

Löpträning i grupp

Guide till uppstart och planering av löpargrupper

Innehåll

Inledning.....	2
Ingen löpargrupp är den andra lik.....	3
Ledare och tränare.....	5
Planering.....	6
Medlemskap och administration	7
Kommunikation och marknadsföring.....	9
Mer löpning inom Svensk Friidrott.....	14

Inledning

Löpning som motions-, tränings- och tävlingsform växer bland befolkningen. Med det kommer också ett ökat intresse för att lära sig mer och utvecklas i sin träning och sitt tävlande. Genom det stora kunnandet kring löpträning och löptävlingar är friidrotten den självklara hemvisten för den här rörelsen. Under de senaste åren har uppfattningen om hur löpträning generellt och i grupp bedrivs steg för steg formats även för en bredare målgrupp. Uttrycket "Löpargrupp" är nu etablerat och med det följer associationer och förväntningar.

Den här guiden syftar inte till att framhäva den stora potential som finns i intresset för löpning utan omfattar framförallt handfasta tips och råd kring löpargrupper, baserade på erfarenheter från föreningar som kommit igång och lyckats väl med sina löpargrupper.

Genom att skapa utrymme och former för löpträning för unga och vuxna motionärer i er förening ges inte bara möjligheter för fler att komma igång med sin träning och delta i den sociala samvaron i föreningen utan det öppnar för fler medlemmar, nya aktiviteter, ökat intresse från allmänhet, kommuner, landsting, företag och media.

Fånga in alla löparsugna!

Som friidrottsförening har ni enormt stora möjligheter att fånga upp löpsugna runt om i landet.

- **Många springer, friidrottsintresserade springer mer**

Löpningen är Sverige absolut mest populär motionsform. Enligt RF springer 2,4 miljoner svenskar (6-80 år) regelbundet, omkring 800 000 av dem är under 25 år. En undersökning från Sponsor Insight, genomförd på uppdrag av Svensk friidrott under 2014, visar att 35 procent av de som är friidrottsintresserade springer. Hos hela befolkningen är samma andel 27 procent. Samma undersökning visar att 3 miljoner svenskar anser sig vara friidrottsintresserade.

Allt sammantaget finns det 2,4 miljoner löpare och, efter en snabb överslagsräkning, drygt 1 miljon med förkärlek för friidrott, där ute att fånga in. Med stor säkerhet finns några av dem till exempel bland föräldrarna till barnen i er förening!

- **Loppen som dörr till friidrottsrörelsen**

Svensk Friidrotts sammanställning av deltagarantalet i friidrottens godkända lopp under 2014 landade på 743 479 deltagare. Oavsett om deltagarna sprungit ett eller flera lopp möter de vid varje tillfälle en friidrottsförening genom sin anmälan, nummerlappsutlämningen, starten, genomförandet, målgången, resultatuppföljningen och återkopplingen efter loppet. Alla de tillfällena är unika möjligheter för er att bjuda in deltagarna att komma och träna mer föreningen.

Ingen löpargrupp är den andra lik

Löpning är i likhet med arenafriidrotten framförallt en individuell tränings- och tävlingsform. Många väljer att springa för att det enkelt går att anpassa träningen till sina egna behov och möjligheter – generellt i livet eller för dagen. När löpare samlas för att springa tillsammans försvinner lite av enkelheten, men även ensamheten.

Ramarna som en löpargrupp ger lägger istället flera nya dimensioner till träningen, något som allt fler uppskattar. Gruppen ger löparen ett sammanhang att ingå i, uppmärksamhet och stöd kring sin person och sin träning och goda utvecklingsmöjligheter för sin löpning.

Här följer några tips från väl fungerande löpargrupper:

- **Lär känna gruppen**

Deltagarna har olika träningsbakgrund och drivkraft till att sätta igång eller hålla i sin träning – fråga gruppen och lyssna av önskingar och behov.

- **Nivåanpassning**

Deltagare med olika prestationsnivå kan vara med i samma grupp – planera och samla gruppen men ge utrymme för att genomföra övningarna på flera sätt och i varierande omfattning eller tempo. Består gruppen av ett större antal deltagare kan den även delas in i olika undergrupper utefter nivå (och/eller dagsform) vid varje pass.

- **Sporra gemenskap**

Löpargruppen är inte bara en träningsgrupp utan växer med tiden till ett värdefullt socialt nätverk för deltagarna. Stötta gärna detta genom att till exempel fira delmål, ta in någon inspirerande föreläsare, åka och springa på nya platser eller uppmana till egna träningsinitiativ från gruppen.

- **Ha kul**

Både för nybörjare och mer erfarna löpare ska inte värdet av att ha roligt under träningen underskattas. Bygg in lekfulla moment i löpträningen, till exempel stafetter och gruppövningar.

- **Erbjud kvalitet**

Löparen söker sig ofta till en förening för att få en mer kvalitativ löpträning än de själva kan åstadkomma. Möt de förväntningarna genom att bland annat tänka på att;

- Säkra att det finns en ledare för och en tanke med varje pass
- Lära ut terminologi, teknik och grunder så att deltagaren bygger upp en förståelse för helheten inom löpning
- Ge råd om träningsplanering utifrån enskilda målsättningar
- Tipsa om styrkeövningar och alternativ träning som gynnar löpningen

- **Laglöparkultur**

För att träningen ska fortsätta att vara värdefull för alla i gruppen är det viktigt att deltagarna håller sig till de ramar som sätts upp, till exempel det tempo eller den löprunda som bestämts. Ingen trivs med att bli avhängd mitt ute i skogen.

- **Identitet**

Framhåll alla de delar ger deltagaren en tydligare identitet som löpare – t.ex. möjligheten att köpa och springa i föreningens klubbkläder, inbjudan till Facebookgrupper och gemensamma tränings- och tävlingsresor.



Foto: Ryno Quantz

Ledare och tränare

Den eller de som leder en löpargrupp har en viktig roll. En del handlar om att sammankalla gruppen och planera träningarna, den andra delen handlar om att närvara på träningarna, motivera och utveckla deltagarna och att få dem att känna sig hemma i föreningen.

Se gärna utanför den befintliga ledargruppen när en ledare till löpargrupperna söks. Tidigare aktiva, löptränande föräldrar eller någon som sprungit ert lopp kan vara potentiella ledare. Det är en god idé att samla en grupp som gemensamt har ansvar för löpträningen, exempelvis genom en huvudledare och ett antal hjälpledare. Det gör att belastningen på en person inte blir lika stor och såbarheten inför ett eventuellt avhopp minskar för föreningen.

För att rusta de som vill leda en löpargrupp på bästa sätt finns SFIFs nya löputbildningar *Löpledare* och *Löptränare*, med möjlighet till certifiering.

- *Löpledare* utbildar ledare som kan leda grupper där deltagarna vill löpträna för att komma igång, hålla sig i form och professionalisera sin löpträning.
- *Löptränare* utbildar tränare som kan träna löpare som är igång med sin löpning men vill ta nästa steg och prestera på en högre nivå. Löptränarna ska även bidra till att föreningen kan locka, ta emot och utveckla talangfulla löpare till verksamheten.
- *Certifiering*: Efter genomförd utbildning får deltagaren ett certifikat och en digital symbol att använda i kommunikationen kring föreningens löpverksamhet. Symbolen kan även med fördel tryckas på ett träningsplagg som är bra att använda i samband med träningarna, så att gruppen även marknadsförs för utomstående under passen.

Mer information om kurserna och datum för genomföranden återfinns på friidrott.se eller via ert distriktsförbund/SISU.

Planering

Inför uppstart, varje termin eller träningsperiod är det bra att göra en övergripande planering. Detta gynnar föreningen, ledarna och deltagarna. Planeringen bör omfatta nedanstående områden och det finns också många fördelar att ledarna delar med sig av planen till föreningen och deltagarna.

- **Gruppen/Grupperna**

Höstens nybörjare kan på vårkanten ta löpningen till en ny nivå. Några av de medelgoda löparna vill kanske spänna bågen ytterligare inför det nya året. Se över och stuva eventuellt om i grupperna eller i övningarna för passen.

- **Schemaläggning och samlingsplatser**

För att underlätta för både ledare och deltagare är det en stor fördel att hålla sig till fasta samlingstider och samlingsplatser. Ofta är det också bra att veckorna följer samma struktur hela tiden, exempelvis kvalitetspass på utvalda veckodagar och långpass på helger.

- **Banor och rundor**

Vid sidan av att ha träningen på föreningens banor eller de lokala motionsspåren är det en bra idé att hitta naturliga träningsplatser i omgivningen. Reka nya rundor och backar, mät upp och tänk till på hur olika pass kan förläggas i närområdet.

- **Passen**

Försök att få olika typer av pass i träningen, gör dem roliga och varierande. Inkludera gärna mer målinriktade som lämpar sig för exempelvis ett millopp, ett halvmaraton, ett maraton eller ett specifikt lokalt lopp. För nybörjare är det en hjälp att inför uppstarten kunna ta del av en översikt över passen. Här kan ni också ta stöd i *Sverige på fötters* program "Från 0 till 5 km på 10 veckor". I *Löp träningsbanken* finns ramar och exempel att ta inspiration från. Allt material finns tillgängligt genom Svensk Friidrotts kansli.

- **Socialt**

Lägg in ett eller ett par tillfällen per termin som endast har som syfte att vara roliga och inspirerande, allt för att stärka samvaron i gruppen och inspirera deltagarna. Många löpargrupper arrangerar även gemensamma resor till lopp. Detta är något som både kan sporra fler till att anmäla sig till loppet men även till att upprätthålla sin träning.

Medlemskap och administration

Löpträningen tar plats i er förening på samma sätt som andra aktiviteter. Det innebär att ni har goda möjligheter att samla fler medlemmar till er förening genom att starta löpargrupper. Föreningar har dock valt olika sätt att forma ramarna för medlemskap och eventuella träningsavgifter. Utifrån den löparsugnes perspektiv står alternativet att löpträna med en förening mot att köpa ett medlemskap i ett gym, en träningskedja eller ingå i en privat arrangerad löpargrupp. Samtliga alternativ innebär kostnader som ofta tydligt överskrider föreningens medlemskap och avgifter.

Några exempel på ramar:

- **Inget medlemskap, gratis löpträning**

Helt öppen löpträning kan vara lämplig om ni vill arrangera ett antal löpträningspass inför ett lopp ni har eller vill skapa en typ av prova-på-känsla genom ett par enskilda löpträningstillfällen.

- **Medlemskap efter ett antal provträningar, gratis löpträning**

Genom att tillåta ett antal prova-på-pass innan deltagaren knyter sig till föreningen genom ett medlemskap sänks tröskeln för löpare att ansluta sig till löpargruppen. Det gör det också möjligt för deltagare att lära känna ledaren och gruppen och för ledaren att bedöma om deltagaren kommer att kunna ta del av gruppens träning på ett bra sätt. Om föreningens ekonomi tillåter och antalet pass i löpargruppen är något begränsat kan alternativet att inte ta ut någon specifik träningsavgift övervägas.

- **Medlemskap efter ett antal provträningar, träningsavgift**

Formen ger samma fördelar som ovanstående men innehåller en särskild träningsavgift för löpargruppen. Om löpträningen äger rum regelbundet och är bemannad med duktiga ledare finns det ingenting som står i vägen för att föreningen kan ta ut en avgift från deltagarna. Vilken nivå denna ska ligga på bedömer föreningen själv.

- **Kombinationsmedlemskap**

Många föreningar har redan kombinationsmedlemskap, exempelvis familjemedlemskap. Dessa passar bra om ni genom att erbjuda löpträning vill kunna aktivera personerna kring befintliga medlemmar.

Utifrån vad som passar er förening bäst och vilken ram ni väljer att sätta kring er löpträning kan ni också bestämma hur nära ni vill knyta deltagarna kring varje enskilt träningstillfälle.

- **Sammanhållen träningsgrupp**

Efter en öppen startträning eller ett samarbete med ett företag eller en organisation kan en grupp med tydlig avgränsning samlas. Gruppen får en gemensam träningsplan och ett specifikt mål. Denna form passar mer ovana löpare som behöver tajtare coaching eller en på förhand avgränsad grupp.

- **Drop-in**

Anmälan till löparverksamheten i sin helhet men öppna träningar med tydlig rubricering som deltagarna kommer till utifrån möjlighet.



Foto: Ryno Quantz

Kommunikation och marknadsföring

Eftersom det inte blir några löpargrupper utan löpare så är det väldigt viktigt att nå ut till springsugna i omgivningen med budskapet om att föreningen arrangerar löpträning, när träningarna är och vad som krävs för att kunna delta.

Här följer lite tips om hur ni kan gå tillväga för att locka löpare till era löpargrupper:

Formulera ert budskap

1. Vem vill ni rikta er till?

Titta på föreningens omgivning och lista de grupper som ni vill vända er till. Ju mer avgränsade era målgrupper är, desto enklare blir det att planera riktade kommunikationsaktiviteter. Istället för att tänka "löparintresserade" avgränsa till "löpare som brukar springa i motionsspåret". Andra parametrar att använda för avgränsning är bostadsområde, arbetsplats, resväg, skolor, idrottshallar, andra föreningar och sammanslutningar.

Målgruppen behöver inte vara löparintresserad från början utan det kan vara tryggheten och dragningskraften av den grupp de befinner sig i, exempelvis en arbetsplats eller annan förening, som gör att personer följer med på nya aktiviteter.

2. Vilka hinder behöver ni överbrygga?

För vissa kan tydligheten i löpning och associationer till friidrottsföreningar vara ett hinder för att komma och träna med en förening. Tron att det bara är för eliten, att det krävs stora förkunskaper eller stort engagemang är några vanliga hinder. Osäkerhet kring den egna prestationsförmågan eller gruppens övriga deltagare kan också göra potentiella deltagare osäkra. Även språk kan vara en barriär. Se till era målgrupper och tänk till på vad som kan vara ett hinder för just dem att komma till er.

3. Vad erbjuder ni?

Tänk utifrån målgruppens perspektiv – vad får jag ta del av om jag börjar träna med den här föreningen? Beskriv löpargruppens, eller löpargruppernas, målsättning, inriktning, träning, ledare, pass, planering osv. Gärna målande, roligt och personligt. Framhåll även gärna möjligheten som medlemmarna har att springa lopp i föreningens kläder.

Förpacka ert erbjudande

Det är viktigt att potentiella deltagare enkelt kan uppfatta vad ni erbjuder. Var tydliga med vilka aktiviteter ni arrangerar och tänk efter på vad ni kan göra för att överträffa deltagarnas förväntningar. Vid sidan av att öppna upp för löpare på olika nivåer att komma och träna med föreningen kan ni med fördel paketera grupperna utifrån målgrupp eller målsättning.

Här följer några förslag, som också går att kombinera med varandra:

1. Nybörjare

Ta stöd i Sverige på fötters program "Från 0 till 5 km på 10 veckor". Samla till ett specifikt starttillfälle och låt gruppen stötta varandra i strävan att komma igång med löpträning. Fira, t.ex. med ett "eget lopp" efter slutförande och slussa in deltagarna i föreningens andra grupper.

2. Loppgrupper

Koppla gruppen och träningen till ett eget lopp eller ett lopp som en annan förening arrangerar. Utforska vilka målsättningar gruppen har för loppet och anpassa träningen. Fira gärna efter målgången och bjud in till föreningens fortsatta träningar.

3. Samarbeten med företag, kommuner och landsting

Vänd er till aktörer i er omgivning och erbjud träning för personalgrupper. Det kan vara en öppen grupp för träning men kan även med fördel knytas till ett lopp. Många företag har pengar som är öronmärkta för hälsa och friskvård och för många arbetsgivare är satsningar på hälsa en viktig intern och extern markering.

4. Föräldragrupper

Erbjud föräldrar till barn i verksamheten att, istället för att vänta under barnens träning, kunna vara med av en grupp som tränar samtidigt som barnen.

5. Föreningar och intressegrupper

Grupper som redan är samlade och har en sammanhållning kring ett annat intresse kan ha lättare att gemensamt ta sig an en ny utmaning tillsammans. Sök grupper i omgivningen och vänd er till dem specifikt – det kan vara andra idrottsföreningar men även språkkurser, koloniträdgårdar, SFI-klasser, en fritidsgård osv.

Nå ut till löparsugna

När ni är klara över vilka ni ska vända er till och vilken typ av grupp som passar er förening är det dags att börja kommunicera. Här följer några tips på hur ni kan gå tillväga:

1. Föreningens egna kanaler och evenemang:

- Hemsida: Gör det tydligt på hemsidan att ni har löpargrupper, vilka träningstider och samlingsplatser som gäller samt vilka som är kontaktpersoner. Ju mer information desto bättre – olika typer av pass, olika rutter, utrustning etc. Använd gärna bilder då de är mer inbjudande och inspirerande och lockar fler.
- Sociala medier: Många föreningar använder en Facebooksida för att kommunicera kring sina löpargrupper. Det underlättar för dialog kring enskilda pass och gör det också enkelt att dela med sig av bilder och känslor kring passen och bjuda in fler att delta.
- Medlemmarna: Se till att alla befintliga medlemmar känner till att ni startar en löpargrupp. Kanske finns någon som inte längre är aktiv som blir sugen. Om varje medlem också tipsar en kompis om löpargruppen når ni snabbt många.
- Lokalerna och arenan: Skylta tydligt om löpargruppen i föreningens lokaler och på idrottsplatsen.
- Loppen: Var noga med att informera om löpargruppen i samband med att ni bjuder in till, genomför och följer upp efter ert lopp. Då är löparna mycket mottagliga för tips, råd och information om löpning. Presentera er löpargrupp tillsammans med loppets inbjudan/PM, lämna ut informationsmaterial tillsammans med nummerlappen inför loppet och tillsammans med banan och medaljen efter målgång. När resultaten publiceras är det ett utmärkt tillfälle att bjuda in till en träningsträff strax efter loppet. Samma inbjudan kan skickas separat till deltagarna via mail – enskilt eller tillsammans med en utvärdering.

2. Den fysiska omgivningen:

- Platser där omgivningen springer: Varje plats har sina löprundor – t.ex. runt sjön eller i det lokala motionsspåret. Fundera igenom var i omgivningen människor brukar springa och försäkra er om att ingen som använder rundorna missar att ni startar en löpargrupp.
- Träningslokaler: Vänd er till andra idrottande och hitta de ställen där de befinner sig - simhallen, sporthallen, klättercentret, ridklubben osv.
- Skolor och universitet: Vill ni vända er till unga löparsugna är det ett tips att kontakta skolor och högskolor/universitet, söka möjligheter att sätta ihop klass/utbildningsgrupper, berätta om satsningen på plats eller sätta upp information på anslagstavlor eller tipsa på skolornas hemsidor.
- Samlingsplatser: Kartlägg andra lokala samlingsplatser och se till att information om löpargruppen finns där, t.ex. mataffären, lokaltrafikens knutpunkt och allmänna skyltplatser.

3. Offentliga aktörer:

- Ta kontakt offentliga aktörer i samhället kring er, t.ex. det lokala biblioteket, arbetsförmedlingen, fritidsgården, vårdcentralen eller SFI-klassen och se om de är intresserade av att sätta samman en löpargrupp tillsammans med er.

4. Distriktets och SFIFs kanaler:

- Genom SFIFs nya sida svenskalopare.se kan du få hjälp att marknadsföra era lopp och löpargrupper. Sidan drivs centralt och har i syfte att underlätta för löparsugna att hitta löpträning och lopp, arrangerade av friidrottsföreningar. Kontakta kansliet för att säkra att ni finns med.
- Kontakta ert distriktsförbund och gör dem uppmärksamma på er satsning.

5. Samarbeten och sponsring

- Vid sidan av att ni kan vända er till företag, kommunen och organisationer för att nå löpare kan de även vara intresserade att marknadsföra sin satsning i sina kanaler, dels för att attrahera deltagare men även för att visa att de satsar på hälsa.

- Enskilda personer kan även vara nyckeln till en grupp – en engagerad sjuksköterska, fritidsledare, lärare eller liknande kan vara partner till er för att samla den grupp som redan finns kring denne.

6. Media

- Lokalmedier är alltid intresserade av att uppmärksamma nyheter från orten. Gör en kort sammanfattning av er satsning och kontakta lokala medier som bevakar ert område. Bjud gärna in dem till ett träningstillfälle och ge dem möjlighet att fotografera (givet deltagarnas godkännande).



Foto: Hasse Sjögren, DECA Text & Bild

Mer löpning inom Svensk Friidrott

I Svensk Friidrotts verksamhetsinriktning för 2014-2020 är budskapet entydligt – förbundet ska ta en bredare och mer aktiv roll inom området löpning, se till att långlopp och löpning behåller sin ledande position som motionsform och blir en integrerad del av friidrottsrörelsen. Att ge mer energi till befintlig löpverksamhet och bidra till utveckling av ny är därför ett prioriterat område.

Vid sidan av den här guiden finns flera element som kan stötta föreningarnas verksamhet och kommunikationen kring densamma. Tveka inte att höra av er om ni är intresserad av att höra mer, har några frågor eller har idéer om hur vi gemensamt kan fortsätta att arbeta mot visionen att fler ska få friidrotten som sin idrott – hela livet.

Lycka till med löpningen!

Kontakta oss gärna:

Hillevi Thor, projektledare

e-post: hillevi.thor@friidrott.se

tele: 0725-59 17 78

Gunilla Dahlén, Motionsansvarig

e-post: gunilla.dahlen@friidrott.se

tele: 0702-21 97 80



SVENSK FRIIDROTT

Svenska Friidrottsförbundet
Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm Tel: 010-476 53 30

www.friidrott.se