



Pendla klimatsmart

Cykelutmaningen motiverar till att cykla och gå regelbundet till och från jobbet, och på fritiden. Målet är att cykla/gå minst 15 km per vecka eller 150 km per tävlingsperiod. Delta som ett lag eller individuellt och tävla om fina priser varje vecka och tävlingsperiod.

Bra vanor för hälsan och miljön

Cykla och gå vid alla kortare resor är bra för miljön, din plånbok, du slipper köer och trängsel och motionen får du på köpet. Forskningen visar att 30 minuters vardagsmotion varje dag ger:

Bättre kondition och ökad förbränning • **Bättre sömn och immunförsvar** • **Förebygger stress och oro**

Att cykla/gå till och från jobbet kan ses som världens bästa investering för sin egen hälsa och för ett hållbart samhälle. Minst lika viktigt är att din promenad och cykeltur ger dig tid att andas, njuta av naturen och se ditt närområde med nya ögon.

ForSea erbjuder alla anställda att delta kostnadsfritt

1 Anmäl dig individuellt eller som lag, 2-8 deltagare. Det finns tre fristående tävlingsperioder, ni väljer själva om ni vill delta i en eller alla tre tävlingsperioderna. Det räcker med en anmälan och det går bra att anmäla nya lag och deltagare under hela perioden. Du anmäler dig själv eller ditt lag direkt på cykelutmaningen.se.

Vårperioden: 25/4 - 19/6

Sommarperioden: 20/6 - 14/8

Höstperioden: 15/8 - 9/10

2 Registrera alla kilometer som ni cyklar, går, joggar till och från jobbet, möten samt fritiden på cykelutmaningen.se

Vi lottar ut vinster bland alla som har registrerat minst 15 km per vecka och 150 km per tävlingsperiod. Regelbundenhet premieras mer än vem som cyklar/går längst.



Startgåva!

Alla som deltar i Cykelutmaningen får en praktisk ryggsäck som startgåva. Perfekt att använda när du cyklar eller går till jobbet. Din ryggsäck finns att hämta ut hos provianten (Helsingborg) eller hos Betina i Torn 2 (Helsingör) från och med den 20/4!

Praktisk info

Var ska jag parkera? Kan jag duscha innan jobb? Var ska jag förvara mina överdragskläder?

Gå in på intranätet under SDG mål 11 och läs mer om vilka möjligheter det finns för en smidig cykel- eller löptur till jobbet!

FORSEA

