

康鶴耆英中心 2015 三合一郊遊須知

康鶴健行會/康鶴攝影社聯合舉辦

郊遊目的 - 健行, 觀景, 攝影

報名 - 康鶴中心註冊會員有意參加者, 即日起到 8 月 11 日前, 請到值日生服務台登記報名

集合時間 - 2015 年 8 月 20 日(星期四)中午 12 時 (8/20/2015, 12 NOON)

集合地點 - Golden Gate National Recreation Area, Lands End Lookout Parking Lot (on Point Lobos Ave near El Camino Del Mar), San Francisco (請參見附圖)

• 可以自行開車或 **CAR POOL** 前往, 以下行車指示供做參考: Take Bay BR to San Francisco ► Take exit 1B to merge onto US101N toward Golden Gate BR ► Continue on Octavia BL ► Turn left onto Fell ST ► Turn right onto Stanyan ST ► Turn left onto Fulton ST ► Turn right onto 43rd AV ► Turn left onto Point Lobos AV Turn right to enter the parking lot. (如果從康鶴中心出發加上沒有堵車全程約 1 小時, 比較實際的估計大約需 1 小時 30 分)

• 也可結伴搭乘公共交通工具前往, 由 Walnut Creek 搭乘 BART 到 SF Montgomery ST 下車(約 40 分) ► 步行至 Market ST & Montgomery ST 轉搭 SF-MUNI 38R 開往 48th AV 巴士 ► 在 48th AV & Geary ST 下車(約 40 分) ► 沿 48th AV 向北前行 ► 在 Point Lobos AV 左轉 ► 右轉進入停車場. 如果在 Walnut Creek 10:05 上車, 應該可以從容在中午到達集合地點.

郊遊程序 (請參見附圖)

由 Lands End Lookout 停車場開始, 此處有洗手間及食品販賣店 ► 可走階梯到 Sutro Baths 廢墟觀景攝影 ► 沿 Coastal Trail 步行 0.2 英哩至 USS San Francisco Memorial (有洗手間), 可在此地午餐, 或步行至附近 West Fort Miley Picnic Area 午餐) ► 返回 Coastal Trail 繼續步行 0.6 英哩再轉行階梯至 Mile Rock Beach & Lands End Point Labyrinth 觀景攝影 ► 返回 Coastal Trail 繼續步行 0.7 英哩到達 Eagle's Point, 沿途可觀景攝影 ► 繼續步行 0.5 英哩到達 China Beach (有洗手間) 觀景攝影 ► 沿 El Camino Del Mar 街道步行約 1.2 哩到達 Palace Legion of Honor (有洗手間) ► 繼續沿 El Camino Del Mar 街道步行至盡頭再轉 El Camino Del Mar Trail 步行約 1.0 哩回到出發點 ► 再步行到附近 Cliff House 和 Seal Rock 觀景攝影 ► 返回出發點結束全部程序. 全程如不計所走支岔小路和階梯約 4.2 英哩, 預計需時在 4 小時以上(包括在各停留點觀景及攝影時間). 結束時將是晚間下班擁擠時段, 大家自行決定是否要在舊金山晚飯後才回到東灣. 最方便的用餐處應屬 **Cliff House** 是舊金山有名的西餐館, 價錢可能昂貴些. **Geary Blvd** 上有許多中餐館, 日本城有不少和式料理, 對乘坐 38 路公車的朋友很是方便. **BART Powell Station** 裡面有美食城, **Ferry Building** 也有許多用餐之處, 均可一試.

注意事項

- 請帶飲水. 戴防曬帽, 相機及墨鏡. 並自備簡便午餐.
- 請穿登山鞋 (Hiking Boots) 或鞋底紋路較深的走路鞋(Walking Shoes) 並建議攜帶健行杖(Hiking Poles).
- 領隊: 魯肇煌 Stephen Lu (510)919-3745, 吳雪芳 Fragrance Liu (925)708-2597 & 傅悅男 James Fu (510)541-0772
- 上網查詢: www.goldencrane.org

