



Høstens Store Aktivitetskonkurranse

Bli med 20. september - 1. november

Vinn flotte premier!

Foto: Marius Dalseg Sætre

Kom i form og ha det gøy sammen med din arbeidsplass!



Ønsker dere en aktiv høst?

Vi gjentar suksessen og inviterer til en ny aktivitetskonkurranse sammen med DNT. I vår var 6000 mennesker med å «gå» fra Oslo til Finse! Denne høsten håper vi at enda flere blir med. Fra 20. september skal vi i løpet av seks uker «gå» innom ulike fjellområder og følge merkede DNT-stier som vist på NRK i sommerens sakte-TV. Bli med og konkurrer mot deg selv, kolleger og andre arbeidsplasser. Alle aktiviteter teller!

Mange har et ønske om å bli mer aktive, men synes det er vanskelig å komme i gang. Vi tilbyr en enkel og morsom konkurranse som inkluderer alle på arbeidsplassen, uansett fysisk utgangspunkt, kjønn og alder. Nøkkelen til å lykkes er å ha mennesker rundt seg som motiverer deg. Få med arbeidsplassen og gjør noe gøy sammen!

Alt dere behøver å gjøre er å gå eller utføre aktiviteter tilsvarende 10 000 skritt om dagen. Etter hvert som du og ditt lag registrerer aktivitet vil dere bevege dere i et virtuelt kart i områdene Hardangervidda, Jotunheimen, Vesterålen, Indre Troms og Østlandet. Klarer dere det har dere gått 350 kilometer, fulgt i Lars Monsens fotspor og holdt et aktivitetsnivå som gir deg en rekke helsefordeler!

Vinn flotte premier

Alle som når frem til målet i tide er med i trekningen av premier. Det er altså ikke en konkurranse om å komme først frem, eller gå lengst. Målet er at du og laget ditt øker sitt aktivitetsnivå. Vi trekker derfor flotte premier blant alle lag og personer som holder et snitt på 10 000 skritt eller mer. Det vil også trekkes premier underveis.

Fysisk aktivitet gir mer energi og overskudd i løpet av arbeidsdagen. En aktivitetskampanje med Dytt passer for alle, og gir dere noe gøy og felles å snakke om.

Slik fungerer det

1. Gå eller utfør aktiviteter tilsvarende 10 000 skritt om dagen for å nå frem til målet i tide.
2. Det er enkelt å registrere aktivitet. Last ned Dytt-appen og overfør dine skritt automatisk til kampanjen, benytt Dytt's manuelle skritteller eller din egen aktivitetsklokke*.
3. Alle aktiviteter teller. Gjør du andre aktiviteter enn å gå, registrerer du dette i aktivitetstabellen og får det omregnet til skritt.
4. Følg din og ditt lags fremgang og sammenlign dere med hverandre og andre arbeidsplasser fra hele landet inne i Dytt-appen eller på dytt.no. Vi motiverer dere underveis.

*Vi er kompatibel med Garmin, Polar og Fitbit.

299 KR

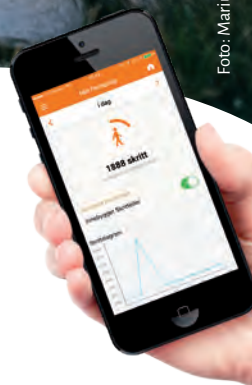
ink. skritteller eks.mva per deltaker

Halvparten av deltakeravgiften doneres til DNT og skal sørge for at hyttene holder i 150 nye år!

Foto: Marius Dalseg Sætre



Last ned Dytt-appen:



Kampanjeperiode:
20. september - 1. november

Les mer og meld dere på: www.dytt.no/tur

Påmeldingsfrist 17. september

Start en egen kampanje?

Ønsker dere et eget tema på kampanjen, eller passer ikke datoen? Vi skreddersyr en løsning som passer for din arbeidsplass. Bli kjent med din egen bedrift ved å virtuelt besøke de ulike avdelingene, prosjekter eller kanskje gå historien til selskapet ditt? Mulighetene er mange! Les mer på Dytt.no.

PORTO BETALT
PORT PAYÉ
NORGE

Vellykket kampanje for Bergans Flagship Store!

I vår var Bergans Flagship Store med å gå en virtuell tur fra Oslo til Finse sammen med bedrifter fra hele landet. I 43 dager ble de motivert til mer aktivitet.



Helene Liverød fra Bergans Flagship Store forteller:

«Jeg har gått helt til vidda nå, hvor er du?» kunne vi stadig høre på jobben. Vi konkurrerte mot hverandre og sammen som et lag, og alle bidro like mye for å få laget inn i mål før fristen. Var en ansatt på kurs i 3 dager? Da gikk de andre ekstra mye de dagene for å gjøre opp for gruppas snitt. Noe av det som motiverte mest var å konkurrere mot andre lag innad i Bergans. Vi fikk både motivasjon, trening, turglede og samarbeidsvilje ut av denne konkurransen - og vil anbefale alle andre lag/bedrifter/butikker å gjøre dette!



facebook.com/dytt.no



[@dyttno](https://www.instagram.com/dyttno)



[DyttAS](https://www.linkedin.com/company/dyttAS)