

On the Go

NEWS FOR SOUTHERN CALIFORNIA COMMUTERS



DECEMBER
2016

Stuff a Bus with Toys

Share the joy of the holidays and help fill buses with gifts for needy children and teens by bringing a new, unwrapped toy to any of these Spark of Love collection points:

- **Metro** – Dec. 2, at Westfield Topanga in Canoga Park (parking lot at Topanga Canyon and Victory Boulevards) and Los Cerritos Center—drop off a toy and you could meet ABC7 Traffic Reporter Alysha Del Valle and Meteorologist Bri Winkler, 4:30 a.m.-6:30 p.m.



- **Omnitrans** – Dec. 9, at Mathis Bros. Furniture in Ontario, 5 a.m.-6 p.m.
- **OC Bus** – Dec. 16, at the Honda Center in Anaheim, 4 a.m.-6 p.m.

Donations can also be made at local fire stations or at the San Bernardino Transit Center. For more information, visit abclocal.go.com/kabc.

Free Rides for the Holidays

All **Metro buses and rail lines** will provide free service the nights of Christmas Eve and New Year's Eve:

9 p.m. on Dec. 24 to 2 a.m. Dec. 25, and 9 p.m. on Dec. 31 until 2 a.m. Jan. 1.

OC Bus will offer free rides on all fixed routes on New Year's Eve, Dec. 31, from 6 p.m. until 2:30 a.m. on Jan. 1.



'Tis the Season for Gaining Weight

With all the cookies, parties and feasts during the holiday season—plus how festivities can keep you from the gym—it's easy to pack on the pounds.

Ridesharing can help keep holiday weight gain at bay.

Of course, walking or cycling to work is a sure-fire calorie burner. What you may not realize is that riding bus or rail also boosts fitness and burns more calories than driving, thanks to those jaunts to and from the bus stop or transferring between lines.

For a 170-pound person, walking at a moderate pace for an hour burns 296 calories, vs. 134 calories for sitting.

A bonus: Walkers not only burn calories, but they might also work off some of that holiday stress.



In Brief

Going to see the Rams?

Metrolink runs special trains on four lines (SB, OC, AV and 91/PV) to Los Angeles Union Station for \$10 round trip, including free transfers onto the Metro Red/Purple subways and Metro Expo Light Rail. Details are at metrolinktrains.com.



While You're Traveling

Through Union Station... If you need to grab a bite, the downtown LA train and bus station now has a long-awaited new eatery, Café Crepe—check out the menu at cafecrepe.com.



On the Go for Commuters is a service of your county transportation agencies



On the Go



NOTICIAS PARA LOS VIAJEROS DEL SUR DE CALIFORNIA

DICIEMBRE
2016

Llene un autobús con juguetes

Comparta la alegría de las fiestas y ayude a llenar los autobuses con regalos para niños y adolescentes necesitados, trayendo un nuevo juguete sin envolver a cualquiera de estos puntos de recolección Spark of Love:

- **Metro** – 2 de diciembre, en Westfield, Topanga en el Parque Canoga (estacionamiento en los Bulevares Topanga Canyon y Victory) en el Centro Los Cerritos —deje un juguete y podría conocer a Alysha Del Valle, Reportera del Tráfico de ABC7 y a la Meteoróloga Bri Winkler de 4:30 a.m.-6:30 p.m.



- **Omnitrans** – 9 de diciembre, en Mathis Bros. Furniture en Ontario, 5 a.m.-6 p.m.
- **Autobús OC** – 16 de diciembre, en el Centro Honda en Anaheim, 4 a.m.-6 p.m.

Las donaciones también se pueden hacer en las estaciones de bomberos locales o en el Centro de Tránsito de San Bernardino. Para más información visite abclocal.go.com/kabc.

Viajes Gratuitos durante los Días Festivos

Todos los autobuses **Metro y líneas de tren urbano** darán servicio gratuito en Nochebuena y en la Víspera de Año Nuevo: de 9 p.m. del 24 de diciembre a las 2 a.m. del 25 de diciembre y de las 9 p.m. del 31 de diciembre a las 2 a.m. del 1º de enero.



Autobús OC ofrecerá viajes gratuitos en todas las rutas fijas en víspera de Año Nuevo de las 6 p.m. del 31 de diciembre hasta las 2:30 a.m. del 1º de enero.

En Breve

¿Va a ver a los Rams? Metrolink opera trenes especiales en cuatro líneas (SB, OC, AV y 91/PV) hacia Union Station de Los Ángeles por \$10 el viaje redondo, incluyendo transferencias gratuitas hacia los trenes subterráneos Rojo/Púrpura de Metro y el Tren Urbano Metro Expo Light. Los detalles están en metrolinktrains.com.



Mientras usted esté recorriendo **Union Station...** Si usted necesita un bocadillo, la estación de tren y autobús de Los Ángeles tiene ahora un comedor que se esperaba desde hace mucho, Café Crepe— dele un vistazo al el menú en cafecrepe.com.



Esta es la temporada para aumentar de peso

Con todas las galletas, fiestas y festines durante la temporada de vacaciones, además del modo en que esto le aleja a usted del gimnasio, es fácil aumentar muchas libras. El compartir viajes puede ayudar a mantener bajo control el aumento de peso en días festivos. Por supuesto que caminar o andar en bicicleta hacia el trabajo es un quemador de calorías seguro. De lo que usted podría no darse cuenta es que viajar en autobús o en tren urbano también aumenta el tono muscular y se queman más calorías que al conducir, gracias a esos tramos a pie hacia y desde la parada del autobús o en las transferencias entre líneas. Para una persona de 170 libras, caminar a un ritmo moderado durante una hora quema 296 calorías, en comparación de las 134 al ir sentada. **Una ganancia extra:** Quienes caminan no tan sólo queman calorías, sino que también podrían estarse liberando de ese estrés de los días festivos. off some of that holiday stress.



On the Go para Pasajeros es un servicio de las agencias de transporte de su condado

