

Løbeturen har afløst fredagsøl

Flere og flere virksomheder har fundet ud af, at løbeture styrker det sociale sammenhold. Facaden falder og samtalen glider, når man sveder sammen i den fri natur. For virksomhederne betyder det glattere og mere engagerede medarbejdere med færre sygedage. For medarbejderne betyder det et bedre og nærmere forhold til kollegerne, mere energi i hverdagen, en slankere talje og ikke mindst en langt bedre form.

Firmaløb giver dig:
> bedre kolleger
> et sundere liv
> energi til at nå mere



Løbetræning med kollegerne skaber et fælleskab på tværs af stillinger og afdelinger. Det giver sammenhold og et stærkere engagement på arbejdspladsen.

Danmarks største firmaudflugt er hverken en fredagsbar, en tivolitur eller en julefrokost. Det er et motionsløb. Sidste år løb mere end 140.000 medarbejdere den såkaldte DHL-stafet, hvor hold på 5 kolleger løber 5x5 kilometer.

Selvom mange løbere bagefter skyllede et veloverstået løb ned med fadøl er løbet et glimrende tegn på, hvor stort et hit løb er blevet på de danske arbejdspladser.

“Det er tydeligt, at mange virksomheder har fået øjnene op for, at motion er en god

måde at være sammen med kolleger på. Man bliver ikke sund af at løbe de 5 kilometer én gang om året, men mange hygger sig ved at være sammen på denne måde. Det er en sjov begivenhed, som samler medarbejderne”, siger Johannes Musaeus fra Aarhus Motion, som arrangerer Århusversionen af det succesfulde løb.

Flere og flere virksomheder er i gang med at integrere fysisk aktivitet, som en del af tilbuddene på arbejdspladsen. Løbeordninger, fitnessabonnementer og yoga—

klasser er ved at blive et vigtigt medarbejdergode på linie med gratis frugtordninger, sundhedsforsikringer og god kantinemad.

“Det bliver mere og mere populært at løbe, fordi det er så nemt. Vi oplever rigtigt mange arbejdspladser, hvor man mødes om morgenen eller midt på dagen eller efter arbejde og løber sammen”, siger Rikke Line W. Jensen, konsulent i Dansk Firmaidrætsforbund, der hjælper virksomheder med at få gang i motion og idræt på arbejdspladsen.

Ifølge Rikke Jensen er fordelene ved at løbe med sine kolleger, at man ikke skal i centret eller i en klubben for at træne. Det er nemt at passe ind, selv om man har travlt både på arbejdet og i sin fritid.

“Det er nemmere at komme afsted, når man har nogle kolleger at hænge træningen op på. Og man slår 2 fluer med ét smæk, fordi man både får det sociale og det sundhedsmæssige. Derfor er arbejdspladserne blevet mere interesserede i at støtte op om løb – fx ved at give tilladelse til at

medarbejderne løber i arbejdstiden, stille bade faciliteter til rådighed eller sågar engagere en løbetræner”, siger hun.

Starter i det små

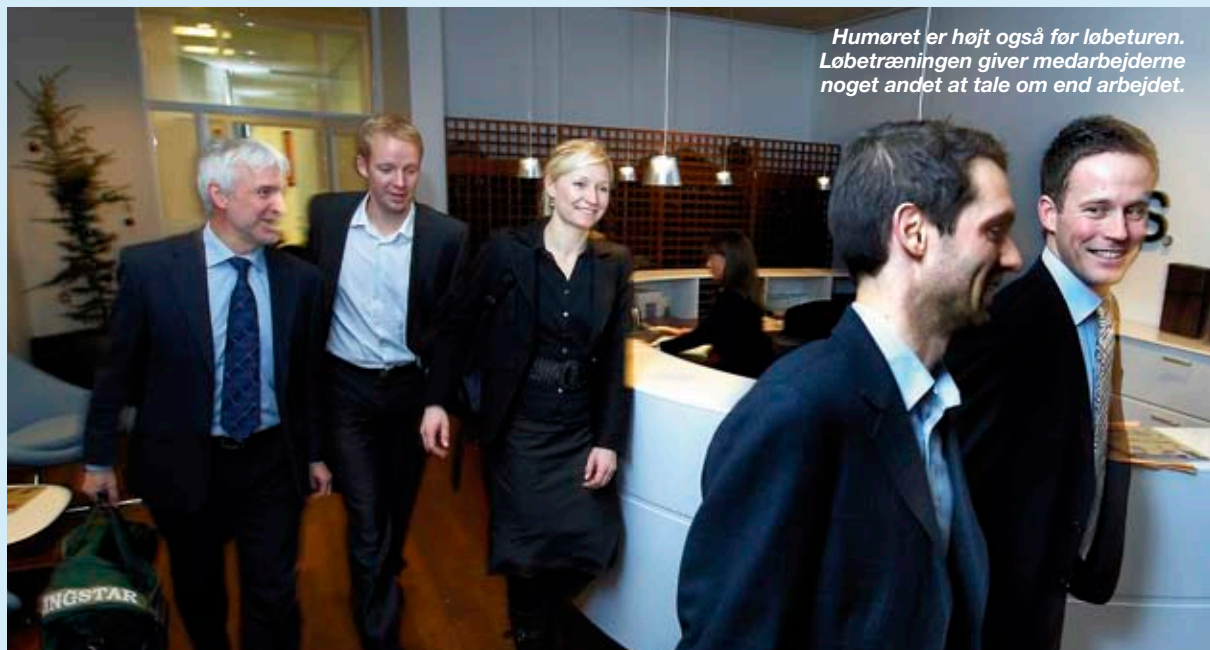
Dansk Firmaidrætsforbund fortæller, at den stigende interesse for løb både kommer oppefra – fra ledelsen, som skaber nogle rammer og fx hyrer en løbeinstruktør – og fra medarbejderne.

“Ofte ser vi, at løb starter som en græsrodsidé, hvor 2 kolleger mødes om morge-

nen. Så får de flere med og får måske nogle penge fra ledelsen til at købe T-shirts. Og sådan spredes det sig”, siger Rikke Jensen.

Den stigende interesse for løb som et sundt og socialt alternativ til fredagsbaren har gjort, at der i dag findes virksomheder, som lever af at hjælpe andre virksomheder med at løbe. Elitetræner i den københavnske løbeklub Sparta, Richard Hjortebjerg ejer også virksomheden RH Running, som hjælper virksomheder med løbetræning. Han oplever, at løbetræningen styrker >>>

3 virksomheder, der har gjort løb til en del af virksomhedskulturen



SAS Institute: Maraton i New York

Da software-virksomheden SAS Institute for 5 år siden talte om, hvordan de kunne skabe en tættere relation til kunderne, fik man en god idé.

“Frem for at gøre det, vi plejer, som typisk handler om at mødes formelt med slips og jakke og tale forretning, fandt vi på at invitere udvalgte kunder til at deltage i maratontræning og løbe New York City Marathon med os. Vi kaldte det SAS for the long run”, fortæller marketingdirektør Lars Sander Matjeka.

Han kontaktede derefter en virksomhed, der tilbyder løbetræning for firmaer.

“Vi ville lave et seriøst løbeprogram, hvor kunderne skulle committe sig noget mere, end hvis vi bare havde inviteret dem ud at bowle.

Maratontræningen passer godt på vores målgruppe, som typisk er topchefer og direktører i store virksomheder, som i forvejen er meget konkurrencemindede”, siger Lars Sander Matjeka.

Det første år sagde 12 kunder ja til træne med og gennemføre et af verdens mest profilerede maraton. Andet år sagde 35 kunder ja, men det var for mange i forhold til at skabe gode relationer for de ca. 5 SAS Institute-medarbejdere, der også deltog. I dag tilbyder virksomheden hvert år 20 nuværende eller potentielle kunder og 5 ansatte at være med i maratontræningen.

Der er fælles træning en søndag og en hverdagsaften hver måned i et halvt år op til



maratondagen. Derudover skal man selv løbe et par gange om ugen. Det er en stor mundfuld – specielt for en travl direktør.

“Men vi kan ikke gå stavgang med den her målgruppe”, siger marketingdirektøren og understre-

ger, at løbetræningen er en relativt billig aktivitet i forhold til det store udbytte, virksomheden får.

“Folk står jo og krammer hinanden, når de er kommet i mål i New York. Det er en stor og helt fantastisk oplevelse”, siger han.

medarbejdernes sammenhold på tværs af afdelinger og niveauer.

“Det sportslige netværk styrker fællesskabet og samarbejdet. Folk har det hyggeligt og sjovt sammen, og de får noget andet at tale sammen om end arbejdet”, siger Richard Hjortebjerg.

Noget lignende ser man i virksomheden Running26, der også arrangerer løbetræning for virksomheder, men her understreger man samtidig, at løbetræningen ikke kun gavner medarbejderne

“Vi kan se, at når medarbejderne løber, får de en bedre performance, færre sygedage og er mere loyale overfor arbejdspladsen”, siger Jacob Gliese, der er partner i Running26.

Skræller jakkesættet af folk

Løb er ikke kun for konkurrence-mennesker, der presser sig selv. Løb kan også være hygge – i hvert tilfælde tiden før og efter den faktiske løbetur.

“Der er en del pauser forbundet med løb, hvor man kan snakke. Hvis man fx løber tirsdag og torsdag, snakker man om det resten af ugen. Husk nu dit løbetøj i morgen, eller husk at løbe i weekenden. Det giver sammenhold og en anledning til at snakke med kolleger, man normalt ikke snakker med”, mener Rikke Jensen.

Jacob Gliese er enig:

“I sport skræller man jakkesæt, titel og facade af folk. Man snakker sammen på en anden måde, uanset om man træner til et kort løb eller et maraton. Løb bygger relationer, fordi det kræver et commitment fra alle parter”, siger Jacob Gliese.

Han startede Running26, da en virksomhed bad ham hjælpe dem med at træne frem til New York City Marathon.

“Virksomheden ønskede at udvikle et stærkere forhold til kunder og forretningsforbindelser. Et halvt års maratontræning var en fantastisk måde at styrke relationerne på”, siger Jacob Gliese. □

Sådan kommer din arbejdsplads i gang

På det mest afslappende niveau er der mulighed for at træne op til og deltage i korte løb, som fx DHL-stafetten i Danmark:

> www.aarhusmotion.dk
> www.sparta.dk

Hvis man er en gruppe løbere, der gerne vil have flere kolleger med, kan man spørge sin ledelse, om man evt. kan få bevilget en eller to timer om ugen til løb i arbejdstiden og/eller penge til indkøb af løbetøj med logo.

Hvis man ønsker hjælp til at planlægge træningen, fx med en løbetræner i en periode, findes der en række steder som tilbyder dette.

> www.dff.dk
> www.running26.dk
> www.rh-running.dk
> www.kropsverk.dk
> www.dinform.dk
> www.loebesyndikatet.dk

EPA Foods: Løb ryster nye medarbejdere sammen

Da EPA Foods, der blandt andet sælger sushi til supermarkeder, sidste år ansatte en del nye medarbejdere på grund af vækst i virksomheden, besluttede direktør Anders P. Christensen at tilbyde en løbeordning.

“Det er afgørende for os, at vores medarbejdere spiller optimalt sammen, og jeg

ønskede at finde en god måde at bringe de mange nye medarbejdere tættere sammen på, men det skulle være noget andet end de traditionelle teambuilding-forløb på 1-2 dage”, fortæller han.

Direktøren fik lavet et 6-måneders træningsforløb, der sluttede med en halvmaraton.

“Selvom løb jo ikke er en holdsport, giver det en fælles reference ud over det rent professionelle, som skaber fællesskab. Fordi folk flytter personlige grænser, når de løber en halvmaraton, giver forløbet medarbejderne en kampejst som del kan overføres til jobbet”, siger Anders P. Christensen.

Han hæfter sig ved, at alle parter for noget ud af det. Ordningen giver medarbejderne øget selvtillid og større velvære:

“Og derudover bidrager en bedre fysisk form til højere produktivitet og giver mindre sygefravær. Løb har på flere planer givet firmaet ny energi og overskud”, siger han.

Logica: Løbeklubben styrker det sociale liv

“I Logica gør vi meget for at styrke det sociale liv”.

Sådan står der på software-virksomhedens hjemmeside. Og siden sidste år har løbetræning været en del af det sociale tilbud til virksomhedens 300 ansatte. Helge Scheibel er konsulent i Logica og medlem af virksomhedens aktivitetsforening. Men det var ikke her, idéen om løb startede, fortæller han.

“Det startede med, at virksomheden gerne ville sundhedscertificeres (af Dansk Firmaidrætsforbund, red.). Det krævede, at man skulle tilbyde nogle ting – blandt andet rygestop-kurser, sund kantinemad og motion. Og det blev så en løbeklub”, fortæller Helge Scheibel.

I første omgang fik medarbejderne tilbudt løbetræning med en træner fra Dansk

Firmaidrætsforbund 7 torsdage efter arbejdstid. Ca. 30 ansatte mødte op til den fælles træning, der foregik på forskellige niveauer.

“For mig betyder løbetræningen, at jeg lærer folk at kende fra andre afdelinger på en anden måde end det rent forretningsmæssige. Det holder mig i gang, fordi jeg kan mærke, at jeg arbejder bedre sammen med folk, jeg

har løbet sammen med. Det giver større sammenhold”, siger Helge Scheibel, som sammenligner den relation, han får til sine kolleger, med at drikke en øl sammen.

Omkring 10 medarbejdere har fået så meget blod på tanden, at de har bedt ledelsen om penge til at få en træner til at hjælpe dem med at blive klar til Copenhagen Marathon næste år.