



Vapusta juhannukseen **2021**

OTA PYÖRÄILY- HAASTE VASTAAN!

Liikunta elämäntavaksi!

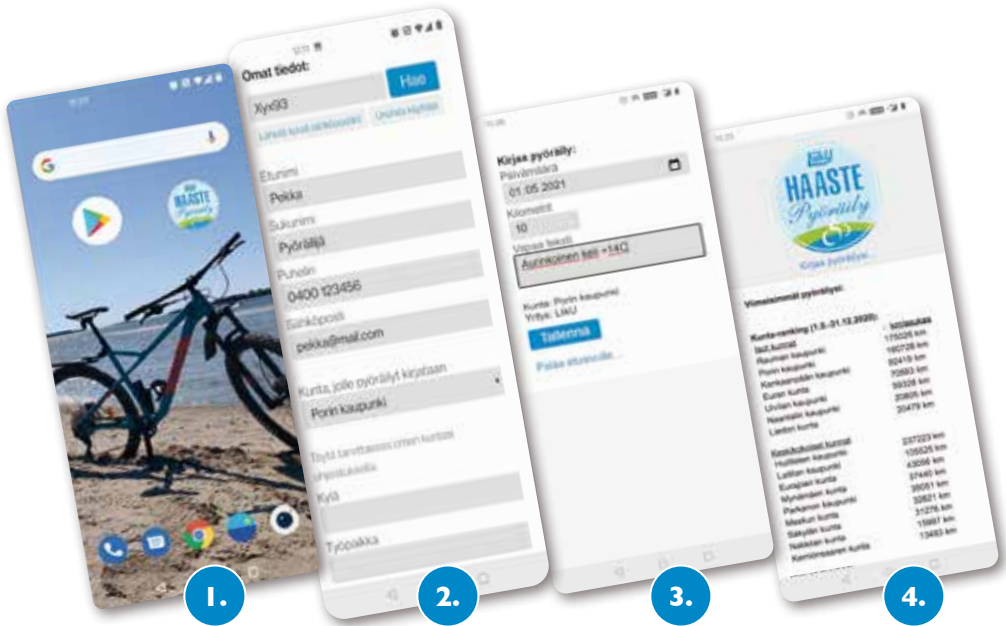
The Liiku logo, consisting of the word 'liiku' in a stylized, lowercase font with a blue underline.

KIRJAUSOHJEET:

Kirjaa pyörämatkasi mobiilissa www.liiku.fi/haastepyoraily

Haastepyöräilykampanjaan voi tehdä kirjaukset myös pyöräilykortilla (viereinen sivu) tai laattikko-kirjauksilla. Tarkemmat tiedot löytyvät oman kuntasi Haastepyöräilyisivulta tai tiedotteista.

1. Sovelluksen voi ladata Google Play tai App Store -sovelluskaupasta.



2. Kirjaa omat tiedot sovellukseen.










3. Kirjaa omat pyöräilysi.

4. Seuraa pyöräilyhistoriaasi ja kuntaranking-tilannetta.

LISÄTIEDOT: www.liiku.fi/haastepyoraily

HAASTEPYÖRÄILYKORTTI

Merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi pyörällä 1.5.–27.6.2021.

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	yht.
17 	—	—	—	—	—			
18 								
19 								
20 								
21 								
22 								
23 								
24 								
25 								

TOUKOKUU

KESÄKUU

Nimi _____

Osoite _____

Työpaikka _____ Kylä _____

Sähköposti _____

Puhelin _____

PYÖRÄILYVIIKKO

Valtakunnallista Pyöräilyviikkoa vietetään 27.8.–5.9.2021

Pyöräilyviikko sisältää kaikkiaan 10 erilaista teemapäivää:

- pe 27.8. Kaupunkipyöräpäivä**
- la 28.8. Pyörä kuntoon -päivä**
- su 29.8. Perhepyöräilypäivä**
- ma 30.8. Sähköpyöräilypäivä**
- ti 31.8. Pyörällä töihin -päivä**
- ke 1.9. Pyörällä kouluun -päivä**
- to 2.9. Pyörällä treeneihin -päivä**
- pe 3.9. Pyörällä kauppaan -päivä**
- la 4.9. Pyörämatkailupäivä**
- su 5.9. Pyörällä kaiken ikää -päivä**



PYÖRÄILYKUNTIEN VERKOSTO

**SATAKUNNAN
VIIKKO**



**LIKKUVA
AIKUI NEN**

Haastepyöräilyn järjestää Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU) yhteistyössä alueemme kuntien kanssa.

Lisätiedot: ► www.liiku.fi/haastepyoraily

LiikU on liikunnan asiantuntija Lounais-Suomessa. Liikutamme lapsia ja aikuisia tapahtumissa ja leireillä. Koulutamme lasten kanssa työskenteleviä, seuratoimijoita ja työyhteisöjä liikuttamaan muita. Puhumme liikunnan puolesta päättäjille.

Liikunta elämäntavaksi!

