



Korpen Challenge 2020

14 oktober – 25 november

Vi peppar varandra till att få in rörelseglädje i vardagen!

Välkommen till Korpen Challenge

Vi har glädjen att, tillsammans med Challengize, bjuda in till en riktigt rolig hälsoutmaning, Korpen Challenge. Under sex veckor inspireras vi till ökad motion, gemenskap och bättre hälsa!

Socialt, roligt och inspirerande

Utmaningen är en app- och webbaserad friskvårdsutmaning där all motion räknas och där laginsatsen är avgörande. Alla kan vara med i utmaningen oavsett om du brinner för cykling, padel, yoga, fotboll, trädgårdsarbete eller långa promenader med hunden så kommer du att bidra till laget.

I appen och på plattformen följer du hur det går för dig, ditt lag och alla andra som är med i Korpen Challenge. Du kan peppa dina vänner, dela dina roligaste träningsbilder eller bara gilla att en kompis rört på sig. Ju mer du gillar och kommenterar, desto roligare blir det!

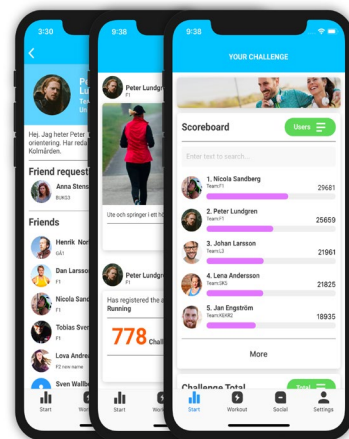
Du antar väl utmaningen?

Deltagande kostar endast 195kr ex moms / person. Anmäl dig redan idag men senast den 13 oktober på: www.challengize.com/korpen Tävlingen är avdragsgill och godkänt som friskvård enligt Skatteverkets regler.

Mer information och personlig inlogg kommer på mailen några dagar innan start.

Kika på Challengize [peppfilm](#).
Nu kör vi!

Genom att anmäla dig godkänner du samtidigt att Challengize får lagra ditt namn och e-post för att skicka dig ett välkomstmål. Du kan redan nu ta del av Challengize [användarvillkor](#) och [privacy notice](#) på Challengize.com



KORPEN

Korpen Challenge 2020

14 oktober – 25 november

Lätt att tycka om...

SHARING & CARING

Socialt pepp med foton, kommentarer och likes står i centrum precis som på Facebook och Instagram.

TRÄNING SOM BLIR AV

Slutna grupper leder till positiv uppmuntran, stöd, och pepp så att träningspassen blir av under hela perioden.

ALLA SKA MED

Det viktiga är att förändra ett beteende utifrån individens egna förutsättningar. I Korpen Challenge premieras den dagliga rörelsen snarare än extrema beteenden. Den som mest behöver röra på sig, utifrån fysiska-, psykiska eller kombinationen av förutsättningar, har lika stor möjlighet att samla poäng till sitt lag som den redan väldigt aktiva. Detta räknas ut med en hälsonyckel "Challenge Points".

ENKELT

Challengize är en lättanvänd applikation som fungerar med full funktionalitet på alla datorer, mobiler och läsplattor. Challengize kan enkelt kopplas till andra träningsappar som Runkeeper, Endomondo, Strava med mera för att sen importeras till Challengize och delas med din grupp.

Så fungerar det...

ATT KOMMA IGÅNG

Några dagar innan start skickar Challengize ett välkomstmål med mer information och personlig inlogg.

MOTIONSPASS, FOTON OCH PEPP

På plattformen och/eller i appen postar användarna sina motionspass tillsammans med foton, kommentarer och pepp.

VALFRIHET

Powerwalks, yoga, löpning, golf, skidor, gym, cykling, badminton, klättring eller karate. Korpen Challenge välkomnar alla typer av motion. En powerwalk:are har samma förutsättningar som en elitlöpare att hjälpa sitt team i utmaningen.

CHALLENGE POINTS

Challenge Points bygger på vem du är och vad du har gjort. En unik nyckel skapas kring varje användare som sedan används som en del av poängberäkningen. Lägg sedan till vald aktivitet, tid och distans så ger detta en algoritm som ger individuellt baserade Challenge Points.

Bra att veta ...

ETAPPER

Etapp 1: 14/10 – 28/10

Etapp 2: 29/10 – 11/11

Etapp 3: 12/11 – 25/11

EFTERREGISTRERING

Kan göras upp till 48 timmar efter genomfört pass. Dock ej vid etappbyte, eller vid utmaningens slut, då gäller samma dygn senast kl 00.00.

MEDALJER/GRATTIS

Efter avslutad utmaning gratuleras vinnande lag, tvåan och trean. Under etapperna delas även medaljer ut i själva applikationen.

VAD RÄKNAS SOM PASS?

Alla aktiviteter räknas. För att poängen ska tillgodoräknas laget krävs minst 50 poäng/aktivitet och max 750 poäng/dag, detta för att hålla spänningen uppe och undvika att lag rycker iväg.

INSPIRATION/TIPS

Varje vecka får du personlig statusuppdatering samt digitala hälsotips som berör allt från sömn och kost till vardagsmotion och rörelse.

SUPPORT

Om du har några frågor kontakta info@challengize.com

Hemsida

korpen.se/foretagsidrott/korpen-challenge/