



Guidelines Arrangør



Introduktion

Denne guide er udviklet til dig/jer, der skal afholde 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.

Indhold

Introduktion	1
Om Helteløbet	2
Formålet – Legeheltene	2
Materialer – dette får du/I tilsendt	3
Afvikling af Helteløbet	4
Du/I skal sørge for	4
Tilmelding samt udlevering af kapper og løbsnumre	4
Ruten	5
Aktiviteter på pladsen	5
Fotografering	5
Efter løbet	5
Opvarmning til løbet	5
Info, tips og tricks	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.

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.

Alle børn bliver forvandlet til vaskeægte helteløbere og får, som en del af deres deltagelse i løbet, en heltekappe og maske i valgfri farve, samt en medalje efter løbet. Alle deltagere får et løbsnummer samt et diplom for gennemført Helteløb. 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

Forud for løbet får I tilsendt en kommunikationspakke via mail. Ved hjælp af materialet kan I dele og lave larm for jeres løb på alle tænkelige platforme som f.eks. Facebook, Instagram, LinkedIn, nyhedsbreve og via mail. Pakken vil typisk bestå af:

- Plakat som I kan printe ud og hænge op
- Banner til brug på Facebook
- Opslag til brug på instagram/SoMe
- Forslag til tekster til opslag samt til nyhedsbrev/mail.
- Billeder
- Logo

Ca. 1-2 dage før afholdelse af løbet modtager I en pakke med alt hvad der skal bruges til at afvikle løbet. Pakken kan bl.a. indeholde:

- Banner - som kan bruges som målportal
- Legeheltetflag og vimpler
- Minestrimmel/markeringsmateriale til ruten
- Heltekapper inkl. masker til alle børn under 18 år
- Medaljer til alle børn under 18 år
- Løbsnumre (og sikkerhedsnåle) til alle deltagere
- Diplomer til alle deltagere
- Løbsskilte med aktiviteter
- Merchandise produkter til salg til fordel for Legeheltene
- Returlabel så ikke uddelt materiale kan returneres og genbruges





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 vælger at afvikle løbet.

Du/I skal sørge for

- Et start/slut-område med plads til opvarmning og evt. til et stort banner/oppustelig målportal
- En rute på ca. 1 km som kan løbes flere gange. Evt. andre ruter på 5 eller 10 km. alt efter om det passer ind i området.
- At sikkerheden er i orden og evt. godkendelse fra kommunen hvis ruten krydser veje.
- At hjælpe med at trække deltagere til løbet via dit netværk. Det kan f.eks. være via sociale medier, dit arbejde, den lokale presse, idrætsforening eller lignende. Vi hjælper med plakater og andet materiale.
- Musik (evt. mikrofon) og god stemning 😊

Tilmelding samt udlevering af kapper og løbsnumre

Børneulykkesfonden står for at håndtere alle tilmeldinger til løbet via vores billetsystem Safeticket. I får løbende opdateringer på antal tilmeldte samt en endelig liste dagen før løbet. I kan også få egen adgang til systemet, så I selv kan følge med.

Det er selvfølgelig også muligt at tilmelde sig løbet på dagen til samme pris. Her betales via MobilePay. Alle eftertilmeldinger skal noteres med navn og e-mail af hensyn til statistik og regnskab. I får eftertilmeldingsblanket samt MobilePay-skilt tilsendt via mail.

Vores MobilePay-nummer er **155 342**.

På dagen er det en god idé at starte udlevering af heltekapper, masker og løbsnumre mindst en time før løbsstart. Det foregår således, at deltagerne henvender sig med deres billetter og får udleveret kappe og maske i den bestilte farve samt et løbsnummer + sikkerhedsnåle.

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. Oftest har vi kun én rute på 1 km som kan løbes flere gange hvis energien er til 2 eller måske helt op til 5 km. Det er vigtigt, at det er en sikker rute, hvor løberne ikke kommer i kontakt med trafikken. Kan dette ikke undgås, skal der være forsvarlig afspærring samt officials på ruten og evt. en tilladelse fra kommunen.

Aktiviteter på ruten

Da fokus er på fysisk aktivitet og bevægelse, opfordrer vi dig/er til at krydre ruten med små aktivitetsstationer som fx "lav ti frøhop, før I løber videre" eller "løb de næste ti skridt baglæns". Hvis ruten er på asfalt, kan de små opfordringer skrives med kridt.

Aktiviteter på pladsen

Pladsen skal gerne åbne mindst en time før løbet, så kapper og løbsnumre kan afhentes i god tid, så der ikke opstår kø. Her ligger det dig/er 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/er. 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 Legeheltenes ånd, og der må selvfølgelig ikke samles ind til andre velgørende formål i samme omgang.

Fotografering

Ved billetkøb bliver der informeret om at der tages billeder til løbet til offentlig brug. Hvis I tager billeder helt tæt på personer/ansigter, er det altid en god idé at spørge først.

Efter løbet

Efter løbet pakkes al opsætningsmateriale samt overskud af kapper, løbsnumre, medaljer og diplomer ned på samme måde som det kom. Der medfølger en returlabel, som skal sættes på pakken og så kan den afleveres i en GLS pakkeshop. Det er vigtigt for os at få pakken returneret hurtigst muligt, så vi kan genbruge materialerne til efterfølgende Helteløb.

Opvarmning til løbet

Inden løbet skydes i gang er det vigtigt med en god og sjov fælles opvarmning for alle – både børn og voksne skal være med.

Opvarmningen skal dog gerne være i børnehøjde og blot vare ca. 10 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.

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

Få pulsen lidt op

- Sæt noget festligt musik på og dans, hop, twist... brug evt. stopdans, det er altid et hit blandt børnene
- Lav gerne børnesange med bevægelse som f.eks. "Hoved, skulder, knæ og tå" eller "Små Raketter"

Hold alle 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. Her kan man bevæge sig over til startportalen, hvis ikke opvarmningen foregår foran den, og så kan der tælles fælles ned fra 10 og løbet sættes i gang **10-9-8-7-6-5-4-3-2-1....**



Info, tips og tricks

- Det er en god idé at ankomme to timer før løbsstart. Først; få opsat banner/målportal (evt. strøm kan nogle gange være en tidsrøver, hvis der skal bruges det til evt. oppustelig målportal, musik el.lign.), derefter få fastsat ruten med flag og/eller minestrimmel, derefter få gang i musik og stemning, så alle kan se og høre, hvor løbet er.
 - Hvis I har en oppustelig målportal, så husk altid at binde den fast til lygtepæle, paller eller andet. Ved kraftig vind skal målportalen ikke sættes op.
 - Det store banner kan fungere som målportal, hvis I kan placere det højt nok. Det kan f.eks. være mellem træer, lygtepæle eller lign. I kan evt. også forberede en simpel trækonstruktion til det a la den på billedet:
- 
- Hold musikken i gang, der må gerne være god stemning hele løbet igennem.
 - Personen der siger velkommen og laver opvarmning må gerne stå lidt højere så alle kan se. Find en lille forhøjning, en trappe eller lav en lille scene ud af f.eks. træpaller.
 - Tag gerne et fællesbillede fra scenen lige inden løbet skydes i gang.
 - Hvis I deler på SoMe så tag os meget gerne @Legeheltene #Legeheltene
 - Selve løbet er typisk afviklet indenfor en time. Med opsætning og nedtagning skal man sætte ca. fire timer af i alt.
 - Hvis løbet afvikles på asfalt, er tegnekridt en rigtig god idé, så kan deltagerne pynte området, mens de venter på at løbet går i gang.
 - Når løbet sættes i gang, er det godt at informere om;
 - At det ikke er tilladt at løbe ud på vejen.
 - Når man skal passere hinanden, så løber man stille og rolig forbi og siger GOD TUR til hinanden (ikke skubbe sig frem).
 - Hold den gode stemning, vi skal have det hyggeligt og sjovt.



Q & A Helteløbet

Her kan du finde svar på ofte stillede spørgsmål omkring Helteløbet 😊

Er det muligt at tilmelde et ekstra barn eller voksen?

Ja, man kan tilmelde sig helt frem til at løbet starter og betale via mobilepay **155 342**. Løbet koster det samme for børn og voksne – nemlig 90 kr.

Hvor mange deltagere skal der være til et Helteløb?

Antallet af deltagere kan variere fra løb til løb og der er ikke et min/max. Et gennemsnitligt Helteløb har imellem 150-250 deltagere.

Skal jeg selv sørge for at rekruttere deltagere til mit løb?

Ja, du skal hjælpe med at trække deltagere til løbet ved at bruge dit lokale netværk. Vi hjælper gerne med at lave plakater, materiale til SoMe samt pressemeddelelse.

Er det muligt at købe en kappe med maske?

Ja, der vil være lidt ekstra kapper/masker pakket med. De koster 75 kr. og der betales via mobilepay.

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

Som udgangspunkt pakkes der ud fra tilmeldingerne, men vi lægger lidt ekstra af hver farve med i pakken, som kan bruges til at skifte ud med.

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 de første ca. 10 min. inden løbet skydes i gang.

Kontakt – Børneulykkesfonden

Henriette Madsen

Generalsekretær hos Børneulykkesfonden

Telefon: 30 37 77 22

Mail: 2hm@borneulykkesfonden.dk

Rikke Væring

Projektleder hos Børneulykkesfonden

Telefon: 40497546

Mail: ixb@borneulykkesfonden.dk

