



Đi bộ đường dài đi, LA!

Hướng dẫn về vùng đất công cộng ở
Los Angeles cho người mới tham gia





Bảng mục lục

Lời giới thiệu 2

Đi bộ đường dài 4

Đi xe đạp 10

Các loài bản địa 13

Con đường mòn đi bộ theo 19

Tìm hiểu thêm 24

Thêm tài nguyên 26



LỜI GIỚI THIỆU

Quận Los Angeles là một trong số ít địa điểm quý vị có thể đi thăm tất cả núi, sa mạc, và bãi biển trong một ngày. Tuy nhiên, những nơi này không phải lúc nào cũng dễ đi đến đối với hàng triệu cư dân của quận Los Angeles, nhất là những cộng đồng da màu có thu nhập thấp. Một nửa dân không sống trong vòng 10 phút của một công viên, và hầu hết thông tin về vùng đất công cộng là bằng tiếng Anh.

Để giúp thu hẹp khoảng cách này, chúng tôi tạo ra một hướng dẫn để đi thăm đất công cộng tại quận Los Angeles.

Bởi vì chúng tôi là người Mỹ gốc Á từ thung lũng San Gabriel, chúng tôi yêu thiên nhiên và muốn làm cho nó dễ tiếp cận với mọi người. Đất công cộng thuộc về tất cả mọi người, không phải một vài người được lựa chọn. Chúng tôi muốn các thành viên cộng đồng chúng kiến vẻ đẹp tự nhiên của quận Los Angeles. Chúng tôi dịch hướng dẫn này sang một số ngôn ngữ được nói ở quận Los Angeles để người da màu có thể tìm hiểu thêm về thiên nhiên. Chúng tôi muốn kết nối những người da màu với đất công cộng của chúng ta và phát triển các thể hệ lãnh đạo tương lai.

CÔNG NHẬN QUYỀN SỞ HỮU CỦA NGƯỜI BẢN ĐỊA VỚI ĐẤT

Chúng ta sống ở quận Los Angeles, và đất này thuộc về những người Bản địa, bao gồm những người Fernandeano, Tataviam, Yuhaaviatam/Maarenga'yam, và Tongva. Những người này vẫn còn sống giữa chúng ta.

Chúng tôi khuyến khích quý vị ủng hộ cộng đồng Bản địa và phong trào để trao quyền cho người Bản địa để đưa ra quyết định về đất đai. Xin hãy hiến tặng cho và tạo mối quan hệ với tổ chức Bản địa. Quý vị có thể tìm thấy một vài này trong bản liệt kê một số các tài nguyên nơi trang 26.

ĐI BỘ ĐƯỜNG DÀI



CHUẨN BỊ ĐI ĐƯỜNG DÀI



BIẾT KHẢ NĂNG THỂ HÌNH CỦA MÌNH

Lắng nghe những dấu hiệu của cơ thể mình. Để ý khả năng thể hình và hạn về thể chất của mình. Thay vì đi theo đường mòn khó nhất liên, tăng sự khó khăn từ từ.



ĐI CÙNG NGƯỜI KHÁC

Đi thể này vui hơn và mọi người có thể chăm sóc lẫn nhau. Nếu quý vị đi một mình, cho người khác biết kế hoạch của quý vị trước khi đi.

KIỂM TRA THỜI TIẾT



Hãy chú ý đến mùa giải và thời tiết. Mặc dù quận Los Angeles có khí hậu Địa Trung Hải, những núi của chúng ta thì lại khác.

- Sẽ có tuyết không?
- Đường mòn có bị đóng hay lầy vì mưa lộp không?
- Đường mòn này có nhiều bóng mát không? Hoặc phải nó không có bóng mát nào không?

Hãy nghĩ đến đi theo những đường mòn khó khi thời tiết là ôn hòa.

Đặc biệt là sau khi những đám cháy rừng hay những cơn bão, xin hãy kiểm tra thời tiết.

DANH SÁCH CÁC MÓN ĐỂ MANG THEO

9 món đồ người mới bắt đầu đi bộ đường dài nên mang theo

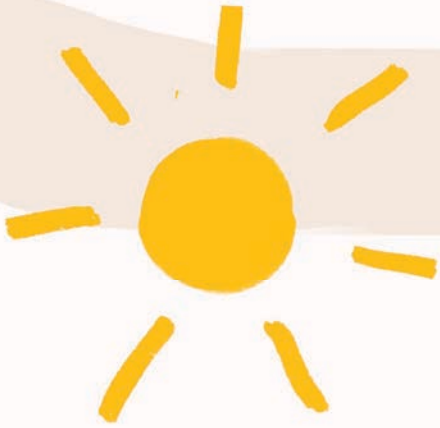


1. Đôi giày thích hợp
2. Ứng dụng bản đồ hay đường mòn
3. Nước uống
4. Thực phẩm cung cấp năng lượng
5. Mặc nhiều lớp quần áo



6. Kem chống nắng, mũ chống nắng
7. Tụ vệ còi báo động
8. Hộp sơ cứu
9. Cặp

NGHI THỨC VÀ SỰ AN TOÀN



TRƯỚC KHI ĐI

- Kiểm tra thời tiết và điều kiện đường mòn trước khi đi
- Cho người khác biết quý vị định đi đâu và chừng nào quý vị định trở lại.
- Kiểm tra để chắc chắn quý vị mang tất cả đồ tiếp tế để đi bộ đường dài.

KHI ĐẾN ĐẦU CON ĐƯỜNG MÒN

- Bảo mật xe và đồ đạc của quý vị
- Trưng bày bất kỳ giấy phép nào phải có
- Dùng phòng vệ sinh trước khi đi bộ



CÁC HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI

Mọi người cũng có thể làm được

1 VẼ HÌNH NHỮNG GÌ QUÝ VỊ THẤY

Mang theo một sổ phác họa và một số bút chì hay cây bút để nắm bắt vẻ đẹp của thiên nhiên. Mang theo một sổ phác họa và một số bút chì hay cây bút để nắm bắt vẻ đẹp của thiên nhiên. Điều này sẽ giúp quý vị để ý những chi tiết nhỏ!



2 XÁC ĐỊNH LOÀI BẢN ĐỊA

Mang theo một sách hướng dẫn để tìm xem có bao nhiêu loài bản địa trên đường mòn. Chúng tôi cho một số ví dụ nơi trang 13 để giúp quý vị bắt đầu!



TRÊN ĐƯỜNG MÒN



- 1 Đi theo con đường mòn.** Đa số các đường mòn thường xuyên được duy trì. Xin hãy bảo vệ mình và hệ sinh thái bằng cách đi theo con đường mòn.
- 2 Uống đủ nước.** Uống nước trước khi và trong khi đi bộ đường dài.
- 3 Xin hãy dọn dẹp sạch sẽ trước khi quý vị rời đi.** Xin hãy mang về tất cả đồ đạc quý vị đã mang theo bên mình.
- 4 Tôn trọng thiên nhiên.** Xin hãy quan sát từ xa và để ý những điều xung quanh.
- 5 Để nó yên.** Đánh giá cao thiên nhiên bằng cách không mang bất cứ cái gì về nhà. Thay vào đó, xin hãy chụp hình.
- 6 Quay lại nếu quý vị cần.** Nếu liệu thời tiết xấu hay quý vị gặp khó khăn đáng kể khi tiếp tục đi theo đường mòn, quay lại. Quý vị có thể đi bộ đường dài vào ngày khác.
- 7 Tôn trọng người khác.** Xin hãy nhường đủ chỗ cho những người ta đi ngang qua, và xin hãy nói nhỏ thôi.

ĐI XE ĐẠP



NHỮNG LUẬT LỆ ĐI ĐƯỜNG

Ngoài những đường mòn đi bộ đường dài, cũng có đường xe đạp. Những người đi xe đạp được coi là người dùng đường, nên chúng tôi phải theo những luật lệ đi đường.



1 **Tôi nên lái xe đạp ở đâu?** Xin hãy lái xe đạp trên những đường và làn được chỉ định lái xe đạp. Khi thực tiễn, xin hãy lái xe đạp theo phía bên phải đường.

2 **Đi theo chiều giao thông.** Đi theo chiều giao thông, không phải ngược chiều.

3 **Mũ bảo hiểm.** Những trẻ vị thành niên phải đeo mũ bảo hiểm trong khi đi xe đạp. Chúng tôi khuyên mọi người nên dùng nón bảo hiểm khi đi xe đạp, bất kể tuổi tác.

4 **Đèn xe đạp.** Tất cả xe đạp phải có phản xạ ở phía đầu và đuôi xe đạp. Khi lái xe đạp vào buổi tối, một đèn trắng ở phía đầu và một đèn đỏ ở phía đuôi được yêu cầu.

NGHI THỨC ĐI XE ĐẠP ĐIỆN



- Quý vị phải nhường đường cho những người cưỡi ngựa, người đi bộ, và người lái xe đạp.
- Xin hãy ngang qua những người khác ở bên trái.
- Khi đi xe đạp xuống dốc, xin hãy nhường đường cho những người đang lên dốc.
- Xin hãy kiểm soát tốc độ của quý vị.
- Xin hãy ảnh báo người khác khi quý vị tiếp cận những người từ phía sau hoặc vòng quanh góc.

Thêm nữa về xe đạp điện

Xe đạp điện được cho phép trên hầu hết nhưng không phải tất cả các đường. Xin hãy kiểm tra luật xem của mỗi công viên trước khi đi xe đạp điện. Cục Công viên Quốc gia Hoa Kỳ và Lâm nghiệp Mỹ cho phép đi xe đạp điện trên đường, nhưng không phải trên đường mòn hay trên lề đường (ngay cả khi lái bằng chân!).

CÁC LOÀI BẢN ĐỊA



CÂY TRỒNG



CÂY



**PONDEROSA
PINE**

Cây thông ponderosa



SYCAMORE
Cây sung dâu



**CALIFORNIA
BLACK
WALNUT**

Cây óc chó đen Cali



**CALIFORNIA
COASTAL OAK**

Cây sồi trồng ven biển Cali



THÚ VẬT



BIGHORN SHEEP
Cừu sừng lớn



STRIPED SKUNK
Chồn hôi sọc



BLACK BEAR

Gấu đen



CALIFORNIA GROUND SQUIRREL
Sóc California



MOUNTAIN LION

Báo sư tử

WESTERN FENCE LIZARD



Thằn lằn hàng rào phía Tây



COYOTE
Sói đồng cỏ



MULE DEER

Hươu la

NORTHERN RACCOON

Gấu mèo phía Bắc



WESTERN RATTLESNAKE

Rắn đuôi chuông phía Tây



CON CHIM



RED-TAILED
HAWK
Ưng đuôi lửa



COOPER'S HAWK
Điều hâu Cooper



Chim ruồi
của Allen

ALLEN'S
HUMMING-
BIRD



MOURNING
DOVE
Bồ câu bi ai



GREAT HORNED OWL
Cú sừng lớn



Chim ruồi
của Anna

ANNA'S
HUMMING-
BIRD



GREAT BLUE HERON
Diệc xanh lớn



CALIFORNIA
TOWHEE
Sẻ đồng Cali



SCRUB JAY
Giẻ cùi bụi



BUSHTIT
Chim bạc má

CÔN TRÙNG VÀ NHỆN

**GREEN
FRUIT
BEETLE**

Bọ cánh cứng xanh



LADYBUG

Con bọ rùa



**STINK
BEETLE**

Bọ xít

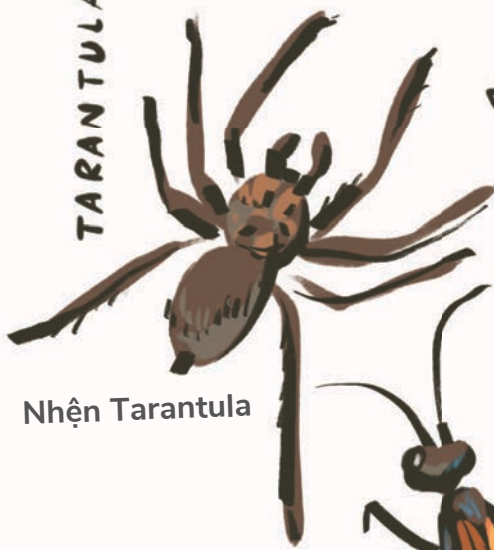


MONARCH BUTTERFLY

Bướm vua



TARANTULA



Nhện Tarantula

HAWKWASP

Ong bắp cày
Tarantula hawk



**VALLEY
CARPENTER
BEE**

Ong đục gỗ



Chuồn chuồn xanh

**GREEN DARNER
DRAGONFLY**

GRAYBIRD GRASSHOPPER

Châu chấu lang thang



**BROWN
WIDOW
SPIDER**

Nhện góa phụ nâu



CON ĐƯỜNG MÒN ĐI BỘ THEO





TƯỢNG ĐÀI QUỐC GIA NÚI SAN GABRIEL

Núi San Gabriel chiếm khoảng 70% không gian mở tại quận Los Angeles và cung cấp 30% lượng nước uống của chúng tôi. Núi này ban đầu bị là nơi sinh sống của những người bản địa Gabrielino-Tongva hàng ngàn năm. Núi San Gabriel nằm ở vùng rìa phía bắc của thung lũng San Gabriel và là một vùng đa dạng sinh học nhất Hòa Kỳ.



Đường mòn vực San Gabriel

Trong thời gian kỳ cao điểm của hoạt động khai mỏ tại Núi San Gabriel, một tuyến đường được xây dựng. Bây giờ nó trở thành một đường mòn để sử dụng sẽ đưa quý vị tới một vùng nhiều cây bụi và dọc theo sông San Gabriel.

- **Địa chỉ:** Khu hoang dã sông Azusa (đầu con đường mòn) 100 N. Old San Gabriel Canyon Rd. Azusa, CA 91702
- **Độ dài:** 2.8 dặm (khứ hồi)
- **Tiện nghi:** Nhà vệ sinh, bãi đậu xe, bàn ăn ngoài trời

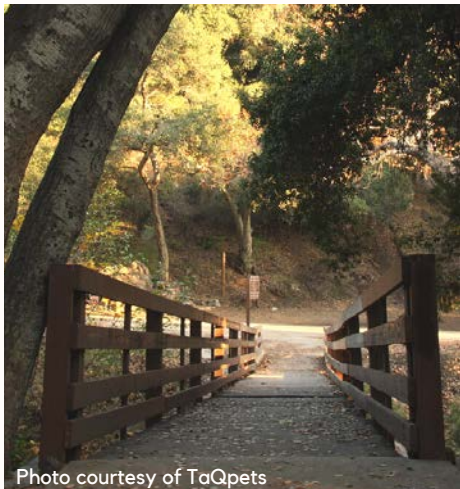


Photo courtesy of TaQpets

Đường mòn lớn đập Dalton

Đây là một đường mòn đi bộ theo đập và thân thiện với trẻ em và gia đình được biết đến những loài hoa dại trong mùa xuân. Nó cũng dọc theo một dòng suối.

- **Địa chỉ:** 2041 Đường mòn lớn đập Dalton, Glendora, CA 91741
- **Độ dài:** 2.6 dặm (khứ hồi)
- **Tiện nghi:** Nhà vệ sinh, đậu xe miễn phí, bàn ăn ngoài trời, để để xe đạp, con chó có dây xích được phép.



Photo courtesy of Al Pavangkanan

Đường mòn vực Eaton

Đường mòn vực Eaton là một công viên nổi tiếng có một trung tâm loài hoang và thác nước. Quý vị có thể thấy một hoặc hai chim cú ở trên những cây sồi.

- **Địa chỉ:** Trung tâm loài hoang dã vực Eaton (đầu con đường mòn) 1750 N. Altadena Drive, Pasadena, CA 91001
- **Độ dài:** 4.4 dặm (khứ hồi)
- **Tiện nghi:** Nhà vệ sinh, đậu xe miễn phí, bàn ăn ngoài trời, để để xe đạp, vòi nước, trung tâm loài hoang và du khách, con chó có dây xích được phép.

KHU GIẢI TRÍ QUỐC GIA NÚI SANTA MONICA

Núi Santa Monica là một dãy núi duyên hải dọc theo bờ biển phía tây của quận Los Angeles và nhìn ra Thái Bình Dương. Trước đây, dãy núi này là một con đường thương mại quan trọng và nơi sinh sống của những người Chumash và Tongva. Hiện tại, Núi Santa Monica là một khu vực tự nhiên được truy cập nhiều nhất ở miền Nam California, vì nó gần với trung tâm thành phố Los Angeles và những thành phố duyên hải.



Trang trại Paramount

Đây là nơi duy nhất của Cục Công viên Quốc gia Hoa Kỳ dành cho giải thích lịch sử bộ phim nước Mỹ. Ở đây có các trường quay bộ phim phương Tây để khám phá. Hãy nhớ mang theo một cái mũ vì con đường mòn này không có bóng mát.

- **Địa chỉ:** 2903 Cornell Road, Agoura Hills, CA 91301
- **Độ dài:** 2.1 dặm (một vòng)
- **Tiện nghi:** Nhà vệ sinh, phải có giấy phép đậu xe, để để xe đạp, bàn ăn ngoài trời, khu vực đậu xe.



Đường mòn Point Dume

Đường mòn này nằm ở Bảo tồn thiên nhiên Point Dume và có khung cảnh xinh đẹp của bờ biển từ trên vách đá. Theo mùa, quý vị có thể thấy cá voi di cư dọc theo bờ biển.

- **Địa chỉ:** 27807 Pacific Coast Highway, Malibu, CA 90265
- **Độ dài:** 1.4 dặm (một vòng)
- **Tiện nghi:** Nhà vệ sinh, bãi đậu xe (phải có trả tiền), ghế công viên, không được phép đem chó.



Đường mòn hẻm núi chí

Đường mòn này dọc theo một nhánh sông trong một vực và có một thác nước. Phía cuối con đường là phế tích của Ngôi nhà nông trại Roberts được xây năm 1952.

- **Địa chỉ:** Corral Canyon Road and Solstice Canyon Road, Malibu, CA 90265
- **Độ dài:** 2.6 dặm (khứ hồi)
- **Tiện nghi:** Nhà vệ sinh, có ít chỗ đậu xe, vòi nước, con chó có dây xích được phép.

TÌM HIỂU THÊM



THÊM VÙNG ĐẤT CÔNG CỘNG

Đây là thêm công viên và khu vực giải trí địa phương để khám phá tại quận Los Angeles.

Công viên địa phương El Dorado, Long Beach

Công viên địa phương Ernest E. Debs, Los Angeles

Công viên vực Franklin, Beverly Hills

Công viên Griffith, Los Angeles

Khu giải trí Tiểu bang Kenneth Hahn, Los Angeles

Công viên lịch sử bang Los Angeles, Los Angeles

Bảo tồn thiên nhiên núi Verdugo, Glendale

Thung lũng San Gabriel

Nhánh phía Đông - Sông San Gabriel, Rừng Quốc gia Angeles

Công viên địa phương Frank G. Bonelli, San Dimas

Công viên bảo tồn Đường Peck, Arcadia

Bảo tồn thiên nhiên Puente Hills, Puente Hills

Khu giải trí đập Santa Fe, Irwindale

Khu giải trí Whittier Narrows, South El Monte



THÊM TÀI NGUYÊN

Tổ chức của người bản địa

California Native Vote Project (*Chiến dịch cho người Bản Địa tại California đi bầu*)

Haramokngna American Indian Cultural Center (*Trung tâm văn hóa người Mỹ bản địa Haramokngna*)

Natives 4 Nature (*Người bản địa bảo vệ thiên nhiên*)

Những cơ quan chính phủ

National Park Service - Santa Monica Mountains (*Cục Công viên Quốc gia Hoa Kỳ - Núi Santa Monica*)

National Forest Service- Angeles National Forest (*Cục Kiểm lâm Hoa Kỳ - Rừng quốc gia Angeles*)

Los Angeles County Parks and Recreation (*Công viên và khu vực giải trí quận Los Angeles*)

Con đường mòn đi bộ theo

All Trails (*Tất cả đường mòn*)

Modern Hiker (*Người bộ hành hiện đại*)

Nobody Hikes LA (*Không ai đi bộ đường dài ở LA*)

Đi xe đạp

Los Angeles Bicycle Coalition (*Liên minh xe đạp Los Angeles*)

Mount Wilson Bicycling Association (*Hiệp hội xe đạp Núi Wilson*)

Những tổ chức bảo tồn khu vực thiên nhiên địa phương và bên vực cho công bằng môi trường

Active San Gabriel Valley (*Thung lũng San Gabriel năng động*)

Asian Pacific Islander Forward Movement (*Người châu Á và Người Dân Đảo Thái Bình Dương Tiến mạnh*)

East Yard Communities for Environmental Justice (*Cộng đồng của East Yard bên vực cho công bằng môi trường*)

National Parks Conservation Association (*Hiệp hội bảo tồn vườn quốc gia*)

Nature For All (*Tiếp cận vào thiên nhiên cho mọi người*)

Pacoima Beautiful (*Pacoima xinh đẹp*)

Sierra Club - Los Angeles Chapter (*Câu lạc bộ Sierra - Chi nhánh Los Angeles*)

SỰ THỪA NHẬN



Hướng dẫn này được tạo ra với sự ủng hộ từ Hiệp hội bảo tồn vườn quốc gia (NCPA) và Thung lũng thiên nhiên. Andrew Fung Yip là thành viên của Hội đồng thế hệ kế tiếp NCPA, và Amy J. Wong là thành viên của Hội đồng những lãnh đạo NCPA tại Los Angeles.

Để tìm hiểu thêm về NCPA, xin hãy truy cập vào trang web: <https://www.NPCA.org>

Xin hãy theo dõi chúng tôi trên Instagram:

- Andrew Fung Yip: @YueGuangLeak
- Amy J. Wong: @Amy.J.Wong
- Mimi Chao: @MimiZChao

