



TIPS: Du kan även använda cykel-appar för att hålla koll på dina kilometer, utöver eller istället för denna PDF. På andra sidan finns tips på flera appar.

Namn:

Du kan välja att antingen cykla och tävla individuellt eller cykla och tävla tillsammans i lag eller som familj.

Om du tävlar i lag väljer du vilket lag/arbetsplats du cyklar för och fyller i dina individuella kilometer.

Fyll i de dagar du har cyklat samt antal kilometer i tabellen till höger.  
Välj den utmaning som gäller för dig. OBS! Du kan endast tävla i en kategori.  
Glöm inte bonuspoängen.

- Publicera en bild på sociala medier och ange #climatecruiserchallenge = 10 bonuspoäng
- Bli lagledare och skapa ett lag eller agera lagledare för din familj = 10 bonuspoäng

Vid tävlingens slut registrerar du dina totala antal kilometer i detta formulär →

[illegible]

# Tips på appar att använda

## 1. Strava

Du kan spåra dina cykelturer med GPS, logga tid, distans och höjd. Strava har också ett socialt element där du kan följa vänner och kollegor, ge varandra "kudos" och delta i utmaningar. Pris: Gratis, med premiumalternativ (Strava Summit) för mer avancerade funktioner, som djupare analys och träningsplaner.

## 2. Komoot

Komoot är bra för planering och navigering av cykelrutter. Den låter dig skapa egna turer och ger förslag baserade på terräng och svårighetsgrad. Den har också ett fokus på friluftsliv, så du kan använda den för både mountainbiking och landsvägscyklning. Pris: Gratis, men vissa kartområden kostar. Du kan köpa en regionskarta eller välja ett premiumabonnemang.

## 3. MapMyRide

Denna app spårar dina cykelrutter med hjälp av GPS och ger dig detaljerad statistik om din prestation, inklusive hastighet, kaloriförbränning och distans. Du kan också ställa in mål och dela dina rutter med andra. Appen tillhandahålls av Under Armour, och har kopplingar till deras andra fitnessprodukter. Pris: Gratis, med premiumalternativ (MVP) för mer detaljerad statistik och träningsplaner.

## 4. Cyclemeter

Cyclemeter erbjuder detaljerad information om dina cykelturer med realtidsdata som hastighet, distans, stigning och tid. Den har inbyggd ruttplanering och röstcoachning under dina turer, och fungerar utan krav på externa enheter. Pris: Gratis, med betalda versioner för mer avancerade funktioner.

## 5. Bike Citizens

Den här appen är särskilt bra för stads- och pendlingscyklning. Den fokuserar på att hjälpa dig navigera i städer och ger dig förslag på de mest cykelvänliga vägarna. Den har även funktioner för att logga dina cykelturer och analysera dina resvanor. Pris: Gratis med möjlighet att köpa regionskartor för offline-användning.

Lycka till i tävlingen!

