



**NUOVO**  
**MAGGIO E/O GIUGNO 2015**

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

**ISCRIVETE ORA LE SQUADRE!**

Un'iniziativa di:



Sostenuta da:



# 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.

Nelle precedenti edizioni numerosi partecipanti avrebbero voluto che bike to work durasse di più. Abbiamo introdotto una novità: ora bike to work si estende su un solo mese oppure su due mesi (maggio e/o 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 50 000 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.