

Kreftforeningens Stafett for livet

Til lagkaptein og lagdeltakere



Foto: Bård Berntsen



Foto: Kreftforeningen



Foto: S. H Photography



Foto: Kreftforeningen

Til lagkapteinen og lagdeltakere i Kreftforeningens Stafett for livet

Ved å delta på et lag under Kreftforeningens Stafett for livet er dere med på å stå sammen for kreftsaken. Nedenfor finner du informasjon om det å delta på arrangementet.

Du kan lese mer om

- Praktisk informasjon
- Huskeliste
- Lagkapteinens rolle og oppgaver
- Tips til innsamling
- Kort om rammene rundt Kreftforeningens Stafett for livet

Praktisk informasjon

Det er gruppelederen for lag som har oppdatert informasjonen om stafetten for ditt lag. Lagkapteinene vil få invitasjoner til møter fra denne gruppelederen.

Hvor mange kan vi være med på et lag?

Dere bestemmer selv hvor mange som deltar på deres lag. Den typiske størrelsen på et lag er 10-15 personer. Laget må stille med minimum én deltaker på banen under hele arrangementet (24 timer). Hvert lag har en lagkaptein som har ansvar for å koordinere og kommunisere med sitt lag. Har du ikke mulighet til å stille med eget lag, kan du delta på et åpent lag. Gå via påmeldingslenken nedenfor og finn kategorien «Åpent lag».

Må vi løpe?

Kreftforeningens Stafett for livet er for alle uansett alder, form og helsetilstand. Det er opp til lagdeltakerne selv om de vil løpe eller gå, kjøre rullestol eller gå med rullator.

Det viktigste er at alle deltakerne kommer seg igjennom stafetten som et lag. Det er ikke mulig å sykle under stafetten.

Hvordan oppretter jeg et lag og melder jeg på lagdeltakere?

Du oppretter lag og melder på deltakere via www.kreftforeningen.no/stafettforlivet og følg instruksjonene. Vi anbefaler at lagkapteinen oppretter laget og at deltakerne selv tar ansvar for å melde seg på.

Stafetten varer i ett døgn – skal vi være på banen om natten?

Kreftpasienter, pårørende og nærstående vet at kreft verken tar pauser eller ferie. Ved å arrangere en stafett i 24 timer ønsker vi å vise støtte i dagslys og nattemørke, i sol og regn. Mange deltakere beskriver den gode opplevelsen av å gå rundt på banen om natten og se solen stå opp.

Hvor lang er banen?

Banen er ca 400 meter lang. Det vil i tillegg være en lengre alternativ rute, så alle skal ha mulighet til å være med.



Foto: S. H Photography



Foto: Kreftforeningen



Foto: Team Fastland



«Det vil være underholdning under hele arrangementet, med en blanding av musikk fra scenen og ulike aktiviteter. Mesteparten av underholdningen er gratis, men det vil også være flere aktiviteter for å skape engasjement og samle inn penger til Kreftforeningens arbeid.»

Mat og drikke

Lag og lagkapteiner er selv ansvarlig for å skaffe mat og drikke til seg og sitt lag under stafetten. Det vil i tillegg være mulig å kjøpe mat og drikke på arenaen.

Sette opp telt og få på plass utstyr

Det er mulig å sette opp telt og få på plass utstyr før stafetten går i gang. Lagkapteinen har informasjon om når alt må være på plass. Nedenfor finner du en liste over ting vi anbefaler lagene å ta med. Det vil også være mulighet for å leie telt. Dette gjøres gjennom påmeldingsløsningen. Det er i tillegg muligheter for å slå opp telt for overnatting, på et tilliggende område til arenaen.

Underholdning og aktiviteter

Det vil være underholdning under hele arrangementet, med en blanding av musikk fra scenen og ulike aktiviteter. Mesteparten av underholdningen er gratis, men det vil også være flere aktiviteter for å skape engasjement og samle inn penger til Kreftforeningens arbeid. Som lag kan dere også stå for aktiviteter. Det er viktig at disse aktivitetene koordineres med de andre underholdningsbidragene.

Kreftforeningens Stafett for livet er et alkohol- og røykfritt arrangement. Alle er velkomne på stafetten.

Huskeliste

Dette er kun en veiledende liste med ting som kan være bra for ditt lag å ha med på Kreftforeningens Stafett for livet.

- Et telt til lagdeltakerne. Det er godt å ha et sted å samles, hvile mellom rundere og slå av en prat med de andre.
- Bord og stoler til teltet.
- Varmt tøy.
- Joggesko.
- Pute, sovepose og liggeunderlag.
- Lamper og lykter.
- Pynt til teltet.
- Lagbanner med lagets navn.
- Kontanter.
- Oversikt over deltakernes tid på banen. Det må til enhver tid være minst én deltaker fra hvert lag på banen.

Lagkapteinens rolle og oppgaver

Kreftforeningens Stafett for livet er bygget opp rundt lagene som viser at lokalsamfunnet står sammen som et felleskap. Jo flere lag som deltar, desto større følelse av felleskap. Lagkapteinens rolle er å være bindeledet mellom deltakerne og arrangørene av stafetten.

Hovedoppgaven er å skaffe deltakere til ditt lag og motivere dem til å delta på hele arrangementet.

For å få til dette er det viktig at du:

- Sørger for at oppgavene som skal gjøres fordeles på flere av laget.
- Setter mål for hva laget skal oppnå i løpet av stafetten: hvor mange deltar på laget, hvor mange runder vil dere få til, skal dere samle inn penger?
- Holder et kick-off for laget før stafetten.
- Holder kontakten med arrangørene av Stafett for livet og delta på lagkapteinsmøter.

Støtt kreftsaken

Det er gratis å delta på Kreftforeningens Stafett for livet. Mange lag synes det er meningsfullt og motiverende å samle inn penger til kreftsaken før og under stafetten. Dere bestemmer selv hvor mye og hvordan dere ønsker å organisere en innsamling via deres lag. Alle beløp som samles inn går til Kreftforeningens arbeid.

Som lag kan dere blant annet:

- Lage aktiviteter før og under stafetten der dere kan samle inn penger.
- Opprette «Min innsamling» på Kreftforeningens nettsider.
- Finne sponsorer som vil støtte deres lag med et beløp for hver runde som bli gått på banen, eller per kilometer laget klarer å gå.
- Finne en sponsor som vil betale for å få sin logo på t-skjortene dere lager til deres lag.
- Selge lysposer til privatpersoner og bedrifter.

Kort om rammene rundt Kreftforeningens Stafett for livet

Kreftforeningens Stafett for livet er et 24-timers støttearrangement som symboliserer at det alltid er noen på banen for den som er syk. Kreftforeningens Stafett for livet er den norske utgaven av den amerikanske Relay For Life og er i dag den største frivillige innsamlingsaktiviteten i verden, med mer enn fire millioner deltakere. Planlegging og gjennomføring av stafetten tilpasses etter lokale forhold, men hovedrammene er de samme i hele verden.

1. Oppstart av stafetten med fighterrunde

Fightere er de som selv har eller har hatt kreft. Ved å delta i fighterrunden får de som er direkte rammet av kreft oppleve støtte og varme fra sitt lokalsamfunn. Det kan også gi håp til andre kreftpasienter og deres pårørende om at kreft kan bekjempes.

2. Lysseremoni

Når mørket faller på dempes musikk og belysning. Alle deltagerne samles til lysseremonien, hvor det tennes lys i papirposer. Ved lysseremonien minnes deltakerne dem de har mistet til kreft eller støtter de som kjemper videre.

3. Avslutning av stafetten

Det er viktig at arrangementet avsluttes på en god måte. Dette er en god anledning til å takke alle deltakere, frivillige, sponsorer og andre samarbeidspartnere for innsatsen og ønske vel hjem.

Alle i lokalmiljøet er invitert til stafetten – som deltagere eller tilskuere.



Foto: Olaf Grodem



Foto: Olaf Grodem



Foto: Kreftforeningen

Hva er Kreftforeningens Stafett for livet?

Kreftforeningens Stafett for livet er et gratis 24-timers arrangement hvor familie, venner, kollegaer eller andre danner lag og går sammen for å vise sin støtte til dem som er eller har vært berørt av kreft. Stafetten symboliserer at en kreftsykdom aldri tar pause, men er til stede hele døgnet og at det alltid bør være noen på banen for den som er syk.

Kontaktperson: Navn Etternavn, tlf: 000 00 000
e-post: lagleder.lokaltsted@kreftforeningen.no

