



تجول في  
مساراتنا

جواز مرورك إلى  
متنزهات المقاطعة

# استكشف

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

[sdparks.org](http://sdparks.org)



متنزهات المقاطعات  
ي دح ت  
للتتنزه

محمية "إل  
كايتان"

عطلات نهاية الأسبوع ل يوم الشهادة والمحاربين القدامى

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

[SDPARKS.ORG/WARRIORHIKE](http://SDPARKS.ORG/WARRIORHIKE)



# صاحب جواز السفر هذا هو

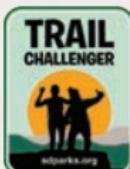
الاسم: \_\_\_\_\_

رقم التليفون: \_\_\_\_\_

تدير إدارة المنتزهات والاستجمام في مقاطعة سان دييجو مئات الأميال من المسارات داخل أكثر من 130 متنزهاً محمية في أنحاء سان دييجو من المحيط إلى الوديان والجبال إلى الصحراء. تقع المنتزهات المحلية والملاركز المجتمعية والموقع التاريخية في أماكن حضرية وتحيط المحميات ذات المساحات المفتوحة بالحدود الإقليمية، مما يحمي ممرات الحياة البرية مع توفير ملاذ هادئ للزوار.

وتعكس الخصائص توازناً دقيقاً بين الترفيه والاستجمام، والجهود المبذولة لحماية البيئة الطبيعية. توفر البرامج التثقيف والإثراء ومنافذ للغاية 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 دييجو، بناءً على مس توئي الصعوبة. ونحن نشجعك على البدء على نطاق صغير ثم شق طريقك في النزهات الأكثر صعبة. 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 التنزيه الخمسة في أحد الأقسام، أحضر الكتيب الخاص بك إلى متنزه في تلك المجموعة للحصول على جائزة خاصة وعندما تكمل جميع رحلات التنزيه البالغ عددها 15، أرسل بريدياً إلكترونياً إلى [AskParks.Lue@sdcounty.ca.gov](mailto:AskParks.Lue@sdcounty.ca.gov) للحصول على معلومات حول كيفية الحصول على الرقعة القماش الخاصة بك.

إدارة المتنزهات والاستجمام بمقاطعة سان دييجو

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

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

## جدول المحتويات

|          |         |                   |
|----------|---------|-------------------|
| <b>E</b> | 5.....  | المسارات السهلة   |
| <b>M</b> | 11..... | المسارات المتوسطة |
| <b>T</b> | 17..... | المسارات الصعبة   |

A scenic coastal landscape featuring a winding path along a cliff edge. In the background, a wooden boardwalk extends over a wetland area with small pools of water. The foreground shows a sandy path with a metal railing, leading towards the water. The sky is clear and blue.

# 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 ديفيجو، حيث تبلغ مساحتها 979 فداناً؛ وهي تميّز بمصب مياه ضحلة في المقلمة الأولى، يتشكل حيث تلتقي خلجان وجداول إسكونديدو ولا أوريلا مع المحيط الهادئ. هذا هو أول مسار يسهل الوصول إليه من قبل الأميركيين ذوي الإعاقة في المقاطعة ويقع خارج مركز الطبيعة مباشرةً - وهو مسار شهير للزوار من جميع الأعمار والقدرات. يُعد المسار الحلقي البالغ طوله 0.75 ميل جزءاً من شبكة مسارات بطول 7 أميال في الموقع.

أحرف الاسم الأولى:

اكتمل:



# SWEETWATER SUMMIT REGIONAL PARK

5102 Sweetwater Road, Bonita, CA 91902

619-472-7572



E

المسار: بحيرة موريسون، حوالي 5 أميال  
وقت الرحلة: 9:30 صباحاً - غروب الشمس  
موقف انتظار السيارات: مجاني  
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 بمشاهدة وأصوات الطبيعة. ويُعتبر هذا المسار نقطة نشطة تعج بالطيور، تقع أسفل مسار الطيران في المحيط الهادئ، وتجذب مئات الأنواع إلى العلف والعش. وإذا كنت محظوظاً، يمكنك رؤية تصوير عصفور بيل فيرو، أو طائر كاليفورنيا المغرد الساحلي، أو طائر الكروسبيك ذي الرأس الأسود.

اكتب: \_\_\_\_\_ احرف الاسم الأولى: \_\_\_\_\_

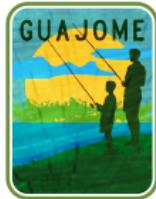


# GUAJOME REGIONAL PARK

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



E



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

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

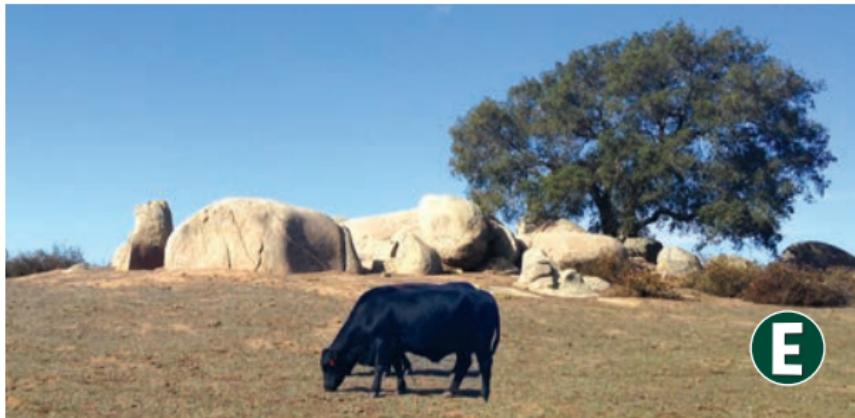
أحرف الاسم الأولى:

اكتمل:

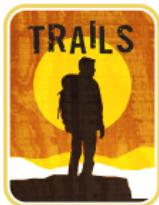


# RAMONA GRASSLANDS COUNTY PRESERVE

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



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



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

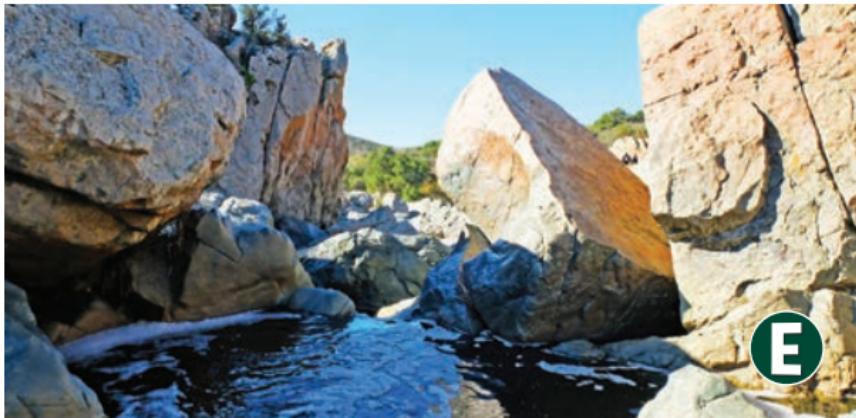
أحرف الاسم الأولى:

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 صباحاً - غروب الشمس  
موقف انتظار السيارات: 3 دولارات في منطقة  
التجمع



وادي لوس بيناسكويتوس كانيون هو ملكية مقسمة، تدار بشكل مشترك من قبل مقاطعة ومدينة سان دييجو. يتد مساران صغيران أحدهما ترابي والآخر صخري على مساحة 3600 فدان، ويبعدان من أحد جانبي الخليج ويسيران غرباً مسافة 3 أميال، في نزهة سير مسافة 6 أميال ذهاباً وإياباً. ويمكن للزوار أن يسيروا بشكل متدرج على طول مستجمعات المياه أو أن يسلكوا طريق الوصول السالك للتمتع بنزهة رائعة ومن حولهم مشاهد الطوب اللبن التاريخي والشلال المتتدفق موسمياً. تتوفر مواقف انتظار مجانية للسيارات بالقرب من بيت المزرعة (Ranch House) التاريخي، الواقع في 12122 Canyonside Park Drive, San Diego, CA 92129.

.92129

أحرف الاسم الأولى:

اكتمل:



# المسارات المتوسطة



# LOUIS A. STELZER COUNTY PARK

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



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



يضم متنزه لويس أيه. ستيلزير بالمقاطعة 420 فداناً من غابات البلوط وشجيرات المريمية الساحلية. على طول مسار ستيلزير، 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 الأسفل. وفي الجزء العلوي، ستتمكن أيضاً من استكشاف رعن كوميابي.

اكتب: \_\_\_\_\_ احرف الاسم الأولى: \_\_\_\_\_



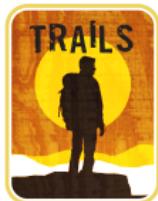
# DEL DIOS HIGHLANDS COUNTY PRESERVE

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



المسار: محمية أراضي ديل ديوس الجبلية ب المقاطعة،  
2.6+ ميل

وقت الرحلة: 8 صباحاً - غروب الشمس  
موقف انتظار السيارات: مجاناً  
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 ب المقاطعة رحلة سريعة وشديدة الانحدار للاستمتاع بدخول قصير إلى مناظر الطبيعة البديع الخلابة. تتنزه سيرًا حول العديد من الانحدارات إلى محطة اللياقة 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.

اكتب الاسم الأول: \_\_\_\_\_ 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 صباحاً - 7 مساءً، من إبريل إلى سبتمبر  
8 صباحاً - 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 شهرياً 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 كوميابي المبكرة.

اكتب \_\_\_\_\_ احرف الاسم الأولى: \_\_\_\_\_

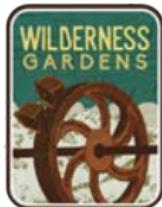


# WILDERNESS GARDENS COUNTY PRESERVE

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



المسار: مسار فرانك الخاص، 3.6 ميل  
وقت الرحلة: 8 صباحاً - 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 ری، 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.

اكتب الاسم الأول: \_\_\_\_\_ اكتمل: \_\_\_\_\_

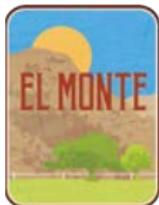


# EL MONTE COUNTY PARK

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



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



يعد متنزه إل蒙تي بالمقاطعة أحد ملكيات الأصلية الأخرى للمقاطعة، ويضم مروجاً عشبية واسعة ومناطق للعب وأشجاراً 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 الماء المبكرة، والاستمتاع بالنظر إلى واجهة المنحدر الصخري لجبل إل كاجون، الموجود في محمية إل كابيتان بالمقاطعة (وهو أصعب مسار لدينا!).

اكتب: \_\_\_\_\_ احرف الاسم الأولى: \_\_\_\_\_

# 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 حتى غروب الشمس (راجع SDPARKS.ORG لمعرفة ساعات دوام مركز الطبيعة الحالية)

موقف السيارات: مجاناً



يقع مركز الطبيعة الجديد لسانتا يسابل الذي لا يستخدم أي طاقة من الشبكات، والحاصل على الريادة الذهبية في تصميمات الطاقة والبيئة، بالقرب من تقاطع الطريقين السريعين 78 و 79. وهذا المبني، الذي يبعد ببوابة حقيقية لمحميات جبل روريجو، يزخر بالعروض التعليمية التفاعلية، ويقع بين سفوح التلال المزданة بالعشب الأخضر، وسندانات كاليفورنيا دائمة الخضرة، والماشية التي تربى في المزارع



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

أحرف الاسم الأولى: \_\_\_\_\_

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 صباحاً - غروب الشمس  
موقف انتظار السيارات: مجاني  
فرصة التصوير: منارة جوية



تضم محمية قفار جبل فولكان 2900 فدان من الغابات الصنوبرية المختلطة البدوية التي تقدم لزوارها فرصة فريدة لرحلات التنزه وإطلالات خلابة على الساحل والصحراء في آن واحد عندما يكون الجو صافياً. يدور مسار فايف أوكس حول سفح الجبل عبر سلسلة من الدروب المترعة 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!

اكتب الاسم الأول: \_\_\_\_\_

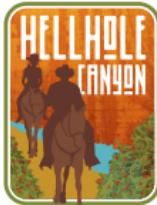


# HELLHOLE CANYON COUNTY PRESERVE

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



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



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

اكتب: \_\_\_\_\_ احرف الاسم الأولى: \_\_\_\_\_

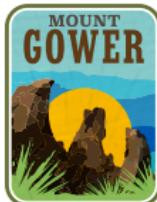


# MT. GOWER COUNTY PRESERVE

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



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



يتميز جبل رامونا بأنه أقل ازدحاماً من جبل وودسون، لكنه يتمتع بالسحر الأخاذ نفسه بتشكيلاته البدعة من التكوينات الصخرية، ومجموعات الفراشات الخلابة، ومزيجه الفريد من النباتات والأشجار والزهور. يبدأ المسار في هذا الجبل الذي تبلغ مساحته 1574 فداناً، من حوض نهر رمي جاف، ويتلوي 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.

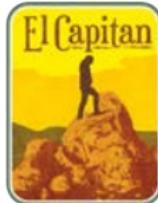
\_\_\_\_\_ اكتمل: \_\_\_\_\_ أحرف الاسم الأولى: \_\_\_\_\_

# 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



تقديم محمية إل كابيتان باليمقاطعة التي تبلغ مساحتها 2619 فداناً لزوارها مكاناً رائعاً للتجول عبر الغابات الحرجية وخمائل المريمية الساحلية والأجسام 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 لعيدي يوم الشهداء والمحاربين القدامى، تحدي "المحارب" للتنزه، ونقسم خلالهما هذه الرحلة الصعبة إلى ثلاث رحلات يسهل إقامها.

اكتب: \_\_\_\_\_ احرف الاسم الأولى: \_\_\_\_\_

# Stay Connected



@CountyofSanDiegoParksandRecreation



@sandiegoparks



@sandiegoparks



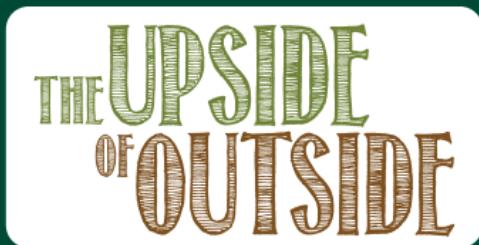
@sdcountyparks



@sdcountyparks



[sdsparks.org](http://sdsparks.org)



المتنزهات والأماكن الترفيهية  
إدارة المتنزهات والاستجمام بمقاطعة سان  
دييجو

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

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

[SDPARKS.ORG](http://SDPARKS.ORG)



LIVE WELL  
SAN DIEGO

