



## ¡Hazte activo y disfruta de la naturaleza en tu comunidad!

Get Your Tail on the Trail es un iniciativa gratis desde St. Luke's University Health Network y Delaware & Lehigh National Heritage Corridor (D&L) para motivar vidas saludables aquí en la comunidad.

Individuales, familias, empleados y grupos anímense a registrar millas caminando, corriendo, montando en bicicleta y mucho más para recibir premios por superar retos. Ya sea disfrutando de la naturaleza e historia alrededor de los 165 milla del camino D&L, caminando en las vacaciones, montando en bicicleta en tu vecindario, remando en los canales o ríos, o corriendo en la caminadora en el gimnasio cuando el clima te obliga a estar adentro, cada milla de ejercicio cuenta!

### ***Reto de 165 Millas***

Registra 165 millas dentro Mayo a Noviembre

### ***Mini Reto de Invierno***

Registra 30 millas en 30 días



¡Visítanos en [tailonthetrail.org](http://tailonthetrail.org) para aprender más y ver los próximos eventos de Tail on the Trail!



- 1. Allentown Campus
- 2. Anderson Campus
- 3. Bethlehem Campus
- 4. Miners Campus
- 5. Monroe Campus
- 6. Quakertown Campus
- 7. Warren Campus
- 8. Lehighton Campus
- 9. Sacred Heart Campus
- 10. Palmerton Campus
- 11. Upper Bucks Campus
- 12. Geisinger St. Luke's

**— D&L TRAIL**

El Delaware & Lehigh National Heritage Corridor fue establecido en 1988 para preservar el camino que llevo carbón de antracita de mina al mercado. Hoy el Camino D&L recorre 165 millas y conecta el público a oportunidades para la salud y el bienestar, la naturaleza, nuestro patrimonio industrial y la revitalización económica.



N8590/7-20

[tailonthetrail.org](http://tailonthetrail.org)

Like us on **facebook**

**AIR PRODUCTS**