



Montar en bici

Montar en bici es genial, porque es divertido y sano. Cuando vas en **bicicleta** vas más rápido, sobre ruedas, haces equilibrio y deporte porque ejercitas las piernas y pones en marcha todo tu sistema respiratorio a tope.

Además lo haces sin contaminar el aire, porque la bicicleta funciona con **tu energía** para pedalear, no necesita ni baterías, ni gasolina que contaminan.

Puedes montar solo, con amigos o con tu familia, pasear, hacer excursiones o carreras.

También puedes ir por el campo o por los parques de la ciudad. La calle no es apropiada porque es peligrosa y por las aceras van las personas caminando, los peatones, y puedes tropezar con ellos, caerte, tirarlos y haceros daño.

Tenemos en Logroño dos sitios estupendos para montar bici por el campo. El **Parque del Ebro** y **La Grajera**. Hasta el parque de La Grajera puedes ir en bicicleta en familia desde el Parque de San Miguel (el de la "ñ") por una senda verde.

