



**tulppa**  
tietoa taitoa ja tukea

# PYÖRÄILLEN LISÄÄ KUNTOA



### **Kaupunkipyöräilyä**

Lähde yksin tai kavereiden kanssa pyöräillen tutustumaan oman paikkakunnan kylään tai keskustaan. Kiertäkää esimerkiksi nähtävyyksiä läpi tai ajakaa torille päiväkahveille.

### **Retkiyöräilyä**

Retkiyöräily on mukava tapa tutustua lähimaastoihin pyörällä. Pyöräilyn voi ottaa leppoisasti ja edetä rauhassa. Pidä välillä tauko, ota eväitä mukaan ja ihastele maisemia. Samalla voit jutustella kavereiden kanssa. Retkiyöräily tekee hyvää myös yksin.

### **Fatbike ja maastopyöräily**

Fatbike ja maastopyöräily ovat tulleet suosituiksi lajeiksi lähivuosina. Jos sinulla tai muulla ryhmällä ei ole omia pyöriä, voitte vuokrata pyörät lähialueen toimijoilta. Lähtekää pelottomasti kokeilemaan uutta lajia. Valitkaa alkuun helppo reitti ja nauttikaa pyöräilyn tuomasta ilosta.

### **Kickbike**

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



# HUOMIOITAVAA

Mikä tahansa kunnossa oleva pyörä kelpaa. Esimerkiksi vanhalla kaupunkipyörällä on mukana kiertää keskustaa tai kylää ympäri, tai mennä hiekkatietä pitkin luontoon.

Nykyään on paljon tarjolla vuokrapyöriä.

- Esimerkiksi maastopyöriä, fatbikejä ja kickbikejä on helppo kokeilla vuokraamalla. Asiantuntijat osaavat myös neuvoa parhaimmat reitit lähialueella.

