

康鶴健行會 2015 年 4 月健行通知

時間: 2015 年 4 月 17 日(星期五)上午 9 時

集合地點: Las Trampas Regional Wildness, Staging Area, San Ramon (附圖上 A 點)

- 如果由 I680 北邊過來, 請在 Crow Canyon RD 出口出來後右轉上 Crow Canyon RD, 約 2 哩再右轉上 Bollinger Canyon RD, 4 哩多或 8 分鐘後到達路的盡頭, 就可看到 Staging Area 的停車場。
- 如果由 I680 南邊過來, 請在 Bollinger Canyon RD 出口出來後左轉上 Bollinger Canyon RD, 約 7 哩一直到達路的盡頭, 就可看到 Staging Area 的停車場。

健行路線 (分 A 和 B 兩組, 請參見附圖):

- (1) 由 A 點出發, 沿 Bollinger Creek Loop Trail (BCLT) 南側路線, 到 B 點跨越 Bollinger Canyon RD 進入 BCLT 北側路線到達 C 點, 到此為止都是坡度平緩的土路, 已完成 0.77 哩路程. (黃色連續路線)
- (2) A 組在 C 點右轉進入 Chamise Trail 沿上坡路到達 D 點, 全長 0.57 哩, 費時約 30 分, 是全程中最辛苦的走一段路, 到此已完成 1.34 哩路程. 然後沿坡度起伏而樹陰覆蓋的 Las Trampas Ridge Trail 行走 1.19 哩到達 E 點, 到此已完成 2.53 哩路程. 然後左轉走 0.44 哩下坡路到達 F 點與 BCLT 銜接, 到此已完成 2.97 哩路程. (黃色連續路線)
- (3) B 組在 C 點繼續前行 1.12 哩, 到達 F 點與 BCLT 銜接, 到此已完成 1.89 哩路程. (黃色斷續路線)
- (4) 由 F 點沿 BCLT 南側坡度平緩而樹陰覆蓋路線 0.69 哩回到 A 點全程完畢. A 組共行走 3.66 哩, 當在 2.5 小時內走完. B 組共行走 2.58 哩, 當在 2 小時內走完. (黃色連續路線)

注意事項:

- 除出發點外沿途無廁所. 請帶飲水. 戴防曬帽及墨鏡. 歡迎自備簡便食物, 健行完畢後共進午餐.
- 建議穿登山鞋 Hiking Boots 或鞋底紋路較深的走路鞋 Walking Shoes. 攜帶健行杖 Hiking Poles.
- 領隊為魯肇煌 Stephen Lu.

詢問電話:
(925)838-1259,

Email:
stephen.lu24@gmail.com

上網查詢:
www.goldencrane.org

