



Kør med, når Danmarks største og sjoveste cykelkampagne spreder cykelglæde og fællesskab på arbejdspladser i hele landet 1.-31. maj.

I VI CYKLER TIL ARBEJDE er du på hold med dine kollegaer, I hepper på hinanden og der er præmier på spil. Jo flere dage I cykler, jo større er chancen for at vinde!

Alle kan være med

Har du ikke cyklet før? Så hjælper vi dig i gang. Er du allerede en rutineret cyklist? Så giver vi dig ekstra god grund til at cykle endnu mere – og hjælpe nye cyklister i sadlen.

SÅDAN KØRER VI CYKLER TIL ARBEJDE

1 - I sætter et cykelhold

Find 2-16 kollegaer til dit cykelhold. Spørg både dem, der cykler i forvejen - og dem, der gerne vil i gang. Vælg en holdkaptajn og find på et godt navn til holdet. Og hvis arbejdspladsen har andre hold med, så smut forbi og lov dem baghjul – det styrker motivationen!

2 - I cykler

I maj måned cykler hele holdet til arbejde så mange dage som muligt. Undervejs giver vi jer tips og tricks til hverdagen som cyklist – og vi fejrer jer med motiverende trofæer og sjove konkurrencer.

3 - I tæller points

Hver gang I cykler til arbejde, får jeres hold point. Alle cykeldage tæller – uanset om I cykler kort eller langt, hurtigt eller langsomt. Det tæller også at kombinere med bus eller tog eller bare at cykle den ene vej. Men det vigtigste er selvfølgelig, at I cykler! Cykeldage og kilometer skal I løbende indtaste på jeres profiler.

4 - I vinder!

Holdets points omregnes til lodder i lodtrækningen om præmier - fx lækre elcykler fra Gazelle til alle deltagere på vinderholdet.

Tilmeld holdet på www.vcta.dk

I tvivl om noget?

Du kan finde svar på det meste i vores [FAQ](#) eller kontakte os på 33 32 31 21 /vcta@cyklistforbundet.dk

Vi fejrer din cykeltur!

I hele maj drysser vi konfetti, trofæer og særkonkurrencer ud over dig og dit cykelhold:

- Få op til ti trofæer, og snup *Vandrepokalen*
- Kør med i *Omvejs-onsdag* og *Hent en kollega-dag*
- Ta' også cyklen i fritiden, og vind ekstra præmier

Sådan kommer du med

- Find 2-16 kollegaer til dit cykelhold
- Meld jer til på vcta.dk senest 30. april
- Pris: 89 kr. pr. deltagere

Husk!

Cykling giver sunde og glade medarbejdere

- så lad chefen betale!

Trofæer

I hele maj er det ekstra motiverende at cykle til arbejde. Du kan nemlig gå på jagt efter seje trofæer:



Første cykeldag

Du får dette trofæ, når du har haft din debut på cyklen i dette års VI CYKLER TIL ARBEJDE. Trofæet bliver udløst automatisk, så snart din første cykeldag er registreret på din profil.

Fem dage i streg

Med dette trofæ fejrer vi dine gode cykelvaner. Du får trofæet, når du har kørt og registreret fem flotte cykeldage i træk – naturligvis uden ”hviledage” ind i mellem!



Hele holdet

Dette trofæ kræver teamwork! Du får trofæet helt automatisk, når ALLE på holdet har cyklet og indtastet minimum én cykeldag.

25 kilometer på én dag

Dette trofæ er en hyldest til dig, der cykler langt til arbejde – eller som kører en omvej. Trofæet bliver automatisk låst op, første gang du registrerer en cykeldag på mindst 25 km.



40 kilometer på én dag

Er du en ægte kilometersluger? Så kan dette trofæ blive dit! Vi fejrer dig med trofæet, første gang du registrerer en cykeldag på mindst 40 kilometer.

Djævlebakken

Det siges, at Danmark er flad, men hverdagens cykelhelte ved, at der findes masser af stejle bakker! Kør op ad din lokale djævlebakke - og giv dig selv dette djævelske trofæ.



Hent en kollega

Tilbyd at hente én eller flere kollegaer på vej til arbejde. Det er nemlig både stærkt motiverende og super hyggeligt at følges ad. Du må selv låse trofæet op, når turen er forbi.

Regnvej

Regnvejs-trofæet er en hyldest til dig, der siger ”pyt med regnvej, jeg cykler selvfølgelig alligevel!”. Du låser selv trofæet op med dine regnvåde hænder.



Kage

Tag kage - eller en anden lækker snack - med til dit cykelhold. Så må du fejre dig selv med dette trofæ. OBS! Du skal have registreret mindst én cykeldag for at få trofæet.

Teknisk uheld

Cyklen er flad - og kæden falder af! Men du er en ægte fighter, og det lykkes dig alligevel at cykle til arbejde. Vi hylder din ukuelige cykelglæde med dette trofæ, som du selv låser op.



Vandrepokalen

Der er én pokal pr. hold, som løbende kan skifte ejer: Den holdkammerat med flest cykeldage, får automatisk tildelt pokalen i holdoversigten. Læs mere på vcta.dk/pokal

Særkonkurrencer i maj

I VI CYKLER TIL ARBEJDE er det cykeldagene, der tæller i den lodtrækningen om holdpræmier. Men du kan også være med i særkonkurrencerne, hvor der både er udfordringer og præmier på højkant.



Hent en kollega-dag

Hent en eller flere kollegaer på vej til arbejde torsdag 15. maj og send os et foto og kort beskrivelse af turen senest 17. maj til konkurrence@cyklistforbundet.dk* Så får I både en hyggelig morgen - og chancen for at vinde en dejlig præmie!



Årets Holdkaptajn

Er din kaptajn årets bedste? Så nominér din holdkaptajn til denne pris. Skriv en mail senest 3. juni til konkurrence@cyklistforbundet.dk* og fortæl os hvorfor netop DIN kaptajn fortjener at vinde både titlen og en lækker præmie.



OmvejsOnsdag

Kør en omvej til eller fra arbejde 21. maj – enten alene eller sammen med dine kollegaer. Send et foto og en kort beskrivelse af din omvej senest 23. maj til konkurrence@cyklistforbundet.dk*. Vi finder tre vindere ved lodtrækning.



Nominér Årets Cykelpendler

Denne pris går til en særligt sej cykelpendler, der gør noget ekstra for at cykle til arbejde. Nominér din kandidat senest 3. juni: Send navn og begrundelse til konkurrence@cyklistforbundet.dk*. Den heldige vinder får en elcykel fra Gazelle.



Nominér Årets Debutant

Har du eller din kollega sadlet om fra bil, bus eller tog - og kommet i gang med at cykle til arbejde i maj? Nominér din kandidat til denne pris senest 3. juni. Send navn og begrundelse til konkurrence@cyklistforbundet.dk*. Vinderen får en city bike fra Gazelle.



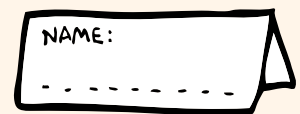
Vandrepokalen

Der er én pokal pr. cykelhold, som løbende kan skifte ejer i maj. Den deltager fra hvert hold, der cykler i mål med pokalen, er med i lodtrækningen om en fed præmie.



Fritidscykling

Din cykling i fritiden kører som en sideløbende og individuel konkurrence. Vi trækker lod om en præmie blandt alle, der har cyklet og registret mindst én fritids-cykeldag i maj.



Årets bedste holdnavn

Fantasien er altid i top, når der sættes hold i VI CYKLER TIL ARBEJDE. Derfor kårer vi igen i år det bedste holdnavn.

Det eneste, I skal gøre, er at finde på et godt navn til jeres cykelhold! Vi vælger årets bedste.

Læs mere om særkonkurrencer, præmier og regler på vcta.dk/særkonkurrencer

*Når du deltager i konkurrencen, giver du os samtidig lov til at dele jeres billeder og historier i VI CYKLER TIL ARBEJDE-sammenhæng.