

VI CYKLER TIL ARBEJDE I MAJ

Har du lyst til mere motion i hverdagen? Savner du et sjovt fællesskab med dine kollegaer? Vil du gerne ud i den friske luft? Så kød med i VI CYKLER TIL ARBEJDE - Danmarks største motionskampagne, der ruller ud på arbejdspladser, hjemmekontorer og cykelstier i hele Danmark i maj.

VI CYKLER FOR 25. GANG

I fire uger er du på hold med dine kollegaer. I cykler og hepper på hinanden, og der er præmier på højkant. Det er stærkt motiverende – og det virker: VI CYKLER TIL ARBEJDE har fået tusindvis af medarbejdere op på cyklen i 25 år, og for mange deltagere bliver kampagnen et startskud til helt nye motionsvaner.

SÅDAN KOMMER I MED

Du skal blot samle et hold på 2-16 kollegaer og melde jer til på vcta.dk. Det koster 75 kr. pr. person at deltage – og da cykelturene giver sunde og glade kollegaer, synes vi, du skal få chefen til at betale!

MELD
HOLDET
TIL PÅ
VCTA.DK

BARE SPØRG OS

I tvivl om tilmeldingen?
Kontakt os på tlf. 33 32 31 21 eller
skriv til vcta@cyklistforbundet.dk

BLIV HOLDKAPTJEN & VIND EN HÖVDING

Skynd dig at samle et cykelhold – så kan du både blive kaptajn OG hövding! Som holdkaptajn er du med i lodtrækningen om en lækker airbag-cykelhjelme Hövding 3.0.



GUBRA STØTTER VI CYKLER TIL ARBEJDE

Biotekvirksomheden Gubra ønsker at gå i front og inspirere til en sundere og mere bæredygtig verden. VI CYKLER TIL ARBEJDE motiverer medarbejdere til at springe i cykelsadlen. Det er godt både for folkesundheden og for klimaet. Derfor støtter Gubra VI CYKLER TIL ARBEJDE.



25 ÅRS
JUBILÆUM
LÆS MERE PÅ
VCTA.DK/JUBILÆUM

VI CYKLER TIL ARBEJDE arrangeres af Cyklistforbundet. Vi arbejder for, at alle kan cykle sikkert og trygt. Uanset hvor gammel du er, og om du bor på landet eller i byen. Læs mere på cyklistforbundet.dk



CYKLIST
FORBUNDET
PEDALKRAFT – SIDEN 1905

VI CYKLER TIL ARBEJDE

MAJ 2021

MELD DIT HOLD TIL PÅ VCTA.DK



...OGSÅ FRA
HJEMME-
KONTORET!



CYKLIST
FORBUNDET
PEDALKRAFT – SIDEN 1905

MED STØTTE FRA



SE HVAD DER SKER, NÅR DU CYKLER MED I MAJ:

1. MAJ

- STARTEN GÅR

"YES! JEG HAR CYKLET I DAG"

FAKTA: Tillykke! Allerede efter dine første spæde cykelture er du i fuld gang med at forebygge hjerte-kar-sygdomme, diabetes 2, depression, demens og mange andre sygdomme.

12. MAJ:
OMVEJS-ONSDAG

"HM, GAD VIDE OM JEG CYKLER LANGT NOK?"

FAKTA: Du behøver ikke cykle særligt langt for at få gavn af sundhedsfordelene: Den anbefalede, daglige fysiske aktivitet svarer til at cykle 6 km – det ku' fx være 3 km til og fra arbejde.

"DET FØLES SOM OM, JEG ER BLEVET KLOGERE ..."

FAKTA: Du har fat i noget: Når du får pulsen op og træner dine muskler, holder du samtidig din hjerne skarp. Forskning viser fx, at bare 20 minutters cykling i moderat tempo styrker dine kognitive funktioner nu og her.

"MINE KOLLEGAER ER BLEVET SÅ SØDE OG SJOVE"

FAKTA: Det har de hele tiden været! Men midt i corona-ræset har der ikke været meget tid til morskab. Nu er cykelholdet samlet, I hepper på hinanden, og cykelglæden ruller gennem hele kollegaflokken.

18. MAJ:
HENT EN
KOLLEGA-DAG

HENT EN KOLLEGA - OG VIND!
LÆS MERE PÅ VCTA.DK/KONKURRENCER

"JEG GÅR OG FLØJTER EN MUNTER MELODI"

FAKTA: Dit humør ER blevet bedre! Det er fordi, cykelturen – selv en lille tur – udløser serotonin, dopamin og noradrenalin, der er hjernens egne velværestoffer. Mums!

"HOV, JEG BLIVER DA EGENTLIG IKKE SÅ FORPUSTET MERE"

FAKTA: Det er helt rigtig! Cykling styrker din kondition og hjertemuskel – faktisk er cykling lige så effektivt som en tur i fitnesscenteret. Sidegevinst: Lavere blodtryk og mindre risiko for blodpropper.

"JEG KAN SLET IKKE UNDVÆRE MINE CYKELTURE!"

FAKTA: Bravo - du har fået en sund, ny vane! Og forskning viser, at én god vane sjældent kommer alene, men faktisk udløser en sneboldseffekt af flere gode vaner. Kan du få armene ned?

31. MAJ
SÅ ER VI I MÅL!

Der er mange
flere præmier på
højkant. Se dem på
vcta.dk/præmier

HOVEDPRÆMIE: VIND ELCYKLER TIL ALLE PÅ HOLDET!

Slip cykelglæden løs med årets hovedpræmie: Lækre Gazelle Paris C7 HMB-elcykler til alle på vinderholdet! Elcyklerne er håndbyggede i Holland og perfekte til hverdagens cykeltur – med syv gear, hydrauliske bremses og centermotor fra Bosch.

Værdi: 16.000 kr. pr. cykel



SIG JA TAK TIL PEDALKRAFT - KØB T-SHIRTEN

Årets T-shirt er både behagelig at cykle i og bæredygtigt produceret af 100 % genbrugsmaterialer. Fås i dame- og herremodel – også med firmalogo eller holdnavn. Find den på vcta.dk.

Pris:
175 kr. / 195 kr. med eget tryk.



FOLD UD
- OG SE HVAD DER OGSÅ SKER I MAJ

VI CYKLER TIL ARBEJDE

MANDAG TIRSDAG ONSDAG TORSDAG FREDAG LØRDAG SØNDAG

1. MAJ

★
FIND PÅ ET GODT
HOLDNÅVN – VI KÅRER
ÅRETS BEDSTE

26

SÆT HOLDET
PÅ VCTA.DK

27

KØRER DET FOR
DIN CYKEL?
GI' DEN LIDT
LUFT OG OLE

28

STORE BEDELAG
Tank kulhydrater til
cykelturen i morgen
– spis godt med hverder!

30

MAJ
VI CYKLER TIL
ARBEJDE!
SÅ KØRER VI

2

3

DANMARKS
BEFRIELSE
Kør en omvej og nyd
friheden!

5

6

KÅR UGENS
BEDSTE BEN:
.....
har holdets bedste
stænger!

7

MORS DAG
Tag cyklen til blomster-
handleren - det giver
point hos mor!

9

10

OMVEJS – ONSDAG
A B

12

★

KRISTI HIMMELFART
Kør ud i det blå

13

14

15

16

17

HENT EN
KOLLEGA – DAG
★

18

19

KÅR UGENS
INDPISKER
.....
får hjulene til
at snurre!

21

PINSE
Så tidligt op og se
pinseolen danse

23

2. PINSELAG

24

25

KRONPRINSENS
FØDSELSLAG
Gør som bussen
- kør med flag

26

SLUTSPURT
PRIK TIL DEM,
DER SKAL OP I
GEAR!

27

KÅR ÅRETS
DEBUTANT
.....
er ny mester i
cykelpendling

28

29

30

HURRA!!
– SÅ ER VI
I MÅL

31

JUNI

1

NOMINÉR DIN
HOLDKAPTAIN
.....
er årets bedste
holdkaptajn

2

★

3

4

5

SIDSTE FRIST
FOR AT TASTE
CYKELDAGE
.....

6

HOLDNÅVN:

1.

★

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

★ = KONKURRENCE
LÆS MERE PÅ VCTA.DK/KONKURRENCER

VINDERNE
OFFENTLIGGØRES
PÅ VCTA.DK

TAK FOR 1 ÅR
– OG GOD
CYKELSOMMER *