



## Kære holdkaptajn og holddeltager til Stafet For Livet

Tak for din tilmelding til Stafet For Livet, og for at du sammen med dit hold vil være til at gøre en forskel i kampen mod kræft. Ved at deltage er du med til at støtte op om Kræftens Bekæmpelses arbejde for forskning, forebyggelse og patientstøtte.

Som holddeltager har du sikkert en masse spørgsmål til, hvilke muligheder I har som hold. Derfor har vi i denne folder samlet gode råd og informationer om at deltage på et hold til Stafet For Livet. Du kan læse om:

- **Praktisk information**
- **Huskeliste**
- **Rollen som holdkaptajn**
- **Holdkaptajnmøder**
- **Forslag til tidsplan for hold til stafetten**
- **Tips til at samle ind**
- **Kort om de vigtigste ceremonier til Stafet For Livet**

### Praktisk information

Her kan du læse lidt om praktisk informationer i forbindelse med Stafet For Livet. Arrangørerne arbejder løbende på at få alt på plads til årets stafet. Til holdkaptajnmøderne vil du blandt andet få de seneste oplysninger om stafetten.

- **Hvor mange skal vi være på et hold?**

I bestemmer selv, hvor stort holdet skal være, men holdet skal have minimum én deltager på banen i det døgn, stafetten varer. Den typiske størrelse hold er 10-20 personer. Hvert hold har en holdkaptajn, der står for at koordinere og kommunikere med holdet.

Kan du ikke selv samle et helt hold, har du mulighed for at deltage på et åbent hold. Kontakt arrangørerne for mere information.

- **Skal vi løbe?**

Stafet For Livet er for alle uanset alder, helbred eller form. Det er helt op til holddeltagerne selv, om de vil løbe eller gå, køre i kørestol eller gå med rollator. Det vigtigste er, at holddeltagerne sammen kommer gennem det døgn, stafetten varer.

- **Hvordan tilmelder jeg flere deltagere til holdet?**

Hvis du gerne vil tilmelde flere deltagere på dit hold, er der flere muligheder. Enten kan de selv tilmelde sig via [www.stafetforlivet.dk](http://www.stafetforlivet.dk) eller du kan tilmelde dem på hjemmesiden ved at logge ind på din profil og vælge menupunktet "Tilmeld deltagere". Her kan du tilmelde og betale for andre holddeltagere. Endelig er der også mulighed for, at holddeltagere kan tilmelde sig på dagen i informationsteltet. Her kan man også betale kontant. Af hensyn til planlægningen beder vi dog om, at flest mulige deltagere tilmelder sig på forhånd, så vi ved, hvor mange personer vi skal regne med.

- **Stafetten varer et døgn – skal vi så også være på banen om natten?**

Stafet For Livet foregår et døgn for at symbolisere, at kræftpatienter kæmper mod kræften døgnet rundt. Derfor skal stafetholdene også have mindst en deltager på banen i det døgn, stafetten varer. Mange holddeltagere beskriver, hvor god en oplevelse det er at gå på banen om natten, eller når solen står op.



- **Hvor lang er banen?**

Banen er typisk mellem 400 og 800 meter lang, så alle uanset alder og helbred har mulighed for at være med. Den forholdsvis korte bane betyder også, at man hele tiden føler sig som en del af arrangementet, når man er på banen, og at man kan mærke fællesskabet og sammenholdet mellem deltagerne.

- **Mad og drikke**

Der vil være mulighed for at købe mad og drikke til stafetten. Du kan læse mere om, hvilke madtilbud stafetten har på hjemmesiden og høre mere om køb af mad til holdkaptajnmøderne.

- **Opstilling af telte og aflæsning af udstyr**

Der vil være mulighed for at komme og opstille telte før stafetten samt at læsse tasker og andet udstyr af. Du kan se, hvad vi anbefaler, at man tager med nedenfor.

- **Underholdning og aktiviteter**

Der vil være underholdning i løbet af det døgn, stafetten varer. Der er en blanding af musik og aktiviteter. Hovedparten af underholdning og aktiviteter vil være gratis, men der kan være enkelte aktiviteter, hvor vi beder om et mindre beløb. Pengene går til Kræftens Bekæmpelses arbejde med forskning, forebyggelse og patientstøtte. Som hold kan I selv overveje, om I vil være med til at stå for aktiviteter på pladsen – på holdkaptajnmøderne koordinerer vi aktiviteterne og inspirerer hinanden.

- **Røgfri stafet**

Stafet For Livet er et røgfrit arrangement – og det gælder også e-cigaretter. Rygere er selvfølgelig meget velkomne, men røgen må ikke komme med på stafetpladsen.

## Huskeliste

Når I deltager på stafetten er der en række ting, som er gode at medbringe. Koordinér internt på holdet, hvem der medbringer hvad. Her er en huskeliste, som I kan tage udgangspunkt i.

### Medbring gerne:

- Telt eller campingvogn – tjek med arrangørerne, hvad der kan lade sig gøre
- Pavillon til at sidde under
- Varmt tøj, det kan godt blive lidt koldt en dansk sommernat
- Kondisko
- Pude, sovepose og liggeunderlag
- Stole og borde (have- eller campingmøbler)
- Lamper/Lygter
- Pynt til teltet
- Holdbanner
- Maskot og depeche til holdet
- Kontanter
- Materialer til holdets aktiviteter på pladsen
- Tidsplan for deltagernes tid på banen



## Rollen som holdkaptajn

Holdkaptajnen samler et hold, som skal deltage i stafetten. Kaptajnen opretter holdet på [www.stafetforlivet.dk](http://www.stafetforlivet.dk), og her kan alle følge med i, hvilke andre hold der er tilmeldt.

Holdkaptajnen er bindeleddet mellem stafetten og dit hold, og du er dermed ansvarlig for at inspirere og videregive informationer til dit hold.

Holdkaptajnens opgaver er:

- Spørg folk om de vil være med på dit hold
- Informer dine holdmedlemmer om praktiske informationer og aftal, hvem der gør hvad for at skaffe midler til holdet.
- Saml evt. dit hold til et kick off-møde før stafetten
- Sæt et mål for, hvor mange penge holdet ønsker at skaffe. Det kan være et gennemsnitligt beløb per deltager eller et samlet beløb for holdet.
- Deltag i holdkaptajnmøder eller send en repræsentant, hvis du er forhindret
- Sørg for, at alle holdmedlemmer betaler deltagergebyret – gerne via hjemmesiden før stafetten afholdes eller til selve arrangementet.
- Lav en plan over, hvilke holdmedlemmer der skal være på banen på hvilket tidspunkt
- Motiver og engager dine holdmedlemmer
- Ha' det sjovt og glæd dig til stafetten

## Holdkaptajnmøder

Holdkaptajnerne fra hvert hold bliver inviteret til et eller flere holdkaptajnmøder. Møderne foregår typisk på en hverdagsaften og varer et par timer.

På holdkaptajnmøderne vil man:

- møde de frivillige arrangører og de andre holdkaptajner
- få inspiration til, hvordan dit hold kan samle ind eller lave aktiviteter til stafetten
- få praktisk information om Stafet For Livet
- høre mere om Kræftens Bekæmpelse og Stafet For Livet
- få mulighed for at dele erfaringer og stille spørgsmål
- blive en del af fællesskabet omkring Stafet For Livet

Vi udsender invitationer til holdkaptajnmøderne til alle holdkaptajner for tilmeldte hold, når mødedatoer og -sted er fastlagt. Hvis du endnu ikke har stillet hold, men overvejer at gøre det, er du også velkommen til møderne.

Vi glæder os til at se holdkaptajnen for dit hold til møderne, og hvis holdkaptajnen er forhindret i at deltage, er I meget velkommen til at sende en anden repræsentant for holdet.

## Forslag til tidsplan for hold til stafetten

Fælles for alle hold er, at I skal have mindst én person fra holdet på banen under hele stafetten. Hvordan I vil arrangere jeres holds indsats ved stafetten, er helt op til dig og dit hold. Det kommer selvfølgelig også an på, hvor mange I er på jeres hold, og om I ønsker at være en eller flere på banen ad gangen.



I kan eventuelt overveje følgende:

- Intervaller af 15 minutter hele døgnet igennem.
- Intervaller af 15 minutter om dagen og 30 minutter om natten.
- Intervaller af en time om dagen og to timer om natten.

Hvis deltagerne ønsker det, kan de gå to og to eller flere af gangen på banen – det er helt op til jer selv.

Husk at afsætte tid til åbningsceremonien og til lysceremonien, hvor holdstafetten sættes i stå af respekt for ceremonien.

## Tips til fundraising for hold

Som hold er I med til at indsamle penge til bekæmpelse af kræft. Når I har samlet et hold, kan I finde ud, hvordan I ønsker at samle penge ind. I kan samle penge ind op til stafetten eller på selve stafetten. Her får I nogle konkrete idéer til holdfundraising, men I er også meget velkommen til at udvikle jeres egne idéer.

- **Rundedonation**

Det er ofte meget motiverende for hold at kunne følge med i holdets fremgang på de opsatte rundetællere. Særligt hvis en sponsor giver et beløb per runde. Det kan fx være 5-10 kr./runde, og I kan spørge venner, familie, kolleger eller lokale firmaer om at støtte jeres hold.

- **Få en virksomhed til at doble op**

En kendt idé er at få din chef eller direktøren for et lokalt firma til at matche det beløb, som dit hold skaffer til stafetten. Måske vil virksomheden give et beløb af samme størrelse, som det, deltagerne samlet betaler i holdgebyr. Måske er virksomheden med på at doble hele beløbet, som holdet samler ind op til stafetten.

- **Reklameplads på telt eller trøjer**

Få virksomheder til at støtte dit hold mod, at de får omtale. I fastsætter selv prisen og aftalen. Omtalen kan for eksempel bestå i, at alle holddeltagere bærer virksomhedens logo på trøjen, og at virksomhedens banner bliver hængt op ved jeres telt eller lignende.

- **Opret online auktioner**

Sælg sponsorgaver og gode pulterrumfund via online auktioner på Odendo. 10% af salgssummen går til administration hos Odendo, og holdet/Stafet for Livet får de resterende 90%. Auktionerne oprettes via [www.odendo.dk/stafet-for-livet.html](http://www.odendo.dk/stafet-for-livet.html)

- **Arrangér aktiviteter på selve stafetten**

Mens I opholder jer på stafetten, har I mulighed for at sætte aktiviteter i gang, som kan bidrage til jeres indsamling. Husk at forberede aktiviteterne på forhånd, så I husker alle de ting, som I skal bruge. Idéer til aktiviteter kan være: Sømbod, flødebollemaskine, salg af armbånd, bag et snobrød, flet fletninger, fiskedam, ansigtsmaling.

- **Sælg lys**

Alle kan tænde et lys for én, der kæmper mod kræft, eller for én, der tabte kampen. Det koster 50 kr. pr lys. Alle kan se lysene og de rørende hilsner på hjemmesiden i perioden op til stafetten.





Dit hold kan sælge lys og derved øge bidraget til kræftsagen. Allerede før stafetten begynder, kan du og dit hold opfordre familie, venner og bekendte til at købe lys på [www.stafetforlivet.dk](http://www.stafetforlivet.dk). Om aftenen på stafetten stiller arrangørerne lysene op på pladsen, og derefter samles alle deltagere til en smuk og stemningsfyldt lysceremoni, hvor alle får mulighed for at fordybe sig og mindes.

- **Opdatér holdets og deltagernes profiler på hjemmesiden**

Erfaringen viser, at jeres personlige motivation for at deltage i stafetten betyder meget for folks lyst til at støtte kampen mod kræft. Lad folk vide hvem I er, hvad I står for, og hvorfor I synes det er vigtigt at kæmpe mod kræft. Opdatér derfor gerne både holdets profilside og holddeltagernes profilside på hjemmesiden med billeder og lidt tekst om, hvorfor I deltager.

På holdkaptajnmøderne kan I få mere inspiration til at samle ind og lave aktiviteter på pladsen. Her kan I også koordinere, hvad I gør, med de andre hold.

### Retningslinjer for holdfundraising

- Alle beløb indsamlet i forbindelse med Stafet For Livet går til Kræftens Bekæmpelses arbejde for forskning, forebyggelse og patientstøtte
- Der kan ikke indsamles midler til andre organisationer, enkeltsager og lignende aktiviteter via Stafet For Livet
- Indsamlede midler skal indbetales via hjemmesiden [www.stafetforlivet.dk](http://www.stafetforlivet.dk) senest 14 dage efter afholdelsen af stafetten eller kontant til arrangørerne på stafetten
- Vær opmærksom på, at Spillemyndigheden (en koncern under SKAT) ikke tillader, at hold laver tombolaer, lotterier og andre konkurrencer, hvor deltageren betaler for at være med, og hvor udtrækningen af gevinst beror på tilfældighed.
- Bemærk, at SKAT kræver, at der skal betales præmieafgift af alle præmier på over 200 kr. i vejledende udsalgspris. Præmieafgiften udgør 17,5% af den del, af prisen, der overstiger 200 kr.

### Hold kan tilbyde sponsoren følgende som tak for støtten:

- Mulighed for at bidrage til en god sag ved at støtte Kræftens Bekæmpelses arbejde for forskning, forebyggelse og patientstøtte
- Et støttediplom til at hænge op i f.eks. kantinen, receptionen eller i butiksvinduet
- En kvittering, hvoraf støtten til holdet fremgår. Denne kan benytte som bilag til regnskabet
- Mulighed for at benytte Stafet For Livets logo samt at omtale støtten til Stafet For Livet på donorens/sponsorens egen hjemmeside
- Omtale af donor/sponsor på pladsen efter nærmere aftale med holdet. Fx i form af logoer på T-shirts samt bannere, plakater og lignende ved holdets telte og pavilloner



## Kort om de vigtigste ceremonier til Stafet For Livet

### Hvordan foregår åbningen?

Det første, der sker på stafetten, er en officiel åbning. Alle samles ved scenen, og skyder stafetten og døgnet i gang med taler og fællesskab.

### Hvad er Fighterrunden?

Fighterne er tidligere og nuværende kræftpatienter – det vil sige alle, der har hørt ordene ”Du har kræft”. Fighterne er stafettens æresgæster og går første runde på banen iklædt gule bluser. Fighterne er det levende bevis på, at kampen mod kræft nytter. Fighterrunden er en bevægende og livsbekræftende oplevelse for både Fightere og holddeltagere – og minder os om, hvorfor vi kæmper.

Hvis du kender nogle, der har hørt ordene ”Du har kræft”, så beder vi dig opfordre dem til at melde sig som Fightere. De kan tilmelde sig på hjemmesiden.

### Hvad er lysceremonien?

Når mørket falder på samles vi til lysceremoni. Det er en bevægende og smuk oplevelse, hvor vi mindes de personer, der mistede livet til kræft og støtter dem, som kæmper mod kræften. Du kan købe lysposer i lysteltet for 50 kr. I lysteltet er der også grej, så du kan dekorere poserne med tegninger og hilsner.

Lysposerne opsættes til lysceremonien – og de vil stå og lyse smukt op hele natten. Næste dag vil der være mulighed for at få sin lyspose med hjem.

Under lysceremonien skal mobiltelefoner være slukkede eller lydløse, og der må ikke tales i telefon under ceremonien. Under lysceremonien stopper holddeltagerne med at gå og løbe på banen.

### Hvordan foregår afslutningen?

Stafetten afsluttes med, at vi alle samles ved scenen. Vi opfordrer alle til at være med, så vi kan mærke fællesskabet og sammenholdet og afslutte et fantastisk stafetdøgn sammen. Til afslutningen gør vi status på døgnet, og vi fejrer, hvad vi sammen har udrettet.

Vi håber, at du har fået svar på en del af dine spørgsmål om Stafet For Livet og om at stille hold til stafetten.

Hvis du har spørgsmål eller kommentarer, må du endelig kontakte os.

Du kan finde kontaktoplysninger på de lokale arrangører på stafettens hjemmeside.

Vi glæder os til at se jer til Stafet For Livet til et livsbekræftende døgn, hvor vi fejrer livet, støtter dem der kæmper, mindes dem der har mistet livet til kræft, og samler ind til den fortsatte kamp mod kræft.