



**遊覽
本縣步道
縣公園通行證**

探索

戶外益處
參與步道挑戰

sdparks.org



縣公園

勇士

徒步挑戰

酋長岩

縣保護區

陣亡將士和退伍軍人紀念日週末

一年兩次的勇士徒步挑戰考驗當地軍人及其家人和支持者的勇氣。選擇三項預賽參與其中，加入向平民英雄致敬的徒步之旅。

sdparks.org/warriorhike



參與步道挑戰 通行證持有人

姓名: _____

電話: _____

聖地牙哥縣公園與遊憩部管理著聖地牙哥全境130多個公園和保護區中的步道——從海洋到峽谷，從山脈到沙漠，綿延數百英哩。當地的公園、社區中心和歷史遺跡坐落在城市環境中，其開放空間保留了四周的區域邊界，保護了野生動物走廊，同時為遊客提供寧靜的休憩場所。

這些地方反映了在休閒娛樂和自然環境保護工作之間取得的謹慎平衡。徒步活動讓人得到教育，充實健康生活，並且獲得獨特的戶外體驗。

我們誠邀您探索本縣熱門的步道目的地！本手冊中的徒步地點遍佈聖地牙哥縣各個區域，根據難易程度選定。我們鼓勵您從輕鬆的步道開始，逐步增加難度。希望您享受步道旅行！



遊憩有獎

- ✓ 遊覽完「輕鬆」級別的所有公園和保護區，贏取貼紙。可在「輕鬆」級別的任一護林站領取。
- ✓ 遊覽完「中難度」級別的所有公園和保護區，贏取水瓶。可在「中難度」級別的任一護林站領取。
- ✓ 遊覽「高難度」級別的所有公園和保護區，贏取帆布袋。可在「高難度」級別的任一護林站領取。
- ✓ 遊覽完所有15個公園目的地，贏取限量版貼布。

參與證明 + 領取獎品

在完成單個級別所有五條徒步路線後，將本手冊帶到該級別的公園處領取特別獎品。在完成所有15條徒步路線後，請傳送電子郵件至AskParks.Lue@sdcounty.ca.gov，獲取如何獲得貼布的資訊。

聖地牙哥縣 公園與遊憩部

5500 Overland Ave., Suite 410, San Diego, CA 92123
本地電話: 858-565-3600 | 免費電話: 877-565-3600

E	輕鬆步道	5
M	中難度步道	11
T	高難度步道	17

輕鬆步道



SAN ELIJO LAGOON

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



步道：自然中心環形步道（NATURE CENTER LOOP TRAIL），0.75英哩

時間：上午9時至下午5時

停車：免費

拍照機會：濕地邊指示牌

聖埃利荷濕地生態保護區是聖地牙哥最大的濕地之一，占地979英畝，是一個以淺水為主的河口，形成于埃斯科迪多（Escondido）河和拉奧利亞（La Orilla）河與太平洋的交匯處。這是縣內第一條無障礙步道，緊鄰自然中心，是適合不同年齡和能力的遊客的熱門路線。這條0.75英哩的環形步道是當地7英哩長的步道網路的一部分。



完成： _____ 首字母簽名： _____

MORRISON POND AT SWEETWATER SUMMIT REGIONAL PARK

5102 Sweetwater Road, Bonita, CA 91902

619-472-7572



步道：莫里森池塘，長達5英哩

開放時間：上午9:30至日落

停車：免費

拍照機會：莫里森池塘

在占地500英畝的地區公園內，在莫里森池塘周圍有一條輕鬆僻靜的環形步道。漫步在這條步道上，遊客可以欣賞如畫的風景，感受自然的景象和聲音。這裡位於太平洋鳥類遷徙路線下方，吸引著數百種鳥類在此覓食和築巢，被視為觀鳥勝地。幸運的話，您可能會見到小貝氏鶯雀、加州蚋鶯或黑頭白斑尺雀。



完成：

首字母簽名：

GUAJOME REGIONAL PARK

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



步道：由自然步道、山峰步道、上塘（UPPER POND）步道和露伊斯諾（LUISEÑO）步道組成，全長3英哩

開放時間：上午9:30至日落

停車：每輛車3美元一天

拍照機會：上塘

瓜荷梅地區公園位於洋邊市（Oceanside）濱海社區，距太平洋僅8英哩，全年景色優美，靠近許多自然和歷史景點。這條3英哩的環形土路步道蜿蜒穿過林地、叢林、濕地和混合草原棲息地，吸引了許多候鳥。雖然沒有鋪砌，但路面平坦，適合不同能力的遊客。

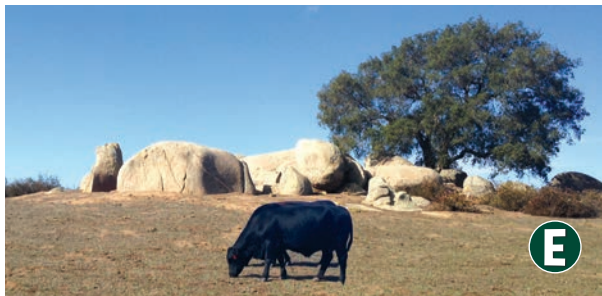


完成： _____ 首字母簽名： _____

RAMONA GRASSLANDS COUNTY PRESERVE

17430 Highland Valley Road, Ramona, CA 92065

760-788-3326



步道：野花環形步道（WILDFLOWER LOOP TRAIL），4英哩

開放時間：上午8時至日落

停車：免費

拍照機會：露出地面的岩石與海岸櫟

穿過草原、沿海鼠尾草灌木叢、叢林、櫟樹林、窪地和城灘，您就走完了這條全長4英哩、坡度變化很小的輕鬆土路步道。這裡是馬術愛好者和拉莫納當地人的熱門去處，尤其是在涼爽的月份。小心牛群！



完成：_____

首字母簽名：_____

LOS PEÑASQUITOS CANYON PRESERVE

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



步道：南面步道，長達3英哩

開放時間：上午8時至日落

停車：停靠區3美元

拍照機會：季節性瀑布

洛斯佩納斯奎托斯峽谷這塊土地被拆分開，由聖地牙哥縣府和市府共同管理。橫跨3600英畝的兩條土路和礫岩步道從小溪兩側開始，向西延伸3英哩，形成往返6英哩的徒步路線。遊客可以沿著分水嶺，也可以沿著歷史古牆和季節性瀑布徒步。歷史悠久的農莊（地址：Ranch House, 12122 Canyonside Park Drive, San Diego, CA 92129）附近可免費停車。



完成：_____ 首字母簽名：_____

中難度步道



LOUIS A. STELZER COUNTY PARK

11470 Wildcat Canyon Road, Lakeside, CA 92040

619-561-0580



步道：史特澤和山峰步道，2.5英哩

開放時間：上午9:30至日落

停車：每輛車3美元一天

拍照機會：庫美亞海角（KUMEYAAY PROMONTORY）

路易士A. 史特澤縣公園由420英畝的櫟樹林和沿海鼠尾草灌木叢組成。沿著史特澤步道，您將在古老的橡樹和茂密的植被的掩映下前行，再沿著山峰步道爬上陡峭的山坡，欣賞東面山脈和下方山谷的秀麗景色。在山頂，您還可以眺望庫美亞海角。



完成： _____ 首字母簽名： _____

DEL DIOS HIGHLANDS COUNTY PRESERVE

9860 Del Dios Highway, Escondido, CA 92025

760-745-4379



步道：戴迪奧斯高地保護區步道，2.6英哩以上

開放時間：上午8時至日落

停車：免費

拍照機會：俯瞰霍奇斯湖（LAKE HODGES）

戴迪奧斯高地縣保護區是埃斯孔迪多市內占地774英畝的開放空間，保護區內有一條陡峭的快速跋涉路線，讓您在短時間內接觸自然。經過幾個彎道，您會來到DIY健身站和欣賞霍奇斯湖和太平洋風光的眺望點！這條步道接入廣受歡迎的11英哩矮林（Elfin Forest）步道系統。



完成：

首字母簽名：

SYCAMORE CANYON/GOODAN RANCH

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



步道：瑪莎格羅夫步道（MARTHA'S GROVE TRAIL），3.5英哩

開放時間：4月至9月，上午8時至下午7時；10月至3月，上午8時至下午5時

停車：免費

拍照機會：古丹牧場自然中心

梧桐峽谷縣保護區這片占地2272英畝的開放空間包括325英畝的古丹牧場舊址和10英哩相互連通的步道。這裡是騎山地單車的勝地，也經常看到遊客禦馬而行，但在炎熱的天氣裡，遊客喜歡走進有空調的自然中心，瞭解當地的動植物。瑪莎格羅夫步道沿途經過早期庫美亞人的居住地遺跡。



完成：

首字母簽名：

WILDERNESS GARDENS COUNTY PRESERVE

14209 Highway 76, Pala, CA 92059

760-742-1631



步道：法蘭克特別步道（FRANK SPECIAL TRAIL），3.6英哩

開放時間：週四至週二，上午8時至下午4時（週三關閉）

停車：每輛車3美元一天

拍照機會：磨坊遺址

該大型保護區位于聖路易士雷河（San Luis Rey River）分水嶺，占地737英畝，區內有多條熱門遠足路線，例如可俯瞰波馬山谷（Pauma Valley）美景的上草地（Upper Meadow）步道，以及護林站附近的磨坊遺跡。此地是聖地牙哥最早的保護區之一，被列入縣歷史資源委員會的歷史遺跡名單。



完成：

首字母簽名：

EL MONTE COUNTY PARK

15805 El Monte Road, Lakeside, CA 92040

619-443-1474



步道：渡槽步道（FLUME TRAIL），長達5英哩

開放時間：上午9:30至日落

停車：每輛車3美元一天

拍照機會：歷史悠久的渡槽隧道

艾爾蒙地縣公園是本縣另一個原始公園，擁有廣闊的草坪、遊樂區、成年樹木和一組歷史悠久的桌子，上面的標牌引起人們對該地區第一批外來定居者和名門望族的關注。沿著古老的渡槽爬上山坡，俯看早期水上運輸的遺跡，抬首欣賞艾爾卡洪山（El Cajon Mountain）的岩石峭壁——酋長岩縣保護區的所在地（難度最大的徒步路線！）。



完成： _____ 首字母簽名： _____

高難度步道



SANTA YSABEL EAST COUNTY PRESERVE

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



步道：自然中心環形步道—海岸至山頂
步道—西面環形步道，5英哩

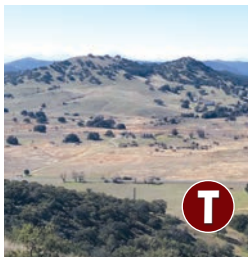
開放時間：上午8時至日落（瀏覽
SDPARKS.ORG瞭解自然中心目前的開
放時間）

停車：免費

拍照機會：聖伊莎貝爾谷

靠近78號和79號高速公路的
交界處，坐落著新建的零能
耗、LEED金牌認證的聖伊莎貝
爾自然中心。這座建築是通往波
利哥山（Mountain Borrego）
保護區的真正門戶，擁有豐富的
互動式教育展品，周圍是連綿起
伏的草坡、海岸櫟和當地牧場

的牛群。東、西部保護區的四條步道提供不同的徒步體
驗。此外，還有3英哩長的自然中心環形步道。它在山頂
接入第二條環形步道和太平洋山頂步道（Pacific Crest
Trail），全程長達10英哩。從自然中心出發，向北跋涉
（與79號公路平行），再右轉前往海岸至山頂步道，在
路口左轉。在第二個路口處，靠左回到自然中心。



完成：

首字母簽名：

VOLCAN MOUNTAIN WILDERNESS PRESERVE

1209 Farmer Road at Wynola Road, Julian, CA 92036

760-765-4098



步道：五櫟步道（FIVE OAKS TRAIL）
， 5.4英哩

開放時間：上午8時至日落

停車：免費

拍照機會：航道信標燈塔

火山荒野保護區包括2900英畝風景如畫的針葉混交林——在晴朗的日子裡帶來獨一無二的徒步體驗以及壯麗的海岸和沙漠景色。五櫟步道蜿蜒曲折，盤山而上，沿途陰涼，是遠離寬闊大道的寧靜休憩之處。準備好努力攀登；雖然很短，但這條步道是筆直向上的！



完成：

首字母簽名：

HELLHOLE CANYON COUNTY PRESERVE

19324 Santee Lane, Valley Center, CA 92082

760-742-1631



步道：地獄溪步道（HELL CREEK TRAIL），長達13.5英哩

開放時間：週五、週六、週日和週一，上午8時至日落；8月關閉

停車：免費

拍照機會：地獄溪

地獄洞峽谷保護區保護著1907英畝的野生動物走廊，保護區內有13.5英哩的中到高難度步道，從地獄溪上方和周圍到達羅德里格斯山（Rodriguez Mountain）頂峰。山坡上叢林遍佈，為兔子、蛇、土狼和野生火雞提供了安全的避風港。春天，一望無際的紫丁香綻放出白色和紫色的鮮花！



完成：

首字母簽名：

MT. GOWER COUNTY PRESERVE

17090 Gunn Stage Road, Ramona, CA 92065

760-788-3326



步道：高爾山山脊步道，近9英哩

開放時間：上午8時至日落；8月關閉

停車：免費

拍照機會：獨特的岩層

拉莫納的這座山不如伍德森山（Mt. Woodson）那樣遊人如織，但它別具一格的岩層、美麗的蝴蝶以及獨特的植物、樹木和花卉同樣引人入勝。這條步道跨越1574英畝的土地，從沙質盆地開始，穿過幾個盤山道，最終向上延伸至3103英呎高，那裡露出地面的花崗岩上佈滿苔蘚和季節性降雨形成的水窪。



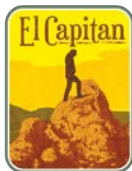
完成：

首字母簽名：

EL CAPITAN COUNTY PRESERVE

13775 Blue Sky Ranch Road, Lakeside, CA 92040

619-561-0580



步道：艾爾卡洪（EL CAJON）山間步道，11英哩以上

開放時間：上午8時至日落；8月關閉

停車：免費

拍照機會：艾爾卡洪山頂峰標誌

酋長岩縣保護區這片占地2619英畝的開放空間可供遊客在林地、沿海鼠尾草灌木叢和混合叢林中漫步。這條步道被視為本縣難度最高的徒步路線之一，經常需要多達6小時才能完成——不過，在陣亡將士紀念日和退伍軍人節週末，我們會舉辦每年兩次的勇士徒步挑戰賽，將艱難的徒步行程分成三段易行的預賽路線。



完成： _____ 首字母簽名： _____

Stay Connected



@CountyofSanDiegoParksandRecreation



@sandiegoparks



@sandiegoparks



@sdcountyparks



@sdcountyparks



sdparks.org



THE UPSIDE
OF OUTSIDE

聖地牙哥縣公園與遊憩部

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

預約電話： 858-565-3600

諮詢電話： 858-694-3049

sdparks.org



LIVE WELL
SAN DIEGO

