



# *WE WALK*

*[bevægdigforlivet.dk/wewalk](http://bevægdigforlivet.dk/wewalk)*

## **ALLE KAN ARRANGERE EN GÅTUR!**

I denne korte guide hjælper vi dig godt på vej til at invitere andre med ud og gå, når WE WALK kulminerer i uge 39.

*#wewalk*

*#givengåtur*



Vi er så glade for, at du overvejer at arrangere en gåtur som en del af WE WALK!

I efteråret 2019 var 10.000 personer ude at gå i forbindelse med WE WALK. I uge 39 gentager vi succesen, når foreninger, institutioner, virksomheder og private tager ud på stier og stræder landet over og går sammen. WE WALK er for alle og går i al sin enkelthed ud på at få danskerne ud at bevæge sig sammen med naboen, kollegaerne eller kammeraterne. Store som små, unge som gamle kan være med, når alle inviteres ind i WE WALK-fællesskabet. Hvorfor? Fordi det er sundt for kroppen. Fordi den friske luft er godt for sjælen. Fordi fællesskabet booster din mentale sundhed. Og fordi det er pæret og drønhyggeligt. Ved at invitere andre med ud og gå, gør du et kæmpe bidrag til WE WALK og er med til at give en god oplevelse til andre mennesker.

TAK for det!

# SÅDAN BLIVER I EN DEL AF WE WALK!

For at blive arrangør i WE WALK, skal I blot gøre to ting:

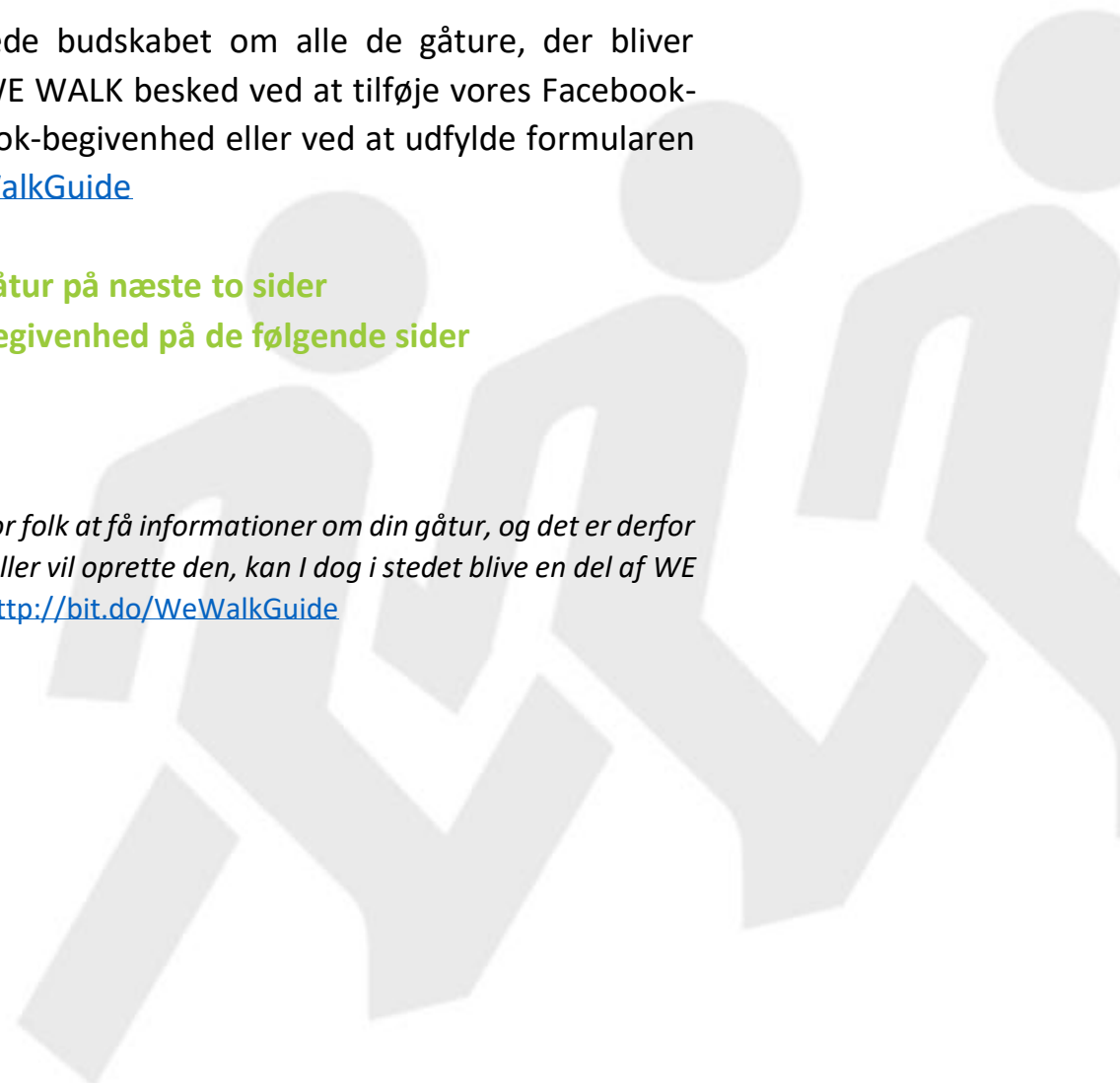
- 1) Planlægge og afvikle en gåtur i uge 39.
- 2) Oprette en Facebook-begivenhed for jeres gåtur og give WE WALK besked om denne begivenhed.

Så kan vi nemlig skabe overblik og sprede budskabet om alle de gåture, der bliver arrangeret landet over. I kan enten give WE WALK besked ved at tilføje vores Facebook-side som 'medorganisator' af jeres facebook-begivenhed eller ved at udfylde formularen nederst på denne side: <http://bit.do/WeWalkGuide>

- **Få et par firs til at arrangere en god gåtur på næste to sider**
- **Få hjælp til at oprette en Facebook-begivenhed på de følgende sider**

## **Ikke på Facebook – intet problem**

*Facebook-begivenhederne gør det automatisk nemt for folk at få informationer om din gåtur, og det er derfor klart at foretrække, hvis I opretter én. Hvis I ikke kan eller vil oprette den, kan I dog i stedet blive en del af WE WALK ved udfylde formularen nederst på siden her: <http://bit.do/WeWalkGuide>*



## HVILKEN TYPE GÅTUR?

WE WALK er for alle, der gerne vil ud og gå. Uanset om det er en vandretur på 40 km eller en kort spadseretur på én km, du har lyst til at arrangere, så er du velkommen som en del af WE WALK. Vi er sikre på, at der er andre, der vil blive glade for din indsats.



Vandreture i dit lokalområde



Frokost-gåture på arbejdspladsen



Gåture for børn/familier



Moon Walk  
(gåture i måneskin)



Lange gåture for dem, der kan lide udfordringer



Korte gåture for dem, der ikke går så godt



Sight-seeing gåture i byen

## ET PAR TIPS TIL AT ARRANGERE EN GÅTUR

### Planlæg din rute grundigt

Tænk over hvor du gerne vil invitere folk ud og gå. Gå evt. turen selv i forvejen og hav styr på ruten på dagen.

### Søg evt. om tilladelser

Hvis du planlægger en gåtur med mange deltagere, skal du huske at søge om tilladelser hos Naturstyrelsen, private lodsejere og kommunen samt melde det til politiet.

### Kom i god tid

Mød op på dagen i god tid, så du har tid til at hilse på folk og tage godt imod dem, der kommer og gerne vil gå med dig.

### Vær en god vært

Vær venlig og imødekommende overfor dem, der kommer og går med dig. Giv dine deltagere en god oplevelse ved at være en god vært.

### Tænk over daglyset

Det kan være skønt både at gå i fuldt dagslys, tusmørke eller med pandelampe. Men tænk over, hvad du gerne vil.

I WE WALK-ugen:

 07:00  19:00









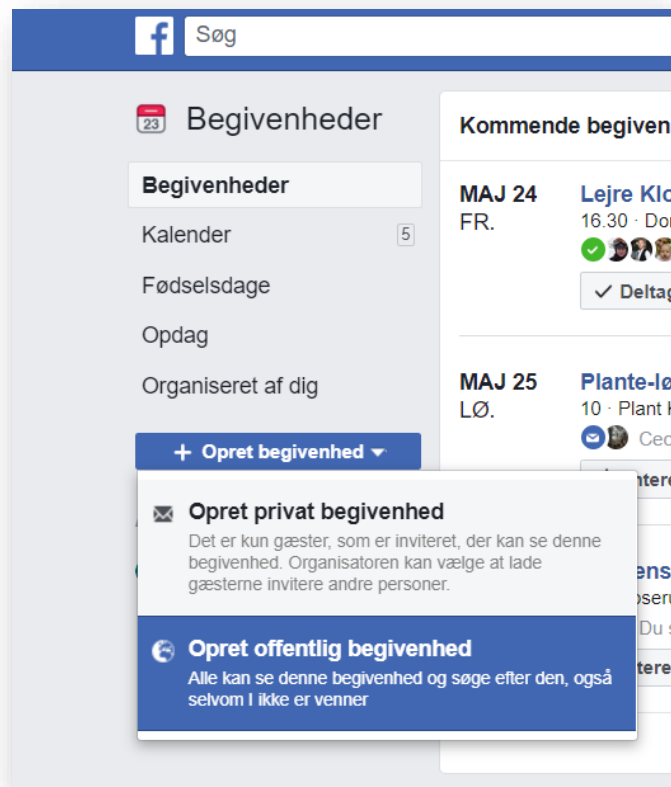
# MINI-GUIDE TIL OPRETTELSE AF EN WE WALK FACEBOOK-BEGIVENHED

## 1: Opret en begivenhed på Facebook

Log ind på Facebook og gå til

<https://www.facebook.com/events/>

Klik "Opret begivenhed" i menuen til venstre og vælg "Opret offentlig begivenhed".



## 2: Billede og navn

Indsæt et godt billede på din begivenhed. Vælg meget gerne et af de billeder, vi har lavet til WE WALK (find dem her: <http://bit.do/WeWalkMateriale>).

Vælg et simpelt godt navn til din gåtur, afslut meget gerne titlen med "// WE WALK", så jeres gåtur bliver en del af den større kampagne. Eks:

**"Gåtur fra Roskilde til Hvalsø // WE WALK"** eller  
**"Gåtur for hele familien i Skjern // WE WALK"**.

## 4: Resterende felter

Udfyld ellers blot informationerne om begivenheden så præcist og detaljeret som muligt. Indsæt gerne denne tekst i slutningen af beskrivelsen af jeres gåtur:

**"Vores gåtur er en del af WE WALK, hvor vi i uge 19 får hele Danmark ud og gå. Følg med på [facebook.com/wewalkdk](https://www.facebook.com/wewalkdk)."**



### 3: Organisatorer

Hvis du, din forening eller organisation har en Facebook-side, så vælg denne som organisator af begivenheden, og vælg senere WE WALK som medorganisator, så bliver jeres gåtur automatisk vist på WE WALK-siden. Da vi i uge 39 bliver en del af Den Europæiske Idrætsuge, kan du med fordel også vælge European Week of Sport Denmark (EWOSDK) som medorganisator.

Hvis du som privatperson (eller anden uden en Facebook-side) arrangerer gåturen, kan WE WALK ikke tilføjes som medorganisator.

Du må i stedet oprette begivenheden og efterfølgende give os besked om din gåtur i formularen her: <http://bit.do/WeWalkGuide>. Herefter tilføjer vi den til WE WALK-siden og kortet på:

[www.bevaegdigforlivet.dk/wewalk](http://www.bevaegdigforlivet.dk/wewalk).

#### Medorganisatorer

Du kan tilføje flere venner eller sider, f.eks. kunstnere og sponsorer, for at få spredt budskabet. De vil kunne redigere og tilføje den i deres kalender.

Tilføj sider og venner

Afventer ⓘ



We Walk  
Fællesskab



### Begivenheden skal som minimum indeholde oplysninger om...

- 1) Beskrivelse af gåturen (distance, underlag, omgivelser, terræn osv.)
- 2) Arrangørens kontaktoplysninger
- 3) Dato og tid
- 4) Mødested (gerne med nøjagtig adresse)

### OBS!!!

Vær opmærksom på, at begivenhederne ikke kan ses af alle, hvis de er oprettet i en lukket eller hemmelig gruppe. Opret derfor gerne begivenhederne i offentlige grupper eller på jeres private Facebook-profil. Efterfølgende kan i så evt. dele begivenheden i lukkede grupper.

## SPRED BUDSKABET OM JERES GÅTUR

### Inviter folk til jeres gåtur

Inviter venner, klubmedlemmer, kollegaer, familie og hvem du ellers vil have med på gåturen.

Del begivenheden i lokale og relevante Facebook-grupper. Spred også budskabet gennem andre kanaler; måske I har en hjemmeside, måske den lokale Brugs har en opslagstavle, eller frisøren kender en masse.

### Brug lokalpressen

Hvis I har mod på det, kan I også kontakte lokal presse, der ofte rigtig gerne vil hjælpe med at skrive om gode tiltag som en gåtur. Find en skabelon på en WE WALK-pressemeddelelse her: <http://bit.do/WeWalkMateriale>.

### Bliv en del af fællesskabet

Stempl ind i det digitale fællesskab på sociale medier ved at bruge *#wewalk*, *#danmarkgårssammen* og *#givengåtur* på Facebook og Instagram.





# ***WE WALK***

VI ØNSKER JER EN FANTASTISK GÅTUR!