



# ROYAL RUN

Lav dit eget Royal Side Run



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



# ALLE kan lave et Royal Side Run!

I denne guide finder I inspiration til, hvordan I kan afvikle jeres eget **Royal Side Run**. I bestemmer helt selv, hvilket format der virker bedst til jeres løb, og I kan bruge de elementer, der fungerer.



Vi er glade for, at I overvejer at afholde et **Royal Side Run**

I perioden op til Royal Run har alle mulighed for at afholde deres egen udgave af Royal Run. Det kan være, I er en beboerforening, daginstitution, skole, plejehjem, virksomhed, klub eller noget helt andet.

Vi har gjort det nemt for jer og lavet nogle materialer klar til download, så I kan lave et flot arrangement - se mere på side 18 her i guiden. Det er også muligt at bestille en eventpakke med pynt, flag & balloner, hvis I ønsker at gøre lidt ekstra ud af det. Se indhold, pris og mere på [royalrun.dk](http://royalrun.dk).

Det eneste, vi beder jer om at huske er, at arrangementet skal afholdes uden deltagergebyr og kommercielle interesser. Har I spørgsmål eller brug for hjælp, så tøv ikke med at kontakte os på [siderun@royalrun.dk](mailto:siderun@royalrun.dk).

## Måske er I en skole?

... som i forbindelse med en idrætsdag, eller en aktiv pause for eleverne i 0.-3. klasse, ønsker et let arrangeret idræts-event, hvor de ældre elever er igangsættere. På den måde kan Royal Run også blive en del af undervisningen i idrætsfaget for udskolingen.

## Måske er I en arbejdsplads?

...eller organisation, der vil lave et godt arrangement for medarbejderne som afslutning på arbejdsdagen, i frokostpausen eller inden fredagsbaren.

## Måske er I et plejehjem?

...eller bofællesskab, som benytter lejligheden til at gå en tur med beboerne i festlige rammer med Royal Run-opyntning, inden I sætter jer ind og følger kronprinsens løb på tv-skærmen.

## Måske er I en børnehave?

...som vil lave et løb for børnene. Her kan I få meget ud af at printe og farvelægge nogle af download-materialerne, klippe kongekroner sammen med børnene og sætte guirlander op for at skabe stemning.

## Måske er I en uddannelsesinstitution?

... som ønsker idræt og bevægelse som et tema for årsfesten på tværs af organisationen. Arrangér et Royal Side Run og tag til "kongelig" gallamiddag bagefter.

... som snart skal sende en masse børn og unge til eksamen? Send dem på læseferie på en aktiv måde, hvor I minder dem om, at det er vigtigt at holde aktive pauser midt i læsningen.

Uanset hvem I er, hvor mange I er, og hvor langt I løber eller går, så byder vi jer rigtig varmt velkommen i Royal Run-fællesskabet

## Måske ønsker I et fællesskab blandt udsatte borgere?

...skab en hyggelig dag med omsorg, motion og fællesskab for udsatte og sårbare borgere i din by.

## Måske skal I have vejfest?

...familiefest eller fest i idrætsklubben i løbet af Royal Run-ugen, og I vælger at indlede med en god stafet, inden der tændes op i grillen.

[Find inspiration fra tidligere Royal Side Runs HER](#)

# 01

Tip 1

## Før jeres Royal Side Run...

Hvordan kommer I igang med jeres eget **Royal Side Run**?

Der skal laves en rute og inviteres nogle deltagere.

På de næste sider får I tips til at komme godt fra start.

## Planlæg og informér

### Planlægning af rute

Vælg sted til start og mål og find en god rute, hvor distancen passer til deltagerne.

### Fortæl om jeres løb

I kan udsende en invitation om jeres løb og printe plakat/flyers til ophængning, uddeling eller udsendelse på f.eks. Aula. Hvis I har en Facebook-side, kan I hente inspiration og materialer til at lave et opslag om jeres løb i vores "forslag til Facebook-opslag". Alt kan hentes på [royalrun.dk](http://royalrun.dk) - se mere på side 18.

### Hjælperne skal være klar

Sørg for, at I har hjælpere til diverse opgaver på dagen. Det kan være, I ønsker en vandpost eller vejvisere ude på ruten. Hjælper-skilt kan printes på [royalrun.dk](http://royalrun.dk).





## Skab jeres helt eget fortrænings-forløb

Et fortræningsforløb kan indeholde træningsøvelser og opvarmningsrutiner, men også andre ting. Kun fantasien sætter grænser.

Lav f.eks. en Royal tema-uge op til jeres løb med forberedelser til løbet hvor I producerer klip selv-pynt, skiltning, begynder oppyntning - eller hvad med en royal kage-bage-dag, så I har lidt godt til ganen på dagen?





**ROYAL  
RUN**



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



#royalrun



# 02

Tip 2

## Under jeres Royal Side Run...

Så kom dagen. Der skal tages godt imod først hjælpere, og sidenhen deltagere og tilskuere. Startskuddet lyder, og festlighederne begynder.



Så kom dagen

### Pynt op

og gør det festligt i start/mål område og rundt på ruten, med Royal Run dekorations materiale. Se mere på side 18.

### Informér hjælpere

om dagens program og placer dem på ruten/start/mål

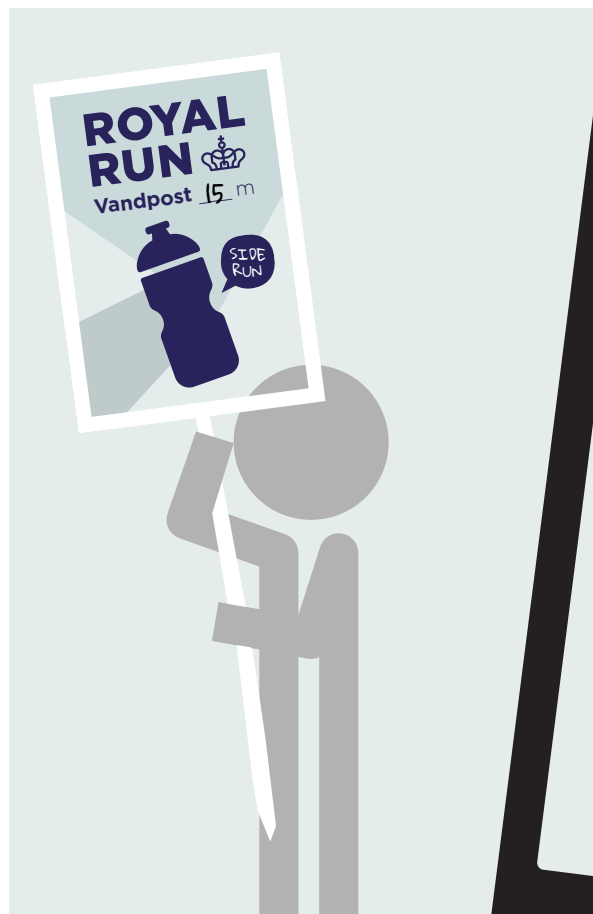
### Byd velkommen

til alle deltagere og evt. tilskuere

### Tro på planen holder

Nyd jeres Royal Side Run sammen – efter den plan, I har lagt.





Skriv til os på [siderun@royalrun.dk](mailto:siderun@royalrun.dk) og  
fortæl om jeres Royal Side Run-planer.  
Måske bringer vi netop jeres historie...



# 03

Tip 3

## Efter jeres Royal Side Run...

Afslut dagen med medaljeoverrækkelser, taler, fest og fejring.  
Måske er der produceret lidt godt til ganen i fortræningsforløbet :-)

Alle Royal Runners er vindere

### Diplom og medalje- overrækkelse

Efter endt løb er det vigtigt at belønne jeres deltagere med et diplom eller/og (klip-selv) medalje for deres indsats. Begge dele kan downloades på [royalrun.dk](http://royalrun.dk)

### Nyd et vel afsluttet arrangement

Med alle godt over målstregen er det tid til at nyde. Server gerne et koldt glas og evt. et stykke af kage-bage-dag kagen til jeres deltagere efter turen rundt på ruten.

### Dokumenter stemningen

Husk at tage billeder af hele jeres event og del dem gerne med [#royalsiderun](https://twitter.com/royalsiderun), så er I med til at male et billede af det store Royal Run fællesskab.

**HUSK - Skriv til os på [siderun@royalrun.dk](mailto:siderun@royalrun.dk) og fortæl om jeres Royal Side Run, så kan det være, vi vil fortælle jeres historie.**







## Vi har gjort det nemt – **download materialer på [royalrun.dk/sideruns](http://royalrun.dk/sideruns)**

På [royalrun.dk/sideruns](http://royalrun.dk/sideruns) er der mulighed for download af mange forskellige materialer til at lave en fin løbsdag for store og små.

Der er emner til før, under og efter løbet. De fleste emner kan printes på en almindelig A4-printer. Men de kan med fordel skaleres op, hvis jeres printer kan håndtere A3-print.

### Følgende kan downloades

- Plakat – til annoncering af event
- Tilmeldingsliste
- Forslag til Facebook opslag
- Pressemeddelelse
- Invitation (Deltagere)
- Klip-selv Guirlander
- Klip-selv Krone
- Klip-selv Medalje
- Diplom
- Startnummer (til "maven")
- KM skilte/M skilte
- Hjælper skilt (til "maven")
- Banner 3x1 m
- Beachflag

### Køb en event-pakke

Hvis I ønsker mere dekoration, er der mulighed for at købe forskellige Royal Run event-pakker med bl.a. minestrimmel, balloner, flag, guirlander, midlertidiger tatoveringer, beachflag og meget mere.

Se eventpakkerne på hjemmesiden **[royalrun.dk/sideruns](http://royalrun.dk/sideruns)**

For hjælp til bestilling af materialer send en mail direkte til [siderun@royalrun.dk](mailto:siderun@royalrun.dk)

*PS. Det er også muligt selv at få trykt banner og beach-flag hos en professionel. Filer hertil kan downloades direkte fra hjemmesiden.*



## Tips til det **lidt større løb**

### **Tilmeldingssystem**

Hvis I påtænker et større løb, hvor tilmelding er nødvendigt, er det vigtigt at få styr på tilmeldingssystem (husk intet startgebyr).

### **Godkendelse ved myndigheder**

Ved større løb på offentlige steder kan det være nødvendigt at have dialog med myndighederne for at få deres godkendelse til afholdelse.

### **Fortæl om jeres løb**

Hav en god dialog med den lokale presse og brug andre mulige kanaler til at rekruttere deltagere – find skabelon til

pressemeddelelse og Facebook-opslag i download-pakken på [royalrun.dk](http://royalrun.dk)

### **Fortræning**

Invitér evt. deltagere til at være med til træning frem mod løbet. Download Royal Run app'en og få inspiration til fortræning.

### **Dekoration**

Der er mulighed for at tilkøbe ekstra bannere og beachflag til event dressing.

På [royalrun.dk](http://royalrun.dk) er der lavet tryklare filer, som kan hentes ned og kan sendes til trykkeri.

### **Hjælpere og samaritter**

Sørg for, at I har hjælpere klar til dagen til diverse opgaver. Lav en detaljeret plan over dagen og informer alle frivillige/hjælpere om deres opgaver. Hvis I forventer mange deltagere, kan det være en god ide at lave en aftale med samaritter.

### **Forplejning**

Køb evt. mad og drikke, som deltagerne kan nyde efter turen eller forhør jer i en lokal butik, om de har lyst til at støtte jeres arrangement.

**OBS: Dette er en meget forenklet guide til løbsafvikling. Find mere info og hjælp på [bevaegdigforlivet.dk/loeb/kontakt-os](http://bevaegdigforlivet.dk/loeb/kontakt-os)**



Vi ønsker jer et fantastisk  
**Royal Side Run**