



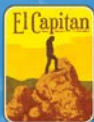
THĂM VIẾNG CÁC ĐƯỜNG MÒN CỦA CHÚNG TA

Vé vào Công Viên của Quận

KHÁM PHÁ

TRÊN CAO BÊN NGOÀI

Thăm Viếng Các Công Viên và Khu Bảo Tồn Quận



CÔNG VIÊN CỦA
THÁCH THỨC
CHIẾN BINH ĐI BỘ
ĐƯỜNG DÀI

KHU BẢO TỒN
EL CAPITAN
CỦA QUẬN

MEMORIAL AND VETERANS DAY WEEKENDS

Thách Thức Chiến Binh Đi Bộ Đường Dài được chúng tôi tổ chức hai năm một lần để thử dũng khí của thành viên quân đội địa phương, gia đình và người ủng hộ họ. Chọn trong số ba lộ trình rồi tham gia đi bộ tưởng nhớ những người hùng hàng ngày.



VÉ NÀY LÀ CỦA

Họ tên: _____

Số điện thoại: _____

Ban Công Viên và Giải Trí Quận San Diego quản lý hàng trăm dặm đường mòn trong hơn 130 công viên và khu bảo tồn trên khắp San Diego – từ đại dương đến thung lũng, từ vùng núi đến sa mạc. Công viên địa phương, trung tâm cộng đồng và di tích lịch sử trong khu vực đô thị và các khu bảo tồn mở dọc ranh giới khu vực, bảo vệ hành lang động vật hoang dã đồng thời là nơi nghỉ dưỡng yên bình cho khách viếng.

Các khu đất là sự cân bằng khôn khéo giữa giải trí và nỗ lực bảo vệ môi trường tự nhiên. Có các chương trình giáo dục, mở rộng, nâng cao sức khỏe và kinh nghiệm độc đáo ngoài trời.

Mời quý vị khám phá một số đường mòn ưa chuộng của chúng ta! Những địa điểm trong tập sách nhỏ này đã được chúng tôi lựa chọn ở tất cả địa điểm trong Quận San Diego theo mức độ khó khăn. Chúng tôi khuyến khích quý vị bắt đầu từ đoạn đơn giản rồi tăng dần lên để chinh phục những đoạn đường khó khăn. Chúc quý vị có những chuyến đi thành công!



CHINH PHỤC THÁCH THỨC TRÊN NHỮNG CON ĐƯỜNG MÒN CỦA CHÚNG TÔI

GIẢI TRÍ CÓ GIẢI THƯỞNG

- ✓ Viếng thăm tất cả công viên và khu bảo tồn ở đoạn DỄ, giành được một hình dán. Lấy hình dán ở bất kỳ trạm kiểm lâm nào trong đoạn “dễ”.
- ✓ Viếng thăm tất cả công viên và khu bảo tồn ở đoạn VỪA PHẢI, giành được một chai nước. Lấy chai nước ở bất kỳ trạm kiểm lâm nào trong đoạn “vừa phải”.
- ✓ Viếng thăm tất cả công viên và khu bảo tồn ở đoạn KHÓ, giành được một túi vải. Lấy túi vải ở bất kỳ trạm kiểm lâm nào trong đoạn “khó”.
- ✓ Viếng thăm tất cả 15 điểm đến của công viên, giành được một phù hiệu lữ khách bằng vải bản giới hạn.

CHỨNG NHẬN THAM GIA + NHẬN GIẢI

Khi hoàn thành tất cả năm chuyến đi trong một đoạn, hãy mang tập sách của quý vị đến công viên trong nhóm đó để được giải đặc biệt và khi hoàn thành tất cả 15 chuyến đi, hãy gửi điện thư đến AskParks.Lue@sdcounty.ca.gov để được thông tin về cách được phù hiệu lữ khách cho quý vị.

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

MỤC LỤC

E	Đường Mòn Dễ	5
M	Đường Mòn Vừa Phải	11
T	Đường Mòn Khó	17

ĐƯỜNG MÓN DỄ



SAN ELIJO LAGOON

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



ĐƯỜNG MÒN: Đường Mòn Khép Kín Trung Tâm Thiên Nhiên, 0.75 dặm

GIỜ MỞ CỬA: 9:00 sáng – 5:00 chiều

GIỜ MỞ CỬA: MIỄN PHÍ

CƠ HỘI CHỤP HÌNH: Bảng thông tin gần đầm phá

Là một trong những vùng đất ngập nước lớn nhất San Diego, Khu Bảo Tồn Sinh Thái Đầm Phá San Elijo rộng 979 mẫu nổi bật với phần cửa sông chủ yếu là nước nông, hình thành ở nơi Lạch Nước Escondido và La Orilla đổ ra Thái Bình Dương. Đường mòn đầu tiên được thích nghi theo ADA của Quận nằm ngay bên ngoài Trung Tâm Thiên Nhiên – tuyến đường quen thuộc cho khách viếng mọi độ tuổi và khả năng. Đường mòn khép kín 0.75 dặm là một phần trong hệ thống đường mòn 7 dặm tại địa điểm.



HOÀN THÀNH _____

BẮT ĐẦU: _____

MORRISON POND AT SWEETWATER SUMMIT REGIONAL PARK

5102 Sweetwater Road, Bonita, CA 91902

619-472-7572



ĐƯỜNG MÒN: Morrison Pond, lên đến 5 dặm

GIỜ MỞ CỬA: 9:30 sáng – hoàng hôn

ĐẠU XE: MIỄN PHÍ

CƠ HỘI CHỤP ẢNH: Morrison Pond

Trong công viên vùng rộng 500 mẫu, có một đường mòn đơn sơ và tách biệt ở Morrison Pond. Khách viếng đi trên đường mòn này sẽ được thưởng ngoạn cảnh đẹp như tranh vẽ trong tầm mắt cùng những âm thanh thiên nhiên. Nằm bên dưới Tuyến Đường Chim Di Cư Thái Bình Dương, nơi đây thu hút hàng trăm loài chim đến kiếm ăn và làm tổ và được coi là nơi lý tưởng để quan sát các loài chim. Nếu may mắn thì quý vị có thể nhìn thấy loài chim Least Bell's Vireo, Coastal California Gnatcatcher hoặc Black-headed Grosbeak.



HOÀN THÀNH _____

BẮT ĐẦU: _____

GUAJOME REGIONAL PARK

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



ĐƯỜNG MÒN: : Kết hợp Đường Mòn Nature, Summit, Upper Pond và Luiseño trong quãng đường 3 dặm

GIỜ MỞ CỬA: 9:30 sáng – hoàng hôn

ĐẬU XE: \$3 một xe mỗi ngày sử dụng

CƠ HỘI CHỤP ẢNH: Upper Pond

Nằm ở khu vực cộng đồng Ven Đại Dương, cách Thái Bình Dương chỉ 8 dặm, Công Viên Vùng Guajome xinh đẹp quanh năm, và gần nhiều cảnh quan thiên nhiên và di tích lịch sử thú vị. Đường mòn đất khép kín dài 3 dặm uốn quanh các rừng cây, thảo mộc cho sinh vật, vùng đất ngập nước, và đồng cỏ hỗn hợp thu hút nhiều loài chim di cư. Dù không được lát, mặt đường vẫn bằng phẳng phù hợp với khả năng của mọi người.

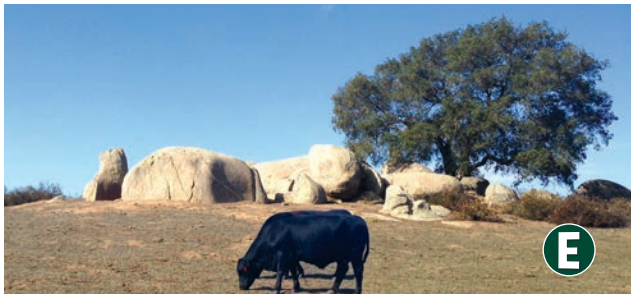


HOÀN THÀNH _____

BẮT ĐẦU: _____

RAMONA GRASSLANDS COUNTY PRESERVE

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



ĐƯỜNG MÒN: Đường Mòn Khép Kín Wildflower, 4 dặm
GIỜ MỞ CỬA: 8:00 sáng – hoàng hôn
ĐẠU XE: MIỄN PHÍ
CƠ HỘI CHỤP ẢNH: Mỏm đá có những cây sồi ven biển

Khi qua hết 4 dặm đường mòn đất dễ đi, quý vị được chiêm ngưỡng qua các đồng cỏ, cây xô thơm ven biển, thảo mộc cho sinh vật, rừng sồi, khu vực đất trũng và đáy hồ kiềm khô trên con đường rất ít thay đổi độ cao. Đây là địa điểm quen thuộc của những người cưỡi ngựa và cư dân địa phương Ramona, đặc biệt là vào những tháng mát mẻ. Hãy nhớ quan sát những đàn bò!



HOÀN THÀNH _____ **BẮT ĐẦU:** _____

LOS PEÑASQUITOS CANYON PRESERVE

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



ĐƯỜNG MÒN: Đường Mòn Phía Nam, dài đến 3 dặm
GIỜ MỞ CỬA: 8:00 sáng – hoàng hôn
ĐẠU XE: \$3 ở Khu Vực Tập Hợp
CƠ HỘI CHỤP ẢNH: Thác nước theo mùa

Los Peñasquitos Canyon là khu vực đất đồng sở hữu do Quận và Thành phố San Diego cùng quản lý. Trải dài trên diện tích 3,600 mẫu, hai đường mòn bằng đất và đá nhỏ bắt đầu từ hai phía của lạch nước và kéo dài 3 dặm về phía tây, cho tổng quãng đường đi bộ khứ hồi dài 6 dặm. Khách viếng có thể đi dọc theo đầu nguồn hoặc đi theo lối vào để có chuyến đi bộ xung quanh di tích những ngôi nhà ngói đỏ và thác nước chảy theo mùa. Có bãi đậu xe miễn phí gần di tích lịch sử Ranch House (Nhà Một Tầng), nằm ở 12122 Canyonside Park Drive, San Diego, CA 92129.



HOÀN THÀNH _____

BẮT ĐẦU: _____

ĐƯỜNG MÒN VÙA PHẢI



LOUIS A. STELZER COUNTY PARK

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



ĐƯỜNG MÒN: Đường Mòn Stelzer và Summit, 2.5 dặm
GIỜ MỞ CỬA: 9:30 sáng – hoàng hôn
ĐẬU XE: \$3 một xe mỗi ngày sử dụng
CƠ HỘI CHỤP ẢNH: Kumeyaay Promontory

Công Viên Quận Louis A. Stelzer rộng 420 mẫu là diện tích đất rừng sồi và cây xô thơm ven biển. Dọc đường mòn Stelzer, quý vị sẽ được đi trên những đoạn đường uốn khúc ở dưới những cây sồi già và thảm thực vật dày đặc, rồi đi lên ngọn đồi dốc trên Đường Mòn Summit để ngắm nhìn khung cảnh tuyệt đẹp của những dãy núi ở phía đông và những thung lũng phía dưới. Lên đến đỉnh, quý vị sẽ được khám phá Mũi Đất Kumeyaay.



HOÀN THÀNH _____ **BẮT ĐẦU:** _____

DEL DIOS HIGHLANDS COUNTY PRESERVE

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



ĐƯỜNG MÒN: Đường Mòn Khu Bảo Tồn Cao Nguyên Del Dios hơn 2.6 dặm

GIỜ MỞ CỬA: 8:00 sáng – hoàng hôn

ĐẠU XE: MIỄN PHÍ

CƠ HỘI CHỤP ẢNH: Nhìn ra hồ Hodges

Trải dài trên diện tích 774 mẫu khoảng không thông thoáng ở Escondido, Khu Bảo Tồn Cao Nguyên Del Dios của Quận đem đến chuyến đi bộ nhanh và dốc để hòa mình vào thiên nhiên trong thời gian ngắn. Đi bộ qua nhiều đoạn quanh co đến trạm tự luyện tập, rồi đến điểm cao nhất nhìn được ra Hồ Hodges và Thái Bình Dương! Đường mòn này nối với hệ thống đường mòn Rừng Elfin dài 11 dặm rất được ưa chuộng.



HOÀN THÀNH _____ **BẮT ĐẦU:** _____

SYCAMORE CANYON/GOODAN RANCH

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



ĐƯỜNG MÒN: Đường Mòn Martha's Grove, 3.5 dặm
GIỜ MỞ CỬA: 7:00 sáng – 7:00 tối, tháng Tư – tháng
Chín 8:00 sáng – 5:00 chiều, tháng Mười – tháng Ba

ĐẠU XE: MIỄN PHÍ

CƠ HỘI CHỤP ẢNH: Trung Tâm Thiên Nhiên ở Goodan Ranch

Khu Bảo Tồn Quận Sycamore Canyon có diện tích 2,272 mẫu khoảng không thông thoáng, bao gồm khu Goodan Ranch cũ rộng 325 mẫu và 10 dặm đường mòn nối liền nhau. Đây là địa điểm nổi tiếng cho đạp xe leo núi và khách viếng cười ngựa – nhưng khi đến đây vào ngày trời nóng mọi người đều sẽ thích ghé chân vào trung tâm thiên nhiên có máy lạnh để tìm hiểu về thảm động thực vật địa phương. Đường mòn Martha's Grove lưu lại dấu tích cư trú trong thời kỳ đầu ở Kumeyaay.



HOÀN THÀNH _____ **BẮT ĐẦU:** _____

WILDERNESS GARDENS COUNTY PRESERVE

14209 Highway 76, Pala, CA 92059

760-742-1631



ĐƯỜNG MÒN: Đường Mòn Frank Special, 3.6 dặm
GIỜ MỞ CỬA: 8:00 sáng – 4:00 chiều, Thứ Năm –
Thứ Ba (đóng cửa vào các ngày thứ Tư)

ĐẠU XE: \$3 một xe mỗi ngày sử dụng

CƠ HỘI CHỤP ẢNH: Vết tích còn lại của Cối Xay Bột

Nằm ở lưu vực Sông San Luis Rey, khu bảo tồn rộng lớn này trải dài trên diện tích 737 mẫu, có các điểm đi bộ đường dài nổi tiếng như Đường Mòn Upper Meadow nhìn ra Thung Lũng Pauma – và vết tích còn lại của máy xay bột gần trạm kiểm lâm. Một Là một trong những khu bảo tồn đầu tiên ở San Diego, vùng đất này nằm trong danh sách các địa điểm lịch sử của Hội Đồng Tài Nguyên Lịch Sử Quận.



HOÀN THÀNH _____

BẮT ĐẦU: _____

EL MONTE COUNTY PARK

15805 El Monte Road, Lakeside, CA 92040

619-443-1474



ĐƯỜNG MÒN: Đường Mòn Flume, lên đến 5 dặm

GIỜ MỞ CỬA: 9:30 sáng – hoàng hôn

ĐẬU XE: \$3 một xe mỗi ngày sử dụng

CƠ HỘI CHỤP ẢNH: Di tích lịch sử đường hầm dẫn nước Flume

Công Viên Quận El Monte là một công viên khác trong số những vùng đất công viên độc đáo của Quận, nơi đây có những bãi cỏ rộng, khu vui chơi, cây trưởng thành và bộ bàn có giá trị lịch sử cho mọi người lưu tâm đến những người sinh sống ở nơi đây đầu tiên không phải là người bản xứ, và các gia đình danh giá nhất khu vực. Đi lên sườn đồi dọc theo tuyến đường dẫn nước cũ để xem vết tích còn lại của việc chuyên chở nước thời ban đầu, rồi nhìn lên để chiêm ngưỡng mặt vách đá của Núi El Cajon – nằm khuất trong Khu Bảo Tồn Quận El Capitan (chuyến đi bộ đường dài khó khăn nhất của chúng ta!).



HOÀN THÀNH _____

BẮT ĐẦU: _____

ĐƯỜNG MÒN KHÓ



SANTA YSABEL EAST COUNTY PRESERVE

Từ Nature Center

22135 Highway 79, Santa Ysabel, CA 92070

760-765-4098



ĐƯỜNG MÒN: Đường Mòn Khép Kín từ Trung Tâm Thiên Nhiên tới Bờ Biển đến Crest và các Đường Mòn Khép Kín Phía Tây, 5 dặm

GIỜ MỞ CỬA: 8:00 sáng – hoàng hôn (kiểm tra trên mạng lưới sdsparks.org để biết giờ mở cửa hiện tại của Trung Tâm Thiên Nhiên)

ĐẬU XE: MIỄN PHÍ

CƠ HỘI CHỤP ẢNH: Thung Lũng Santa Ysabel

Gần điểm giao nhau của Quốc lộ 78 và 79 là Trung Tâm Thiên Nhiên mới Santa Ysabel không sử dụng năng lượng ròng và được Chứng Nhận LEED Vàng. Là cửa ngõ thực sự dẫn đến khu bảo tồn Mountain-Borrego, tòa nhà có đủ các màn hình giáo dục tương tác và nằm giữa những sườn đồi đầy cỏ của California Live Oaks và có những đàn gia súc chăn nuôi ở địa phương. Bốn điểm xuất phát của đường mòn ở các khu bảo tồn phía đông và phía tây đem đến kinh nghiệm đi bộ đường dài khác nhau, và Đường Mòn Khép Kín Trung Tâm Thiên Nhiên dài 3 dặm không phải là ngoại lệ; ở điểm cao nhất, nó nối với đường mòn khép kín thứ hai và Đường Mòn Pacific Crest, cho chuyến đi bộ lên đến 10 dặm. Bắt đầu ở Trung Tâm Thiên Nhiên, đi bộ lên phía bắc (song song với quốc lộ 79), rồi rẽ phải về phía đường mòn Coast to Crest. Giữ bên trái ở điểm giao nhau. Sau khi đến điểm giao nhau thứ hai, giữ bên trái để quay lại Trung Tâm Thiên Nhiên.



HOÀN THÀNH _____

BẮT ĐẦU: _____

VOLCAN MOUNTAIN WILDERNESS PRESERVE

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



ĐƯỜNG MÒN: Đường Mòn Five Oaks, 5.4 miles
GIỜ MỞ CỬA: 8:00 sáng – hoàng hôn
ĐẠU XE: MIỄN PHÍ
CƠ HỘI CHỤP ẢNH: Tháp Đèn Airway Beacon

Khu Bảo Tồn Volcan Mountain Wilderness có 2,900 mẫu rừng cây lá kim đẹp như tranh – đem đến những chuyến đi bộ đường dài độc nhất vô nhị và tầm nhìn ngoạn mục ra biển và sa mạc vào ngày trời trong. Đường Mòn Five Oaks uốn lượn quanh sườn núi với một loạt lối đi chữ chi, là nguồn bóng mát và nơi nghỉ ngơi yên bình xa đường vào rộng hơn. Hãy chuẩn bị sẵn sàng để leo cho tốt; dù ngắn nhưng đường mòn này lại có dốc thẳng đứng!



HOÀN THÀNH _____ **BẮT ĐẦU:** _____

HELLHOLE CANYON COUNTY PRESERVE

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



ĐƯỜNG MÒN: Đường Mòn Hell Creek, dài đến 13.5 dặm

GIỜ MỞ CỬA: 8:00 sáng – hoàng hôn; thứ Sáu, thứ Bảy, Chủ Nhật và thứ Hai; đóng cửa vào tháng Tám

ĐẠU XE: MIỄN PHÍ

CƠ HỘI CHỤP ẢNH: Hell Creek

Khu Bảo Tồn Quận Hellhole Canyon bảo vệ hành lang động vật hoang dã rộng 1,907 mẫu, có 13.5 dặm đường đi từ vừa phải đến khó ở phía trên và xung quanh Hell Creek, lên đến đỉnh Núi Rodriguez. Thảo mộc cho sinh vật rải rác trên các sườn đồi, cung cấp nơi trú ẩn an toàn cho thỏ, rắn, sói, và gà tây hoang dã. Vào mùa xuân, những bông hoa tử đinh hương màu trắng và tím tỏa sáng lấp lánh hết tầm mắt!



HOÀN THÀNH _____ **BẮT ĐẦU:** _____

MT. GOWER COUNTY PRESERVE

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



ĐƯỜNG MÒN: Đường Mòn Mt. Gower Ridge, gần 9 dặm

GIỜ MỞ CỬA: 8:00 sáng – hoàng hôn; đóng cửa vào tháng Tám

ĐẠU XE: MIỄN PHÍ

CƠ HỘI CHỤP ẢNH: Hình thành đá độc nhất

Ngọn núi Ramona này không tấp nập như Núi Woodson, nhưng cũng hấp dẫn với những khối đá mát lạnh, những con bướm xinh đẹp, và sự kết hợp độc đáo của cây và hoa. Với diện tích 1,574 mẫu, đường mòn bắt đầu ở một lưu vực cát, đi qua nhiều lối đi chữ chi, rồi cuối cùng đạt đến độ cao 3,103 đôi chân, nơi có những mỏm đá granite phủ đầy rêu và nước đọng từ mùa mưa.



HOÀN THÀNH _____ **BẮT ĐẦU:** _____

EL CAPITAN COUNTY PRESERVE

13775 Blue Sky Ranch Road, Lakeside, CA 92040

619-561-0580



ĐƯỜNG MÒN: Đường Mòn Núi El Cajon, hơn 11 dặm

GIỜ MỞ CỬA: 8:00 sáng – hoàng hôn; đóng cửa vào tháng Tám

ĐẠU XE: MIỄN PHÍ

CƠ HỘI CHỤP ẢNH: Biển báo đỉnh Núi El Cajon

Khu Bảo Tồn Quận El Capitan có 2,619 mẫu đất thông thoáng cho mọi người có thể đi lang thang qua các rừng cây, cây xô thơm ven biển và thảo mộc cho sinh vật hỗn hợp. Chuyến đi bộ đường dài được coi là một trong những chuyến đi khó khăn nhất trong Quận và dễ dàng mất đến 6 giờ để hoàn thành – tuy nhiên, mỗi năm hai lần, vào Ngày Tưởng Niệm và Cựu Quân Nhân vào cuối tuần, chúng tôi đều tổ chức Thách Thức Chiến Binh Đi Bộ Đường Dài, chia chặng đường khó thành ba lộ trình



HOÀN THÀNH _____ **BẮT ĐẦU:** _____

Stay Connected



@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

Đặt chỗ: 858-565-3600
Thông Tin: 858-694-3049

sdparks.org



LIVE WELL
SAN DIEGO

