

2025 REGISTRO DE VIAJE



Enumere los nombres de todos en su grupo y el medallón conmemorativo que prefieren: escudo o cremallera (ver el reverso). Marque el símbolo 🐾 si es un perro. Para grupos de más de cinco personas, envíe registros adicionales. Se pueden enviar hasta dos Registros de Viaje por dirección. Un medallón por participante.

Nombre: _____	ESCUDO <input type="checkbox"/>	CREMALLERA <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 recibir el boletín electrónico mensual de Forest Preserves.

**Ver el programa completo
información y mapas de senderos:
LCFPD.org/HLC**

FECHA	SENDERO / UBICACIÓN	DISTANCIA	CARACTERÍSTICAS DEL SENDERO
_____	Buffalo Creek Forest Preserve 🐾 ♦️ 🟪 🟩 18163 W. Checker Road, Long Grove, IL 60047	1.9 millas	_____
_____	Fort Hill Trail/Ray Lake Forest Preserve 🐾 ♦️ 🟩 28444 N. Gilmer Road, Mundelein, IL 60060	1.3 millas	_____
_____	Hastings Lake Forest Preserve 🐾 ♦️ 🟪 🟩 21155 W. Gelden Road, Lake Villa, IL 60046	2.1 millas*	_____
_____	Independence Grove Forest Preserve ♦️ 🟪 16400 W. Buckley Road, Libertyville, IL 60048	1.5 millas	_____
_____	Lakewood Forest Preserve 🐾 ♦️ 27277 Forest Preserve Road, Wauconda, IL 60084	1.6 millas	_____
_____	McDonald Woods Forest Preserve 🐾 ♦️ 🟩 19611 W. Grass Lake Road, Lindenhurst, IL 60046	2.3 millas	_____
_____	Middlefork Savanna Forest Preserve 🟩 🌱 1401 Middlefork Drive, Lake Forest, IL 60045	1.2 millas	_____
_____	Old School Forest Preserve 🐾 🟩 28285 St. Mary's Road, Mettawa, IL 60048	1.4 millas	_____
_____	Prairie Wolf Forest Preserve 🐾 🟪 🟩 11403 W. Route 22, Deerfield, IL 60015	0.9 millas	_____
_____	Rollins Savanna Forest Preserve 🐾 ♦️ 🟪 🟩 20160 W. Washington St., Grayslake, IL 60030	1.5 millas*	_____
_____	Spring Bluff Forest Preserve 🐾 ♦️ 🟩 1200 7th St., Winthrop Harbor, IL 60096	1.8 millas	_____
_____	Van Patten Woods Forest Preserve 🐾 🟩 15838 W. Route 173, Wadsworth, IL 60083	2.5 millas*	_____
_____	Comodín 🐾 ¡Su elección! Elija una caminata de 2 millas en cualquier sendero de Lake County Forest Preserves.*	_____	_____

🐾 Apto para perros ♦️ Asfalto 🟪 Entablado 🌱 Césped 🟩 Grava * 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 los senderos son aptos para perros. Registre el nombre de su perro en el registro de viaje cuando complete una caminata con usted para recibir una placa 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 2026 por los siguientes medios:

- **En línea:** Haga clic en el botón Enviar en línea en la sección "Cómo funciona" en LCFPD.org/HLC.
- **En persona:** 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 Lake County Forest Preserves, 1899 W. Winchester Road, Libertyville, IL 60048.

El procesamiento tardará entre 7 y 14 días laborables. Incluya un correo electrónico válido en su registro de viaje por si necesitamos contactarle.

Los bastones de senderismo están a la venta en la tienda de regalos del Dunn Museum:

1899 W. Winchester Road, Libertyville, IL 60048 | DunnMuseum.org



Escudo



Cremallera/
Placa de perro

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

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: LCFPD.org/calendar