



# Vinn på att cykla & gå

Cykelutmaningen motiverar till att cykla och gå regelbundet till, 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.

## Kom igång med Cykelutmaningen

**1** Anmäl dig individuellt eller som lag, 2-8 deltagare, på [cykelutmaningen.se](http://cykelutmaningen.se). 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.

**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](http://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.

**CYKEL-  
UTMANINGEN®**

## VGR erbjuder de 2500 först anmälda medarbetarna att delta kostnadsfritt

Anmälan sker på [Cykelutmaningen.se](http://Cykelutmaningen.se), välj Västra Götalandsregionen som arbetsgivare för att nyttja de kostnadsfria platserna.

### Startgåva

Alla som deltar i Cykelutmaningen får en startgåva i form av en vikbar ryggsäck. Perfekt när du behöver handla något litet på väg hem från jobbet, eller till vattenflaskan när du cyklar till träningen.

Startgåvan skickas via VGR internpost.



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

