



LØPE:GRUPPE

INNHold

DEL 1: Velkommen som leder for en løpe:gruppe	3
Hvorfor er løpegrupper en kjempemulighet for klubbene?	4
Hva trengs for å starte en løpegruppe?.....	7
Hvem er løperne?	9
Det enorme potensialet i klubbene	11
DEL 2: Planlegging, gjennomføring og evaluering av løpegruppen	13
Planlegging av løpegruppen	13
Sjekkliste for oppstart av løpegruppe	15
Lokal markedsføring.....	16
Få plass i lokalmedia	17
Maler på brev til lokalmiljøet.....	18
Mal for Påmeldingsskjema for løpetrening.....	22
Gjennomføring av løpegrupper	23
Evaluering av løpegrupper.....	24
DEL 3: Treningsprogrammer.....	25
Treningstrinn 1: nybegynner	25
Treningsprogram 1: Opp av sofaen.....	26
Treningsprogram 2: Fra utrent til løper	32
Treningstrinn 2: middels godt trent.....	36
Treningsprogram 1: litt trent.....	37
DEL 4: Mat, løpeskader og tekniske hjelpemidler.....	43
- Mat før, under og etter løpetrening	43
De vanligste løpeskadene.....	44
Forebygging og rehabilitering av skader.....	47
Forsikret om uhellet skulle være ute	50
DEL 5: Deltakelse i mosjonsarrangement	52
DEL 6: Å arrangere det lille mosjonsarrangementet.....	56
Approbering av arrangement.....	57
Arrangementssystemet.....	57
Innsending av resultater og statistikk.....	59

Klar? Da setter vi i gang!

Vi ser at løping er blitt en svært populær aktivitet, og flere friidrettsklubber har allerede startet opp løpegrupper for alle som har lyst til å trene sammen. Hvorfor ikke starte opp en løpegruppe hos dere også?

Hva går konseptet løpe:gruppe ut på?

Norsk Friidretts løpe:gruppe går ut på å skape løpegrupper for ungdom og voksne i de lokale friidrettsklubbene. De om lag 900 friidrettsklubbene i Norge har sterke tradisjoner for løpetrening og besitter svært mye kunnskap og kompetanse. Friidrettsklubbene er derfor ypperlige arenaer for løpetrening.

Norges Friidrettsforbund ønsker at mennesker i alle aldre og på alle nivå skal få et positivt møte med løping både som trening og mosjon gjennom gode treningstilbud i de lokale klubbene. I tillegg ønsker Norges Friidrettsforbund at alle som ønsker det enkelt skal kunne starte opp løpegrupper av god kvalitet i sitt nærmiljø.

Det å starte en løpegruppe i klubben kan gi nye muligheter for rekruttering og inntekter, og er også en arena hvor klubbens frivillige kan være med på å skape engasjement for løping.

Hva: løpegrupper i de lokale idrettslagene

For hvem: ungdom og voksne

Varighet: minimum åtte treninger

Når: når som helst, hele året - dag eller kveld

Arrangør: alle som vil arrangere løpegrupper i tilknytning til lokal friidrettsklubb eller fleridrettslag med friidrett

Denne håndboken er til din hjelp – med den i hånda kan du starte en løpegruppe i dag!

I denne håndboken vil du som skal være leder, trener eller administrator for en løpegruppe få ideer og tips til hvordan du kan gå fram i en oppstartsfase, og hvordan du enkelt gjennomfører treninger. Du vil få informasjon om hva en bør tenke på ved planlegging, gjennomføring og evaluering av konseptet løpe:gruppe, samt konkrete forslag til periodeplaner tilpasset utøvere og mosjonister på ulike nivå. Du vil også få enkel informasjon om blant annet kosthold, vanlige løpeskader, lisens og forsikring og om deltakelse i mosjonsarrangement. Håndboken vil derfor være nyttig også for deg som allerede er i gang med en løpegruppe. Enten du er forelder, trener, en del av en vennegjeng eller bare glad i å løpe og vil gjøre dette sammen med andre – start en løpegruppe! Denne håndboken er ment for å inspirere, gi redskaper og konkrete anbefalinger. Det er deretter opp til deg å videreutvikle konseptet slik det passer for din klubb. Du kan lese mer om løpe:gruppe på www.friidrett.no/mosjon.

Hvorfor er løpegrupper en kjempemulighet for klubbene?



Bruk muligheten til noe positivt

Flere friidrettsklubber har allerede oppdaget mulighetene som ligger i det å ha en løpegruppe. Det å ha en eller flere løpegrupper gir muligheter for å styrke laget, og skreddersydde opplegg gjør det enkelt å både starte og drive løpegrupper.

Styrke klubbene

Målet med konseptet er å styrke friidrettsklubbene, og Norges Friidrettsforbund håper at friidretten gjennom dette tilbudet kan få vist enda flere mennesker hvor fint det er å være i aktivitet med løpetrening. Gjennom løpegrupper kan friidrettslagene øke sin rekruttering betraktelig. I tillegg kan løpegrupper bidra til økonomisk vekst. Vi ser at løping og jogging er svært populært, og at treningssentrene rundt om i landet tar godt betalt for løpegruppetilbud – tilbud som gjerne kan ligge hos friidrettslagene.

Råd, kurs og hjelp til gjennomføring

Friidrettsklubbene som melder seg på løpe:gruppe-konseptet vil få informasjon og gode råd gjennom nettsidene www.friidrett.no/mosjon samt skreddersydde programmer, tips og råd gjennom denne håndboken. Målet er å lette arbeidet for friidrettsklubbene slik at fokus kan rettes mot å skape et godt idrettslig tilbud. Det arrangeres også kurs og seminarer som er spesielt tilpasset løpegruppekonseptet, for eksempel på den årlige Kompetansehelgen i friidrett. Les mer om Kompetansehelgen på www.friidrett.no.

Pris, kostnader og inntekter

Det er opp til hver enkelt klubb å bestemme hvor stor deltakeravgiften skal være. I noen klubber betaler man en viss sum for et løpekurs i en begrenset periode. I andre klubber ønsker man at deltakerne betaler medlemskontingent og/eller treningsavgift og blir medlem i klubben. Ofte ønsker man at denne medlemskontingenten og/eller treningsavgiften dekker utgiftene knyttet til trenere, anlegg, sosiale sammenkomster og påmeldingsavgifter til konkurranser og arrangement, og at klubben eventuelt sitter igjen med et overskudd. Uansett hva klubben velger er det lurt å være oppmerksom på de lokale forholdene der hvor klubben holder til – noen steder fungerer det med høyere deltakeravgift enn andre steder. En deltakeravgift som er for høy kan skremme vekk enkelte fra å bli med på klubbens gode tilbud!

Tidspunkt

Det er opp til klubben selv å avgjøre når og hvor ofte treningene skal være. I noen klubber passer det best med løpegrupper som trener sammen hele året. I andre klubber kan det være mer aktuelt å arrangere løpegrupper i en viss periode, for eksempel i noen måneder før et mosjonsløp som gruppen har som mål å delta i. «Tren til»-konsepter har blitt benyttet med hell i flere klubber. Uansett hvordan en ønsker å organisere treningene i klubben kan det være lurt å undersøke hva som passer best for de som skal trene i gruppen slik at man for eksempel for voksne i full jobb har treninger før eller etter arbeidstid. Det kan også være en fordel å ha løpetrening samtidig med barnetreningene i klubben, slik at foresatte i barnefamilier kan benytte tiden de normalt sitter og venter på barna effektivt til egen trening. For ungdom er det lurt å koordinere treningene med skoletidene i lokalmiljøet.

Antall deltakere

Det er opp til klubben selv å avgjøre hvor mange som kan delta i klubbens løpegruppe. Dersom løpegruppen har svært mange deltakere kan det lønne seg hente inn flere trenere og dele utøverne i flere grupper. For eksempel kan man dele inn i en nybegynnergruppe, en ungdomsgruppe og en elitegruppe.

Trenere og ledere

Gode ledere og trenere er avgjørende for gode løpegrupper. Vi anbefaler alle klubber å sørge for tilstrekkelig med trenere eller ledere for sine løpegrupper. Trenere og ledere er tilstede for å motivere deltakerne, og har en plan for treningene. Det kan også være en del administrativt arbeid i forbindelse med konkurranser og utsendelse av informasjon. I enkelte klubber fungerer derfor trenerne også som administrative ledere.

Materiell og markedsføring

I denne håndboken vil du finne nyttig informasjon og tips for lokal markedsføring. På nettsidene www.friidrett.no/mosjon vil du finne flyere og plakater som kan benyttes til lokal markedsføring.



Deltakergaver

Norges Friidrettsforbund tilbyr gratis deltakergaver til alle som melder seg på løpe:gruppe-konseptet og starter en løpegruppe. Norges Friidrettsforbund ønsker også at allerede eksisterende løpegrupper skal kunne være med på konseptet og motta deltakergaver. Derfor oppfordres også løpegrupper som allerede er i gang til å melde seg på. Alle deltakere vil få t-skjorter og drikkeflasker. Kriteriet for deltakergaver er at det arrangeres minst åtte treninger i løpet av ett år. I tillegg må løpegruppen være tilknyttet til et NFIF friidrettslag eller fleridrettslag med friidrett.

Meld inn løpegruppen din her: www.friidrett.no/mosjon

Samarbeid med andre idretter

Det er ofte spennende og lærerikt å variere treningene ved å samarbeide med andre idretter. Norges Friidrettsforbund oppfordrer til å invitere andre idretter i lokalmiljøet til samarbeid for en enda mer allsidig trening. Hva med å ha noen fellestreninger med den lokale skiklubben på vinterstid eller orienteringsgruppa om sommeren? Det kan også være givende å prøve en trening sammen med en helt annen type idrett.

Politiattest

Dersom klubben planlegger en løpegruppe som er åpen for deltakere under 18 år eller psykisk utviklingshemmende deltakere, er idrettslaget pålagt å hente inn politiattest fra alle som skal være trenere og ledere for løpegruppen. De aktuelle personene må undertegne på et eget søknadsskjema som leveres til idrettslaget. Søknadsskjemaet kan lastes ned fra www.idrett.no/tema/politiattest.

Idrettslaget må undertegne skjemaet før det sendes til det lokale politidistriktet. Idrettslaget bør sende flere søknader i en samlet bunke. Behandlingen av en søknad om politiattest kan ta noe tid. Søknader bør derfor sendes i god tid før det aktuelle oppdraget starter. Politiet sender attesten til den aktuelle personen som ordinær post og når attesten er mottatt må vedkommende fremvise attesten for idrettslaget. Et idrettslag har ikke anledning til å sette en person til oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming før politiattest er blitt fremvist. Innhenting av politiattest er gratis.

Hva trengs for å starte en løpegruppe?



Det viktigste er at noen tar initiativ

For at løpe:gruppe-konseptet skal la seg gjennomføre er Norges Friidrettsforbund avhengig av støtteapparatet og frivilligheten som finnes i norske klubber. Det er ute i klubbene all aktiviteten skjer!

Vi trenger deg!

Det finnes løpere i alle kriker og kroker i Norge. Mange løper alene. Enten du har løpt en del selv eller ikke har løpt noe særlig før, arbeider i klubben eller er frivillig, forelder, trener, en del av en vennegjeng eller engasjert ungdom – vi trenger deg. Ofte er det flere som ønsker å løpe sammen med noen, men de vet ikke helt hvordan de skal få det til. Mange tenker kanskje det blir mye jobb, eller at det er vanskelig å spørre andre om å trene sammen. Det skal likevel ofte ikke mer til enn at én tar initiativet og spør om flere vil være med. Du kan bli overrasket over hvor enkelt kan være å sette i gang!

Hva trengs for å løpe?

Løping er en av de aktivitetene hvor en kan klare seg med forholdsvis lite utstyr. For den som kun har behov for det mest nødvendige utstyret kan det være lønnsomt å investere i et par gode joggesko og behagelig treningstøy. Utover dette finnes et enormt utvalg av sko, sandaler, tightser, overdeler, solbriller, tekniske sokker samt pulsklokker, høretelefoner og ulike tekniske hjelpemidler som har som mål å hjelpe løperen. Man gjør med andre ord akkurat så lite eller så mye ut av løpingen som man selv ønsker.



Fem grunner til at det er fint å løpe sammen



1. Sosialt - det er morsomt å løpe sammen med andre. Man kan dele fine øyeblikk, delta på arrangement sammen og få nye tips og råd fra de andre i gruppa.
2. Lærerikt - det er lærerikt å trene med andre. Ofte kan man få nye tanker og ideer, og lære om nye stier, veier og løyper fra de andre medlemmene eller treneren i gruppa.
3. Effektiv trening - det er godt å kunne henge seg på en rygg og presse seg selv litt dersom man ønsker. I en gruppe finner man ofte løpere på samme nivå som en selv, men man har også mulighet til å strekke seg enda litt lenger ved å henge seg på de som er hakket over. I tillegg kan organisert trening gjøre at mange lettere får til effektiv og god trening til tross for den alt for velkjente tidsklemma.
4. Trygt og enkelt - særlig om vinteren kan det være mørkt og skummelt å løpe alene utendørs. Dette gjelder særlig i skogsområder og i andre områder utenfor allfarvei. Det kan likevel være både fint og spennende å løpe i slike områder, og det kan man fint gjøre i fellesskap!
5. Motiverende - det er motiverende å kunne møte opp på trening og være med på ferdig planlagte økter. Ofte er det motivasjon i seg selv at man selv slipper å bruke tid og ressurser på treningsplanlegging, og at det eneste en trenger å gjøre er å møte opp med joggesko til avtalt tid. I tillegg er det alltid lettere å komme seg opp av sofaen og ut av døren dersom noen står og venter!



Hvem er løperne?

9

Alt fra den glade trimmer til den konkurranseorienterte eliteløper

Det finnes løpere på alle nivå. De har ulike treningsbakgrunn og ulike motivasjon for å løpe. Noen er nybegynnere og ønsker å lære å løpe, andre vil gå ned i vekt, få bedre kondisjon eller bli så raske som mulig.

Hvem har dere i nærmiljøet deres?

Tenk gjerne igjennom hvilke typer løpere dere har i nærmiljøet, og hvem dere ønsker å tilpasse deres tilbud til. Husk at en mosjonsløper kan endre motiver for å løpe med tiden og kan endre fokus i forhold til løpingen. En løper som starter i en gruppe for å gå ned i vekt kan for eksempel etter et par-tre år være en ivrig og dedikert konkurranseorientert løper på høyere nivå!

Løpertyper

En rapport utarbeidet av Idrættens Analyseinstitutt for det danske friidrettsforbundet (DAF) og idrettsforbundet (DIF) skaper et portrett av hvem de danske mosjonsløperne er. Rapporten baserer seg på en spørreundersøkelse blant over 4000 løpere. Det er interessant å se at mosjonsløperne kan deles inn i fem hovedkategorier: den tradisjonelle løper, den sosiale løper, den selvutfordrende løper, den selvstendige løper og den sunnhetsorienterte løper. På de følgende sidene finner du utsagn som er typisk for løpere fra hver av kategoriene. Kjenner du deg igjen i en eller flere kategorier?



Den tradisjonelle løper

- Løping er gøy og jeg nyter å løpe
- Jeg løper gjerne tre eller flere ganger i uka
- Løping er min hovedidrettsgren
- Jeg løper både alene og sammen med andre
- Jeg er medlem i en klubb
- På programmet står flere mosjonsløp i året
- Jeg trener også styrke på treningsstudio





Den sosiale løper

- Jeg løper helst i løpegruppe eller avtaler økter med venner, bekjente eller familie
- Jeg løper som regel tre eller flere ganger i uka
- Jeg ønsker å være medlem i en klubb
- Løping er min hovedidrettsgren
- Jeg deltar i flere mosjonsløp
- Jeg trener også styrke på treningsstudio

Den selvutfordrende løper

- Jeg løper fordi jeg ønsker å utfordre meg selv
- Jeg løper gjerne tre eller flere ganger i uka, er svært aktiv og liker å trene mye
- Jeg løper både på egenhånd og sammen med andre
- Jeg blir medlem i en klubb hvis de har et treningstilbud med personlig tilpasset treningsprogram som gjør at jeg opplever progresjon
- Jeg deltar ofte i mosjonsløp



Den selvstendige løper

- Jeg løper som regel alene
- Jeg ønsker å bestemme tempo og treningstid
- Jeg ønsker å være med i en klubb dersom treningen er tilpasset en travel hverdag. Jeg ønsker å løpe med folk på mitt nivå, og å få et personlig tilpasset treningsprogram.
- Jeg deltar noen ganger i mosjonsløp
- Jeg trener også styrke og andre idretter

Den sunne løper

- Jeg løper alene eller sammen med andre for å holde meg sunn og for å holde vekten
- Jeg har ikke løpt så veldig lenge og løper ikke veldig mye
- Jeg blir medlem i klubb hvis tilbudet passer. Treningsprogram og kostholdsveiledning er ønskelig.
- Jeg trener også styrke, sykling og svømming.
- Jeg deltar noen ganger i mosjonsløp



Det enorme potensialet i klubbene

Hva ønsker løperne?

I Norge arrangerer mange friidrettsklubber både tradisjonell friidrettstrening og konkurranser for barn, ungdom og voksne. Treningsstilbudet er ofte godt og attraktivt og tiltrekker medlemmer til klubben. Mange klubber arrangerer også svært gode mosjonsløp, men er likevel i mindre grad tilretteleggere av den daglige treningen for den store gruppen løpere som deltar i denne typen arrangement. I de lokale klubbene finnes det likevel et stort potensiale for å skape gode løpstilbud og gjennom dette verve flere medlemmer til klubben.

Det viktige spørsmålet

Det essensielle spørsmålet når man ønsker å starte en løpegruppe er: hvordan være relevant for løperne, slik at de velger å løpe i klubben fremfor å løpe alene? Det er ikke alltid enkelt å skape et tilbud som gir merverdi for løperen slik at han eller hun ønsker å være med på fellestreninger og melder seg inn i klubben. Det viktige er derfor at dere i klubben har et bilde av hvem løperne i deres område er. Det kan lønne seg å vite litt om deres løpevaner, hvor gamle de er og hvilke løpertyper de er. Det kan også være lurt å se på hvor deres målgruppe har lyst til å løpe – er det i naturen, i bymiljø eller på bane? Er for eksempel gruppen dere ønsker å lage en løpegruppe for foresatte som har det travelt med familie og jobb, kan kunnskapen deres hjelpe til med å skape et godt tilbud for nettopp disse. For eksempel kan dere oppdage at en idé om å ha morgentrening kan passe godt for de som ønsker å få unnagjort treningen før jobb.

Løp kan gjøres enkelt

- Fleksibelt
- Krever lite utstyr
- Hvor som helst, når som helst

Det trengs svært lite utstyr for å løpe. Du *må* ikke ha en bane, utstyr, trener eller noen å løpe sammen med – det går fint an å sette av sted fra inngangsdøra hjemme når det passer for en selv. Men: en kan skape noe større også, og et klubbmiljø er en ypperlig arena. I klubben deres kan det fokuseres på ulike ting, for eksempel på å skape et godt sosialt miljø og samhold, å ha en motiverende og flink trener, reiser, arrangement, kostholdsveiledning, spesielt effektiv og godt planlagt trening, kommunikasjon, kunnskap om naturen i nærmiljøet, teknologi eller annet dere er flinke på, og som skaper merverdi i forhold til det å løpe aleine. Det gjelder å trekke frem deres styrker!

En del av friidrettsfamilien

Tradisjonell friidrett og mosjonsløp foregår som regel på litt ulike arenaer. Mosjonister og løpere flest definerer derfor ikke nødvendigvis seg selv som en del av friidretten. Det er likevel flere likheter og glidende overganger mellom tradisjonell friidrett og mosjonister og løpere, og det kan være store fordeler med å inkludere denne ressurssterke gruppen i arbeidet hos klubbene. På samme måte som med eliteidrett, konkurranseidrett, barneidrett og andre aktiviteter klubben har, kreves det at man for denne gruppen planlegger tilbudet spesifikt.

Kommersielle aktører

Kommersielle aktører arrangerer også mosjonsløp, og flere har startet løpegrupper. Det kan være smart å ta en titt på hva deres lokale treningssenter eller andre kommersielle aktører inkluderer i sine tilbud, og lære av disse om det er noe de gjør spesielt bra. Det som ofte kjennetegner kommersielle aktører er at de:

- Er genuint interessert i å verve gode kunder til sine løpegrupper
- Skreddersyr tilbud til sine kundegrupper og kan endre tilbud raskt om de ser endringer i markedet
- Lager i løpetilbud for å selge egne medlemskap og produkter, og for å kunne kommunisere med sine kunder i markedsføringsøyemed
- Ofte starter nybegynnergrupper, da det for denne gruppen er enklere å skape en stor opplevd effekt av trening



DEL 2: Planlegging, gjennomføring og evaluering av løpegruppen

Planlegging av løpegruppen

God planlegging øker sjansen for suksess!

For å kunne starte opp og gjennomføre gode løpegrupper er det viktig å planlegge. Det kan være greit å begynne med å beskrive prosjektet – når og hvor skal dere gjennomføre treningene? Hvilke personer skal være med og arbeide med dette? Deretter kan det være til stor hjelp å sette opp noen delmål som må være nådd innen visse datoer. Det kan også være nyttig å skrive ned hvem som har ansvar for å utføre de ulike aktivitetene som gjør at man når disse delmålene. Følg gjerne de tre punktene under!

1. Beskriv!

Du kan skrive ned informasjon til følgende punkter, og gjøre lokale tilpasninger:

- Planlagt start- og eventuelt sluttdato for løpegruppen i deres klubb.
- Hvem er med i prosjektgruppa, og hvilke roller har de? Skal noen ha lønn, og i så fall hvem og hvor mye?
- Hvilke referansepersoner har dere – hvem kan hjelpe dere, og hvem må dere forholde dere til?
- Mål for prosjektet, for eksempel «vi skal ha minst 20 deltakere i vår løpegruppe innen seks måneder».
- Hvilke rammebetingelser har dere? Eksempler her er stadion eller løyper, naturområder, treningstider, ledere mm.

2. Milepæler!

Lag en oversikt over hvilke milepæler (delmål) dere ønsker å nå innen visse datoer. Bruk gjerne eksempelet på sjekkliste som hjelp. Eksempelet finner du lenger bak i denne håndboken.

Milepæler kan være:

- a. Treningstider er booket (hvis dere ikke skal løpe ute).
- b. Lokal markedsføringsplan er på plass.
- c. Markedsføringstiltak er gjennomført.
- d. Informasjon er sendt ut til foreldre, ungdom eller andre som kan være interessert i nettopp deres løpegruppe.
- e. Lokalpressen er informert.
- f. Ledere er på plass, og de har fått nødvendig informasjon og opplæring.
- g. Treningsplaner er laget.
- h. Klubben er meldt inn som løpe:gruppe og gaveartikler til deltakerne er bestilt.

3. Hvem gjør hva?

Noen er nødt til å gjøre noe for at milepælene skal nås. Det kan lønne seg å skrive ned hvem som skal gjøre hva, og når fristen er. Det er mye å tenke på i forbindelse med hver milepæl, for eksempel for milepælen «lokal markedsføringsplan». For en slik milepæl kunne aktivitetsplanen sett slik ut:

- a) Ola: legger ut informasjon om ny løpegruppe på nettsidene til klubben. Ola oppretter eventuelt en egen nettside for dette innen 15.4.201X.
- b) Kari: sender e-post til alle foreldrene til barna i friidrettsgruppa innen 15.4.201X.
- c) Kari: skriver en artikkel til lokalpressen og lager en annonse innen 1.5.201X.
- d) Ola: leverer informasjonslapper til ungdomsskolene og de videregående skolene i nærheten med budskap om at en ny løpegruppe for ungdom er planlagt med oppstart X. Ola spør på skolekontoret eller rektor om han får informere og dele ut informasjon innen 15.9.201X.
- e) Ola: Ringer lokalavisa innen 01.06.201X

Sjekkliste for oppstart av løpegruppe

2 måneder før	Hvem?	Frist?
Klubbavgjørelse om å starte løpegruppe.		
Få på plass prosjektleder og kvalifiserte ledere/trenere.		
Avklare med andre idretter dersom det skal være samarbeid.		
Reservere bane og nødvendige lokaler dersom dette er nødvendig for treningen.		
Melde klubben inn som løpe:gruppe. Man melder samtidig inn antall deltakere slik at deltakergaver kan sendes.		
Åpne påmelding dersom dere skal benytte dette. Sted, tid, pris, kapasitet på antall, kontaktperson, påmeldingsfrist osv. bør være klart. Det går også an å invitere alle som ønsker det til å komme på første trening uten å ha påmelding først.		
Legge ut informasjon på klubbens hjemmeside og eventuelt facebooksider.		
1 måned før	Hvem?	Frist?
Markedsføre løpegruppen, for eksempel henge opp plakater og dele ut flyere. En kan også sende ut brev per post eller e-post til aktuelle.		
Prøve å få presseomtale i lokalmiljøet dersom det er aktuelt.		
Legge periodeplan for første treningsperiode. Se tips til periodeplaner lenger bak i denne håndboken.		
Sørge for at alle ledere sender inn politiattest dersom løpegruppen er åpen for deltakere som er psykisk utviklingshemmede eller under 18 år.		
Det er praktisk om lederne har tatt førstehjelpskurs. Skal noen i klubben ta førstehjelpskurs?		
14 dager før	Hvem?	Frist?
Send ut brev om oppstart til alle påmeldte. Se eksempel på brev lenger bak i denne håndboken.		
Avklare og tilpasse til spesielle behov.		
Presseomtale. Kanskje får dere enda flere deltakere før oppstart?		
Ha et ledermøte med praktisk informasjon og gjennomgang av lederrollen.		
5 dager før	Hvem?	Frist?
Dersom deltakerne ved påmelding har skrevet inn alder og nivå, kan en på forhånd dele inn i grupper – for eksempel nybegynner, ungdom og elite.		
Sjekke at deltakergaver er mottatt. Telle at man har mottatt riktig antall.		
Send ut god lederinformasjon. Det er viktig at alle ledere har tilgang til viktige telefonnummer; for eksempel til vaktmester, klubbleder, foresatte, legevakt, ambulanse osv.		
Treningene er i gang:	Hvem?	Frist?
Ha gode planer klare.		
Skape løpeaktivitet og glede.		

Mange plasser ser man at det er lokal markedsføring som har størst effekt. Tenk igjennom hva dere bør gjøre for å annonsere deres klubb sitt gode løpegruppe-tilbud. Under er noen tips.

- **Nettside:** Bruk gjerne tid på å skape en god og oppdatert nettside. Det viktigste er at nødvendig informasjon er tilgjengelig og oppdatert. Benytt gjerne bilder i kombinasjon med tekst.
- **Flyers og plakater:** Du finner en mal for flyer og plakat på www.friidrett.no/mosjon. Disse kan skrives ut med lokalt tilpasset informasjon. Flyers kan deles ut på treningene og plakater kan for eksempel henges opp på den lokale butikken.
- **Prøvetrening:** Det er mulig å invitere interesserte i lokalmiljøet til en prøvetrening som en del av en markedsføringskampanje.
- **Stand:** skal det for eksempel være et mosjonsløp i nærmiljøet, er det lov til å spørre arrangøren om dere kan ha en stand der. På standen kan en dele ut flyers og informere om tilbudet.
- **Fortelle:** Fortell om tilbudet på arbeidsplasser og skoler.
- **Media:** Er det noen som pleier å skrive om idrett og aktiviteter i lokalavisen, i radio eller TV? Det er en kunst å få sine saker i media, og det kan være lønnsomt å skape gode relasjoner til sine lokale journalister.
- **Annonser:** annonser i blader, magasiner og i lokale fora kan være svært effektivt.

Få plass i lokalmedia

- *God omtale av løpegruppen*

Presseoppslag i forkant kan være veldig god markedsføring når idrettslaget skal starte opp en løpegruppe. I tillegg kan presseoppslag fra treningene og konkurransene utøverne deltar i være med på å skape godt omdømme for idrettslaget. Under følger noen tips for pressearbeid. Forslag på pressemeldinger og maler vi bli lagt ut på www.friidrett.no/mosjon.

Kontakt med pressen

- Gjør et grundig forarbeid.
- Forsøk direkte kontakt med journalisten. Kjenner du noen? Er det noen som pleier å skrive om friidrett eller mosjonsarrangementer?
- Tilpass tid for kontakt til møter og deadlines.
- Klargjør premissene for samtalen (hvorfor du tar kontakt og hvem du representerer).
- Husk navn og nummer, både ditt og journalistens.
- Ha en ferdig utarbeidet argumentasjon.
- Ha skriftlig materiale klart til oversendelse, gjerne med bilder.
- Vurder i forkant om du satser på eksklusivitet eller bred distribusjon.
- Hold alltid det du lover.

Tips til pressemelding

- Benytt deg av den omvendte trekant - skriv det viktigste først.
- Spørsmålene hvem, hva, hvor, hvorfor, hvordan og når bør besvares i tittel og ingress.
- Bruk verb i overskriften.
- Bruk dag og dato - ikke «i dag» eller «torsdag».
- Bruk fullt navn og tittel i førstegangsbenevnelse.
- Bruk aldri forkortelser.
- Bruk kortest mulige setninger - en ting av gangen.
- Benytt deg av en aktiv stil - skriv i presens.
- Tenk verb - ikke substantiv.
- Stryk overflødige ord.
- Les korrektur.
- Unngå egenreklame.

Maler på brev til lokalmiljøet

- *All nødvendig informasjon*

Det kan lønne seg å bruke litt tid på å skrive gode brev som kan sendes til den aktuelle målgruppen i lokalmiljøet. Budskapet bør være lett å forstå, og det må inneholde nødvendig informasjon for at man enten skal kunne melde seg på direkte eller vite hvor man finner mer informasjon. På de neste sidene finner du forslag til brev som kan sendes til lokalmiljøet.

Brev 1:

Hovedmålgruppen for dette brevet er voksne løpere, og gjerne foresatte som pleier å se på barnetreningene i klubben. Brevet sendes til aktuelle voksne i nærmiljøet for å rekruttere dem til en ny løpegruppe.

Brev 2:

Når løpere til en ny løpegruppe er rekruttert, er det viktig å gi deltakerne tilstrekkelig med informasjon. Her følger et eksempel på brev som kan sendes til deltakerne før første trening.

Brev 3:

Denne brevmalen kan benyttes for å rekruttere til løpekurs. Husk å skrive når, hvor og hvem kurset er tilpasset for.

Velkommen til løpetrening på

Vi i vet at mange i nærmiljøet liker å løpe. Derfor ønsker vi å starte en løpegruppe slik at alle som vil kan trene sammen. Det vil være to flinke trenere i løpegruppen som planlegger, tilpasser og gjennomfører treningene. Løpegruppen er for løpere på alle nivå – fra nybegynnere til godt trente. Treningene vil foregå samtidig som barnetreningene i idrettslaget.

Tid og dager: klokka 18.15 tirsdager og torsdager

Sted: Idrettsbanen på (veibeskrivelse)

Vi møtes hver tirsdag og torsdag klokken 18.15 ved målet på idrettsbanen. Vi er tilbake klokken 19.30 – samtidig som barnetreningene på idrettsbanen slutter.

For mere informasjon og påmelding, gå inn på våre nettsider....

Du finner også nyttig informasjon på våre facebooksider....

Dersom du lurer på noe er det hyggelig om du ringer oss eller sender oss en e-post!

Kontakt:

Navn på leder

Telefonnummer og e-post

Vi sees på!

Med vennlig hilsen

Navn på leder

Velkommen til løpetrening på

Vi i gleder oss veldig til bli kjent med dere og å løpe sammen med dere. Det er til nå påmeldt 25 løpere på alle nivå i vår nye løpegruppe. Velkommen til en spennende første trening!

Dag og tid: tirsdag (dato) klokka 18.15

Sted: Idrettsbanen på (veibeskrivelse)

Vi møtes hver tirsdag og torsdag klokken 18.15 ved målet på idrettsbanen. Vi er alltid tilbake klokken 19.30 – samtidig som barnetreningene på idrettsbanen slutter.

Vi vil legge ut treningsprogrammer, informasjon om trening, sosiale sammenkomster og arrangement på våre nettsider.... og facebooksider....

Det vil være to nivåer som du kan velge mellom. Dersom du er helt fersk, vil Petter hjelpe deg i gang. Dersom du har trent en del tidligere vil Inga hjelpe deg videre!

Nybegynnere: Petter

Viderekommende: Inga

Huskeliste til første trening:

- Treningstøy og joggesko
- Mat og drikke
- Skift

Dersom du lurer på noe er det hyggelig om du ringer eller sender en e-post!

Telefonnummer og e-post

Vi sees på!

Med vennlig hilsen

Navn på leder

Velkommen til løpekurs for nybegynnere hos IL Test

Mandag 15. august klokka 18.00 fra

- Mandager klokka 18.00 fra...(sted)
- Onsager klokka 18.00 fra...(sted)
- Fredager klokka 17.20 fra...(sted)

Alle kan delta uansett alder og hvordan den fysiske formen er. Tilbudet passer særlig godt for deg som ikke har drevet noen form for trening før. Dyktige instruktører vil lære deg å jogge og å løpe effektivt, og det vil være en hyggelig gjeng å trene sammen med. Vi begynner forsiktig!

Kurset går fram til ca. 1. november. For mere informasjon, gå inn på våre nettsider.... eller våre facebooksider....

Ta på deg joggesko og behagelige klær du kan trene i. Ta gjerne også med en venn og møt opp på ...(sted) mandag 15. august klokka 18.00.

Dersom du lurer på noe er det hyggelig om du ringer oss eller sender oss en e-post!

Kontakt:

Navn på leder

Telefonnummer og e-post

Vi sees på!

Med vennlig hilsen

Navn på leder

Mal for Påmeldingsskjema for løpetrening

I et påmeldingsskjema er det viktig at klubben får inn nødvendig medlemsinformasjon. I mange klubber har man allerede et påmeldingssystem. Hvis ikke, kan det være lurt å tidlig bestemme hvilken informasjon dere trenger å samle inn fra deres deltakere.

Ungdom	Gruppen for deg mellom 15-25 år som ønsker å løpe sammen med andre.
Nybegynner	Gruppen for deg som aldri har løpt tidligere eller har løpt lite, og som ønsker å lære mer om løping og å trene i fellesskap.
Elite	Gruppen for deg som er etablert utøver og som ønsker å konkurrere og delta i løp.

Deltakerinformasjon	
Fornavn	
Etternavn	
Fødselsdato	
Mobil	
Adresse	
Postnummer og sted	
E-post	
Hvilken gruppe ønsker	

du å være med i: ungdom, nybegynner eller elite?	
T-skjortestørrelse: XS, S, M, L, XL?	
Tilleggsopplysninger	

Gjennomføring av løpegrupper

God planlegging er en forutsetning for god gjennomføring. Ved å kombinere god planlegging og gode ledere og trenere, får man som regel gode treninger.

- Bli kjent med stedet hvor treningene skal foregå, og vit hvilket utstyr som er tilgjengelig for dere hvis dere trenger utstyr.
- Ha treningsprogrammet klart og ta det med deg på treningen.
- Møt opp tidsnok. Trenere og ledere kan gjerne møte litt før.
- Forbered ledere eller trenere og medhjelpere før dagens trening starter. Avtal hvordan dere skal gjennomføre treningen. Om dere skal løpe forskjellige løyper kan dere avtale et tidspunkt og møtepunkt for felles avslutning av økten.
- Ha en førstehjelpspakke med blant annet isposer og plaster tilgjengelig, for eksempel i klubbhuset eller i bilen. Det er fint om en av lederne som er til stede kan førstehjelp.
- Vær blir og positiv og inspirer til løpeglede!

Evaluering av løpegrupper

Det er viktig å bruke litt tid på å evaluere løpegruppen eller løpegruppene i klubben både underveis og etter gjennomføring slik at man får ned på papiret hva som var bra, og hva som kunne vært bedre. Snakk gjerne med lederne og trenerne i gruppa underveis i treningsåret slik at dere eventuelt kan rette på ting som ikke går helt som det skal der og da. Ta gjerne med alle lederne på et evalueringsmøte, og fyll inn deres kommentarer i skjemaet under. Det kan også være nyttig med innspill fra deltakerne i gruppa. Husk å notere hvilke forbedringer dere ønsker å gjøre, og hvem som har ansvar for å få dette gjennomført. Meld også gjerne inn innspill til Norges Friidrettsforbund!

Løpe:gruppe 201X	
Hva var bra?	Hvorfor?
Hva kan bli bedre?	Hvordan? Hvem gjør det (sign.):

Treningstrinn 1: nybegynner

I dette treningstrinnet fokuseres det på de løpere som enten ikke har trent før, eller som ikke har trent på lenge. Et viktig stikkord her er å ha en forsiktig progresjon. Det er lett å la seg rive med fordi det er gøy og formen fort blir bedre, men det er særlig viktig at man er varsom i begynnelsen med tanke på skader. «Skyndt dere forsiktig».



Løpe eller jogge?

Forskjellen på å jogge og å løpe er ikke helt klar for alle. Slik det er ment her, er løping at man tar i mer enn når man jogger. Litt kjappere frekvens på beina, litt lengre skritt, litt mer andpusten. Gåjogg er en blanding av å gå og å jogge.

Treningsprogram 1: Opp av sofaen

Programmet er tenkt for de som enten er helt utrente eller som ikke har drevet med fysisk aktivitet på lenge, kanskje ikke på mange år. Programmet passer for de som kjenner at det noen ganger kan være tungt å bevege seg, og som ønsker å komme i litt bedre form. Da gjelder det å starte veldig forsiktig, muligens med enda mindre trening de første 2-3 gangene enn det programmet foreslår. Regelmessighet er likevel viktig.

Uke 1: Opp av sofaen!

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		30 minutter gåtur. Gå rolig i 15 minutter, snu og gå tilbake. Øk farten litt siste 2-3 minutter hvis du føler for det. Sjekk pulsen når du er tilbake ved utgangspunktet.	Tøy godt ut!
Dag 2		35 minutters gåtur. Du kan gjerne gå med staver. Gå rolig de første 10 minuttene, deretter går du 10 minutter med jevn fartsøkning og til slutt 15 minutter rolig igjen.	Tøy godt ut! Husk skikkelig tøyning av skuldre hvis du har gått med staver.
Dag 3		1 times tur i frisk luft. Farten tilpasses føre og humør.	Tøy godt ut!

Uke 2: Opp av sofaen!

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		30 minutter gåtur. Snu etter 15 minutter. Sjekk om du greier returen på samme tid, altså på 15 minutter. Sjekk puls.	Tøy godt ut!
Dag 2		40 minutter gåtur, gjerne med staver. Gå helst på grus/skogsvei/snø. Unngå asfalt. 10 minutter rolig - 10 minutter litt raskere - 10 minutter rolig - 10 minutter litt raskere.	Tøy godt ut!
Dag 3		1,5 times tur i frisk luft. Fart etter lyst. Det er lov å ta pauser underveis. Bruk gjerne staver. Du kan også gå på ski.	Tøy godt ut!

Uke 3: Opp av sofaen!

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		40 minutter gåtur i helt jevn fart. Sjekk puls når du er halvveis og når du avslutter turen.	Tøy godt ut!
Dag 2		45 minutter gåtur. Velg gjerne en litt kupert løype. Først 15 minutter rolig, deretter 15 minutter med 4-5 fartsøkninger på 1 minutt og så 15 minutter i jevn fart.	Tøy godt ut!
Dag 3		1-2 timers tur på en vei eller løype du ikke har prøvd før. Gåtid er viktigere enn fart.	Tøy godt ut!

Uke 4: Opp av sofaen!

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		30 minutter gåtur 15 minutter styrketrening (rygg - mage - armer). Test deg selv.	Tøy godt ut!
Dag 2		40 minutter gåtur. Første 10 minutter rolig, så 30 minutter i jevn god fart. Sjekk puls når du er i mål.	Tøy godt ut!
Dag 3		1,5 times tur, gjerne med noe stigning.	Tøy godt ut!

Uke 5: Opp av sofaen!

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		30 minutter gåtur. 20 minutter styrketrening.	Tøy godt ut!
Dag 2		1 times gåtur i fram- og tilbake-løype. Gå 32 minutter ut og ta returen på 28 minutter.	Tøy godt ut!
Dag 3		1,5 times tur på skogsvei eller i trimløype.	Tøy godt ut!

Uke 6: Opp av sofaen!

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		45 minutter gåtur. 15 minutter styrketrening.	Tøy godt ut!
Dag 2		45 minutters tur. 40 minutter gåing og så forsøker du å jogge siste 5 minuttene. Hvis du synes 5 minutter er for mye, prøver du å jogge 200 meter. Sjekk pulsen når du er i mål.	Tøy godt ut!
Dag 3		30-45 minutter gåtur i ny løype. Ingen krav til fart. 15 minutter styrketrening.	Tøy godt ut!

Uke 7: Opp av sofaen!

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		30 minutter tur. Helst 25 minutter gang og 5 minutter jogg.	Tøy godt ut!
Dag 2		1 times tur: 15 minutter rolig - 15 minutter raskt - 15 minutter rolig - 15 minutter der du tre ganger øker fra rolig til maks i løpet av 3 minutter. Gå fort i pausene.	Tøy godt ut!
Dag 3		2 timers tur, helst til en topp.	Tøy godt ut!

Uke 8: Opp av sofaen!

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		30 minutters tur. Prøv om du greier 10 minutter gang, 10 minutter jogg og 10 minutter gang. Kutt ned joggingen hvis det blir for hardt, men turen skal være 30 min til sammen. 20 minutter styrketrening.	Tøy godt ut!
Dag 2		45 minutter tur. Avslutt gjerne med 5-8 minutter jogg. Sjekk puls.	Tøy godt ut!
Dag 3		40-45 min gåtur i kupert løype. 20 minutter styrketrening.	Tøy godt ut!
Dag 4		Test deg selv. Sjekk hvor lang tid du bruker på 1 mil gåing i flat løype.	Tøy godt ut!

Uke 9: Opp av sofaen!

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		30 minutters tur. Start med 5 minutter jogg, så 20 minutter gang og til slutt 5 minutter jogg. Tøy ut legger og lår. 20 min styrketrening. Test deg selv i armer, rygg og mage.	Tøy godt ut! Husk lett uttøyning også etter styrketreningen.
Dag 2		1 times tur. 10 minutter rolig - 10 minutter fort x 3. 10 min styrketrening for mage, rygg og armer.	Tøy godt ut!
Dag 3		2,5 times tur i skogen eller på fjellet.	Tøy godt ut!

Uke 10: Opp av sofaen!

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		30 minutters tur. 15 minutter gang og 15 minutter jogg. Sjekk puls etter 15 og 30 minutter. 20 min styrketrening.	Tøy godt ut!
Dag 2		1 times tur i kupert løype. Gjerne med staver. Ekstra innsats i alle motbakker. Varier mellom gåing og jogging.	Tøy godt ut!
Dag 3		40 minutters tur. 10 minutter gåing - 15 minutter jogg - 15 minutter rask gang. 20 minutter styrketrening.	Tøy godt ut!
Dag 4		2,5 timers tur til topp og utsiktspunkt.	Tøy godt ut!

Treningsprogram 2: Fra utrent til løper

Dette treningsprogrammet på 15 uker tar utgangspunkt i at utøverne er helt utrente når de starter. For eksempel er det å gå i 30 minutter litt hardt.

Dersom utøverne ikke har noen problemer med å gå sammenhengende i 30 minutter, kan de starte i programmets tredje eller femte uke. Husk likevel på at risikoen for skader reduseres dersom progresjonen tas alvorlig - særlig siden det her er snakk om løping. Løping er en belastende aktivitet.

Dersom det er tre fellestreninger i uka, velger man mellom dag 3 eller 4 som siste økt. Til å begynne med holder dette. Kroppen trenger tid til å venne seg til treningen.

Uke 1-2: fra utrent til løper

Begynn rolig, vær tålmodig.

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		Gå i 30 minutter.	
Dag 2	Gå 5 minutter.	Veksle mellom å gå og jogge hvert minutt i ti minutter.	Gå 15 minutter.
Dag 3	Gå 5 minutter.	Veksle mellom å gå og jogge etter følgende mønster: 3 minutter jogge, 4 minutter gå, 2 minutter jogge, 3 minutter gå, 1 minutt jogge, 2 minutter gå.	Gå 15 minutter.
Dag 4	Gå 10 minutter.	Jogge 2 minutter, gå 1 minutt, jogge 1 minutt, gå 2 minutter. Tre repetisjoner (18 minutter).	Gå 5 minutter.

Uke 3-4: fra utrent til løper

Nyt turene og den friske luften! Legg merke til at du holder lenger og at det går lettere enn de først turene.

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1	-	Gå 40 minutter, legg gjerne inn noen oppoverbakker.	-
Dag 2	Gå 5 minutter, jogge 5 minutter.	Veksle deretter på å løpe (altså at du tar i litt mer) i 1 minutt, gå 2 minutter i 18 minutter.	Jogge/gå i 10 minutter.
Dag 3	Jogge/gå i 10 minutter.	Veksle mellom å løpe og gå hvert minutt i 10 minutter.	Jogge/gå i 10 minutter.
Dag 4	Gåjogge i 10 minutter.	Løp 3 minutter - 2 minutter - 1 minutt. Pausene er 2 minutter - 1 minutt - 3 minutter gå. Gjenta en gang til (24 minutter til sammen).	

Uke 5-6: fra utrent til løper

Etter å ha fullført disse ukene har du kommet over kneika der mange faller av. Stå på og nyt at formen bedrer seg merkbart.

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1	-	Gå 10 minutter, jogg 10 minutter, gå 10 minutter, jogg 10 minutter.	-
Dag 2	Gåjogg 10 minutter.	Veksle mellom å løpe og gå hvert minutt i 15 min.	-
Dag 3	Gåjogg i 10 minutter.	Finn en bakke som du jogger/løper oppover i 1 minutt, gå nedover i 1 minutt. 10 minutter til sammen.	Gåjogg i 10 minutter.
Dag 4	Gåjogg 10 minutter.	Løp 1-2-3-3-2-1 minutter. Pause 1-1-2-2-1 minutter. Gå i pausene.	Gåjogg 10 minutter.

Uke 7-8: fra utrent til løper

På dette stadiet i programmet vil du sannsynligvis merke at det begynner å gå lettere. Hold fast på de gode rutinene du har opparbeidet deg, og pass på at du pusher deg selv når du er ute på tur.

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1	-	Gå 5 minutter, jogg 15 minutter, gå 5 minutter, jogg 15 minutter.	-
Dag 2	Jogg 10 minutter.	Veksle mellom å løpe og gå hvert minutt i 20 minutter.	Jogg 10 minutter.
Dag 3	Jogg 10 minutter.	Løp 2 minutter x 4. Pause: 2 minutter gåjogg.	Jogg 10 minutter.
Dag 4	Jogg 10 minutter.	Løp 4 minutter, 2 minutter, 4 minutter. Pause: 2 minutter gåjogg.	Jogg 10 minutter.

Uke 9-10: fra utrent til løper

Du er i ferd med å få en ny og sunnere livsstil. Hold fast ved de gode vanene og pass på å fortsette å pushe deg i treningen. Husker du på kostholdet?

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1	-	Jogg 20 minutter, gå 2 minutter, jogg 20 minutter.	-
Dag 2	Jogg 10 minutter.	Veksle mellom å løpe og gå slik: 40 sekunder løp, 20 sekunder gå i 15 minutter.	Jogg 10 minutter.
Dag 3	Jogg 10 minutter.	Løp 4 x 3 minutter. Pause 2 minutter gåjogg.	Jogg 10 minutter.
Dag 4	Jogg 15 minutter.	Løp oppoverbakke 2 minutter x 5. Pausen består av å jogge ned bakken igjen.	Jogg 10 minutter.

Uke 11-15: fra utrent til løper

Ved utløpet av disse siste ukene har du gått fra å være utrent til å kunne kalle deg en løper. Nyt at du har fått bedre pust, mer ork i hverdagen og en sunnere kropp. Hold fast ved den nye gode livsstilen din.

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1	-	Jogg 45-60 minutter.	-
Dag 2	Jogg 15 minutter.	Løp 4 x 4 minutter. Pause 2-3 minutter gåjogg.	Jogg 10 minutter.
Dag 3	Jogg 15 minutter.	Løp 2 minutter x 10. Pausen består av 1 minutt gang.	Jogg 10 minutter.
Dag 4	-	Jogg eller løp i til sammen 40 minutter. Start rolig de første 15 minuttene.	Jogg i 10 minutter.

Treningstrinn 2: middels godt trent

Dette treningstrinnet er beregnet på personer som allerede har litt treningsgrunnlag. Treningsgrunnlaget gir mulighet til å starte litt tyngre enn hva helt nybegynnere kan gjøre. Det er likevel også her viktig å gjøre det man kan for å både holde motivasjonen oppe og å forebygge skader. Det er viktig å starte rolig, samtidig som et stort fokus bør rettes mot skadeforebygging.

Treningsprogram 1: litt trent

Programmet er laget for utøvere som ikke er direkte utrent, men som vil komme i litt bedre form i løpet av en relativt kort periode. Programmet er først og fremst for de som har drevet trening eller mosjon tidligere og først og fremst ønsker å oppnå litt mer systematikk og regelmessighet. Programmet består av gang, jogg og løp og litt styrketrening. Det oppfordres også til å prøve nye idretter i blant! Det er lagt opp til tre eller fire treningsdager. Velg hvilke dager som passer best å gjennomføre i deres løpegruppe.

Uke 1: litt trent

Flott, vi er i gang. Vær forsiktig i begynnelsen - lytt til kroppen!

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		30 minutter tur: 10 minutter gang, 10 minutter lett jogg og 10 minutter gang med gradvis fartsøkning. Velg lett løype uten for mye stigning.	10 minutter uttøyning.
Dag 2		45 minutter gang med staver eller 60 minutter gåtur uten staver. Alternativt 1 times skitur.	10 minutter uttøyning. Det er spesielt viktig å tøye skulder- og brystmuskulatur hvis en har gått med staver.
Dag 3		1,5 - 2 timers tur i frisk luft, gjerne i nærmeste mosjonsløype eller skogsvei. Rolig start, men høy innsats siste 10 minuttene.	10 minutter lett uttøyning.

Uke 2: litt trent

Formen har begynt å stige allerede. Vi er på riktig vei! Husk å tøye godt ut etter øktene.

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		40 minutter rolig tur. 10 minutter gang - 10 minutter jogg - 5 minutter gang, 15 minutter jogg. 15 min styrketrening (mage, rygg, armer).	10 minutter uttøyning.
Dag 2		45 minutter gang med staver eller 60 minutter gåtur eller skitur.	10 minutter uttøyning.
Dag 3		45 min svømming eller annen aktivitet enn gåing.	10 minutter uttøyning.

Uke 3: litt trent

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		40 min tur. 10 minutter gang - 15 minutter jogg - 15 minutter gang. Sjekk puls etter jogg og etter siste gang-del. 15 minutter styrketrening. Test deg selv i øvelser for mage, rygg og armer. Sett deg mål for utvikling i løpet av 2 måneder.	10 minutter uttøyning.
Dag 2		60 minutter gang med staver, eller 75 minutter gåtur eller skitur. Ekstra innsats i motbakkene.	10 minutter uttøyning.
Dag 3		30-45 min rolig joggetur. Avpass fart etter form. Ikke press. Sjekk puls ved turens slutt. 15 min styrketrening.	10 minutter uttøyning.
Dag 4		Lørdag eller søndag: 2 timers tur i frisk luft.	

Uke 4: litt trent

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		40 min tur. 15 minutter jogg - 10 minutter gang - 15 minutter jogg. 20 minutter styrketrening med hovedvekt på mage og rygg.	5 minutter uttøyning.
Dag 2		60 minutter gang med staver, eller 75 min gåtur eller skitur. Velg flat løype og legg inn fartsvariasjoner	10 minutter uttøyning.
Dag 3		Prøv en ny aktivitet i ca. 1 time.	10 minutter uttøyning.
Dag 4		2-2,5 times tur i skogen eller på fjellet.	

Uke 5: litt trent

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		45 minutter gang og løp: 20 minutter gang med gradvis fartsøkning - 25 minutter jogg i jevn fart. 20 min styrketrening.	Tøy ut alle store muskelgrupper.
Dag 2		1 times gang (gjerne stavgang) eller kombinasjon av gang og løp i kupert løype. Legg inn minst to fartsøkninger i motbakke.	Tøy godt ut, spesielt legger og lår.
Dag 3		30 minutter jogg/løp 15 minutter styrketrening.	10 minutter uttøyning.
Dag 4		2-3 timer, ikke hardt.	

Uke 6: litt trent

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		45 minutter tur: 30 minutter jogg og 15 minutter rask gange. 20 min styrketrening.	10 minutter uttøyning.
Dag 2		1-1,5 times fjelltur eller skogstur Prøv å holde jevn puls hele veien. Sjekk puls hvert 15. minutt.	10 minutter uttøyning.
Dag 3		30 minutter jogg eller løp. 15 minutter styrketrening.	10 minutter uttøyning.
Dag 4		Lang skogstur eller fjelltur, gjerne 3 timer.	

Uke 7: litt trent

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		45 minutter tur. Begynner med 10 minutter gang med gradvis fartsøkning. Deretter 30 minutter løp med 5 innlagte "drag" på 3 minutter, det vil si hvert 3. minutt og 3 minutter rolig jogg mellom hvert drag. 20 minutter styrketrening. Test deg selv i 4 øvelser.	10 minutter uttøyning.
Dag 2		1 times stavgang eller 30 minutter gang + 30 minutter fartsleik (det vil si mange fartsvariasjoner av ulik varighet).	10 minutter uttøyning.
Dag 3		3 timers tur enten i en engang eller fordelt på to dager.	10 minutter uttøyning.
Dag 4			

Uke 8: litt trent

Husk også på kostholdet. Har man et godt kosthold, får man enda mere ut av treningen!

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		1 times gang og jogg/løp. Mest mulig av turen skal du jogge/løpe, men ikke press over grensen for det som kjennes godt. Let etter god løpsrytme. 20 minutter styrketrening.	10 minutter uttøyning.
Dag 2		1 times stavgang eller skogstur, eller 75 min gåtur.	10 minutter uttøyning.
Dag 3		1 time aktivitet, gjerne i ny idrett. 20 min styrketrening	10 minutter uttøyning.
Dag 4		3 timers tur uten pause. Velg gjerne en lett løype.	

Uke 9: litt trent

Nyt naturen og husk å tøye godt ut.

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		1 times gang og løp. Start rolig. Velg gjerne en "fram og tilbake-løype" hvor du snur etter 32 min og bruker 28 min på returen. 20 minutter styrketrening.	10 minutter uttøying.
Dag 2		1 times gåtur, helst med staver. Ekstra intensitet i alle motbakker.	10 minutter uttøying.
Dag 3		1 times løp eller 1,5 times skitur. 20 min styrketrening	10 minutter uttøying.
Dag 4		3 timer fjelltur eller skogstur.	

Uke 10: litt trent

Snart i mål med programmet. Du er superflink! Denne uken er det noen siste tester før vi kan si gratulerer med vel gjennomført program.

Økter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1		TEST Greier du å jogge eller løpe 1 time? Alternativ 1 times gang og løp TEST Styrke mage (situps) Rygg (løft) Arm (push-ups)	10 minutter uttøying.
Dag 2		TEST Hvor lang tid bruker du på å gå 1 mil med eller uten staver?	10 minutter uttøying.
Dag 3		1 times tur i skogen.	10 minutter uttøying.
Dag 4		2,5-3 timers skogstur eller fjelltur.	

DEL 4: Mat, løpeskader og tekniske hjelpemidler

- Mat før, under og etter løpetrening

Det finnes mengder med tips og råd om kosthold for befolkningen generelt og for løpere spesielt både i bøker og tidsskrifter, på nett og i de ulike løpsmiljøene. Det enorme fokuset på kosthold tyder på at kosthold er viktig for de som løper; og det stemmer – for å yte best mulig både i hverdagen og på trening er det viktig å gi kroppen riktig og nok mat. Som leder i en løpegruppe kan det likevel bli en overveldende mengde informasjon dersom man skal gjennomgå alt som finnes. Husk også at ikke all informasjon som finnes er pålitelig. Da kan det være greit å ta en titt på offisielle, kvalitetssikrede råd og tips slik at en kan gi enkel kostholdsveiledning til løpere i gruppa, og for eksempel hjelpe løperne i ungdomsgruppa med å lage en enkel plan for å få i seg sunn mat både før, under og etter trening – på skolen og hjemme. Ved å vite de offisielle rådene vil du også kunne ha et alternativ for utøvere som vurderer ulike typer dietter de har hørt om eller lest om på nett.

For råd om kosthold generelt kan du lese mer på helsemyndighetene sine sider:

<http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering/kostholdsrad/Sider/default.aspx>

I tillegg finnes også råd om kosthold og fagstoff om kosthold spesielt for utøvere og aktive mennesker. Rådene er utarbeidet av olympiatoppen og finnes i lettfattelige faktaark om kosthold. Kanskje ønsker du å printe ut faktaarkene og dele disse ut til dine løpere på trening? Rådene og fagstoffet finner du her:

<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/page1016.html>

Sunn jenteidrett fokuserer på sunn idrettsernæring og forebygging av spiseforstyrrelser. De har flere prosjekter, camper og foredrag, og på nettsidene finnes kostholdsanbefalinger og oppskrifter. Det går også an å gjennomføre e-læringskurs i idrettsernæring. Du finner mer informasjon på disse sidene:

<http://www.sunnjenteidrett.no/>

De vanligste løpeskadene

Løpeskader

Det er vanlig å dele løpeskader inn i to kategorier: akutte skader og belastningsskader. Slik navnet antyder, oppstår akutte skader akutt – altså plutselig. Belastningsskader er gjerne en følge av for stor belastning eller feil belastning over tid og oppstår dermed gradvis. Smerten kan likevel oppleves akutt også for belastningsskader.

Behandling av akutte skader og belastningsskader

Ofte er det avgjørende for at man skal komme fort på banen igjen at man behandler skader så tidlig som mulig. Hvor raskt man kommer i gang med behandling kan ha betydning både for skadens varighet og alvorlighetsgrad. Dette er hvorfor også du som leder for løpegruppen bør være oppmerksom på tegn som tyder på skader hos utøverne, slik at du kan oppfordre til behandling av skaden.

Akutte skader

Akutte skader oppstår plutselig. Eksempler på akutte skader er overtråkk i ankelen, muskelruptur (strek) og støt- og slagskader.

- Overtråkk
- Strekk
- Krampe
- Leddbåndsskade
- Brudd

Muskelskader og seneavrivninger: Disse skadene oppstår som oftest i overgangen mellom muskel og sene, og oppleves som huggende smerte i skadeøyeblikket. Det vil oppstå ømhet, blødning og hevelse på skadestedet, og en vil ha nedsatt styrke i området.

Leddbåndsskader: total eller delvis avrivning av leddbånd som fører til instabilitet og nedsatt mulighet til kraftutvikling. Leddbåndsskader er som oftest akutte, for eksempel som følge av fall eller for store krefter i et stem. Om leddet hovner raskt opp tyder det på en stor skade. Korsbåndsskade i kneet er en vanlig leddbåndsskade.

Benvevsskade (brudd): Klassiske benbrudd er en akutt skade som er smertefull. Om utøveren ikke kan gå på benet bør du mistenke brudd. Tretthetsbrudd eller stressfraktur er en belastningsskade og oppfører seg annerledes.

Belastningsskader

Belastningsskader oppstår over tid og oppstår gradvis. Belastningsskader utgjør 50-80 prosent av alle idrettsskader, og er klart mest vanlig i utholdenhetsidretter som lengre løp. En belastningsskade oppstår ikke nødvendigvis av for stor belastning (absoluttbelastning), men av at den relative belastningen er for stor for vevet over tid. Ofte er det treningsgrunnlaget som er

for dårlig for å tåle forandring. All forandring er stress og dermed en skaderisiko. I praksis kommer en belastningsskade gjerne av for mye trening, for fort, for ofte og med for lite hvile. Eksempler på belastningsskader er senebetennelser og tretthetsbrudd.

- Jumpers knee
- Runners knee
- Beinhinnebetennelse
- Akillesenebetennelse
- Haglunds hæl
- Plantarfascitt
- Tretthetsbrudd

Beinhinnebetennelse (medial tibial stress syndrome): Kjennetegnes av smerter langs indre kant av leggbenet (noen kan også ha smerter langs den ytre kanten, med det er da lateral tibial stress syndrome). Utløsende årsaker er overpronasjon, for rask progresjon, for lite hvile, hardt underlag og lite variasjon. Behandlingsformer her er innleggssåler, riktige sko, alternativ trening etterfulgt av forsiktig tilvenning til løping og normal treningsbelastning og fysioterapi. Ikke ta voltaren eller kortison!

Kompartmentsyndrom: Leggene er problemet også her. Hinnene som omslutter muskelgruppene i leggen blir for stramme og hulrommet til musklene for lite. Trykket øker ved aktivitet og dette fører i første omgang til smerter, deretter en inflammasjon.

Tretthetsbrudd (stressfraktur): Brudd i en knokkel. Fotrotsknoklene er mest utsatt. Årsaken kan ligge i treningsmengde og progresjon i kombinasjon med mekanikk/teknikk. Behandlingen består av avlastning i 6-8 uker. En kan gjerne trene alternativt i perioden, med en gradvis og forsiktig opptrapping til normal treningsbelastning.

Akillestendinose: Smertene er gjerne verst når man løper hurtig eller hopper eller satser. Hardt underlag oppleves som regel som verst. Dette er ingen klassisk betennelse og skal derfor heller ikke behandles som det. Noen må opereres, men det er ingen garanti for full tilheling. Eksentrisk trening av leggene vil ofte både kunne forebygge og behandle denne skaden. Les mer her:

<http://www.olympiatoppen.no/fag/helse/helseavdelingen/fysioterapi/achillesrehab/media3089.media>

Smarter rundt kneskjellet (patellofemoralt smertesyndrom): Smerte og stivhet som ofte er lokalisert rundt kneskjellet, som oftest på innsiden. Dette er en skade som ofte skyldes mange (uheldige) faktorer og kan være vrien å komme til bunns i. Tiltak for å lege denne skaden er å redusere treningsmengden og unngå særlig den eller de utløsende årsaken(e), for eksempel nedoverbakkølping eller tung styrketrening. Opptrening hos fysioterapeut og eventuelt teiping kan også være aktuelt.

Løperkne: Senedraget som går ned langs yttersiden av låret, fester seg på leggbeinet. Ved løping strammes senen og når kneet bøyes, glir senen over ytre del av kneleddsknoken. Denne glidningen kan skape en irritasjonstilstand – særlig når senen er for stram – og utøveren får smerter i området. Tiltak ved denne typen skade er å redusere treningsmengden, tøyne hoftene, isse ned det smertefulle området og bruke varmemandasje under aktivitet. Det er lurt å oppsøke fysioterapeut dersom det ikke er noen bedring etter en uke. Det kan være aktuelt å korrigere fotfeil, massere, tøyne mer og eventuelt få injeksjon hos lege. Noen få vil måtte opereres.

Kastskulder: Skyldes overbelastning av skuldermuskulaturens senefester. Tiltak for denne typen skade er å redusere treningsmengden (kast mindre). Det er også viktig å styre opptreningen av muskulaturen, gjerne ved hjelp av fysioterapeut.

Rygg: Ryggplager er en svært vanlig lidelse blant den generelle befolkningen. Idrettsutøvere generelt er verken mer eller mindre utsatt enn andre. De aller fleste ryggplager går over helt av seg selv innen et par uker. Problemet noen ganger er å vite hva som blir bra av seg selv og hva som ikke gjør det. Ryggplager kan være enda vanskeligere å diagnostisere enn andre plager. Ryggplager er sjelden "farlig", men noen ganger kan frykten for at smertene tyder på en alvorlig skade være med på å forverre skadebildet og tilhelingen. God informasjon fra helsepersonell er viktig.

Forebygging og rehabilitering av skader

Forebygging av skader

Det å forebygge skader i en stor løpegruppe kan være utfordrende. Som leder eller trener for en løpegruppe er det viktig å vite om hvilken type trening som belaster organismen, og også vite om treningsgrunnlaget til deltakerne i gruppa. Et vennepar som starter i samme løpegruppe hvorav den ene har løpt aktivt fire dager i uka det siste året vil ha et helt annet grunnlag enn vennen som har vært borte fra løping et år grunnet skader. Det er derfor viktig å tilpasse både trening og restitusjon til den enkelte deltaker. Det kan også oppstå utfordringer for eksempel knyttet til svært ivrige deltakere som for eksempel ønsker å «ta igjen» all treningen de har gått glipp av dersom de har jobbet mye eller vært syke en uke eller to. Som leder eller trener kan det være særlig lurt å finne ut om dine deltakere har vært skadet tidligere, om de har løpt på den typen underlag dere skal løpe på, om de har trent jevnlig tidligere og hvor gamle de er. Ellers er det viktig å skape et variert treningsprogram hvor restitusjon er vel så viktig som selve treningen.

Rehabilitering av skader

Etter å ha blitt skadet er det viktig å bli bra igjen. Det er gjerne slik at en blir fortere bra igjen dersom en aktivt trener opp igjen skaden – men det er selvsagt viktig å ikke belaste så mye at skaden forverres. Skaderehabilitering deles gjerne i tre faser:

1. Akuttfasen (ca. 1-7 dager)
2. Rehabiliterings/moduleringsfasen (ca. 3 dager-12 uker)
3. Treningsfasen (12-25 uker)

De samme prinsippene gjelder for opptrening etter akutte skader og belastningsskader.

Akuttfasen

Målet med akuttfasen er å begrense skadeomfanget. Det er derfor viktig å finne årsaken til skaden, som kan være utfordrende ved belastningsskader. I denne fasen kan det være aktuelt med inflammasjonshemmende medikamenter fra lege.

Etter en akutt sene- eller muskelskade er dette tiltakene som anbefales:

P = protect (beskytt den skadede og skaden)

R = rest (ingen belastning)

I = ice (is demper i første rekke smerter)

C = compression (kompresjon demper hevelse)

E = elevation (hev skadestedet, demper hevelse)

Rehabiliteringsfasen

Målet er å gjøre utøveren i stand til å trene normalt. Mange vil trenge hjelp av en fysioterapeut i denne fasen til å redusere smerte, øke sirkulasjonen, normalisere bevegelsesutslag, gjenopprette styrken og starte vedlikeholdstreningen.

Opptreningsprinsipper:

- Lett bevegelse
- Lett belastning
- Større bevegelser
- Økende belastning
- Variert belastning
- Spesifikk belastning
- Opptreningsmetoder:
 - Sykle (beina eller armene)
 - Gå, jogge, løpe (oppoverbakke i noen tilfeller)
 - Styrketrening
 - Bassengtrenting
 - Bevegelsestrenting
 - Langrenn

Treningsfasen

Målet er at utøveren skal føres tilbake til full trening og konkurranser. Mange hopper over denne fasen noe som ofte fører til en ny skade. Styrketrening, koordinasjonstrening og mental trening er sentralt i denne fasen. Utøveren er hundre prosent rehabilitert når:

1. Det skadede stedet er tilhelet
2. Utøveren har 100 % bevegelighet
3. Utøveren har 100 % styrke
4. Utøveren er trygg på trening

Forsikret om uhellet skulle være ute

Lisensen gjør at du er forsikret

Løpeskader kan komme snikende eller akutt, både på trening og ved deltakelse i mosjonsløp. Løser en ut lisens, er en forsikret og får rask og god hjelp til behandling av skaden.

Alle mellom 13 og 80 år som deltar i arrangementer i regi av Norges Friidrettsforbund skal ha lisens. Deltakere på bane skal ha helårslisens for deltakelse. For helårslisens kreves medlemskap i friidrettsklubb.

Deltakere i arrangementer utenfor bane kan velge mellom helårslisens og engangslisens. Man trenger ikke å være medlem i friidrettsklubb for å benytte seg av engangslisens.

Det skal løses lisens fra og med det året deltakeren fyller 13 år. Barn frem til 13 års alder er forsikret gjennom idrettsforbundet. Lisenser i andre idretter gjelder ikke for friidrettsarrangement.

Helårslisens og engangslisens

Det finnes to typer lisenser i Norsk Friidrett; helårslisens og engangslisens. Under finner du informasjon om helårslisensen og engangslisensen.

Helårslisens

Medlemmer i norske friidrettsklubber som er mellom 13 og 80 år kan kjøpe årslisens og vil da være forsikret på trening og i samtlige friidrettsarrangement i Norge og andre land de deltar, inkludert mosjonsløp, kappgang, turmarsjer og motbakkeløp. I tillegg vil lisenstakere få rådgiving og hjelp til å bestille time hos Idrettens Helsesenter sin skadetelefon. Alle deltakere på banearrangement må ha helårslisens fra året de fyller 13 år.

Medlemmer med helårslisens er også forsikret under trening. Deltakeren er dekket av gode og tilpassede forsikringer for idrettsutøvere. Blant annet får forsikringsinnehavere benytte seg av Idrettens Skadetelefon, en tjeneste som gir råd om skader og sykdom og som bestiller og sørger for behandling ved behov. Utgifter til undersøkelse, behandling og operasjon av akutte skader herunder lege, medisiner, fysioterapi og kiropraktor blir dekket. I tillegg til akutte skader går også belastningsskader under forsikringsordningen. Alle forsikringer har en behandlingsgaranti - en frist for oppstart av undersøkelse og behandling.

Pris helårslisens:

Grunnlisens kr 375

Utvidet lisens kr 700

Engangslisens

Dersom deltaker i mosjonsarrangement ikke har helårslisens, må deltakeren kjøpe engangslisens. Det er arrangørens ansvar å kreve inn engangslisens. Lisens er påkrevd frem til deltaker fyller 80 år. Arrangement uten startkontingent er gratis. Forsikring inngår ikke ved arrangement uten startkontingent dersom ikke arrangøren velger at man kan kjøpe en forsikring.

Forsikringen som dekkes av engangslisensen har egne vilkår, men med mange av de samme fordelene som helårslisensen. Engangslisensen gjelder kun for det arrangementet som deltakeren betaler lisens for, og dekker ikke belastningsskader eller forsikring på trening.

Priser på engangslisens beregnes ut ifra sum på startkontingent:

<50	Valgfritt for arrangør/kr 20*
51- 100	kr 20
101-250	kr 30
251-400	kr 40
401<	kr 50

*Ved å ikke benytte engangslisens er utøveren ikke forsikret.

På karuseller skal det kun betales engangslisens en gang ut fra pris for karusellen.
Stafetter kr 15 pr deltager, maks kr 150

Mer informasjon

Mer informasjon om lisens finner du på nettsidene www.friidrett.no/lisens. Her kan du kjøpe lisens, lære mer om vilkårene, og få svar på spørsmål du måtte lure på.

- *Den store dagen!*

Det er veldig hyggelig å dra på arrangement sammen - enten det er lokalt eller lenger unna. Med litt planlegging får man som regel en flott tur!

Det finnes flere ulike typer løpsarrangement. Eksempler er maratonarrangement og andre gateløp, løp på bane, motbakkeløp og terrengløp. Det er gøy å delta! For en best mulig opplevelse kan det lønne seg å vite litt om arrangementet på forhånd og gjøre de nødvendige forberedelser.

Før løpet

Terminliste: å finne konkurransene

For å finne de konkurransene man kan være med på, og for mer informasjon og påmelding, er det lurt å sjekke terminlisten. Terminlisten er en kalender hvor du finner en oversikt over alle arrangement. I denne oversikten finner du viktig informasjon om arrangementene, blant annet påmeldingsfrist. Husk å melde på alle aktuelle løpere til arrangementet før denne fristen. I enkelte arrangement går det an å etteranmelde seg, men ofte til en høyere pris. Noen arrangement har også påmelding på stedet – dette vil i så fall stå i informasjonen.

Datosortert terminliste for hele landet:

<http://friidrett.forbundetonline.no/stevner/terminliste/Sider/Terminliste-helelandet.aspx>

Terminliste for alle arrangement utenfor bane:

<http://mosjon.friidrett.no/terminliste>

Deltakeravgift og lisens

Løp finner du i alle prisklasser. Noen arrangement er gratis, andre har små eller større deltakeravgifter. Noen klubber dekker deltakeravgift for sine medlemmer, mens andre ikke gjør det. Deltakeravgiften for et arrangement betales som regel ved påmelding, men i noen tilfeller betaler man først ved start. Vær oppmerksom på at det i enkelte arrangement blir dyrere å melde seg på jo nærmere arrangementet en kommer. I slike arrangement vil det lønne seg å være tidlig ute med påmelding.

I tillegg til deltakeravgiften betaler man lisens som inneholder en idrettsskadeforsikring. Dersom påmeldingen gjelder arrangement utenfor bane, kan man kjøpe engangslisens samtidig som man melder seg på til arrangementet. En kan også velge å kjøpe helårslisens. Dersom

konkurransen er på bane, må en ha helårslisens. Du kan både melde deg på til stevner, kjøpe lisens og sjekke om du har gyldig lisens på disse sidene: <http://mosjon.friidrett.no/terminliste>

Informasjon om arrangementet

Arrangørene legger ofte ut nyttig informasjon på sine nettsider eller facebooksider før et arrangement. Gjør deg gjerne kjent med informasjonen før løpsdagen. Det kan være smart å ta en titt på løypekart, tidsskjema, puljeinndeling og informasjon om startnummerutdeling. I tillegg finnes ofte informasjon om garderobes, tøyoppbevaring og eventuelle spesielle forhold ved arrangementet.

Eksempel på brev om fellestur for løpegruppen

Det er viktig med god kommunikasjon og informasjon før arrangement. Informer gjerne deltakerne i løpegruppen om hva som skal skje, når og hvordan. Informasjon kan for eksempel sendes som brev i posten, per e-post eller via sosiale medier.

Hei alle sammen i løpe:gruppe Løpestadløperne

Vår neste fellestur blir til Testby Maraton. Alle som meldte sin interesse innen fristen er nå blitt påmeldt til løpet, og vi gleder oss til å reise sammen med dere.

Transport

Det er blitt bestilt en minibuss som skal ta oss med til Testby på fredag, og som kjører oss tilbake etter løpet på lørdag. Minibussen reiser fra idrettsplassen fredag 1. juni klokka 17.30 og er tilbake lørdag 2. juni ca. klokka 20.00.

Overnatting og måltider

Vi skal overnatte på Testby Hotell. Hotellet ligger sentralt i Testby. Vi spiser middag på hotellet på fredag, samt frokost og lunsj på lørdag. Etter løpet spiser vi middag sammen på restaurant før minibussen kjører tilbake.

Lagmøte

Det blir et lagmøte på Testby Hotell fredag 1. juni klokka 21.00. Der går vi igjennom viktig informasjon før løpet.

Egenandel

Egenandelen for turen 800 kroner slik det er informert om tidligere. Egenandelen bes betalt til konto 1111.11.11111 før vi reiser. Resten av hotell- og transportutgifter samt startkontingent dekkes av klubben.

Huskeliste

1. Joggesko og konkurransesko
2. Klesskift – husk også varmt tøy og regntøy
3. Håndkle
4. Matpakke(r)
5. Drikkeflaske
6. Toalettsaker

Mer informasjon

Les gjerne gjennom arrangørens deltakerinformasjon på www.testby-maraton.no. Har du spørsmål er det hyggelig om du tar kontakt med oss via facebookgruppen vår eller sender oss en e-post!

Vennlig hilsen trenerne

Ida og Jørgen

E-post: trener@lopestad.no

Løpsdagen

Pakk med alt du trenger

Husk å pakke med joggesko, drikkeflaske, mat, skift og annet du trenger på løpsdagen. Dersom du er leder for en nybegynnergruppe kan det lønne seg å skrive en kort pakkeliste til alle i gruppa på forhånd, slik at ingen glemmer noe viktig.

Mat og drikke

Uten mat og drikke duger helten ikke. Minn gjerne utøverne i løpegruppen på viktigheten av å spise og drikke før de skal i gang med et løp. Det er særlig viktig å drikke nok når det er svært varmt. Vær oppmerksom på at mange er litt nervøse før et løp, og glemmer helt både mat og drikke.

Oppmøte

Møt opp i god tid før løpet. Planlegg ut i fra tidsskjemaet som arrangøren har satt opp. Ved å møte opp i god tid før løpet unngår en stress, og det finnes tid til å hente startnummer og eventuelt spise og drikke. En har også tid til å finne klesoppbevaring eller garderobe, lokalisere toalettene og å varme godt opp før løpet. Skal du etteranmelde deg selv eller noen i løpegruppen til et løp, bør ekstra tid beregnes for dette.

Etter løpet

Mat og drikke

Etter et løp er energilagrene i kroppen gjerne tomme. Derfor er det viktig å få i seg mat og drikke innen kort tid, slik at kroppen raskt kan begynne å bygge seg opp igjen.

Sjekke resultater

Hvordan resultatene blir distribuert varierer med hvert arrangement. I noen arrangementer blir resultatene slått opp på tavler e.l. i etterkant av løpet. I andre arrangement kan en bestille SMS-varsling slik at resultatet kommer direkte på mobilen etter målgang. Mange arrangører legger også sine resultater ut på nett.

DEL 6: Å arrangere det lille mosjonsarrangementet

- *Løp for løperne*

Det kan være spennende å arrangere et lite mosjonsarrangement i klubben. I tillegg til å bestemme konkurranseområde, tid, sted og å planlegge behov for funksjonærer, tidtakerutstyr, merking av løypa osv. tilpasset lokale forhold er det tre ting som gjelder for alle arrangement som det også kan være greit å huske på:

- Approbering av arrangementet
- Arrangementssystem og lisenssjekk
- Innsending av resultater og statistikk

For mer informasjon, se på nettsidene <http://mosjon.friidrett.no>.

Approbering av arrangement utenfor bane

For å få approbert (godkjent) et mosjonsarrangement utenfor bane må mosjonsarrangementet meldes inn her:

<http://www.friidrett.no/mosjonsarrangement/arrangor/Sider/default.aspx>

Det er viktig å legge inn arrangementet, da dette innebærer at man søker om å kunne gjennomføre arrangementet. Grunnen til at man gjør det slik er at alle arrangement i regi av klubber i Norges Friidrettsforbund skal approberes av kretsen. Når arrangementet er godkjent blir det lagt inn i terminlisten.

Approbering av arrangement på bane

For å få approbert et arrangement på bane er det SportsAdmin som benyttes.

Arrangørforsikring

Alle arrangement som er terminlistefestet har funksjonærforsikring, samt ansvarsforsikring. Arrangør vil da være dekket for det ansvaret som vil tilkomme dersom arrangøren kommer i et rettslig erstatningsansvar overfor tredjeperson. Dette vil si dersom noen ansvarlige for arrangementet gjør en feil som fører til et økonomisk ansvar i henhold til ting eller person. En ansvarsforsikring dekker det som virker utenkelig, men når det først skjer en skade, så kan det bli snakk om høye beløp.

Eksempelvis:

- Tilskuere som blir skadet fordi en provisorisk tribune raser sammen
- Dersom en løypevakt viser løpere utfor et stup i stedet for i riktig retning
- En uoppmerksom dommer som ikke ser at det oppholder seg noen i kastsektoren ved kastøvelser
- Flyvende redskap som kommer på avveie uten at det burde vært det, dvs. som følge av feil fra arrangøren

Arrangementssystemet

Arrangementssystemet som en får tilgang til på <http://mosjon.friidrett.no> gir deg verktøyet du trenger til å søke om arrangement, føre det i terminlisten og lage en unik nettside for ditt arrangement! På nettsiden finner deltakeren alt de trenger: informasjon, påmeldingsskjema og betalingsløsning for en eventuell påmelding. Det er valgfritt å benytte arrangementssystemet – det er fullt mulig å benytte egne løsninger også.

Fordelene for klubben

- Klubben kan enkelt søke om approbering av sitt arrangement som gjør arrangementet synlig i terminlisten og dermed fører til at arrangementet er ansvarsforsikret
- Klubben kan kostnadsfritt lage en egen påmeldingsside for arrangementet
- Klubben får tilgang til god betalingsløsning til godt rabatterte priser
- Klubben trenger ikke tenke på lisenshåndtering, dette er automatisert i løsningen
- Klubben slipper å sende ut innbetalingsblanketter og purringer
- Klubben har alltid oppdatert påmeldingsliste
- Klubben kan alltid gå inn og oppdatere informasjonen på siden
- Påmeldinger kan eksporteres til diverse tidtakersystemer

Priser

Det er gratis å registrere seg som arrangør. Priser for bruk av betalingsløsning er rabatterte for klubber i Norges Friidrettsforbund

Integrasjon med lisenssystemet:

Dette systemet har automatikk på sjekk av lisens. Bruker du andre påmeldingssystemer og ønsker automatisk lisenssjekk, ta kontakt med NFIF. I de aller fleste systemer lar dette seg gjøre.

Innbetaling av engangslisens etter gjennomført arrangement

Så fort som mulig, og senest innen 14 dager etter arrangementet skal betaling for engangslisenser være gjennomført fra arrangørens side. Elektronisk skjema for rapportering av engangslisenser finnes her:

<https://response.questback.com/norgesfriidrettsforbund/stevnerapportmosjon/>

Kontroll av helårslisens for arrangører

Det er arrangørens ansvar å kontrollere at deltaker har lisens ved start. For alle banearrangementer er det krav om at utøvere som stiller i aldersklasse 13 år og eldre har helårslisens. Det er utviklet en elektronisk base over lisensinnehavere. Du finner mer informasjon på www.friidrett.no/lisens.

Arrangører med eget påmeldingssystem kan ta kontakt med [Cotech](#) mer informasjon om for integrasjon mot databasen.

Dersom deltaker i mosjonsarrangement ikke har helårslisens, skal arrangøren innkreve engangslisens før påmelding kan aksepteres.

Innbetaling av engangslisens etter gjennomført arrangement

Så fort som mulig, og senest innen 14 dager etter arrangementet skal betaling for engangslisenser være gjennomført fra arrangørens side. Elektronisk skjema for rapportering av engangslisenser finnes på;

<https://response.questback.com/norgesfriidrettsforbund/stevnerapportmosjon/>

Tilbakebetaling av engangslisens til utøvere som har helårslisens, men som har blitt belastet for engangslisens integrert i startkostnad

Noen arrangører har i 2014 valgt å integrere engangslisens i startavgiften for sitt arrangement. For utøvere som har helårslisens, og som ønsker å få refundert engangslisensen er det utviklet en elektronisk løsning for dette. Denne finner du på;

<https://response.questback.com/norgesfriidrettsforbund/tilbakebetalinglisens/>

Innsending av resultater og statistikk

Fra 2014 er statistikken elektronisk. Det gir nye muligheter for alle som følger friidretten. For at statistikken skal være best mulig er det viktig at resultater kommer inn raskt, og at det kommer i riktig format. Under følger retningslinjer og maler for resultater i 2014.

Resultatlistene er i det format og i den form som de er utarbeidet av arrangøren. Alle resultatlister fra alle friidrettsarrangement skal sendes elektronisk til resultater@friidrett.no snarest etter stevnet. Vi ønsker at alle resultatlister kommer i Excel i gjeldende mal.

Resultatlister som sendes i rett format vil gjøre resultatene raskere tilgjengelig i den elektroniske statistikken.

For innsending av elektroniske resultatlister, se www.friidrett.no



LØPE:GRUPPE