

# 2024 REGISTRO DE VIAJE



Enumere los nombres de todos los participantes de su grupo y el medallón conmemorativo que prefieren: cremallera o escudo (en el reverso puede ver imágenes). Marque el símbolo si el participante es un perro. Para grupos de más de cinco personas, envíe registros de viaje adicionales.

	CREMALLERA	ESCUDO	
Nombre: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nombre: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nombre: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nombre: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nombre: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nombre de contacto: \_\_\_\_\_ Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ Código postal: \_\_\_\_\_

- Me gustaría recibir *Horizons*, la revista trimestral gratuita de Forest Preserves.
- Me gustaría saber más sobre cómo apoyar a la Preservation Foundation.
- Me gustaría recibir el boletín electrónico mensual de Forest Preserves.

La información completa del programa y los mapas de los senderos están disponibles en este sitio: [LCFPD.org/HLC](http://LCFPD.org/HLC)

FECHA	SENDERO / UBICACIÓN	DISTANCIA	CARACTERÍSTICAS DEL SENDERO
_____	<b>Captain Daniel Wright Woods Forest Preserve</b> 24830 St. Mary's Road, Mettawa, IL 60045	1.2 millas	_____
_____	<b>Cuba Marsh Forest Preserve</b> 24205 W. Cuba Road, Deer Park, IL 60010	1.5 millas	_____
_____	<b>Fourth Lake Forest Preserve</b> 19808 W. Grand Ave., Lake Villa, IL 60046	1.9 millas	_____
_____	<b>Fox River Forest Preserve</b> 28500 W. Roberts Road, Port Barrington, IL 60010	2.2 millas*	_____
_____	<b>Half Day Forest Preserve</b> 24255 N. Highway 21, Vernon Hills, IL 60060	1.1 millas	_____
_____	<b>Heron Creek Forest Preserve</b> 22890 N. Old McHenry Road, Lake Zurich, IL 60047	1.9 millas	_____
_____	<b>Lake Carina Forest Preserve</b> 33919 Highway 21, Gurnee, IL 60031	1 milla	_____
_____	<b>Lyons Woods Forest Preserve</b> 10200 Blanchard Road, Waukegan, IL 60087	2 millas*	_____
_____	<b>Raven Glen Forest Preserve</b> 41080 N. U.S. Highway 45, Antioch, IL 60002	1.4 millas	_____
_____	<b>Ryerson Conservation Area</b> 21950 N. Riverwoods Road, Riverwoods, IL 60015	2.1 millas*	_____
_____	<b>Sedge Meadow Forest Preserve</b> 15615 W. Wadsworth Road, Wadsworth, IL 60083	1.4 millas	_____
_____	<b>Sun Lake Forest Preserve</b> 22925 W. Grass Lake Road, Lake Villa, IL 60046	2.6 millas*	_____
_____	<b>Comodín</b> ¡Su elección! Elija una caminata de 2 millas en cualquier sendero de Lake County Forest Preserves.*	_____	_____

Apto para perros      Incluye algunas secciones del sendero que no son accesibles según la ADA.      \* Cuenta como dos senderos

# ¿Le gusta ir de excursión?

**Elija siete senderos. Registre sus viajes.**

**Reciba un cremallera o un escudo conmemorativo para su bastón.**

Disfrute de la brisa y los colores otoñales mientras explora los senderos designados como "Hike Lake County". Busque el logotipo de Hike Lake County en el comienzo del sendero de cada reserva participante para comenzar la ruta correcta. Camine siete de los senderos entre el 15 de agosto y el 30 de noviembre, y ganará un cremallera o un escudo conmemorativo para su bastón, hasta agotar existencias. *El ciclismo y los paseos a caballo no cuentan para este programa.*

¡Los perros pueden participar! El símbolo 🐾 indica que los senderos son aptos para perros. Registre el nombre de su perro en el registro de viaje y su amigo canino recibirá una placa de identificación conmemorativa para su collar. Hasta tres perros por participante.

**Para participar:** Utilice el registro de viajes para registrar cada caminata. Envíe su registro de viaje completo antes del 31 de enero de 2025 por los siguientes medios:

- **En línea:** Haga clic en el botón Submit Online (Enviar en línea) en la sección "How it works" (Cómo funciona) en [LCFPD.org/HLC](https://www.lcfd.org/hlc).

- **Presencial:** Visite uno de los siguientes centros.

**General Offices** | 1899 West Winchester Road, Libertyville, IL 60048 | 847-367-6640

**Ryerson Welcome Center** | 21950 North Riverwoods Road, Riverwoods, IL 60015 | 847-968-3320

- **Correo:** Envíe a las Lake County Forest Preserves, 1899 W. Winchester Road, Libertyville, IL 60048.

Los bastones de senderismo y los prácticos libros Golden Guide están a la venta en la tienda de regalos del Museo Dunn: 1899 W. Winchester Road, Libertyville IL 60048 • [DunnMuseum.org](https://www.dunnmuseum.org)



Escudo



Cremallera

## Caminar para estar en forma

Solo 30 minutos al día de ejercicio moderado pueden contribuir significativamente a su bienestar: mejoran la salud cardiovascular, reducen la presión arterial, ayudan a controlar el peso y reducen el riesgo de sufrir enfermedades y dolencias graves. Los estudios han demostrado que el ejercicio en la naturaleza también tiene beneficios psicológicos: más energía, menos niveles de estrés y mejora en el sueño. Caminar es una de las formas más fáciles de agregar actividad a su rutina. Una caminata de 15 minutos durante el almuerzo es una excelente manera de despejar la mente y tomar un poco de aire fresco, y con ella cumple la mitad de su objetivo diario. Para obtener los máximos beneficios de acondicionamiento físico, balancee los brazos mientras camina y trate de mantener un buen ritmo.

## Consejos para empezar

- No se exceda. Si no está acostumbrado a las caminatas diarias, comience con caminatas cortas y de ritmo tranquilo, y aumente gradualmente la distancia y la velocidad.
- Compre un buen calzado para caminar con talón redondeado.
- ¡Es importante estirarse! Concéntrese en los músculos de las pantorrillas y los muslos.
- La mejor manera es comenzar a caminar a un ritmo normal durante unos minutos, luego detenerse, estirarse y continuar su caminata a un ritmo más rápido. Esto ayuda a calentar los músculos antes de estirarse, lo que reduce las posibilidades de sufrir lesiones.
- Cuide sus pasos. A medida que progrese y quiera intensificar el programa de caminatas, aumente el número de pasos, no la longitud de estos. Dar pasos más largos de lo normal aumenta las posibilidades de sufrir lesiones.

## Caminatas guiadas por el condado de Lake

Este otoño, únase a un naturalista para hacer una caminata guiada por algunos de los impresionantes paisajes del condado de Lake. Pasee por bosques, praderas y selvas, mientras mejora su salud y su conocimientos de la naturaleza.

Para conocer las fechas y los lugares, visite [LCFPD.org/calendar](https://www.lcfd.org/calendar).