



MES INTERNACIONAL DE

CAMINAR y RODAR



Caminar y Rodar Te Hará Sonreír, Mejorará tu Estado de Ánimo y Tus Músculos

iÚnete a nosotros para Caminar & Rodar a CUALQUIER PARTE!

- En Octubre, durante la semana de: _____, Camina, Monta Bicicleta, Patineta o Monopatín a **DONDE SEA TODOS LOS DIAS** de esa semana. Puede ser **CUALQUIER** destino como el campus de tu escuela, un parque, una tienda, la casa de un amigo, o simplemente camina o rueda por tu barrio. Debes hacerlo por **AL MENOS 15 MINUTOS todos los días entre lunes y viernes.**
- Diligencia tu [ENCUESTA DE CAMINAR O RODAR A CUALQUIER PARTE](#) y dinos dónde fuiste.
- Para probarnos que sí caminaste o rodaste, tómate una foto en tu lugar de destino y envíala a saferroutes@marinbike.org. **Asegúrate de incluir tu NOMBRE en el texto o Email.** ¿No puedes mandar una foto? Dibuja tu ruta o mándanos un pantallazo de tu ruta usando un programa de mapas como Google Maps.
- ¡Con esto, entrarás en una rifa de uno de los 20 certificados de regalo para heladerías! Si tú y muchos de tus compañeros de clase participan, tu profesor de educación física puede ganar un juego de bolsas para su bicicleta marca Ortlieb.

CONSEJOS PARA CAMINAR Y RODAR DURANTE EL [DISTANCIAMIENTO SOCIAL](#)



TEENS GO GREEN

