



# SYKLE TIL JOBBEN 2019

Sykle til jobben er Norges største og eldste aktivitetskampanje og arrangeres i 2019 for 46. gang. Aksjonen arrangeres i regi av Norges Bedriftsidrettsforbund og varer fra 24. april til 21. juni. Målet med kampanjen er å spre aktivitetsglede gjennom motivasjon og konkurranser. I fjor var det over 42.000 deltakere som til sammen tilbakela mer enn 10 millioner km. I år ønsker vi å engasjere enda flere!

Uansett om man ønsker å ha en aktiv reisevei, gå mer turer eller prikke inn toppformen er dette aksjonen for deg. I Sykle til jobben kan man delta sammen med jobben, alene eller med venner og familie. Man får poeng for hvert 30. minutt man er i aktivitet og det er en maksimal poengsum på 3 poeng pr. dag. Du får poeng for all aktiv reisevei til og fra jobb, uavhengig av medgått tid. Les mer om konkurransereglene [her](#). Registrering av aktivitet gjøres på [www.sykletiljobben.no](http://www.sykletiljobben.no) eller på Sykle til jobben-appen. Du kan også bruke appene Endomondo, Strava og Oslo Bysykkel i tillegg til Polar sine aktivitetsmålere.

I 2019 er det overordnede temaet «Tar du utfordringen?», og gjennom hele aksjonen vil det bli ulike utfordringer som deltakerne kan bryne seg på. Før under og etter aksjonen deler vi ut fantastiske premier fra våre premiesamarbeidspartnere Merida, Skåbu Fjellhotell, Braasport, Silva, Polar, Greater than A, Bikefixx, Scantrade, Mizuno og Norsk Toppfotball.

Flere kommuner har inngått en avtale hvor de betaler deltakeravgiften for sine innbyggere. Sjekk [her](#) for å se hvilke kommuner som er gratis. Vi tilbyr et enkelt, motiverende, miljøbevisst og ikke minst morsomt konsept. Følg Sykle til jobben på SoMe @Sykletiljobben for å få informasjon om konkurranser, tilbud og underholdning.

For mer informasjon kontakt prosjektleder Pia Grøngaard på [pia.grongard@bedriftsidretten.no](mailto:pia.grongard@bedriftsidretten.no) eller på telefon 453 93 578.

