



تجول في مساراتنا

جواز مرورك إلى
متنزهات المقاطعة

استكشف

روعة التنزه في الطبيعة بين المتنزهات الجميلة
قم بزيارة متنزهات ومحميات مقاطعة سان دييغو

sdparks.org



متنزهات المقاطعات
ي د ح ت
للتنزه

محمية "إل
كايتان"

عطلات نهاية الأسبوع ليوم الشهداء والمحاربين القدامى

تختبر تحديات "المحارب" للتنزه
التي تنظم مرتين كل سنة لدينا قوة
أفراد الجيش المحليين وعائلاتهم
وأنصارهم. اختر من بين ثلاث درجات
حرارة وانضم إلى رحلة التنزه التي
تحتفي بأبطال كل يوم.

SDPARKS.ORG/WARRIORHIKE



صاحب جواز السفر هذا هو

الاسم:

رقم التليفون:

تدير إدارة المتنزهات والاستجمام في مقاطعة سان دييغو مئات الأميال من المسارات داخل أكثر من 130 متنزهًا ومحمية في أنحاء سان دييغو - من المحيط إلى الوديان والجبال إلى الصحراء. تقع المتنزهات المحلية والمراكز المجتمعية والمواقع التاريخية في أماكن حضرية وتحيط المحميات ذات المساحات المفتوحة بالحدود الإقليمية، مما يحمي ممرات الحياة البرية مع توفير ملاذ هادئ للزوار.

وتعكس الخصائص توازنًا دقيقًا بين الترفيه والاستجمام، والجهود المبذولة لحماية البيئة الطبيعية. توفر البرامج التثقيف والإثراء ومنافذ للعافية وتجارب فريدة في الهواء الطلق.

ومن ثم، ندعوك لاستكشاف بعض وجهاتنا المفضلة على الطريق! تم اختيار الأماكن الموجودة في هذا الكتيب في جميع أنحاء مقاطعة سان دييغو، بناءً على مس توى الصعوبة. ونحن نشجعك على البدء على نطاق صغير ثم شق طريقك في النزهات الأكثر صعوبة. نتمنى لك نزهات سعيدة!



الاستجمام مع الحصول على مكافآت

- ✓ قم بزيارة جميع المتنزهات والمحميات في القسم "السهل"، واحصل على ملصق. احصل عليه من أي محطة حارس في القسم "السهل".
- ✓ قم بزيارة جميع المتنزهات والمحميات في القسم "المتوسط"، واكسب زجاجة ماء. احصل عليها من أي محطة حارس في القسم "المعتدل".
- ✓ قم بزيارة جميع المتنزهات والمحميات في القسم "الصعب"، واكسب حقيبة قماش. احصل عليها من أي محطة حارس في القسم "الصعب".
- ✓ قم بزيارة جميع وجهات المتنزهات البالغ عددها 15، واكسب رقعة قماش محدودة الإصدار.

إثبات المشاركة + استلام الجائزة

عند اكتمال جميع رحلات التنزه الخمسة في أحد الأقسام، أحضر الكتيب الخاص بك إلى متنزه في تلك المجموعة للحصول على جائزة خاصة وعندما تكمل جميع رحلات التنزه البالغ عددها 15، أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى AskParks.Lue@sdcounty.ca.gov للحصول على معلومات حول كيفية الحصول على الرقعة القماش الخاصة بك.

إدارة المتنزهات والاستجمام بمقاطعة سان دييغو

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

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

جدول المحتويات

- E** 5. المسارات السهلة
- M** 11. المسارات المتوسطة
- T** 17. المسارات الصعبة

المسارات السهلة



SAN ELIJO LAGOON

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



المسار: المسار الحلقي في مركز الطبيعة، 0.75 ميل
وقت الرحلة: 9 صباحاً - 5 مساءً
موقف انتظار السيارات: مجاناً
فرصة التصوير: اللوحات التفسيرية بجانب اللاجون



تُعد محمية لاجون سان إليجو البيئية واحدة من أكبر الأراضي الرطبة في سان دييجو، حيث تبلغ مساحتها 979 فداناً؛ وهي تتميز بمصب مياه ضحلة في المقام الأول، يتشكل حيث تلتقي خلجان وجداول إسكونديدو ولا أوريلا مع المحيط الهادئ. هذا هو أول مسار يسهل الوصول إليه من قبل الأمريكيين ذوي الإعاقة في المقاطعة ويقع خارج مركز الطبيعة مباشرة - وهو مسار شهير للزوار من جميع الأعمار والقدرات. يُعد المسار الحلقي البالغ طوله 0.75 ميلاً جزءاً من شبكة مسارات بطول 7 أميال في الموقع.

أحرف الاسم الأولي: _____

اكتمل: _____



SWEETWATER SUMMIT REGIONAL PARK

5102 Sweetwater Road, Bonita, CA 91902

619-472-7572



المسار: بحيرة موريسون، حوالي 5 أميال
وقت الرحلة: 9:30 صباحًا - غروب الشمس
موقف انتظار السيارات: مجاناً
فرصة التصوير: بحيرة موريسون



داخل المتنزه الإقليمي الذي تبلغ مساحته 500 فدان، يوجد مسار حلقي بسيط ومعزول في بحيرة موريسون. سيستمتع زوار هذا المسار بالمناظر الخلابة أثناء الاستمتاع بمشاهد وأصوات الطبيعة. ويُعتبر هذا المسار نقطة نشطة تعج بالطيور، تقع أسفل مسار الطيران في المحيط الهادئ، وتجذب مئات الأنواع إلى العلف والعش. وإذا كنت محظوظًا، يمكنك رؤية وتصوير عصافير بيل فييرو، أو طائر كاليفورنيا المغرد الساحلي، أو طائر الكروسيك ذي الرأس الأسود.

أحرف الاسم الأولي: _____

اكتمل: _____



GUAJOME REGIONAL PARK

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



المسار: يتحد مسار الطبيعة ومسار ساميت ومسار
البحيرة العليا ومسار لوزينو لمسافة 3 أميال
وقت الرحلة: 9:30 صباحًا - غروب الشمس
موقف انتظار السيارات: 3 دولارات كرسوم الداي يوز
لكل مركبة



يقع متنزه جواجومي الإقليمي على بعد 8 أميال فقط من المحيط الهادئ في مجتمع أوشنسايد الساحلي، وهو يتميز بجماله البديع على مدار العام، كما أنه قريب من العديد من النقاط الطبيعية والتاريخية المثيرة للاهتمام. يمتد مسار تراقي حلقى بطول 3 أميال بشكل متعرج عبر الغابات وأشجار البلوط والأجومات والأراضي الرطبة وموائل المراعي والمروج المختلطة، مما يجذب العديد من الطيور المهاجرة. وعلى الرغم من أن الطرق غير ممهدة، إلا أنها مسطحة لتلبية احتياجات الأشخاص من جميع القدرات.

أحرف الاسم الأول: _____

اكتمل: _____



RAMONA GRASSLANDS COUNTY PRESERVE

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



المسار: مسار الزهرة البرية الحلقي، 4 أميال
وقت الرحلة: 8 صباحًا - غروب الشمس
موقف انتظار السيارات: مجانًا
فرصة التصوير: نتوء صخري وبجانبه شجر بلوط ساحلي



استمتع بالمغامرة عبر الأراضي العشبية، وشجيرات المرمية الساحلية، وأرض البلوط، وغابات البلوط، والأراضي المستنقعية المنخفضة، والأراضي المستوية القلوية على مسار يتسم بتغير طفيف للغاية في الارتفاع عندما تكمل كل الأميال الأربعة من المسارات الترابية السهلة. وهذا مكان شهير لمحبي الفروسية وسكان رامونا المحليين، خاصة في الأشهر الباردة. واصل مراقبة الأبقار!

أحرف الاسم الأولي: _____

اكتمل: _____



LOS PEÑASQUITOS CANYON PRESERVE

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



المسار: الممر الجنوبي، حوالي 3 أميال
وقت الرحلة: 8 صباحًا - غروب الشمس
موقف انتظار السيارات: 3 دولارات في منطقة
التجمع



وادي لوس بيناسكوييتوس كانيون هو ملكية مقسمة، تُدار بشكل مشترك من قبل مقاطعة ومدينة سان دييغو. يمتد مساران صغيران أحدهما تراقي والآخر صخري على مساحة 3600 فدان، ويبدأن من أحد جانبي الخليج ويسيران غربًا لمسافة 3 أميال، في نزهة سير لمسافة 6 أميال ذهابًا وإيابًا. ويمكن للزوار أن يسيروا بشكل متعرج على طول مستجمعات المياه أو أن يسلكوا طريق الوصول السالك للتمتع بنزهة رائعة ومن حولهم مشاهد الطوب اللبن التاريخي والشلال المتدفق موسميًا. تتوفر مواقف انتظار مجانية للسيارات بالقرب من بيت المزرعة (Ranch House)

التاريخي، الواقع في Canyonside Park Drive, San Diego, CA 12122

92129

أحرف الاسم الأولي: _____

اكتمل: _____



المسارات المتوسطة



LOUIS A. STELZER COUNTY PARK

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



المسار: مسار ستيلزر ومسار ساميت، 2.5 ميل
وقت الرحلة: 9:30 صباحًا - غروب الشمس
موقف انتظار السيارات: 3 دولارات كرسوم الداي
يوز لكل مركبة



يضم متنزه لويس آيه. ستيلزر بالمقاطعة 420 فداناً من غابات البلوط وشجيرات المريمية الساحلية. على طول مسار ستيلزر، سوف تسير بشكل متعرج أسفل أشجار البلوط الكبيرة والنباتات الكثيفة، وتستمر صعوداً على تل شديد الانحدار على مسار ساميت للاستمتاع بالمناظر الجميلة للجبال في الشرق والوديان بالأسفل. وفي الجزء العلوي، ستتمكن أيضاً من استكشاف رعن كومياي.

أحرف الاسم الأولي: _____

اكتمل: _____



DEL DIOS HIGHLANDS COUNTY PRESERVE

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



المسار: محمية أراضي ديل ديوس الجبلية بالمقاطعة،
2.6+ ميل
وقت الرحلة: 8 صباحًا - غروب الشمس
موقف انتظار السيارات: مجانًا
فرصة التصوير: منظر مطل على بحيرة هودجز



من خلال الصعود والارتفاع عبر 774 فدانًا من المساحات المفتوحة في إسكونديدو، توفر محمية أراضي ديل ديوس الجبلية بالمقاطعة رحلة سريعة وشديدة الانحدار للاستمتاع بدخول قصير إلى مناظر الطبيعة البديع الخلابة. تنزه سيرًا حول العديد من الانحناءات إلى محطة للياقة البدنية التي يمكنك الاستفادة منها بنفسك (DIY)، ونقطة عالية توفر إطلالات فاتنة على بحيرة هودجز والمحيط الهادئ! يتصل هذا المسار بنظام مسار إلفين فورست الشهير الذي يبلغ طوله 11 ميلًا.

أحرف الاسم الأولي: _____

اكتمل: _____



SYCAMORE CANYON/GOODAN RANCH

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



المسار: مسار مارثا جروف، 3.5 ميل
وقت الرحلة: 8 صباحًا - 7 مساءً، من إبريل إلى سبتمبر
8 صباحًا - 5 مساءً، من أكتوبر حتى مارس
موقف انتظار السيارات: مجاناً
فرصة التصوير: مركز الطبيعة في جودان رانش



تشمل محمية سيكامور كانيون بالمقاطعة 2272 فداناً من المساحات المفتوحة، بما في ذلك موقع جودان رانش القديم الذي تبلغ مساحته 325 فداناً، بالإضافة إلى 10 أميال من المسارات المترابطة. وهي تعد مكاناً شهيراً لركوب الدراجات في الجبال، ومن الشائع رؤية الزوار على ظهور الخيل. وعندما ترتفع حرارة الجو، يمكن للزوار الاستمتاع بالدخول إلى مركز الطبيعة المكيف للتعرف على النباتات والحيوانات المحلية. يتميز مسار مارثا جروف ببقايا مستوطنات كومياي المبكرة.

أحرف الاسم الأولى: _____

اكتمل: _____



WILDERNESS GARDENS COUNTY PRESERVE

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



المسار: مسار فرانك الخاص، 3.6 ميل
وقت الرحلة: 8 صباحًا - 4 مساءً، من الخميس إلى
الثلاثاء

(مغلق أيام الأربعاء)

موقف انتظار السيارات: 3 دولارات كرسوم الداي يوز
لكل مركبة

تمتد هذه المحمية الكبيرة، التي تقع في حوض نهر سان لويس ري، على مساحة 737 فدانًا، وفيها أماكن مثيرة للاهتمام للتنزه فيها مثل مسار المروج الأعلى الذي يتميز بإطلالات خلابة على وادي بوما، وبقايا طاحونة للحبوب بالقرب من مقر حراس المحمية. تعد هذه المحمية إحدى المحميات الأولى في سان دييجو، وهي مدرجة في قائمة الأماكن التاريخية لمجلس الموارد التاريخية للمقاطعة.

أحرف الاسم الأولي: _____

اكتمل: _____



EL MONTE COUNTY PARK

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



المسار: مسار فلوم، حوالي 5 أميال
وقت الرحلة: 9:30 صباحًا - غروب الشمس
موقف انتظار السيارات: 3 دولارات كرسوم الداي يوز
لكل مركبة



يعد متنزه إلمونتي بالمقاطعة أحد ملكيات الأصلية الأخرى للمقاطعة، ويضم مروجًا عشبية واسعة ومناطق للعب وأشجارًا معمرة ومجموعة من الطاولات التاريخية تحمل لوحات تشير إلى بعض أوائل المستوطنين غير الأصليين في المنطقة وأبرز عائلاتهم. يمكنك الانطلاق على سفح التل على طول مسيل فلوم القديم لمشاهدة بقايا طرق نقل المائي المبكرة، والاستمتاع بالنظر إلى واجهة المنحدر الصخري لجبل إلكاجون، الموجود في محمية إل كابيتان بالمقاطعة (وهو أصعب مسار لدينا!).

أحرف الاسم الأولي: _____

اكتمل: _____



المسارات الصعبة



SANTA YSABEL EAST COUNTY PRESERVE

From the Nature Center

22135 Highway 79, Santa Ysabel, CA 92070

760-765-4098

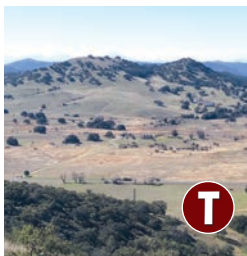
المسار: المسار الحلقي لمركز الطبيعة إلى الساحل إلى مسار
كريست والمسار الحلقي الغربي، 5 أميال

وقت الرحلة: 8 صباحاً حتي غروب الشمس (راجع
SDPARKS.ORG لمعرفة ساعات دوام مركز الطبيعة
الحالية)

موقف السيارات: مجاناً



يقع مركز الطبيعة الجديد لسانتا
إيسابيل الذي لا يستخدم أي طاقة من
الشبكات، والحاصل على الريادة الذهبية
في تصميمات الطاقة والبيئة، بالقرب من
تقاطع الطريقين السريعين 78 و 79. وهذا
المبنى، الذي يعد بوابة حقيقية لمحميات
جبل روريجو، يزخر بالعروض التعليمية
التفاعلية، ويقع بين سفوح التلال المزدانة
بالعشب الأخضر، وسنديانات كاليفورنيا
دائمة الخضرة، والماشية التي تربي في المزارع



المحلية. تقدم المسارات الأربعة في المحميتين الشرقية والغربية تجارب
مختلفة لرحلات التنزه، ولا يختلف المسار الحلقي لمركز الطبيعة الذي يبلغ
طوله 3 أميال عنها في ذلك؛ وهو يتصل في جزئه العلوي بمسار حلقي ثانٍ،
ومسار باسيفيك كريست، ليوفر لرواده مساراً يصل إلى 10 أميال. يمكنك
أن تبدأ من مركز الطبيعة، ثم تتجه شمالاً (بالتوازي مع طريق 79)، وتلتف
يميناً نحو الساحل إلى مسار كريست. الزم اليسار عند التقاطع. بمجرد أن
تصل إلى التقاطع الثاني، يمكنك المتابعة يساراً للعودة إلى مركز الطبيعة.

أحرف الاسم الأولي: _____

اكتمل: _____



VOLCAN MOUNTAIN WILDERNESS PRESERVE

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



المسار: مسار فايف أوكس، 5.4 ميل
وقت الرحلة: 8 صباحًا - غروب الشمس
موقف انتظار السيارات: مجاناً
فرصة التصوير: منارة جوية



تضم محمية قفار جبل فولكان 2900 فدان من الغابات الصنوبرية المختلطة البديعة التي تقدم لزوارها فرصاً فريدة لرحلات التنزه وإطلاقات خلابة على الساحل والصحراء في آن واحد عندما يكون الجو صافياً. يدور مسار فايف أوكس حول سفح الجبل عبر سلسلة من الدروب المتعرجة التي توفر الملاذ الظليل الهادئ بعيداً الطريق العام الصاخب. استعد لتسلق السفح عبر هذا المسار الفريد الذي ينطلق مباشرة إلى الأعلى على الرغم من قصره!

أحرف الاسم الأولي: _____

اكتمل: _____



HELLHOLE CANYON COUNTY PRESERVE

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



المسار: مسار هيل كريك، حوالي 13.5 ميلاً
وقت الرحلة: 8 صباحاً حتى غروب الشمس؛ الجمعة
والسبت والأحد والإثنين؛ مغلق في أغسطس
موقف انتظار السيارات: مجاناً
فرصة التصوير: هيل كريك



تبلغ مساحة محمية هيلهول كانيون بالمقاطعة 1907 فداناً، وهي تحافظ على
موائل الحياة البرية، وتوفر 13.5 ميلاً من المسارات المتوسطة وحتى المتقدمة فوق
هيل كريك وحوله وصولاً إلى قمة جبل رودريجز. تزين الأجسام سفوح التلال،
وتوفر ملاذات آمنة للأرانب والثعابين وذئاب القيوط والديوك الرومية البرية. وفي
الربيع، تتألق أزهار اليليك باللونين الأبيض والأرجواني على مد البصر!

أحرف الاسم الأولي: _____

اكتمل: _____



MT. GOWER COUNTY PRESERVE

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



المسار: مسار جروف جبل جاور، حوالي 9 أميال
وقت الرحلة: 8 صباحًا حتى غروب الشمس؛ مغلق في
أغسطس
موقف انتظار السيارات: مجانًا



يتميز جبل رامونا بأنه أقل ازدحامًا من جبل وودسون، لكنه يتمتع بالسر الأخاذ نفسه بتشكيلاته البديعة من التكوينات الصخرية، ومجموعات الفراشات الخلابة، ومزيجه الفريد من النباتات والأشجار والزهور. يبدأ المسار في هذا الجبل الذي تبلغ مساحته 1574 فدانًا، من حوض نهر رملي جاف، ويتلوى وهو يشق طريقه حتى يصل في النهاية إلى ارتفاع 3.103 قدم حيث تتشابك الطحالب على النتوءات الصخرية الجرانيتية التي تضم بين جنباتها تجمعات مياه الأمطار الموسمية.

أحرف الاسم الأولى: _____

اكتمل: _____

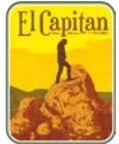


EL CAPITAN COUNTY PRESERVE

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



المسار: مسار جبل إل كاجون، أكثر من 11 ميلاً
وقت الرحلة: 8 صباحاً حتى غروب الشمس؛ مغلق
في أغسطس
موقف انتظار السيارات: مجاناً



تقدم محمية إل كابيتان بالمقاطعة التي تبلغ مساحتها 2619 فداناً لزوارها مكاناً رائعاً للتجول عبر الغابات الحرجية وخمائل المرمية الساحلية والأجمات المختلطة. وتعد هذه الرحلة من أصعب الرحلات في المقاطعة ويمكن أن تستغرق 6 ساعات بكل سهولة، ولكن هذه الصعوبة لا تمنعنا من أن نستضيف مرتين في السنة، في عطلة نهاية الأسبوع لعيدى يوم الشهداء والمحاربين القدامى، تحدي "المحارب" للتنزه، ونقسم خلالهما هذه الرحلة الصعبة إلى ثلاث رحلات يسهل إتمامها.

أحرف الاسم الأولي: _____

اكتمل: _____



Stay Connected



@CountyofSanDiegoParksandRecreation



@sandiegoparks



@sandiegoparks



@sdcountyparks



@sdcountyparks



sdparks.org



THE UPSIDE
OF OUTSIDE

المتنزهات و الأماكن الترفيهية
إدارة المتنزهات والاستجمام بمقاطعة سان
دييجو

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

للحجز: 858-565-3600
للاستعلام: 858-694-3049

SDPARKS.ORG



LIVE WELL
SAN DIEGO

