



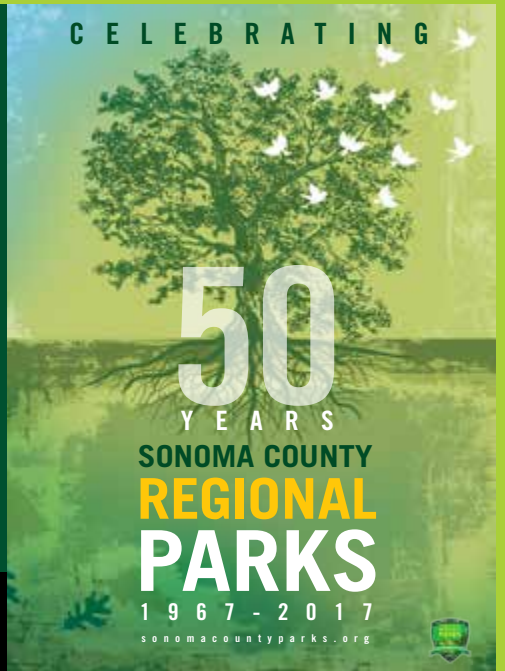
REGIONAL PARKS

ACTIVIDADES AFUERA

SONOMA COUNTY

VERANO 2017

Por favor use ropa adecuada para el clima para todas las actividades y traiga agua y una merienda. Las actividades son gratis y no es necesario registrarse a menos de que se indique lo contrario. Si es necesario que se registre, por favor revise el calendario de actividades (activity calendar) en sonomacountyparks.org. Para los visitantes que tengan discapacidades se harán los ajustes necesarios con solicitud previa.



CELEBRE el aniversario 50 de los Parques Regionales del Condado de Sonoma y comparta su historia sobre los parques con el hashtag #MySonomaCountyParks.

JUNIO 1 – JULIO 30

Todos los del GRADO 4º en un PARQUE REGIONAL

¡Una gran invitación al 50 aniversario a todos los chicos y chicas del 4º grado y sus familias! Tendrán un día **GRATIS** de estacionamiento en todos los Parques Regionales durante el mes de Junio. Los estudios muestran que el 4º grado es una época importante para explorar la naturaleza, y que los niños conservan las experiencias positivas al aire libre durante todas sus vidas.

Es necesario registrarse
Info.: (707) 565-2041

RETO DE SENDEROS: LAS MARAVILLAS DEL PARQUE MENOS VISITADAS

Jueves, Junio 1 • 10-11:30AM
North Sonoma Mountain Regional Park

Personal de Parques Regionales
Vaya por el camino menos conocido y aprenda sobre la flora y fauna del área en esta serie de caminatas guiadas que duran de 2-3 millas. Vamos a explorar nuevos caminos cada vez para sus méritos en el Reto de Senderos.

Junio 1 - North Sonoma Mountain Regional Park

Julio 29 - Cloverdale River Park

Agosto 24 - West County Trail - Sebastopol Community Center

Info.: (707) 565-2041

NATURALMENTE EN FORMA

Todos los Viernes de Junio, Julio y Agosto • 6-7PM

Spring Lake Regional Park - Swim Lagoon

Personal de Parques Regionales e Instructores de YMCA
Comience sus fines de semana del verano con un programa muy divertido de ejercicio al aire libre para toda la familia. Cada semana un instructor certificado de YMCA guiará una opción diferente para mejorar su salud mediante actividades estimulantes. Las clases destacadas son: cardio kickboxing, yoga, Zumba, boot camp y trotar/caminar alrededor de Spring Lake. Las sesiones son GRATIS y se recomienda una donación de \$3/ persona o \$5/familia. Niños y niñas de 6+ años, por favor.

Info.: (707) 565-2041



NORTH SONOMA MOUNTAIN REGIONAL PARK

LEYENDA

- Cargo por estacionamiento puede aplicar
- Accesible a silla de ruedas
- Parques Saludables, Gente Saludable

Visite sonomacountyparks.org para más actividades al aire libre.

SENDEROS PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Viernes, Junio 2 • 10-11:30AM

Larson Park

Irma Cuevas

Acompáñenos en una mañana de diversión y aprendizaje en este programa bilingüe al aire libre, diseñado para niños de 3-4 años en compañía de un adulto. Vamos a leer cuentos, cantar canciones, ir a una caminata corta y crear manualidades relacionadas con la naturaleza. Traiga agua y una merienda.

Junio 2 - Larson Park

Julio 21 - Helen Putnam Regional Park 

Agosto 25 - Sunset Beach River Park 

Info.: (707) 565-7888

VIERNES FUNKY EN LA HOOD

Todos los Viernes, Junio-Septiembre 5:30-9PM

Hood Mansion Grounds  

Pythian Road at Los Guilicos Road

Personal de la Fundación de Parques Regionales

Apoye a los parques con música en vivo al aire libre en el primer concierto de esta serie popular. Trae una cobija o una silla baja y comida para hacer picnic. Cervezas y vino disponible para comprar. (Por favor, nada de alcohol de afuera).

Tarifa: \$10

Info.: funkyfridays.info

PROGRAMAS DE CAMPAMENTOS

Todos los Sábados de Junio y Julio 7-8PM, Agosto • 6-7PM

Doran Regional Park  

Guardabosques

Acompañe a los Parques Regionales en un programa de fogatas interactivo para aprender sobre temas desde hábitos y el hábitat de los animales locales hasta la historia cultural del área. Todos los sábados a partir del fin de semana del día del trabajo (Memorial Day) hasta el fin de semana de Acción de Gracias habrá una charla sobre fogatas para los campistas y el público en general. Encuentro en el anfiteatro.

Info.: (707) 875-3540

NUESTROS PARQUES 

Sábado, Junio 3 • 10AM-1PM

Ragle Ranch Regional Park

Irma Cuevas

¡Acompáñenos en las caminatas guiadas en español para toda la familia! Explore diferentes paisajes naturales y culturales en una caminata de 2-4 millas y luego disfruten juntos de un almuerzo, tipo comida compartida. Traiga platos, cubiertos y un platillo saludable para compartir.

Junio 3 - Ragle Ranch Regional Park

Julio 1 - Helen Putnam Regional Park

Agosto 5 - Maxwell Farms Regional Park

Info.: (707) 565-7888

CHARLAS SOBRE PISCINAS MARINAS

Sábados, Junio 3, Julio 1 y Agosto 5 11AM-12PM

Doran Regional Park  

Guardabosques Ilana Stoelting

Acompáñenos a explorar con manos a la obra y diversión los animales que están en nuestras pequeñas piscinas marinas. Este programa es para toda la familia y todas las edades para que todos exploren la vida que hay en el Océano Pacifico. Encuentro en el anfiteatro.

Info.: (707) 875-3540

SÁBADOS DE CIENCIA

Sábado, Junio 3 • 1-4PM

Spring Lake Regional Park - Environmental Discovery Center  

Ellie Muelrath

¡Saque el científico que tiene dentro de Usted y descubra las maravillas de la ciencia ambiental y física! Venga y acompáñenos en estas presentaciones y experimentos interactivos gratis el primer sábado de todos los meses a la 1PM, 2PM, and 3PM. Le damos la bienvenida a todas las edades.

Junio 3 - ¡La ciencia de la diversión! ¿Alguna vez se ha preguntado cómo se hacen los juguetes? Aprenda cómo se combinan diferentes materiales para hacer sus propios juguetes. Los proyectos incluyen pelotas saltarinas hechas en casa que rebotan para que las lleve a su casa y le muestre a sus amigos.

(continúa en la página 3)



VAMOS A LA PLAYA

FIESTA DEL ANIVERSARIO 50 e inauguración del RETO SENDEROS

REGIONAL PARKS
TRAILS
CHALLENGE
SONOMA COUNTY**Sábado, Junio 3**
10AM-2PM**Ragle Ranch**
Regional Park*Parques Regionales,
Fundación de los Parques
Regionales, Whole Foods
y Personal de REI*

Celebre el Día Nacional de los Senderos y alístese para la temporada de caminatas de los Parques Regionales. Disfrute las actividades al aire libre para todas las edades incluyendo una de las cinco caminatas de verano del Reto de Senderos. Quédese para la fiesta previa de los senderos con Whole Foods, REI y el Centro Móvil de Descubrimientos de los Parques Regionales, música, búsqueda de tesoros, manualidades para los niños, comida de agricultores y restaurantes locales, pastel de cumpleaños y premios.

*Info.: (707) 565-2041***SÁBADOS DE CIENCIA***(continúa de la página 2)*

Julio 1 - ¡Burbujas a montones!
¡Venga y haga su propio líquido para burbujas y varitas mágicas que hacen burbujas pequeñas o grandes, o pruebe el arte de las burbujas! Tendremos un premio para la burbuja que dure más antes de romperse.

Agosto 5 - ¡Baile de máscaras de animales! Descubra algunos de los animales que viven en Spring Lake. Haga moldes de yeso de las huellas de un animal y una máscara de papel del animal que le combine.

*Info.: (707) 539-2865***SERIE DE ORADORES LOS SÁBADOS****Todos los Sábados de Junio,
Julio y Agosto • 12-2PM****Gualala Point Regional Park -
Visitor Center**

Aprenda sobre las maravillas naturales de este parque de la costa norte—desde buzos de abulón hasta expertos en ballenas—durante la serie gratis de oradores de los sábados para toda la familia. La mayoría de las charlas incluyen una caminata fácil de 1 milla desde el Centro de Visitantes hasta la boca de Gualala River Estuary.

*Info.: (707) 785-2377***CENTRO DE DESCUBRIMIENTO
AMBIENTAL****Todos los Miércoles a Domingo de
Junio, Julio y Agosto • 12-5PM****Spring Lake Regional Park -
Environmental Discovery Center**

Personal de Parques Regionales
¿Está buscando diversión para toda la familia en el verano perfecta para todas las edades? Visite el Centro de Descubrimiento Ambiental en Spring Lake Park y participe en exhibiciones interactivas de animales vivos y animales disecados (taxidermia) locales.

*Info.: (707) 539-2865***ALGAS Y VEGETALES MARINOS—
¿QUÉ HAY DE ALMUERZO?****Sábado, Junio 3 • 3-4:30PM****Sábado, Julio 1 • 11AM-1PM****Sábado, Agosto 12 • 8-10AM****Stillwater Cove Regional Park** *Marcia Munson*

Traiga a su familia y descubra el esplendor, la belleza y la comestibilidad de las algas. Vamos a caminar por media milla hacia la playa a buscar algas rojas, verdes y marrones. Ahí vamos a aprender sobre el hábitat de las algas, el lugar que ocupan en la cadena alimenticia y los consejos para recoger vegetales marinos de manera segura. Después de la caminata Usted podrá probar algunas delicias de la comida vegetariana del mar. El sitio de encuentro es la esquina noroeste del estacionamiento.

*Info.: (707) 847-3245***CAMINATA TOLAY—CELEBRANDO
LOS PAISAJES Y LOS PROTECTORES
DE LA TIERRA****Domingo, Junio 4 • 9AM-3PM****Tolay Lake Regional Park** *Personal de los Parques
Regionales y Sonoma Resource
Conservation District*

Camine cuidadosamente 5 millas sobre el terreno inclinado en el parque que fue expandido recientemente para experimentar una inmersión en historia cultural, diversidad ecológica del paisaje y vistas hermosas a lo largo de San Pablo Bay. Entérese sobre las diferentes asociaciones que trabajan juntas para proteger y conservar los paisajes más preciados del Condado de Sonoma.

*Es necesario registrarse**Info.: (707) 483-0940***RELÁJESE AL ATARDECER****Miércoles, Junio 7 • 6:30-8PM****Pinnacle Gulch Coastal Access Trail***Irma Cuevas*

¿Tiene mucho trabajo? ¿Se siente estresado? Venga a relajarse y sumergirse en la naturaleza. Disfrute de una experiencia única en el parque con personal interpretativo que lo dejará sintiéndose rejuvenecido y como nuevo. Acompañenos en una tarde enfocada en el bienestar al aire libre y ejercicios de relajación como caminatas de meditación, diarios, estiramientos y respiración profunda en el crepúsculo.

Junio 7 - Pinnacle Gulch Coastal Access Trail**Julio 19 - Maxwell Farms Regional Park** **Agosto 30 - Taylor Mountain Regional Park
- Kawana Terrace** *Info.: (707) 565-7888*

BUSCADORES DEL ATARDECER

Miércoles, Junio 7 • 7-9PM

Crane Creek Regional Park 

Shelly Spriggs

Disfrute de una caminata intensa de 5 millas y un espectacular atardecer el primer miércoles de cada mes. ¡Para celebrar el aniversario 50 vamos a hacer una caminata de 50 millas a lo largo del año!

Junio 7 • 7-9PM

Crane Creek Regional Park 

Julio 5 • 7:30-9:30PM

Bird Walk Coastal Access Trail  

Agosto 2 • 7-9PM

Laguna de Santa Rosa Trail - Highway 12 

Info.: (707) 483-0940

A CAMINAR CON ORGULLO

Jueves, Junio 8 • 7-8:30PM

Laguna de Santa Rosa Trail - Highway 12 

Bethany Facendini

¡Celebre el mes del Orgullo Gay (comunidad lésbica, gay, bisexual y transgénero e intersex-LGBTQI) en una caminata de “la familia” para todas las edades al crepúsculo! Disfrute el espíritu de comunidad y las maravillas de la naturaleza durante una caminata de 3 millas en un sendero nivelado. Traiga su mejor actitud, agua y una merienda para compartir.

Info.: (707) 565-2041



PASEOS PARA ADULTOS MAYORES

Viernes, Junio 9 • 10AM-12PM

West County Trail - Graton Road

Irma Cuevas

¿Le llama la atención ir a caminar tranquilamente con otros adultos mayores amigables a quienes les encanta estar al aire libre? Acompañenos a caminar por algunos senderos mientras exploramos las señales de la vida salvaje en un suburbio urbano.

Junio 9 - West County Trail - Graton Rd.

Julio 28 - Hunter Creek Trail - Meet in Friedman's parking lot

Agosto 11 - Santa Rosa Creek Trail - Willowside Road

Info.: (707) 565-7888

EL AUTOBÚS JACK DEL NORTE DE SONOMA

Sábado, Junio 10 y Domingo, Junio 11 • 9AM-12PM

North Sonoma Mountain/ Jack London State Park

Equipo de Sugarloaf

El nuevo Autobús Jack de North Sonoma lo llevará a lugares donde abundan las alturas y Usted nunca se apurará en girar. Acompañe al Equipo de Sugarloaf que lo recogerá desde su carro para que pueda caminar “a través” de North Sonoma Mountain hacia Jack London o vice versa. El autobús sale cada 30 minutos de 9AM a 12PM.

Donación sugerida: \$10

Es necesario registrarse:

sugarloafpark.org

Info.: (707) 833-5712



ETIQUETA DEL PARQUE PARA PERROS

**Sábados, Junio 10 y Agosto 12
11AM-12PM**

Ragle Ranch Regional Park - Dog Park P

Personal de Parques Regionales y de Sonoma County Humane Society
Visitar un parque para perros debería ser una experiencia segura y agradable para los humanos y los caninos. Este taller es sobre la etiqueta apropiada, incluyendo cómo entrar al parque de perros de manera segura, cómo es el juego apropiado entre perros y cuáles comportamientos pueden terminar en complicaciones. Aprenda a leer el lenguaje corporal de los perros y otras habilidades.

Es necesario registrarse
Info.: (707) 542-0882 x263

**RETO DE SENDEROS:
A MOCHILEAR POR HOOD MOUNTAIN**

**Sábado, Junio 10 - Domingo, Junio 11
2PM-10AM**

**Hood Mountain Regional Park-
Pythian Entrance P**

Ryan Conradi y Shelly Spriggs
Trek a strenuous 9-mile hike through Haga una caminata extenuante de 9 millas por la majestuosa Hood Mountain. Explore los senderos y mientras tanto aprenda sobre las plantas, los animales y la historia de este sitio. Pase la noche en la montaña y disfrute de comidas al aire libre, charlas sobre habilidades para



estar al aire libre, contemplación de estrellas y caminatas nocturnas. Este viaje es para excursionistas intermedios de 12+ años.

Costo: \$100/adulto y 2 niños y \$50/por cada niño o adulto adicional
Es necesario registrarse
Info.: (707) 565-2041

FESTIVAL DE PRIMAVERA

Domingo, Junio 11 • 1-4PM

Larson Park

Personal del Parque
¡Venga a los Springs para un evento GRATIS para toda la familia, animado, divertido y diverso! Tendremos entretenimiento y celebraciones para todos--- música en vivo, vendedores de comida, actividades para niños, mesas con información sobre la comunidad y un rodeo de bicicletas junto con una clínica de arreglo de bicis y regalo de cascos. Esté atento a la van del Centro Móvil de Descubrimientos de los Parques Regionales para obtener regalos especiales del aniversario 50.

Info.: thespringsfestival@gmail.com

VAMOS A NADAR

Domingo, Junio 11 • 9AM-12PM
Windsor Senior Center Pool

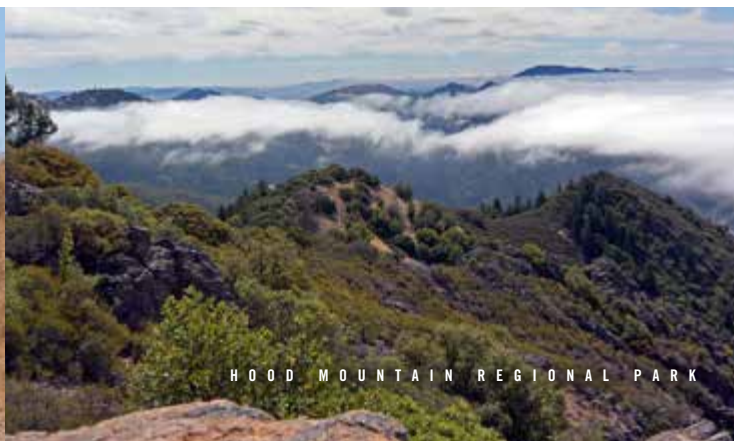
Personal de Salvavidas
Únase a los Parques Regionales y a los departamentos de recreación de la ciudad que están asociados para recibir clases de natación gratis para niños e información bilingüe sobre la seguridad en el agua para adultos. Visite uno de los eventos de Vamos a Nadar en su ciudad y reciba un cupón valido para una sesión de natación de \$15 en todas las piscinas que participan.

Domingo, Junio 11 - Windsor Senior Center Pool

Sábado, Junio 17 - Ives Pool, Sebastopol

Sábado, Julio 8 - Cloverdale Pool

Es necesario registrarse:
(707) 565-8034



HOOD MOUNTAIN REGIONAL PARK

DÍA DE TRABAJO EN EL JARDÍN COMUNITARIO



Sábados, Junio 17, Julio 15 y Agosto 19 10AM-3PM

Maddux Ranch Regional Park

Community Soils Foundation y Personal de Parques Regionales ¡Ayúdenos a cultivar el Jardín Comunitario Larkfield con toda la familia! Nuestros días de trabajo de manos a la obra son una forma perfecta de conocer nuevos amigos mientras deshierba, abona, planta y prepara el jardín para el verano con el fin de beneficiar a la comunidad.

Info.: (707) 565-3356

FIESTA DEL SOLSTICIO DE VERANO

Miércoles, Junio 22 • 1-5PM

Spring Lake Regional Park - Environmental Discovery Center 

Personal de Educacion Ambiental ¡Llegó el verano! Reciba la temporada de días largos y noches cálidas con caminatas a Spring Lake para saber “quien esta en casa” y luego cree manualidades inspirándose en el sol que le alegren su día. Traiga sus aventuras favoritas familiares para compartirlas en la celebración del Aniversario 50 de los Parques Regionales.

Info.: (707) 539-2865



MIÉRCOLES DE ALAS

Miércoles, Junio 28 • 8:30-10:30AM

Maxwell Farms Regional Park 

Dave LaCasse y Voluntarios del Parque

¿Puede ayudarnos a identificar 50 especies de aves en estos paseos en honor al aniversario 50 de los Parques Regionales? Venga y disfrute caminatas tranquilas para ver las aves, aptas para todos los niveles de conocimiento de aves, el ultimo miércoles de cada mes. Estos paseos se diseñaron especialmente para que los adultos mayores y sus amigos disfruten de la naturaleza y la compañía de otros. Traiga sus binoculares o tome los nuestros prestados. Les recomendamos compartir vehículos.

Junio 28 - Maxwell Farms Regional Park 

Julio 26 - Taylor Mountain Regional Park - Kawana Terrace 

Agosto 30 - Wohler Bridge River Access 

Info.: (707) 565-2041

REMANDO CON LOS PAJAROS

Sabado, Julio 8 • 8-11AM

Riverfront Regional Park 

Shelly Spriggs

¡Vamos a ver alas desde el agua! Agarre su kayak favorito, canoa, o tabla de remo y acompañenos a remar por la mañana en Lake Benoist. Traiga protector solar, binoculares, guías de campo y una merienda.

Costo: \$15/persona, \$12/renta de bote (si lo necesita)

Es necesario registrarse

Info.: (707) 483-0940



CAMPAMENTOS DE VERANO

CAMPAMENTO DE SALVAVIDAS JUNIOR EN SPRING LAKE

Lunes, Junio 12 - Viernes, Junio 16

Lunes, Julio 17 - Viernes, Julio 21

Lunes, Julio 31 - Viernes, Agosto 4
9AM-4PM

Spring Lake Regional Park -
Swim Lagoon **P**

Personal de Parques Regionales
¡Todos los rescatistas profesionales empiezan por algo! Los Parques Regionales invitan a los participantes a que comiencen su carrera de rescatistas con nuestros expertos salvavidas de aguas abiertas. Participantes de edades 9-16 aprenderán rescates de natación, rescate con remo, seguridad de botes, primeros auxilios y RCP. Unas de las actividades más importantes son kayak, natación, tiempo para divertirse en el nuevo Parque Acuático inflable, una competencia final para demostrar lo aprendido y una barbacoa.

Costo: \$190

Es necesario registrarse

Info.: (707) 565-2041

CAMPAMENTO DE SURF

Lunes, Junio 19 - Jueves,
Junio 22 9AM-2PM

Doran Park - Cypress Day Use **P**

Personal de Parques Regionales
¡Atrape las olas con nosotros! A California lo relacionan con la cultura surfista, pero no toda la costa del Estado es igual. Nuestra sección en el condado de Sonoma es rígida, el agua es más fría, las olas son más grandes y el océano más salvaje. Para este campamento de surf nuestros salvavidas expertos crearán una experiencia segura y gratificante en el océano. Pase unos días en el agua surfear, aprendiendo técnicas de rescate y participando en actividades divertidas sobre la protección del océano.

Costo: \$250

Es necesario registrarse

Info.: (707) 565-2041

CAMPAMENTO DE DESCUBRIMIENTO: DETECTIVES DE VIDA SILVESTRE

Lunes, Junio 19 - Viernes, Junio 23

Lunes, Julio 10 - Viernes, Julio 14

Lunes, Julio 31 - Viernes, Agosto 4
9AM-4PM

Spring Lake Regional Park -
Environmental Discovery Center **P**

Personal de Parques Regionales
¡Toque una estrella de mar viva en una piscina marina, aprenda a realizar un seguimiento de los animales salvajes, e incluso instale una cámara silvestre para tomar fotos de los animales en el parque! Los participantes tendrán la oportunidad de mojarse en el Parque Acuático, nadar en la laguna y remar en Spring Lake.

Costo: \$190

Es necesario registrarse

Info.: (707) 539-2865

CAMPAMENTO DE SURF EDICION DE HISTORIA

Lunes, Junio 26 - Jueves, Junio 29
9AM-4PM

Doran Park - Cypress Day Use **P**

Personal de Parques Regionales
Celebre nuestro Aniversario 50 donde recordamos los últimos 50 años surfear la Costa Norte y aprenda el arte y el esplendor del deporte. Regrese 50 años en la historia del surf para ver que ha cambiado e imagínese el futuro del deporte. Pasaremos los días de surf, aprendiendo sobre la vida marina local y los campistas aprenderán como ser representantes de la costa para mantenerla inmaculada durante los próximos 50 años.

Costo: \$250

Es necesario registrarse

Info.: (707) 565-2041



CAMPAMENTOS DE VERANO

CAMPAMENTO DE DESCUBRIMIENTO: EXPLOREMOS LAS RAICES DE SONOMA

Lunes, Junio 26 - Viernes, Junio 30

Lunes, Julio 17 - Viernes, Julio 21

Lunes, Agosto 7 - Viernes, Agosto 11
9AM-4PM

Spring Lake Park - Environmental
Discovery Center **P**

Personal de Parques Regionales
¡Si se trata de trabajo práctico y jugar al aire libre, pueden contar con nosotros! Para hacerle honor al 50 de los Parques Regionales invitamos a los campistas a observar con atención nuestro ambiente local. Acompáñenos en cuentos, presentaciones de marionetas, amistad con las tortugas y mucho más! Los campistas también podrán mojarse en el Parque Acuático, nadar en el lago e ir a remar en un bote en Spring Lake.

Costo: \$190

Es necesario registrarse

Info.: 707-539-2865



CAMPAMENTO DE KAYAK POR EL RIO RUSSIAN RIVER



Lunes, Julio 10 –Jueves, Julio 13

Lunes, Julio 24 –Jueves, Julio 27

9AM-4PM

Healdsburg Veterans Memorial Beach **P**

Personal de Parques Regionales
¿Alguna vez ha pasado días de verano perezosos remando por los tesoros acuáticos del Condado de Sonoma? Vaya remando desde Del Rio Woods en Healdsburg hacia Steelhead Beach en Forestville. Este paseo de 4 días y 12 millas esta intercalado con juegos, retos y aprendizaje sobre la ecología del río Russian River. En el ultimo día del viaje nos encontraremos con nuestros socios de Sonoma County Water Agency, de donde proviene nuestra agua. Para 9+ años.

Costo: \$250

Es necesario registrarse

Info.: (707) 565-2041

CAMPAMENTO DE VERANO DE SURF SIN FIN

Lunes, Agosto 7 - Jueves, Agosto 10
9AM-2PM

Doran Park - Cypress Day Use **P**

Personal de Parques Regionales
¿Le gustaría que el verano nunca terminara? Todos tienen que volver a la escuela en algún momento así que en vez de pasar la ultima semana del verano decepcionados, los campistas de surf pueden capturar la esencia de la onda del verano al surfear con sus consejeros favoritos por una semana.

Costo: \$250

Es necesario registrarse

Info.: (707) 565-2041



AUTOBUS SUGAR-HOOD

Sábado y Domingo, Julio 8 y 9
Sábado y Domingo, Agosto 12 y 13
9AM-12PM

Hood Mountain Regional Park/
Sugarloaf State Park **P**

Equipo de Sugarloaf

¿Le molesta andar en círculos? Cree su propia caminata guiada por Usted mismo a través de los espléndidos parques Hood Mountain y Sugarloaf con transporte en autobús. Súbase al autobús al comienzo del sendero Goodspeed hasta el comienzo del sendero Pythian y camine por Hood Mountain hasta Sugarloaf para regresar a su carro O deje su carro en el estacionamiento de Pythian y tome la ruta contraria. Usted puede cambiar la ruta cualquier mes entre Junio y Agosto. Los autobuses salen desde el comienzo del sendero de Goodspeed a las 9AM, 10AM y 11AM y del estacionamiento de Pythian a las 9:30AM, 10:30AM, y 11:30AM.

Donación sugerida: \$10
Es necesario registrarse:
sugarloafpark.org
Info.: (707) 833-5712



MODALES PARA SENDEROS

Martes, Julio 11 y Agosto 15
5:30-6:30PM

Spring Lake Regional Park- Newanga
Ave. Entrance, Boat Ramp **P** **♿**

Personal de Parques Regionales y
Sonoma County Humane Society
Este taller le dará consejos y
entrenamiento práctico a la gente
que le gusta llevar a su perro a
caminar a Spring Lake. Incluye temas
como: cómo llevar a caminar a su
perro de manera segura pasando
cerca de otros perros, cómo puede
su perro disfrutar el medio ambiente,
y otras ideas para entrenarlos a
caminar por los senderos.

Es necesario registrarse
Info.: (707) 542-0882 x263

**CARNAVAL ACUÁTICO
DE HEALDSBURG**

Sábado, Julio 15 • 11AM-5PM

Healdsburg Veterans Memorial Beach **P**

¡Venga a la diversión clásica en
Healdsburg Veterans Memorial Beach!
Habrá comida, música y juegos para
todos! Agarre su traje de baño, toalla
y con seguridad saldrá contento del
Carnaval Acuático de Healdsburg.

Info.: (707) 565-2041

**DE CAMINATA POR
REDWOOD FOREST**



Sábado, Julio 22 • 10-11:30AM

North Sonoma Mountain Regional Park **P**

Irma Cuevas

Camine por las arboledas de los
secoyas en un día cálido de verano
y aprenda sobre los arboles mas
altos del mundo. ¿Como pudieron
adaptarse estos gigantes para lograr
sobrevivir? ¿Quienes viven ahí?
¿Quienes son los vecinos de ellos?
¿Que podemos hacer para aseguraros
que sigan creciendo? Acompáñenos
y descubralo en este programa
interactivo para toda la familia.

Julio 22 - North Sonoma Mountain
Regional Park **P**

Agosto 26 - Stillwater Cove
Regional Park **P**

Info.: (707) 565-7888

**AVENTURAS CON
CAMARAS SILVESTRES**

Domingo, Julio 23 • 9-11AM

Sonoma Valley Regional Park **P**

Shelly Spriggs

¿Alguna vez ha querido saber sobre
nuestros vecinos nocturnos? ¿Que se
la pasan haciendo nuestros amigos
silvestres cuando no estamos por
ahí? Descubralo con cámaras de vida
silvestre en esta caminata lenta de
2-3 millas. ¡Aprenda cómo funcionan,
consejos para escoger un buen
lugar, e instale una en el parque!
Le enviaremos un correo electrónico
(email) con las fotos que tomemos
de la vida silvestre!

Julio 23 - Sonoma Valley Regional Park **P**

Agosto 13 - Shiloh Ranch Regional Park **P**

Registration Required
Info.: (707) 483-0940

LAS SENALES Y CASAS DE LOS ANIMALES

Miércoles, Julio 26 • 10AM-12PM
Shiloh Ranch Regional Park P

Irma Cuevas

¡Un llamado a todos los niños y niñas! Resuelvan los misterios de la vida salvaje al ver las pistas que dejan los animales y descubran quienes viven en el parque en esta caminata de 3-4 millas. Este programa bilingüe (español/inglés) es para niños y niñas de 6-9 años en compañía de un adulto.



Julio 26 - Shiloh Ranch Regional Park P
Agosto 9 - Doran Regional Park P
 Info.: (707) 565-7888

REMANDO EN FAMILIA

Sábados, Julio 29 y Agosto 26
8-11AM

Spring Lake Regional Park - Violetti Rd. Entrance P

Shelly Spriggs

¿Le gustaría tener una experiencia única al aire libre donde su familia se sienta mas conectada? Venga y aprenda las técnicas básicas de remar en aguas calmadas. Ponga a prueba sus habilidades en nuestra competencia de remar 50 para celebrar el aniversario 50. ¡Traiga su bote para remar favorito o rente uno de los nuestros!

Costo: \$15/persona, \$12/renta de bote (si lo necesita)
 Es necesario registrarse
 Info.: (707) 483-0940

MARIPOSAS ALETEADORAS



Sábado, Julio 29 • 2-4PM
Foothill Regional Park P

Irma Cuevas

Sorprendase con las maravillas en el parque que tienen alas mientras aprendemos cosas básicas sobre las mariposas en este programa familiar bilingüe español-inglés con una caminata corta, canciones, cuentos y manualidades.

Info.: (707) 565-7888

ACCESO AL ECO

Sábado, Agosto 5 • 2:30-4:30PM
Ragle Ranch Regional Park P

Irma Cuevas

Waterways, bird song, aromatic ¡Los canales de agua, las canciones de pájaros, las plantas aromáticas y una brisa cálida los esperan! Acompañenos en una caminata tranquila en la naturaleza diseñada especialmente para personas ciegas o con discapacidad visual y sus amigos.

Info.: (707) 565-7888



REMANDO EN LUNA LLENA

Lunes, Agosto 7 • 7:30-9:30PM
Riverfront Regional Park - Lake Benoist P

Shelly Spriggs

Viva la magia de la naturaleza a medida que llega la noche. Disfrute de un atardecer de verano desde el agua seguido de una vista hermosa al levantarse la luna. Observe criaturas nocturnas como murciélagos aleteando y lechuzas ululando. Traiga un kayak, canoa, o tabla de remo y un chaleco salvavidas (si lo necesita), ropa abrigada, y su merienda favorita para ver la luz de la luna.

Es necesario registrarse

Costo: \$15/persona, \$12/renta de bote (si lo necesita)
 Info.: (707) 483-0940

CAMINATAS PERRUNAS



Jueves, Agosto 10 • 5:30-7:30PM
Sonoma Valley Regional Park P

Shelly Spriggs

¡Un llamado a todos los caninos y sus humanos! Los perros amigables que se comporten bien van a hacer nuevos amigos y excelente ejercicio. Ayúdenos a cumplir la meta de tener 50 piernas en cada una de las caminatas en honor a nuestro aniversario 50.

Agosto 10 - Sonoma Valley Regional Park P
Agosto 17 - Taylor Mountain- Petaluma Hill Road Entrance P
Agosto 24 - Helen Putnam Regional Park P
Agosto 31 - Foothill Regional Park P

Es necesario registrarse
 Info.: (707) 483-0940

**RETO DE SENDEROS:
GAANELE A LA MAREA****Sábado, Agosto 12, 7:30-9:30AM****Pinnacle Gulch Coastal Access Trail***Michael Johnson*

¿Alguna vez ha caminado desde Pinnacle Gulch a Doran Beach y luego de regreso? Es posible hacerlo cuando la marea esta baja así que acompáñenos mientras disfrutamos de una caminata única por la costa de Bodega Bay.

*Es necesario registrarse**Info.: (707) 565-3080***ALISTESE PARA SU DIA DEL
SANTUARIO—PROGRAMA
DE FOGATAS****Sábado, Agosto 12 • 7-8:30PM****Doran Regional Park**  *Guardabosques y Especialista de NOAA Jennifer Stock*

Acompáñenos en este programa especial de fogatas donde nos enfocaremos en nuestros santuarios locales Cordell Bank y Greater Farallones National Marine Sanctuaries en la costa Norte de California. Diversión familiar para niños, jóvenes y adultos—vamos a cantar canciones, escuchar cuentos y asar malvaviscos. Encuentro en el anfiteatro.

*Info.: (707) 875-3540***¡VAMOS A LA PLAYA: CAMPAMENTO
FAMILIAR EN DORAN REGIONAL PARK!****Viernes, Agosto 18 • 4PM****Domingo, Agosto 20 • 2PM****Doran Regional Park**  *Irma Cuevas*

¡Acompáñenos para un fin de semana lleno de aprendizaje y diversión a la playa para toda la familia! Ofreceremos programas que exploran los diversos ecosistemas de Doran, mientras aprenden de los diferentes animales que le llaman hogar a este parque. También tendremos juegos y actividades recreativas en la playa.

*(continúa en la página 12)***DIVERSIÓN DE AGUA A LOS PARQUES DEL
CONDADO DE SONOMA****Paseo en Barco**

Registre su escuela o grupo comunitario para un paseo en canoa o kayak diseñado para satisfacer sus necesidades de paseo en bote. Los costos varían. Para 8+ años.

*Info.: (707) 565-2041***Spring Lake Water Park**

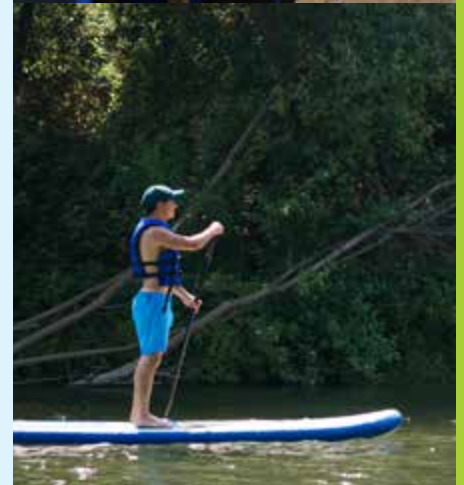
Salte a la diversión del verano en el Parque Acuático de Spring Lake Regional Park desde el fin de semana del día de los caídos en guerra (Memorial Day) hasta el día del trabajo (Labor Day). El Parque Acuático es un parque infantil inflable y flotante para los niños y niñas de todas las edades, y es el primer parque de este tipo en el Condado de Sonoma. Lo nuevo de este año: ¡Pases de temporada y rentas para grupos! Para mas información visite la pagina de Spring Lake Park en sonomacountyparks.org.

Horario de verano:**11AM to 6PM todos los días****Zoom Flume**

Baje por el río en Healdsburg Veterans Memorial Beach el 1ro de Julio hasta el día del trabajo (Labor Day). Dos toboganes inflables enviarán a los niños y niñas de 6+ años y adultos a un divertido salpicón de agua. La renta de tubos también está disponible todos los días de 11AM – 6PM.

Russian River Paddle Boards

Acompañemos en un tour o reserve y rente una tabla para todo el día. Con lugares de encuentro en Riverfront Park en Windsor y en Veterans Memorial Beach en Healdsburg, trabajamos en algunas de las áreas mas prístinas y tranquilas del río Russian River. Abrimos todos los días desde Mayo a Octubre.

*Costo: \$55 - \$85**Es necesario registrarse**Info.: russianriverpaddleboards.com**(707) 479-6432*

¡VAMOS A LA PLAYA: CAMPAMENTO FAMILIAR EN DORAN REGIONAL PARK!

(continúa de la página 11)

¡Venga a disfrutar la playa en compañía de otras excelentes familias! Comidas para este campamento serán estilo "potluck". Espacio es limitado.

Cuota: \$7 por persona o \$35 para familias de 5 personas o más.

Es necesario registrarse:

(707) 565-7888 o email

irma.cuevas@sonoma-county.org

Tarifa: \$30/familia de cinco o más

Info.: (707) 565-7888

CAMPAMENTO Y PASEO EN KAYAK POR EL RIO RUSSIAN RIVER KAYAK AND CAMP

Sábado, Agosto 19 • 11AM

Domingo, Agosto 20 • 10AM

Healdsburg Veterans Memorial Beach 

Personal de Guardabosques, Salvavidas y Recreación

¿Alguna vez a usado sus habilidades de mochilero en un paseo remando por el río Russian River en la noche? Acompañe a los Parques Regionales en un paseo de remo hermoso desde Memorial Beach hasta Riverfront Regional Park. Pasaremos la noche en las arboledas de los secoyas, nos despertaremos temprano para pescar y remar en Lake Benoist. Hay servicio de autobús, cañas de pescar, cena y Usted recibirá un desayuno ligero.

Costo: \$100/persona, \$24 por renta de 2 días del kayak (si lo necesita)

Es necesario registrarse

Info.: (707) 565-2041

CUENTOS SOBRE LA NATURALEZA

Sábado, Agosto 26 • 3-4PM

Gualala Point Regional Park - Visitor Center  

Irma Cuevas

Relájese con su familia con cuentos para niños y niñas inspirados en la naturaleza con una vista del océano. Luego cree manualidades con base en los temas del libro.

Info.: (707) 565-7888

¡ÚNASE AHORA EN SONOMACOUNTYPARKS.ORG!

MIEMBROS PARQUES REGIONALES

OBTENGA UNA MEMBRECIA POR 1 AÑO DE ESTACIONAMIENTO GRATUITO

+ NOCHE DE ACAMPAR GRATIS

+ ADMISIÓN AL FESTIVAL TOLAY GRATI



SONOMA COUNTY REGIONAL PARKS
2300 County Center Drive, Suite 120A
Santa Rosa, California 95403

HORAS DE OFICINA:

Lunes a Viernes, 8AM-5PM

Teléfono: (707) 565-2041

E-mail: parques@sonoma-county.org

Reserva de campamento:

Reservar en línea en sonomacountyparks.org

Visítenos en **SONOMACOUNTYPARKS.ORG**

