



Samle deltakerne, plassér vakter med klistremerker ved rundepassing og sett igang!



Motivering og inspirasjon

Samle alle deltakerne til felles start, oppvarming og PEP-talk.
En felles sang, «kamprop», nedtelling eller lignende inspirerer og motiverer.
Minn elevene om hvor lang tid de har, for eksempel fra kl.10-kl.12.



Mannskap og energi

Sørg for nok mannskap til å dele ut klistremerker ved passering.
Drikkestasjoner eller frukt underveis gjør underverker!
Kanskje en lokal butikk vil bidra til et godt formål på denne måten?



Fotografering og godkjenning

Fotografér underveis og legg bildene ut på skolens nettside.
(NB! Sjekk at dere har foreldrenes godkjenning til å offentliggjøre bilder av barna.)



Variasjon og alternativer

I stedet for å løpe, gå på ski eller lignende en fastsatt runde, kan dere ha stasjoner med forskjellige aktiviteter der hver aktivitet gir ett klistremerke.
Forslag til aktiviteter: friidrettøvelser som høydehopp og stor/liten ball, gå på stylder, bære vann, kaste på blink, ake, skihopp osv.