

# Inspirationskatalog

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



# Vil I hjælpe os med at skabe gode gå-oplevelser?



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Kære gå-vært, forening, WE WALK-gåturs-arrangør, tæl-skridt-holdkaptajn eller gå-glad dansker!

I dette inspirationskatalog har vi samlet en række sjove og skøre muligheder for at gøre gåture lidt sjovere eller anderledes samt bud på, hvordan man kan skabe nogle udfordringer eller konkurrencer, som kan øge motivationen for at komme ud at gå.

Rigtig god gåtur!

**Bevæg dig for livet – Løb og gang**

# Inspiration til udfordringer og konkurrencer

Først kommer en række bud på, hvordan I kan motivere og inspirere jeres lokalsamfund, fællesskab eller forening til at komme ud og gå.

## Bogstavjagt

Sæt sedler med bogstaver op forskellige steder i byen (bag på byskilte, i bagerens vindue osv.). Udfordringen går ud på, at man skal ud i byen og finde alle bogstaverne for til sidst at kunne samle dem til et kodeord. Den, der først har kodeordet, vinder udfordringen.

## Fotosafari

Tag mobiltelefonen med på gå-/løbeturen, for I skal bruge kameraet. Tag billeder af nedenstående ting, og når I kommer hjem, så del billederne i jeres forenings/fællesskabs/lokalsamfunds facebookgruppe. Hvem fanger flest billeder? I kan gøre det til en lille konkurrence og inspirere hinanden til at komme ud at gå. Spørg bageren, om de ikke donerer romkugler til den familie, der vinder.

Eksempler på ting man skal fotografere:

- En gul bil
- Et stort træ
- Byskilt
- En butik
- Tallet 16
- Et specifikt dyr, fugl eller plante

PS: I er sikkert mere kreative end os 😊





### Tæl skridt

For mange kan det være rigtig motiverende at tælle sine skridt. Lav derfor en udfordring om at nå et bestemt antal skridt hver dag – i f.eks. en uge. Udfordr jeres fællesskab eller hele landsbyen til en dyst.

### Gå til byskilte (fungerer bedst i små byer)

Tag mobiltelefonen med på gåturen, for I skal bruge kameraet.

På turen skal I forbi minimum 2 af jeres byskilte. Tag et billede så det kan ses, hvor byskiltet er placeret – og når I kommer hjem, så del billederne i jeres forenings/fællesskabs facebookgruppe.

Hvem kommer forbi flest byskilte i jeres fællesskab eller i jeres by? I kan gøre det til en lille konkurrence og inspirere hinanden til at komme ud at gå/løbe.

### Gå dit postnummer

En udfordring, hvor I sætter som mål, at I hver især eller tilsammen skal gå/løbe jeres postnummer i kilometer eller skridt.

### Gåturs-bingo

Alle kender bingo. Hvem i jeres fællesskab/forening får først pladen fuld? Print bingopladen ud og tag den med på gåturen. Kryds af, når du kommer forbi en ting på pladen. Når du kommer hjem, deler du et billede af din bingoplade i jeres facebookgruppe.

Link til bingoplader:

<https://magisketider.dk/download/3852/>

<https://magisketider.dk/download/3845/>

<https://magisketider.dk/download/3826/>

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

### Gæt en lokation

Tag ud og tag nærbilleder af detaljer på lokationer i dit nærområde. Del billederne i dit fællesskabs facebookgruppe. Det er nu op til medlemmerne at gætte hvor i byen billedet er taget, gå ud til lokationen og tage en selfie, som skal deles i gruppen.

Hvem gætter flest lokationer?

### Gå jer til GPS-kunst

Brug en app på telefonen, der kan registrere din gå-rute og find kreativiteten frem. Nu skal du ud og gå en tur og "tegne" med dit gps-spor. Hvem i fællesskabet kan tegne den flotteste figur?

Inspiration her. Læs mere [her](#).

### Sæt en lokal rute op

Kender du lige den skønne gåtur i jeres lokale skov? Eller har du tid og energi til at markere en lille runde rundt i byen?

Så vil dit lokalsamfund helt sikkert sætte stor pris på inspiration til en konkret gåtur i jeres område. Sæt nogle små flag op på turen i nogle dage og del information om den i jeres lokale facebookgruppe. Se [her](#), hvordan Flemming fra Thy har gjort.

### Lokal dyst

Der er intet, der kan skabe motivation som sammenhold og lidt lokal konkurrence. Inddel jeres by i en række områder eller udvælg nogle landsbyer i nærheden og skab en konkurrence om, hvilket område der kan gå længst på en uge.

Alle kan deltage, og der konkurreres både om flest kilometer samlet i den enkelte bydel eller landsby, og om flest kilometer per deltager. Se [her](#), hvordan Hans i Røde Kro griber det an.



# Anden inspiration til gåture

## Strandoprydning

Det kan være rart at have et mål og formål med sin gåtur – både for voksne og børn. Så hvorfor ikke sætte sig for at samle skrald? Og måske se, hvor mange poser eller kilo skrald I kan samle ind?

WE WALK har i 2022 modtaget støttet af Miljøstyrelsen til at hjælpe med til at samle skrald på de danske strande. Så hvis man vil have tilsendt grej og snacks, kan I få mere info [her](#).

## Ring til en ven

Mange arbejder hjemmefra... Tænk på en gammel ven, en lokal bekendt eller en fra familien, så du "skylder" et opkald. Ring til vedkommende og sig "hej"!

## Brug teknologien

Lyt til en podcast eller lydbog imens du går. Vær forberedt og brug lidt tid en aften på at finde gode podcast og download dem til din smartphone. Så ligger de der – er klar til at blive lyttet til og uafhængig Wi-Fi eller mobildata osv.

## Inspiration til de gode gåruter

Hvis du savner inspiration til dine gåruter, har Dansk Vandrelaug samlet et omfattende overblik over markerede eller anbefalede gåruter i Danmark. Find gåruterne på kortet [her](#).





### Gå "ad omveje"

Vær aktivt opmærksom på at dreje ind ad veje og stier, som du normalt ikke går af. Gå evt. derudaf og beslut så, hvornår du vil "lege" højre-venstre. Drej først til højre (så snart du kan) og derefter til venstre (så snart du kan) osv. osv. Gå højre-venstre i 10-20 minutter og smut så hjemover igen.

### Find og brug bænkene i din by.

Der er ofte flere bænke i ens nærområde, end man tror/plejer at lægge mærke til. Gå en tur og kig eksplicit efter bænke *og brug dem!*:

Sæt og rejst dig 10 – 20 gange x 3

Tag 1-5 armstrækkere x 3

Sæt dig og træk vejret dybt og roligt. Kig dig omkring og tænk aktivt over, hvor skøn en pause føles

Er I 2 eller flere, så tal om, hvad I ser, når I sidder der ved siden af hinanden

### Gå & Snak

Find en artikel på nettet/i en avis og læs den. Gå en tur med en ven og fortæl vedkommende om, hvad du har læst og hvad du er blevet nysgerrig på og/eller mener om det læste. Spørg til din gå-makkers blik og mening. OBS: *Uden* at I hver især "dømmer" eller vurderer om den anden har ret i sine analyse, betragtninger og holdninger.

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# Mere inspiration

## Artikler og viden:

[Derfor er det fedt at gå en tur alene](#)

[Gå - og bliv klogere på dig selv](#)

[Intervalgang: Gå dig slank](#)

[10 vandreruter i Danmark du bare må opleve](#)

## Træningsprogrammer:

[Gå-træningsprogram: Til dig der vil gå lidt hver dag](#)

[Gå-træningsprogram: Bliv fit på 4 uger til at gå 10 km](#)

[Gå-træningsprogram: Træn op på 4 uger til at gå et halvmaraton](#)

