

## Gå til fordel for brystkræftsagen – på en sjov og anderledes måde

At arrangere en gåtur i forbindelse med Lyserød Lørdag er en rigtig god idé med mange fordele; alle kan deltage, det er sundt, det er en god måde at samle penge ind på og så støtter det en vigtig sag.

Nedenfor har vi listet forskellige gåturs-koncepter samt inspiration til en masse andre sjove og anderledes gåture, hvor frivillige arrangører selv har budt ind med inspiration og ideer.

Vi håber, at du kan finde inspiration til en gåtur, der passer dig at arrangere. God fornøjelse.

### Forslag til forskellige gå-arrangementer

#### Kondi-bingo (banko walk)

**Koncept:** Man køber en eller flere bingoplader og undervejs på gåruten er der forskellige poster med tal, som afkrydses på bingpladerne. Ved mål er der sponsorerede præmier for fuld plade.

**Målgruppe:** For alle, og en rigtig sjov og anderledes måde at få motion på.

**Ekstra:** Der kan være boder i målområdet fra f.eks. lokale butikker, kaffe/kage bod, is/popcorn til børnene, ansigtsmaling. Underholdning fra lokale musikere el. lign.

**Markedsføring:** Lokal avis, Facebook (sociale medier), flyers, opslag på skoler, biblioteker, institutioner m.m.

**Indsamling:** Deltagergebyr (ml. 50-100 kr.), salg af bingoplader, div. salg i boder.

#### Super-helte gåtur

**Koncept:** Kom udklædt som din ynglings super-helt og tag hele familien med til en gåtur i den lokale skov/by/park. Der vil være forskellige poster undervejs med spørgsmål indenfor helteverden.

**Målgruppe:** For alle legeglade sjæle

**Ekstra:** Sponsorerede medaljer til alle heltene for at hjælpe andre/samle ind og fordi man har gennemført☺. Afslutningsvis er der mulighed for at tilkøbe sponsorerede picnic kurv/sandwich.

**Markedsføring:** Lokal avis, Facebook (sociale medier), flyers, opslag på skoler, biblioteker, institutioner m.m.

**Indsamling:** Deltagergebyr f.eks. 50 kr. pr. person, 100 kr. for en hel familie

## **Støt naturen og brysterne - gåtur**

**Koncept:** Lær din by at kende, samtidig med at du gør den ren. Guidet tur af lokal by-guru, der fortæller om byen langs gåruten - samtidig med at man samler skrald op.

**Målgruppe:** Alle i byen – unge som gamle.

**Ekstra:** Alle deltagere modtager en sponsoreret 'goodiebag' ved mål som 'bytte' for skraldet. Evt. find sponsorer til T-shirts.

**Markedsføring:** Især den lokale presse bakker op om arrangementet både før og efter, da det er en super historie hvor både indsamling til brystkræftsagen kombineret med fokus på miljøet går hånd i hånd.

**Indsamling:** Deltagergebyr f.eks. 50 kr. pr. person (som f.eks. inkluderer en T-shirt eller goodiebag) samt aftale med sponsorer, der donerer x-antal kr. pr. gram skrald, der er bliver indsamlet. Sponsorer findes på forhånd og i god tid.

## **Pink dog-walk**

**Koncept:** Gåtur med menneskets bedste ven; nemlig hunden☺. Særlig hundevenlig rute planlægges, og alle ejere samt hund skal møde op i noget lyserødt. Bedst udklædte 'par' kåres ved mål.

**Målgruppe:** For alle med hund

**Ekstra:** Gå i et samarbejde med den lokale dyreklinik/foderbutik/dyrehospital/hundepension og få sponsoreret små hunde-goodiebags. Sponsorerne kan evt. have små pop-up stande ved målområdet, hvor der kan sælges hundeudstyr m.m.

**Markedsføring:** Lokale presse, hundeforeninger, Facebook, flyers, ovenstående erhvervsdrivende med hunde som målgruppe.

**Indsamling:** Deltagergebyret er f.eks. 10-20 kr. pr. pote/fod samt overskud af salg ved pop-up boderne.

## **Lyserød skov gåtur (sponsor gåtur)**

**Koncept:** Afsæt kort rute (ca. 500 m.) hvorefter det gælder om at gå så mange omgange som man kan/vil.

**Målgruppe:** For alle; familier med børn, barnevogne, bedsteforældre, hunde mf.

**Ekstra:** Lokal kendis klipper startsnoren og borgmesteren holder en åbningstale. Den lokale skovfoged giver intro til området. Der vil efterfølgende være ude-relaterede aktiviteter så som snobrød, petanque og lign.

*Markedsføring:* Gennem det lokale erhvervsliv, spejdere, sportsforretninger, klubber, lokale presse.

*Indsamling:* Deltagergebyr. Sponsorer der er fundet på forhånd giver x-antal kroner for hver omgang deltagerene går. Evt. kan man få folk til selv at finde sponsorer blandt familie, venner og bekendte. De efterfølgende aktiviteter koster også noget at deltage i.

### **Veninde walk**

*Koncept:* Inviter dine bedste veninder med på en særlig gåtur til fordel for brystkræftsagen. Turen kan foregå i den lokale park, skov eller rundt om søen, hvor man f.eks. skal forbi forskellige poster, der skal løses i fællesskab.

Man kan også vælge at arrangere en gåtur med 'shopping' som tema, hvor man inddrager de lokale butikker, hvor de agerer 'poster' på ruten og f.eks. byder på goodiebags, en helsedrik, særlige tilbud m.m.

*Målgruppe:* Piger, damer, veninder.

*Ekstra:* Få en kvindelig lokal kendis eller borgmesteren til at holde åbningstalen. Få doneret goodiebags.

*Markedsføring:* Lokal avis, Facebook (sociale medier), flyers, opslag i byen, biblioteker, institutioner, skoler m.m.

*Indsamling:* Deltagergebyr ml. 50-200 kr. alt efter om det er en gåtur i området eller en shopping gåtur.

### **Eventyr gåtur**

*Koncept:* 'Har du snakket med dit barnebarn i dag'. Gåtur for bedsteforældre og børnebørn, hvor der er poster med f.eks. udsnit af eventyr og gåder/opgaver som løses i fælleskab.

*Målgruppe:* Bedsteforældre og børnebørn

*Ekstra:* Der kan være boder i målområdet kaffe/kage bod, is/popcorn til børnene, ansigtsmaling, børneaktiviteter og underholdning.

*Markedsføring:* Lokal avis, Facebook (sociale medier), flyers, opslag i byen, biblioteker, institutioner, børnehaver, skoler m.m.

*Indsamling:* Deltagergebyr 50 kr. pr. barn, 100 kr. pr. voksen samt betaling for efterfølgende aktiviteter.

## **Forslag til andre gå-arrangementer**

Book walk – gå og lyt

Gå 'Find Holger'

Gå Quizz

Gå stafet

Foto safari

Butiks skattejagt

Pokemon gåtur

Poster/orientering gåtur

Forkælelse /wellness gåtur

Gåture med guide

Bridge walk

Hatte gåtur

Naturvejleder arrangement

Skov løb, skovtur

Strand walk

Hoppe over træstammer i skoven

Botanisk gåtur

Måneskinstur – gå om natten

Børne walk

Familietur

Barnevogns walk

Rolator walk / kørestol skub

Venskabs walk, skab nye venner walk

Date walking

Stavgang