

Kaptajnpakken

Alt, du skal bruge for at få kollegerne med til Kollegaløbet

Teksterne må frit kopieres og tilpasses. Erstat [ARBEJDSPLADS], [KAPTAJNENS NAVN], [HOLDNAVN], [TILMELDINGSFRIST] og [HOLDLINK] med jeres egne oplysninger. Du kan også tilpasse teksterne direkte på kollegalobet.dk/kaptajnpakke.

Indhold

1. Kom godt i gang som kaptajn
2. Invitation på e-mail
3. Kort besked til Teams eller Slack
4. Opslag til intranettet
5. Plakat til arbejdspladsen
6. Få intern godkendelse
7. Påmindelser til kollegerne
8. Svar på kollegernes mest almindelige spørgsmål

Kom godt i gang som kaptajn

Du behøver ikke planlægge det hele på én gang. Opret holdet, få de første kolleger med, og brug materialerne nedenfor til at sprede budskabet.

- Opret holdet.
- Invitér de første kolleger.
- Send mailen eller Teams-beskeden.
- Hæng plakaten op.
- Send en påmindelse før start.

Invitation på e-mail

Brug denne mail, når du vil invitere kollegerne til holdet.

FORESLÅET EMNELINJE

Vil du med på [ARBEJDSPLADS]s hold i Kollegaløbet?

KORT VERSION (ANBEFALET)

Hej alle

Vi laver et hold til Kollegaløbet i september, og du er meget velkommen til at være med.

Kollegaløbet er en holdchallenge, hvor vi samler kilometer og aktive minutter gennem hele september. Du kan gå, løbe, cykle, træne eller bevæge dig, som du har lyst - alt tæller, og du bestemmer selv tempoet.

Sådan er du med:

1. Klik på holdlinket: [HOLDLINK]
2. Opret din profil
3. Registrér din aktivitet undervejs

Sig til inden [TILMELDINGSFRIST], hvis du vil med på holdet.

Venlig hilsen

[KAPTAJNENS NAVN]

UDDYBENDE VERSION

Hej alle

Jeg har oprettet holdet [HOLDNAVN] til Kollegaløbet, og jeg håber, du har lyst til at være med.

Hvad er Kollegaløbet?

Kollegaløbet er en landsdækkende gå- og løbechallenge for arbejdspladser. Gennem hele september samler vi som hold kilometer og aktive dage. Det handler ikke om at være hurtig - det handler om at bevæge sig sammen og få lidt ekstra hverdagsmotion ind i kalenderen.

Hvem kan være med?

Alle på [ARBEJDSPLADS]. Du kan gå en tur i frokostpausen, cykle på arbejde, løbe, træne eller dyrke den motion, du plejer. Aktive minutter tæller på lige fod med kilometer, så ingen bliver hægtet af.

Hvad skal du gøre?

1. Klik på holdlinket: [HOLDLINK]
2. Opret din profil (det tager under et minut)
3. Registrér din aktivitet løbende i september

Hvor meget tid koster det?

Kun den tid, du selv har lyst til at bruge. Registrering af en tur tager få sekunder.

Frist

Giv besked eller tilmeld dig senest [TILMELDINGSFRIST], så vi kan få holdet på plads.

Skriv endelig, hvis du har spørgsmål.

Venlig hilsen

[KAPTAJNENS NAVN]

Kort besked til Teams eller Slack

En kort version, der kan indsættes direkte i virksomhedens interne kanal.

FØRSTE INVITATION

Hej alle ☺ Vi stiller med et hold til Kollegaløbet i september - en holdchallenge, hvor vi samler kilometer og aktive minutter sammen. Gå, løb, cykel eller træn: alt tæller, og du bestemmer selv tempoet. Hop på holdet her: [HOLDLINK]

KORT PÅMINDELSE

Lille reminder: Der er stadig plads på vores Kollegaløbet-hold [HOLDNAVN]. Det tager under et minut at komme med: [HOLDLINK]

SIDSTE CHANCE

Sidste chance for at komme med på Kollegaløbet-holdet. Vi lukker tilmeldingen [TILMELDINGSFRIST]. Tilmeld dig her: [HOLDLINK]

Opslag til intranettet

Brug denne tekst som et internt nyhedsopslag.

Overskrift:

Vær med på [ARBEJDSPLADS]s hold i Kollegaløbet

Kort intro:

I september samler vi kilometer og aktive minutter sammen som kolleger. Alle kan være med - uanset form og tempo.

Brødtekst:

Kollegaløbet er en landsdækkende gå- og løbechallenge for arbejdspladser. Gennem hele september registrerer deltagerne deres aktivitet, og holdet samler point sammen. Man kan gå, løbe, cykle eller træne - aktive minutter tæller på lige fod med kilometer.

Det kræver ingen forberedelse og ingen særlig form. Man tilmelder sig holdet, registrerer sin aktivitet undervejs og følger med i, hvordan holdet klarer sig.

Kontakt [KAPTJNENS NAVN], hvis du har spørgsmål.

CTA:

Tilmeld dig holdet senest [TILMELDINGSFRIST]: [HOLDLINK]

FORTSÆT FÆLLESSKABET GENNEM SEPTEMBER

Kom med på vores hold til Kollegaløbet



BEVÆG DIG PÅ DIN EGEN MÅDE



KILOMETER OG AKTIVE MINUTTER TÆLLER



ALLE KAN BIDRAGE TIL HOLDET



HELE SEPTEMBER

PERIODE: 1.-30. SEPTEMBER

Vores holdnavn: _____

Tilmeldingsfrist: _____

Holdkode: _____



Få intern godkendelse

En kort mail, du kan videresende til en leder, HR eller den budgetansvarlige.

EMNELINJE

Kort godkendelse: Kollegaløbet for [ARBEJDSPLADS]

MAILTEKST

Hej

Jeg vil gerne stille med et hold fra [ARBEJDSPLADS] til Kollegaløbet i september.

Hvad er det?

Kollegaløbet er en landsdækkende gå- og løbechallenge for arbejdspladser. Gennem september samler holdet kilometer og aktive minutter. Det er en enkel og inkluderende måde at få mere bevægelse og fællesskab ind i hverdagen.

Hvem kan være med?

Alle medarbejdere. Man kan gå, løbe, cykle eller træne, og aktive minutter tæller på lige fod med kilometer. Der er ingen krav om form eller tempo.

Hvor meget administration kræver det?

Meget lidt. Jeg opretter holdet og inviterer kollegerne. Deltagerne registrerer selv deres aktivitet.

Holdstørrelse og pris:

Hold på 2-10 deltagere. Prisen er 89 kr. pr. deltager.

Samlet pris for vores hold: [SAMLET PRIS] kr.

Hvad jeg beder om:

Godkendelse af udgiften, så jeg kan tilmelde holdet.

Mere information: <https://kollegalobet.dk>

Venlig hilsen

[KAPTJNENS NAVN]

PRISBEREGNING

Der betales pr. deltager – ikke pr. hold. Et hold består af 2–10 deltagere. Ved mere end ti deltagere oprettes flere hold.

PRISOVERSIGT

Ved forskellige antal deltagere.

Deltagere	Pris inkl. moms	Pris ekskl. moms
2	178 kr.	142 kr.
5	445 kr.	356 kr.
10	890 kr.	712 kr.
20	1.780 kr.	1.424 kr.
30	2.670 kr.	2.136 kr.
50	4.450 kr.	3.560 kr.
100	8.900 kr.	7.120 kr.

Påmindelser til kollegerne

Korte beskeder, du kan sende undervejs. Kopiér den, der passer til tidspunktet.

EN UGE FØR INTERN FRIST

Husk: Vi mangler stadig et par kolleger på Kollegaløbet-holdet. Fristen er [TILMELDINGSFRIST]. Skriv til mig, eller tilmeld dig direkte her: [HOLDLINK]

SIDSTE CHANCE

Sidste chance for at komme med på [HOLDNAVN]. Vi lukker holdet [TILMELDINGSFRIST]. Tilmeld dig her: [HOLDLINK]

KOLLEGALØBET STARTER SNART

Kollegaløbet starter 1. september ☐ Husk at have din profil klar, så din aktivitet tæller med fra første dag. Holdlink: [HOLDLINK]

HUSK AT REGISTRERE AKTIVITET

Lille reminder: Husk at registrere jeres aktivitet i Kollegaløbet. Både gåture, løbeture og aktive minutter tæller. Det tager få sekunder: [HOLDLINK]

KOLLEGALØBET - OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL

KollegaLøbet er en landsdækkende holdaktivitet for arbejdspladser. I løbet af september samler deltagerne kilometer og aktive minutter, som bidrager til holdets samlede resultat.

SKAL JEG KUNNE LØBE?

Nej. Kollegaløbet er ikke kun for løbere. Du kan blandt andet bidrage med gåture, trapper og andre former for motion og aktiv bevægelse.

HVOR MEGET SKAL JEG BEVÆGE MIG?

Der er ikke et bestemt minimum, du skal nå hver dag. En kilometer eller 15 aktive minutter er nok til at bidrage. Du vælger selv, hvor ofte og hvor meget du vil registrere.

HVOR MANGE ER DER PÅ ET HOLD?

Et hold består af 2–10 deltagere. Hvis arbejdspladsen har flere end ti deltagere, kan der oprettes flere hold.

HVORNÅR FOREGÅR DET?

KollegaLøbet foregår fra den 1. til den 30. september.

HVORDAN REGISTRERER JEG MIN AKTIVITET?

Efter tilmeldingen får du adgang til at registrere dine kilometer og aktive minutter. Du behøver ikke at have GPS-ur eller andet til at tracke.

KAN ANDRE SE MINE RESULTATER?

Aktiviteten har fokus på holdets samlede indsats. Formålet er at skabe fællesskab og bevægelse – ikke at udstille eller sammenligne den enkelte medarbejders præstation.

HVAD KOSTER DET?

Det koster 89 kr. inkl. moms pr. deltager.

Hos os:

Virksomheden betaler ☐

Deltageren betaler ☐

HVEM KAN HJÆLPE MIG?

Kontakt vores holdkaptajn:

Navn: _____

Mail: _____

Telefon: _____

HVORDAN TILMELDER JEG MIG?

Scan QR-koden.

Hvis holdet allerede er oprettet, skal du vælge eller indtaste holdnavn eller holdkode.

Holdnavn: _____

Holdkode: _____



Hvad gør vi, hvis holdet er fyldt?

Så opretter I bare endnu et hold. Flere hold fra samme arbejdsplads kan sagtens deltage - og udfordre hinanden.

Hvornår foregår Kollegaløbet?

Hele september måned, fra 1. til 30. september.

Hvordan registrerer man sin aktivitet?

Log ind på kollegalobet.dk og registrér din tur eller dine aktive minutter. Det tager få sekunder.