



Guidelines 2025

Introduktion

Denne guide er udviklet til dig/jer, der skal holde Helteløb. På de følgende sider finder du/I al relevant information i forhold til løbet – herunder information om det praktiske, formålet med løbet, Q&A m.m. Det er en rigtig god idé at få alle, som skal være med til afviklingen af løbet, til at skimme guiden igennem, så alle er klædt godt på, hvis der kommer spørgsmål fra deltagerne.

Vi ønsker dig/jer god fornøjelse og siger tusind tak for, at du/I har valgt at støtte Legeheltene.

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	2
Om Helteløbet	3
Formålet – Legeheltene.....	3
Materialer – dette får du/I tilsendt.....	4
Afvikling af Helteløbet	5
Ruten	5
Udlevering af kapper, masker og løbsnumre samt tilmelding	5
Aktiviteter på pladsen	5
Fotografering	5
Opvarmning til løbet	6
Safeticket – Billetsystem.....	7
Eftertilmelding på dagen	7
Q & A Helteløbet.....	8
Kontakt – Børneulykkesfonden.....	8



Om Helteløbet

Alle børn skal have mulighed for at lege og bevæge sig – også de børn, som grundet sygdom er indlagt på hospitalet i kortere eller længere perioder. Helteløbet skal derfor inspirere til mere leg og bevægelse blandt børn og voksne, men samtidig også sætte fokus på Legeheltens arbejde på landets hospitalers børneafdelinger, hvor de skaber leg og bevægelse for indlagte børn. Igennem løbet skal børnene finde glæde ved at gøre en forskel for andre børn, der ikke nødvendigvis har de samme muligheder. Prisen for deltagelse er 145 kr., og ud af deltagergebyret går 10 kr. til den lokale arrangør og 135 kr. til Børneulykkesfonden og Legeheltene.

Med Helteløbet sigter vi efter at slippe alle hverdagens helte løs i helteuniverset og give børnene og deres familier en god og sjov oplevelse, som både kommer dem og andre til gode.

Hver deltager får, som en del af deres deltagelse i løbet, en heltecape og maske i valgfri farve, løbsnummer og et diplom for gennemført Helteløb, så vi sikrer, at løbet bliver gennemført i ægte heltestil. Der er også en flot medalje til alle deltagere. Alt dette sendes fra Børneulykkesfonden til arrangøren af Helteløbet.

Formålet – Legeheltene

Løbet arrangeres til fordel for Legeheltene, der dagligt sætter gang i leg og bevægelse på de danske hospitalers børneafdelinger. Alle børn har ret til et liv med leg og bevægelse. Det gælder også børn, der er ramt af sygdom. Derfor har Børneulykkesfonden startet Legeheltene. Legeheltene arbejder for at skabe mere leg og bevægelse for de ca. 60.000 børn, der hvert år indlægges i Danmark.

En aktiv hverdag på hospitalet

Legeheltene tager ud på hospitaler rundt omkring i landet og igangsætter bevægelseslege og aktiviteter med de indlagte børn. Formålet er at skabe en mere aktiv hverdag for børnene ved at få dem op af deres sygesenge og ud af hospitalsstuerne. For mange indlagte børn er tiden på hospitalet nemlig forbundet med stor inaktivitet og ensomhed.

Et frirum for børnene

Legeheltene arbejder for at skabe et frirum for de indlagte børn, hvor omdrejningspunktet er leg og bevægelse, og hvor sygdom træder i baggrunden for en stund. Et frirum, hvor der er plads til store armbevægelse, tumlelege og fællesskab. Et frirum, hvor nye venskaber kan opstå, og hvor følelsen af ensomhed formindskes.

Bevægelse gennem leg

Inaktivitet i længere perioder kan have store konsekvenser for et barns udvikling. Legeheltens formål med at bringe fysisk aktivitet ind på hospitalerne er at sikre, at børnenes udvikling ikke går i stå under indlæggelsen. Legeheltene arrangerer bevægelsesfyldte lege, der stimulerer og udfordrer børnene, og som derved bidrager positivt til børnenes fysiske, kognitive og sociale udvikling. Alle Legehelte er desuden professionelle fagfolk, som tilpasser aktiviteterne i forhold til det enkelte barns fysiske udfoldelsesmuligheder, med det for øje at alle børn skal kunne være med.

Materialer – dette får du/I tilsendt

Til afholdelse af løbet får I tilsendt heltekapper inkl. masker, medaljer, løbsnumre samt diplomer til alle deltagere. Alt materiale sendes af Børneulykkesfonden. Derudover vil I forud for løbet få tilsendt plakater og flyers til ophæng/uddeling. I har også mulighed for at tilkøbe helteflag til ruten og/eller uddeling.



BØRNEULYKKEFONDEN & LEGEHELTENE
PRÆSENTERER

helte løbet

**KOM OG GIV DEN
GAS PÅ VASKEÆGTE
SUPERHELTEMANÉR!**

Løbet afvikles lørdag den 13. juni kl. 10:10 på Ølholm Stadion i forbindelse med Ølholm Byfest. Opvarmning kl. 10:00.

Ruten måler 1.000 m med forhindringer. Der er heltekapper og masker til både store og små løbere, samt fine diplomer, når målstregen krydses.

Afhentning af løbsnummer, kappe og maske finder sted fra kl. 9:00.

Prisen for deltagelse er 100 kr.

LÆS MERE OG TILMELD JER LØBET PÅ
WWW.HELTELØBET.DK

Ved deltagelse i Helteløbet støtter du Børneulykkesfonden og Legeheltene. Legeheltene er med til at give indlagte børn en mere aktiv hverdag, med leg og motion som styrker deres motorik og sociale kompetencer.

APOVIT Vælg din favorit
Budz BOOT CAMP
Børnehjælp Børneulykkesfonden
REMA1000 Discount med holdning!
legeheltene for de 6 Børneulykkesfonden

Ex. På plakat

helte løbet
-til fordel for legeheltene

Diplom

Sejt gået! Du har nu gennemført Helteløbet, som en vaskeægte superhelt.

Vi håber, at du har haft det super sjovt og vi er glade for, at du valgte at støtte Legeheltene.

Du har i dag været med til at gøre en forskel for de 60.000 børn, der årligt bliver indlagt på de danske børneafdelinger.

Tusind tak!

APOVIT Vælg din favorit
Budz BOOT CAMP
REMA1000 Discount med holdning!
legeheltene for de 6 Børneulykkesfonden

Læs mere her: www.børneulykkesfonden.dk og www.legeheltene.dk

helte løbet
-til fordel for legeheltene

HELTELØBET

Til fordel for **legeheltene**
for de 6 Børneulykkesfonden

Læs mere på www.legeheltene.dk

APOVIT Vælg din favorit
Budz BOOT CAMP
REMA1000 Discount med holdning!
legeheltene for de 6 Børneulykkesfonden



Afvikling af Helteløbet

Konceptet og formålet med Helteløbet vil være det samme hver gang, dog vil det variere fra løb til løb, hvordan du/I som arrangør/er vælger at afvikle løbet.

Ruten

Det er op til hver enkelt arrangør at fastlægge en rute. Dog skal ruten både henvende sig til mindre og større børn. Vi foreslår, at du/I altid har en rute med på 1 km og dernæst måske en rute mere på 3-5 km alt efter, hvordan det passer ind i området. Det er vigtigt, at det er en sikker rute, hvor løberne ikke kommer i kontakt med trafikken. Kan dette ikke undgås helt, skal der være forsvarlig afspærring samt officials på ruten.

Aktiviteter på ruten

Da fokus er på fysisk aktivitet og bevægelse, opfordrer vi dig/jer til at krydre ruten med små aktivitetsstationer som fx "lav ti frøhop, før I løber videre". Her vil det være den voksne, som løber med, der skal hjælpe til og sammen med barnet løse udfordringen. Bud på aktivitetsskilte findes også på arrangør-siden. Du/I står selv for at printe og laminere skiltene.

Udlevering af kapper, masker og løbsnumre samt tilmelding

Børneulykkesfonden står for at håndtere alle tilmeldinger til løbet. Se mere om tilmelding under punktet "Safeticket".

På dagen er det en god idé at starte udlevering af heltekapper, masker og løbsnumre mindst en time før løbsstart. Det foregår således, at deltageren henvender sig med sin billet og får udleveret kappe og maske i den ønskede farve samt et løbsnummer.

Aktiviteter på pladsen

Her ligger det dig/jer frit for at skabe dit/jeres eget løbeunivers. Ønsker du/I aktiviteter på pladsen, som fx et tegnetelt eller anden underholdning, er det helt op til dig/jer. Det kan også være, at den lokale kaffevogn kigger forbi, eller måske den lokale tryllekunstner? Hvad end du/I finder på, skal det blot være i Legeheltens ånd, og der må selvfølgelig ikke samles ind til andre velgørende formål i samme omgang.

Vær opmærksom på, at Børneulykkesfonden eller Legeheltene som udgangspunkt **ikke** deltager i arrangementet.

Fotografering

Husk at informere om det, hvis der tages billeder på pladsen og til løbet af hensyn til GDPR.

Opvarmning til løbet

Når der skal afholdes løb, er det selvfølgelig vigtigt, at du/I sørger for noget opvarmning. Opvarmningen skal gerne være i børnehøjde og blot være en 10-15 minutters tid med lidt sjov og ballade for at få varme i kroppen. Husk at få det arrangeret således, at den, der skal stå for opvarmningen, kommer op i højden, så alle børn kan se. Herunder finder du/I lidt inspiration til, hvordan opvarmningen kan forløbe – se også videoen på arrangør-siden.

Start med lidt sjovt stræk

- Rør naboens storetå
- Stræk dig op og få fat i mors og fars næsebor og husk stort ATJUUUH efter
- Kom med et kæææmpe gab
- Twist i overkroppen og hils på den bagved – begge sider
- Highfive til begge sider
- Ryst hele kroppen – start nedefra og arbejd op – husk tungen
- Massage til sidemakkeren
- Kildetur, hvor man kilder hinanden

Få pulsen lidt op

- Dans, hop, twist... brug evt. stopdans.

Hold børnene i gang

- Til sidst 'start motoren' – nøglen i, 'kig dig for', arbejd dig op i tempo, så børnene til sidst 'spurter' på stedet. Ned og stop for 'rødt', indtil der atter bliver 'grønt', og børnene bliver sendt af sted ud på ruten.
- Få forældrene med til at varme op, så de er klar til at heppe! Forældre skal også træne bølge, highfives m.m.



Safeticket – Billetsystem

Når du/I tilmelder dig/jer som arrangør af Helteløbet, og aftalen er endeligt på plads, vil du/I på oplyste mailadresse modtage en mail direkte fra vores billetsystem Safeticket. Her bliver du/I bedt om at aktivere din/jeres bruger og oprette et password.

I Safeticket kan du/I:

- Følge med i antal tilmeldinger
- Eksportere en deltagerliste forud for løbet

Det er vigtigt, at du/I får printet en deltagerliste, som medbringes til løbet. Når deltageren kommer og fremviser sin billet, skal vedkommendes navn samtidig findes på listen, hvor valget af farve på heltekappe og maske fremgår. Herefter udleveres den korrekte farve sammen med løbsnummer.

Vi ser gerne, at du/I krydser alle deltagere af eller sørger for at tage vare på alle billetter, således at der efter løbet kan videregives et samlet deltagerantal til Børneulykkesfonden.

Eftertilmelding på dagen

Det er selvfølgelig også muligt at tilmelde sig løbet på dagen til samme pris. Her betales via MobilePay eller kontant. Alle eftertilmeldinger skal noteres af hensyn til statistik og regnskab. Kontanter indbetales via bankoverførsel eller MobilePay. Skabelon til eftertilmelding samt MobilePay-skilt findes på arrangør-siden. Efter løbet udfyldes onlineformularen 'Evaluering løb', som du/I finder her: [Afholdt Legehelteløb: Få overblik over vores afholdte Legehelteløb](#). Heri noteres bl.a. antal deltagere, samt hvor meget materiale du/I sender retur. Alle kapper, masker m.m., som ikke bruges til løbet, skal returneres til Børneulykkesfonden. Har du/I brug for en returlabel, skriv da til buf@borneulykkesfonden.dk



Q & A Helteløbet

Til løbet kan der komme spørgsmål fra forældre. Her kan du/I læse og få svar på de spørgsmål, du/I oftest vil møde, så du/I er bedre forberedt. 😊

Er det muligt at tilmelde et ekstra barn eller voksen?

Ja, man kan tilmelde sig helt frem til at løbet starter.

Er det muligt blot at købe en kappe med maske?

Ja, men det koster det samme som deltagelse i selve løbet (145 kr. såfremt der er kapper og masker nok til alle løbere).

Kan vi vælge en anden farve på kappe og maske end den, der er bestilt?

Nej, dette er (som udgangspunkt) desværre ikke muligt, da der er pakket ud fra tilmeldingerne (her kan I evt. selv vurdere, om der er nok ekstra kapper/masker med til at skifte ud).

Må man have klapvogn eller barnevogn med rundt på ruten?

Ja – dette ser vi gerne er muligt, så hele familien kan løbe med.

Hvornår er der opvarmning?

Der er opvarmning ca. 10 min., inden løbet starter.

Kan man betale med Mobilepay?

Ja, det kan man sagtens. Nummeret er **155 342**

Kontakt – Børneulykkesfonden

Henriette Madsen

Generalsekretær hos Børneulykkesfonden

Telefon: 30 37 77 22

Aviâja Juhl

Projektleder og eventkoordinator hos Børneulykkesfonden

Telefon: 30550571

