



ARVONTAPALKINTOJA

1.5.2016 SIMAPYÖRÄILY MIEKANKOSKI
7.-15.5.2016 VALTAKUNNALLINEN PYÖRÄILYVIIKKO
1.5.-15.9.2016 POSTILAATIKKOPYÖRÄILY
16 - 17.7.2016 TOUR DE MÄNTYHARJU, MTB
KILOMETRIKISA.FI liity joukkueeseen **REISSUPOLKU**, tunn. = iloajot

AIKA

1.5. - 22.9.2016

JÄRJESTÄJÄ

Reissupolku, Virkistys ja Liikuntatoimi

1. PYÖRÄILY LISÄÄ ONNELLISUUTTA: MITÄ PIDEMMÄN MATKAN PYÖRÄILET, SITÄ PAREMMIN VOIT
2. PYÖRÄILY VIRKISTÄÄ AAMUISIN JA SAA TYÖASIAT UNOHTUMAAN ILTAPÄIVISIN
3. PYÖRÄLLÄ OLET RIIPPUMATON RUUHKISTA JA VAPAA AIKATAULUISTA
4. PYÖRÄ ON NOPEIN KULKUNEUVO LYHYILLÄ MATKOILLA (ALLE 5-6 KM)
5. PYÖRÄILY KOHOTTAA KUNTOA
6. PYÖRÄILY ON HYVÄ APU PAINONHALLINTAAN
7. PYÖRÄILY VÄHENTÄÄ SAIRASTUMISRISKIÄ JA LISÄÄ ELINVUOSIA
8. PYÖRÄILY ON MELUTONTA JA SAASTEETONTA
9. PYÖRÄILY ON HELPPOA JA EDULLISTA
10. PYÖRÄILY ON HAUSKAA!



1,5 m