

Kuntokävely- ja pyöräilykortti

Suunnittele oma tavoitteesi ja merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi kävellen tai pyöräillen

Pyri liikkumaan mahdollisimman monena päivänä lihasvoimin

VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	YHT.
18				30.4				
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköposti: _____

Palautus: Ensimmäinen kerta vko 22.6-26.6 Kunnantuvan postilaatikkoon, kuvana kännykällä tai sähköpostilla taisto.salo@siikainen.fi puh. 044-7201036 ja seuraava palautusaika vko 17.8-21.8 ja viimeinen vko 5.10-9.10 (Lokakuussa).

Säännöt

Kesäkauden kuntokävely suoritetaan **1.5-30.9.2020** välisenä aikana. Suoritusmatka on kävellen, juosten, hölkäten **5km/piste**, pyörällä matka on **15km/piste**. **60v täyttäneille vähimmäismatka pyörällä on 10km**. Yhden päivän aikana voi suorittaa **3 suorituspistettä**. (Poikkeuksena Satakunnan haastepyöräilyn aikana pisteitä voi tienata rajoituksitta). Kuntokävelypiirejä on 2kpl, Kirkonkylä ja muut kylät. Kuntokävelyn yhteydessä käydään kylienvälinen kilpailu (koulupiirirajat) suorituspisteiden määrässä suhteessa kylän asukaslukuun. Molempien kuntokävelypiirien 3 parasta palkitaan ja loppujen kesken arvotaan 3 palkintoa.

Satakunnan Haastepyöräily on uudistunut. Enää ei käydä kuntien välistä kilpailua, vaan verrataan tuloksia edelliseen vuoteen. Haastepyöräily käydään ajalla **1.5 – 21.6 .2020** välisenä aikana. Suoritettava matka on **10km/piste**. Yhden päivän aikana voi suorittaa rajoituksitta suorituspisteitä.

Haastepyöräilyssä arvotaan viikoittain palkintoina T-paita ja urheilusukat. Kaikkien niiden kesken, jotka ovat tehneet yhden pyöräilysuorituksen kahdeksalla eri viikolla **1.5-21.6.2020** välisenä aikana, arvotaan palkinnoksi polkupyörä.

HUOM!

Haastepyöräilyn ja Kesäkauden kuntokävely suoritukset merkitään Kuntokävely ja –pyöräilykorttiin. Viikoista on luovuttu tänä vuonna koronaviruksen vuoksi. Eli ota kortti kotiin mukaan!

Kortin voi hakea seuraavista paikoista:

KIRKONKYLÄ

Tuorilantie
Lauttijärventie
Siikaistentie
Hirvijärventie
Härkäniemi
Aittasalmi

Koivumäen risteys
Kunnasmaan th
Formun tienhaara
Markku Viitosen tienhaara
Pururadan kuntolaatikko
Aittasalmentie

SIVUKYLÄT

Otamo
Hirvijärvi

Vuorijärvi
Keskukylä
Pyntäinen
Leppijärvi
Leväsjoki
Leväsjoki/Saarikoski

Leväsjoentie-Otamontien risteys
Uudentalon risteys
Kuusiston th
Vuorijärventie-Rimpeläntien risteys
Tuomiluoman tienhaara
Siikaistentie-Honkajoentien risteys(pysäkki)
Herrainmetsän tienhaara
Kalevi Koivumäen tienhaara
Muuntajan tienhaara
Luomantien th maitolava
Sammin koulu
Aurala

Sammi

KUNTOILUTERVEISIN

TAISTO SALO
vapaa-aikasihteeri