

# Hacia el norte

Caminata El “Sendero Crosstown”, hacia el norte

## 1ª Sección – Caminando rumbo norte

Sunrise Point/Candlestick Point State Recreation Area al BART en Glen Park 5.3 millas / 820' ganada de elevación

- Sección 1 Norte empieza en “Sunrise Point, Candlestick Point State Recreation Area” en un círculo pavimentado cerca a unos **Baños**.
- **Tenga en cuenta:** Si estaciona en el estacionamiento en Candlestick SRA, fíjese en los letreros con las horas de estacionamiento. Carros que se dejan allí fuera de las horas apuntadas pueden recibir infracciones o los pueden cerrar con llave.
- Siga el sendero estrecho de tierra que empieza entre los baños y el muelle de pesca. Siga en los senderos de tierra y pavimentados más cerca a la bahía. En algún momento pasará por unos postes de luz extintos a su izquierda.
- Pronto caminará en un sendero que tiene barreras de tráfico blancas a su derecha. Cuando las barreras terminan al tope de la colina, estará inmediatamente al lado de Harney Way.
- Continúe en el sendero pasando el estacionamiento a su derecha.
- Siga en el sendero más cercano a Harney Way, y cuando llegue al punto más al oeste del edificio residencial anaranjado a su derecha, cruce Harney way en el paso de peatones.
- Suba el Bulevar Executive Park una cuadra y dele a la izquierda.
- Camine tres cuadas y continúe por el túnel a la Calle Blanken en el vecindario de “Little Hollywood” (Hollywood Pequeño).
- Dele a la izquierda al final de Blanken en Bayshore Blvd., al opuesto del MUNI Metro T-3rd en Arleta.
- Dele a la derecha en Leland Ave. (2º semáforo).
- En Leland, al opuesto de Peabody, dele a la derecha para entrar a la Plaza Hans Schiller, marcada por tres columnas de mosaico. Ahora está entrando Visitacion Valley “Greenway.”
- Cruce Raymond, siga en el “Greenway” por tres cuadas.
- Dele a la izquierda en Teddy y a la derecha a media cuadra para continuar en el “Greenway.”
- Dele a la izquierda en Campbell.
- Dele a la derecha en Rutland, y siga hacia arriba por una cuadra a Tucker.
- Cruce Tucker y dele a la izquierda.
- Dele a la derecha hacia la última sección del “Greenway.”
- Salga del “Greenway” en Tioga y dele a la izquierda.
- Dele a la derecha en Delta.
- Dele a la izquierda en Wilde, entre al Parque McLaren. Tome el sendero pavimentado hacia arriba.
- En la parte superior de los escalones, ha llegado a la intersección con el “Philosopher's Way,” marcado con flechas en unas columnas de piedra. Dele a la izquierda y a la izquierda otra vez para llegar a la intersección de Visitacion y Mansell.
- Cruce Visitacion y Mansell.
- Continúe por el “Philosopher's Way” caminando directamente al norte en el sendero pavimentado por Cypress Allee. (**Baños** a la izquierda pasando las canchas de tenis)
- Siga hacia abajo y al noroeste, pasando las flechas del “Philosopher's Way” al otro lado del camino.
- Cruce Shelley Dr. y siga las flechas del “Philosopher's Way” mientras el sendero se curva a la derecha, pasando por la casita del cuidador. (**Baños** en el Ampiteatro Jerry Garcia a su izquierda).

- Continúe recto a lo largo del camino pavimentado, despidiéndose del “Philosopher’s Way,” a la intersección de Shelley Dr. y Cambridge Dr.
- Cruce la intersección y continúe en el sendero pavimentado a la izquierda (aproximadamente 30 pies hacia abajo a Cambridge).
- Siga hacia el oeste en el sendero. En la próxima bifurcación, dele a la derecha y a la derecha otra vez. Pase los **Baños** a la derecha con el Yosemite “Marsh” a su izquierda.
- Salga del Parque McLaren en Bacon y Oxford.
- Dele a la derecha en Bacon St.
- Dele a la izquierda en Cambridge y camine cuatro cuadras por el semáforo en Silver.
- Cruce al otro lado de Silver y dele a la izquierda.
- Camine unas cuantas yardas hacia el oeste en Silver y dele a la derecha en Sunglow Lane.
- Baje los escalones, y en la base, dele a la derecha en Glaston (no está marcado).
- Baje Gladstone
- Cruce Hwy. 280 en el puente peatonal al Parque St. Mary’s y siga hacia arriba pasando por la Granja.
- Al fin del sendero, salga del Centro de Recreación St. Mary’s (**Baños**) en Murray.
- Cruce Mission y continúe al oeste en Bosworth en la acera hacia el norte.
- Esta sección termina en la Estación de BART Glen Park en Bosworth y Diamond.

## 2ª Sección - Rumbo Norte

Estación BART Glen Park a Estación de MUNI Forest Hill 3.1 millas / 740' ganada de elevación

- La 2ª Sección rumbo al norte empieza en la intersección de Bosworth y Diamond, en la Estación de BART Glen Park.
- Siga a la esquina al noroeste de Bosworth y Diamond.
- Camine varias yardas hacia el norte (cuesta abajo) en Diamond y dele a la izquierda en Kern.
- Camine una cuadra y siga recto para entrar al Glen Park "Greenway."
- Continúe tres cuadras por el Glen Park "Greenway" hasta el fin en Burnside.
- Dele a la derecha y cruce al otro lado del Elk en el paso de peatones para llegar a la entrada del Centro de Recreación de Glen Park.
- Entre al parque y siga el sendero pavimentado que la llevará a la izquierda del edificio de Centro de Recreación en el andén de tablas. (**Baños** localizados en los dos el Centro de Recreación y adjunto a la plaza.)
- Siga el sendero de tablas hasta llegar a un camino de tierra ancho.
- Dele a la izquierda y siga el camino que se convertirá en un sendero estrecho al lado del arroyo que lo llevará hacia el cañón. Siga las flechas en los postes que lo dirigen a Portola Avenue (aproximadamente 3/4 de una milla).
- En Portola, inmediatamente cruce al otro lado en el paso de peatones en el semáforo.
- Dele a la izquierda en la acera y camine una cuadra a la intersección de Portola/Twin Peaks Blvd.
- Cruce el Blvd. Twin Peaks y dele a la derecha en la acera. Camine por el Blvd. Twin Peaks una cuadra a Panorama Drive y dele a la izquierda en la acera
- Pasadito donde termina la acera, dele a la izquierda en el sendero de tierra para entrar al Sistema de Senderos Laguna Honda (Community Trail System).
- En el quiosco del Sendero Laguna Honda, tome cualquier sendero que lo lleva hacia abajo a la derecha de los dos tanques de agua al estacionamiento del hospital.
- Siga hacia el norte hasta el fin del estacionamiento (el lado más cercano a la Torre Sutro). Pase el letrero de Alto y dele a la derecha en el letrero "Trail."
- Siga varios zigzags hacia abajo y quédese en el sendero en la zona boscosa.
- Continúe por el sendero de tierra por aproximadamente 1/4 de una milla a una encrucijada. Dele a la izquierda hacia cuesta arriba.
- Continúe en el sendero de terraza. En la próxima encrucijada (cerca a la orilla del estacionamiento), dele a la izquierda y siga en el sendero de tierra.
- Continúe como 1/3 de una milla al quiosco del sendero. Dele a la izquierda y luego inmediatamente hacia la derecha para bajar un sendero semi-pavimentado y escalones.
- Cruce Laguna Honda Blvd. en el paso de peatones.
- 2<sup>da</sup> Sección termina en la Estación de MUNI Forest Hill.

## 3ª Sección - Rumbo Norte

Forest Hill MUNI Metro Station a la intersección de Judah y 16ª Avenida 2.1 millas / 500' ganada de elevación

- La 3ª Sección rumbo Norte empieza en frente de la Estación de MUNI Forest Hill
- Camine en el sendero verde (Greenway) al norte de la estación.
- Dele a la izquierda en la acera en la calle Magellan y camine una cuadra hasta la intersección de Pacheco.
- Cruce al otro lado y continúe caminando en Magellan.
- Suba los Escalones Pacheco localizados pasadito #298 Magellan.
- En la parte superior de los escalones, dele a la izquierda en Castenada.
- Siga la Calle Castenada, primero pase la Calle Lopez y luego pase el poste marcado con un letrero de las Calles San Marcos y Santa Rita.
- Como a unas 20 yardas mas allá verá dos letreros ("Narrow Street Trucks" y Not a Through Street".) Camine en esta calle sin paso y a unas yardas mas allá, suba los escalones en la pared de concreto a su derecha. Siga a la izquierda al subir.
- En la parte superior de los escalones, dele a la izquierda en la Calle San Marcos.
- Siga a la #200 San Marcos y dele a la derecha subiendo los escalones.
- En la parte superior de los escalones, dele a la izquierda en la Avenida 9ª.
- Dele a la derecha en la Avenida 12ª.
- Dele a la izquierda en Quintara.
- Dele a la derecha en la Avenida 14ª y camine en la acera al lado oriental (loma arriba).
- Cruce Radio "Terrace" y continúe por la Avenida 14ª más allá de Pacheco.
- En Noriega, dele hacia la derecha y continúe sobre la Avenida 14ª.
- Continúe pasando el letrero "Do Not Enter".
- Entre el Parque "Grand View" subiendo por los Escalones Moraga.
- En la parte superior de los escalones, siga el sendero a la izquierda. (Antes de que llegue a los escalones para abajo al lado oeste, camine hacia la derecha para un vistazo panorámico de la ciudad de 360°).
- Baje por los escalones al lado occidental.
- Dele a la derecha cuando baje los escalones, camine unas 50 yardas, y baje los escalones en la pared de concreto a la izquierda.
- En la parte de abajo de los escalones, siga bajando la loma como 50 yardas y baje por los Escalones de Mosaico de la Avenida 16ª a su izquierda. (Cuando va bajando, que no se le olvide voltear para observar los mosaicos bellos y artísticos.)
- Dele a la derecha en la Avenida 16ª.
- Camine por la Avenida 16ª, pasando por la intersección con Lomita y Lawton hasta que llegue al segundo letrero en el poste a la izquierda montado con los dos Avenida 16ª y Lawton. Dele a la izquierda en la Avenida 16ª, para bajar en los Escalones en la Avenida 16ª "Hidden Garden Stairway." (Cuando va bajando, que no se le olvide voltear para observar más mosaicos bellos y artísticos.)
- Ya que baje los escalones, continúe hacia la Avenida 16ª a la Calle Judah donde termina esta sección. (Note: el tren N Judah Outbound [hacia la playa] para aquí; N Judah Inbound [hacia el Centro] para en la Avenida 15ª.).

## 4ª Sección - Rumbo Norte

Judah y Avenida 16ª a Geary y Presidio "Parkway" 2.3 millas / 120' ganada de elevación

- La 4ª Sección empieza en la intersección de la Avenida 16ª y Judah
- Camine por la Avenida 16ª a la Calle Irving y dele a la izquierda.
- Dele a la derecha en la Avenida 19ª.
- Entre al Parque Golden Gate en Lincoln Way a la derecha del Portón Breon. Camine por el sendero de asfalto unas yardas hasta llegar a Martin Luther King Jr. Drive.
- Cruce MLK Jr. con el semáforo, camine hacia la derecha unas 50 yardas, dele a la izquierda en el primer sendero de asfalto, y suba la lomita al lado del Baño.
- Cuando llegue a la orilla del Lago Stow, dele a la derecha y camine una distancia corta hasta llegar al Puente Rústico de piedra y ladrillo.
- Cruce al otro lado del Puente hacia las isla, y dele a la izquierda y siga el sendero de tierra. Siga a la izquierda en dos confluencias al lado de la orilla del lago, hasta que llegue al Puente Romano de cemento gris.
- Cruce el 2º puente, dele a la izquierda, y siga la acera a lo largo de la orilla del lago hasta que llegue al lado oriental de la Casa de Barcos del Lago Stow (Stow Lake Boat House).
- Dele a la derecha en el caminito de asfalto que baja hacia los **Baños** y dele a la derecha en la acera.
- Cruce Stow Lake "Drive East" de un sentido, y siga en la acera paralelo a Stow Lake Drive.
- Como 40 yardas mas allá, dele a la derecha a un sendero de tierra.
- Siga hacia la izquierda en el sendero principal ya que el sendero entra por la derecha. Siga detrás de la Cabina de Troncos (Log Cabin) y al lado derecho del prado Pioneer "East."
- Continúe recto cruzando en la próxima encrucijada T- en el sendero ancho de tierra, y eventualmente suba al alto T-stop en el sendero de asfalto al lado oeste del Jardín de Té (Tea Garden).
- Dele a la izquierda y baje a la acera de John F. Kennedy Dr.
- Dele a la derecha a 50 yardas y cruce JFK Dr. en el letrero de alto y camine por el Jardín de Rosas (Rose Garden) a la Calle Fulton.
- Cruce Fulton para inmediatamente entrar un sendero de tierra del Presidio Park "Greenway" a la derecha.
- Siga Presidio Park "Greenway" al Blvd. Geary cruzando en Cabrillo, Balboa, y Anza en los cruceros de peatones en los semáforos.
- La 4ª Sección termina en Geary y Presidio "Parkway."

# 5ª Sección - Rumbo Norte

Geary y Park Presidio al Centro de Visitantes Lands End

3.9 millas / 510' ganada de elevación

- La 5ª Sección rumbo Norte empieza al lado noroeste de Geary y Park Presidio.
- Entre Park Presidio "Greenway" en el sendero de tierra entre Park Presidio y Funston.
- Siga el "Greenway" a la Calle Lake cruzando en los pasos de peatones en los semáforos en las calles Clement y California.
- Cruce Lake, cruce Park Presidio.
- Camine una cuadra corta y dele a la derecha en la Avenida 14ª.
- Camine una cuadra y dele a la izquierda en el sendero de asfalto (Anza Trail) enfrente del Portón de Entrada (Entry Gate) al Presidio.
- Despues de pasar por el Mirador Lobos Valley (Overlook), y antes de llegar al Camino Wedermeyer, dele a la izquierda en el sendero que no está marcado (Lobos Creek Valley Trail).
- Bajando por el sendero arenoso, no haga ningún movimiento hacia la derecha – siga bajando hacia la izquierda.
- Cuando va llegando al fondo del valle, va a ver un Letrero para "Lobos Creek Valley" a su izquierda que le dirigirá para bajar unos escalones a una pasarela entablada.
- Siga en la pasarela entablada como una media milla hasta que termina en Bowley.
- Dele a la izquierda y cruce la Calle Lincoln en el paso de peatones y directamente cruce a la acera en la Lincoln.
- Dele a la izquierda en el sendero de tierra y 10 yardas más adelante, dele a la derecha en otro sendero de tierra.
- Este sendero se hará más estrecho al lado de una cerca de malla a su derecha.
- Cuando el sendero estrecho se abre en la Playa Baker, camine inmediatamente a su izquierda y siga n el Sendero "Coastal Trail" por los escalones a un portón negro en el cul de sac de la Avenida 25ª Ave. Norte.
- Salga del cul de sac y dele a la derecha en Sea Cliff y camine en la acera.
- Cuando llegue a un letrero amarillo "Dead End," camine al lado izquierdo y siga por Seacliff. (El callejón sin salida a la derecha baja a la Playa China donde hay **Baños**.)
- La acera de Seacliff pronto se unirá con la acera del Camino del Mar.
- Siga El Camino del Mar pasando la Avenida 32ª y dele a la derecha para entrar a "Lands End Golden Gate National Recreation Area."
- Siga el Sendero "Coastal" como unas 1.5 millas para llegar al Centro de Visitantes "Lands End Lookout" (**Baños**, café) donde termina esta sección.