

3, 2, 1 — GO!

I maj tager 100.000 ansatte fra landets arbejdspladser cyklen til arbejde. Få den daglige dosis motion i fællesskab med dine kollegaer. Sæt et stærkt hold og meld jer til! Hvis I altså tør. For cykling er stærkt vane-dannende — der er alvorlig risiko for, at I ikke får cykelklemmerne af igen. Læs mere om bivirkningerne i denne folder.

Meld jeres cykelhold til på www.vcta.dk senest 19. april.



KOM MED PÅ CYKELHOLDET

ADVARSEL! Cykling er stærkt vanedannende

— Thomas, 30 år, pædagog, cykler 16 km til arbejde hver dag

1.—31. MAJ
2013



SÅDAN VIRKER KAMPAGNEN

19. APRIL

Tilmeldingsfrist for hold

1.—31. MAJ

Vi cykler til arbejde

7. JUNI

Sidste frist for at indtaste holdets point på hjemmesiden

13. JUNI

Vandt dit hold præmier? Tjek det på www.vcta.dk

1 — I SÆTTER HOLDDET*

Find 4–16 kollegaer til dit cykelhold. Vælg nogle med gode ben og nogle, der kunne trænge til at bruge benene lidt. Find på et godt navn til holdet. Og hvis arbejdspladsen har andre hold med, så smut forbi og lov dem baghjul — det styrker motivationen!

Meld cykelholdet til: www.vcta.dk
Pris: 50 kr. pr. deltager
Tilmeldingsfrist: 19. april

Betaling sker ved tilmelding, så hav kontoplysninger eller EAN-nummer parat.

*Bivirkninger: Vi cykler til arbejde er motion på den sociale måde. Dit hold hepper på dig, og du får anerkendende nik og skulderklap, når I mødes ved cykelstativerne. Det kan være svært at undvære, hvis du senere ønsker at lægge cyklen på hylden.

2 — I CYKLER*

Nu skal der trædes i pedalerne. I maj måned tager hele holdet cyklen til arbejde så mange dage som muligt. Undervejs gi'r vi jer masser af tips og tricks til hverdagen som cyklist — plus skæve konkurrencer og skarpe tilbud. Men det vigtigste er selvfølgelig, at I cykler!

*Bivirkninger: Når de store muskelgrupper i benene aktiveres, kommer pulsen op. Hyppige gentagelser kan føre til, at din kondition forbedres. Du kommer til at se dine kollegaer oftere, for cyklister har færre sygedage end ansatte, der ikke får motion. Når du vælger en aktiv livsstil, må du desuden påregne en væsentlig risiko for at leve længere.

3 — I TÆLLER POINT*

Når I cykler til arbejde, får jeres hold point. Alle cykeldage tæller — uanset om I cykler kort, langt, hurtigt eller langsomt. Det tæller også at cykle til bus eller tog eller at tage cyklen ud og blive kørt hjem. I får et køreskema, hvor I kan skrive holdets cykeldage og kilometer.

*Bivirkninger: Point kan virke stærkt motiverende. Jo flere point du får, jo hårdere vil du arbejde for endnu flere point. Hjernen vænner sig til belønningen og vil efterhånden kræve at få point hver dag.

4 — I VINDER!*

Jo flere point, jo større chance har I for at vinde lækre præmier, der gør cykelturen bedre. I år er der præmier til 40 hold og op til 640 deltagere. Alle hold får et diplom med holdets resultater efter kampagnen.

*Bivirkninger: Hvis dit hold vinder, kan det være meget svært at få armene ned. Hold, der ikke vinder præmier, kan i sjældne tilfælde opleve slem skuffelse. Den mest almindelige bivirkning er dog opfattelsen af at have vundet alligevel. Det skyldes formentlig, at gode ben, mindre stress, nul benzín og gratis parkering kan opfattes som præmier i sig selv.

Vi cykler til arbejde er Danmarks største motions-kampagne med omkring 100.000 deltagere fra flere end 6.000 arbejdspladser i hele landet. Kampagnen afholdes i maj måned og har kørt siden 1997.

Læs mere og tilmeld jer på: www.vcta.dk



ADVARSEL! CYKLING ER STÆRKT VANEDANNENDE

NÅR DU INHALERER FRISK LUFT

Når frisk luft inhaleres, føres den dybt ned i lungerne. I løbet af få sekunder sendes luften via blodløbet videre til hjerte og hjerne. Det virker stærkt opkvikkende. Frisk lufts virkning forstærkes i kraftigt sollys. Hvis du deltager i Vi cykler til arbejde i maj, vil din krop vænne sig til kombinationen af lys og luft og kræve det i stadig større doser.

KROPPEN VÆNNER SIG TIL MOTION

At cykelturen gør dig glad og frisk er én ting. Værre er det, at regelmæssig motion påvirker store dele af kroppen: hjernen, hjertet, lungerne, musklerne og forbrændingen. I takt med at kroppen vænner sig til motion, vil du opleve større overskud i hverdagen, fysisk velvære og spontan cykelglæde.

CYKELGLÆDEN BLIVER I KROPPEN

Cykelglæde har lang halveringstid. Mange deltagere bliver ved med at cykle, fordi koncentrationen af spontan cykelglæde i kroppen stadig er høj efter Vi cykler til arbejde. Det kan det være år, før du får lyst til at tage bilen igen.

PASSIV CYKLING

Selv hvis du ikke cykler, bliver du ofte udsat for cykelglæde. En million danskere cykler hver dag. Du vil se dem træde rask i pedalerne, le og vinke til hinanden. Passiv cykling kan være et forstadium til cyklisme.

Nu er du advaret — cykling er stærkt vanedannende.

Sæt holdet og meld jer til på www.vcta.dk

PRÆMIER



Cykler til cykelstiens helte

Cykler fra Kildemoes er bygget til cykelstiens helte — og nu får deltagere på et helt hold muligheden for at vinde en cykel fra Kildemoes hver efter eget valg op til en værdi af 6.499,- kr. pr. cykel.

Vælg f.eks. en Kildemoes Street Sport på aluminiumstel med 7 Shimano Nexus gear og Shimano IM55 rullebremser. Cyklerne er desuden udstyret med Spectra Duramax X3 dæk med punkteringshæmmende indlæg og med kvalitetskomponenter overalt. Se mere på Kildemoes.dk



Sommerhusferie i Danmark

Med et gavekort fra NOVASOL-dansommer kan du vælge mellem 10.000 skønne sommerhuse over alt i Danmark — du bestemmer selv hvor og hvornår. Hver deltager på vinterholdet får et gavekort til en værdi af 4.000 kr.

Tip: Tag cyklen med og kom i nærkontakt med naturen på to hjul eller lej cykler med gratis levering, når du bestiller dit sommerhus. I præmien er inkluderet en introduktion til, hvordan du kan designe gode cykelruter med Cyklistforbundets nye ferieruteplaner cyclic.dk. God tur!



Cykeljakker

Alle deltagere på 1 hold vinder en vind- og vandafvisende Astral Softshell jakke, som er ideel til turen til og fra arbejde samt til cykelture, hvor man gerne vil holde sig tør og varm. Værdi 700 kr. pr. stk.



Nyt til cyklen eller et cykeltjek

Find den lækre lås eller få cyklen strammet op hos din lokale Cykelfagmand — så er du godt kørende. Der er et gavekort til en af landets over 400 Cykelfagmænd til alle deltagere på 2 hold. Værdi 1.000 kr. pr. stk.



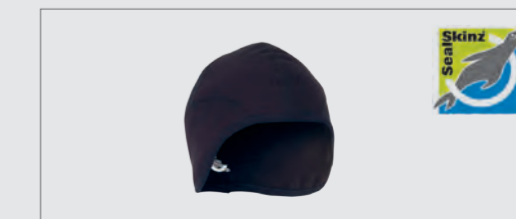
Varme strømper

Skulle sommeraftenerne blive kolde, kan alle deltagere på ét hold alligevel cykle hjem med varme fødder. De vind- og vandtætte samt åndbare strømper fra Sealskinz har merinould indvendigt og er perfekte til cyklisten. Strømperne anbefales af cykelbude! Værdi 400 kr. pr. par.



Cool cykelbrille

Undgå at blive blændet af sommervarmen med denne cool cykelbrille med mørkt og splintfrit UV 400 glas. Cougar-brillen fra Global Vision opfylder ANSI Z87.1-03 sikkerhedsstandard. Der er et par briller til alle deltagere på 6 hold. Værdi 149 kr. pr. stk.



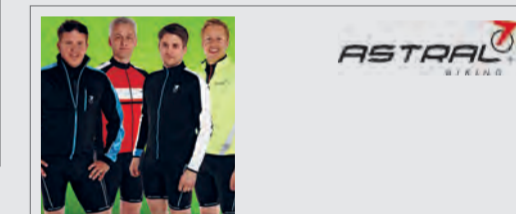
Skøn hjelmhue

Når vinden er kold, er ørerne udsatte. Men problemet er løst for det hold, som vinder hjelmhue fra Sealskinz. Huerne er designet til at passe perfekt under hjelmen og har vindtæt front og microhuller ved ørerne for bedre orientering i trafikken. Værdi 199 kr. pr. stk.



Lækre cykelhandsker

Med den vind- og vandtætte cykelhandske fra Sealskinz kommer du på arbejde med tørre og varme fingre. Handsken er lavet i åndbart materiale, og silikone og gelpuder i håndfladen sikrer et godt greb. Der er et sæt cykelhandsker fra Sealskinz til alle deltagere på 1 hold. Værdi 529 kr. pr. par.



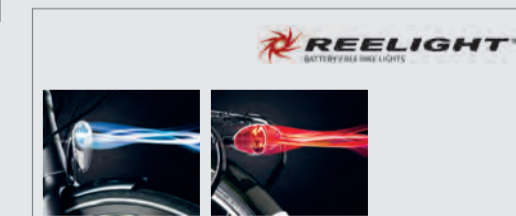
Cykelsæt

Bliv klædt på til en cykeltur i det fri. Sættet fra Astral indeholder cykeltøj og -boks, regnjakke, hvis det skulle blive regn, og vindjakke, hvis det skulle blæse op — begge i pack away format, som kan være i lommerne bag på tøjet. Derudover er der selvfølgelig en cykelhjelme. Der er 1 cykelsæt til alle på holdet. Værdi 2.100 kr. pr. sæt.



Smarte hjelme

Kildemoes sætter to forskellige cykelhelme på højkant. Vinderne kan vælge mellem en Spectra Brainy skaterhjelme eller den sporty Spectra TEC VIS. Begge hjelmtyper fås i flere farver og er forsynet med TurnRing System for let tilpasning af størrelsen ved hjælp af justeringshjul i nakken. Der er en hjelm til alle deltagere på 3 hold. Værdi op til 499 kr. pr. stk.



Aldrig lys på cyklen med Reelight

Den nye generation af de populære magnetlygter giver dig lys, der sidder højt på cyklen, så du bliver set. Reelight lyser uden batterier og er fastmonteret, så du aldrig kommer af sted uden lys. Lygten har en indbygget, godkendt refleks. Der er lygter af modellen SL620 til alle deltagere på 4 hold. Værdi 518 kr. pr. sæt.

Mange flere præmier

Der er flere præmier i puljen — bl.a. cykelstative, bøger, cykelkurve, T-shirts og et års abonnement på Cyklistforbundets medlemsblad "CYKLISTER".

Se dem alle på www.vcta.dk



VIS I ER MED — KØB T-SHIRTEN

Lækker langærmet T-shirt. Sporty model med indsyede tommelfingerhuller og flere gode detaljer, bl.a. reflekstryk på ryggen. Fås i herre- og damemodell. (Værdi 400 kr. 150 kr. inkl. moms. Se T-shirten på www.vcta.dk)

Få trykt holdnavn eller arbejdspladsens logo på T-shirten

Logo på venstre ærme: 30 kr. ekskl. moms
Stort logo på bryst: 40 kr. ekskl. moms
Opstartsomkostninger pr. farve pr. tryk: 355 kr. ekskl. moms

Bestil tryk senest 2. april.

— Marianne, 58 år, overassistent i Oksbøllejren, cykler 30 km til arbejde hver dag