

PERCHÉ PARTICIPARE ?



ASSAPORA LA FELICITÀ

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

INCORAGGIA LO SPIRITO DI GRUPPO

Si pedala insieme come una squadra, si scambiano esperienze e motivare motivarsi 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.

1.

FORMARE DELLE SQUADRE

Registrati su biketowork.ch per la sfida 2024 e invita i membri della tua squadra. Le squadre possono essere formate da 1 – 4 persone.

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.
- Nei giorni di homeoffice tutti i tragitti in bicicletta contano come spostamenti verso il luogo di lavoro.

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

Termine di iscrizione:

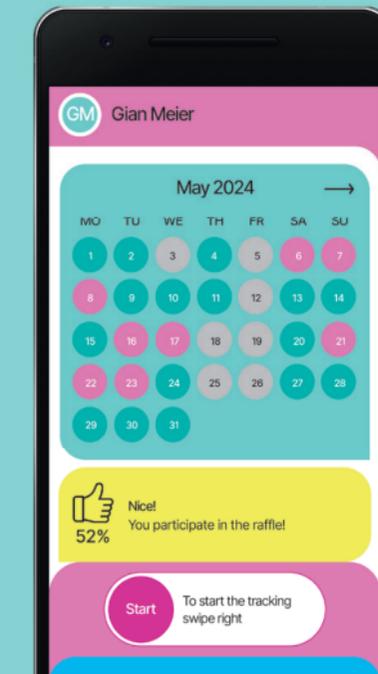
- Partecipazione a maggio: 30 aprile 2024
- Partecipazione a giugno: 31 maggio 2024



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.



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



Termine di iscrizione nel calendario online:
3.7.2024 alle ore 23.59

Condividi i tuoi migliori momenti #biketowork su Instagram.



3.

VINCERE PREMI

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



Abbigliamento e borse



Biciclette e noleggio bici



Viaggi ed escursioni



Cibo e bevande



Sostenibile



Accessori per biciclette

Su biketowork.ch trovi tutti i premi individuali e di squadra.

Vinci premi per un valore di oltre
CHF 140'000.-