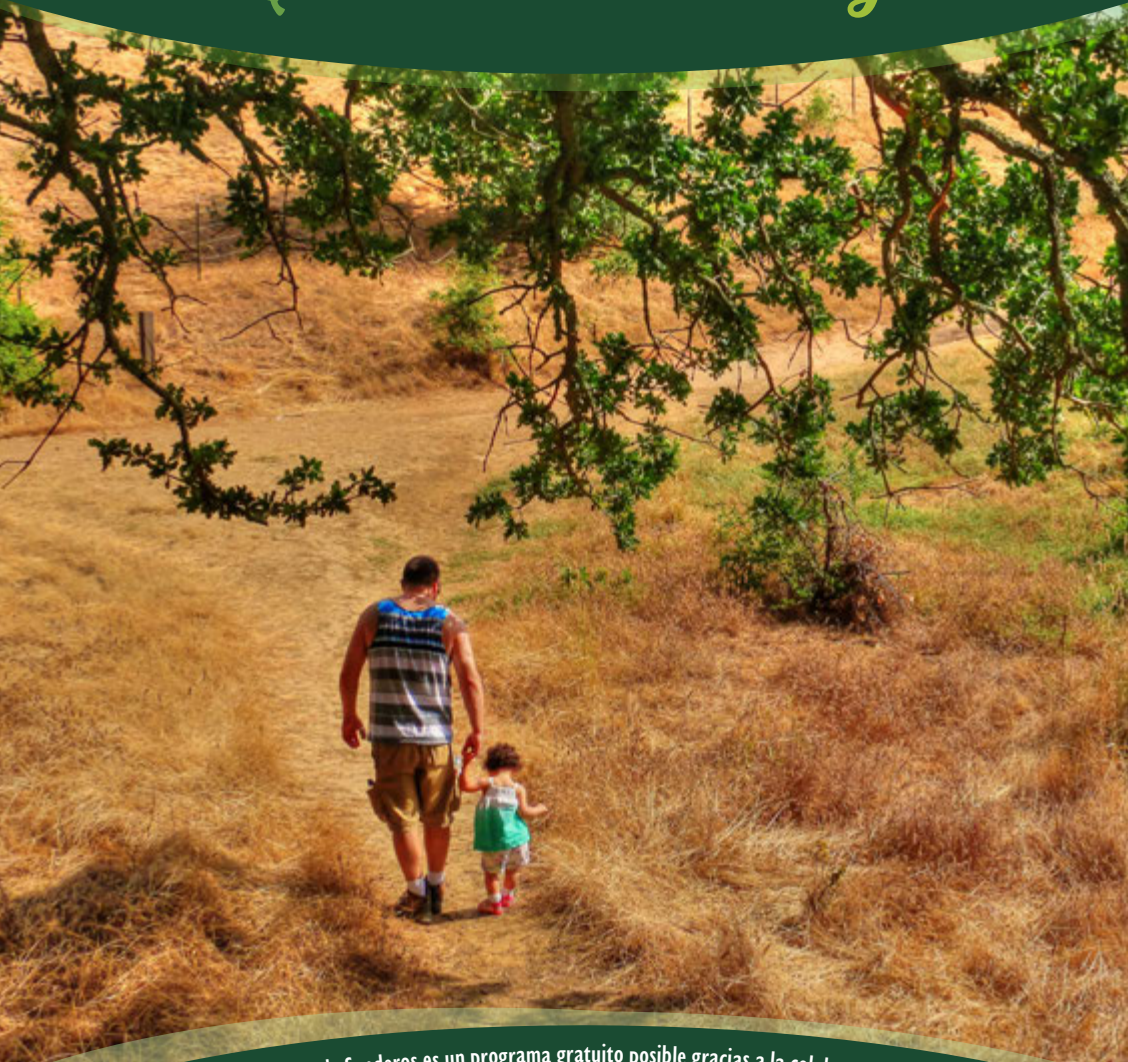


En Español



2025

# TRAILS Challenge



El Desafío de Senderos es un programa gratuito posible gracias a la colaboración entre el Distrito de Parques Regionales del Este de la Bahía y la Fundación de Parques Regionales

East Bay  
Regional Parks

  
REGIONAL PARKS  
Foundation  
Supporting East Bay Regional Parks



## Mensaje del Gerente General

**Bienvenido al Desafío de Senderos 2025.** Durante los últimos 32 años, el Distrito de Parques Regionales del Este de la Bahía ha venido promoviendo actividades recreativas saludables y el contacto con la naturaleza a través de su programa anual Desafío de Senderos. Este programa gratuito pone a las personas en contacto con la naturaleza a través de caminatas y recorridos en bicicleta proporcionándoles 20 senderos designados que van desde fáciles a desafiantes, incluyendo un número de senderos totalmente accesibles que han sido evaluados e identificados como aptos para personas con limitaciones de movilidad.

El Distrito de Parques es el distrito de parques regionales más grande del país, con 73 parques y más de 1,300 millas de senderos para practicar senderismo, ciclismo, equitación y observación de la naturaleza, entre otras actividades. Cuando se encuentre en los senderos, tenga en cuenta lo siguiente para garantizar que todos podamos disfrutar de los parques de una forma segura.

- Manténgase a la derecha de otros usuarios de los senderos.
- Mantenga a los perros con la correa puesta o bajo control cuando estén cerca de otras personas.
- Deseche su basura en una bolsa y deposítela en un recipiente de basura. No deje excremento de perros en los senderos.
- Deténgase y ceda el paso a los jinetes a caballo.

Mientras participa en el Desafío de Senderos, esperamos que examine uno de nuestros proyectos más recientes de acceso público y restauración de hábitats en la Reserva Regional Volcánica Sibley, la cual incluyó la iluminación natural y la restauración de media milla de un arroyo previamente alcantarillado. Uno de los senderos moderados de la guía del presente año destaca este proyecto y brinda la oportunidad de ver el hábitat restaurado del arroyo y el resurgimiento de la fauna silvestre natural.

Deseamos expresar nuestro agradecimiento a Kaiser Permanente, AllTrails y a la Fundación de Parques Regionales por patrocinar el programa Desafío de Senderos 2025 del Distrito de Parques.

Nos vemos en los senderos.

Sabrina Landreth  
Gerente General

East Bay   
Regional Parks

# Índice

Permanezca en contacto . . . . .	2
Cómo participar. . . . .	3
Seguridad y comportamiento en los senderos. . . . .	4
Accesibilidad de los senderos . . . . .	5
Senderos destacados de un vistazo. . . . .	6-11
Senderos destacados . . . . .	12
Leyenda de los mapas del Desafío de Senderos. . . . .	13
Caminatas fáciles . . . . .	14-27
Caminatas moderadas . . . . .	28-41
Caminatas desafiantes . . . . .	42-53
Registro de senderos . . . . .	54
Beneficios de la membresía. . . . .	55

# Desafío de Senderos 2025

Cada año, el Desafío de Senderos destaca 20 senderos para todos los niveles de dificultad. Los senderos incluyen rutas fáciles, moderadas y desafiantes, muchas de ellas con destinos panorámicos en diversos parques y líneas costeras.

Tenga en cuenta que puede utilizar cualquier ruta de senderos dentro de los Parques Regionales del Este de la Bahía para llevar a cabo el Desafío de Senderos, no solo las que aparecen en esta guía. Para concluir el desafío, termine al menos cinco senderos o 26.2 millas (la distancia de un maratón).

## PERMANEZCA EN CONTACTO

Asegúrese de etiquetar sus fotos de la caminata  
**#TrailsChallengeEBRPD**



Instagram: @ebrpd



Twitter: @ebrpd



Facebook: @EastBayParks



AllTrails: Detalles en [ebparks.org/TC](http://ebparks.org/TC).



Para obtener más información,  
visite Trails Challenge en  
[ebparks.org/TC](http://ebparks.org/TC)



# Cómo participar

Para garantizar una experiencia divertida y segura durante el Desafío de Senderos, por favor, consulte la siguiente información y planifique con anticipación.

## 1. Determine su nivel de dificultad para el senderismo o el ciclismo

Utilice estas directrices para determinar la distancia y el nivel de intensidad apropiados para usted:

### FÁCIL

- Relativamente plano con senderos en buenas condiciones (pavimento o grava compactada)
- De 1 a 4 millas; 1 a 2 horas para terminarlo
- Generalmente adecuado para personas que utilizan dispositivos de movilidad, cochecitos para niños

### MODERADO

- Aumento significativo en la elevación (60-900 pies) con condiciones de buenas a accidentadas
- De 3 a 8 millas; 2 a 4 horas para terminarlo
- Requiere una buena condición física

### DESAFIANTE

- Aumento significativo en la elevación (115-2,000 pies) sendero con condiciones de buenas a escarpadas
- 4 a 10 millas o más; 4 a 8 horas para terminarlo
- Requiere una buena condición física

## 2. Elija un sendero

Consulte los planos de los senderos De un vistazo (páginas 6 a 11) que indican la accesibilidad, la longitud en millas y el nivel de intensidad. Cada uno de los senderos viene con un mapa del parque que incluye la ruta y la descripción del sendero.

Vaya con un amigo o, de lo contrario, informe a alguien sobre cuál será su ruta y la hora aproximada a la que espera regresar.

Verifique el pronóstico del clima con anticipación.

Visite [ebparks.org](http://ebparks.org) para conocer los posibles cierres de senderos antes de empezar.

## Artículos que debe llevar

- Agua suficiente para todos los participantes, incluidos los perros
- Calzado resistente y ropa apropiada
- Protector solar, gafas de sol y sombrero
- Mapa del sendero y aplicación AllTrails

Consulte el sitio web para ver la lista completa.

## 3. Explore el sendero

Permanezca en los senderos designados.

¡No tome atajos!

- Los senderistas deben ceder el paso a los caballos; los ciclistas deben ceder el paso a los senderistas y a los caballos
- Mantenga al perro sujeto con correa a menos que se indique específicamente que puede estar sin correa.
- Llévelo consigo y sáquelo consigo - incluidas las bolsas para excremento de perro
- No tire basura

Visite el sitio web para conocer más reglas de los senderos y las directrices de seguridad.

## 4. Haga un registro de sus salidas

Después de cada caminata, registre el nombre del sendero y la distancia en la página 54 del Registro del sendero (o en un papel por separado). Después de terminar cinco senderos, o 26.2 millas (distancia de un maratón) envíe su registro a [ebparks.org/tclog](mailto:ebparks.org/tclog), o envíelo por correo electrónico a [reservations@ebparks.org](mailto:reservations@ebparks.org) o por correo postal a:

East Bay Regional Park District  
c/o Reservations Department  
2950 Peralta Oaks Court  
Oakland, CA 94605

Entregue su registro antes del 31 de diciembre de 2025 para recibir un distintivo de 2025, hasta agotar existencias. El distintivo se enviará por correo en un plazo de 10 días hábiles a partir de la recepción de su registro.

# Seguridad y comportamiento en los senderos



Mientras se encuentre en los parques y en los senderos, recuerde que usted es un invitado de los muchos animales y las diversas plantas que tienen su hogar en los Parques Regionales. Sea respetuoso de su hábitat natural y reduzca al máximo su impacto sobre ellos.

## FAMILIARÍCESE CON LOS SIGUIENTES TÓPICOS ANTES DE INICIAR SU CAMINATA.

- Roble venenoso
- Garrapatas y enfermedad de Lyme
- Vida silvestre - arañas, serpientes, leones de montaña, coyotes
- Comportamiento en el sendero
- Seguridad contra el calor
- Seguridad para senderistas y ciclistas
- Qué hacer cerca del ganado
- Senderismo con perros
- Seguridad al aire libre con niños
- Accesibilidad de ADA
- Mapas y aplicaciones

## RECOMENDACIONES PARA USUARIOS DE LOS SENDEROS

Siga estas recomendaciones para mantener los parques seguros y para que todos puedan disfrutar de ellos.

### RECOMENDACIONES PARA SENDERISTAS

- Manténgase a la derecha de otras personas
- Deténgase y ceda el paso a los jinetes a caballo
- Deseche su basura en una bolsa y deposítela en un recipiente de basura (no deje bolsas con excremento de perro en los senderos).

### RECOMENDACIONES PARA JINETES A CABALLO

- Manténgase a la derecha de otras personas
- Indique a los usuarios del sendero cómo pasar de forma segura

### RECOMENDACIONES PARA CICLISTAS

- Reduzca la velocidad cuando esté cerca de otras personas
- Avise verbalmente o haga sonar su timbre al pasar
- Siempre ceda el paso a peatones y jinetes a caballo

**Si tiene una emergencia, llame al 911 o al (510) 881-1121.  
Cuando no se trate de una emergencia, llame al (510) 881-1833.**

# Accesibilidad de los senderos



Esta sección ofrece una instantánea de las características de accesibilidad de los senderos que han sido aprobados por el personal del parque para que puedan ser visitados por personas con limitaciones de movilidad. La información está destinada a usuarios de todas las habilidades para que determinen los senderos que se adapten mejor a sus necesidades. Reconocemos que la accesibilidad difiere para cada persona. Por ello, el nivel de intensidad que hemos asignado a los senderos individuales podría no aplicarse a usted; sin embargo, puede utilizarse como guía general.

Para la mayoría de los senderos incluidos a continuación, puede encontrar información más detallada sobre accesibilidad en el sitio web de Access Northern California, [accessnca.org](https://accessnca.org). Este recurso de confianza es proporcionado por el Programa de Extensión y Actividades Recreativas del Área de la Bahía (BORP, por sus siglas en inglés). En este sitio web se incluyen otros senderos accesibles del Distrito de Parques Regionales del Este de la Bahía.

Para participar en el Desafío de Senderos, puede utilizar cualquier ruta de senderos dentro de los Parques Regionales del Este de la Bahía, no solo las que aparecen en esta guía. Simplemente registre al menos cinco senderos o 26.2 millas (distancia de un maratón). Si utiliza un dispositivo de movilidad o un cochecito para niños, vea otros senderos accesibles que aparecen en [accessnca.org](https://accessnca.org).

**Nota:** Las condiciones de los senderos pueden haber cambiado desde que se revisaron en la primavera de 2024.

## CAMINATAS ACCESIBLES INCLUIDAS EN ESTA GUÍA

Consulte la sección "De un vistazo" de este folleto (páginas 6 a 11) que incluye "Características de accesibilidad de los parques" e información útil sobre la distancia recorrida, el aumento en la elevación, la pendiente promedio y los tipos de superficie de los senderos.

## CAMINATAS ACCESIBLES EN LOS PARQUES REGIONALES PRESENTADAS EN ACCESS NORTHERN CALIFORNIA

- Senderos de Alameda Creek
- Big Break
- Brickyard Cove
- Estrecho de Carquinez
- Coyote Hills
- Crown Beach
- Del Valle
- Dumbarton Quarry
- Hayward Shoreline
- Judge John Sutter
- Lake Chabot
- Radke Martinez Shoreline
- McLaughlin Eastshore
- Miller/Knox
- MLK Shoreline
- Oyster Bay
- Point Isabel
- Point Pinole
- Reinhardt Redwood
- Sunol
- Temescal
- Tilden
- Área de Naturaleza Tilden



**Limitación de responsabilidad:** El Distrito de Parques no ha examinado y no garantiza la exactitud de la información proporcionada por Access Northern California.

# Caminatas fáciles de un vistazo



Parque Regional del Este de la Bahía	Ciudad	Total de millas	Aumento en la elevación (pies)	Promedio pendiente*	Superficie*	Núm. de página
Costa regional de Martin Luther King Jr.	Oakland	4	19	En su mayoría ligera	Dura	14
Costa regional de Point Pinole	Richmond	3.6	57	En su mayoría ligera	Dura/Moderadamente firme	16
Playa estatal Robert W. Crown Memorial	Alameda	1.1	7	Ligera	Dura	18
Sendero costero regional de la Bahía de San Pablo	Pinole	3.26	115	Ligera/En su mayoría ligera	Dura	20
Área de recreación regional Shadow Cliffs	Pleasanton	1.92	98	Ligera/Pronunciada	Firme/Moderadamente firme	22
Reserva regional de espacio abierto Sycamore Valley	Danville	3.9	816	En su mayoría ligera/ Pronunciada	Moderadamente firme/ Muy blanda	24
Área Recreativa Regional Temescal	Oakland	1.71	112	En su mayoría ligera/ Pronunciada	Firme/Blanda	26

\* **Pendiente promedio** (\*Una rampa ADA no supera 8%)

**Pendiente:** < 8% **Ligera:** 8% o menos **En su mayoría ligera:** 8% con unas cuantas secciones > 8%

**Pronunciada:** Muchas secciones > 8% **Muy pronunciada:** En su mayoría > 8%







[ebparks.org/trails-challenge](http://ebparks.org/trails-challenge)

### Características de accesibilidad del parque

Consulte el mapa del parque y el sitio web para obtener más información sobre baños, estacionamiento y áreas de picnic adicionales.

 Senderistas	 Perros	 Ciclistas	 Caballos	 Patinadores	 Senderos	 Baños	 Número de espacios para estacionarse	 Áreas de picnic
•	•	•			•	•	•	•
•	•				•	•	•	•
•	•				•	•	•	•
•	•	•			•	•	•	•
•	•				Uso parcial	•	•	•
•	•	•						
•		•			Uso parcial	•	•	•

\* **Superficie Dura:** pavimentada, entablada, asfalto, ladrillo **Firme:** tierra endurecida o granito descompuesto con estabilizador, etc. **Moderadamente firme:** Grava o mezcla de tierra con base firme **Blanda:** fibra de madera, grava suelta, tierra suelta **Muy blanda:** arena, gravilla suelta

# Caminatas moderadas de un vistazo



Parque Regional del Este de la Bahía	Ciudad	Total de millas	Aumento en la elevación (pies)	Promedio pendiente*	Superficie*	Núm. de página
Costa regional del estrecho de Carquinez	Martinez	2.5	410	En su mayoría ligera/Pronunciada	Dura/Moderadamente firme	28
Parque Regional Contra Loma	Antioch	3.9	292	En su mayoría ligera/Pronunciada	Moderadamente firme	30
Parque Regional Garin	Hayward	5	1100	En su mayoría ligera/Pronunciada	Moderadamente firme	32
Línea costera regional de Miller/Knox	Richmond	3	443	En su mayoría ligera/Muy pronunciada	Moderadamente firme/Blanda	34
Área de recreación regional de Quarry Lakes y -Sendero Regional Alameda Creek	Fremont	8	167	Ligera	Moderadamente firme	36
Reserva Regional Volcánica Sibley	Orinda	3.8	833	En su mayoría ligera/Pronunciada	Moderadamente firme	38
Parque Regional Tilden	Orinda	3.34	846	En su mayoría ligera/Pronunciada	Moderadamente firme	40

\* **Pendiente promedio** (\*Una rampa ADA no supera 8%)

*Pendiente:* < 8% *Ligera:* 8% o menos *En su mayoría ligera:* 8% con unas cuantas secciones > 8%




*Pronunciada:* Muchas secciones > 8% *Muy pronunciada:* En su mayoría > 8%



[ebparks.org/trails-challenge](http://ebparks.org/trails-challenge)

### Características de accesibilidad del parque

Consulte el mapa del parque y el sitio web para obtener más información sobre baños, estacionamiento y áreas de picnic adicionales.

 Senderistas	 Perros	 Ciclistas	 Caballos	 Patinadores	 Senderos	 Baños	 Número de espacios para estacionarse	 Áreas de picnic
•	•		•			•		
•	•	•	•			•	•	•
•	•	Uso parcial	•			•	•	•
•	•				Uso parcial	•	•	•
•	•	•	Uso parcial		Uso parcial	•	•	•
•		Uso parcial					•	
•	•	•	•			•		

\* **Superficie Dura:** pavimentada, entablada, asfalto, ladrillo **Firme:** tierra endurecida o granito descompuesto con estabilizador, etc. **Moderadamente firme:** Grava o mezcla de tierra con base firme **Blanda:** fibra de madera, grava suelta, tierra suelta **Muy blanda:** arena, gravilla suelta

# Caminatas desafiantes de un vistazo



Parque Regional del Este de la Bahía	Ciudad	Total de millas	Aumento en la elevación (pies)	Promedio pendiente*	Superficie*	Núm. de página
Parque Regional Anthony Chabot	Castro Valley	5.1	784	En su mayoría ligera/Pronunciada	Moderadamente firme	42
Parque Regional Briones	Lafayette	6	1198	Pronunciada/Muy pronunciada	Moderadamente firme/ Blanda	44
Parque Regional Del Valle	Livermore	4.59	988	En su mayoría ligera/Pronunciada	Moderadamente firme	46
Reserva Regional Morgan Territory	Livermore	10	2047	En su mayoría ligera/Pronunciada	Moderadamente firme	48
Reserva Regional Round Valley	Brentwood	6	538	En su mayoría ligera	Moderadamente firme	50
Reserva Regional Sunol Wilderness	Sunol	6.7	1870	Pronunciada/Muy pronunciada	Moderadamente firme/ Blanda	52

\* **Pendiente promedio** (\*Una rampa ADA no supera 8%)

*Pendiente:* < 8% *Ligera:* 8% o menos *En su mayoría ligera:* 8% con unas cuantas secciones > 8%

*Pronunciada:* Muchas secciones > 8% *Muy pronunciada:* En su mayoría > 8%



[ebparks.org/trails-challenge](http://ebparks.org/trails-challenge)

### Características de accesibilidad del parque

Consulte el mapa del parque y el sitio web para obtener más información sobre baños, estacionamiento y áreas de picnic adicionales.

 Senderistas	 Perros	 Ciclistas	 Caballos	 Patinadores	 Senderos	 Baños	 Número de espacios para estacionarse	 Áreas de picnic
•	•	•	•					
•	•	•	•			•	•	
•	•		•			•	•	
•	•		•					
•		•	•				•	
•	•	•	•					

\* **Superficie Dura:** pavimentada, entablada, asfalto, ladrillo **Firme:** tierra endurecida o granito descompuesto con estabilizador, etc. **Moderadamente firme:** Grava o mezcla de tierra con base firme **Blanda:** fibra de madera, grava suelta, tierra suelta **Muy blanda:** arena, gravilla suelta



# Senderos destacados

# Leyenda de los mapas

## ÍCONOS DE LOS MAPAS

 <b>Parking (# of Spaces)</b> <i>Número de espacios para estacionarse</i>	 <b>Campground</b> <i>Campamento</i>
 <b>Restroom</b> <i>Baños</i>	 <b>Campground: Reservable with ADA site/s</b> <i>Campamento: Puede reservarse con sitios que cumplen con ADA</i>
 <b>Drinking Water</b> <i>Agua potable</i>	 <b>View Point/Vista Point</b> <i>Mirador</i>
 <b>Information Panel</b> <i>Panel de información</i>	 <b>Horseshoe Pit</b> <i>Zona de cambio de herradura</i>
 <b>Benches/Seating</b> <i>Bancas/asientos</i>	 <b>Bus Stop</b> <i>Parada de autobús</i>
 <b>Picnic Area</b> <i>Zona de picnic</i>	 <b>Marsh Area</b> <i>Área del humedal</i>
 <b>Reservable Picnic Area</b> <i>Áreas de picnic que pueden reservarse</i>	 <b>Creek Resource Protection Area</b> <i>Área de protección de recursos de arroyos</i>
 <b>Vending Machines/Food Concession</b> <i>Máquinas expendedoras/Puestos de venta de alimentos</i>	 <b>Wooded Area</b> <i>Zona boscosa</i>
 <b>Visitor Center</b> <i>Centro de visitantes</i>	 <b>ADA Accessible</b> <i>Accesible según ADA</i>
 <b>Emergency Phone</b> <i>Teléfono de emergencia</i>	 <b>Swimming Beach</b> <i>Playa de natación</i>
 <b>Horse Staging Area</b> <i>Área de preparación ecuestre</i>	 <b>Boat Launch</b> <i>Embarcadero</i>
 <b>Horse Water</b> <i>Agua para caballos</i>	 <b>Boat Rental</b> <i>Alquiler de botes</i>
 <b>Gate</b> <i>Puerta</i>	 <b>Kayaking/ Kayak Rental</b> <i>Navegación/Alquiler de Kayak</i>
 <b>Peak</b> <i>Horas pico</i>	 <b>Windsurf Area/Rental</b> <i>Zona de práctica/alquiler de Windsurf</i>
 <b>Markers at Trail Junctions</b> <i>Marcadores en el cruce de senderos</i>	 <b>Fish Cleaning Station</b> <i>Estación de limpieza de pescados</i>
 <b>Changing Room</b> <i>Vestidores</i>	 <b>Fishing Permit Fee Station</b> <i>Estación de pago del permiso de pesca</i>
 <b>Shower</b> <i>Ducha</i>	 <b>Fishing Dock</b> <i>Muelle de pesca</i>
 <b>Children's Play Area</b> <i>Área de juegos para niños</i>	 <b>Hospital</b> <i>Hospital</i>
 <b>Disc Golf Course</b> <i>Campo de disc golf</i>	 <b>Commercial/Shopping</b> <i>Centro comercial/tienda</i>
 <b>Volleyball Area (ball not provided)</b> <i>Área de voleibol (balón no incluido)</i>	 <b>Hot Coal Receptacle</b> <i>Contenedor para brasas calientes</i>
 <b>Exercise/Fitness</b> <i>Ejercicio/Gimnasia</i>	 <b>No Trespassing</b> <i>No entrar</i>
 <b>Bridge</b> <i>Puente</i>	 <b>BART Station</b> <i>Estación de BART</i>

## CAMINOS Y SENDEROS EN LOS MAPAS

 <b>Paved Trail: Hiker, Biker, Horse</b> <i>Sendero pavimentado: Senderistas, ciclistas, caballos</i>	 <b>Hiker-Only Trail</b> <i>Sendero solo para senderistas</i>
 <b>Unpaved Trail: Hiker, Biker, Horse</b> <i>Sendero no pavimentado: Senderistas, ciclistas, caballos</i>	 <b>Mileage Between Points</b> <i>Millaje entre puntos</i>
 <b>Hiker, Horse Trail</b> <i>Senderistas y caballos</i>	 <b>SF Bay Trail, Bay Area Ridge Trail, Ohlone Trail, Bob Walker Regional Trail</b> <i>Sendero SF Bay Trail, sendero Bay Area Ridge Trail, sendero Ohlone Trail, sendero regional Bob Walker Trail</i>
 <b>Paved Trail: Hiker, Biker</b> <i>Sendero pavimentado: Senderistas y ciclistas</i>	 <b>Mount Diablo Regional Trail</b> <i>Sendero regional Mount Diablo</i>
 <b>Unpaved Trail: Hiker, Biker</b> <i>Sendero no pavimentado: Senderistas y ciclistas</i>	 <b>De Anza Historic Trail</b> <i>Sendero Histórico De Anza</i>

## Línea Costera Regional Martin Luther King Jr.

Ubicación	Oakland
GPS	37.7421885, -122.2166316
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4541
Millas	4 millas
Aumento en la elevación	19 pies
Senderos	Sendero Doolittle Trail/ Sendero Arrowhead Marsh Trail
Horario	8 a.m. a 9 p.m.; varía según la temporada
Tarifas	Ninguna
Sitio Web del Parque	ebparks.org/parks/ martin-luther-king
Pendiente promedio	En su mayoría ligera

### CAMINATA FÁCIL



**Características del parque:** En la Costa Regional de Martin Luther King Jr., la mezcla de naturaleza y esparcimiento crea un rico tapiz de experiencias. Está el pantano Arrowhead Marsh, creado muy probablemente por la ruptura de un embalse en Lake Chabot que arrastró sedimentos a lo largo de San Leandro Creek. Esto creó una forma en punta de flecha que dio nombre a este pantano. Pasee por el camino entablado mientras contempla este hábitat de humedales vital para especies en peligro de extinción, como el rascón de Ridgway, comúnmente conocido como el palmoteador de California. El parque cuenta con áreas de picnic a la sombra de los árboles, perfectas para un almuerzo tranquilo. Para los más activos, los embarcaderos de kayaks y los muelles de pesca proporcionan acceso directo a las aguas de la bahía. Los observadores de aves acuden en bandada a las plataformas de observación, binoculares en mano, escudriñando los cielos y los pantanos en busca de atisbos de especies raras.

**Atractivos destacados del sendero:** Enclavado junto a la bahía de San Leandro, la Costa Regional de Martin Luther King Jr. es un paraíso para los amantes

de la naturaleza y la fauna silvestre. Pasee por los exuberantes pantanos mareales, donde garcetas y garzas vadean graciosamente en busca de comida. La brisa transporta el aroma del agua salada y la rítmica llamada de las aves costeras. Una Torre de Observación invita a la reflexión tranquila, ofreciendo vistas de las apacibles aguas de la bahía y del lejano perfil de la ciudad. Ciclistas y caminantes comparten los senderos, entretejiéndose entre hierbas autóctonas y flores silvestres, con momentos de paz a la vuelta de cada esquina.

**Indicaciones para llegar al sendero:** Desde el área de preparación Doolittle Staging Area North, camine hacia Shoreline Center para acceder al sendero Doolittle Trail. El nombre del sendero cambia a Arrowhead Marsh Trail; sígalo hasta la torre de observación de Arrowhead Marsh. Regrese al estacionamiento siguiendo de regreso los mismos pasos.

**Accesibilidad:** La Costa Regional de Martin Luther King Jr. ofrece senderos accesibles diseñados para facilitar su uso. Los caminos son firmes, nivelados y suelen tener una anchura de 4 pies o más, lo que garantiza un desplazamiento sin problemas para los usuarios de sillas de ruedas y aquellos con dispositivos de movilidad. Hay estacionamientos accesibles en los principales puntos de inicio de los senderos, con baños cercanos que incluyen elementos como barras de sujeción y espacio adecuado para maniobrar. Los puntos panorámicos, incluidas las vistas a orillas del agua y las áreas de picnic, son accesibles y ofrecen atractivos y comodidad a todos los visitantes. Algunos senderos pueden requerir desplazarse sobre tierra dura o hierba.

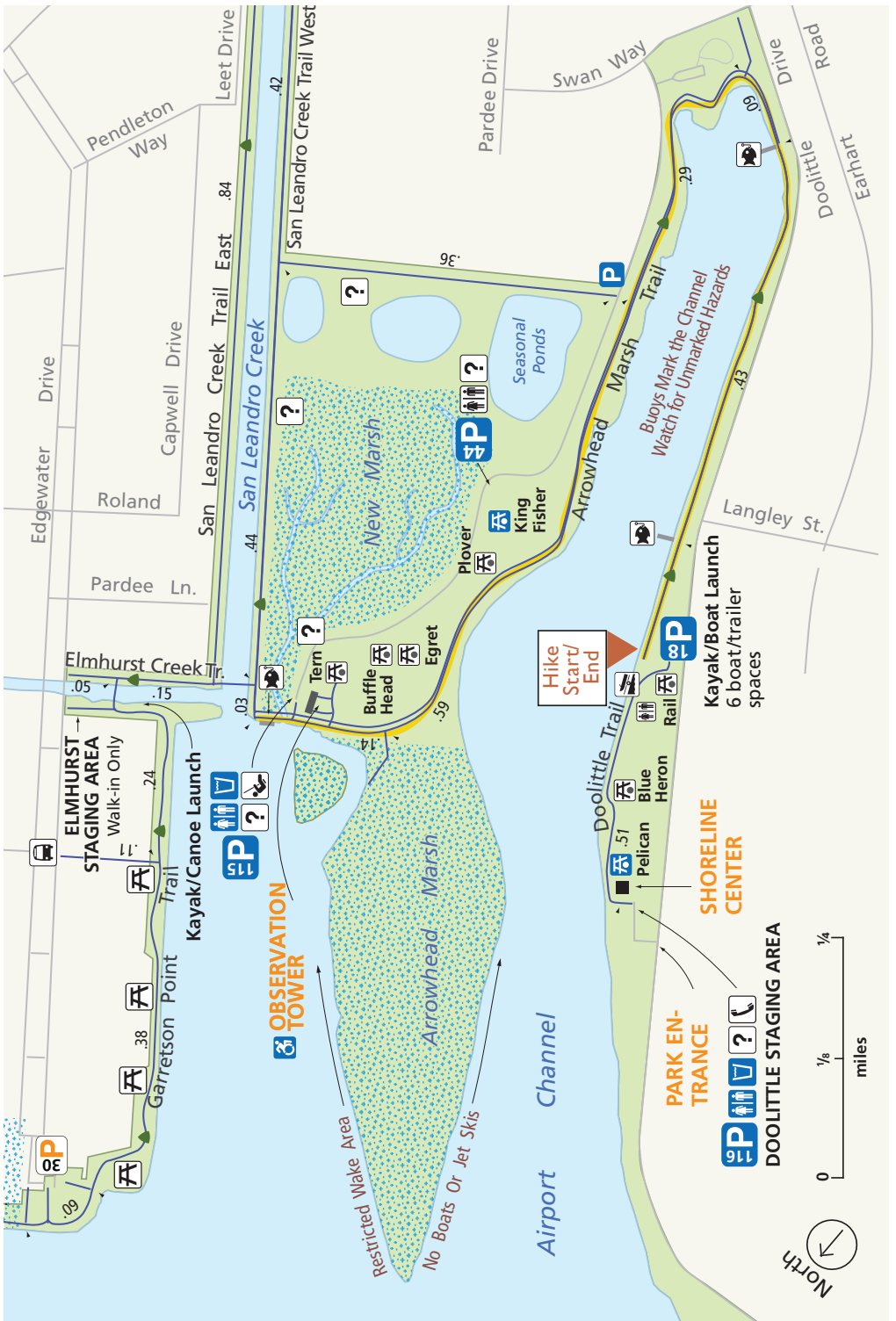
### Dirección:

Línea Costera Regional de MLK Jr.  
7250 Doolittle Dr., Oakland, CA 94621



Kevin Fox





## Costa Regional de Point Pinole

Ubicación	Richmond
GPS	37.9796959, -122.3650319
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4551
Millas	3.6 millas
Aumento en la elevación	57 pies
Senderos	Sendero Bay Trail/ Sendero Spur Trail/ Sendero China Clipper Spur Trail/ Sendero Cordgrass Jetty Trail/ Sendero Bay Trail
Horario	8 a.m. a 7 p.m., varía según la temporada
Tarifas	Ninguna
Sitio Web del Parque	<a href="http://ebparks.org/parks/point-pinole">ebparks.org/parks/point-pinole</a>
Pendiente promedio	En su mayoría ligera
Superficie	Dura, moderadamente firme

### CAMINATA FÁCIL



**Características del parque:** En la Costa Regional de Point Pinole, el camino es tan impresionante como el destino. Este parque de 2,432 acres, que colinda con las ajetreadas ciudades de Pinole, Richmond y San Pablo, se despliega con senderos a través de ventosas praderas y aromáticos bosques de eucalipto, y a lo largo de los acantilados y playas de la Bahía de San Pablo. El paisaje es extenso, con vistas de Mt. Tamalpais, la costa de Marin y la concurrida bahía.

En 2017, el pantano Dotson Family Marsh fue restaurado, adaptándose al aumento del nivel del mar y honrando el legado de la familia Dotson de proteger la costa de Richmond contra el desarrollo.

**Atractivos destacados del sendero:** En la Costa Regional de Point Pinole, la naturaleza es la protagonista. Deambule por los senderos y se encontrará con el suave susurro de la brisa costera a través de las arboledas de eucaliptos, el persistente canto de las aves costeras en el borde del agua, y tal vez un atisbo de

un coyote o un ciervo en la distancia. También pueden avistarse diversas aves rapaces, incluidas águilas calvas. Los senderos serpentean a través de diversos paisajes, humedales, praderas y densos bosques, y cada uno de ellos ofrece sus propias sorpresas. A medida que se acerca al pantano Dotson Family Marsh, se perciben las extensas vistas de la Bahía de San Pablo, invitándole a detenerse un momento. En este lugar, el aire salobre se mezcla con el aroma de los pastos de los pantanos, y el ritmo de las mareas le conecta con un ciclo atemporal. Cada paso revela una nueva faceta de este floreciente santuario natural.

**Indicaciones para llegar al sendero:** Desde el área de preparación Dotson Family Marsh Staging Area, tome el sendero Bay Trail sobre el puente Rheem Creek, siguiéndolo a través del pantano Dotson Family Marsh. Dé la vuelta en el sendero Pinole Point Trail (Eucalyptus Grove). Siga el sendero Bay Trail de regreso, gire a la derecha en el sendero (de tierra) China Clipper Spur Trail en el Área de Observación y, a continuación, gire a la izquierda en el sendero Cordgrass Jetty Trail. El sendero se estrecha a menos de 4 pies de ancho en algunas áreas y no está nivelado. Regrese al estacionamiento siguiendo sus mismos pasos.

**Accesibilidad:** Explore el Sendero Bay Trail en el pantano Dotson Family Marsh y el sendero Spur Trail, el cual ofrece un recorrido de 3 millas. El sendero tiene generalmente 4 pies de ancho con una pendiente ligera y un terreno firme. Nota: La superficie de grava puede ser irregular en algunos puntos, especialmente en condiciones húmedas, y el sendero Spur Trail hacia el embarcadero se estrecha con una pendiente transversal. La accesibilidad podría estar limitada en algunas áreas.

**Indicaciones de ruta:** Área de preparación Dotson Family Staging Area: Desde la autopista I-580 tome Richmond Parkway durante aproximadamente 3.75 millas. Gire a la izquierda en Goodrick Ave. La entrada está al final de Goodrick Ave., a un cuarto de milla aproximadamente.

Desde la I-80 tome la Richmond Parkway y dirijase al oeste en dirección a la bahía. Cruce San Pablo Avenue y continúe por Richmond Parkway. Gire a la derecha en Goodrick Ave., la entrada está al final de Goodrick Ave. La distancia desde la autopista I-80 hasta la entrada del parque es de aproximadamente 3.75 millas.



San Pablo Bay

**Hike Start/End**

## Playa estatal Robert W. Crown Memorial

Ubicación	Alameda
GPS	37.7691919, -122.2781775
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4522
Millas	1.1 millas
Aumento en la elevación	7 pies
Senderos	Acera McKay al sendero Bay Trail
Horario	5 a.m. a 10 p.m.
Tarifas	\$5 por vehículo
Sitio Web del Parque	<a href="http://ebparks.org/parks/crown-beach">ebparks.org/parks/crown-beach</a>
Pendiente promedio	Ligera
Superficie	Dura

### CAMINATA FÁCIL



**Características del parque:** La Playa estatal Robert W. Crown Memorial ofrece 2.5 millas de acceso a la costa con algo para todos los gustos. Las vistas de la bahía están por todas partes, con aves y aviones que llenan los cielos, y puestas de sol que crean un ambiente memorable en cualquier época del año. La playa Crown Beach es el paraíso de los practicantes del kitesurfing y windsurfing, con servicio de concesionario disponible para ayudar a los principiantes a iniciarse. Cuenta con senderos pavimentados a lo largo de la costa, mesas de picnic para comer y bancas para disfrutar de las vistas a lo largo del camino. Vea de cerca las criaturas de la bahía en el acuario de 800 galones del Centro de Visitantes Doug Siden en Crab Cove, con exposiciones para todas las edades e intereses. Se celebran numerosos programas y eventos (muchos de ellos gratuitos) para que los visitantes conozcan el estuario y la fauna silvestre que lo rodea. Una silla de ruedas de playa está a disposición de quienes necesiten ayuda. El horario del Centro de Visitantes varía según la temporada, así que consulte la página web para obtener más información o llame al (510) 544-3187.

**Atractivos destacados del sendero:** El sendero Bay Trail de la Playa estatal Robert W. Crown Memorial de Alameda es un tesoro natural que ofrece una mezcla de entornos urbanos y costeros. Durante la caminata, fíjese en el camino liso y pavimentado que se extiende a lo largo de varias millas, ideal para senderistas, corredores y ciclistas por igual. A un lado, las resplandecientes aguas de la Bahía de San Francisco ofrecen vistas impresionantes, mientras que al otro, plantas autóctonas como la artemisa costera y el arbusto coyote proporcionan hábitats para la fauna silvestre local. Esté atento a las aves costeras: los correlimos, playeros aliblanco y las garzas son visitantes frecuentes, a menudo vistos vadeando en los bajos o dándose un chapuzón a lo largo de la línea de la marea. Los paneles interpretativos situados a lo largo del recorrido ofrecen una visión fascinante del delicado ecosistema del estuario, desde sus flujos mareales hasta el papel que desempeña como criadero de vida marina. También hay mesas de picnic estratégicamente situadas para que los senderistas hagan una pausa y disfruten de una comida, quizás mientras observan a los practicantes de windsurf bailar sobre las olas.

**Indicaciones para llegar al sendero:** Desde la entrada de McKay Avenue, diríjase directamente a la costa. Gire a la izquierda por el sendero Bay Trail siguiendo la orilla en Freshwater Lagoon. Gire a la izquierda, camine hasta el final de Freshwater Lagoon y regrese siguiendo sus pasos hasta el sendero Bay Trail. Gire a la izquierda y camine hacia el baño. En el baño vuelva a seguir sus pasos y regrese al Centro de Visitantes para informarse sobre la historia del parque y la vida marina.

**Accesibilidad:** La Playa estatal Robert W. Crown Memorial ofrece servicios accesibles de conformidad con ADA. El sendero pavimentado Bay Trail se extiende a lo largo de la costa, proporcionando una superficie lisa y nivelada para los usuarios de sillas de ruedas y aquellos con dispositivos de movilidad. Hay estacionamiento accesible cerca de los principales puntos de partida de los senderos, con espacios designados cerca de los baños equipados con barras de sujeción y suficiente espacio para maniobrar. El parque también ofrece una silla de ruedas de playa, la cual puede reservarse con anticipación. Las áreas de picnic disponen de mesas accesibles con superficies firmes y estables, y el Centro de Visitantes es totalmente accesible y ofrece exposiciones y programas para todos.

**Dirección:**  
1252 McKay Ave., Alameda, CA 94501



## Sendero costero regional de la Bahía de San Pablo

Ubicación	Pinole
GPS	38.012056, -122.296528
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4551
Millas	3.26 millas
Aumento en la elevación	115 pies
Senderos	Sendero de la Bahía de San Francisco ida y vuelta
Horario	5 a.m. a 10 p.m.
Tarifas	Ninguna
Sitio Web del Parque	<a href="http://ebparks.org/trails/interpark/san-pablo-bay">ebparks.org/trails/interpark/san-pablo-bay</a>
Pendiente promedio	Ligera/En su mayoría ligera
Superficie	Dura

CAMINATA FÁCIL



termina a la sombra de altos robles en la zona de estacionamiento de Pinole Shores Drive, donde los visitantes pueden optar por continuar por el sendero San Francisco Bay Trail o regresar a Bayfront Park.

### Indicaciones para llegar al sendero:

Desde Bayfront Park, ida y vuelta por el sendero San Francisco Bay Trail

### Sugerencia de salud

Puede prevenir las quemaduras solares, el roble venenoso y las picaduras de insectos llevando mangas largas, pantalones, sombrero y protector solar.

**Accesibilidad:** Un puente de 1,100 pies de longitud ofrece un mayor acceso de movilidad pavimentada en el sendero Bay Trail a Bayfront Park y crea un impresionante pasaje sobre el acantilado con vistas panorámicas de la Bahía de San Pablo. Dedique un momento a observar las marismas por debajo, hogar de una gran variedad de aves costeras, que a menudo pueden ser vistas en busca de alimento. Este sendero es un apreciado lugar para los lugareños que disfrutan trotando y paseando a sus perros, y ofrece un refugio tranquilo con la belleza de la naturaleza en pleno despliegue. El sendero cuenta tanto con áreas niveladas como con pendientes pronunciadas. Aunque estas pendientes pueden ser un desafío, son transitables con una silla de ruedas motorizada, lo que facilita el acceso a este extraordinario paisaje.

### Dirección:

Bayfront Park, 1 Tennent Ave, Pinole, CA 94564

**Características del parque:** El Sendero costero regional de la Bahía de San Pablo cerró una brecha crítica en el Sendero de la Bahía de San Francisco, y con el tiempo comunicará las ciudades de Richmond, San Pablo, Pinole, Hercules y Rodeo. El Sendero de la Bahía de San Pablo terminado se extenderá 10 millas desde la Costa regional de Point Pinole, en Richmond, hasta Lone Tree Point, en la localidad de Rodeo. El sendero está pavimentado y puede ser disfrutado por ciclistas, corredores y senderistas de todos los niveles.

**Atractivos destacados del sendero:** Desde Bayfront Park, el sendero cruza por encima del puente de 1,100 pies de longitud que se concluyó en 2018, conectándose con dos secciones existentes del sendero San Francisco Bay Trail. Desde el puente, los visitantes disfrutan de una vista aérea sobre el pantano mareal donde pueden observarse garzas, garcetas y otras aves costeras en busca de comida. El sendero continúa con impresionantes vistas panorámicas de la bahía que se extienden desde San Rafael hasta Vallejo. El sendero



Calli Goodley



## Área de recreación regional Shadow Cliffs

Ubicación	Pleasanton
GPS	37.6694482, -121.8416072
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4557
Millas	1.92 millas
Aumento en la elevación	98 pies
Senderos	Pabellón interpretativo (panel informativo)/sendero sin nombre/sendero estacional/sendero South Arroyo Trail/sendero estacional/sendero North Arroyo Trail/sendero Levee Trail/sendero sin nombre
Horario	6 a.m. a 9 p.m., varía según la temporada
Tarifas	\$5 por vehículo
Sitio Web del Parque	ebparks.org/parks/shadow-cliffs
Pendiente promedio	Ligera/Pronunciada
Superficie	Firme/Moderadamente firme

CAMINATA FÁCIL



**Características del parque:** El Área Recreativa Regional de Shadow Cliffs es una joya enclavada en el corazón del Tri-Valley que ofrece un tranquilo escape del ajetreo y el bullicio de la vida cotidiana. Originalmente una cantera de grava, este sereno parque se ha transformado en un vibrante oasis donde la naturaleza y el esparcimiento coexisten armoniosamente.

Rodeando el lago, descubra una red de senderos que serpentean por el diverso paisaje. Estos caminos invitan a senderistas, ciclistas y observadores de aves a explorar la belleza natural de la zona. Las ricas flora y fauna del parque ofrecen amplias oportunidades para la observación de la naturaleza, con flores silvestres que florecen en tonos vibrantes durante la primavera y diversas especies de aves que llaman al parque su hogar durante todo el año.

**Atractivos destacados del sendero:** Las rutas de senderismo del Área de recreación regional Shadow Cliffs revelan un tapiz de belleza natural. Pasee por bosques de robles, encuentre vibrantes flores silvestres en primavera y disfrute de serenas vistas al lago. Los senderos ofrecen un escape tranquilo, perfecto para la observación de aves y la fotografía de la naturaleza. Cada sendero invita a sumergirse en la tranquilidad y el esplendor de este paisaje rejuvenecido.

**Indicaciones para llegar al sendero:** Empezando en el Pabellón Interpretativo cerca del frente del parque, suba por el sendero de grava. Siga caminando en línea recta y pase por encima del puente. Siga el sendero colina arriba, el cual baja la colina en circuito hacia la izquierda y se convierte en el Sendero South Arroyo Trail, para luego volver a hacer un circuito hasta el puente. Después del puente diríjase al norte por el Sendero North Arroyo Trail, girando a la derecha en todas las intersecciones para llegar al estanque Island Pond. Siga el circuito colina arriba hasta el Sendero Levee Trail y regrese al Panel de Información.

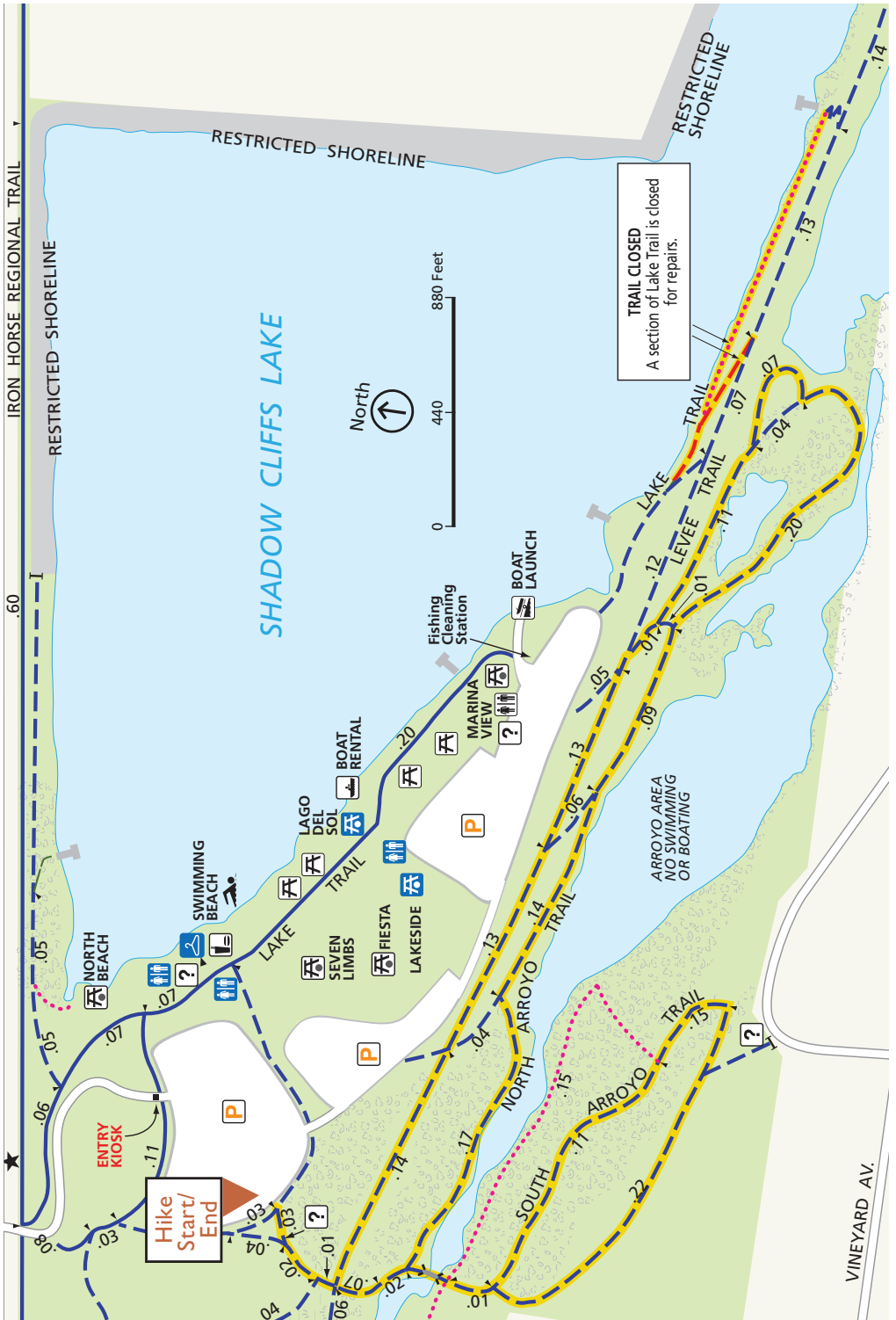
**Accesibilidad:** Shadow Cliffs ofrece una caminata parcialmente accesible. Tiene algunas pendientes transversales y grava suelta, y los cambios estacionales podrían representar un desafío para algunos dispositivos de movilidad. Shadow Cliffs ofrece estacionamiento accesible en silla de ruedas, senderos, mesas de picnic y baños. Los baños también están acondicionados para sillas de ruedas.

Las sillas de ruedas de playa gratuitas están disponibles por orden de llegada (según la estación del año, durante la temporada en que el baño cuenta con personal fijo). Llame a los guardaparques al (925) 484-1986 si desea utilizar una de estas sillas de ruedas. El personal le llevará la silla a la playa, le proporcionará una breve orientación y acordará una hora de devolución.

El Pabellón Interpretativo cuenta con una rampa pavimentada y estacionamiento accesible cercano. El Sendero Lake Trail es un camino llano y pavimentado de fácil acceso desde los lotes de estacionamiento.

**Dirección:**  
2500 Stanley Blvd., Pleasanton, CA 94566





## Reserva regional de espacio abierto Sycamore Valley

Ubicación	Danville
GPS	37.7950229, -121.9318314
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4560
Millas	3.9 millas
Aumento en la elevación	816 pies
Senderos	Empezando en Northview Court - Sendero Harvest Trail/ Sendero Haymaker Trail ida y vuelta
Horario	5 a.m. a 10 p.m.
Tarifas	Ninguna
Sitio Web del Parque	<a href="http://ebparks.org/parks/sycamore-valley">ebparks.org/parks/sycamore-valley</a>
Pendiente promedio	En su mayoría ligera/ Pronunciada
Superficie	Moderadamente firme/ Muy blanda

### CAMINATA FÁCIL



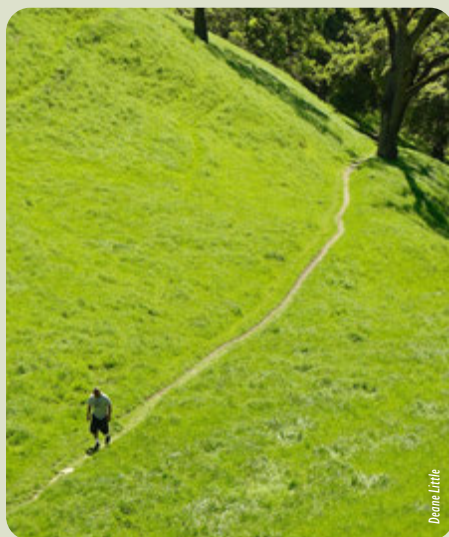
**Atractivos destacados del sendero:** Recorra el Sendero Oak Savannah Trail, serpenteando entre majestuosos rodales de robles adornados con líquenes y musgo. Siga el Sendero Creek Trail, trazando el suave fluir del agua a través de verdes praderas, vivas con el canto de las aves. Ascienda por el Sendero Ridge Trail para admirar vistas panorámicas que se extienden hasta el horizonte, ofreciendo vislumbres de los diversos ecosistemas que prosperan en este prístino paisaje.

**Indicaciones para llegar al sendero:** Caminata de ida y vuelta. Desde Northview Court empiece en la puerta del parque, dirijase cuesta arriba por el camino cortafuegos en la primera intersección, gire a la izquierda en el sendero Harvest Trail, luego a la derecha en el sendero Harvest Trail, y a la derecha en el sendero Haymaker Trail. Abra la verja, camine hasta el puente, dé la vuelta y siga el sendero de regreso hasta el estacionamiento.

### Indicaciones de ruta:

Northview Court, Danville, CA 94506  
 Desde la Carretera 680: 680- hasta la salida de la carretera Crow Canyon  
 Dirijase hacia el este por Crow Canyon Road,  
 A la izquierda en Camino Tassajara,  
 A la izquierda en Woodranch Road,  
 A la izquierda en Woodranch Cir.  
 A la izquierda en Northview Court  
 Estacione en la cancha para iniciar la caminata.

**Características del parque:** La Reserva regional de espacio abierto Sycamore Valley se extiende a través de dos cordilleras importantes. En este lugar, en medio del suave subir y bajar de colinas y valles, la reserva despliega su tapiz natural. Las elevaciones fluctúan grácilmente entre aproximadamente 600 y 1,000 pies, ofreciendo una gama de nichos ecológicos y hábitats. El rítmico vaivén del terreno, esculpido por el tiempo y los elementos, proporciona un lienzo sobre el cual prospera la biodiversidad. Desde los tramos más bajos donde los sicomoros susurran con la brisa hasta los miradores más altos donde se despliegan las expansivas vistas, esta reserva encarna la armoniosa interacción entre la tierra y la vida. Es un santuario donde los ritmos de la naturaleza dictan el paso, invitando a la exploración y la contemplación en medio de sus serenas extensiones.



Deane Little



## Área Recreativa Regional Temescal

Ubicación	Oakland
GPS	37.8479358, -122.2334773
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4561
Millas	1.71 millas
Aumento en la elevación	112 pies
Senderos	Estacionamiento Norte/Sendero Dam Trail/Sendero East Shore Trail/Sendero West Shore Trail/Sendero Oak Bay Trail/Sendero West Shore Trail/Sendero East Shore Trail/Sendero Dam Trail/Estacionamiento Norte
Horario	5 a.m. a 10 p.m.
Tarifas	\$5 por vehículo (de abril a octubre)
Sitio Web del Parque	ebparks.org/parks/temescal
Pendiente promedio	En su mayoría ligera/ Pronunciada
Superficie	Firme/Blanda

CAMINATA FÁCIL



avistar animales como la sigilosa nutria de río, la grácil garza verde e incluso peces nadando bajo el agua. Ascienda por las laderas del sendero superior para disfrutar de vistas panorámicas de las colinas del Este de la Bahía. A cada paso, descubra los diversos ecosistemas que prosperan en este pequeño parque enclavado en la gran ciudad, el cual invita tanto a la exploración como a la contemplación.

**Indicaciones para llegar al sendero:** Partiendo de la Entrada Norte, pase por delante de los baños en dirección al lago. Gire a la izquierda en el sendero Dam Trail y a la derecha en el sendero East Shore Trail. Siga el camino pavimentado hasta la oficina y los baños del parque.

Gire a la derecha para cruzar el arroyo y luego gire a la izquierda en el camino pavimentado. Gire a la derecha en el sendero Oak Bay Trail y suba la empinada colina. Continúe hasta las escaleras, gire a la derecha en el sendero West Shore Trail. Siga este sendero a lo largo del lago Temescal hasta cruzar el puente peatonal, cruce el arroyo, gire a la izquierda hacia el lago y siga el sendero que rodea el extremo sur del lago. Tome el sendero East Shore Trail y gire a la izquierda en el sendero Dam Trail para regresar al estacionamiento.

### Dirección:

Entrada Norte  
6500 Broadway, Oakland, CA 94618

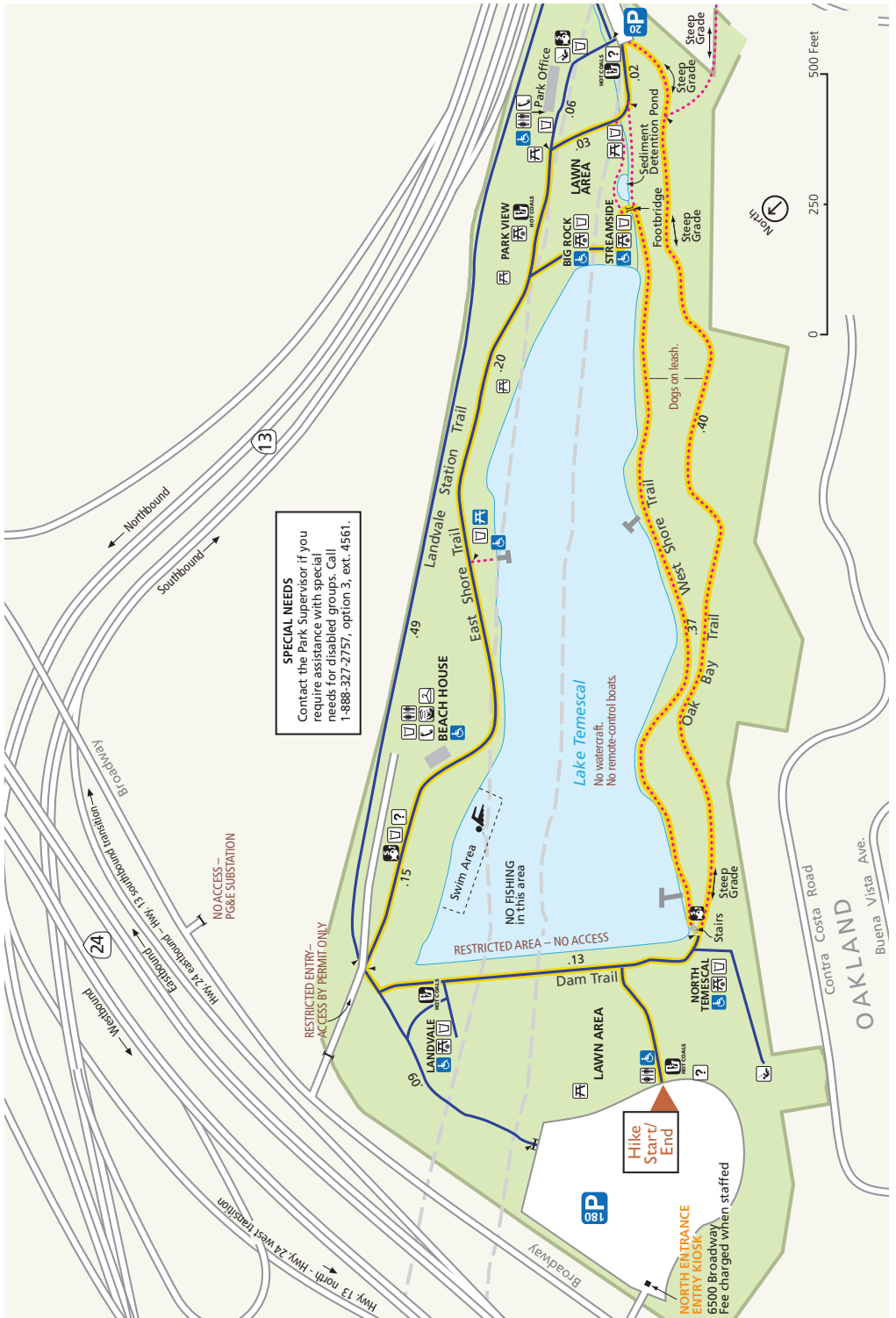
**Características del parque:** El Área Recreativa Regional Temescal es un paraíso de belleza natural y oportunidades recreativas, con un pasado histórico que incluye fallas sísmicas, ferrocarriles y artistas bohemios. Con una superficie de más de 48 acres, este oasis urbano atrae a los visitantes con su variada oferta de atractivos.

En el corazón del parque se encuentra el lago Temescal, sus tranquilas aguas reflejan las colinas circundantes. Con su entorno apacible y su abundancia de belleza natural, el Área Recreativa Regional Temescal ofrece un acogedor refugio para todos los que buscan solaz y aventura en medio de el paisaje urbano.

**Atractivos destacados del sendero:** Deambule por las orillas del lago Temescal, con oportunidades de



Tyler Girard



**SPECIAL NEEDS**  
 Contact the Park Supervisor if you require assistance with special needs for disabled groups. Call 1-888-327-2757, option 3, ext. 4561.

NO ACCESS - PG&E SUBSTATION

RESTRICTED ENTRY - ACCESS BY PERMIT ONLY

**NORTH ENTRANCE ENTRY KIOSK**  
 6500 Broadway  
 Fee charged when staffed

## Costa regional del estrecho de Carquinez

Ubicación	Martinez
GPS	38.0493630, -122.1973426
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4514
Millas	2.5 millas
Aumento en la elevación	410 pies
Senderos	Sendero Bull Valley Trail/Muelle de Eckley/Sendero Bull Valley Trail/Circuito Carquinez Overlook Loop
Horario	5 a.m. a 10 p.m.
Tarifas	Ninguna
Sitio Web del Parque	<a href="http://ebparks.org/parks/carquinez-strait">ebparks.org/parks/carquinez-strait</a>
Pendiente promedio	En su mayoría ligera/Pronunciada
Superficie	Dura/Moderadamente firme

MODERADA



del estrecho de Carquinez y del puente Benicia-Martinez Bridge. El paisaje se despliega con vibrantes flores silvestres en primavera, ondulantes praderas y robustos robles. Esté atento al vuelo de los halcones, al pastoreo de los ciervos y a la presencia ocasional de algún zorro. La rica biodiversidad del parque es un testimonio de sus ecosistemas bien preservados. Experimente la emoción del descubrimiento en los senderos Bull Valley Trail y Eckley Pier Trail, donde los vestigios históricos susurran historias del pasado. Para los senderistas ávidos, los observadores de aves o los entusiastas de la historia, la Costa regional del estrecho de Carquinez ofrece una escapada rejuvenecedora.

**Indicaciones para llegar al sendero:** En el circuito del estacionamiento encontrará el inicio del sendero Bull Valley Trail Head. Siga por Bull Valley cuesta arriba, manténgase a la izquierda, subiendo la colina de tierra. Gire a la izquierda en el sendero Carquinez Overlook Loop Trail. En la cima de la colina, gire a la derecha hacia el sendero Loop Trail, manteniéndose a la izquierda, y diríjase a la base de la colina y haga un circuito de regreso hasta el mirador Carquinez Overlook. Regrese siguiendo sus pasos por el sendero Carquinez Overlook Loop Trail hasta el estacionamiento.

### Dirección:

Área de preparación Bull Valley Staging Area y muelle Eckley Pier  
166 Carquinez Scenic Dr, Port Costa, CA 94569

**Características del parque:** La Costa regional del estrecho de Carquinez es un testimonio de la resiliencia de la naturaleza en medio de la expansión urbana. Abarcando más de 1,400 acres de costa y acantilados, este parque ofrece un mosaico de hábitats, con vestigios de antiguas industrias, como un histórico caballete de ferrocarril, que se erigen como centinelas silenciosos de una época pasada. Recorra los senderos que serpentean por algunas marismas y bosques de robles, y ante usted se desplegará una sinfonía de biodiversidad. El rítmico canto de las aves costeras resuena sobre las aguas salobres, mientras que el susurro de los pastos de los pantanos alberga criaturas ocultas. En este lugar, el flujo y reflujo de las mareas dicta el ritmo diario de la existencia, dando forma a la interacción dinámica entre la tierra y el mar.

**Atractivos destacados del sendero:** Mientras recorre los senderos, disfrute de las vistas panorámicas



Justin Jorant



## Parque Regional Contra Loma

Ubicación	Antioch
GPS	37.9730687, -121.8217264
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4518
Millas	3.9 millas
Aumento en la elevación	292 pies
Senderos	Circuito Old Ranch Loop/Sendero East Shore Trail/Sendero Ridge Trail/Sendero Lake View Trail/Frederickson
Horario	6 a.m. a 8:30 p.m., varía según la temporada
Tarifas	\$5 por vehículo, \$2 por perro
Sitio Web del Parque	<a href="http://ebparks.org/parks/contra-loma">ebparks.org/parks/contra-loma</a>
Pendiente promedio	En su mayoría ligera/ Pronunciada
Superficie	Moderadamente firme

MODERADA



el Parque Regional Contra Loma promete un encantador escape al aire libre.

**Atractivos destacados del sendero:** Los senderos del Parque Regional Contra Loma se adentran a través de un cautivador tapiz de paisajes. Inicie el recorrido en el el circuito Old Ranch Loop, atravesando serenas praderas salpicadas de vibrantes flores silvestres en primavera. El sendero West Shore Trail es uno de los favoritos de los observadores de aves, ya que sigue la orilla del agua y ofrece atisbos de garzas y garcetas. Cada camino invita a la exploración, proporcionando un remanso de paz en medio de la rica belleza natural y los diversos hábitats del parque.

**Indicaciones para llegar al sendero:** Diríjase hacia la derecha después del quiosco de entrada al parque y conduzca hasta el final de East Lake Road para estacionarse y dar comienzo a su caminata. Desde el estacionamiento camine hacia el lago, gire a la izquierda en el sendero East Shore Trail, a la izquierda en el sendero Swale Trail y a la derecha en East Lake Road. Camine hacia el quiosco de entrada, cruce la carretera pavimentada, gire a la izquierda en el sendero Frederickson Trail, a la derecha en el sendero Lake View Trail y de nuevo a la derecha para permanecer en el sendero Lake View Trail. Gire a la izquierda en el sendero Ridge Trail y luego a la izquierda en el sendero West Shore Trail. Siga este camino alrededor del lago para cruzar el embalse. Diríjase hacia la derecha en el sendero East Shore Trail para regresar al área de estacionamiento.

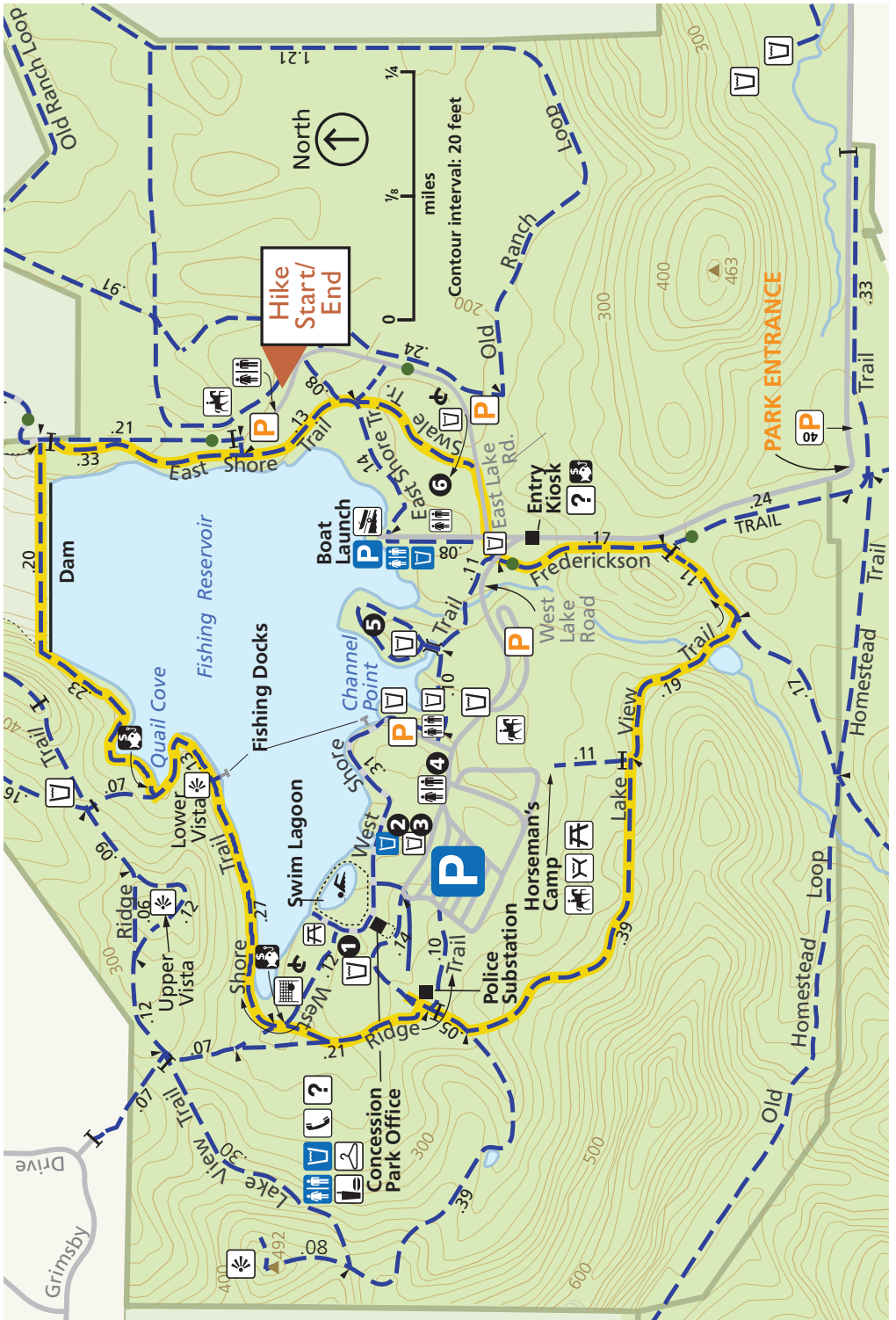
**Dirección:**  
1200 Frederickson Lane, Antioch, CA 94509

**Características del parque:** Enclavado en el corazón del Condado de Contra Costa, el Parque Regional Contra Loma ofrece un pintoresco refugio rebosante de belleza natural. Este extenso parque, conocido por sus colinas ondulantes y su sereno embalse, es un paraíso para los amantes de las actividades al aire libre. El elemento central del parque, el embalse Contra Loma, atrae a los visitantes con sus resplandecientes aguas, ideales para la pesca, el kayak y la navegación. Los senderos de los alrededores serpentean a través de exuberantes praderas y bosques repletos de robles, invitando a senderistas, observadores de aves y ciclistas a explorar sus diversos paisajes. En primavera, las flores silvestres estallan en un vibrante despliegue, mientras que el otoño pinta el parque de cálidos tonos dorados. Las áreas de picnic ofrecen lugares perfectos para que las familias se reúnan y disfruten del tranquilo paisaje. Con su mezcla de actividades recreativas y esplendor natural,



Robin Hoyoff





## Parque Regional Garin

Ubicación	Hayward
GPS	37.6281056, -122.0292111
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4530
Millas	5 millas
Aumento en la elevación	1,100 pies
Senderos	Sendero High Ridge Loop Trail/sendero Newt Pond Trail/sendero Old Homestead Trail/sendero Vista Peak Loop Trail/sendero Old Homestead Trail/sendero Newt Pond Trail/sendero High Ridge Loop Trail
Horario	8 a.m. a 9 p.m.; varía según la temporada
Tarifas	\$5 por vehículo
Sitio Web del Parque	<a href="http://ebparks.org/parks/garin">ebparks.org/parks/garin</a>
Pendiente promedio	En su mayoría ligera/ Pronunciada
Superficie	Moderadamente firme

**MODERADA**



### Indicaciones para llegar al sendero:

Empezando en el Centro de Visitantes con los baños a su izquierda, camine hacia el frente y atravesese la compuerta para ganado con el fin de iniciar el ascenso al sendero Newt Pond Trail. Cualquiera de los dos senderos conducirá al sendero Newt Pond Trail, pero el sendero más ancho de la derecha es más fácil. Si toma el sendero más ancho, gire a la izquierda en la cima de la colina donde está el marcador del sendero y luego vaya hasta el siguiente marcador y gire a la derecha en el sendero Newt Pond Trail. Si toma el sendero más empinado de la izquierda, gire a la izquierda en el sendero Newt Pond Trail en la cima de la colina. Descienda por la colina y cruce el arroyo del Área de Fauna Silvestre de Newt Pond. Un poco más adelante, gire a la izquierda en el sendero Old Homestead Trail y después a la derecha en el sendero Vista Peak Loop Trail. Suba la colina y luego gire a la derecha en el sendero Vista Peak Loop Trail. Manténgase a la izquierda para recorrer todo el sendero en circuito, luego a la derecha en el sendero Vista Peak Loop Trail para volver al sendero Old Homestead Trail y al sendero Newt Pond Trail y regresar al Centro de Visitantes.

### Dirección:

1320 Garin Avenue, Hayward, CA 94544

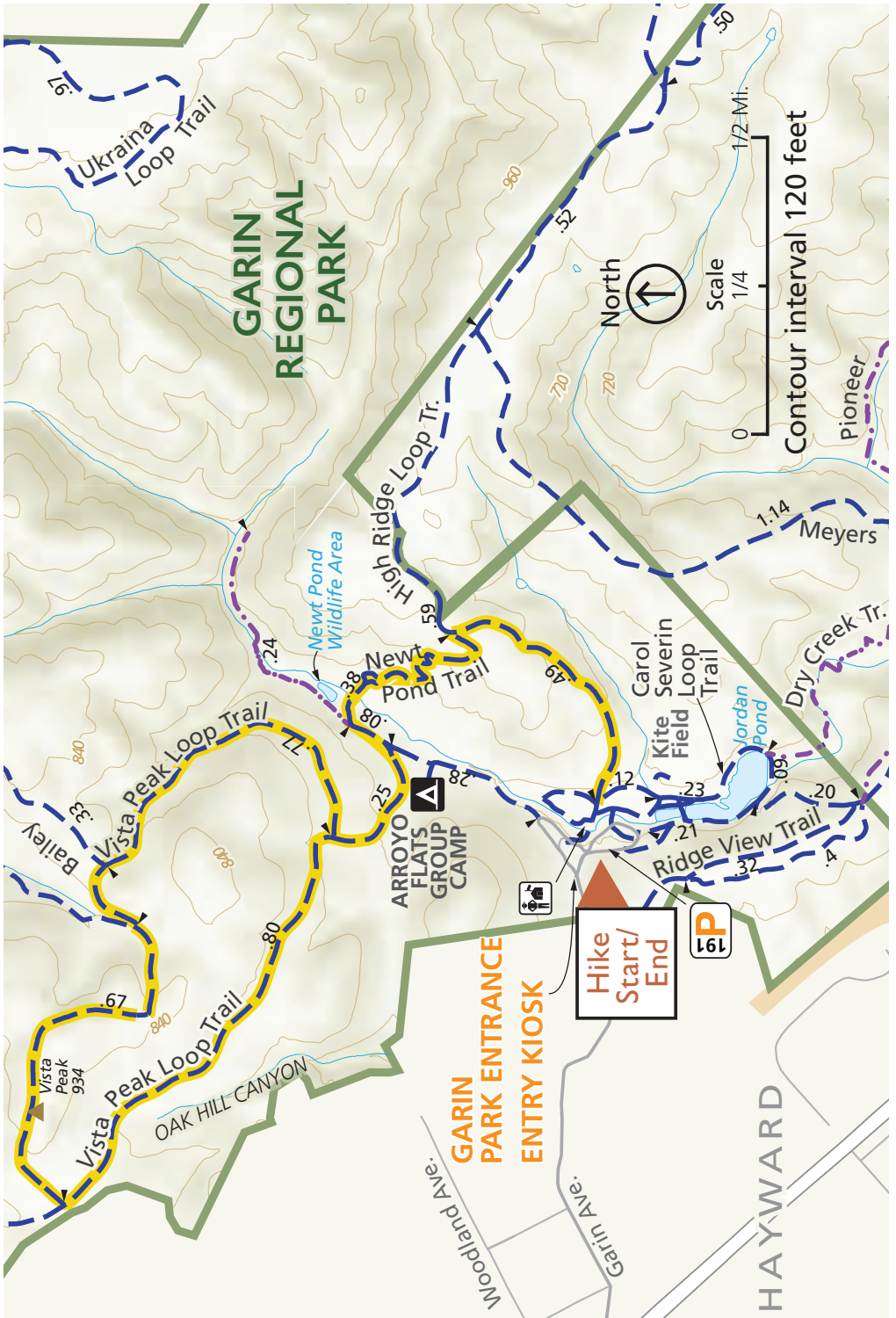


Donor/Denicic

**Características del parque:** Los visitantes disfrutan de muchas actividades en el Parque Regional Garin, como la pesca, la observación de aves, el senderismo y la equitación. Hay un festival anual de la manzana y un centro de visitantes de temporada que exhibe antiguos implementos agrícolas (solo los fines de semana durante el verano).

**Atractivos destacados del sendero:** Este sendero empieza vigorosamente con una fuerte pendiente seguida de una empinada bajada hasta la encantadora área natural de fauna silvestre Newt Pond Wildlife Area. Disfrute de la agradable sombra y del arroyo en este lugar. Caminar por el sendero Vista Peak Loop Trail ofrece escasa sombra, por lo que recomendamos llevar agua y ropa que proteja de los rayos del sol.

**Sugerencia de salud**  
**Caminar al menos 30 minutos al día, cinco días a la semana puede reducir en aproximadamente un 20 por ciento el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria, como un infarto del miocardio y un infarto cerebral.**



## Línea costera regional de Miller/Knox

Ubicación	Richmond
GPS	37.9140344, -122.3843753
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4544
Millas	3 millas
Aumento en la elevación	443 pies
Senderos	Sendero Pond Loop/Old Country Road/Sendero Trail/West Ridge Trail/Sendero Old Country Road Trail
Horario	5 a.m. a 10 p.m.
Tarifas	Ninguna
Sitio Web del Parque	<a href="http://ebparks.org/parks/miller-knox">ebparks.org/parks/miller-knox</a>
Pendiente promedio	En su mayoría ligera/Muy pronunciada
Superficie	Moderadamente firme/Blanda

MODERADA



**Características del parque:** La Línea costera regional de Miller/Knox ofrece muchas oportunidades recreativas, así como numerosas rutas de senderismo. En el extremo norte del parque se encuentra la playa Keller Beach. En ese lugar, los visitantes pueden chapotear y nadar en la Bahía de San Francisco. Hacia el sur se encuentra el muelle de Ferry Point, donde los pescadores pueden pescar platija estrellada, perca, limanda, lubina rayada y otros peces de la bahía. Nueve áreas de picnic accesibles y una zona de césped se encuentran cerca de la laguna de agua salada adyacente a la bahía. El museo de modelismo ferroviario Golden State Model Railroad Museum se encuentra justo enfrente de la entrada del parque.

**Atractivos destacados del sendero:** Este circuito recorre la refrescante y pintoresca costa de Richmond por el circuito Pond Loop antes de ascender a las colinas. Desde los senderos West Ridge Trail y Old Country Trail podrá disfrutar de impresionantes

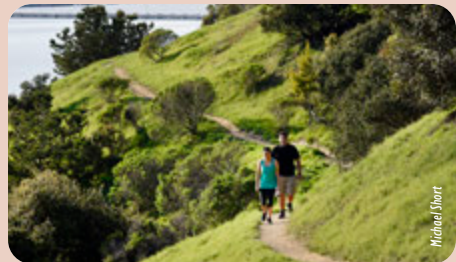
vistas. En días despejados, podría ver al Mount Tamalpais, el perfil de la Ciudad de San Francisco, Brooks Island y las colinas del Este de la Bahía.

### Indicaciones para llegar al sendero:

Empiece en el área de estacionamiento junto a Dornan Dr., cerca del área de picnic de Sea Gull. Siga el camino pavimentado que rodea el lado oeste del estanque. Cuando se convierta en un camino de tierra cerca del agua, busque una cerca metálica y pase por la verja. Cruce las vías del tren y diríjase hacia la playa Keller Beach. Suba las escaleras hasta Western Drive y gire a la derecha. Cruce el camino e inmediatamente busque el sendero bordeado de eucaliptos a la izquierda, justo antes de la señal que indica que el camino se torna estrecho (Road Narrows). Este es el sendero Old Country Road no señalizado. Atraviese la zona pavimentada y continúe cuesta arriba por el sendero Old Country Road Trail. En la primera intersección gire a la izquierda, continúe cuesta arriba y gire a la izquierda en el sendero Marine View Trail. Continúe por Marine View Trail y gire a la derecha en el camino pavimentado de servicio Crest Ave. Suba a la cima de la colina en Nicholl Knob y dedique un momento a disfrutar del panorama. La caminata continúa hacia el sur bajando una empinada colina por el sendero Crest Trail. En la siguiente intersección, baje las escaleras y manténgase a la izquierda en Crest Trail. Continúe hasta False Gun y manténgase a la derecha en la glorieta. Gire a la derecha justo después de pasar la banca para tomar el sendero no señalizado West Ridge Trail cuesta abajo. Pase la intersección de Old Country Road hasta la cima de West Ridge Point para disfrutar de más vistas de la zona. Regrese siguiendo sus pasos hasta Old Country Road y gire a la izquierda en la intersección. Justo después de la curva, busque el sendero estrecho no señalizado que se encuentra a la izquierda. Siga este sendero cuesta abajo hasta Dornan Dr. para regresar al estacionamiento.

### Dirección:

900 Dornan Drive, Richmond, CA, 94801



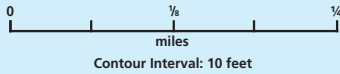
Michael Short

**Reservable Picnic Sites**

- ① Big Meadow
- ② Lagoon View
- ③ Hills View
- ④ Marsh Hawk
- ⑤ Sea Gull
- ⑥ Killdeer
- ⑦ Pintail
- ⑧ Canvasback
- ⑨ Pickleweed



Keller Beach



Contour Interval: 10 feet

## Área de recreación regional de Quarry Lakes

Ubicación	Fremont
GPS	37.5797119, -122.0073614
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4552
Millas	8 millas
Aumento en la elevación	167 pies
Senderos	Sendero California Trail/Sendero Alameda Creek Trail (sin pavimentar)/Puente Sequoia Bridge/Sendero Alameda Creek Trail (pavimentado)/Área de preparación Niles Staging Area/senderos Old Canyon Road/Alameda Creek (sin pavimentar)/Sendero Pacific Trail/Isla Tres Rancheros (arboleda de árboles frutales poco comunes)/Sendero Western Pacific Trail/acera del estacionamiento de regreso al Demonstration Garden
Horario	6 a.m. a 8 p.m., varía según la temporada
Tarifas	\$5 por vehículo
Sitio Web del Parque	ebparks.org/parks/quarry-lakes
Pendiente promedio	Ligera
Superficie	Moderadamente firme

MODERADA



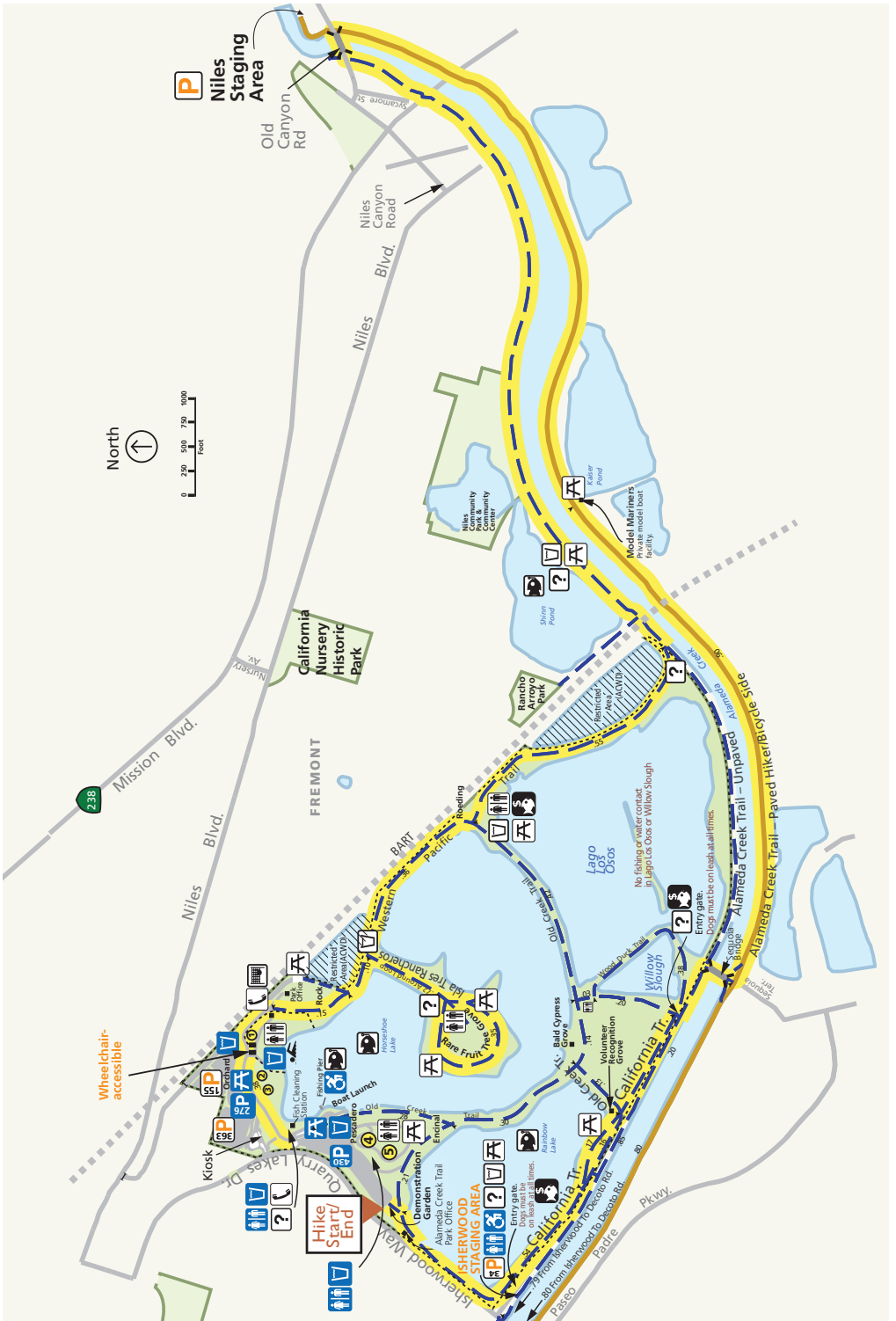
ecosistemas. A lo largo del sendero, descubra serenos humedales, arboledas de robles y los ecos del pasado de la región. Esta zona es vivo testimonio vivo de la resiliencia y la belleza de la naturaleza que invita a la exploración y a la reflexión.

**Atractivos destacados del sendero:** En el Parque Regional Quarry Lakes, el sendero California Trail le invita a recorrer sus caminos junto al lago, enmarcados por una exuberante vegetación. Siga el sendero no pavimentado Alameda Creek Trail hasta el puente Sequoia Bridge, donde las tranquilas aguas del riachuelo reflejan la belleza natural. El sendero pavimentado Alameda Creek Trail ofrece una ruta fácil al Área de preparación Niles Staging Area, una puerta de entrada a la historia y a diversos ecosistemas. Old Canyon Road conduce a los aventureros por terrenos escarpados hasta los senderos no pavimentados Alameda Creek Trails, donde el paisaje cambia a cada paso. El sendero Western Pacific Trail le guiará hasta la Isla Tres Rancheros, un bosque de árboles frutales poco comunes que cuenta una historia de herencia agrícola. Una acera a lo largo del sendero hace un circuito de regreso al Demonstration Garden, exhibiendo una variedad de plantas que prosperan en armonía con el diverso entorno del parque.

**Indicaciones para llegar al sendero:** Desde el estacionamiento principal de Quarry Lakes diríjase hacia el Demonstration Garden y siga el sendero California Trail. Al acercarse a Willow Slough (lago), gire a la derecha a través de la verja y luego a la izquierda por el sendero Alameda Creek Trail (sin pavimentar). Camine río arriba hasta el puente Sequoia Bridge. Después de cruzar el puente, gire a la izquierda en el sendero pavimentado Alameda Creek Trail, remontando el río hacia el Área de preparación Niles Staging Area. Una vez que se encuentre en el estacionamiento, camine hasta Old Canyon Road, gire a la derecha en Old Canyon Road y cruce el puente (Alameda Creek). Gire a la izquierda en el sendero Alameda Creek Trail (sin pavimentar), caminando río abajo, y luego a la derecha en Niles Gate (Parque Regional Quarry Lakes). Este es el sendero Western Pacific Trail. Permanezca a la derecha subiendo una pequeña colina y luego gire a la izquierda en Isla Tres Rancheros. Eche un vistazo a la Arboleda de Frutales Poco Comunes y, a continuación, siga sus pasos de regreso para llegar al sendero Western Pacific Trail. Gire a la izquierda en el sendero Western Pacific Trail; siga la acera de regreso al Demonstration Garden.

**Dirección:**  
2100 Isherwood Way, Fremont, CA 94536

**Características del parque:** El Parque Regional Quarry Lakes es un santuario donde la tierra recuperada de una cantera ha florecido en un hábitat vibrante. Aquí, los resplandecientes lagos reflejan el cielo, atrayendo a una variedad de especies de aves y proporcionando tranquilos puntos de pesca. Los paisajes circundantes albergan diversas comunidades vegetales, desde bosques ribereños hasta praderas autóctonas. El sendero Alameda Creek Regional Trail se entreteteje en este paraíso natural, trazando el camino del arroyo a medida que recorre ricos



## Reserva Regional Volcánica Sibley

Ubicación	Orinda
GPS	37.839806, -122.181444
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4554
Millas	3.8 millas
Aumento en la elevación	833 pies
Senderos	Sendero Ninebark Trail/Sendero Alder Creek Nature Trail/Sendero Kitchen Orchard Trail/Sendero Leatherwood Creek Trail/Sendero McCosker Loop Trail/Sendero Gudde Ridge Trail/Circuito Lava Rock Loop/Sendero Gudde Ridge Trail/Sendero Alder Creek Nature Trail/Sendero Ninebark Trail
Horario	7 a.m. a 10 p.m., varía según la temporada
Tarifas	Ninguna
Sitio Web del Parque	<a href="http://bparks.org/parks/sibley">bparks.org/parks/sibley</a>
Pendiente promedio	En su mayoría ligera/ Pronunciada
Superficie	Moderadamente firme

MODERADA



**Atractivos destacados del sendero:** Uno de los senderos más fascinantes accesibles desde Eastport es el sendero Ninebark Trail, que serpentea a través de diversos hábitats, exhibiendo la riqueza ecológica de la reserva. Camine por las colinas y deje que la melodía del canto de las aves y el relajante viento entre la hierba creen una sinfonía sensorial que realce la experiencia del senderismo.

### Indicaciones para llegar al sendero:

Partiendo del Área de preparación Eastport Staging Area, diríjase a la verja metálica y comience la caminata por el sendero Ninebark Trail. En el puente, gire a la derecha y luego a la izquierda en el sendero Alder Creek Nature Trail. Continúe, girando a la derecha por el sendero Kitchen Orchard Trail, que termina convirtiéndose en el sendero Leatherwood Creek Trail. Siga por este sendero y luego gire a la derecha en el sendero Ninebark Trail, y después otra vez a la derecha en el sendero McCosker Loop Trail. Permanezca en el circuito hasta la cima de la colina. Cerca de la falda de la colina, el sendero se convierte en el sendero Gudde Ridge Trail. Siga este camino cuesta arriba, pasando la verja y los postes de electricidad, y gire a la derecha hacia el circuito Lava Rock Loop. Esto le llevará de vuelta al sendero de Gudde Ridge Trail. Diríjase a la izquierda cuesta abajo por el sendero Gudde Ridge Trail, gire a la izquierda por el sendero Alder Creek Trail y, por último, gire a la izquierda por el sendero Ninebark Trail, que le llevará de regreso al estacionamiento.

### Dirección:

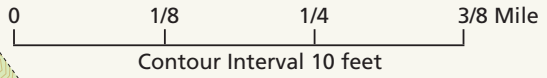
Área de preparación Eastport Staging Area  
920 Pinehurst Road, Orinda, CA 94563

**Características del parque:** El Área de preparación Eastport Staging Area sirve de puerta de entrada a una región menos conocida de la Reserva Regional Volcánica Sibley y es el punto de partida ideal para contemplar el mayor proyecto de restauración de un arroyo en la historia del Distrito de Parques. Los arroyos restaurados Alder y Leatherwood y la reserva circundante proporcionan un hábitat natural para especies protegidas o de estatus especial, como la rana de patas rojas de California, la chirrionera rayada de Alameda y el águila real, así como una mejora de la calidad del agua y del caudal para la trucha arco iris.



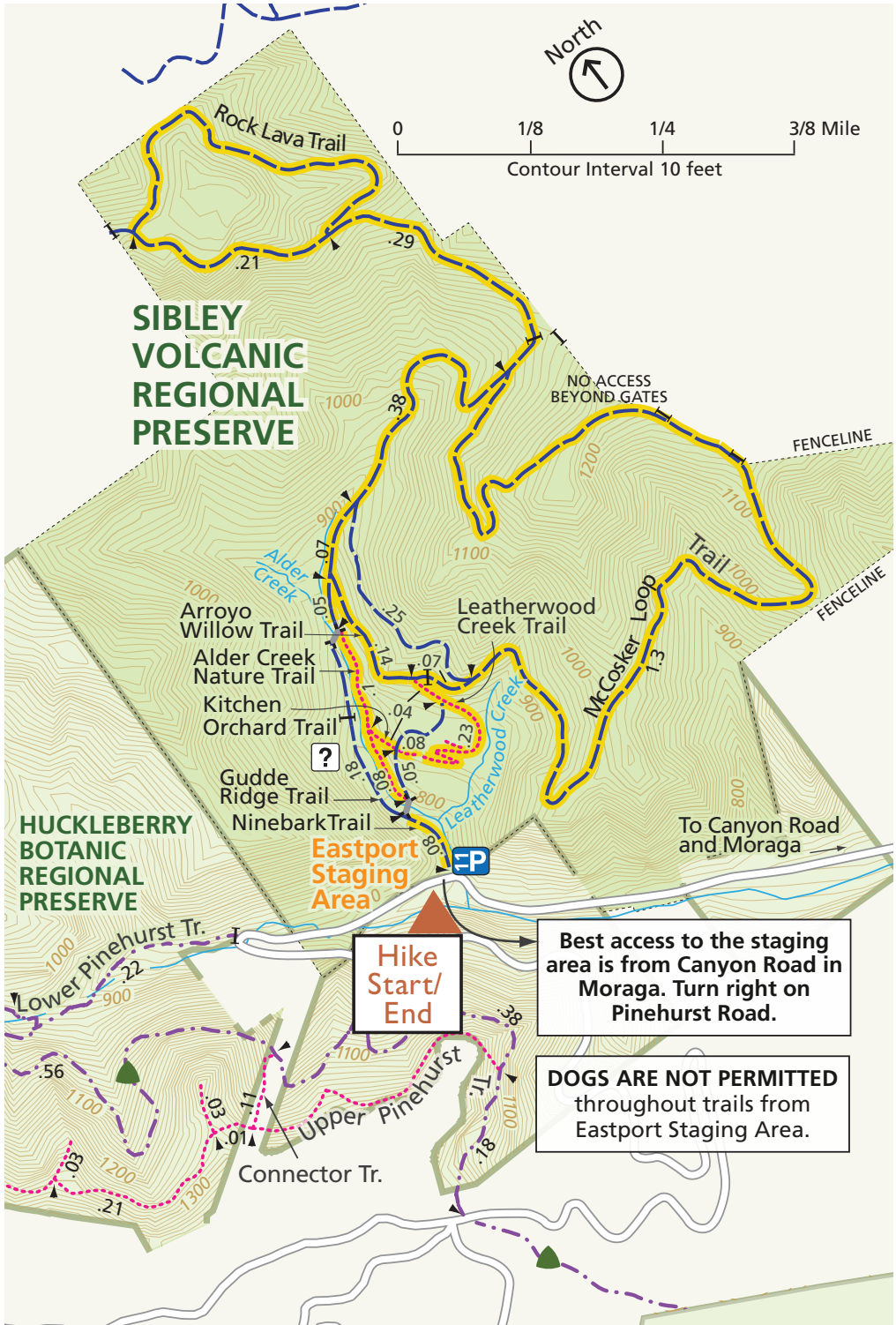
Don Claybrook





# SIBLEY VOLCANIC REGIONAL PRESERVE

# HUCKLEBERRY BOTANIC REGIONAL PRESERVE



**Hike Start/End**

**Best access to the staging area is from Canyon Road in Moraga. Turn right on Pinehurst Road.**

**DOGS ARE NOT PERMITTED** throughout trails from Eastport Staging Area.

## Parque Regional Tilden

Ubicación	Orinda
GPS	37.8813718, -122.2221214
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4562
Millas	3.34 millas
Aumento en la elevación	846 pies
Senderos	Sendero Vollmer Peak Trail/ Sendero Arroyo Trail/Sendero Seaview Trail
Horario	5 a.m. a 10 p.m.
Tarifas	Ninguna
Sitio Web del Parque	<a href="http://ebparks.org/parks/tilden">ebparks.org/parks/tilden</a>
Pendiente promedio	En su mayoría ligera/ Pronunciada
Superficie	Moderadamente firme

**MODERADA**



extiende a sus pies. Deténgase un momento a admirar las vibrantes flores silvestres y los imponentes árboles que bordean el camino.

A medida que el sendero asciende, se vuelve más desafiante, recompensando a los senderistas con vistas panorámicas del paisaje circundante. Recorra con precaución el terreno rocoso y las pendientes pronunciadas.

Finalmente, alcance la cima y sea recibido por impresionantes vistas panorámicas que se extienden a lo largo de varias millas. Con sus impresionantes paisajes y su terreno desafiante, el sendero Vollmer Peak Trail promete una aventura inolvidable para senderistas de todos los niveles.

### Indicaciones para llegar al sendero:

Empiece el recorrido desde el estacionamiento situado en el inicio del sendero dirigiéndose hacia los baños. Desde allí, localice la entrada al sendero Vollmer Peak Trail. Descienda a lo largo del sendero Vollmer Peak Trail hasta llegar al puente. Cruce el arroyo, gire a la derecha en el sendero Arroyo Trail y, a continuación, gire de nuevo a la derecha en el sendero Seaview Trail. Una vez que llegue al pavimento, gire a la derecha, siguiendo el sendero pavimentado hacia Vollmer Peak. En Vollmer Peak, deléitese con las vistas panorámicas antes de regresar siguiendo sus pasos por el sendero pavimentado. Manténgase a la derecha por el sendero Seaview Trail para regresar al estacionamiento situado al inicio del sendero.

### Dirección:

2481 Grizzly Peak Blvd., Orinda, CA 94563

**Características del parque:** Adéntrese en el paraíso natural del Parque Regional Tilden y prepárese para una aventura sin igual. Comience a explorar en Vollmer Peak, donde le esperan impresionantes panoramas del Área de la Bahía. Antes de ascender, tómese un momento para maravillarse con la diversa flora y fauna que alberga esta montaña.

Mientras asciende, el sendero se despliega, revelando antiguos bosques de robles y fragantes arboledas de eucaliptos. Esté atento a la escurridiza fauna silvestre que ronda por estas laderas, desde elusivas ardillas hasta majestuosas aves rapaces.

### Atractivos destacados del sendero:

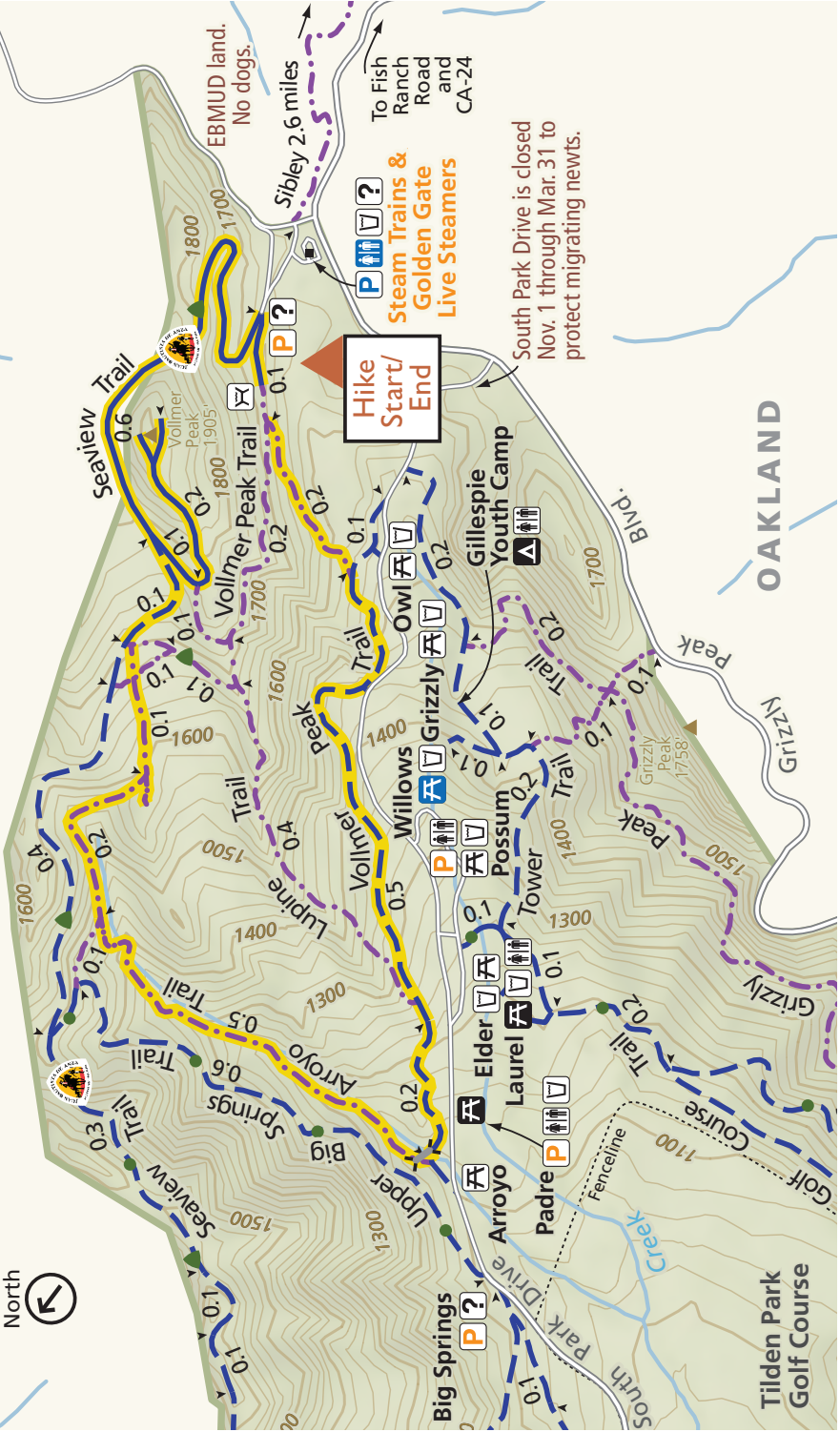
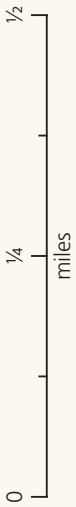
Prepárese para una estimulante caminata a través del Parque Regional Tilden hasta el majestuoso Vollmer Peak, ¡donde cada paso es testamento de la grandeza de la naturaleza! Inicie el ascenso por el sendero Vollmer Peak Trail, donde la belleza del Área de la Bahía se



Kevin Fox

ORINDA

OAKLAND



**Hike Start/End**

**Steam Trains & Golden Gate Live Steamers**

South Park Drive is closed Nov. 1 through Mar. 31 to protect migrating newts.

EBMUD land. No dogs.

Sibley 2.6 miles

To Fish Ranch Road and CA-24

## Parque Regional Anthony Chabot

Ubicación	Castro Valley
GPS	37.759377, -122.105054
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4502
Millas	5.1 millas
Aumento en la elevación	784 pies
Senderos	Sendero Redtail Trail/Sendero Brandon Trail/Circuito Loggers Loop/Sendero Brandon Trail/Sendero Deer Canyon Trail/Sendero Redtail Trail
Horario	5 a.m. a 10 p.m.
Tarifas	Ninguna
Sitio Web del Parque	<a href="http://ebparks.org/parks/anthony-chabot">ebparks.org/parks/anthony-chabot</a>
Pendiente promedio	En su mayoría ligera/Pronunciada
Superficie	Moderadamente firme

DESAFIANTE



ambiental de la tradicional quema o el transporte de larga distancia en camiones diésel.

Al recorrer el Parque Regional Anthony Chabot, nos encontramos con áreas en las que el antiguo crecimiento armoniza con nuevas iniciativas de reducción de combustibles, testimonio del compromiso del parque con la sostenibilidad. Cada paso sumerge a los senderistas en la belleza del parque, pero también contribuye a su conservación para las generaciones futuras, garantizando que este tesoro natural siga siendo vibrante y resiliente.

**Atractivos destacados del sendero:** El sendero Redtail Trail de Anthony Chabot ofrece un tranquilo recorrido a lo largo de las crestas de los riscos, con vistas panorámicas que revelan los diversos paisajes del parque. Deambule entre bosques de robles, sin perder de vista a los ciervos que pastan y al ocasional halcón que se eleva en vuelo. El sendero Brandon Trail, más desafiante, atraviesa fragantes arboledas de eucaliptos y conduce a impresionantes vistas de las ondulantes colinas del Este de la Bahía.

Estos senderos no solo muestran la belleza natural del parque sino que también reflejan los continuos esfuerzos por protegerlo. Durante la caminata, observe las zonas en las que se ha implementado cuidadosamente la reducción de combustibles, mezclándose a la perfección con el entorno de alrededor. Cada paso a lo largo de estos senderos profundiza las conexiones con el paisaje y contribuye a su preservación continua.

### Sugerencia de salud

**Caminar previene o ayuda a controlar la diabetes tipo 2. Caminar ayuda a que la insulina funcione mejor, reduciendo el nivel de azúcar en la sangre.**

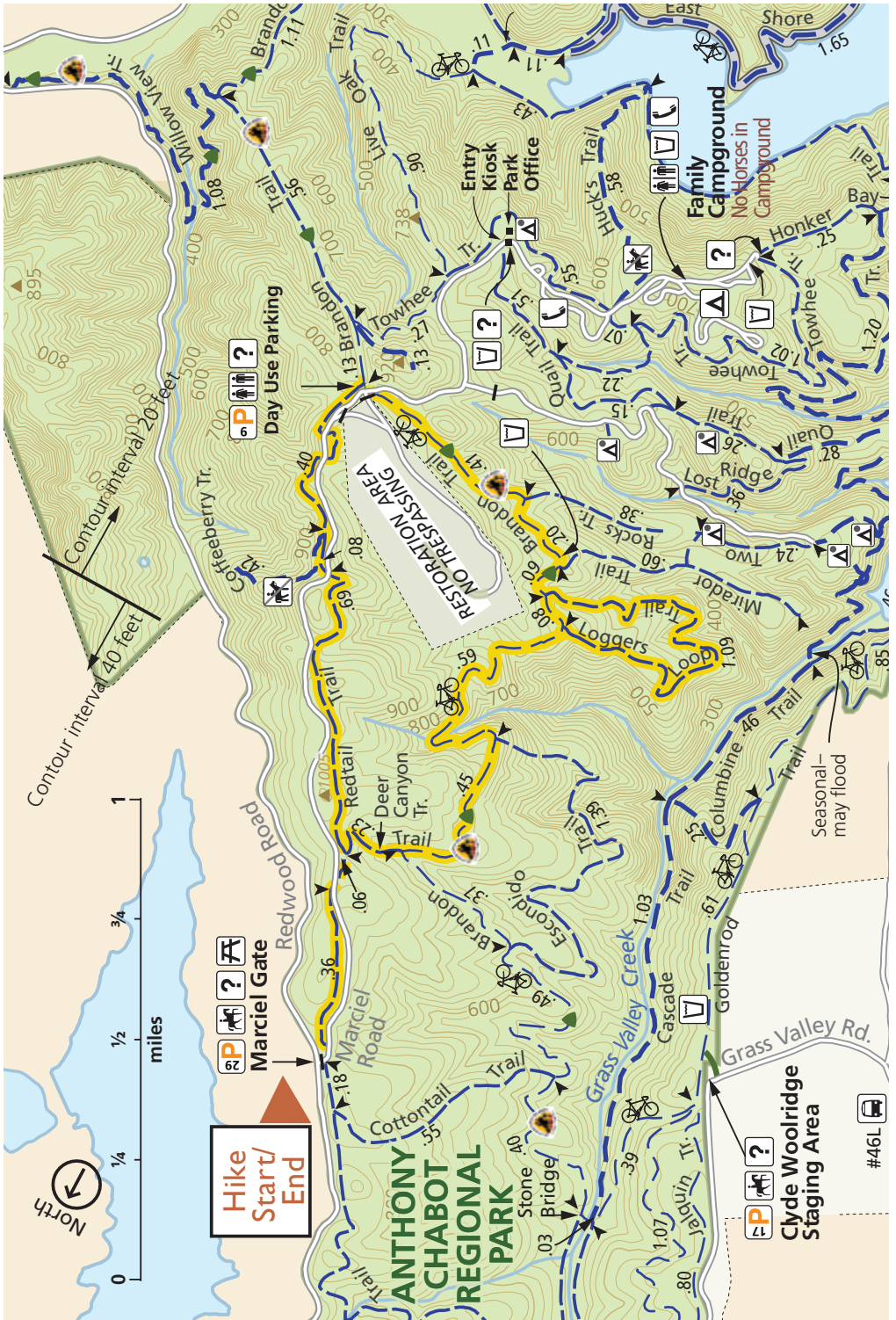
**Características del parque:** Los senderos del Parque Regional Anthony Chabot serpentean a través de un rico tapiz de ecosistemas, ofreciendo un viaje a lo más profundo de la belleza natural del parque. El sendero Redtail Trail es uno de los favoritos, trazando las crestas de los riscos y recorriendo sinuosos bosques de robles donde los ciervos pastan tranquilamente. Para quienes busquen una caminata más exigente, el sendero Brandon Trail asciende a través de majestuosas arboledas de eucaliptos, ofreciendo asombrosas vistas panorámicas de las colinas circundantes.

Hoy, el Distrito de Parques celebra un innovador proyecto de reducción de combustibles, el cual abarca 365 acres en las colinas del Este de la Bahía. Este innovador enfoque a la prevención de incendios forestales emplea un carbonizador ecológico para eliminar el exceso de vegetación con emisiones mínimas, evitando el impacto

**Indicaciones para llegar al sendero:** Desde el estacionamiento de Marciel Gate, tome el sendero Redtail Trail situado a la derecha. El sendero bordea y luego cruza Marciel Rd. Cerca de los baños, siga a la derecha por el sendero Brandon Trail, cuesta abajo a través de la verja. Gire a la izquierda en el circuito Loggers Loop, a la izquierda en el sendero Brandon Trail y a la derecha en el sendero Deer Canyon Trail. Gire a la izquierda en el sendero Redtail Trail para regresar al estacionamiento.

### Dirección:

9999 Redwood Rd., Castro Valley, CA 94552



**Hike Start/End**

**Marciel Gate**

**Clyde Woolridge Staging Area**

#46L

## Parque Regional Briones

DESAFIANTE

Ubicación	Lafayette
GPS	37.9065323, -122.1004960
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4508
Millas	6 millas
Aumento en la elevación	1,198 pies
Senderos	Sendero Lafayette Ridge Trail (ida y vuelta)
Horario	8 a.m. a la puesta del sol, varía según la temporada
Tarifas	Ninguna
Sitio Web del Parque	ebparks.org/parks/briones
Pendiente promedio	Pronunciada/Muy pronunciada
Superficie	Moderadamente firme/Blanda



aventureros y entusiastas de la naturaleza por igual a embarcarse en un viaje de descubrimiento y admiración dentro del abrazo del Parque Regional Briones.

**Atractivos destacados del sendero:** Empiece en el Área de preparación Lafayette Ridge Staging Area, donde las maravillas de la naturaleza se despliegan a lo largo de los senderos. Un rápido ascenso conduce a través de laderas tachonadas de robles y vistas panorámicas. Deténgase un momento para admirar la intrincada belleza de las flores silvestres autóctonas y el susurro del follaje de robles centenarios.

Aventúrese al adentrarse en recónditos valles, donde el murmullo de los arroyos y el verdor del follaje crean paraísos de biodiversidad que solo esperan ser descubiertos. Miradores panorámicos, terrenos exigentes y tranquilos santuarios son características de los senderos del Área de preparación Lafayette Ridge Staging Area. Prometen una aventura inolvidable a través de los diversos paisajes del Parque Regional Briones.

**Indicaciones para llegar al sendero:** Desde el Área de preparación Lafayette Ridge Staging Area, ascienda por el sendero Lafayette Ridge Trail. Continúe siguiendo las señales para permanecer en el sendero Lafayette Ridge Trail/Las Trampas hacia el sendero Briones Regional Trail hasta llegar a la intersección con el sendero Springhill Trail. Desde este punto, continúe para hacer una caminata más larga por el parque o regrese dando la vuelta sobre sus propios pasos hasta el Área de preparación Lafayette Ridge Staging Area.

### Dirección:

Área de preparación Lafayette Ridge Staging Area, Pleasant Hill Road, Lafayette, CA 94549

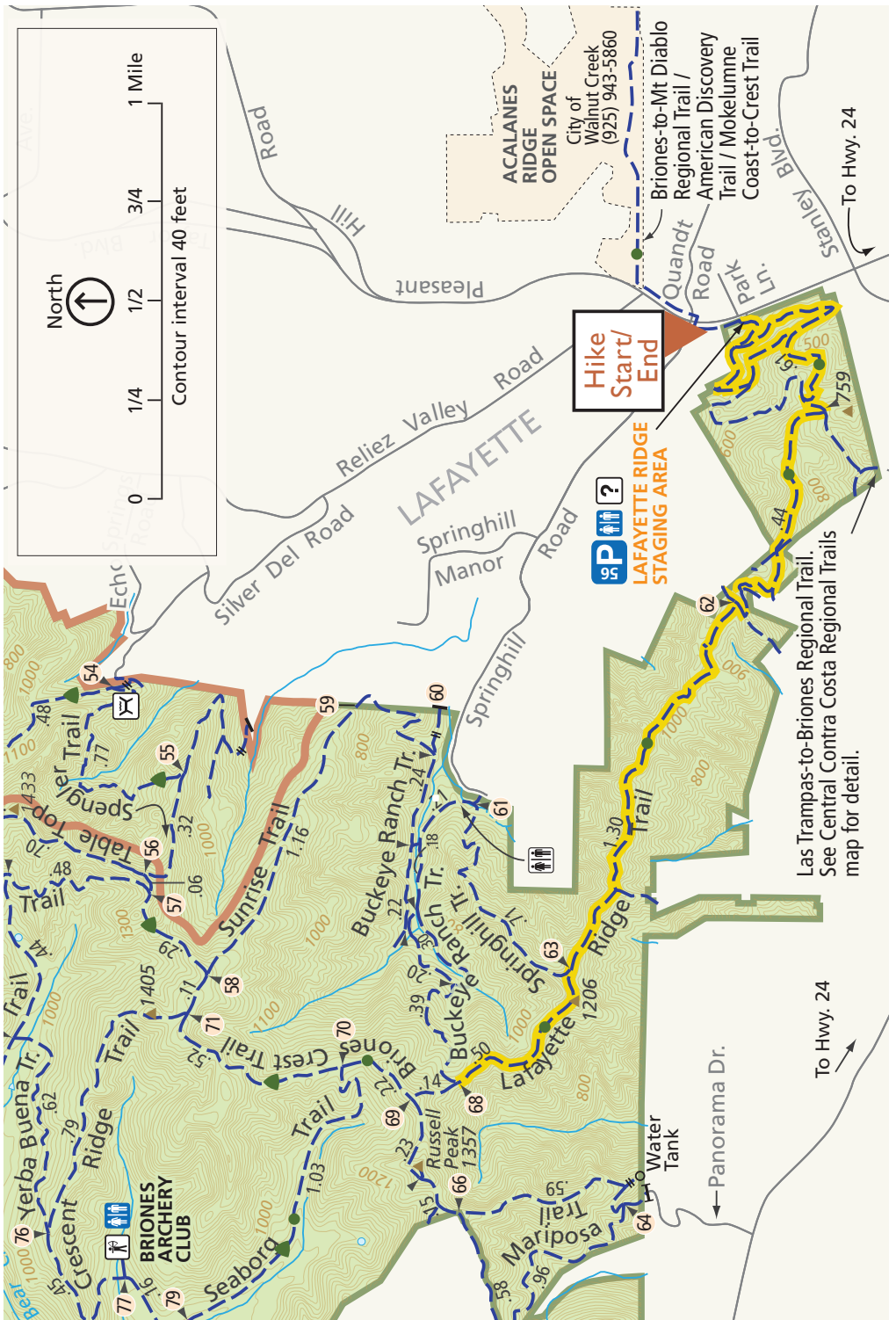
**Características del parque:** Bienvenido al Parque Regional Briones, un sereno refugio natural enclavado en las colinas del Este de la Bahía. Este extenso parque abarca más de 6,255 acres, ofreciendo un rico tapiz de colinas ondulantes, exuberantes praderas y tranquilos bosques. Podrá encontrarse con una diversa flora y fauna. Ancestrales robles proporcionan sombra mientras que flores silvestres como amapolas y lupinus añaden vibrantes ráfagas de color durante la primavera.

Una extensa red de senderos entrecruzan el parque, y lo hacen ideal para practicar senderismo, equitación y ciclismo de montaña. Senderos notables como el sendero Briones Crest Trail recompensan a los aventureros con vistas panorámicas de Mount Diablo y de los valles circundantes. Los aficionados a la observación de aves se deleitarán avistando halcones de cola roja, pavos salvajes y, ocasionalmente, águilas reales sobrevolando los cielos de la zona.

Con su variada gama de maravillas naturales, el Área de preparación Lafayette Ridge Staging Area atrae a



Marc Crumpler



## Parque Regional Del Valle

DESAFIANTE

Ubicación	Livermore
GPS	37.6197042, -121.7529218
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4524
Millas	4.59 millas
Aumento en la elevación	988 pies
Senderos	Sendero East Shore Trail/Sendero Heron Bay Trail/Sendero East Shore Trail
Horario	6 a.m. a 9 p.m., varía según la temporada
Tarifas	\$5 por vehículo
Sitio Web del Parque	<a href="http://ebparks.org/parks/del-valle">ebparks.org/parks/del-valle</a>
Pendiente promedio	En su mayoría ligera/ Pronunciada
Superficie	Moderadamente firme



Esté atento a las grandes garzas azules y otras aves acuáticas que frecuentan el lago, mientras el suave susurro del viento entre los árboles proporciona una relajante banda sonora a la caminata. Con oportunidades para observación de aves, picnics y una apacible reflexión, estos senderos invitan a los visitantes a sumergirse en el diverso paisaje del Este de la Bahía.

**Indicaciones para llegar al sendero:** Desde el estacionamiento, siga las señales hacia el sendero East Shore Trail. Ascienda hasta la cima y verá un árbol rodeado de bancas. Desde allí, siga las señales cuesta abajo que conducen al sendero Heron Bay Trail, el cual bordea escénica costa. Tras un pintoresco recorrido, el sendero vuelve a comunicarse brevemente con el sendero East Shore Trail antes de desviarse de regreso al sendero Heron Bay Trail. Gire a la izquierda en el sendero East Shore Trail, el cual le llevará de regreso al estacionamiento.

**Indicaciones de ruta:** En la autopista I-580 en Livermore, salga en North Livermore Ave. Diríjase hacia el sur por North Livermore Ave. Gire a la derecha en Portola Ave., luego a la izquierda en North L St. North L St. se convierte en South L St., y luego en Arroyo Rd. Continúe sobre Arroyo Rd. pasando la entrada del Hospital de la Administración de Veteranos de los EE.UU. y el parque Sycamore Grove Park. El área de preparación se encuentra a la izquierda, al final de Arroyo Rd. (el estacionamiento es gratuito).

**Características del parque:** El Parque Regional Del Valle se erige como un verde oasis que atrae a los visitantes con su belleza natural y su gran variedad de oportunidades recreativas. En el corazón del parque se encuentra el extenso embalse Del Valle, una joya resplandeciente en medio de ondulantes paisajes.

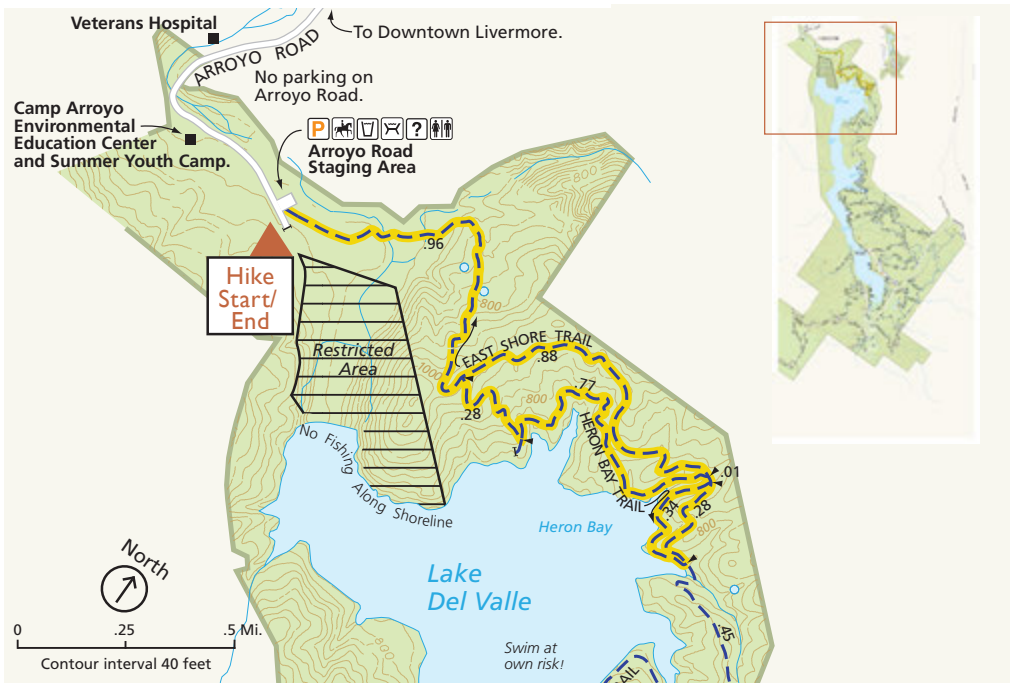
Al recorrer la extensa red de senderos del parque, los visitantes disfrutan cautivadoras panorámicas de las laderas circundantes, salpicadas de majestuosos bosques de robles y sinuosos arroyos. Ya sea practicando senderismo, ciclismo de montaña o equitación, hay un sendero para aventureros de todos los niveles.

### Atractivos destacados del sendero:

Embárguese en un pintoresco viaje por los senderos East Shore Trail, Heron Bay Trail y East Shore Trail en el Parque Regional Del Valle. Estos senderos, que serpentean junto a las tranquilas aguas del embalse Del Valle, ofrecen cautivadoras vistas de colinas ondulantes y exuberante vegetación costera.

**Sugerencia de salud**  
Investigadores de la Universidad Estatal de Iowa descubrieron que caminar tan solo 12 minutos puede mejorar su estado de ánimo, lo que se traduce en un aumento de la jovialidad, el vigor, la atención y la confianza en sí mismo.





Jerry Ling

## Reserva Regional Morgan Territory

Ubicación	Livermore
GPS	37.8186974, -121.7958356
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4546
Millas	10 millas
Aumento en la elevación	2,047 pies
Senderos	Sendero Clyma Trail/Sendero Highland Ridge Trail/Sendero Raven Trail/Sendero Fox Trail/Sendero Highland Ridge Trail/Sendero Volvon Trail/Sendero Prairie Falcon Trail/Sendero Condor Trail
Horario	5 a.m. a 10 p.m.
Tarifas	Ninguna
Sitio Web del Parque	ebparks.org/parks/morgan-territory
Pendiente promedio	En su mayoría ligera/ Pronunciada
Superficie	Moderadamente firme

DESAFIANTE



### Atractivos destacados del sendero:

Embárguese en un viaje por los senderos de la Reserva Regional Morgan Territory, cada uno de los cuales ofrece su propio encanto. El sendero Volvon Loop Trail se adentra en bosques salpicados de robles, revelando destellos de la rica historia de la reserva. No olvide detenerse para contemplar las vistas panorámicas, antes de ascender al sendero Prairie Falcon Trail, donde le esperan impresionantes vistas de la cordillera Diablo Range en lo alto de esta escarpada cumbre. Los senderos se extienden a través de praderas bañadas por el sol, brindando la oportunidad de avistar fauna autóctona como ciervos, coyotes y codornices de California, además de coloridos despliegues de flores silvestres en primavera, como las flores de ojos azules y los lirios mariposa.

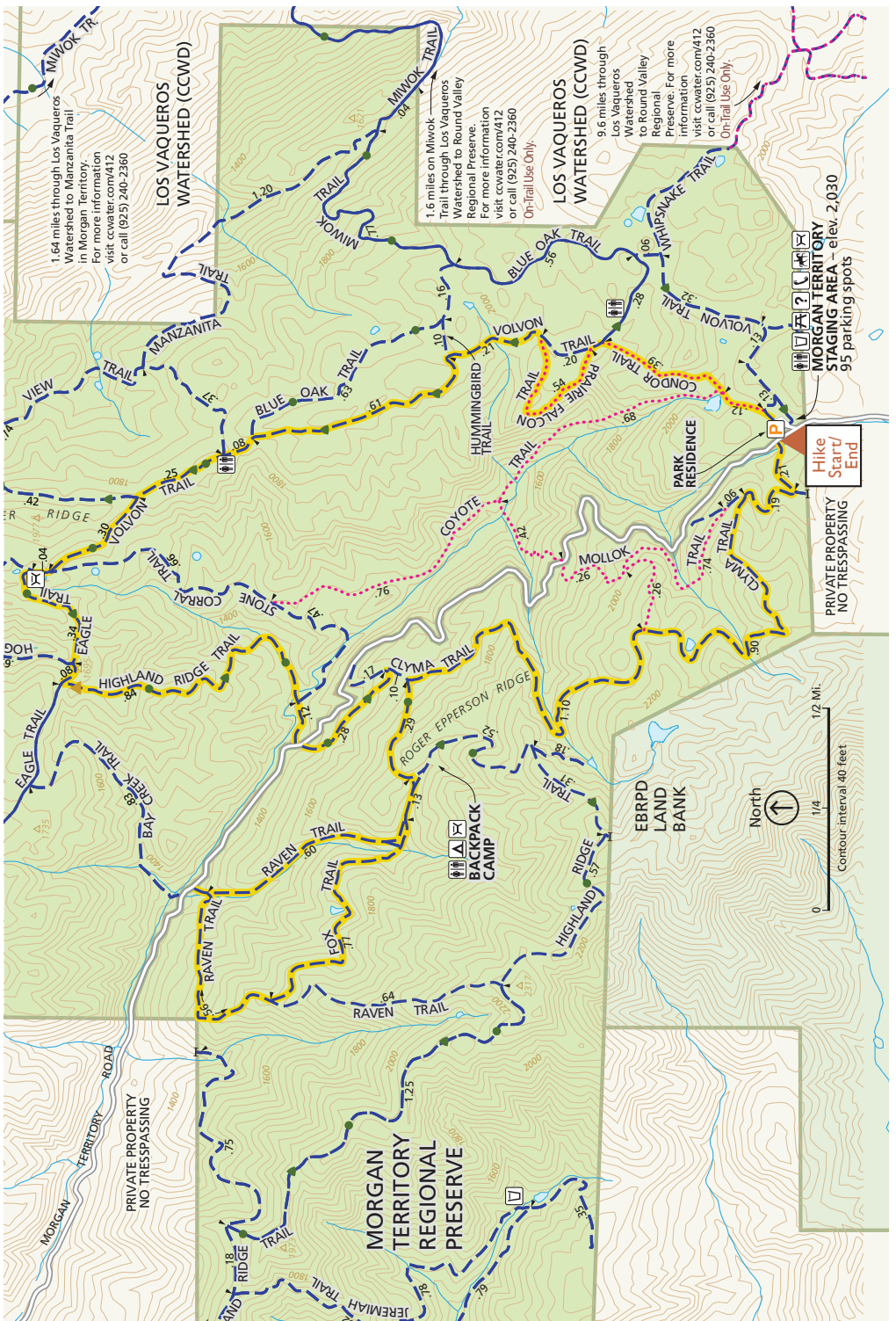
### Indicaciones para llegar al sendero:

Saliendo del estacionamiento, diríjase a la esquina derecha adyacente a Morgan Territory Rd., donde encontrará el inicio del sendero Clyma Trail. Siga la señalización del camino. En el cruce del sendero, gire a la izquierda cuesta arriba hacia el sendero Highland Ridge Trail. Gire a la derecha en el sendero Raven Trail y luego a la izquierda en el sendero Fox Trail, que le conducirá de regreso al sendero Raven Trail. Desde allí, gire a la izquierda hacia el sendero Highland Ridge Trail, llenando de nuevo a Morgan Territory Road. Cruce el camino y siga la señalización para permanecer en el sendero Highland Ridge Trail. Al llegar a la cima, gire a la derecha en el sendero Eagle Trail; sigue derecho mientras el sendero se convierte en Volvon Trail. Gire a la derecha en el sendero Prairie Falcon Trail, y otra vez a la derecha en el sendero Volvon Trail (por 65 yardas). Finalmente, gire a la derecha en el sendero Condor Trail que le llevará de regreso al estacionamiento.

**Indicaciones de ruta:** Desde la autopista I-580 en Livermore, tome la salida N. Livermore Ave. y gire hacia el norte. Poco después de que N. Livermore haga una curva a la izquierda (oeste), gire a la derecha en Morgan Territory Rd. y continúe unas 5.5 millas hasta el área de preparación. Desde Walnut Creek/Concord, tome Clayton Rd. hasta Marsh Creek Rd., después gire a la derecha en Morgan Territory Rd. El área de preparación se encuentra a 9.4 millas de distancia de Marsh Creek Rd.

**Características del parque:** Enclavada en las ondulantes colinas del Condado de Contra Costa, la Reserva Regional Morgan Territory es testimonio de la belleza agreste del paisaje californiano. Como baluarte de la serenidad natural, esta reserva ofrece una variedad de cautivadores atractivos tanto para los ávidos entusiastas de las actividades al aire libre como para los visitantes ocasionales.

Recorriendo su red de senderos, los visitantes se encuentran con un rico tapiz de ecosistemas, desde praderas cubiertas de robles hasta densos chaparrales y bosques sombreados. Los diversos hábitats de la reserva ofrecen santuario a una plétora de vida vegetal y fauna silvestre, incluidas majestuosas aves rapaces en vuelo y delicadas flores silvestres de primavera.



1.64 miles through Los Vaqueros Watershed to Manzanita Trail in Morgan Territory. For more information visit [ccwater.com/412](http://ccwater.com/412) or call (925) 240-2360

1.6 miles on Miwok Trail through Los Vaqueros Watershed to Round Valley Regional Preserve. For more information visit [ccwater.com/412](http://ccwater.com/412) or call (925) 240-2360 On-Trail Use Only.

9.6 miles through Los Vaqueros Watershed to Round Valley Regional Preserve. For more information visit [ccwater.com/412](http://ccwater.com/412) or call (925) 240-2360 On-Trail Use Only.

**Hike Start/End**  
**MORGAN TERRITORY STAGING AREA** – elev. 2,030  
95 parking spots

**PRIVATE PROPERTY NO TRESPASSING**



0 1/4 1/2 Mi.  
Contour interval 40 feet

## Reserva Regional Round Valley

Ubicación	Brentwood
GPS	37.8699080, -121.7503625
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4556
Millas	6 millas
Aumento en la elevación	538 pies
Senderos	Sendero Miwok Trail/Sendero Murphy Meadow Trail/Sendero Miwok Trail
Horario	8 a.m. a 8 p.m., varía según la temporada
Tarifas	Ninguna
Sitio Web del Parque	<a href="http://ebparks.org/parks/round-valley">ebparks.org/parks/round-valley</a>
Pendiente promedio	En su mayoría ligera
Superficie	Moderadamente firme

DESAFIANTE



Round Valley, como las águilas reales y el zorro kit de San Joaquín, en peligro de extinción.

**Atractivos destacados del sendero:** Explore el sendero Miwok Trail en la Reserva Regional Round Valley, donde antiguos bosques de robles se encuentran con ondulantes praderas. Aventúrese por el sendero Murphy Meadow Trail y no pierda de vista la diversa fauna que allí prospera: ciervos, halcones e incluso quizás un gato montés. Los senderos ofrecen amplias vistas del valle, donde las flores silvestres pintan las laderas en primavera, y cada paso lo vincula con la rica historia cultural y natural de este paisaje.

**Sugerencia de salud**  
**El ejercicio fortalece**  
**los músculos respiratorios.**

**Indicaciones para llegar al sendero:** Desde el estacionamiento, cruce el puente e inicie el sendero Miwok Trail hacia la derecha. Permanezca en Miwok Trail y camine alrededor de Round Valley. Gire a la derecha en el sendero Murphy Meadow Trail y sígalo de vuelta hasta el sendero Miwok Trail, que le conducirá de regreso al estacionamiento.

**Dirección:**  
19450 Marsh Creek Rd., Brentwood, CA 94513

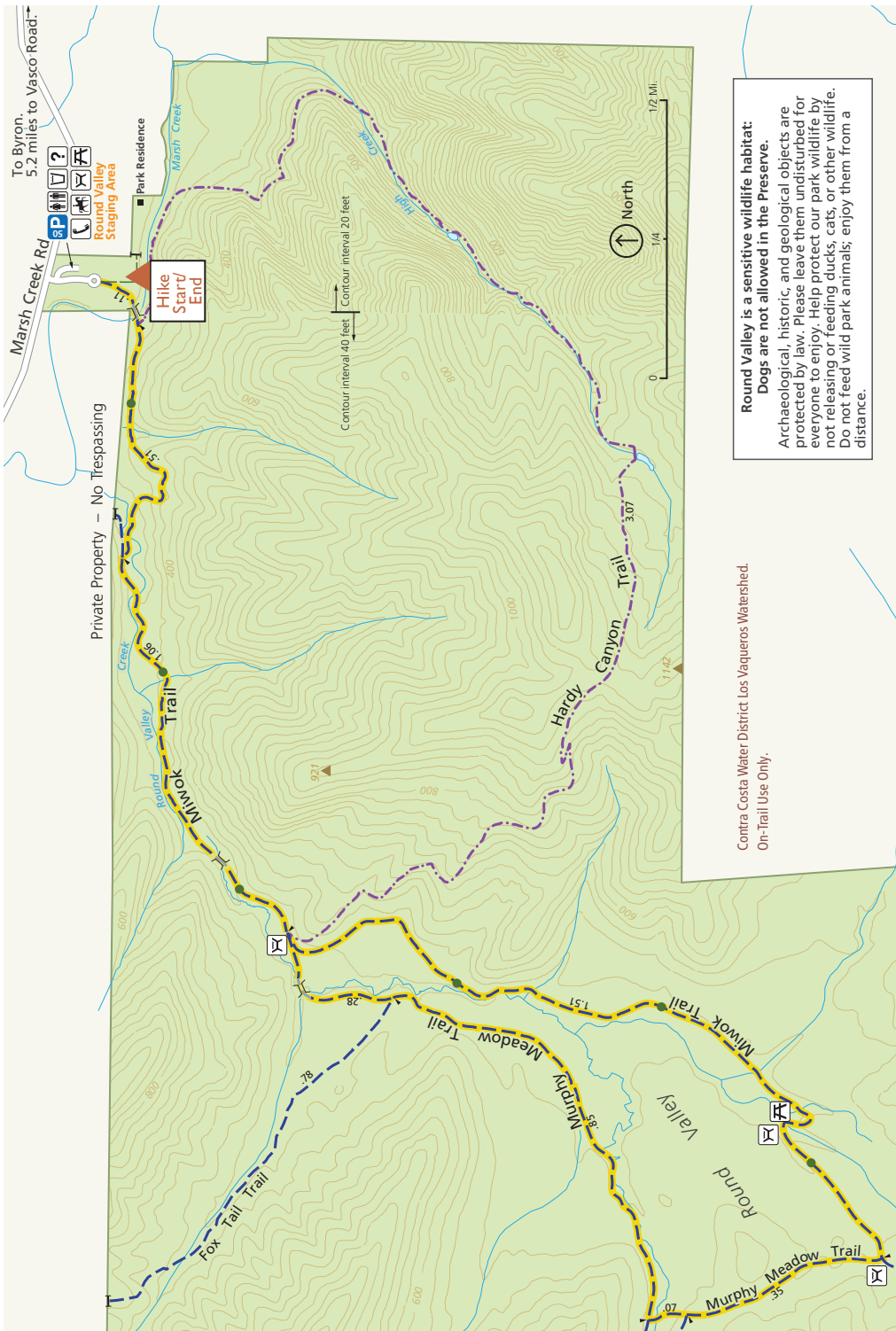
**Características del parque:** La Reserva Regional Round Valley ofrece un santuario tanto para los amantes de la naturaleza como para los entusiastas de las actividades al aire libre. Esta extensa reserva cuenta con un variado tapiz de paisajes, desde praderas cubiertas de robles hasta grandes praderas y escarpadas crestas de riscos.

Recorra la red de senderos que sinuosos recorren la reserva; cada camino ofrece sus propios puntos panorámicos y oportunidades de exploración. El sendero Round Valley Loop Trail es uno de los favoritos entre los senderistas, y conduce a los aventureros a través de bosques bañados de sol y campos abiertos, con vistas panorámicas de las laderas circundantes.

Para quienes buscan una caminata más desafiante, el sendero Miwok Trail atrae con sus pronunciadas subidas e impresionantes vistas. A lo largo del camino, no pierda de vista la abundante vida silvestre que alberga



Kevin Fox



Contra Costa Water District Los Vaqueros Watershed.  
On-Trail Use Only.

**Round Valley is a sensitive wildlife habitat:  
Dogs are not allowed in the Preserve.**  
Archaeological, historic, and geological objects are protected by law. Please leave them undisturbed for everyone to enjoy. Help protect our park wildlife by not releasing or feeding ducks, cats, or other wildlife. Do not feed wild park animals; enjoy them from a distance.

## Reserva Regional Sunol Wilderness

Ubicación	Sunol
GPS	37.515417, -121.832861
Teléfono	1-888-327-2757, Opción 3, Extensión 4559
Millas	6.7 millas
Aumento en la elevación	1,713 pies
Senderos	Canyon View/Sendero Canyon View Trail, McCorkle Trail Road/Cerro Este Road/Cave Rocks Road/Sendero Eagle View Trail/Vista Grande Road/High Valley Road/Flag Hill Road/Sendero Flag Hill Trail/Canyon View
Horario	8 a.m. a 9 p.m.; varía según la temporada
Tarifas	\$5 por vehículo (fines de semana y días festivos)
Sitio Web del Parque	<a href="http://ebparks.org/parks/sunol">ebparks.org/parks/sunol</a>
Pendiente promedio	Pronunciada/Muy pronunciada
Superficie	Moderadamente firme/Blanda

DESAFIANTE



nadan bajo la superficie y las majestuosas grandes garzas azules planean grácilmente sobre su cabeza. Recorra con paso ligero los sinuosos senderos, donde cada giro revela una nueva maravilla, desde cascadas ocultas que caen sobre pozas color esmeralda hasta los sobrecogedoras llamados de la fauna silvestre residente que resuenan a través del cañón.

### Atractivos destacados del sendero:

Embárgese en un emocionante viaje por la red de senderos de la Reserva Regional Sunol Wilderness, ¡donde le esperan sorpresas a cada paso! Empezar la aventura en el pintoresco sendero Canyon View Trail, que ofrece vistas panorámicas de ondulantes colinas y exuberantes valles. La fauna silvestre puede estar al acecho en los arbustos, ¡así que manténgase alerta! No olvide detenerse a lo largo del camino y disfrutar los asombrosos panoramas mientras descansa en las bancas.

A continuación, el sendero Eagle View Trail promete una experiencia llena de adrenalina con su terreno escarpado y sus impresionantes paisajes. Dedique un momento a absorber la belleza del arroyo Alameda Creek que se encuentra más abajo, ¡pero no se pierda demasiado en las vistas! ¡Adelante le esperan aún más emociones!

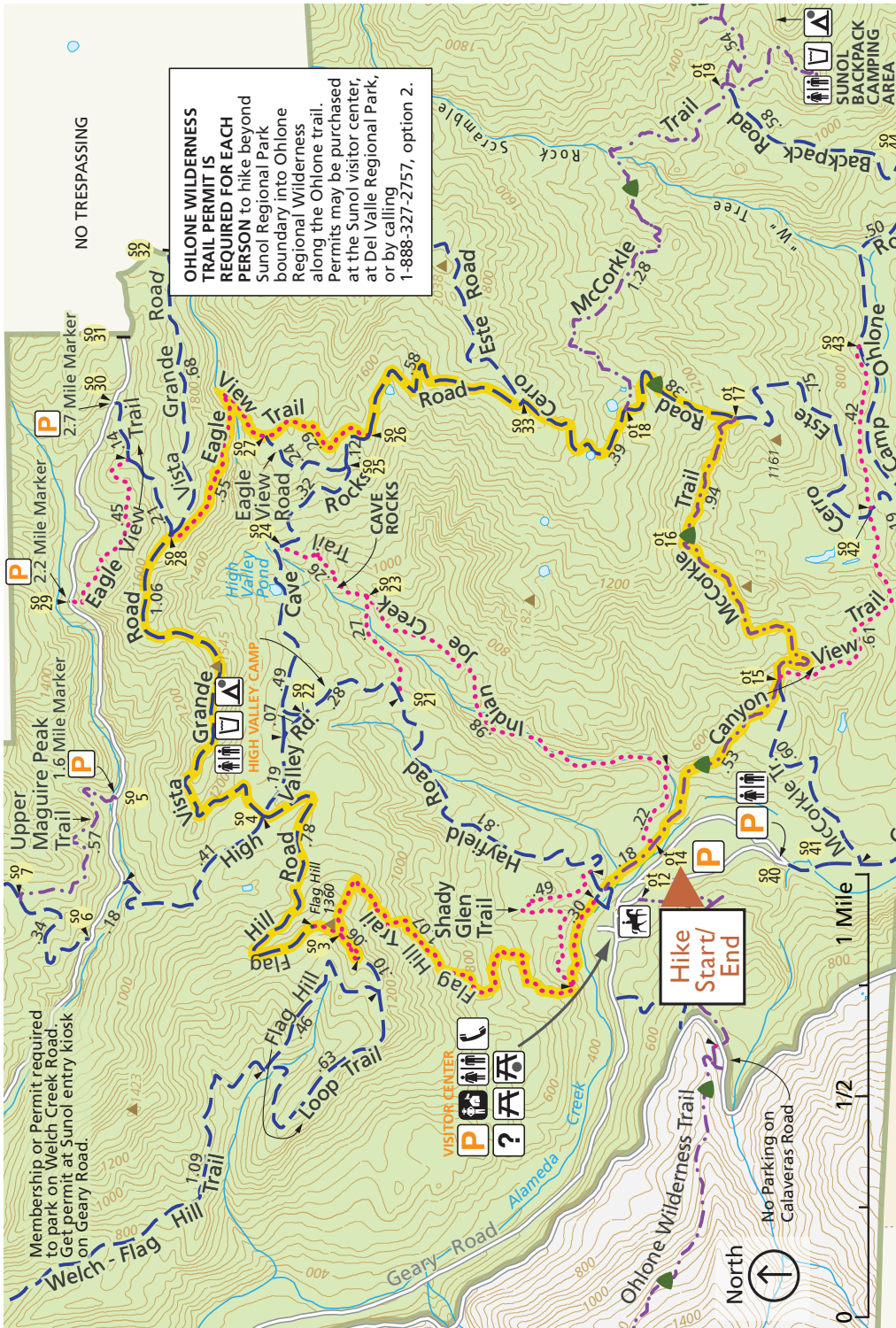
**Indicaciones para llegar al sendero:** Desde el estacionamiento del centro de visitantes, siga el camino hacia el puente. Cruce el puente, gire a la derecha en el sendero Canyon View Trail, a la izquierda en el sendero McCorkle Trail y a la izquierda en Cerro Este Rd. En el mirador Cerro Este Overlook, diríjase a la izquierda en Cave Rocks Road (camino cortafuegos), gire a la derecha en el sendero Eagle View Trail (un solo carril), gire a la izquierda en Vista Grande Road (camino cortafuegos) y cruce la la intersección con High Valley Road (señal de rocas) y busque el indicador de sendero con poste de acero. Siga a través de la verja hasta Flag Hill Road. En la cima de Flag Hill Road, deténgase en el mirador que tiene bancas, dé la vuelta y siga el sendero de regreso al sendero Stone Trail. Gire a la derecha cuesta abajo en el sendero Flag Hill Trail de un solo carril, a la izquierda en el sendero Canyon View Trail y a la derecha en el puente de regreso al Centro de Visitantes y al estacionamiento.

### Dirección:

1895 Geary Rd., Sunol, CA 94586

**Características del parque:** Enclavada en algunas de las tierras más agrestes del Este de la Bahía, la Reserva Regional Sunol Wilderness ofrece un parque con una variedad de cautivadores atractivos que interesan tanto a los entusiastas de la naturaleza como a los aventureros. Imagine atravesar un terreno escarpado y ser recibido por el sereno susurro de antiguos bosques de robles, mientras vibrantes flores silvestres pintan el paisaje en un caleidoscopio de colores. A medida que cambian las estaciones, se pueden encontrar tarántulas en busca de amor cuando se pone el sol.

Amantes de la naturaleza, prepárense para quedar encantados por las tranquilas aguas del arroyo Alameda Creek, donde las escurridizas truchas arco iris



# Registro de senderos del Desafío de Senderos 2025

## ¡Felicidades! ¡Lo ha logrado!

Envíe su registro  
utilizando el código QR



- 1. Fecha límite para el Registro de senderos:**  
31 de diciembre de 2025
- 2. Para recibir su distintivo conmemorativo de 2025**  
(hasta agotar existencias) envíe su registro a [ebparks.org/tclog](http://ebparks.org/tclog),  
o envíelo por correo electrónico a [reservations@ebparks.org](mailto:reservations@ebparks.org) o  
por correo postal a:

East Bay Regional Park District  
c/o Reservations Department  
2950 Peralta Oaks Court  
Oakland, CA 94605

Para poder recibir otros premios especiales y regalos, el registro  
de senderos debe enviarse por Internet a [ebparks.org/tclog](http://ebparks.org/tclog).

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ Código postal: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

*Por favor, indique los nombres de al menos cinco senderos terminados, o la distancia recorrida total de 26.2 millas.*

Nombre del(los) sendero(s)	Millas:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Total de millas terminadas:** \_\_\_\_\_





## ¡Conviértase en Miembro!

Explore las ventajas de una Membresía a la Fundación, incluido el ahorro de dinero en las tarifas de estacionamiento y natación, y apoye a los Parques Regionales en [regionalparksfoundation.org/join](http://regionalparksfoundation.org/join).

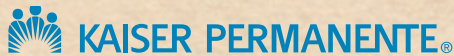
[www.regionalparksfoundation.org](http://www.regionalparksfoundation.org)

PO Box 2527 Castro Valley CA 94546

[help@regionalparksfoundation.org](mailto:help@regionalparksfoundation.org)

*La Fundación de Parques Regionales es una organización sin fines de lucro  
501c3 con EIN 23-7011877*

El Desafío de Senderos de este año  
es posible gracias al generoso apoyo  
de nuestros patrocinadores:



**Escanee el código QR para recibir una membresía gratuita  
a Alltrails+ durante un mes**



