

## **PARKINSON POLKEE, vielä ehtii mukaan Kilometrikisa poljetaan 1.5.-22.9.2020**

UPY on perustanut Parkinson polkee-joukkueen, joka osallistuu kesän 2020 (touko-syyskuu) pyöräilykampanjaan Kilometrikisa. Tule mukaan, olet sitten parkinsonisti tai omainen tai Parkinson liiton tukija. Kutsumme mukaan parkinsonisteja ja ystäviä koko maasta.

Osallistumalla kampanjoimme terveellisen ja esteettömän liikunnan puolesta. Tule toimimaan sen puolesta että kaikki voivat liikkua. Hitaasti mutta varmasti eteenpäin. Viis siitä oletko kilometrien taittaja vai nautitko kun pystyt käymään asioilla polku- tai potkuvoimalla. Kaikki mukaan keräämään kilometrejä.

Kyseessä on leikkimielinen ja nimestään huolimatta kaikentasoisille pyöräilijöille suunnattu kampanja. Jokainen työmatka, arkilenkki tai asiointipyöräily on yhtä hyvä suoritus. Niin myös lenkki potkupyörällä tai vastaavalla, kaksi- tai kolmipyöräisellä laitteella. Kyseessä ei ole kilpapyöräily. Viikon tavoitteena voi olla kilometri tai kymmeniä...

Tarkoituksena ei ole rikkoa ennätyksiä vaan edistää arkiliikuntaa ja pysyä kunnossa kaiken ikää. Kaikenmalliset pyörät ja potkulaudatkin siis hyväksytään välineiksi, kunhan ne liikkuvat polku- tai potkuvoimalla ja ulkona. Valitettavasti kuntopyörää ei hyväksytä.

Etsi netistä [www.kilometrikisa.fi](http://www.kilometrikisa.fi) ja sieltä ”Parkinson polkee”-niminen joukkue ja rekisteröidy. Liittyminen pitää vahvistaa **osallistumiskoodilla, joka on Parkkis2020.**

Lisätietoa UPY:n toimistolta, [toimisto@upy.fi](mailto:toimisto@upy.fi)