

Löparakademin
Löparakademin c/o Laselle
Uppfartsvägen 14
16938 Solna

Ansökan till:
Stockholms stad/Idrottsförvaltningen
Götalandsvägen 230
125 44 Älvsjö
Box 8313, 104 20 Stockholm

Ansökan och projektplan 2015

Inledning

Stockholm Stad har sedan 2010 varit en av Löparakademin huvudpartner till föreningens individ- och områdesstärkande arbete i Stockholm. Samarbetet har lagt grunden till att föreningen kunnat utveckla och expandera verksamheten och gå från att vara en lokal aktör i Husby till att nu kunna bedriva verksamhet i stora delar av Stockholms ytterstad.

Under 2015 är målsättningen att arbeta med totalt 400 niondeklassare i föreningens tioveckorsprogram där deltagarna genom träning, mentorskap och workshops får verktyg att sätt upp och närma sig personliga mål i studier och arbetsliv.

Föreningens områdesstärkande evenemang har växt både i storlek och i antal och engagerar årligen tusentals människor i hälsa och motion.

Föreningens största evenemang Kistaloppet är numer en institution i Järva och Lilla Kistaloppet har etablerat sig som ett av Stockholms största lopp för barn.

Löparakademin är ideell förening utan ägarintressen. Ekonomin till verksamheten kommer från samarbeten med såväl kommersiella- som offentliga aktörer vilket vi tror är en framgångsfaktor för att skapa en långsiktig och varaktig verksamhet. Vår modell bygger på att samarbeten mellan ideell, offentlig och privat sektor skapar win-win och leder till ökad samhällsnytta.

Vi ser Stockholm stad som en viktig och nödvändig partner för att fortsätta utveckla föreningens arbete då stadens mål tangerar Löparakademin.

Till verksamhetsåret 2015 ansöker vi härmed 500 000 kr från Idrottsförvaltningen/Stockholm Stad för att täcka kostnader förknippade med Kistaloppet samt föreningens ungdomsprogram i Hässelby/Vällingby, Rågsved/Hagsätra, Tensta/Rinkeby samt Kista/Husby/Akalla.



Om Löparakademin

Löparakademin är en ideell organisation vars övergripande ändamål är att öka samhörighet och integration genom individ- och områdesutveckling i Sveriges miljonprogramsområden. Sedan år 2009 har Löparakademin bedrivit framgångsrik ungdomsverksamhet i utvalda stadsdelar i Stockholm, Gävle och Malmö samt genomfört flera motionslopp som ett led i ett områdesstärkande arbete.

Genom nära samarbeten med företag, boende, skolor och föreningar skapar vi naturliga plattformar för integration och öppnar möjligheter för såväl individer som organisationer att utvecklas. Gemensamt för många av våra projekt är att vi använder löpning som ett redskap för att nå sociala förbättringar. Löparakademin är en religiöst och politiskt obunden organisation.

Löparakademin's tioveckorsprogram

Grunden för Löparakademin's ungdomsverksamhet är visionen om:

"Ett Sverige där alla ges möjlighet att uppnå sin fulla potential".

I Löparakademin's tioveckorsprogram får ungdomar genom träning, workshops och mentorskap verktygen för att sätta upp och nå personliga mål. Idén med programmet är att utbilda och utveckla unga ledare som i sin tur tränar, utbildar och coachar ungdomar i stadsdelar där goda förebilder och möjligheter till positiv självutveckling är få.

Programmet vänder sig till killar och tjejer i årskurs nio (14-16 år). Varje program leds av ideellt engagerade ledare (20-30år) som har olika bakgrund, utbildningsnivå och kommer från olika delar av staden. Löparakademin förbereder dem för uppdraget genom en tvådagars ledarskapsutbildning innan de tillsammans får planera programmets upplägg. Under programmets gång är ledarnas roll att leda träning och workshop men framför allt motiverar och inspirerar ungdomarna. Mentorskapet från ledarna är en viktig del av programmet och ger ungdomarna en naturlig kontakt med vuxna förebilder.

Under tio veckor tränar deltagare och ledare tillsammans inför slutmålet som är att genomföra ett 10 kilometerslopp. Ingen tidigare träningsvana krävs utan man jobbar utefter sina förutsättningar mot sitt eget uppsatta mål. Parallellt med träningarna genomförs workshops kring hur den metodik man lärt sig genom träningen kan tillämpas i studier och arbetsliv. Benämningar på några av workshops som hålls inom programmet är; "SMART:a mål", "Gymnasiet och framtiden", "Jag tar hälsosamma beslut" och "Vision board". Programmet är kostnadsfritt och alla deltagare som når upp till förutbestämda närvarokrav får löparskor och t-shirts. Det bjuds på enklare förtäring i samband med workshops och programmet avslutas med en gemensam middag. Alla som genomför programmet får ett diplom och en speciellt framtagen guldtröja.

Målet är att alla deltagare efter avslutat program ska ha fått:

- Stärkt tro på sin egen förmåga
- Redskap för att jobba målinriktat
- Ökad förståelse för vad som krävs i studier och arbetsliv

All verksamhet som Löparakademin bedriver, i synnerhet ungdomsverksamheten, präglas av demokratisk värdegrund. Individens frihet och integritet, jämställdhet mellan könen, alla



människors lika värde och solidaritet mellan människor är grundläggande värden som präglar verksamhetens ändamål, utformning och innehåll.

Bakgrund

Löparakademins tioveckorsprogram som beskrivs här ovan använder fysisk träning och mentorskap för ungdomar som redskap för att verka mot målet att öka integration och samhörighet i Sverige. Med löpning i centrum arbetar Löparakademin även mot det övergripande nationella målet för folkhälsoarbetet i Sverige, "att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen".¹ Utvecklingen av folkhälsan är centralt för en hållbar samhällsutveckling och den påverkas av allt från individens egna val och levnadsvanor till strukturella faktorer som yttre miljöer och demokratiska rättigheter i samhället och av många samhällsområden.

Löparakademins tioveckorsprogram berör två av Folkhälsomyndighetens målområden, fysisk aktivitet och barn och ungas uppväxtvillkor. Om den senare skriver myndigheten att;

*"Förhållanden under barn- och ungdomsåren har stor betydelse för både den psykiska och fysiska hälsan under hela livet."*²

Forskningen visar att skillnaderna i livsvillkor och hälsa ökar mellan olika grupper och geografiskt i världen och Sverige men också inom våra städer.³ Löparakademin arbetar med individ- och områdesutveckling och vår verksamhet är organiserad efter var behoven är som störst. Till exempel hålls och planeras våra tioveckorsprogram för ungdomar i stadsdelar som har bekymmer med höga ohälsotal och där löpträningen kan främja hälsobringande vanor. En annan problematik i Sverige, särskilt i berörda stadsdelar, är det sjunkande andelen elever i årskurs 9 som är behöriga till gymnasiet. Enligt Skolverket ökade andelen elever i Sverige som inte är behöriga till gymnasieskolan från 12,4 procent år 2013 till 13,1 procent 2014.⁴ Det finns både statliga och kommunala målsättningar i arbetet med att minska skillnader i ohälsa och andelen elever som blir behöriga till gymnasiet.⁵ I Sverige existerar flera ideella

¹Folkhälsomyndigheten. Livsvillkor och levnadsvanor. Folkhälsans utveckling – 11 målområden. <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/>. (Hämtad 2015-02-03).

²Folkhälsomyndigheten. Livsvillkor och levnadsvanor. Folkhälsans utveckling – 11 målområden. Barn och ungas uppväxtvillkor. <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/barn-och-ungas-uppvaxtvillkor/>. (Hämtad 2015-02-03).

³ WHO. Report. Closing the gap in a generation. http://www.who.int/social_determinants/final_report/csdh_finalreport_2008.pdf

[2] Stockholms stad. Årsrapport 2013. Statistik om Stockholm. Ohälsotal i Stockholm. http://www.statistikomstockholm.se/attachments/article/139/Oh%C3%A4lsotal%20rapport_2013.pdf

⁴ Skolverket. Pressmeddelande 2014-09-30:Högre betyg men fler är obehöriga till gymnasiet. <http://www.skolverket.se/om-skolverket/press/pressmeddelanden/2014/hogre-betyg-men-fler-ar-obeoriga-till-gymnasiet-1.224026>

⁵ Göteborg stad. Rapport 2014: Skillnader i livsvillkor och hälsa i Göteborg. Publicerad: 2015-01-27. <http://socialhallbarhet.se/helastaden/>.

organisationer och föreningar som arbetar med nämnda problemområden men ingen som har samma angreppssätt som Löparakademin.

Löparakademin tioveckorsprogram har expanderat under de senaste åren. Stapeldiagrammet (Bild 1) nedanför visar att Löparakademin har under 2014 drivit tio ungdomsprogram i åtta stadsområden. Vilka har ordnats av 60 unga ledare och engagerat 250 ungdomar i årkurs 9.

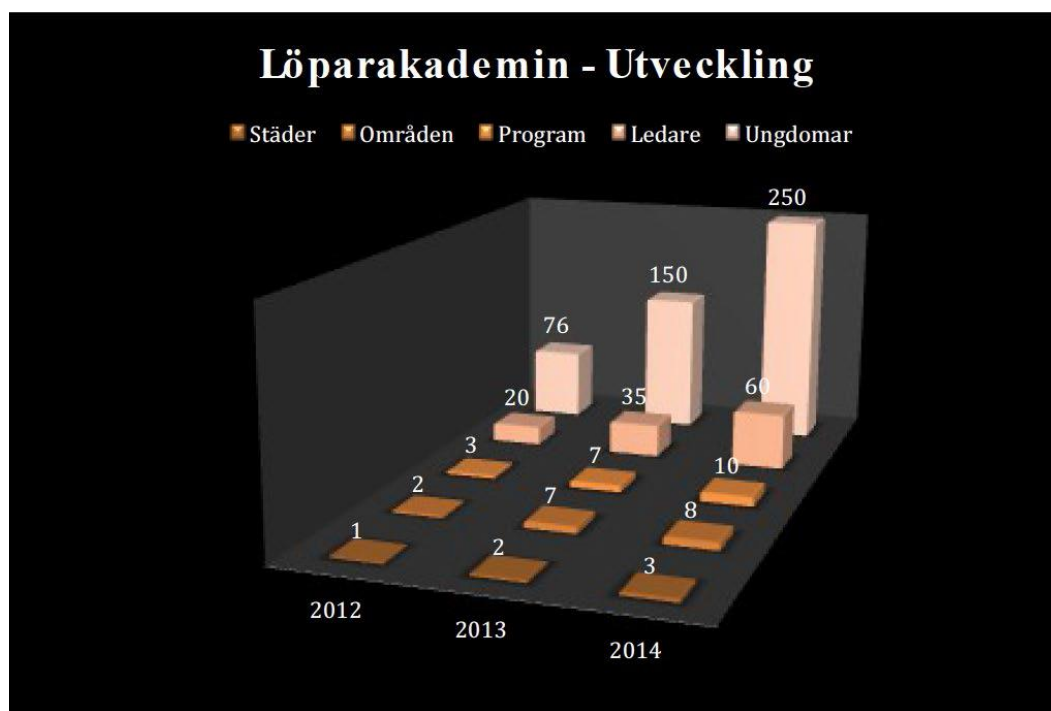


Bild 1: Utveckling av Löparakademin tioveckorsprogram åren 2012-2014.

Målsättning och vision

Löparakademin framtidsplan och vision för tioveckorsprogrammet består av kortsiktiga och långsiktiga målsättningar. Dels vill vi utöka programmen till fler stadsdelar i de städer där Löparakademin redan bedriver verksamhet men även starta upp program i nya städer. Det långsiktiga målet inom ett par år är att Löparakademin med sitt tioveckorsprogram har rikstäckande verksamhet i alla stora och medelstora städer i Sverige och på ännu längre sikt även internationellt.

Konkreta delmål:

År 2015 organisera tioveckorsprogram som totalt engagerar totalt 400 ungdomar i årkurs 9.

År 2016 organisera tioveckorsprogram som totalt engagerar 600 ungdomar i årkurs 9.

För att uppnå visionen är stabilitet och långsiktighet centrala för Löparakademin.

Organisationen eftersträvar långsiktiga samarbeten och relationer med kommunala och kommersiella aktörer.



Fokus för Löparakademin verksamhet och synnerhet tioveckorsprogrammet är att behålla den goda kvaliteten i utbildningen. Programmet ska till organisation och innehåll behålla samma goda kvalitet oavsett deltagare eller geografiskt läge.

Förväntad betydelse

Förväntade effekter av Löparakademin tioveckorsprogram är att öka samhörighet och tillit mellan människor i lokalsamhället genom att ge unga ledare möjlighet att dela mig sig av sina erfarenheter och kunskap till ungdomar i grundskolan.

Löparakademin förhoppning är att under 2015 ska engagera sammanlagt 100 unga ledare (20-30 år) som kommer att utbildas och få möjlighet att utvecklas i sitt ledarskap. Det finns ett mervärde i att engagera sig ideellt som ledare, ungdomstränare och mentor då det kan vara både självutvecklande och meriterande.

Totala antalet engagerade ungdomar (14-16 år) under 2015 förväntas bli ungefär 400. Dem kommer att träna tillsammans med ledarna två gånger i veckan och delta i workshops om målsättning. Under programmet gång får ungdomarna naturlig kontakt med vuxna förebilder, mentorskap och mentala verktyg för att bli bättre rustade för studie- och arbetsliv.

Programmen utförs lokalt i stadsdelen som har störst behov av social hållbarhet, där fysik aktivitet och samhörigheten i gruppen kan göra störst skillnad.

Genomförande av tioveckorsprogram i Stockholm

Planering och finansiering

Planering av Löparakademin tioveckorsprogram sker i samarbete med staden och andra relevanta aktörer. Områden som av staden anses ha störst behov av Löparakademin verksamhet prioriteras när vi planerar och genomför programmen. Exempelvis har Löparakademin startat upp ett tioveckorsprogram i Hässelby/Vällingby redan nu under våren 2015.

Under 2015 planerar vi att i Stockholm bedriva verksamhet i följande områden:

Hässelby/Vällingby

Rågsved/Hagsätra

Norra Botkyrka

Skärholmen

Kista/Husby/Akalla

Rinkeby/Tensta

Bagarmossen

Löparakademin har en finansieringsmodell som bygger på att både offentlig och kommersiell sektor samarbetar för att skapa win-win och bidra till samhällsnytta.

För att fortsätta bedriva verksamheten med kvalitet är Löparakademin beroende av stöd från Stockholms stad samt CSR-samarbeten med företag som Vasakronan och New Balance.

På sikt ser vi att överskott från föreningens egna evenemang kan stå för en större del av finansieringen.

Uppstart

Första steget är att undersöka vilket område som har största behov av vår verksamhet. Vilka är förutsättningarna/möjligheterna? Vilka skolor finns det i närområdet? Möjligheten för



ungdomar att kunna ta sig till och från träningsanläggningen/samlingsplatsen, etc.

Nästa steg är att ta kontakt med lokala aktörer för att hitta en samlingsplats för ungdomarna när det gäller träningar (helst en sim- eller idrottshall). Sedan även hitta en lokal där vi kan genomföra våra workshops. Helst en ungdomsgård, förening eller någon form av verksamhet som har tillgång till ett rum där vi kan vara, mellan 25-30 personer åt gången.

Rekrytering och kontakt

I detta steg börjar vi rekrytera unga ledare som ska planera och leda programmen och workshops. Det är ett förarbete som är väldigt viktigt, då vi söker personer som är drivna, vill engagera sig i ungdomsverksamhet eller fungera som funktionärer vid loppen. Vi söker bland befintliga nätverk men även bland de som vi kommer i kontakt med när vi gör en analys/bedömning/granskning av området. Vid behov kan vi även kalla till en informationsträff för alla människor som är intresserade av att vara ledare. På mötet får dem mer information gällande vår verksamhet men även kring ungdomsprogrammet. Efter det tar vi in anmälningar tills vi hittat en grupp på 7-8 ledare som vill genomföra ungdomsprogrammet.

Därefter tar vi kontakt med aktuella skolor och informera ledning och lärare om vår verksamhet. Sedan går vi ut till skolor och rekryterar ungdomar samt ser till att förbereda allt det som krävs för att programmet ska kunna starta så smidigt som möjligt.

För att informera ungdomar i årskurs nio om programmet går vi primärt till skolor i området och kontaktar även närliggande ungdomsgårdar. Men primärt är det skolorna som är våra kanaler för rekrytering av ungdomar till programmen.

Ledarutbildning

Löparakademin håller i tvådagars ledarskapsutbildning för de blivande ledarna. Utbildningen varvar föreläsningsdel om ledarskap och grupprocesser och diskussions-/övningsdel där deltagarna resonerar om vad ledarrollen innebär för dem inom programmet. Ledarna tilldelas en manual med stödmaterial och träningsprogram när de sedan tillsammans ska planera upplägget av det kommande tioveckorsprogrammet.

Tioveckorsprogrammet

Tioveckorsprogrammet genomförs enligt planering; löpträning två gånger i veckan och workshops varannan söndag i tioveckors tid. Se Löparakademin's tioveckorsprogram.

Utvärdering

Utvärdering är en viktig del i arbetet med tioveckorsprogrammet för att förbättra kvaliteten på utbildningen. För att få reda på vad ledare och ungdomarna tycker om tioveckorsprogrammet och för att Löparakademin ska kunna analysera vad som ska förbättras fyller alla deltagare i en digital utvärderingsenkät under programmets sista vecka (se Bilaga 1).

Utvärderingsenkäten analyseras och sammanställs i en rapport som delges alla finansiärer och sponsorer.

Information om resultat och erfarenheter

Pressmeddelanden om Löparakademin's tioveckorsprogram kommer att skickas till lokal och nationell press i början och i slutet av programverksamheten.



Slutrapporten kommer att mailas till alla finansiärer, sponsorer och samarbetspartners efter avslutat program. Rapporten är även en mycket viktig del utav Löparakademin kontinuerliga förbättringsarbete och kommer att vara grunden för planering av framtida tioveckorsprogram. Positiva resultat och reaktioner från deltagare kommer att publiceras på sociala medier.

Områdesutveckling och motionslopp

På områdesnivå arbetar Löparakademin med att arrangera motionslopp i löpning och andra värdeskapande evenemang i ytterstaden. Sedan 2010 har föreningen som en del i det arbetet framgångsrikt arrangerat Kistaloppet. Kistaloppet är fortfarande föreningens största evenemang och engagerar årligen ca 3000 barn- och vuxna löpare.

Kistaloppet

Kistaloppet är ett motionslopp som passar utmärkt för såväl nybörjare som elit. Loppet hade premiär 2010 och har årligen kring 3000 anmälda löpare. Den omväxlande och löpvänliga banan (10 km) går genom IT-klustret, Järvafältet och bostadsområdena i Kista, Husby och Akalla.

Bansträckningen bjuder på en skön blandning av höghus, natur och en spektakulär passage rätt genom Kista Galleria. Loppet ramas in med DJ:s och musik kring banan och artistuppträdanden på scen. Panetoz, Adam Tensta och Looptroop Rockers är några av alla de artister som uppträtt genom åren.

Lilla Kistaloppet går samma dag som vuxenklassen och vänder sig till pojkar och flickor mellan 7-13 år. Loppet är 2 km långt och har etablerat sig som norrorts största motionslopp för barn. Barnfetman har länge varit högre i Rinkeby-Kista stadsdel i jämförelse med andra delar av Stockholm och ett syfte med Lilla Kistaloppet är att stimulera barn och unga till motion.

Syftet med Kistaloppet är:

- *Förena* - förena människor med olika bakgrund och skapa plattformar för integration
- *Exponera* - visa upp en positiv sida av området och på så sätt nyansera bilden av förorten
- *Aktivera* - stimulera till ökad motion och bidra till förbättrad folkhälsa

Genomförande Kistaloppet 2015

Målgrupp – Stora Loppet

Kistaloppet är öppet för alla som är 14 år och uppåt oavsett träningsbakgrund och ambitionsnivån. Tävlingen som sådan riktar sig mot en väldefinierad målgrupp som i huvudsak kan delas upp i följande tre segment.

(1) *Boende*. Bostadsområdena kring Järvafältet.

Lokalbefolkningen är en viktig målgrupp eftersom en av målsättningarna är att aktivera de boende och förena företagen och boende.



(2) *Företag.* Kista är ett område där det finns en mängd olika företag och IT-klustret är ett av Europas mest kända. En naturlig målgrupp är således företagen i Kista och dess anställda. Vi kommer aktivt att arbeta mot företagens HR-avdelningar och erbjuda såväl enskilda startavgifter som paketlösningar. Det kommer att finnas lagtävlingar i Kistaloppet där företag ges möjligheten att utmana varandra.

(3) *Vana löpare.* Intresset för långdistanslöpning som träningsform har ökat explosionsartat de senaste åren. Trenden är också att många väljer att springa flera lopp per år än tidigare. Vi har ett brett kontaktnät inom löparrörelsen och stor erfarenhet hur man når denna målgrupp.

Målgrupp – Lilla loppet

Lilla Kistaloppet är öppet för pojkar och flickor mellan 7-13 år.

(1) Den primära målgruppen är pojkar och flickor som bor och går i skola i Rinkeby-Kista och Spånga-Tensta stadsdel och det kommer att vara gratis för dessa barn att springa. Vi kommer att ha aktivt samarbete med skolorna för att sprida information och marknadsföra loppet. Samtliga barn kommer att få en fin medalj, frukt, dricka och presenter för sitt genomförande.

(2) Den sekundära målgruppen är löparintresserade barn som inte bor i området. För att nå denna grupp kommer vi marknadsföra oss på andra löptävlingar samt kontakta friidrottsklubbar i Stockholm. Även dessa barn kommer att få medalj m.m.

Försäljning

Under detta avsnitt behandlas formerna avseende försäljning av dels startplatser med därtill hörande paketlösningar, dels sponsorpaket till företag.

För att locka boende som normalt inte springer kommer priset att vara lägre än på andra lopp i Sverige. Priset kommer 2015 att ligga på 250 kr. Till barnloppet kommer vi att låta alla pojkar och flickor ifrån området att springa kostnadsfritt. Priset för barn som inte kommer ifrån Järvaområdet kommer vara 100 kr. Anmälan sker via en säkerhetskrypterad betalningslösning på loppets hemsida. Till barnloppet kommer vi att ta upp anmälningar i skolorna runt i Järva.

Vi kommer att arbeta med sponsorskap på olika nivåer; platinum, guld och silver. Priset för dessa olika nivåer varierar och beroende på exklusivitetsnivå är utrymmet för sponsorerna olika. Löparakademin arbetar i tät samverkan med aktörer från näringslivet och till Kistaloppet kommer aktiva samarbeten och relationer byggas med lokala och regionala företag.

Funktionärer och samarbeten

För att kunna genomföra Kistaloppet finns ett behov av funktionärer. Det behövs enligt våra estimat ca 8-10 funktionärer per 100 löpare. Med en målsättning att få 3500 löpare år 2015 kommer det att krävas kring 250 funktionärer. Ett av målen med Kistaloppet är att skapa en tydlig förankring i lokalt föreningsliv. Därmed kommer funktionärer att rekryteras från etniska organisationer, idrottsföreningar och ungdomsgårdar i området. Den lokala förankringen är viktig för att öka känslan av delaktighet och samhörighet hos lokalbefolkning



samt lokala aktörer. Det är vår övertygelse att detta på lång sikt kommer att leda till att Kistaloppet blir ett evenemang som lokalbefolkning engagerar sig i och känner stolthet över.

Informationsspridning och marknadsföring

Kistaloppet kommer att marknadsföras på bred front via:

- Annonsering i relevanta tidningar och webbsidor;
- Affischer och flygblad såväl lokalt som på olika löpararrangemang;
- Bloggar och sociala medier;
- Mailutskick till register ifrån våra andra arrangemang;
- Radio och artiklar i press; och
- Informationsmonter i Kista Galleria

För barnloppet kommer vi förutom ovan nämnda insatser att samarbeta med skolorna och muntligt informera alla elever om loppet. Vi kommer även att sprida information via ungdomsgårdar och lokala föreningar.

Finansiering

För att kunna arrangera ett kvalitativt lopp i Kista och samtidigt hålla loppet kostnadsfritt och lättillgängligt för barnen i stadsdelen är det en förutsättning att vi får finansiellt stöd ifrån Stockholm stad. Loppet kommer även finansieras via sponsorintäkter och startavgifter som på sikt kommer stå för medparten av finansieringen.

Kontakta Löparakademin

Verksamhetsledare

John@loparakademin.se

Telefon +46 70 753 47 43

Email

info@loparakademin.se

Telefon

+46 70 753 47 43 (Vardagar 9-18)

Besöksadress

Kista Entré, Knarrarnäsgatan 7

Postadress

Löparakademin c/o Laselle

Uppfartsvägen 14

16938 Solna



BILAGA 1

Löparakademin Deltagarutvärdering – HT 2014

Könsidentitet:

Ålder:

Ort:

Framtida önskeyrke:

Vad anser du, personligen, att Löparakademin står för?

Svar:

Upplever du att du utvecklats under din tid som deltagare inom Löparakademin?

Ja – Hur kommer det sig?

Nej – Förklara gärna varför?

Svar:

Upplever du att du har fått ut det du önskade dig av Löparakademin 10 veckorsprogram?

Ja – hur kommer det sig?

Nej – förklara gärna varför?

Svar:

Har du, under tiden du vart med i Löparakademin 10 veckorsprogram, lärt känna nya vänner?

Ja

Nej, vad tror du att det beror på?

Svar:

Om du känner att ditt liv har förändrats på något sätt, förklara gärna med några rader på vilket sätt det har, i samband med din delaktighet i Löparakademin 10 veckorsprogram?

Svar:



På vilket sätt kommer du att använda dig av den kunskap du har fått via Löparakademin, i framtiden (träning, workshops, målsättningar)? Gymnasiet, privatlivet, arbetslivet etc?

Svar:

Kommer du att fortsätta springa även efter din tid i Löparakademin?

Ja – förklara gärna varför?

Nej – hur kommer det sig?

Svar:

Du kommer att använda dig av S.M.A.R.T.a mål även efter din tid i LA?

Ja – förklara gärna på vilket sätt?

Nej – hur kommer det sig?

Vet ej – hur kommer det sig?

Svar:

På en skala 1-5 (där 1 är dåligt och 5 är bra), hur upplever du att:

Du fysiskt förbättrats när det gäller ork, löpning, styrka, kondition efter 10 veckor?

1 2 3 4 5

Löparakademin har gett dig de förutsättningar du sökte efter för personlig utveckling?

1 2 3 4 5

Löparakademin har skött träningar och workshops?

1 2 3 4 5

Träningstillfällena har varit?

1 2 3 4 5

Workshopstillfällena har varit?

1 2 3 4 5

Gemenskapen inom gruppen har varit? Både bland deltagare samt ledare?

1 2 3 4 5



Tack för dina svar och din medverkan i Löparakademin HT 2014!