

■ Rabbit Dash

La Carrera del Conejo

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.



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.

■ Bat Circle-and-Dodge

El Murciélago Circula y Esquiva

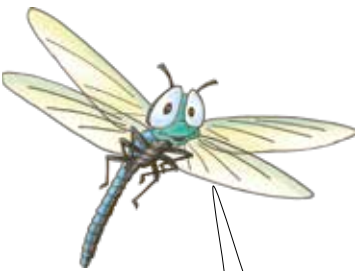
Take turns playing tag with a partner, and try to circle and dodge like the bat!

¡Tomen turnos para jugar la etiqueta con un compañero, e intenten circula y esquivar como el murciélago!



Bats come out at dusk to hunt for insects. They spin and dive as their ears guide them to their prey. A bat can catch hundreds of insects in a single hour! Los murciélagos salen al atardecer para cazar insectos. Se vuelven y se zambullen mientras sus oídos los guían a su presa. ¡Un murciélago puede atrapar cientos de insectos en una sola hora!

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



Visit our website to find more TRACK Trail™ adventures near you!



Thanks for joining us on the trail today!



Follow us on Facebook!

TRACK Trail Partners



Kids in Parks Founding Partners



Animal Athletes
Animales Atletas



Are you ready to exercise with the animals along the Cedar River? This brochure will show you different animal exercises you can do along the trail. ¿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.

CAUTION: These exercises should only be performed with adult supervision. ATENCIÓN: Estos ejercicios deben realizarse únicamente bajo la supervisión de una persona adulta.

■ Hummingbird Hand-swings

Los Aleteos del Colibri

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?



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.

■ Ant Strength Training

La Fuerza de una Hormiga

Find a safe spot and see how many push-ups you can do!

¡Busca un lugar seguro y comprueba cuántas flexiones puedes hacer!



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?

■ Squirrelly Balancing

El Equilibrio de la Ardilla

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.



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.

■ Spider Crawl

La Araña Rastrera

How fast can you crawl like a spider?

¿Qué tan rápido puedes moverte como una araña?



With eight fast legs, spiders are able to scurry quickly to catch their next meal or avoid predators.

Con ocho patas rápidas, las arañas pueden correr rápidamente para atrapar su próxima comida o evitar a los depredadores.

■ Osprey Stance

La Postura de Águila Pescadora

How long can you balance on one leg?

¿Cuánto tiempo puedes mantenerte en equilibrio sobre una pierna?



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

Los cetreros no tienen aves rapaces por motivos comerciales o como animales domésticos.

■ Tree Frog Hop

El Salto de la Rana Arborícola

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!



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 pájaros.