

우리 동네 걷기 좋은 곳

Potato Mountain - Upland

차량 출입을 통제하는 노란 차단기를 통과하자마자 나무들이 울창한 숲이 시작된다. 필자가 갈 때마다 입구에서부터 딱따구리들이 나무를 열심히 찍으며 환영해주었다. 딱따구리 딱따구리. 그리고 잠시 쉬었다가 또 계속해서 나무를 부리로 찍는다. 이곳은 조류 생태 관찰에 좋은 장소로 널리 알려진 곳이다.

길 따라 올라간다. 소방도로인 탓에 길이 넓고 비교적 평탄하지만 계속 오르막길이다. 20여분 정도를 지나면서부터는 나무 그늘이 없다. 반드시 피부를 보호하기 위한 자외선 차단제를 바르고 모자를 착용하기 바란다. 45분 정도 올라가면 사거리를 만난다. 오른쪽은 Evey Canyon Mountain Trail로 이어진다. 우리는 왼쪽 길을 택한다. 평탄하지만 오르막인 길이 그치지 않을 것처럼 이어진다. 그러다 길이 하늘과 만났다고 생각되는 곳에 도착한다. 오른쪽으로 비스듬히 흰 길이다. 왼쪽 아래로 커다란 댐이 보인다. 물 한 방울 없지만 비가 쏟아지거나 한다면 마운틴 발디의 수많은 계곡에서 흘러내려온 물이 집합하는 장소이다. 그리고 그 너머로 알펜, 랜초쿠카몽가 보이고 그 너머로 온타리오도 보인다. 오른쪽으로는 클레이몬트, 라벤을 비롯한 수많은 크고 작은 도시들이 펼쳐져 있다.

남녀노소 누구나 걷기 좋은 코스지만 한여름에는 강렬한 태양빛이 내려 쬐고 있음을 감안해서 철저한 준비가 있어야 한다. 왕복 5마일.

■ 가는 길: LA에서 210번 Fwy를 타고 가다 Base Line에서 내려 좌회전 한 후에 Padua Ave.를 만나면 우회전, 곧게 뻗은 길 따라 올라간다. Mt. Baldy Rd.를 만나면 우



▲ Potato Mountain Trail, 사진=타운뉴스

회전해서 산길을 따라 간다. 5분 정도 올라가면 도로 좌우에 주차 공간이 있다. 그곳에 차를 주차한다. 레일 헤드는 굳게 닫힌 노란 문에서 시작한다. 소방도로가 나있어 자동차를 타고 드나들 수 있기에 차량출입을 막기 위한 차단기이다.

구글맵에서 Potato Mountain Trailhead를 치면 상세하게 안내를 받을 수 있다.

가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마취, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블랙커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마카, 트리불러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)



이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



Tel. (714) 534-4938

9972 Garden Grove Blvd #G
Garden Grove, CA 92844



독감, RSV, 코비드
예방 접종 시작!



처방 없이 예약 없이
워크인 환영

한 분 한 분 친절과
정성으로 섬깁니다.

행복한 약국,
웃음이 있는 약국
건강을 생각하는 약국,
정약국입니다.

그랜드 오픈

정약국



Jung Pharmacy

각종 보험 환영(메디케어/메디케이드/HMO/PPO)



정은혜 약학 박사
(Grace Jung)

건강 상담/혈압 당뇨 측정/예방 접종/처방약 조제/무료 배달 서비스/한국약 판매/비타민/건강 보조제



정약국

714.752.6027

Open hours: 월-금 9am-6pm / 토 9am-2pm | Fax: 714.676.5508

카카오톡 ID: jungrx | 6771 Beach Blvd. Ste E, Buena Park, CA 90621



소스몰 맞은편, 명인만두 옆