



# Korpen Challenge

25 april– 5 juni 2022

HEJA  
HEJA!

**Digital motionsutmaning som passar alla!**

## Välkommen till Korpen Challenge!

Vi har glädjen att, tillsammans med Challengeze, bjuda in till en riktigt rolig hälsoutmaning, Korpen Challenge. Under 6 veckor inspireras vi till ökad motion, gemenskap och för bättre hälsa!

## Socialt, roligt och inspirerande

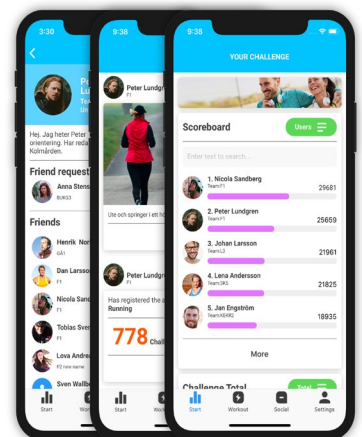
Utmaningen är en app- och webbaserad friskvårdsutmaning där all motion räknas och laginsatsen är avgörande. Alla aktiviteter räknas, alla kan vara med. Oavsett om du brinner för cykling, padel, yoga, fotboll, trädgårdsarbete eller långa promenader med hunden så kommer du att bidra till laget.

I appen och på plattformen följer du hur det går för dig, ditt lag och alla andra som är med i tävlingen. 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?


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

Kika på vår [peppfilm](#) för att se hur tävlingen går till!



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

**KORPEN**

 Svenska Motions-  
idrottsförbundet

# Korpen Challenge

25 April – 5 Juni 2022

NU  
KÖR  
VI!

## 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 vecka efter vecka, månad efter månad.

### 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 såsom Runkeeper, Strava mm för att sen importeras till Challengize och delas med din grupp.

## Så fungerar det

### ATT KOMMA IGÅNG

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

### MOTIONSPASS, FOTON OCH PEPP

På plattform och/eller i vår app 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 tävlingen.

### 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: 25/4 – 8/5  
Etapp 2: 9/5 – 22/5  
Etapp 3: 23/5 – 5/6

### 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 [anna.sundstrom@korpen.se](mailto:anna.sundstrom@korpen.se)

### Mer information:

[korpen.se/aktiv-arbetsplats/korpen-challenge/](https://korpen.se/aktiv-arbetsplats/korpen-challenge/)

För mer information om Challengize samt för att ta del av Challengize [användarvillkor](#) och [privacy notice](#) besök [go.Challengize.com](https://go.Challengize.com)

**KORPEN**

 Svenska Motions-  
idrottsförbundet