

# Área Recreativa Estatal Folsom Lake



## Nuestra Misión

La misión de California State Parks es proporcionar apoyo para la salud, la inspiración y la educación de los ciudadanos de California al ayudar a preservar la extraordinaria diversidad biológica del estado, proteger sus más valiosos recursos naturales y culturales, y crear oportunidades para la recreación al aire libre de alta calidad.



California State Parks apoya la igualdad de acceso. Antes de llegar, los visitantes con discapacidades que necesiten asistencia deben comunicarse con el parque llamando al **(530) 525-3345**. Si necesita esta publicación en un formato alternativo, comuníquese con [interp@parks.ca.gov](mailto:interp@parks.ca.gov).

**CALIFORNIA STATE PARKS**  
P.O. Box 942896  
Sacramento, CA 94296-0001

Para obtener más información, llame al:  
(800) 777-0369 o (916) 653-6995, fuera de los  
EE. UU. o 711, servicio de teléfono de texto.

[www.parks.ca.gov](http://www.parks.ca.gov)

**Folsom Lake State Recreation Area**  
7755 Folsom-Auburn Road  
Folsom, CA 95630  
(916) 988-0205

© 2008 California State Parks (Rev. 2016)

*La gran extensión de la  
línea costera de Folsom  
Lake y los senderos  
de la ribera atraen  
cada año a millones  
de navegantes, jinetes,  
ciclistas y excursionistas.*



## **E**l Área Recreativa

### **Estatal Folsom Lake**

brinda panoramas pintorescos de praderas amplias, colinas onduladas, la Sierra Nevada, el Valle de Sacramento y el área del Monte Diablo. El Área

Recreativa Estatal Folsom Lake cubre 19,500 acres. Sus dos reservorios, Folsom y Natoma, atraen anualmente cerca de dos millones de visitantes.

El clima es el típico de la zona de Sacramento. Los calurosos veranos requieren del uso de sombrero para el sol y protección solar. En el invierno, la niebla trae un clima fresco. La primavera y el otoño tienen días cálidos y lluviosos con tardes y noches más frescas.

### **HISTORIA DEL PARQUE**

#### **Pueblos nativos**

Por miles de años, la tierra cercana a Folsom Lake perteneció a los nisenan (que significa “entre nosotros”) o maidú del sur. En el verano, los nisenan vivían en refugios temporales fabricados con cortezas de árboles. En el invierno, residían de forma permanente en villas sobre el Río de los Americanos. Estas villas tenían edificios comunitarios que incluían un kum (casa de danzas) ceremonial y estructuras para invitados.

Los nisenan comerciaban con otros grupos nativos e intercambiaban bellotas locales por



*Vista pintoresca*

bellotas de roble negro, manzanita y piñas del pino de azúcar. Los pueblos costeros comerciaban con los nisenan las conchas de las ostras, cuentas de concha y materiales para los canastos. Aún son conocidos en todo el mundo por sus canastos tejidos hechos con sauce, tule, asclepias, pastos ciperáceos y vides nativas.

Luego del descubrimiento de oro de 1848, la mayoría de las tierras de los nisenan se cedieron como concesiones de tierras españolas. Los pueblos nativos estaban agobiados por la pérdida de sus fuentes de alimentos y por enfermedades como la viruela. El pueblo nisenan fue casi diezmado, sin embargo, en la actualidad sus descendientes viven en comunidades cercanas o en reservas.

#### **EL EMBALSE FOLSOM**

Folsom Lake fue creado en 1955 por la construcción de la represa que lleva su nombre, una estructura de concreto rodeada por estribos de tierra y diques con un largo total de aproximadamente nueve millas.

La línea costera se extiende unas 15 millas hacia los tributarios del Río de los Americanos. El nivel del lago normalmente varía de 460 pies, a principios de la primavera, a menos de 400 pies en el verano. Río abajo, detrás de la represa Nimbus, el lago Natoma, más pequeño, cuenta con una superficie de 500 acres de agua. Construido por la Oficina de recuperación (Bureau of Reclamation) como parte del proyecto del Valle

Central de California, las represas Nimbus y Folsom controlan el agua del Río de los Americanos y proporcionan protección contra las inundaciones y suministran agua, energía y riego para las viviendas.

#### **CENTRAL ELÉCTRICA FOLSOM**

La cercana central eléctrica Folsom se creó para aprovechar la energía hídrica del Río de los Americanos en la represa Folsom original que fue terminada por trabajadores de la prisión Folsom en 1893. La central eléctrica se encuentra en la lista del Registro Nacional de Lugares Históricos y es un parque estatal histórico.

#### **PLANTAS Y VIDA SILVESTRE**

El roble azul, el pino gris, y las hierbas anuales se distribuyen por los bosques abiertos. En la primavera, las flores silvestres



*Folsom Lake y represa*

que eclosionan incluyen castilleja, Delphinium, lupín, Brodiaea, Amsinckia y flor mono.

A menudo se ven ciervos mulo, mapaches, zorrinos, didélfidos, zorros grises y coyotes. Los pumas y lince se pueden ver ocasionalmente. Los castores y las nutrias de río viven en los humedales de Mormon Island, una zona perfecta para avistar aves.

Desde el acceso de Willow Creek se pueden observar cómo anidan las garcetas, las garzas y los cormoranes. Las especies no migratorias incluyen gansos de Canadá, mirlos, charas californianas, codornices, cochinos, sastrecillos y rascadores. Los herrerillos cochín y los cuitlacoques californianos cantan en los chaparrales de adenostomas. Observe los martines pescadores y los somormujos cerca del agua. Los gavilanes colirrojos, los cernícalos, las águilas pescadoras y las águilas comunes pueden verse encumbrados sobre el lago.

## RECREACIÓN

**Pesca**—Las aguas de Folsom Lake tienen truchas, bagres, lubinas, percas americanas de boca grande y de boca pequeña, percas y

Photo courtesy of Sacramento State Aquatic Center



*Windsurf en Folsom Lake*



*Senderos para cabalgatas en Folsom Lake*

el mapa). El embarcadero para botes en Brown's Ravine también cuenta con rampas, un servicio de remolque, un muelle de combustible y un bar. **PRECAUCIÓN:** Tenga en cuenta que al navegar puede encontrar elementos flotando. Tenga cuidado con los peligros subacuáticos, especialmente cuando el nivel del lago se encuentra bajo. Respete los límites de velocidad.

salmones rojos. Es necesario contar con una licencia de pesca válida para California. El embarcadero y la plataforma de pesca accesibles del lago Natoma se encuentra en Nimbus Flat.

**Navegación**—Las instalaciones para las embarcaciones se encuentran en varios lugares alrededor del lago (ver los detalles en

## Campamento

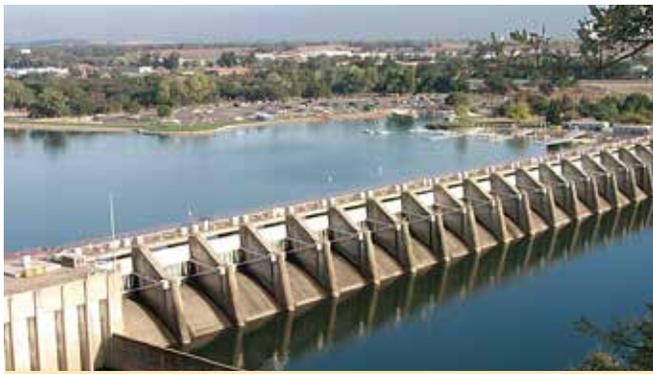
**Zona de campamento Península**—Cien lugares familiares de campamento, algunos de ellos accesibles, tienen capacidad para tráileres de hasta 18 pies y casas rodantes de hasta 24 pies. Se encuentra disponible una estación sanitaria. No se encuentran disponibles tomacorrientes en el lugar. Los baños cuentan con retretes con cisternas, duchas con agua caliente, y agua potable. Dos rampas para lanchas y un área de uso diurno se encuentran cerca de esta aislada zona de campamento en el extremo de la península entre los tributarios del norte y del sur del Río de los Americanos. Llegue a la zona en bote o conduciendo diez millas hacia el sur desde el pueblo Pilot Hill por la Ruta Estatal 49 (Highway 49).

## Zona de campamento de Beals Point

Ubicada justo al norte de la represa Folsom, Beals Point cuenta con 49 lugares familiares de campamento y con 20 lugares con tomacorrientes para vehículos de recreación, tráileres y casas rodantes de hasta 31 pies. Se encuentran disponibles, y cerca, una estación sanitaria, agua potable y baños



*Área accesible para pícnicos en el lago Natoma*



*Represa Nimbus*

con duchas con agua caliente aptos para el ingreso de sillas de ruedas.

**Grupo de lugares de campamento Negro Bar**—En el norte de la orilla del lago Natoma, tres grupos de lugares de campamentos se encuentran disponibles.

Dos de ellos pueden albergar hasta 50 personas cada uno y el otro hasta 25.

**Reservaciones**—Reserve lugares de campamento en cualquiera de las zonas para acampar al (800) 444-7275 o visite [www.parks.ca.gov](http://www.parks.ca.gov).

**Campamento con embarcaciones**—Puede acampar dentro de su propia embarcación únicamente en las zonas de amarre. Obtenga un

mapa de la zonas de amarre cuando registre su bote para acampar en la estación de la entrada de Granite Bay o en el embarcadero para botes en Brown's Ravine. Si no encuentra

a nadie disponible cuando llegue, póngase en contacto con la sede del parque. Su embarcación debe contar con sistema sanitario y de aguas grises autónomo y con lugares para dormir para todos los que se encuentren a bordo. Puede acampar en la orilla en el Campamento Península únicamente en las áreas designadas. Mueva la proa de la embarcación y coloque el ancla de la popa. Es muy importante que el amarre sea seguro, ya que puede levantarse viento durante la noche. El campamento en embarcaciones se limita a dos noches consecutivas.

**Pícnics**—Los lugares para hacer pícnics familiares se encuentran en Willow Creek, Nimbus Flat y Negro Bar, lago Natoma y Beals Point, Brown's Ravine, Granite Bay, el área de Península y Folsom Point en Folsom Lake. Beals Point, Nimbus Flat y Península cuentan con mesas de pícnics, baños y estacionamiento accesibles. Todos los lugares

cuentan con parrilla. Traiga carbón. El área de pícnics grupales en Granite Bay tiene capacidad para 200 personas. Para realizar una reserva, comuníquese al (916) 988-0205.



*Actividades con canoas en el lago Natoma*

*Photo courtesy of Sacramento State Aquatic Center*

**Cabalgatas**—Los tráileres para caballos se pueden desenganchar y estacionar en varias áreas ecuestres de estancia. Granite Bay cuenta con palenques, un abrevadero y baños químicos.

Otras áreas de estancia se encuentran en Negro Bar, Rattlesnake Bar, Brown's Ravine, Salmon Falls, Falcon Crest y Sterling Pointe.

### **POR FAVOR RECUERDE**

- El pasto, los arbustos y los árboles se secan hasta convertirse en yesca. Los incendios forestales son una amenaza muy peligrosa. Se permite prender fuego únicamente en las cocinas de los campamentos o en las parrillas para ello.
- Los robles venenosos se encuentran dispersos por todo el parque. Aun cuando se encuentran en estado latente, los robles venenosos pueden causar salpullidos graves.
- En el parque, es común la presencia de serpientes de cascabel, pumas o lince. No camine solo en áreas aisladas. Informe la presencia de dichos animales al personal del parque.
- La presencia de elementos flotantes, el fondo irregular del lago y los afloramientos rocosos son peligrosos para los navegantes y nadadores. Nade únicamente en las áreas designadas. Prohibido bucear.
- Todos los servicios culturales y naturales están protegidos por la ley y no podrán ser alterados o eliminados.



*Robles venenosos*

**Senderos**—El parque cuenta con 95 millas de senderos para excursionistas, corredores y jinetes. El sistema de senderos incluye el sendero Pioneer Express que es parte del Sendero Recreativo Nacional Western States/ Pioneer Express de 50 millas. El sendero Oaks Nature Trail es accesible.

Un sendero pavimentado, accesible para bicicletas, rodea el lago Natoma y se une con Beals Point y el sendero de ciclismo del Río de los Americanos.

Darrington Trail es un popular sendero para bicicletas, al sur del tributario del sur de Folsom Lake, cerca de Salmon Falls.

**Acceso a la playa/orilla**—Llame con anticipación para reservar una silla de ruedas para la arena por dos horas en las áreas de uso diurno en Beals Point o Granite Bay.

### **CARACTERÍSTICAS DE ACCESIBILIDAD**

La accesibilidad en los Parques Estatales de California se mejora continuamente. Para obtener detalles específicos, visite [www.access.parks.ca.gov](http://www.access.parks.ca.gov).

### **EXPOSICIONES/PROGRAMAS**

**El Centro Educativo sobre el Agua del Río de los Americanos** (American River Water Education Center) recrea la conservación del agua en la cuenca del Río de los Americanos. Para obtener más información, comuníquese al (916) 989-7100; para visitas al (916) 989-7132 o visite [www.usbr.gov/mp/arwec](http://www.usbr.gov/mp/arwec).

### **CENTRO ACUÁTICO**

#### **El Centro Acuático Estatal de Sacramento**

brinda el alquiler de botes y clases de seguridad de la navegación. La planta es atendida colectivamente por los Parques Estatales de California, su División de Navegación y Vías Navegables, y la Asociación de Estudiantes de la Universidad del Estado de California, Sacramento. Para realizar reservaciones, comuníquese al (916) 278-2842 o visite [www.sacstateaquaticcenter.com](http://www.sacstateaquaticcenter.com).

### **PARQUES ESTATALES CERCANOS**

- Parque Estatal Histórico Central Eléctrica  
Folsom 9980 Greenback Lane  
Folsom 95630 (916) 985-4843.
- Área Recreativa Estatal Auburn  
501 El Dorado St., Auburn 95602  
(530) 885-4527.

Este parque recibe apoyo, en parte, de una organización sin fines de lucro. Para obtener más información, comuníquese con Friends of Lakes Folsom and Natoma P.O. Box 257, Orangevale, CA 95662  
[www.folfan.org](http://www.folfan.org)

# Folsom Lake State Recreation Area



## PIONEER EXPRESS TRAIL MILEAGE

From Nimbus Overlook (Hazel Ave.) to:

Negro Bar Staging Area	4.5
Rainbow Bridge	5.0
Beals Point	9.2
Pioneer Express Trail Historic Monument	9.5
Douglas Boulevard	13.1
Granite Bay Staging Area	14.2
Beeks Bight	16.7
Horseshoe Bar	20.1
Rattlesnake Bar Staging Area	23.7
Auburn Staging Area	34.4

## SOUTH FORK ARM TRAIL MILEAGE

From Folsom Point to:

Brown's Ravine Staging Area	3.2
New York Creek	9.7
Old Salmon Falls	14.2
Sweetwater Creek	14.8
Salmon Falls Bridge	17.4
Peninsula Entrance Rd (Rattlesnake Bar Road)	27.0



## Leyenda

	Autopista		Campamento para vehículos de recreación
	Ruta principal		Pesca
	Ruta pavimentada		Servicio de comedor
	Sendero: Accesible		Área de estancia de caballos
	Sendero: Senderismo y cabalgatas		Marina
	Sendero: Senderismo y cabalgatas		Estación del guardabosques
	Sendero: Para todo tipo de actividades		Estacionamiento
	Características de Accesibilidad		Zona de picnic
	Embarcadero manual		Baños
	Embarcadero con remoques		Baños: flotante
	Puentes		Estaciones sanitarias de descarga para vehículos de recreación
	Zona de campamento		Natación
	Zona de campamento para grupos		
	Acceso a los senderos		