

우리 동네 걷기 좋은 곳
Diamond Bar Loop Trail
 - Diamond Bar



▲ Diamond Bar Loop Trail을 걸으며 바라다 본 모습. 발밑으로 펼쳐진 다이아몬드 바 주택가 너머 구릉들에 봄빛이 완연하다. 사진=타운뉴스

Summitridge Park에 자동차를 주차하고 Diamond Bar Center 쪽으로 조금 올라간다. 건물을 오른쪽에 두고 걷다 보면 트레일을 소개하는 표시판이 나온다. 여기서 내가 걷고 싶은 트레일을 고를 수도 있고, 그날 주어진 시간만큼 트레일 구간을 늘리거나 줄일 수도 있다. 본래 이 Loop 트레일은 빙 돌아오는 코스로 1.5마일 정도에 불과하지만 다른 트레일과 연결해서 걸으면 얼마든지 늘릴 수 있다. 필자도 방문했던 날 그 자리에서 여러 오르내리는 코스들과 연계하여 4마일 정도를 걸었다.

이 트레일의 특징은 산등성이를 오르내리는 구간이 많으며 특히 길이 미끄러우니 반드시 등산화를 착용하기 바란다. 대부분의 구간에 나무 그늘이 없으니 모자도 잊지 말고 챙기기 바란다. 3월에서 10월까지가 가장 걷기 좋은 때이다. 멀리 LA 주변의 산들이 병풍처럼 주욱 펼쳐져 있고, 평평한 땅위에 사방으로 펼쳐진 도시의 모습이 장관이다.

■ Summitridge Park 주소
 1425 Summitridge Dr. Diamond Bar, CA 91765

TOGO PRINT

디자인 | 명함 | 각종인쇄 | 판촉물

657-706-5816

현지 보다 저렴하게! 신속하게!
 고품질로 각종 인쇄 부터 디자인까지

4950 Barranca Pkwy Suite 102, Irvine, CA 92604

헤어비전 22

Hair Vision 22
 헤어컷전문

남자 헤어컷 10주년
50% 세일

영업시간
 화 - 금: 10am - 6pm
 토: 9am - 3pm
 일, 월: 휴무
 * 워크인 환영 *

~~\$30~~ **\$15**

T.714.995.5333
 5031 Ball Rd., Cypress, CA 90630

이광혁 내과 : 일반내과 전문의
 (JOHN K. LEE, M.D.) **노인과과 : 메디케어 전문의**

이민국(USCIS) 신체검사 지정병원

건강 검진 스페셜 \$199

1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)

2. 종합혈액검사:
 혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사, 종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사, 혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사, 적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, 지방간검사, 당화혈색소(HbA1c)

3. 정밀소변검사:
 Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, RBC, Protein Ketones, Blood, Urobilinogen, Nitrite, WBC, Bilirubin, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals

진료시간 : 월 - 금: 8:30am ~ 5:00pm 토, 일: Closed

Tel: 714.879.8700
 400 N. Euclid St.
 Fullerton, CA 92832

각종보험(PPO), 메디케어 플랜 받습니다.

John K. Lee, M.D.
 미국 내과 보드 전문의
 미국 노인과 보드 전문의
 Diplomate, American Board of Internal Medicine
 CAQ in Geriatric Medicine
 Member, American College of Physicians
 Member, American Geriatrics Society
 Member, American Medical Association