

Cykelbingo

Saknar du motivation för att komma igång med cyklingen? Plocka lite inspiration ur vår cykelbingo som består av 25 små idéer som gör det lättare att hoppa upp på sadeln och komma iväg.

Cykla till jobbet eller skolan

Använd cykelhjälm

Cykla till en butik eller ett ärende

Kolla att cykeln är i skick innan du cyklar iväg

Cykla uppför en brant backe

Cykla tidigt på morgonen och lyssna till fågelsång

Delta i Kilometertävlingen

Cykla i regn eller blåst

Cykla då du har tråkigt

Räkna antalet triangelformade vägskyltar du ser

Cykla i lugn takt i kvällssol

Cykla tillsammans med en vän eller familjemedlem

Cykla och håll picknick eller paus på en fin plats

Cykla längs en väg med grönska

Cykla en sträcka där du i vanliga fall åker bil

Testa en ny cykelrutt

Cykla och upptäck en ny plats

Hälsa på någon du möter

Cykla och notera tre ovanliga saker du ser

Cykla på en grusväg

Cykla och känn efter hur det känns i kroppen

Räkna antalet cyklister du ser på din cykelturné

Cykla bara för nöjes skull

Cykla minst 5 kilometer

Avsluta cykelturnén med lite stretching

