



www.biketowork.ch



 **MAGGIO E/O GIUGNO 2016**

**IN SELLA AL LAVORO -  
CON SLANCIO**  
DURANTE LA GIORNATA

**ISCRIVETE ORA LE SQUADRE!**

Un'iniziativa di:

**PRO VELO**  
SVIZZERA

Sostenuta da:

**VELOPLUS**  
EQUIPEMENT POUR PARTIR A L'AVENTURE

**LAPOSTA**  
Dinamismo giallo.

MTB CYCLETECH

# Montate in sella alla vostra bicicletta e mantenetevi in movimento!

Dedicarsi allo sport dopo una giornata di lavoro? Non necessariamente: chi va al lavoro in bicicletta, pratica già la propria dose di fitness quotidiano e lo fa in maniera salutare, economica e concreta. Per di più pedalare mette di buon umore, mantiene efficienti, tutela l'ambiente e fa risparmiare: bike to work è l'occasione per incoraggiare colleghe e colleghi non ancora appassionati di bicicletta a entrare in squadra.

bike to work dura uno o due mesi e si svolge in maggio e/o in giugno. La vostra azienda vi comunica la durata e il mese di adesione oppure informatevi tramite l'iscrizione online sul sito [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch).

## bike to work – pedalando verso l'estrazione dei premi

Chi durante il periodo scelto dall'azienda (uno o due mesi) percorre in bicicletta parte del tragitto casa-lavoro almeno ogni due giorni lavorativi, partecipa automaticamente al concorso bike to work. In palio: premi individuali e di squadra per un valore complessivo di oltre 120 000 franchi.

## Aderite all'iniziativa e restate in forma!

Vi partecipano oltre 52 000 persone provenienti da tutta la Svizzera. Ci farebbe piacere incontrare anche la vostra squadra su strade e piste ciclabili durante bike to work!

[www.facebook.com/biketowork.ch](http://www.facebook.com/biketowork.ch)

# Work-bike balance in quattro mosse



## 1. FORMARE LE SQUADRE

Formate squadre da 4 persone con i vostri colleghi e le vostre colleghe e scegliete un capitano di squadra.

Sono ammesse anche squadre più piccole da 2 o 3 persone, ma i premi collettivi sono riservati alle squadre da 4 persone.



## 2. ISCRIVERE LE SQUADRE

Il capitano iscrive la squadra sul sito [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch) prima che inizi il periodo di adesione della

propria azienda. Se non disponete di un accesso a Internet, utilizzate la cartolina d'iscrizione allegata.



## 3. BIKE TO WORK!

Nei mesi di maggio e/o giugno recatevi al lavoro utilizzando il più possibile la bicicletta o la e-bike. Un membro della per squadra può per-correre il tragitto a piedi o per es. con lo skateboard. Potete abbinare lo spostamento con la forza muscolare all'uso di mezzi di trasporto pubblici.



## 4. REGISTRARE

Chi entro il 5 luglio avrà compilato integralmente online il proprio calendario d'azione e avrà utilizzato la bicicletta per almeno il 50% dei giorni lavorativi, parte-ciperà all'estrazione dei premi. Registrate quindi nel vostro calendario d'azione se vi siete recati al lavoro in bicicletta o senza bicicletta.

# Cartolina d'iscrizione per squadre

Agevolate il lavoro del vostro coordinatore o della vostra coordinatrice e iscrivete la vostra squadra online sul sito: [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch)

**Il termine d'iscrizione dipende dal periodo di adesione dell'azienda. L'iscrizione all'azione di maggio e maggio/giugno scade il 30 aprile, mentre l'iscrizione all'azione di giugno scade il 31 maggio.**

Se non è disponibile un accesso a Internet, l'iscrizione può avvenire compilando e consegnando questa cartolina d'iscrizione al coordinatore o alla coordinatrice della vostra azienda.

Nome della squadra

**Nome/cognome del capitano di squadra**

1 \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

**Nome/cognome dei membri della squadra**

2 \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Azienda \_\_\_\_\_

Reparto (ufficio) \_\_\_\_\_

Indirizzo di lavoro \_\_\_\_\_

CAP/località \_\_\_\_\_

Cantone \_\_\_\_\_



**IN SELLA  
AL LAVORO -  
CON SLANCIO  
DURANTE  
LA GIORNATA**

Posta  
interna

Indirizzo coordinatore/coordinatrice nella  
vostra azienda:

---

---

---

---

---



**FLYER**



**coop**  
@home



**HOTELCARD**  
by PARK HOTELS

## Il calendario d'azione

Per partecipare al concorso, inserite online i vostri dati durante il periodo di adesione della vostra azienda (maggio e/o giugno) sul sito [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch) entro il 5 luglio.

Poco prima dell'azione il capitano della squadra riceve via mail un link diretto per accedere al calendario d'azione online, che dovrà successivamente trasmettere ai membri della squadra. I partecipanti all'azione, che non dispongono di un accesso a Internet, possono compilare l'allegato calendario d'azione e consegnarlo al proprio capitano di squadra entro il 1° luglio.

### Nome della squadra

Nome

Cognome

Azienda

Reparto (ufficio)

Indirizzo di lavoro

CAP/località

# Il vostro calendario d'azione

**Il vostro traguardo:** andare al lavoro in bicicletta per almeno il 50 % dei vostri giorni lavorativi.

## Segnare correttamente

✓ = giorno lavorativo in bicicletta

✗ = giorno lavorativo senza bicicletta (automobile, solo mezzi di trasporto pubblici, ecc.)

**NON segnare** = i giorni, nei quali non lavorate o non lavorate presso il vostro posto di lavoro (giorni di libero, malattia, servizio militare, telelavoro a domicilio, lavoro all'estero, ecc.)

Km percorsi in bicicletta per giorno in bici:

km

**Termine per l'inserimento dei dati nel sito web: 5 luglio.**

## MAGGIO 2016

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## GIUGNO 2016

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

# Vincete premi individuali e di squadra per un valore complessivo di oltre 120 000 franchi!

Eccovi alcuni premi, per saperne di più consultate il sito Internet [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch).

Cultura



Delizio



Grandezza di vedute



Sicurezza



Panorama



E-bike



Viaggi



Informazione



Relax



Buongustai



Bagaglio



Illuminazione



Visibilità



Bici



Benessere

