



ATTIVA LA TUA SQUADRA! CHALLENGE 2022

ISCRIVITI ADESSO

biketowork.ch



Un'azione di:

 **PRO VELO**
SVIZZERA

Sostenuta da:

VELOPLUS
AUSRÜSTUNG FÜR ABENTEUER

panter suva

BIKE TO WORK - ECCO COME FUNZIONA

In maggio e/o giugno utilizza la bici per andare al lavoro e vinci premi per un valore di oltre CHF 120'000.-.

- 1. FORMARE DELLE SQUADRE**
- 2. COLLEZIONARE GIORNI IN BICI**
- 3. VINCERE PREMI**

Informazioni & istruzioni:
biketowork.ch



PERCHÉ PARTICIPARE?

ASSAPORA LA FELICITÀ

Dopo 20 minuti di movimento il tuo corpo emana i neurotrasmettitori serotonina e dopamina.

INCORAGGIA LO SPIRITO DI GRUPPO

Uno per tutti e tutti per uno. Ti sposti con una squadra di 4 persone, scambi esperienze e vi motivate a vicenda.

PROTEGGI L'AMBIENTE

Vai al lavoro in bicicletta ed evita di produrre CO2 e polveri fini.

MIGLIORA LA TUA CONDIZIONE FISICA

30 minuti di moto al giorno hanno un considerevole effetto positivo sulla tua condizione fisica e sulla tua salute e portano a migliori livelli di ossigeno nel sangue.



1. FORMARE DELLE SQUADRE

Registrati su biketowork.ch per la sfida 2022 e invita i membri della tua squadra. Le squadre possono essere formate da 1 - 4 persone.

"La sensazione che provi al mattino pedalando è magnifica. bike to work è un'esperienza fantastica, che porta movimento e divertimento nella vita di tutti i giorni."

Tom B. da Wohlen

Presta attenzione:

- È consentito l'uso della bicicletta elettrica (e-bike).
- La combinazione fra mezzi di trasporto pubblici e bicicletta è ammessa.
- Un membro per squadra può partecipare a piedi.

Su biketowork.ch trovi le regole di gioco in dettaglio.

Termine di iscrizione

- Partecipazione a giugno: 31 maggio 2022



2.

COLLEZIONARE GIORNI IN BICI

Vai al lavoro in bicicletta ogni volta che puoi! Compila il tuo calendario personale - online o con l'apposita app.

LAVORI DA CASA?

Inserisci nel calendario i tuoi spostamenti in bicicletta durante le tue giornate di telelavoro.

Tramite la app puoi accedere al calendario ogni giorno. Inoltre puoi tracciare automaticamente i chilometri percorsi.



3. VINCERE PREMI

Se utilizzi la bicicletta per almeno il 50% delle tue giornate lavorative, partecipi automaticamente all'estrazione dei premi del 7.7.2022.



VELOPLUS
Bici a scelta | CHF 6000.-



BLACKROLL®
Recovery Pillow | CHF 109.-



ORELL FÜSSLI THALIA AG
Buono d'acquisto | CHF 50.-



PUBLIBIKE
Abbonamento annuale | CHF 179.-



DAYLONG™
Set protezione solare | CHF 96.-



DESIGNYOURBIKE
Bici personalizzata | CHF 1000.-

Su [biketowork.ch](https://www.biketowork.ch) trovi tutti i premi individuali e di squadra.