¿POR QUÉ ALCANZAR MÁS ALTURA?

Traslade su aptitud física y salud a nuevas alturas con el nuevo Desafío de alcanzar Senderos más Altos en Lassen (Lassen´s new Reach Higher Trail Challenge). Ya sea realizando una caminata (hike) vigorosa o un paseo suave, ejercitarse al aire libre puede mejorar la salud física tanto como la emocional y el bienestar mental.

Hacer ejercicio con regularidad puede disminuir el riesgo de un ataque al corazón (ataque cardíaco), ayudar a bajar la presión sanguínea y reducir la obesidad. Agregue los maravillosos espacios al aire libre para ayudar a aliviar el estrés, mejorar los niveles de Vitamina D y transmitir una sensación de bienestar.

ACEPTE O TOME EL DESAFÍO

Para participar en el Desafío de Alcanzar Senderos más Altos (Reach Higher Trail Challenge), complete el número de caminatas (hikes) al nivel de desafío que se ajuste mejor a usted. Por cada caminata, anote la fecha en que se completó o fecha de terminación y las calorías aproximadas que quemó, basándose en su peso y el tiempo que le tomó caminar cada sendero (redondeando hacia el peso más cercano).

1. Seleccione su nivel de desafío.
2. Camine por cualquier sendero del parque que reúna las especificaciones del desafío.
3. Anote las calorías aproximadas que queme en cada caminata en la tabla que se le proporcione.
4. Preséntele su registro de desafío a un Guarda del parque para recibir su pañuelo (bandana) gratuita.

Ayudante para el Corazón	Entrenador de fuerza o resistencia	Maestro de Resistencia
Complete cualquiera de 3 desafíos	Complete cualquiera de 5 desafíos	Complete los 7 desafíos

REGISTRO DE DESAFÍO

Desafíos	Fecha	Calorías Quemadas
1: Tome una Caminata Aprenda más sobre Lessen en el Sendero Lily Pond Nature (trail), en el Sendero Interpretativo Devastated (Interpretative trail), en el Sendero Cinder Cone (trail), o únase a una caminata liderada por un Guarda.		
2: Explore una Pradera (meadow) y la Vida Salvaje (silvestre) (wildlife) en el sendero de una de las innumerables praderas incluyendo Paradise Meadow vía el sendero Hat Lake (trail) o Corral Meadow vía Summit Lake South.		
3: Rodeé los alrededores de un Lago Disfrute de un paseo alrededor de uno de los senderos circundantes a lagos de Lassen, incluyendo Manzanita Lake y Summit Lake entre muchos otros.		
4: Camine por su cuenta por una Vertiente o Cuenca Lassen Volcanic es el hogar de cuatro cuencas o vertientes! Recorra o deambule por cualquiera de las fuentes de agua en el parque, desde Mill Creek Falls (caídas o cataratas) hasta Manzanita Creek.		
5: Camine (hike) a un área Hidrotermal (Hydrothermal Area) Explore una de las ocho áreas hidrotermales de Lassen. Deténgase a observar Sulphur Works antes de escoger uno de los senderos del área Hidrotermal del parque.		
6: Descubra una Gema Escondida Algunas veces los puntos menos conocidos son los mejores! Dese la oportunidad de explorar un nuevo punto no tan conocido como Inspiration Point, Cliff Lake o Widow Lake.		
7: Escale un Volcán ¿Sabía que Lassen tiene más de 30 volcanes? Es hora de escalar uno de ellos! Vaya en grande con Lassen Peak o Brokeoff, o haga una escalada ligera en el Mt. Harkness o en Cinder Cone.		
Total Calorías Quemadas		

		Duración (min)								
		15	**30**	**45**	**60**	**75**	**90**	**120**	**150**	**180**
Peso (lbs)	**70**	48	96	143	191	239	287	382	478	573
	100	68	137	205	273	341	410	546	683	819
	130	89	177	266	355	444	532	710	887	1065
	150	102	205	307	410	512	614	819	1024	1229
	170	116	232	348	464	580	696	828	1160	1392
	200	137	273	410	546	683	819	1092	1365	1638
	240	164	328	491	655	819	883	1310	1638	1966

El conteo de calorías es aproximado. El conteo individual de calorías puede ser calculado con la edad, el peso, el latido de corazón por minuto, y la duración en minutos.

LISTA DE PREPARACIÓN

La Seguridad es *Su* Responsabilidad

Algunas sugerencias para ayudarle a permanecer seguro:

- Traiga agua y comida extra.
- Calce botas resistentes.
- Utilice crema protectora contra el sol.
- Tome descansos (interrupciones) con frecuencia.
- Cargue capas o mantas extra para protección contra el calor o contar el sol.
- Traiga una linterna o un faro (o lámpara) delantero.
- Dígale a alguien a dónde va a ir y cuándo regresará.
- Chequeé el pronóstico meteorológico o climático por Internet (on-line) o en los Centros para Visitantes.
- Termine su caminata (hike) antes de que anochezca.

COMBUSTIBLE PARA EL ESTADO FÍSICO

Usted puede apoyar su deseo de mejorar su estado físico eligiendo comidas saludables, durante su visita a Lassen. Los Servicios para Huéspedes en California (California Guest Services) proporcionan una gran variedad de refrigerios o bocadillos saludables y opciones de comidas. Los jóvenes visitantes pueden ganar premios haciendo elecciones saludables, como por ejemplo, comiendo refrigerios o bocadillos saludables o realizando actividades al aire libre (incluyendo la realización de caminatas –hikes- para este desafío). Recoja o recolecte una Tarjeta FitKid en el Almacén o Tienda para excursionistas o de Campaña (Camper Store) de Manzanita Lake , o en el Café y Regalos de Lassen (Lassen Café & Gift), localizado adentro del Centro para Visitantes de Kohm-mah-nee.

National Park Foundation™

FUNDACIÓN DEL PARQUE NACIONAL

Este programa ha sido posible en parte por una beca de la Fundación del Parque Nacional a través del generoso apoyo de Coca-Cola, la Fundación Coca-Cola, DISNEY, y la Fundación Scrooby. Aprenda más o conviértase en donante o defensor en nationalparks.org

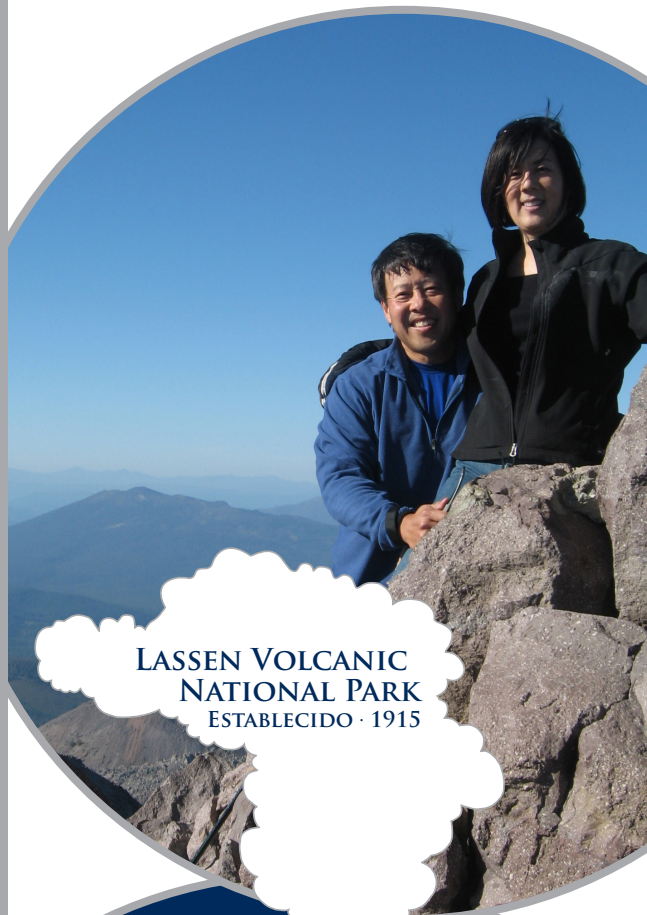
ALCANZANDO MÁS ALTURA

promueve caminatas (hiking) para el estado físico o salud. Caminar es una maravillosa manera de quemar calorías, mejorar la salud cardíaca y explorar tierras públicas.

go.nps.gov/reachhigher

LASSEN VOLCANIC NATIONAL PARK

REACH HIGHER TRAIL CHALLENGE



LASSEN VOLCANIC NATIONAL PARK
ESTABLECIDO · 1915

REACH HIGHER
HEALTHY PARKS ♥ HEALTHY PEOPLE