



Kotkas Liikuttaa Yhes - Kilometrikisa

Tapahtuma-aika:
Pe 1.7.- 22.9.2022

Tapahtuman katuosoite:
Kotka

Pyöräile, liikut enemmän ja voit paremmin! Verenpaine ja syke laskevat, stressi lievenee ja mieli rauhoittuu.

Kotkas liikuttaa yhes -hanke haastaa Sinut mukaan polkemaan hyvää mieltä 1.5. - 22.9.2022 välisenä aikana. Ota haaste vastaan ja liity Kotkas Liikuttaa Yhes -joukkueeseen. Houkuttele myös ystäväsi/työtoverisi/tuttusi mukaan.

Luvassa on jälleen 145 päivää pyöräilyn iloa ja riemua ja kovin vähäisenä asiana ei voi pitää kesän aikana kohonnutta kuntoakaan. Väittävät, että osallistuminen ja omien pyöräilykilometrien seuraaminen kannustaa polkemaan enemmän ja henkilöautokin jää kuulemma useammin kotiin. Tule ottamaan selvää käykö myös sinulle näin!

Tärkein palkinto jokaiselle osallistujalle on pyöräilyn tuoma kuntoilu, virkistys ja hyvä mieli! Sen lisäksi kisan päätyttyä palkitaan sarjojen voittajat ja kaikkien kilometrejä tai minutteja kirjanneiden osallistujien kesken arvotaan pieniä palkintoja.

Pyöräily parantaa terveyttä ja hyvinvointia. Se on päästötön kulkutapa ja auttaa ehkäisemään ilmastonmuutosta, jos teet matkasi auton sijasta pyöräillen. Pyöräily on myös olennainen osa joukkoliikennettä. Leikkimielisessä kisassa joukkueet mittelöivät siitä kuka polkee eniten kilometrejä ja/tai minutteja. Tervetuloa mukaan Suomen varmasti tunnetuimpaan ja suurimpaan pyöräilykampanjaan!

Kilometrikisa käynnistyy tuttuun tapaan 1.5. ja päättyy syyskuun 22. päivä. Valtakunnallinen kilometrikisa on kaikille avoin, myös sähköpyöräilijöille.

Liity...

Järjestäjä

Kotkas liikuttaa
yhes -hanke.
Hankkeen
rahoittavat

Kotkan
kaupunki ja
aluehallintovir-
asto. Hanketta
koordinoi
Monikulttuurin
en-
toimintakeskus
Mylly
044 9752 906
jaana.terava@
mylly.me

Kotisivuille

<http://www.mylly.me>

Tapahtuma
on ilmainen

Tapahtuma
on esteetön

Tapahtuma
on
ikärajaton

Avainsanat

Liikunta ja
urheilu,
Asukkaat,
Lapsiperheet,
Matkailijat,
Nuoret, Seniorit,
Yhdistykset,
Yrittäjät, Kotka

Kymenlaaksont.fi
ei vastaa
tapahtuman
tietojen
mahdollisista
muutoksista. Ota
yhteys tapahtuman
järjestäjään.