

Pyöräillen lisää kuntoa

Pyöräily edistää kestävyyskuntoa ja sopii kaiken kuntoisille. Pyöräily on hauska ja helppo tapa tutustua erilaisiin lähialueen paikkoihin. Yhdessä kokeilemalla uusia pyöräilyn muotoja voi löytää itselleen mieluisan lajin.

KESTO

- 30 min +

VALMISTELUT

- Pyöräilyreitti on hyvä suunnitella etukäteen ja taukoihin varattava riittävästi aikaa.

TOTEUTUS

- **Kaupunkipyöräily:**
 - Lähtekää pyöräillen tutustumaan oman paikkakunnan kylään tai keskustaan.
 - Kiertäkää esimerkiksi nähtävyyksiä läpi tai ajakaa torille päiväkahveille.
- **Retkipyöräily:**
 - Tutustukaa lähimaastoihin pyörällä.
 - Retkipyöräilyreitit sijoittuvat yleensä rauhallisille pienehköille teille.
 - Pyöräilyn voi ottaa leppoisasti, ihastella maisemia, ottaa valokuvia ja vaihtaa kuulumisia taukojen aikana.

- **Fatbike ja maastopyöräily:**

- Pyöräily on maastossa jokamiehen-oikeuksien perusteella sallittua.
- Retkelle sopivat pyörät voi tarvittaessa vuokrata lähialueen toimijoilta.
- Maastopyöräilyreitit kulkevat pääsääntöisesti metsäpolkuja pitkin.
- Maastopyöräily kehittää mm. koordinaatiota, tasapainoa ja kestävyyttä.
- Alkuun kannattaa valita helppoja ja lyhempiä reittejä.

- **Kickbike:**

- Lainatkaa kickbiket lähialueen toimijoilta ja lähtekää potkimaan ympäri lähiseutua.
- Hauskaa ja kuntoa kehittävää!

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Pyörät ja kypärät sekä eväät ja juomapullo

VINKIT

- Lisätietoja retkipyöräilystä: suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/pyoraily. Pyöräilyreittejä löydät kuntien verkkosivuilta sekä Metsähallituksen luontoon.fi-sivustolta retkikohteiden tiedoista.

Pyöräily edistää
kestävyyskuntoa ja
sopii kaiken kuntoisille.