

Rabbit Run
La Carrera del Conejo

When being chased by predators, rabbits sprint in a fast zig-zag pattern until they find cover.

Cuando son perseguidos por un depredador, los conejos corren a toda velocidad en zig-zag hasta que se ponen a cubierto.



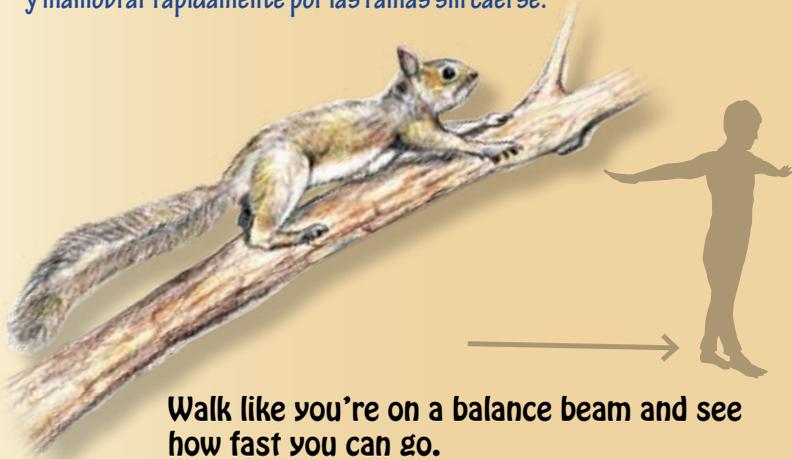
Run down the trail in a zig-zag until you find a large tree to hide behind.

Corre por la senda haciendo zig-zag hasta encontrar un árbol grande y esconderte detrás.

Squirrel Balance
El Equilibrio de la Ardilla

Squirrels have long tails to help them balance and move quickly along branches without falling.

Las ardillas tienen una cola larga que les permite mantener el equilibrio y maniobrar rápidamente por las ramas sin caerse.



Walk like you're on a balance beam and see how fast you can go.

Camina lo más rápidamente posible como si estuvieras sobre una barra de equilibrio.

TRACK your hike at kidsinparks.com and get **FREE** prizes!

Sigue tu ruta de montaña en kidsinparks.com y gana premios **GRATIS!**



Thanks for joining us on the trail today! Visit our website to find more TRACK Trail adventures near you!

Gracias por unirse a nosotros en la ruta de hoy. Visita nuestra web y encontrarás nuevas aventuras.



The next generation of stewards will help preserve the world's plants, animals, natural lands and our heritage. What will you do to make a difference?

La próxima generación ayudará a preservar el mundo de las plantas, los animales, la naturaleza y nuestro patrimonio. ¿Qué vas a hacer tú para marcar la diferencia?

TRACK Trail Partners



Kids in Parks Founding Partners



Animales Atletas

Animal Athletes



¿Estás preparado para hacer ejercicio como un animal?
Este folleto te mostrará cómo se mueven algunos animales para que puedas imitarlos a lo largo de la ruta.

Are you ready to exercise like an animal?
This brochure will show you different animal exercises you can do along the trail.

ATENCIÓN: Estos ejercicios deben realizarse únicamente bajo la supervisión de una persona adulta.

CAUTION: These exercises should only be performed with adult supervision.

Hummingbird Wing-flaps Los Aleteos del Colibrí

Hummingbirds flap their wings over 50 times per second, or 1500 times every 30 seconds.

Los colibríes mueven sus alas alrededor de 50 veces por segundo, es decir, 1500 veces en 30 segundos.



How many wing-flaps can you do in 30 seconds?
¿Cuántas veces eres capaz de mover tus brazos como si fueran alas durante 30 segundos?

Ant Strength Training La Fuerza de una Hormiga

Ants can lift objects much heavier than their own bodies. Can you lift your own body weight?

Las hormigas son capaces de levantar objetos mucho más pesados que sus propios cuerpos. ¿Puedes levantar el peso de tu propio cuerpo?



Find a safe spot and see how many push-ups you can do!
¡Busca un lugar seguro y comprueba cuántas flexiones puedes hacer!

Deer High-jump El Salto de Altura del Ciervo

In order to move quickly through tall grass and shrubs, deer leap very high. They can jump up to 6 feet in the air!

Para moverse rápidamente en la maleza y entre los arbustos, los ciervos pegan brincos muy altos, a veces hasta 6 pies de altura.



How high can you jump?
¿Qué altura puedes alcanzar dando un salto?

Frog Hop El Salto de la Rana

Frogs use their strong back legs to hop away from predators such as snakes and herons.

Las ranas utilizan sus fuertes ancas traseras para saltar y escaparse de depredadores como las serpientes o las garzas.

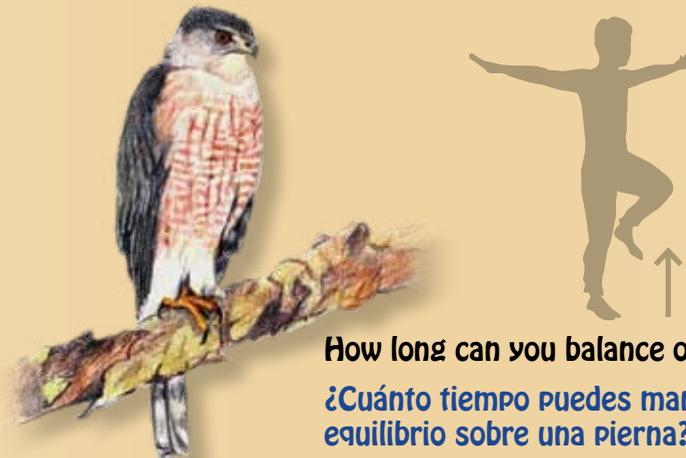


Hop like a frog down the trail to escape a predator!
¡Salta como una rana a lo largo del camino para escaparte de un depredador!

Hawk Stance La Postura del Gavilán

To conserve heat and energy, hawks sometimes perch on one leg for hours at a time.

Para conservar el calor y la energía, los gavilanes a menudo se posan sobre una pata durante horas.

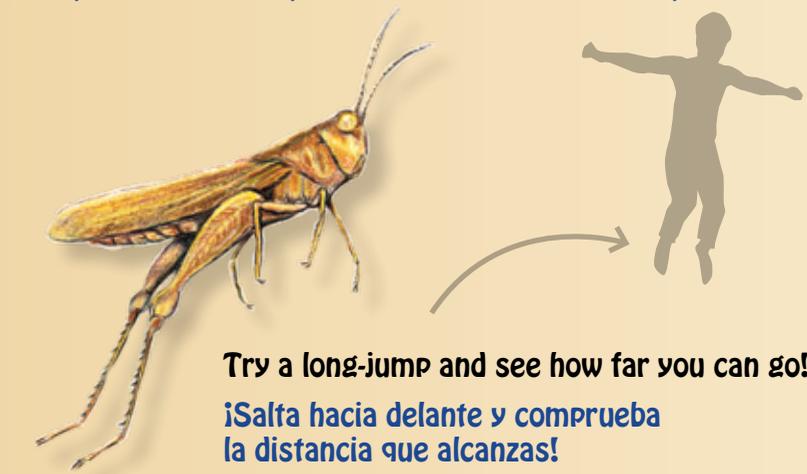


How long can you balance on one leg?
¿Cuánto tiempo puedes mantenerte en equilibrio sobre una pierna?

Grasshopper Long-jump El Salto de Longitud del Saltamontes

Grasshoppers can jump 20 times the length of their own body. If you could do that, you'd be able to jump 100 feet!

Los saltamontes pueden saltar 20 veces la longitud de su propio cuerpo. ¡Si tú pudieras hacer esto, podrías saltar una distancia de 100 pies!



Try a long-jump and see how far you can go!
¡Salta hacia delante y comprueba la distancia que alcanzas!