

Yhdessä pyöräillen!

Tampereen Taivaltajat ry järjestää 14.5.2016 kaikille avoimen pyöräilytapahtuman. Pyöräretkelle lähdetään klo 10.00 Laukontorilta. Suomen Ladun Yhdessä-pyöräilytapahtumia järjestetään samanaikaisesti yli 60 paikkakunnalla.

Tampereen Taivaltajat toivottaa tervetulleeksi kaikenikäiset ja -kuntoiset pyöräilystä innostuneet. Tapahtuma alkaa klo 10:00. Lähtöpaikkana on Laukontori. Pyöräreitti vie osallistujat Pyhäjärven maisemareittiä myötöpäivään. Omat pyörät ja eväät mukaan.

Päästötön, äänetön, nopea ja terveellinen pyöräily on tulevaisuuden liikennemuoto. Pyöräilyn edistäminen on nyt entistä tärkeämpää sekä yksilön että yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta.

Arkipyöräily on harvinaisen tehokas tapa parantaa omaa elämänlaatua ja terveyttä. Pyöräily kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, auttaa painonhallinnassa, parantaa lihasvoimaa ja liikkuvuutta sekä kehittää tasapainoa ja koordinaatiota. Ulkona, erityisesti luonnossa liikkuminen edistää myös henkistä hyvinvointia ja stressin hallintaa. Pyöräilyssä lihaksiin ja niveliin ei kohdistu suuria törmäysvoimia ja siksi se sopii myös sellaisille henkilöille, joille esimerkiksi kävely ja juokseminen tuottavat korkean painon, nivelvaivojen tai muiden syiden vuoksi hankaluuksia

Pyöräily on aina myös merkittävä ympäristö- ja kansantalousteko. Tanskassa on laskettu, että jokainen pyöräilykilometri tuottaa yhteiskunnalle 0,16 € ja henkilöautoilu puolestaan kuluttaa 0,10 € / kilometri.

Valtakunnallista pyöräilyviikkoa vietetään jo 26. kertaa. Pyöräilyviikolla Suomi pyöräilee -kampanja haastaa kunnat, seurakunnat, yhdistykset, järjestöt ja työpaikat järjestämään pyöräilyyn liittyvää toimintaa joka puolella Suomea. Pyöräilyviikko pitää sisällään paljon tapahtumia sekä itse pyöräilyä että sen edistämisestä kiinnostuneille.

Lisätietoja tapahtumasta:

taivaltajat.sporttisaitti.com Matti Rahomäki puh. 050-5723531 [matti.rahamaki\(at\)nic.fi](mailto:matti.rahamaki(at)nic.fi)

Yhdessä-pyöräilytapahtumat: www.suomenlatu.fi/yhdessa

Valtakunnallinen pyöräilyviikko: www.poljin.fi