



Student Løpet 2025

18.

september 2025

Bli med å skap Norges største student-løp

Innhold

Gjennomføring
Veldedighet - NOWSPAR
Bistand fra NSI
Sjekkliste

GJENNOMFØRING

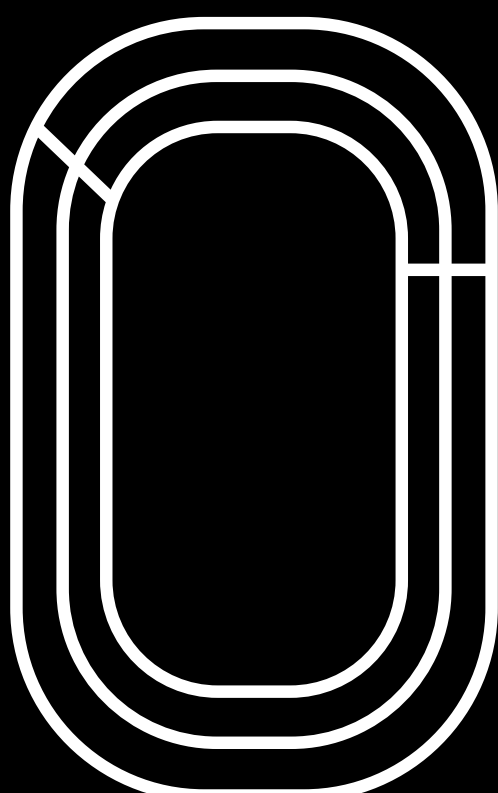
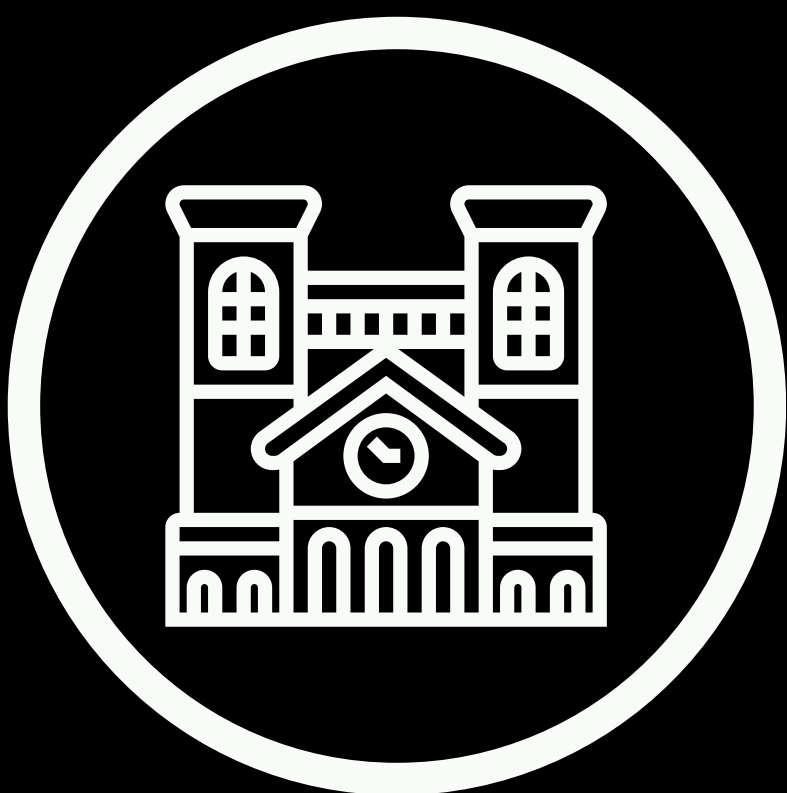
Organisering

Studentløpet er et nasjonalt konsept eid av Norges studentidrettsforbund. Klubber melder seg på som arrangør for sitt studiested. Klubben har da ansvaret for gjennomføringen, promoteringen, innsamlingen og sponsorarbeidet lokalt på sitt studiested.

Klubben må ha en hovedansvarlig for løpet. Dette blir kontaktpersonen inn til NSI. Ellers må klubben se hvor mye frivillig arbeid de trenger og om de vil arrangere det gjennom styre, en komite eller løpegruppe

Løype

Hvert Studentidrettslag står for gjennomføringen av løpet sitt lokalt. Klubben må finne en runde eller en strekning hvor det er lett å måle antall kilometer. Løypen kan for eksempel være rundt et vann, rundt skolen eller på en friidrettsbane. Klubben teller opp totalt antall km for studentidrettslaget og per utøver.



Sponsorer og samarbeid

For å samle inn penger kan man ha sponsor for enkeltindivider eller for klubben. Innsamlingen gjøres via Spleis hvor det opprettes en nasjonal innsamlingskonto. Sponsorer skal sponse x antall midler for hver kilometer som blir løpt av klubben eller utøver.

Enkeltindivider har sponsorer

Eks: Bestemor sponser 10kr per km som Ola løper

Klubben har sponsorer

Eks: Peppes pizza sponser 2kr per km totalt i klubben

Organiseringen av innsamlingen kommer senere

Konkurranse og premier

For å skape konkurranse ut av løpet har vi nasjonale premier.

Kategoriene er:

- Beste klubb (innsamling i gjennomsnitt per deltaker – totalsum delt på antall deltakere)
- Mest innsamlet individuell utøver
- Lengst distanse løpt herre
- Lengst distanse løpt dame
- Mest kreative deltakergjennomføring (kostyme, tandem osv)
- Tilfeldige deltakere blir plukket ut

Om NOWSPAR

NOWSPAR (National organization for women in sport, physical activity and recreation) er en organisasjon som arbeider for jenter og kvinners rettigheter. Både generelle rettigheter som å velge hvem en skal gifte seg med, rett til utdanning, helsehjelp, seksuell helse, samt rett til å drive med idrett på lik linje med gutter og menn. Visjonen til NOWSPAR er å bruke idrett som virkemiddel for å nå gjennom, både for å skape motivasjon og i praksis vise effekten av å drive med idrett.

Idrett skaper ledere, nettverk, sosiale samlingspunkt, mestring og motivasjon.

NOWSPAR er i tillegg samarbeidspartner med NIF gjennom idrettsutvekslingen, hvor én eller to norske bidrar i deres organisasjon, samtidig som de sender kandidat til Norge for å bidra i idrettslag i Oslo.



Innsamlingen skal gjøres gjennom SPLEIS. NIF Sender pengene direkte til NOWSPAR
Informasjon om oppsettet for innsamlingen kommer

BISTAND NSI



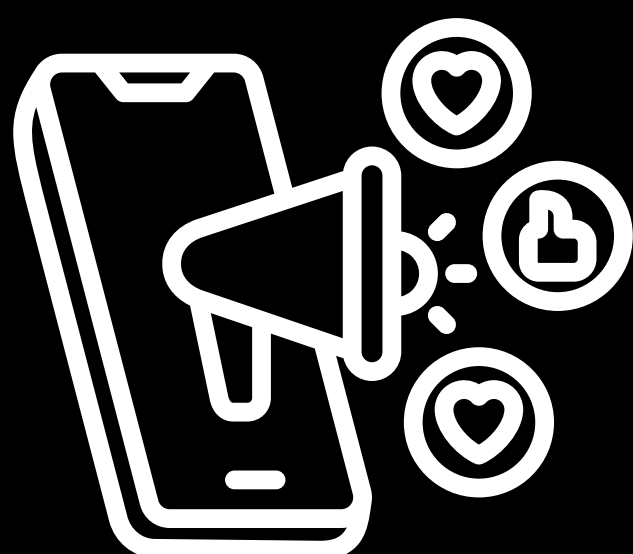
Arrangement planlegging

NSI kan hjelpe med å sette i gang, videreutvikle eller bare idemyldre om hvordan dere kan tilpasse løpet lokalt på deres studiested. Her kan vi sette opp et møte for å finne den beste løsningen hos dere.



Sponsor og samarbeid

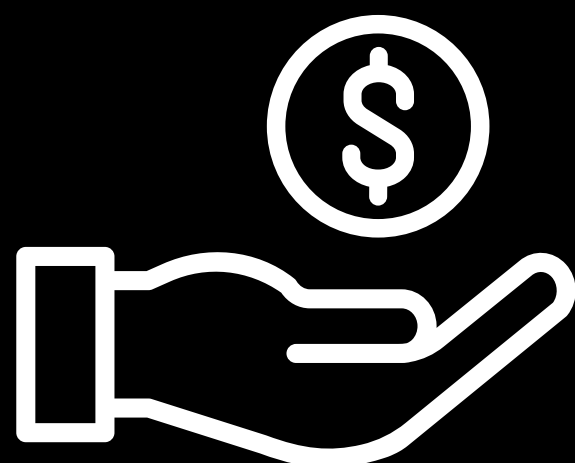
Har dere nåværende sponsorer eller samarbeidspartnere dere kan bruke til løpet? Her kan NSI hjelpe dere med maler og fremgangsmåte for å skaffe sponsorer lokalt.



Kommunikasjon og promotering

NSI lager ferdige maler for sosiale medier, plakater, starnummer og annet promo-materiell som klubben får tilsendt. Det blir også promotert for løpet på NSI sine kanaler.

Utenom dette kan vi bistå med hjelp til hvordan dere kan nå ut til studenter om løpet.



Økonomi

Hver klubb som arrangerer studentløpet kan søke utviklingsmidler hos NSI til dette. Dette må da gjøres i forkant av løpet. Om man tilrettelegger for para-idrett eller andre mangfoldstiltak kan man også søke midler om dette.

Ut ifra hvor mange klubber som deltar sender NSI en gitt sum som støtte til hvert løp. Mer info etter 8. juni.

SJEKKLISTE

Organisering

- ☐ Har dere en hovedansvalig for studentløpet?
- ☐ Har dere god rolleforståelse for alle i styret, gruppen eller komiteen?
- ☐ Har dere nok frivillige?
- ☐ Har dere fokusert på mangfold og inkludering?

Gjennomføring av løpet

- ☐ Har dere en løype for løpet?
- ☐ Har dere tilgang/lov til å gjennomføre løpet på dette området? (Må det bookes, snakkes med kommunen etc.?)
- ☐ Har dere et program for løpet?
- ☐ Er det andre aktiviteter som kan gjennomføres rundt løpet?
- ☐ Har dere andre ting som skal være med på løpet (mat, drikke, stands, startområde osv.)? Lag en utstyrsliste

Kommunikasjon og promotering

- ☐ Har dere lastet ned promomateriell fra NSI?
- ☐ Har dere en promoteringsplan (fysisk og digitalt)?
- ☐ Er informasjonen om løpet tilgjengelig for alle studenter?
- ☐ Har skolen/samskipnad mulighet til å promotere for løpet?

Sponsorer og samarbeid

- ☐ Har dere kontaktet sponsorer til løpet?
- ☐ Har dere ordnet avtaler med sponsorer?
- ☐ Har dere informert deltakerne om at de skal skaffe personlige sponsorer?
- ☐ Har dere et samarbeid med skole/samskipnad?
- ☐ Har dere samarbeid med andre foreninger eller klubber på skolen?