



# Korpen Challenge

## 8:e maj – 18:e juni

### Välkommen till en riktigt rolig hälsoutmaning!

Låt oss välkomna våren på ett roligt, inspirerande och hälsosamt sätt! Lite extra pepp för att undvika stillasittande och motiveras till att ta en lunchpromenad, prova yoga i vardagsrummet eller ett styrkepass i naturen!

### Socialt, kul och engagerande!

Korpen Challenge är en digital hälsoutmaning som alla kan vara med i och där alla aktiviteter räknas. Laginsatsen gör den extra spännande!

Oavsett om du brinner för cykling, padel eller långa promenader med hunden så kommer du att bidra till lagets resultat. I appen och på plattformen kan du följa hur det går för dig, ditt lag och alla andra. Du kan peppa dina vänner, dela dina mest hälsosamma bilder eller bara gilla att en kompis rört på sig. Ju mer du gillar och kommenterar, desto roligare blir det!

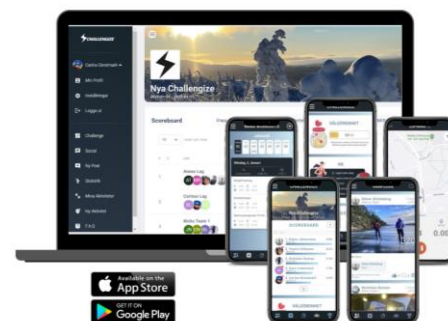
### Du antar väl utmaningen? Anmäl dig redan idag!

1. Snacka ihop dig med dina kollegor och bilda ett lag, eller flera. Fundera ut lagnamn. Utse en person som registrerar laget/lagen i systemet, se länk nedan. Eller kör utan någon lagindelning, det funkar även att delta individuellt.
2. Logga in på [challengize.com/login/korpen](https://challengize.com/login/korpen) med **Korpen2023** som både användarnamn och lösenord. Laget/lagen måste först registreras, sen kan kollegorna gå in och anmäla sig själva.

### Anmälan måste vara inne senast den 4 maj!

Välkomstmil från Korpens samarbetspartner Challengize med instruktioner och personligt inlogg kommer till alla anmälda inför start!

### Nu kör vi!



**KORPEN**

Svenska Motions-  
idrottsförbundet

**CHALLENGIZE**  
CHALLENGE YOUR COLLEAGUES. ENERGIZE YOURSELF

Genom att anmäla dig godkänner du samtidigt att Challengize får lagra ditt namn och e-post för att skicka dig ett välkomstmil. Du kan redan nu ta del av Challengize [användarvillkor](#) och [integritetspolicy](#) på [go.challengize.com](https://go.challengize.com)

# Korpen Challenge

8:e maj – 18:e juni

## 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 Challengeze 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 hälsnyckel "Challenge Points".

### Enkelt

Challengeze är en lättanvänd applikation som fungerar med full funktionalitet på alla datorer, mobiler och läsplattor. Challengeze kan enkelt kopplas till andra träningsappar såsom Runkeeper, Strava m.m. för att sedan importeras till Challengeze och delas med din grupp.

### Inspiration & tips

Varje vecka får du personlig statusuppdatering samt digitala hälsotips.

## Så fungerar Challengeze

### Att komma igång

Några dagar före start skickar Challengeze ett välkomstmail med mer information och personligt inlogg.

### Motionspass, foton och pepp

På plattform och/eller i vår app postar användarna sina motionspass, gärna 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 lag 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.

### Support

Om du har några frågor kontakta [info@challengeze.com](mailto:info@challengeze.com)

## Bra att veta

### Etapper

Etapp 1: 8/5 – 21/5

Etapp 2: 22/5 – 4/6

Etapp 3: 5/6 – 18/6

Lagets placering i respektive etapp ger laget dess etapp-poäng (Stage Points). Det lag med minst antal så kallade Stage Points blir i slutändan det vinnande laget av er Challenge.

Varje etapp ökar dessutom i värde enligt följande:

Stage / Etapp 1

(1 stage point x lagets placering)

Stage / Etapp 2

(1,5 stage points x lagets placering)

Stage/ Etapp 3

(2 stage points x lagets placering)

### 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.

### 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.

**KORPEN**

Svenska Motions-  
idrottsförbundet

**CHALLENGEZE**  
CHALLENGE YOUR COLLEAGUES. ENERGIZE YOURSELF