

Tävling 15 april - 15 oktober

Huddinge trampar



HUDDINGE
KOMMUN



Dra ihop ett lag och var med i motionsutmaningen "Huddinge trampar" – en miljö- och hälsofrämjande tävling för alla kommunanställda.

Vad krävs för att delta?

Dra ihop ett lag med 3–5 lagmedlemmar. Lagmedlemmarna behöver inte arbeta på samma arbetsplats. Anmäl ett lag på tävlingsidan: Skriv in adress <http://insidan/huddingetrampar>. Cykla eller gå till och ifrån arbetet minst 15 gånger under respektive etapp.

Bor du nära eller långt ifrån arbetsplatsen?

Har du kortare än en kilometer till arbetsplatsen, så krävs det att du tar en promenad eller cykeltur på minst 30 minuter, 15 gånger per etapp för att kunna delta i tävlingen. Om du bor långt ifrån arbetsplatsen och åker med kollektivtrafiken kan du vara med i tävlingen om du cyklar/går från hållplatsen. Har du kortare än en kilometer mellan arbete/hem och hållplats gäller samma regler som ovan.

Motionsutmaningen är uppdelad i två etapper:

Etapp 1 pågår mellan den 15 april–15 juni.

Etapp 2 pågår mellan den 15 augusti–15 oktober.

Det går bra att delta i bara en av etapperna.

Fina priser utlovas

Alla som har deltagit i båda etapperna i Huddinge trampar är med i utlottningen av en cykel och flera andra fina priser.

Häng på! Den 9 april är det kick off för tävlingen i Tonsalen och den 15 april kör vi!