

5–13 september, 2026

Barndiabetesloppet

Arrangera ett lopp i kampen mot typ 1-diabetes

2025 samlade vi in nära 1 miljon kr och nu har vi målet satt till att överstiga 1 miljon kr till forskningen – var med ni också! Här kommer tips som ska göra det enklare för er att göra ett lopp på er lokala ort. Gör det på en nivå som känns rimligt för er och ha kul!

Nytt för i år: Låt "Milli-slingan" bli en av distanserna under årets Barndiabeteslopp. Tillsammans med Barndiabetesfondens nya maskot - Draken Milli- kan de yngsta få en egen runda där de tillsammans med Milli springer för en framtid fri från typ 1-diabetes. Mer info kommer.



Foto: Jonas Svensson, JS Creative Media AB



Barndiabetesfonden
För kampen mot typ 1-diabetes

Att göra-lista inför loppet:

Plats och distans

- Välj plats och boka tidigt på våren, så tidigt ni kan. Bestäm var ni vill vara, till exempel i ett passande friluftsområde.
- Ta reda på om det behövs polistillstånd. Sök det i god tid om det behövs. Tid och plats behöver vara bestämd. Bifoga en karta till ansökan som visar var eventuellt tält ska sättas upp, att ni inte kommer att hindra trafik och att säkerheten hanteras.
[Offentlig tillställning, e-tjänst | Polismyndigheten \(polisen.se\)](#)
- Bestäm vilka distanser ni vill ha:
Exempel: 400 meter, 2,5 km, 5 km och/eller Millislingan
- Finns det befintlig runda eller ska ni själva bestämma en sträcka?



Omkostnader, sponsorer och marknadsföring

- Kansliet tecknar sponsoravtal med 2-3 företag som bidrar till insamlingen, dessa exponeras på startlapp, affischer och viss annan marknadsföring.
- Ta gärna in sponsorer för att täcka omkostnader. Gör en lista på allt ni behöver och höj med lokala aktörer/företag om de kan hjälpa till. Kom med ett färdigt förslag på upplägg, som till exempel bidra med 5000 kr, sponsra medaljer, presentkort på 500 kr till lotteriet, produkter –till exempel bars eller en tjänst som ex. uppvärmning.
- Om sponsorerna ska finnas med i ert marknadsföringsmaterial, till exempel på en affisch, i sociala medier osv – be om logotyper i god tid och se till att det exponeras som överenskommet. Maila era loppdetaljer till sandra.pihlstrom@barndiabetesfonden.se som skapar er anmälningssida och ser till så information läggs upp på barndiabetesloppet.se. Om ni ska ha en egen anmälningssida får ni länk som ni kan använda i er marknadsföring.
- Ta reda på vilket marknadsföringsmaterial som finns framtaget av kansliet och använd gärna det. Affisch, sociala medier-inlägg, QR koder och så vidare. Om ni tar fram eget material – tänk på att hålla er till grafiska manualen och stäm gärna av med Sandra.



Marknadsföringsmaterial

Fråga kansliet om årets marknadsföringsmaterial i god tid och tipsa om något saknas.



Barndiabetesfonden
För kampen mot typ 1-diabetes

Försäljning av fika och annat

Ni kan få extra intäkter genom att sälja mat, fika, ansiktst målning och annat!

- Ska ni ha försäljning av ex armband, Draken Milli, Milliböckerna, m.m? Lägga beställning hos Barndiabetesfonden med riktigt god marginal. Saker kan ta slut och posten kan ta tid.
- Kan ni bjuda på något som frukt eller liknande? Ta in spons från en lokal butik, eller be om frukt från andras trädgårdar. Ta med en korg/skål att lägga det i.



Andra förberedelser

- Kan ni ta hjälp av en lokal kändis, en person som kan sköta uppvärmningen? Det lockar dit fler.
- Tänk ur hur målgången skulle se ut. Behövs material för det?
- Printa QR kod till anmälan och ta med på plats. Skriv priserna tydligt.
- Printa ut startlappar ni kan ha på plats för de som anmält sig sent och dyker upp på plats.
- Kontakta lokalmedia innan och berätta att loppet ska bli av. Be även att de kommer och gör en intervju med er på själva loppdagen!
- Gör en tidplan för dagen – vem ansvarar för vad, vem kommer, osv.



På loppdagen:

- Skicka ut mail till alla anmälda och påminn om starttid.
- Ta med det ni ska ha på plats, till exempel: tält, bord, t-shirts ni ska ha på er, vit duk, nummerlappar, säkerhetsnålar, dator, pennor, ballonger, sopsäckar, mick och högtalare, information om Barndiabetesfonden, medlemsflyers och liknande.
- Markera ut banan samma dag. Beroende på storlek behövs flera personer för det. Skapa en karta som visar bansträckningen. Bra och tydliga märkband/snitsel i neonfärg – kan inte ske tydligt nog (märkning minst var 20 meter). Använd färgspray till att visa riktning på gata/väg/stig (samma färg som på märkband/snitsel).
- Sätt upp beachflagga, ballonger, bord för ev försäljning och en målgång.
- Förbered försäljning av prylar, frukt, startlappar, lappar med QR-koder för anmälan, betalning, tidtagning osv.
- Ska ni sälja dryck? Glöm inte att även ha vattendunkar och vattenglas.



Barndiabetesfonden
För kampen mot typ 1-diabetes

- Första hjälpen-kit och dextrosol är bra att ha synligt på plats.
- Innan loppet startar är det kul att ha en uppvärmning och även passa på att berätta om Barndiabetesfonden och om typ 1-diabetes. Locka att gå med i lokalföreningen och att bli medlem. Kansliet har flyers som ni kan få att dela ut.
- Efter loppet kan det vara kul med en picknick eller liknande. Informera innan om att man ska ta med filt och egen mat. Många kommer den här dagen för att umgås och träffa andra i samma situation.



Glöm inte bort att dela ut medalj till vinnaren, eller till alla! Var förberedda vid målgång!

Efter loppet:

- Städa plats/bana
- Tacka sponsorer
- Meddela insamlade medel och skicka gärna bilder till sandra.pihlstrom@barndiabetesfonden.se senast 20 september.



Inspiration till roliga aktiviteter:

- Lotteri: Köp en lottring och lott ut fina priser (presentkort, produkter från sponsorer, produkter från BDF)
- Hinderbana för småbarn
- Dragkamp för att "lösa knuten"
- Fiskdamm
- Lotterihjul
- Ansiktsmålning
- Tipspromenad
- Gemensam uppvärmning till musik
- Gemensam fika (kaffe och kaka till försäljning)
- Fråga en lokal jordbrukare om Höbalar för barn att hoppa på eller en traktor som man kan få provsitta (detta är inspiration från Örebro's lyckade lopp)



TIPS!

Att sälja mat, fika, ansiktsmålning m.m, brukar ge fina intäkter!

www.barndiabetesfonden.se



Barndiabetesfonden
För kampen mot typ 1-diabetes

Checklista loppet:

När	Vad	Vem/Kommentar
Mars	• Bestämma plats • Bestämma datum • Bestämma distans • Söka polistillstånd • Meddela kansliet om datum, plats • Beställa armband, medaljer från kansliet	
April	• Bestämma aktivitet kring loppet	
Maj	• Boka uppvärmare • Kontakta lokala ica-butiker för spons av fika, priser • Kontakta lokala företag för spons av medaljer, priser	
Juni	• Skicka inbjudan att delta i loppet till lokala företag och lokala politiker • Kontrollera att ni har förberett allt ni kan hittills • Gör körschema för dagen för loppet, – vem gör vad och när	
Augusti – 6 september	• Kontrollera att allt material finns • Skriv ut tomma startnummerlappar • Bjud in till eventet, marknadsför på sociala medier och sätt upp affischer på skolor, sjukhus, arbetsplatser • Handla/hämta mat och fika till försäljning på loppet-dagen • Kontakta media och välkomna dem till loppet eller att göra reportage om Barndiabetesloppet eller på något att sätt uppmärksamma typ 1-diabetes	
Efter loppet	• Skicka in bilder och filmer till Sandra Pihlström • Räkna ihop insamlade medel och meddela Sandra Pihlström • Lägg ut tack till deltagarna, sponsorer och medverkande i era sociala medier	

Fyll på med egna anteckningar på nästa sida



Barndiabetesfonden
För kampen mot typ 1-diabetes

Egna anteckningar:



Barndiabetesfonden
För kampen mot typ 1-diabetes