



Những Đường mòn trong Cộng đồng của bạn

Los Caminos de Tu Comunidad

Your Community Trails

# TRAIL PASSEOS DEL



Brochure funded by Marin County through the Department of Public Works, Non-Motorized Transportation Pilot Program [www.walkbikemarin.org](http://www.walkbikemarin.org)

Brochure produced in partnership with: Marin County Department of Health and Human Services, Healthy Marin Partnership, Safe Routes to Schools, and National Park Service – Rivers, Trails and Conservation Assistance Program

With support from the Canal Gardens and Trails Collaborative: Canal Alliance, City of San Rafael, Healthy Marin Partnership, Marin County Board of Supervisors, Marin County Department of Health and Human Services, Marin Organic, Marin Municipal Water District, National Park Service-Rivers, Trails and Conservation Assistance, North Bay Conservation Corps, Safe Routes to Schools, Trust for Public Land,

Special thanks to the Trails Forever Program of the Golden Gate National Parks Conservancy, the National Park Service and the Presidio Trust

Translations: Yzaida Miranda and Joseph Dinh  
Photos: Peg Henderson, Cio Hernandez, Wendi Kallins, Teri Rockas, Jeremy Thornton  
Heron photo: Irish Carney – [trishcarney@earthlink.net](mailto:trishcarney@earthlink.net)  
Compass art: Quyen Truong – [quyen.truong@gmail.com](mailto:quyen.truong@gmail.com)  
Graphic design: Jeremy Thornton

September 2009

Disclaimer  
The information contained in this brochure is provided without any warranties or guarantees. We are not responsible for any injuries or difficulties you may encounter as a result of using this information. Always consult a physician before starting any new exercise program.

Printed on recycled paper.



## Reasons to be ACTIVE

### IMPROVE YOUR HEALTH – walking 30 minutes a day can:

- make bones and muscles stronger
- reduce the risk of heart disease, diabetes and cancer and improve blood pressure, blood sugar & cholesterol levels
- improve quality of sleep

### SPEND TIME WITH FAMILY & FRIENDS – time to talk, laugh and be outdoors

### SEE NEW THINGS – new places to share with friends or co-workers

- FEEL BETTER – being active can:**
- reduce anxiety and depression
  - enhance well being
  - encourage social interaction

### HELP THE EARTH –

- walking and cycling helps decrease the amount of pollutants we breathe
- carry your water in a reusable container and remember to recycle
- enjoy the natural environment and share it with others

### MEJORE SU SALUD – Caminar 30 minutos al día puede:

- Hacer mas fuertes a los huesos y músculos
- Reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes y cáncer y también mejorar la presión arterial y nivel de colesterol
- Mejorar la calidad del sueño

### DEDIQUE TIEMPO CON SU FAMILIA Y AMIGOS – Tiempo para hablar, reírse y estar al aire libre

### VEA NUEVAS COSAS – Nuevos sitios para compartir con amigos o compañeros de trabajo

### SIÉNTASE MEJOR – Ser activo puede:

- Reducir la ansiedad y la depresión
- Mejorar su bienestar
- Anima la interacción social

### AYUDE A LA TIERRA

- Caminar y andar en bicicleta disminuye la cantidad de contaminadores que respiramos
- Lleven el agua en un contenedor reutilizable y recuerden de reciclar
- Disfruten del ambiente natural y compártanlo con los demás

### CẢI THIỆN SỨC KHỎE CỦA BẠN – đi bộ 30 phút một ngày có thể:

- Tăng cường xương và cơ bắp
- Giảm rủi ro bị bệnh về tim, đái tháo đường và ung thư và có thể cải thiện huyết áp, mức đường và mỡ trong máu
- Cải thiện chất lượng của giấc ngủ

### DÀNH THỜI GIỜ CHO GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ – có thời giờ để nói chuyện, để cười và để ở ngoài trời

### NHÌN THẤY NHỮNG ĐIỀU MỚI – những chỗ mới để chia sẻ với bạn bè hoặc đồng nghiệp

### CẢM THẤY SUNG SƯỚNG HƠN – duy trì vận động có thể

- giảm âu lo và trầm cảm
- cải thiện sức khỏe
- khuyến khích giao lưu xã hội

### GIÚP TRÁI ĐẤT

- đi bộ và đạp xe giúp giảm thiểu số lượng chất gây ô nhiễm mà chúng ta thở vào.
- mang nước trong một vật chứa có thể tái dùng và đừng quên tái sinh.
- hưởng môi trường thiên nhiên và chia sẻ với người khác



## Places to be ACTIVE in the Canal Neighborhood

- These trails are in your community and they are yours
- You can visit them alone or with your friends and family at no cost
- The routes described here are flat and easy for most walkers and cyclists
- Posted signs explain when they are open and what you can do to keep the trails pleasant for everyone

- Estos caminos están en su comunidad y son suyos
- Usted puede visitarlos solo o con sus amigos y familia gratis
- Las rutas descritas aquí son planas y fácil para la mayoría de los caminantes y los ciclistas
- Los rótulos explican el horario y lo que usted puede hacer para mantener los caminos agradables para todos

- Những con đường mòn này nằm trong cộng đồng của bạn và là của bạn
- Bạn có thể tham quan chúng một mình hoặc với bạn bè và gia đình miễn phí
- Những con đường mòn này ở đây bằng phẳng và dễ dàng cho phần đông người đi bộ và đạp xe.
- Các biển chỉ dẫn giờ mở cửa và những gì bạn có thể làm để giữ cho các đường mòn thú vị cho mọi người

### If you have 10–15 minutes .....

#### VISIT THE WETLANDS

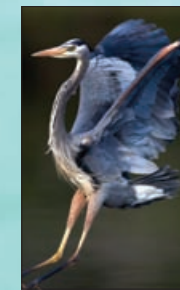
Go out the back door of Pickleweed Community Center and walk around the wetlands. Listen to the children's happy voices at the playground. Enjoy the views of the water and watch the shorebirds feeding.

#### VISITE LOS HUMEDALES

Salga por la puerta trasera del Centro Comunitario Pickleweed y camine alrededor de los humedales. Escuche a las voces felices de niños en el patio de recreo. Disfrute de las vistas del agua y mire la alimentación de las shorebirds (aves playeras).

#### THĂM KHU VỰC ĐẦM LẦY

Đi cửa sau của Trung tâm Cộng đồng Pickleweed và đi bộ chung quanh khu đầm lầy. Lắng nghe tiếng trẻ em vui đùa trong sân. Hưởng cảnh quan của nước và quan sát chim kiếm ăn.



### If you have 15–30 minutes .....

#### WALK ACROSS THE NEIGHBORHOOD

From Pickleweed Community Center look across Canal Street, under the power line towers and find the Baypoint Pathway. This half-mile, tree-lined walk is a good short cut between the community center and the businesses along Bellam Blvd., the Marin County Health and Wellness Campus, and beyond to the Marin Community Clinics on Kerner Blvd. (The Loop).



#### PASEO A TRAVÉS DE LA VECINDAD

Del Centro Comunitario Pickleweed mire a través de la Calle Canal, bajo las torres de líneas de energía eléctrica y encuentra el camino Baypoint. Esta media milla, bordeada de árboles es un buen camino corto entre el centro comunitario y los negocios a lo largo de Bellam Boulevard, el centro de salud del condado de Marin (Health and Wellness Campus) y mas allá a las Marin Community Clinics en Kerner Boulevard, a esto le llaman el Loop (el lazo).

#### ĐI BỘ QUAY KHU VỰC

Từ Trung tâm Pickleweed, tìm những cột điện cao và bạn sẽ thấy lối đi Baypoint Pathway bên dưới. Con đường yên tĩnh có hàng cây dọc theo này là đường tắt giữa trung tâm cộng đồng và khu thương mại dọc đường Bellam, kể cả Khu vực Y tế và Mạnh khỏe của Quận Marin.

### If you have 30–45 minutes .....

#### EXPLORE THE EDGE OF THE BAY

Head out the Starkweather Shoreline Park (part of the San Francisco Bay Trail) from near the Pickleweed Community Center and soon you will enjoy sweeping views of bay and bridge. This wide paved trail is about a mile long from the community center around to the south end of the Baypoint Pathway.



### EXPLORE EL BORDE DE LA BAHÍA

Dirigirse hacia el Parque Starkweather Shoreline (parte del camino de la Bahía de San Francisco) cerca del centro comunitario Pickleweed y pronto usted disfrutará de amplias vistas de la bahía y el puente. Este ancho camino pavimentado es de aproximadamente una milla de largo alrededor de centro comunitario hasta el final del sur del camino de Baypoint.

### KHÁM PHÁ BỜ VỊNH

Đi về hướng Starkweather Shoreline Park (một phần của Đường mòn Vịnh San Francisco) từ gần Trung tâm Cộng đồng Pickleweed, bạn sẽ được hưởng cảnh quan của vịnh và các cầu. Con đường mòn có tráng nhựa rộng rãi này dài một dặm từ trung tâm cộng đồng đi vòng xuống phía nam của lối đi Baypoint Pathway.

### If you have more than 1 hour .....

#### SEE MORE OF THE BAY FRONT

A 1-mile segment of the Starkweather trail (Bay Trail) continues southeast along the shore to its end near Francisco Boulevard and Grange Way. Here you can see closer views of the bridge and get a longer work-out.



#### PARA VER MAS DEL FRENTE DE LA BAHÍA

Un segmento de 1 milla del camino Starkweather (camino de bahía) sigue el sudeste a lo largo de la orilla a su final cerca de Francisco Boulevard y Grange Way. Aquí usted vera vistas mas cercanas del puente y podrá caminar mas largo.

#### XEM THÊM MẶT TRƯỚC CỦA VỊNH

Xa hơn đường vòng mòn mà tả ở trên có một đoạn của đường mòn Starkweather (Bay Trail) tiếp tục hướng đông nam dọc theo bờ và ngừng ở Francisco Boulevard gần Grange Way. Tại đây, bạn có thể thấy gần cầu và thể dục được lâu hơn.

## TRANSIT TO TRAILS

For longer adventures these web sites will help you plan trips to trails in local and regional parks. (Internet access is available at Pickleweed Community Center)

- Transit and Trails – find a trail and transit connections, [www.transitandtrails.org/](http://www.transitandtrails.org/)
- 511.org – plan a transit trip [www.511.org/](http://www.511.org/)
- West Marin Stage – (Connect at the San Rafael Transit Center) travels to areas in Marin County not served by other local transit [www.marintransit.org/stage.html](http://www.marintransit.org/stage.html)
- Whistlestop Wheels – provides transportation support to seniors and disabled individuals <http://www.thewhistlestop.org/transportation.html>

Para aventura más largas estos sitios del Web le ayudarán a planear paseos a caminos en parques locales y regionales. El acceso de Internet está disponible en el centro comunitario Pickleweed.

- Transit and Trails – Para encontrar un camino y las conexiones de transito, [www.transitandtrails.org/](http://www.transitandtrails.org/)
- 511.org – Para planear un paseo de transito, [www.511.org/](http://www.511.org/)
- West Marin Stage – Hace conexión en el centro transito de San Rafael, viaja a áreas en el condado de Marin que no son servidas por otros tránsitos locales, [www.marintransit.org/stage.html](http://www.marintransit.org/stage.html)
- Whistlestop Wheels – Proporciona apoyo de transporte a las personas mayores y personas con discapacidades, <http://www.thewhistlestop.org/transportation.html>

Đối với những cuộc du hành lâu hơn, những xe buýt địa phương có thể kết nối bạn với những công viên và đường mòn trong quận gần kề, những công viên tiểu bang và quốc gia. (Có thể tiếp cận Internet tại Trung tâm Cộng đồng Pickleweed)

- Vận chuyển và Đường mòn sẽ giúp bạn tìm ra một đường mòn. Hãy sử dụng những dụng cụ trong 511.org để hoạch định đường đi đến đường mòn bằng vận chuyển công cộng: [www.transitandtrails.org/](http://www.transitandtrails.org/)
- Hoạch định một chuyến bằng 511.org. Truy tuyến tại [www.511.org/](http://www.511.org/) hoặc gọi 511
- West Marin Stage (Kết nối tại Trung tâm Vận chuyển San Rafael) đi đến những vùng trong Quận Marin không được phục vụ bởi vận chuyển địa phương khác. [www.marintransit.org/stage.html](http://www.marintransit.org/stage.html)
- Whistlestop Wheels: hỗ trợ vận chuyển cho cao niên và người mất năng lực. <http://www.whistlestop.org/transportation.html>



# PASEOS del CANAL Community Trails

**SAFETY TIPS:** Wear a helmet when cycling • Walk with friends and family • Bring water and healthy snacks like nuts and fruit • Let someone know where you are going • Bring a cell phone or a whistle • Dress in layers for warmth • Use sunscreen • Lleve puesto un casco cuando ande en bicicleta • Camine con amigos y familiares • Lleve agua y bocadillos saludables como nueces y frutas • Avisale a alguien a dónde vas • Lleve un teléfono celular o un silbido • Vístase en capas para el calor • Use protector solar para su piel • Nhớ đội nón an toàn khi đi xe đạp • Đi bộ cùng với gia đình và bạn bè • Nhớ mang theo nước và thức ăn nhẹ như trái cây và các loại hạt khô • Nhớ báo cho người nhà biết bạn sẽ đi đâu • Mang theo điện thoại cầm tay và còi • Nhớ mang theo áo ấm • Mang theo kiếng mắt