

### **Presseinformasjon:**

#### **Innsjutt i Sykle til Jobben**

**(Oslo, 29. juni 2009) Tirsdag 30. juni avblåses Sykle til Jobben 2009. 80 prosent av lagene har et snitt på over de anbefalte 30 minutter fysisk aktivitet om dagen. Enda har de mulighet til å oppjustere snittminuttene.**

Sykle til Jobben–aksjonen er Norges største langdistanseritt. I løpet av aksjonen har nær 12 000 arbeidstakere tråkket og trimmet 50 år til sammen!

#### **Hvert minutt teller**

– Aktivitetskampanjer som Sykle til Jobben setter ting i system, og skaper en ramme som tar deg med i dragsuget, både sosialt og psykisk, sier Atle Hunstad, generalsekretær i Norges Bedriftsidrettsforbund.

Sykle til Jobben er ikke bare for de med sykkel. Underveis har deltakerne både gått, løpt, svømt og trent styrke, og så registrert sine aktive minutter på aksjonens nettside.

#### **Vaner som varer**

– Veldig mange ønsker å bli mer aktive, men sliter med å komme i gang. For å få til en varig livsstilsendring må man finne aktiviteter man liker, og gjerne noen å være aktiv sammen med, sier Hunstad. For mange er det også viktig at aktiviteten er i nærheten av jobb og bosted.

Bedriftsidretten har god erfaring med aktivitetstilbud skreddersydd til den enkelte bedrift.

– Friske ansatte som trives på jobb har mer overskudd og holder seg friske. Arbeidsgiver har alt å tjene på å kartlegge hva som skal til for at de ansatte skal bli mer aktive, og ta i bruk de verktøy som finnes, oppfordrer Hunstad.

#### **Bli Aktiv med Jobben**

– Fysisk aktivitet er viktig for å få energi og utholdenhet til både jobb og fritid. For å komme i gang igjen med treningen etter sommeren har mange også etterlyst en høstkampanje, sier Hunstad.

1.–31.oktober er det derfor klart for skrittkonkurransen Aktiv med Jobben.

– Å gå er enkel hverdagsmosjon. I Aktiv med Jobben kan du og kollegaene etablere gode vaner som følger ditt daglige bevegelsesmønster, og som derfor blir enkelt og naturlig å etterleve, sier Hunstad.

### **Kontaktpersoner:**

Atle Hunstad, Generalsekretær i NBF, tlf. 906 54 102

Ingunn Finstad, Informasjonskonsulent i NBF, tlf. 922 01 843

### **Fakta om Sykle til Jobben 2009**

– Sykle til Jobben arrangeres i 2009 for 36. gang

- Aksjonen har i 2009 hatt en økning på 40 prosent flere deltakere, med sine nær 12.000 påmeldte
- 78 prosent av lagene har et snitt på over 30 minutter per dag per deltaker. Dette kvalifiserer til å være med i trekningen av hovedpremien, en tur for 10 personer på sykkel langs Rallarvegen
- Aksjonsperioden er 5. mai til 30. juni, og all aktivitet må skje i dette tidsrommet. Etterregistreringen er åpen frem til og med søndag 5. juli
- Vinnerne i årets aksjon trekkes og kåres tirsdag 7. juli
- Sykle til Jobben arrangeres av Norges Bedriftsidrettsforbund, i samarbeid med Statens vegvesen, Trygg Trafikk, Syklistenes landsforening, Dagens Næringsliv, P4, Merida, Stadion og Rica Hotels
- Aksjonens ambassadører er blant andre Statsminister Jens Stoltenberg, Samferdelsminister Liv Signe Navarsete, Kulturminister Trond Giske, Helseminister Bjarne Håkon Hanssen, toppsyklist Thor Hushovd, tidligere olympisk mester Knut Knudsen, kommentator og tidligere toppsyklist Dag Otto Lauritzen og kostholdsekspert Jeanette Roede.
- Alle virksomheter kan delta, og hver virksomhet kan melde på flere lag
- Deltakerne registrerer aktivitet på [www.sykletiljobben.no](http://www.sykletiljobben.no). Registreringsløsningen viser hvordan ulike bransjer, lag, og enkeltpersoner ligger an i forhold til hverandre, og kan også brukes som en personlig treningsdagbok
- 1.–31. oktober er det klart for **Aktiv med Jobben**, en ny aktivitetskampanje for arbeidslivet. Kampanjen går ut på å gå så mange skritt som mulig, både i jobben og på fritiden, i løpet av aksjonsperioden. Det konkurreres både som lag og individuelt i laget. Aktiviteten registreres på [www.aktivmedjobben.no](http://www.aktivmedjobben.no)

For mer informasjon, se [www.sykletiljobben.no](http://www.sykletiljobben.no). Aktuelle bilder/logoer av referansepersoner/NBF kan lastes ned fra <http://www.sykletiljobben.no/t2.asp?p=53787>

### **Om Norges Bedriftsidrettsforbund (NBF)**

Norges bedriftsidrettsforbund er et av de største særforbundene i norsk idrett, med over 300.000 medlemmer fordelt på rundt 4.450 bedriftsidrettslag. Forbundet fremmer en aktiv livsstil og trivsel gjennom holdningsskapende arbeid samt tilbud om aktiviteter, tjenester og produkter. I tillegg til den tradisjonsrike bedriftsidretten står NBF bak aksjoner og aktiviteter som Sykle til Jobben, Aktiv med Jobben og Aktiv Bedrift. For mer informasjon, se [www.bedriftsidrett.no](http://www.bedriftsidrett.no), [www.aktivbedrift.no](http://www.aktivbedrift.no), [www.sykletiljobben.no](http://www.sykletiljobben.no), [www.aktivmedjobben.no](http://www.aktivmedjobben.no) og [www.aktivlivsstil.no](http://www.aktivlivsstil.no).