



**CHALLENGIZE**

# CHALLENGIZE JULKALENDER

**1/12 – 24/12**

## Varje dag öppnas en ny lucka med inspiration!

Challengeze är en digital hälsoutmaning där all aktivitet räknas och laginsatsen är avgörande. Registrera enkelt all din rörelse för att samla poäng till ditt lag. Poängen är unika för dig och baseras på vem du är och vad du gjort, inte bara steg eller minuter. Oavsett om du brinner för cykling, yoga eller långa promenader med hunden så bidrar du till laget. I Challengeze-appen kan du följa hur det går, chatta, dela bilder och peppa dina vänner...riktigt kul helt enkelt!

## Antar du utmaningen? Anmäl dig redan idag!

Anmäl laget med 5 till ca 8 deltagare senast den 30/11 till [info@challengeze.com](mailto:info@challengeze.com). Du får ett välkomstmål från Challengeze med personlig inlogg innan start.

## 25% till Barncancerfonden

Gör gott för andra samtidigt som du gör gott för dig själv. Vi skänker 25% av alla intäkter från Julkalendern till Barncancerfonden.

Bli inspirerad och se [Challengeze på 3 minuter](#) filmen.

# CHALLENGIZE JULKALENDER

## 1:a -24:e december

### 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

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 hälsonyckel "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 som berör allt från sömn och kost till vardagsmotion och rörelse.

### Så fungerar Challengeze

#### 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 eller karate. Challengeze 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, inte bara steg. En unik nyckel skapas kring varje användare som sedan används som en del av poängberäkningen.

#### Social Points

Tjäna extra poäng genom att gilla andra människors aktiviteter och dela inspirerande bilder.

#### Bonusaktiviteter

Aktiviteter som fokuserar på mental hälsa och återhämtning och ger extra poäng.

#### Hälsportal

Ta del av inspirerande hälsotips, träning on-demand, live-träning samt föreläsningar i hälsportalerna direkt i appen eller på hemsidan.

#### Charity Points - valfritt

Alla Challenge Points du samlar blir automatiskt en Charity Point och räknas till insamlingen.

### Bra att veta

#### Korta etapper kallade Stages

En Challenge är delad i korta Stages

Stage 1: 01/12 – 10/12

Stage 2: 11/12 – 17/12

Stage 3: 18/12 – 24/12

#### Stage Points

Antal lag avgör max Stage Points. (med 15 lag blir maxpoäng 15. Lagets placering avgör antal Stage Points. I exemplet ger 1a plats 15p, 2a plats 14p, 3e plats 13p osv.)

Stages ökar i värde, poängen x värdet per Stage ger lagets total.

Stage 1 = värde 1 X Stage Point

Stage 2 = värde 2 X Stage Point

Stage 3 = värde 3 X Stage Point

Stage 4 = värde 4 X Stage Point

Laget med flest Stage Points i slutet vinner och i Challenge Total tabellen kan du se ställningen i realtid.

#### Efterregistrering

Kan göras upp till 48 timmar efter genomfört pass.

#### Vad räknas som pass?

Alla aktiviteter räknas. För att poängen ska tillgodoräknas laget krävs minst 10 poäng/aktivitet och max 750 poäng/dag, detta för att hålla spänningen uppe och undvika att lag rycker iväg.

#### Support

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