

MARCH & Roll for MILES

1 MILLAJE _____
DESTINO _____

2 MILLAJE _____
DESTINO _____

3 MILLAJE _____
DESTINO _____

4 MILLAJE _____
DESTINO _____

5 MILLAJE _____
DESTINO _____

6 MILLAJE _____
DESTINO _____

7 MILLAJE _____
DESTINO _____

8 MILLAJE _____
DESTINO _____

9 MILLAJE _____
DESTINO _____

10 MILLAJE _____
DESTINO _____

11 MILLAJE _____
DESTINO _____

12 MILLAJE _____
DESTINO _____

13 MILLAJE _____
DESTINO _____

14 MILLAJE _____
DESTINO _____

15 MILLAJE _____
DESTINO _____

16 MILLAJE _____
DESTINO _____

17 MILLAJE _____
DESTINO _____

18 MILLAJE _____
DESTINO _____

19 MILLAJE _____
DESTINO _____

20 MILLAJE _____
DESTINO _____

21 MILLAJE _____
DESTINO _____

22 MILLAJE _____
DESTINO _____

23 MILLAJE _____
DESTINO _____

24 MILLAJE _____
DESTINO _____

25 MILLAJE _____
DESTINO _____

26 MILLAJE _____
DESTINO _____

27 MILLAJE _____
DESTINO _____

28 MILLAJE _____
DESTINO _____

29 MILLAJE _____
DESTINO _____

30 MILLAJE _____
DESTINO _____

31 MILLAJE _____
DESTINO _____

31 MILLAJE _____
DESTINO _____

Elige un lugar a donde puedas viajar a pie, en bici, patín, patineta o patines la mayor cantidad de días posibles durante el mes de marzo, y monitorea las millas que viajas. Todas las millas que viajas fuera de tu casa **deben** tener un destino específico, como la tienda, el parque, la esquina, a tu árbol favorito, una granja, la casa del vecino, la escuela, la casa de un familiar o amigo/a, etc. Suma las millas de tu casa a tu destino utilizando Google Maps o pidiéndole ayuda a un adulto.

¿No puedes salir a caminar afuera pero quieres participar? Haz ejercicio en tu casa y utiliza nuestro "convertidor de millas" para registrar tus millas

CONVERTIDOR DE MILLAS PARA EL EJERCICIO DENTRO DE CASA

- 15 min = ½ milla
- 30 min = 1 milla
- 45 min = 1½ millas
- 60 min = 2 millas
- 75 min = 2½ millas

NOMBRE COMPLETO _____

ESCUELA _____

MAESTRO DE HOMEROOM _____ GRADO _____

Termine su hoja de desafío y envíe un correo electrónico a saferoutes@bikesonoma.org o envíela a SRTS, PO Box 3088, Santa Rosa, CA 95402. Las inscripciones tienen que llegar antes del Lunes 5 de abril.

NO. TOTAL DE MILLAS _____

DESTINO MÁS FRECUENTE O FAVORITO _____