

# Løbepuljen: Klar, parat, start!



Tak for at lade Nordea-fonden støtte jeres motionsløb og indsats for bevægelse og fællesskab.

I denne folder har vi samlet inspiration til en effektiv afvikling af jeres motionsløb:

- Tjekliste til det gode løb
- Guide til kommunikation
- Idéer til corona-tilpasning

Rigtig god fornøjelse!



## Tjekliste til det gode motionsløb

Med inspiration fra forskellige idrætter har vi udarbejdet en tjekliste med gode råd til foreninger, som skal arrangere mindre motionsløb. Det er ikke et krav, at I følger tjeklisten. Brug de elementer, der er relevante for jeres løb.

Se udvidet liste og få inspiration fra afholdte motionsløb på <https://nordeafonden.dk/materialer-loebspuljen>

### 1. Før løbet

#### Hvem gør hvad:

- Nedsæt en arbejdsgruppe på min. 3-4 personer, planlæg og fordel opgaver og roller – før, under og efter løbet.
- Overvej behovet for frivillige hjælpere.

#### Valg af løbslokation:

- Er stedet passende til jeres motionsløb?
  - Hensyn til andre brugere af området.
  - Adgang til faciliteter: f.eks. strøm, vand, toiletter.
  - Særlige regler for færdsel og ophold.
- Sørg for at holde løbslokaliteten ren – lav en plan for affaldshåndtering og oprydning.

#### Planlæg ruten:

- Planlæg ruter og distancer (antal, længde, sværhedsgrad) med afsæt i løbets målgrupper.
- Husk god skiltning og markering af ruten.

#### Indhent tilladelser:

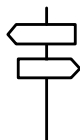
- Sørg for at indhente de nødvendige tilladelser (typisk politi, kommune og Naturstyrelsen).

#### Lav budget og finansieringsplan:

- Lav et budget for motionsløbet med de forventede indtægter og udgifter.

#### Spred budskabet lokalt og digitalt

- Opret løbet som en Facebook-begivenhed.
- Lav flyers og plakater – del ud og hæng op.
- Lav pressemeddelelse og kontakt lokale nyhedsmedier.
- Involver medlemmer/deltagere og brug dem til at sprede budskabet i deres netværk.

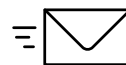


#### Styr på løbsudstyr:

- Overvej hvilket udstyr, der er nødvendigt for afviklingen af jeres motionsløb.

#### Tilmelding:

- Opsæt jeres event og tilmelding online eller pr. mail.
- Hjælp jer selv ved at få alle informationer ved tilmelding og ved at vælge et brugervenligt system.



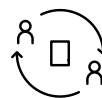
### 2. Under løbet

- Tag godt imod deltagerne og byd dem velkommen – overvej gode kontaktpunkter.
- Fejr deltagerens gennemførelse af løbet og giv dem evt. en 'souvenir' med hjem – f.eks. løbstrøje, medalje, diplom.
- Tag billeder og video under løbet til efterfølgende deling med deltagere og til senere markedsføring. Husk samtykke (GDPR).

### 3. Efter løbet

#### Evalueringsmøde:

- Afhold et evalueringsmøde og lær af jeres erfaringer. Skriv tingene ned.



#### Opfølgning:

- Lyt til deltagerne og lav en tilfredshedsundersøgelse eller deltagerevaluering.
- Brug løbet som krog til rekruttering af nye medlemmer – f.eks. via intro- og prøvetimer.

#### Lav et regnskab:

- Lav et regnskab, som I kan bruge i (budget)planlægningen af næste års løb.

## Nå jeres mål med kommunikation

Kommunikation kan hjælpe jer med at nå målene med jeres motionsløb – f.eks. at få flere deltagere, nå en særlig målgruppe eller tilknytte nye frivillige.

Nordea-fonden har et almennyttigt formål. Det betyder, at støttede projekter skal være nyttige for samfundet som helhed og tilgængelige for mange. Det bidrager kommunikationen af jeres løb til, og derfor har vi her samlet vores bedste råd.

Det er ikke et krav, at I sender en pressemeddelelse eller laver en kommunikationsplan.

Gør det, der er relevant for netop jeres løb. Find flere materialer og skabeloner på

<https://nordeafonden.dk/materialer-loebpuljen>

### Kommunikationsplan

Ved at udarbejde en enkel kommunikationsplan får I et overblik over jeres kommunikative handlinger, timing samt rollefordeling. Handlingerne kan både være målrettet medier, deltagere og partnere m.fl.

### Kreditering af Nordea-fonden

Husk at kreditere Nordea-fonden, hvor det er relevant: På skrift, i tale og på trykte materialer.

Find logo på [www.nordeafonden.dk/logo](http://www.nordeafonden.dk/logo)

Husk at tage **@nordeafonden** på sociale medier.

### Eksempel på kommunikationsplan

Hvornår	Hvad: Aktivitet og handling	Hvem: Målgruppe og budskab	Hvor: Platform	Hvem: Ansvarlig
Juni	Pressemeddelelse til lokale medier om støtte	Lokalmiljøet og potentielle deltagere	Kontakt til lokale medier	Formand
Juli	Tilmeldingen til årets løb er startet	Medlemmer, frivillige, sponsorer, lokalmiljøet	Web, mail og Facebook	Webmaster
August	Info om løbstrøjer	Alle tilmeldte	Mail og Facebook	Webmaster
September	Pressemeddelelse til lokale medier og ophæng i byen	Lokalmiljøet og potentielle deltagere: Tilmeldingsfrist	Personlig kontakt	Formand
Oktober	Del billeder fra løbet	Se billeder af dig selv + tak til bidragsydere	Lokale og egne medier	Formand + webmaster

### Pressemeddelelse

Ved at sende en pressemeddelelse til lokale medier i jeres nærområde øger I sandsynligheden for at opnå omtale, der kan bidrage til at nå jeres mål.

Benyt skabelonen på <https://nordeafonden.dk/materialer-loebpuljen> eller skriv jeres egen.

Vigtige elementer er:

- En præcis og informativ tekst
- Et eller to citater
- Et godt billede

### Tips til pressekontakt

1. Ring til redaktøren/relevant journalist og fortæl kort historien. F.eks. at I har fået støtte til jeres løb fra Nordea-fonden og glæder jer til at kunne udvide/få flere med.
2. Send pressemeddelelsen og vedhæft et godt billede i god kvalitet.
3. Gem kontaktinfo på journalister, der bringer omtale. De kan kontaktes igen, når I har nyt eller med billeder fra løbet.
4. Følg op, hvis historien ikke bringes som forventet.



## Det corona-tilpassede motionsløb

### 10 tips til løbsarrangører

1. Identificer potentielle hotspots.
2. Sørg for uddeling ved depoter frem for selvbetjening.
3. Sørg for god plads på ruten og i start- og målområdet. Inddel start- og målområdet i tydelige zoner eller lav adskilt startområde og målområde. Særligt i start- og målområdet kan folk nemt komme til at stå meget tæt.
4. Brug tape og afmærkningsbånd til hjælp og til at minde om afstandskrav.
5. Tilpas ruten, så løbere ikke passerer hinanden med front mod hinanden eller klumper sammen.
6. Udnyt et færre antal løbere til at tale med deltagerne.
7. Sørg for grundig løbsinformation og klare regler.
8. Spred og adskil deltagerne ved hjælp af tid og sted, så tilstrækkelig spredning opnås både i start- og målområdet og undervejs på ruten – f.eks. ved forskudte starttidspunkter, forskellige startsteder eller startgrupper.
9. Overvej om der er behov for hjælpere ude på ruten.
10. Respektér sundhedsmyndighedernes anbefalinger og overhold gældende COVID-19-restriktioner; herunder det gældende forsamlingsforbud (dette inkluderer både løbsdeltagere, frivillige og tilskuere).

De 10 gode råd er udarbejdet af Bevæg dig for livet. Find mere information og inspiration til motionsløb på: <https://nordeafonden.dk/materialer-loebpuljen>

### Fortæl om løbstrøjerne

Med løbstrøjerne får I en oplagt mulighed for at kommunikere med jeres tilmeldte deltagere og til at skaffe flere deltagere.

Tag billeder af løbstrøjerne med jeres logo og del med deltagere samt på sociale medier. Opbyg begejstringen og lok flere med.

Tag **@Nordeafonden**, når I deler på sociale medier.



# NORDEA FONDEN

Vi støtter gode liv