

¿SU PRIMERA VEZ ANDANDO EN BICICLETA O CAMINANDO EN EL CONDADO DE MARIN?

Ya sea que desee un viaje más activo, una forma de hacer más ejercicio o una forma pausada para reducir el estrés, caminar y andar en bicicleta en el condado de Marin es una excelente opción. Siga los pasos a continuación para comenzar:



Paso 1: Elija su modo

Utilice [Google.com/Maps](https://www.google.com/maps) para determinar qué tan lejos está su destino.



Si es una milla o menos, caminar, a menudo es una excelente opción.



Si es más de una milla, ¡considere andar en bicicleta!

Consejos para nuevos ciclistas

Para obtener ayuda para comenzar a andar en bicicleta en Marin, visite marinbike.org/resources/beginner-tips.

Si necesita ayuda para arreglar su bicicleta o encontrar la bicicleta adecuada para usted, intente comunicarse con una tienda de bicicletas local, ¡estarán felices de ayudarlo!



Paso 2: Encuentre y practique su ruta

Utilice los recursos de Mapas y guías para planificar su ruta con anticipación y pruébela un día sin limitaciones de tiempo.



Paso 3: Prepárese para su viaje

Eche un vistazo al pronóstico del tiempo para averiguar qué ropa usar o llevar. Si va caminando asegúrese de tener zapatos cómodos para caminar. Si va en bicicleta, asegúrese de que su bicicleta esté en buenas condiciones.



Paso 4: ¡Disfrute del paseo o camine!

Andar en bicicleta y caminar es bueno para usted y nuestra comunidad. No solo mejora su salud, ahorra dinero, y reduce el estrés, también ayuda a reducir las emisiones de gases con efecto invernadero y la congestión del tráfico en nuestra comunidad.

Para obtener más consejos sobre recursos para caminar y andar en bicicleta, visite

<http://marincommutes.org/walk-and-bike>

