



**VINN PÅ
ATT CYKLA
OCH GÅ!**

Cykelutmaningen är en tävling som alla kan delta i utifrån sina egna förutsättningar. Målet är att cykla/gå minst 150 kilometer till och från jobbet, möten och på fritiden.

Att cykla och gå regelbundet har många positiva effekter. Det ger bättre kondition, ökar förbränningen och minskar stress. Motion gör dig glad och ger dig bättre sömn. Dessutom ger det dig chans att njuta av naturen samtidigt som du bidrar till renare luft och ett mer hållbart samhälle.

TRE FRISTÅENDE TÄVLINGSPERIODER

VÅR 4/5–14/6

SOMMAR 29/6–16/8

HÖST 31/8–11/10

ANMÄL DIG OCH DINA KOLLEGOR IDAG!

Delta individuellt eller tillsammans i ett lag med 2–8 personer. Gå in på cykelutmaningen.se och välj er arbetsplats för att ta del av de kostnadsfria startplatserna.

Ni väljer själva om ni vill delta i en eller alla tre tävlingsperioderna i Cykelutmaningen. Det räcker med en anmälan och det går bra att anmäla nya lag och deltagare under hela perioden.

REGISTRERA ALLA KILOMETER

Använd mobila enheter för att registrera alla kilometer. Målet är att cykla/gå minst 150 km per tävlingsperiod.

FÖLJ TÄVLINGEN

På din sida kan du följa din egen utveckling och se hur du cyklar/går mot målet. Du kan även ta del av fakta, inspiration och följa tävlingen för alla lag/deltagare.

NYHET – BLI ÅRETS CYKELPENDLARE 2020

– delta i alla perioderna och bli årets cykelpendlare! Vinnaren får utrustning, vinterdäck och ett spa-paket för två samt uppmärksammas med ett eget reportage i Cykelutmaningens nyhetsbrev och på hemsidan.

PRIS TILL ALLA SOM UPPNÅR 150 KM-MÅLET

– alla deltagare som uppnår målet och cyklar/går 150 km får en gåva för sin prestation.

VINSTER LOTTAS UT VARJE VECKA

– deltagare som cyklat och gått minst 15 km per vecka har chans att vinna presentkort från våra partners.

VINN EN MIDDAG MED LAGET

– alla lag där samtliga deltagare cyklat och gått minst 150 km efter avslutad tävlingsperiod deltar i en utlottning och kan vinna en middag för hela laget.

**Mer information och anmälan på
cykelutmaningen.se**