

## Vi som trampar och går

### Så här går det till

När du byter ut en bilresa, minst 1 km enkel väg, mot cykel eller gång ger det dig poäng. Du får ett poäng per resmål, exempelvis tur och retur till jobbet ger två poäng. Motionsaktiviteter räknas inte. Max fyra poäng ges per dag.

Du för själv protokoll. Ingen anmälan behövs. På hemsidan kan du skriva ut ett protokoll, som hjälper dig att hålla reda på dina eller lagets poäng.

När du eller laget uppnått 100 poäng skickas tävlingsbidraget in digitalt. Följ länken på hemsidan. Därefter kan du börja samla nya poäng. Varje inskickat tävlingsbidrag är en andel i utlottningen. Du kan när som helst under året gå med i tävlingen.

Glöm inte att fylla i de sammanlagda antal kilometer du eller laget cyklat eller gått istället för att ta bilen. Uppgifterna behövs så att vi kan räkna ut hur mycket koldioxid vi tillsammans undvikit att släppa ut.

### Tävla ensam eller i lag?

Du kan tävla ensam, eller i lag om 2-6 personer. Lag kan bestå av exempelvis arbetskamrater, familjemedlemmar eller klasskamrater. Du kan bara delta i en kategori åt gången.

### Utlottning av fina priser

Priser lottas ut i de två tävlingskategorierna. Dragningarna kommer att ske bland inkomna tävlingssvar den 30 april, 31 augusti och 31 december.

Utöver dessa tre dragningar per år görs en finaldragning den 31 december där samtliga årets deltagare deltar. Vinnare kommer att meddelas personligen samt presenteras på kommunens hemsida.

Priserna består av presentkort, Regionen runt-kort, biocheckar med mera. Dessutom lottas en fin extravinst ut vid finaldragningen.

### Tänk på din säkerhet!

Små barn bör inte cykla eller gå själva till skola eller träning utan följas av en vuxen.

Cykelhjälm är en billig livförsäkring.

Gör dig synlig i mörker - använd reflex eller reflexväst och belysning.

### Om tävlingen

Tävlingen syftar till att stimulera en ökad cykling och gång och minska biltrafiken. Detta bidrar till ökad trafiksäkerhet och minskad miljöpåverkan. På köpet blir du piggare och får en bättre hälsa.

Arrangörer är Mariestad, Töreboda och Gullspångs kommuner. Tävlingen pågår under 2011-2012.

Vill du ha mer information kontakta Energi- och klimatrådgivarna, Agenda 21 samordnaren eller folkhälsoplanerarna i din kommun.

Mer information och tävlingsformulär finns på kommunernas hemsidor: [www.mariestad.se](http://www.mariestad.se), [www.toreboda.se](http://www.toreboda.se), [www.gullspang.se](http://www.gullspang.se). Sök på: trampar och går.