County Preserve ofrece una caminata rápida para una breve entrada a la naturaleza. Camine por varias curvas hasta una estación de ejercicios de bricolaje y un punto alto que ofrece vistas del Lake Hodges y el océano Pacífico. Este sendero se conecta al popular sistema de 11 millas de senderos de Elfin Forest.

FECHA COMPLETADO: _____ **INICIAL:** _____

SYCAMORE CANYON/GOODAN RANCH

16281 Sycamore Canyon Road, Poway, CA 92064

858-513-4737



SENDERO: Martha's Grove Trail, 3.5 millas

HORARIOS: 8 a.m. – 7 p.m., Abril – Septiembre
8 a.m. – 5 p.m., Octubre – Marzo

ESTACIONAMIENTO: Gratuito

OPORTUNIDAD DE FOTOGRAFÍAS:
Centro de Naturaleza en Goodan Ranch

Sycamore Canyon County Preserve abarca 2,272 hectáreas de espacio abierto, incluyendo el antiguo sitio Goodan Ranch de 325 hectáreas y 10 millas de senderos interconectados. Es un lugar popular para el ciclismo en montaña y es común ver visitantes cabalgando a caballo, pero todos aquellos que visitan el parque en un día caluroso podrán disfrutar de un refrescante ambiente dentro del centro de naturaleza donde aprenderán sobre la flora y fauna local. El sendero Martha 's Grove presenta vestigios de los primeros hábitats de Kumeyaay.

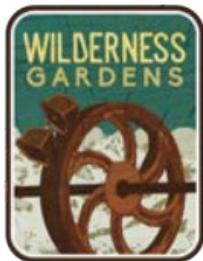


FECHA COMPLETADO: _____ **INICIAL:** _____

WILDERNESS GARDENS COUNTY PRESERVE

14209 Highway 76, Pala, CA 92059

760-742-1631



SENDERO: Frank Special Trail, 3.6 millas

HORARIOS: 8 a.m. – 4 p.m., jueves – martes
(Cerrado Miércoles y mes de agosto)

ESTACIONAMIENTO: \$3 por día por vehículo

OPORTUNIDAD DE FOTOGRAFÍAS:
Grist Mill ruinas

Ubicada en la Cuenca del Rio San Luis Rey, esta gran reserva se extiende por 737 hectáreas, con puntos de acceso para senderismo en el Upper Meadow Trail, que cuenta con vistas del valle de Pauma, y restos de un Molino cerca de la estación de guardabosques. Una de las primeras reservas en San Diego, esta propiedad está en la lista de lugares históricos de la Junta de Recursos Históricos del Condado.



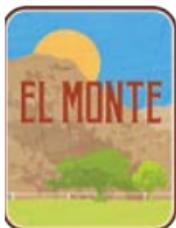
FECHA COMPLETADO: _____

INICIAL: _____

EL MONTE COUNTY PARK

15805 El Monte Road, Lakeside, CA 92040

619-443-1474



SENDERO: Flume Trail, hasta 5 millas

HORARIOS: 9:30 a.m. – atardecer

ESTACIONAMIENTO: \$3 por día por vehículo

OPORTUNIDAD PARA FOTOGRAFÍAS:
Historic Flume Water Tunnel

El Monte County Park es otra de las propiedades originales del Condado, que cuenta con amplios prados verdes, áreas de juego, arboles maduros y un conjunto de mesas históricas con placas que llaman la atención sobre algunos de los primeros colonos no nativos del área y las familias más notables. Viaje por la ladera a lo largo de la Antigua ruta del canal para ver los restos del transporte acuático temprano, y mire hacia arriba para admirar el acantilado rocoso de la montaña El Cajón, el hogar de la reserva del condado de El Capitán (¡Nuestro sendero más difícil!).



FECHA COMPLETADO: _____

INICIAL: _____

ENDEROS DIFÍCILES

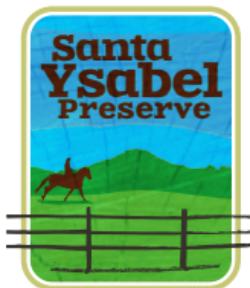


SANTA YSABEL EAST COUNTY PRESERVE

del centro de la naturaleza

22135 Highway 79, Santa Ysabel, CA 92070

760-765-4098



SENDERO: Redondo del Centro Natural hacia la costa hacia cresta y Sendero Redondo Western, 5 millas

HORARIOS: 8 a.m. – atardecer

ESTACIONAMIENTO: Gratuito

OPORTUNIDAD PARA FOTOGRAFÍAS:
Valle de Santa Ysabel

Cerca del cruce de las autopistas 78 y 79 se encuentra el nuevo centro natural de Santa Ysabel con certificación LEED Gold que trabaja con energía neta cero. Una verdadera Puerta de entrada a las reservas de Mountain-Borrego, el edificio está lleno de exhibiciones educativas interactivas y se encuentra entre colinas cubiertas de pasto, Roble de California y Ganado criado localmente.



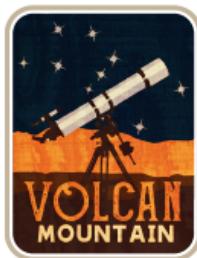
FECHA COMPLETADO: _____

INICIAL: _____

VOLCAN MOUNTAIN WILDERNESS PRESERVE

1209 Farmer Road at Wynola Road, Julian, CA 92036

760-765-4098



SENDERO: Five Oaks Trail, 5.4 millas

HORARIOS: 8 a.m. – atardecer

ESTACIONAMIENTO: Gratuito

OPORTUNIDAD DE FOTOGRAFÍAS:
Torre de luz de baliza de vía aérea

La reserva Volcan Mountain Wilderness incluye 2.900 hectáreas con hermosos bosques mixtos de coníferas, que ofrecen caminatas únicas y vistas impresionantes tanto de la costa como del desierto en un día despejado. El sendero Five Oaks rodea alrededor de la ladera de la montaña a través de una serie de curvas, proporcionando sombra y un retiro tranquilo al camino más Amplio. Prepárate para una Buena escalada, que, aunque es corta, ¡tiene una trayectoria completamente vertical!



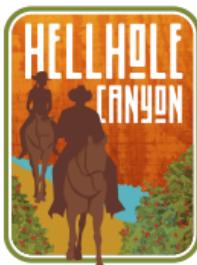
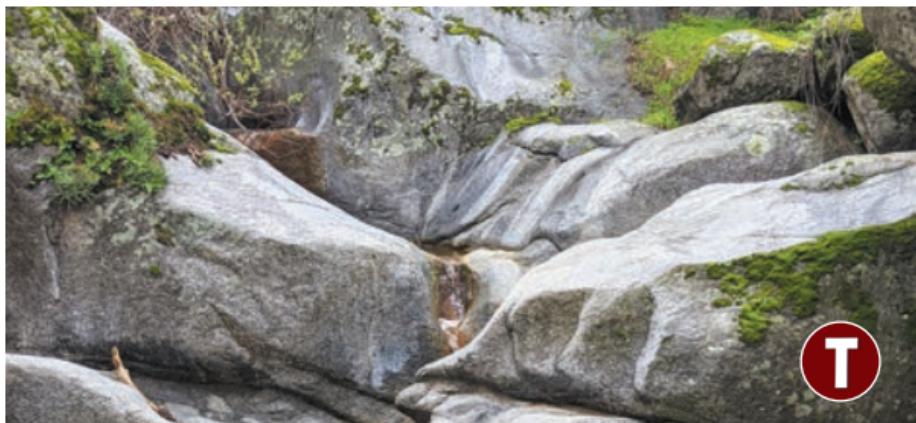
FECHA COMPLETADO: _____

INICIAL: _____

HELLHOLE CANYON COUNTY PRESERVE

19324 Santee Lane, Valley Center, CA 92082

760-742-1631



SENDERO: Hell Creek Trail, hasta 13.5 millas

HORARIOS: 8 a.m. – atardecer; viernes, sábado, Domingo y lunes; Cerrado el mes de agosto

ESTACIONAMIENTO: Gratuito

OPORTUNIDAD PARA FOTOGRAFÍAS:
Hell Creek

Hellhole Canyon County Preserve protege 1,907 hectáreas de vida silvestre, ofreciendo 13.5 millas de senderos moderados a avanzados por encima y alrededor del Hell Creek, hasta la cima de la montaña Rodriguez. Chaparral habita las laderas, proporcionando refugios seguros para conejos, serpientes, coyotes y pavos salvajes. En la primavera, las flores de color lila brillan de color blanco y morado hasta donde alcanza la vista.

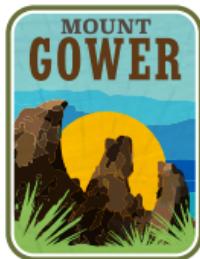


FECHA COMPLETADO: _____ **INICIAL:** _____

MT. GOWER COUNTY PRESERVE

17090 Gunn Stage Road, Ramona, CA 92065

760-788-3326



SENDERO: Mt. Gower Ridge Trail,
aproximadamente 9 millas

HORARIOS: 8 a.m. – atardecer, cerrado el
mes de Agosto

ESTACIONAMIENTO: Gratuito

OPORTUNIDAD PARA FOTOGRAFÍAS:
Formación rocosa única

La montaña de Ramona no es tan ocupada como Mt. Woodson, pero sigue siendo igual de cautivadora con sus sorprendentes formaciones rocosas, hermosas mariposas y su única mezcla de plantas, árboles y flores. Midiendo 1574 hectáreas, el sendero comienza en una Cuenca arenosa, se mueve a través de varias curvas y finalmente alcanza alturas de 3103 pies donde los afloramientos de granito están adornados con musgo y agua acumulada de las lluvias estacionales.

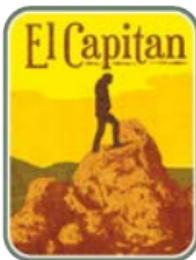


FECHA COMPLETADO: _____ **INICIAL:** _____

EL CAPITAN COUNTY PRESERVE

13775 Blue Sky Ranch Road, Lakeside, CA 92040

619-561-0580



SENDERO: El Cajon Mountain Trail, 11+ millas

HORARIOS: 8 a.m. – atardecer; cerrado el mes de agosto

ESTACIONAMIENTO: Gratuito

OPORTUNIDAD PARA FOTOGRAFÍAS:
El Cajon Mountain Peak Sign

Las 2,619 hectáreas de espacio abierto de El Capitan County Preserve brindan espacio para recorrer entre bosques, matorrales de salvia costera y chaparral mixto. La caminata se considera una de las más difíciles del condado y puedo demorar fácilmente hasta 6 horas en completarse. Dos veces al año, durante el fin de semana conmemorando a los Veteranos, organizamos un desafío llamado Warrior Hike Challenge, donde se divide la muy difícil caminata en tres diferentes relevos.



FECHA COMPLETADO: _____

INICIAL: _____

Quedate Conectado



@CountyofSanDiegoParksandRecreation



@sandiegoparks



@sandiegoparks



@sdcountyparks



@sdcountyparks



sdsparks.org



THE UPSIDE
OF OUTSIDE

**County of San Diego
Department of Parks and Recreation**

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

**Reservations: 858-565-3600
Information: 858-694-3049**

sdparks.org



**LIVE WELL
SAN DIEGO**

