



ROYAL RUN'22

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 '22 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.

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.



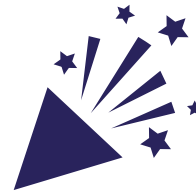
Måske er I en **børnehave**?

...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 et **plejehjem**?

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



Måske der skal være **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.



Måske er I en **virksomhed**?

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

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.

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 - 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.





ROYAL RUN '22

BEVÆG DIG FOR LIVET

ROYAL RUN '22

BEVÆG DIG FOR LIVET

Sådan gør du..
Du skal bruge saks, snor, tape eller lim

1. Print dette A4 ark ud på din printer
2. Print så mange som du ønsker. Guirlanden kan laves i din ønskede længde
3. Klip alle trekanter ud langs kanten
4. Læg alle trekanter langs din snor med lidt mellemrum og lim/klist dem fast
5. Hæng guirlanden op

OBS! Kan bruges som "indportstøj"

Klip-selv guirlande

ROYAL RUN '22

Klip-selv krone

ROYAL RUN '22

BEVÆG DIG FOR LIVET

OBS! Kan bruges som indportstøj!

Klip-selv guirlande

ROYAL RUN '22

BEVÆG DIG FOR LIVET

Sådan gør du..

Du skal bruge saks, snor, tape eller lim

1. Print dette A4 ark ud på din printer
2. Print så mange som du ønsker. Guirlanden kan laves i din ønskede længde
3. Klip alle trekanter ud langs kanten
4. Læg alle trekanter langs din snor med lidt mellemrum og lim/klist dem fast
5. Hæng guirlanden op

ROYAL RUN '22

BEVÆG DIG FOR LIVET

Klip-selv krone

ROYAL RUN '22

BEVÆG DIG FOR LIVET

OBS! Kan bruges som indportstøj!

Klip-selv guirlande

ROYAL RUN '22

BEVÆG DIG FOR LIVET

Sådan gør du..
Du skal bruge saks, snor, tape eller lim.

1. Print dette A4 ark ud på din printer
2. Print så mange som du ønsker. Guirlanden kan laves i din ønskede længde
3. Klip alle trekanter ud langs kanten
4. Læg alle trekanter langs din snor med lidt mellemrum og lim/klist dem fast
5. Hæng guirlanden op

ROYAL RUN '22

BEVÆG DIG FOR LIVET

Klip-selv krone

**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

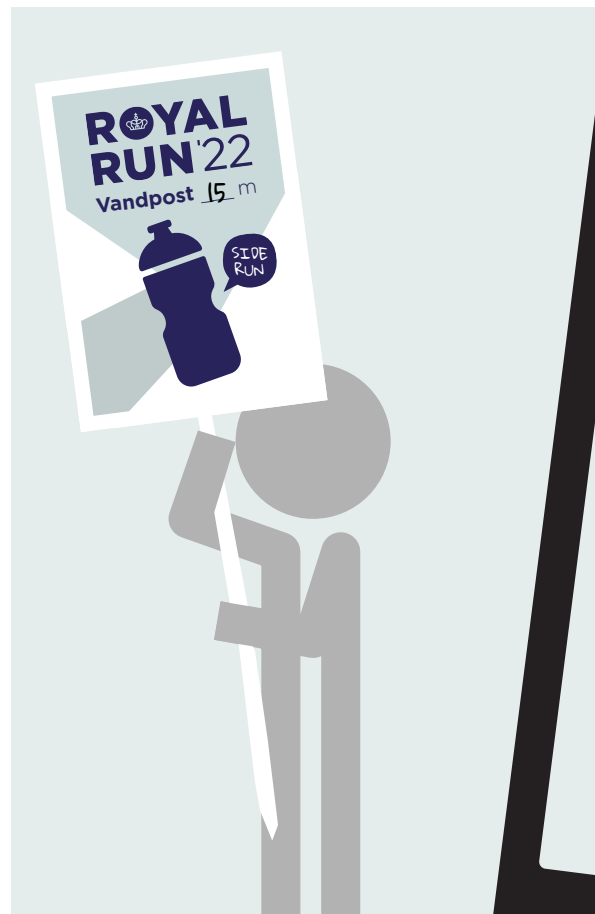
til alle deltagere og evt. tilskuere

Tro på planen holder

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







Skriv til os på siderun@royalrun.dk 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

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, så er I med til at male et billede af det store Royal Run fællesskab.

HUSK - Skriv til os på 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**

På 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**

For hjælp til bestilling af materialer send en mail direkte til 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

Fortræning

Inviter 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 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



Vi ønsker jer et fantastisk
Royal Side Run