



Las familias de Santa Ana van en bicicleta, están corriendo, patinando, trotando y caminando de lo lindo en la Senda Dorada del Este:

## Golden Trail East!

(Senda Dorada del Este)



**Diviértanse... Estén sanos... Sean respetuosos**  
Depto. de Parques, Recreación y Servicios Comunitarios de Santa Ana

### Antecedentes

La Senda Dorada del Este (Golden Trail East) es 1.8 millas de Warner Ave. a Chestnut Ave. Yace sobre lo que solía ser la vía del tren de Pacific Electric Railway. Pacific Electric Railway y sus famosos "Trolebuses Rojos" llegaron a Santa Ana en diciembre de 1906, y jugaron un papel vital en el comienzo del éxito de nuestra ciudad.

**Invite a sus familiares y amigos a la Senda Dorada del Este... y...**

COMIENCEN un grupo para caminar  
COMIENCEN un grupo para bicicletas  
COMIENCEN un grupo para correr  
COMIENCEN un grupo de patinaje  
...ien cualquiera de los indicadores de distancia de la Senda!

### Reciba un premio por usar la Senda Dorada del Este

#### PREMIOS DE BUEN ESTADO FISICO DE SANTA ANA

La Ciudad de Santa Ana ha creado dos programas de premiación: el Premio del Concilio y el Premio del Alcalde. El propósito del Premio del Concilio es promover y destacar a residentes de Santa Ana que se mantienen en forma. El Premio del Alcalde es para promover y destacar a los individuos que son "Atletas de élite" que ameritan el reconocimiento de la comunidad.

Para mayores informes sobre los PREMIOS DE BUEN ESTADO FISICO DE SANTA ANA, llame al (714) 571-4200.

O visite el sitio Web: [www.santa-ana.org/FitnessTaskForce](http://www.santa-ana.org/FitnessTaskForce)

### Consejos para la Senda

He aquí algunos consejos para las personas que visiten la Senda Dorada del Este:

- **Venga acompañado.** Un compañero de ejercicio, como un amigo o familiar, puede servir de mucha motivación al caminar, trotar, correr, patinar o andar en bicicleta. ¡Venir acompañado al hacer ejercicio es una manera excelente para combatir el aburrimiento!
- **Traiga lo que necesita.** Es muy importante permanecer hidratado cuando está al aire libre. Traiga suficiente agua o su bebida deportiva favorita a la senda. Deje sus pertenencias en casa —su bolso, billetera y alhajas.
- **Traiga ropa cómoda.** Ande en bicicleta, corra, patine o camine en ropa con la que esté cómodo. ¡Acuérdese de atarse las agujetas de los tenis!
- **¡Estírese!** Haga ejercicios de calentamiento antes de comenzar, y de enfriamiento al terminar de hacer ejercicio. ¡Su cuerpo se lo agradecerá!

¿Está listo? Ahora que se ha preparado para comenzar una gran aventura al descubrir la Senda Dorada del Este, hay 3 cosas que siempre debemos recordar al visitarla:

**Diviértanse... Estén sanos... Sean respetuosos**

### Los residentes de Santa Ana comienzan a comer mejor. Consejos importantes:

**Prepare sus propios alimentos.** Cuando usted prepara sus propios alimentos, sabe exactamente lo que se está llevando a la boca.

**Coma bien.** Es importante comer bien a fin de que estemos saludables y en buen estado físico. Ingiera las proporciones recomendadas de los grupos alimenticios y lleve la cuenta de sus calorías.

**Beba agua.** Beba suficiente agua antes y después de cada alimento.

**Controle sus porciones de comida.** Estudie los datos de nutrición en las etiquetas de comida.

**Limite ciertos alimentos.** Una comida saludable tiene menos comidas dulces, saladas y grasosas. Para la buena salud, coma más alimentos magros y orgánicos.

**Imagine.** Imagínese los riesgos y costos asociados con los hábitos alimenticios no saludables.

**Conozca estos términos:** Low fat, Fat Free, Sugar Free, Low Salt, Low Carb, No sugar added, No Trans Fat, y Organic.



La Ciudad de Santa Ana y SALUD invitan a todos los vecinos de Madison Park y Golden Trail East a acompañarnos a una gran caminata este sábado por la mañana!

Cuándo: Todos los sábados a las 8:30 a.m.  
Nos vemos en: Los juegos del Parque Madison  
¿Cómo me inscribo? ¡Nada más venga! Todos son bienvenidos y ¡ES GRATIS!

### Beneficios de SALUD club para caminar

- Conoce gente nueva
- Fortalece sus piernas
- Fomenta un estilo de vida saludable
- Foto gratis cada semana
- Caminar reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer y apoplejía.
- Se ve y siente mejor
- Reduce estrés
- Baja de peso
- Vive más tiempo
- Duerme mejor
- Más energía

#### Distancia de la caminata de SALUD

Pasos: 3,500 Pies: 8,655 Millas: 1.6

### Parque Madison

El Parque Madison es un divertido parque con 7 acres, que está muy cerca de la Senda Dorada del Este. Está abierto los 7 días de la semana para el uso y disfrute del público en general.



Parque Madison, 1966



Parque Madison, 2007

**Parque Madison:** 1528 S. Standard Av. Santa Ana, CA 92707

**Horario del parque:** 8 a.m. a 10 p.m.

### Atractivos del parque

- juegos
- diamante de beisbol
- áreas para día de campo
- cancha de baloncesto
- sanitarios
- estacionamiento
- Club SALUD para caminar
- cerca de la Senda Dorada

### Reglas para ciclistas

1. Conserve su bicicleta en buen estado (llantas, cadena, frenos).
2. Obedezca todas las reglas y señales de tránsito —use siempre las señales de mano indicadas.
3. Camine con su bici al cruzar intersecciones transitadas.
4. Conduzca siempre en la dirección del tránsito —lo más cerca posible del lado derecho del camino.
5. Asegúrese que el camino esté libre antes de entrar.
6. Vaya siempre en fila india; cuidado con puertas de autos.
7. La mayoría de las bicicletas se hicieron para una sola persona: USTED y SOLAMENTE USTED.
8. Si tiene que andar en bicicleta de noche, asegúrese que sus faros y reflectores estén en buen estado.
9. Seleccione la ruta más segura a su destino y úsela. Evite las calles e intersecciones transitadas.
10. Conceda el derecho de paso a los peatones.
11. Use siempre un casco de seguridad para bicicletas.

### Beneficios de ser voluntario

#### Consideren ser voluntarios en familia.

Invite a toda la familia a adquirir aptitudes y a tener experiencias que los van a unir más. Cuando toda una familia trabaja junta de voluntarios, todos en la familia pueden gozar de una experiencia compartida y de tener un bonito recuerdo en familia. Y los niños pequeños aprenden lo valioso de donar su tiempo y su esfuerzo.

**Combine sus metas.** Si quiere rebajar esas libritas de más, escoja una oportunidad de voluntario activa, como limpiar un parque o trabajar con niños. O, si ha querido tomar una clase de cocina, participe en un banco de comida que enseñe clases de cocina.

#### Si dispone de 5 minutos

Puede hacer una llamada amistosa a una persona mayor confinada en casa.

#### Si dispone de 1 hora

Puede unirse a un club para caminar.

#### Si dispone de 5 horas

Puede limpiar un parque de la ciudad.

#### Si dispone de 5 días

Únase a una organización de voluntarios.

### Las 7 reglas de la Senda Dorada del Este

1. Consérvela limpia (hay varios basureros por toda la senda)
2. No raye ni pinte graffiti.
3. Obedezca todas las reglas de tránsito al cruzar calles.
4. Siga las Reglas para ciclistas.
5. Ande en bicicleta cuando la senda esté seca.
6. Los ciclistas deben hacer señales a los demás usuarios de la senda al pasar junto a ellos.
7. Respete a sus compañeros.

### Graffiti

La Ciudad de Santa Ana desea conservar nuestros parques de vecindario limpios, seguros y sin graffiti.

Para reportar graffiti en la Senda Dorada del Este, por favor llame al Graffiti Hot Line al 1(877) STOPTAG.

1(877) 786-7824

### Asociaciones de vecinos dentro de la Senda Dorada del Este

La Ciudad de Santa Ana apoya y facilita las asociaciones de vecinos. Las recomendaciones sobre asuntos de los vecindarios son abordadas por el Concilio. Las asociaciones de vecinos dentro de la Senda Dorada del Este buscan constantemente maneras de que sus vecindarios sean un lugar más seguro, y mejorar su calidad de vida.

- Asociación de Vecinos de Madison Park  
McFadden Avenue al norte; Standard Avenue al este; St. Andrew Place al sur; Main Street al oeste.
- Asociación de Vecinos de Eastside  
First Street al norte; Standard Avenue al este; McFadden Avenue al sur; Main Street al oeste.
- Asociación de Vecinos de Delhi  
St. Andrew Place al norte; Evergreen Street, Halladay Street y Standard Avenue al este; Emmett Street y Dyer Road al sur; Main Street al oeste.

Para mayores informes sobre estas Asociaciones de Vecinos, llame a Community Development Agency al (714) 647-5360.



**Mayor**  
Miguel A. Pulido  
**Mayor Pro Tem**  
Claudia D. Alvarez

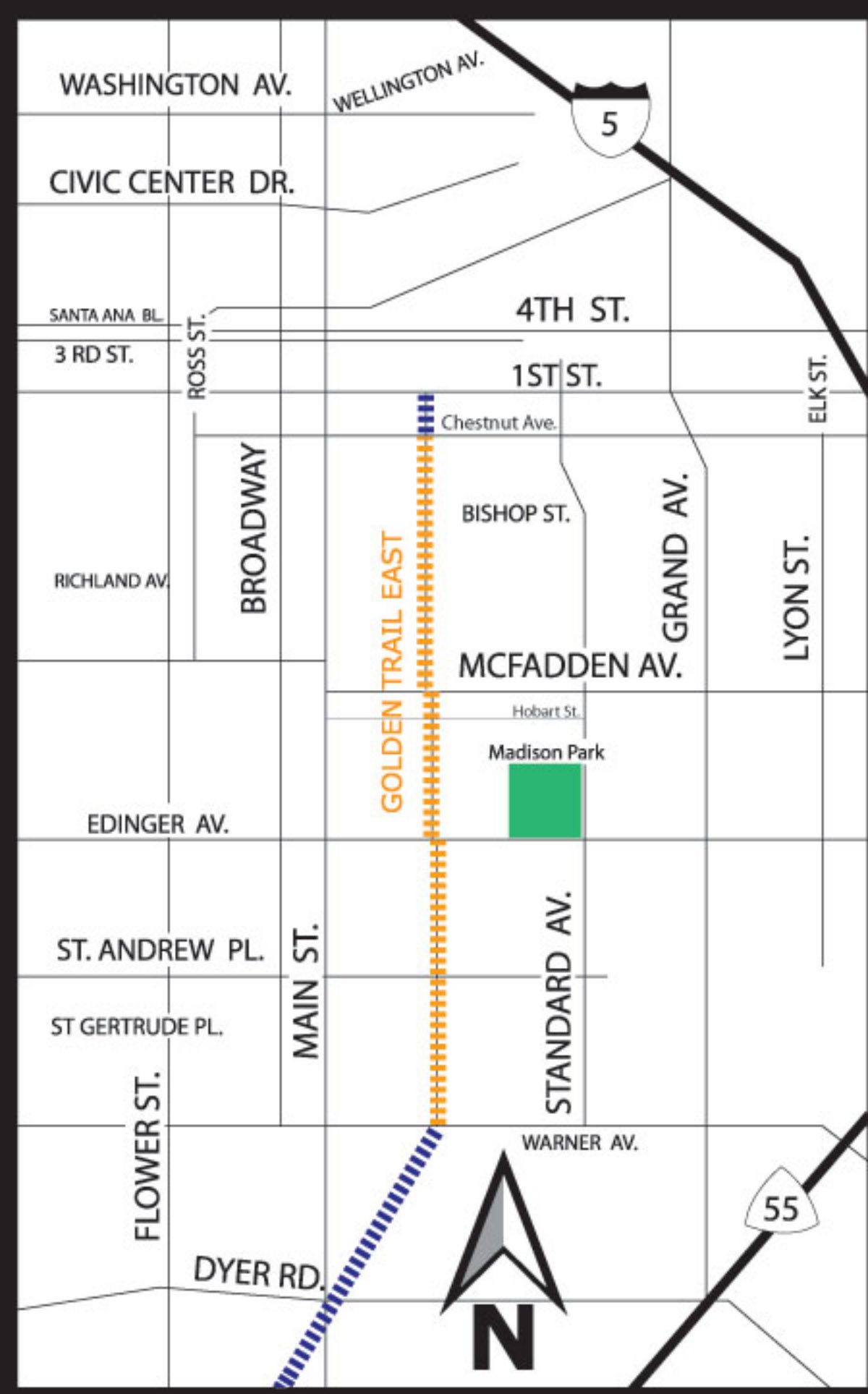
**Council Members**  
David Benavides  
Carlos Bustamante  
Michele Martinez  
Vincent F. Sarmiento  
Sal Tinajero

#### Sitios Web importantes

Ciudad de Santa Ana, Depto. de Parques, Recreación y Servicios Comunitarios  
[www.ci.santa-ana.ca.us/parks](http://www.ci.santa-ana.ca.us/parks)  
Equipo Operativo de Salud y Estado Físico de Santa Ana  
[www.santa-ana.org/FitnessTaskForce](http://www.santa-ana.org/FitnessTaskForce)

Para mayores informes, tengan la bondad de comunicarse con Jeannie G. Jurado, Recreation Supervisor al (714) 571-4251 o por correo electrónico: [jjurado@ci.santa-ana.ca.us](mailto:jjurado@ci.santa-ana.ca.us)

Diviértanse... Estén sanos... Sean respetuosos

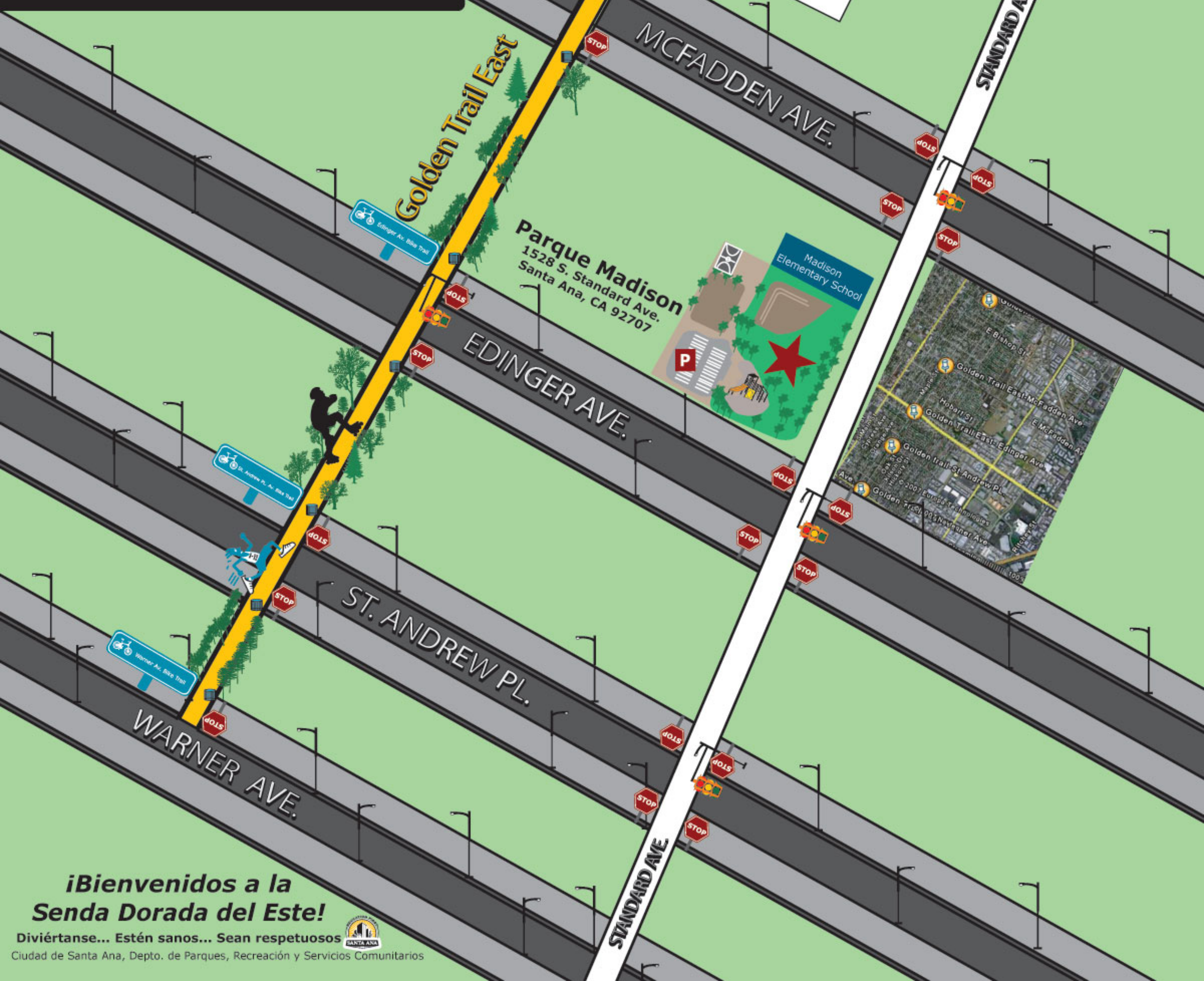


**Marcadores de distancia**

*Distancia corta*  
 Edinger Ave. a MCFadden Ave. = 2,350 pies  
 MCFadden a Chestnut Ave. = 3,280 pies

*Distancia larga*  
 Warner Ave. a Edinger Ave. = 3,870 pies  
 Warner Ave. a MCFadden Ave. = 6,220 pies  
 Warner Ave. a Chestnut Ave. = 9,500 pies

*Toda la Senda Dorada del Este*  
 Warner Ave. a Chestnut Ave. = 9,500 ft. (1.8 miles)  
 Chestnut Ave. a Warner Ave. = 9,500 ft. (1.8 miles)  
 Roundtrip = 19,000 ft. (3.6 miles)



- Claves**
- Trotar/Correr
  - Patinar
  - Bicicletas
  - Basureros
  - Señales de alto
  - Árboles
  - Rótulos de la Senda
  - Estacionamiento
  - Faroles

**Parque Madison**  
 1528 S. Standard Ave.  
 Santa Ana, CA 92707

Madison Elementary School

**¡Bienvenidos a la Senda Dorada del Este!**

Diviértanse... Estén sanos... Sean respetuosos

Ciudad de Santa Ana, Depto. de Parques, Recreación y Servicios Comunitarios

