

Evaluering af "Vi cykler til idræt i Brøndby"

Juli 2026



Interreg
Europe



Co-funded by
the European Union



Indhold

01	Formål og baggrund	05
02	Overblik over projektets forløb	10
	Projektilrettelæggelse og forundersøgelse	12
	Udvikling, test og evaluering af første forløb	16
	Udvikling, test og evaluering af andet forløb	21
	Opsamling	26
03	Tværgående erfaringer og anbefalinger	28
04	De videre potentialer og udbredelse	39
	Lokal kontekst som forudsætning	40
	Vejledning til kommuner og foreninger	41
	Oversigt over materialer	44

Evaluering af projektet "Vi cykler til idræt i Brøndby"

Juli 2026

Projektleder: Sara Baun Schmidt

E-mail: ss@behavegreen.dk

Rapporten er udarbejdet af Behave Green

Behave Green

CVR: 40 81 42 80

Frederiksholms Kanal 30 A7,

1220 København K

behavegreen.dk



Co-funded by
the European Union

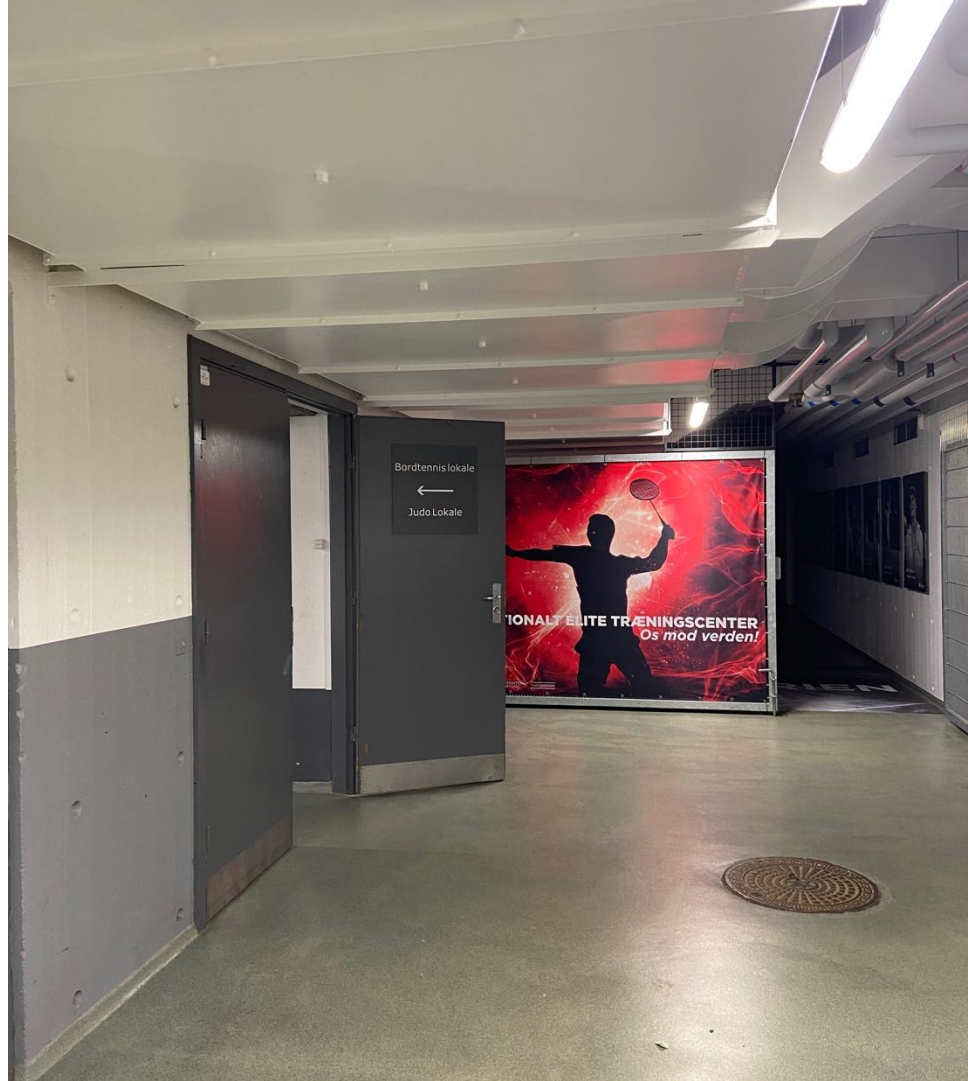
Læsevejledning

Rapporten er bygget op i fire dele. Første del introducerer projektets baggrund og formål og beskriver samarbejdet mellem Brøndby Kommune, Danmarks Idrætsforbund (DIF) og Behave Green.

Anden del giver et kronologisk overblik over projektets forløb – fra projektilrettelæggelse og forundersøgelse til udvikling, test og evaluering af de to testforløb. Denne del viser, hvordan projektet har udviklet sig undervejs, og hvilke erfaringer der har ført til justeringer af formatet.

Tredje del samler de tværgående erfaringer fra projektet. Her behandles de forhold, der har haft betydning for, om aktiv transport har kunnet fungere i praksis – blandt andet rekruttering af foreninger, implementering i foreningshverdagen, motivation, forældres rolle, inklusion og samarbejde.

Fjerde del af rapporten fokuserer på et videre perspektiv på potentialer og udbredelse. Derudover afsluttes rapporten med en opsummering på, hvordan kommuner og foreninger kan arbejde videre med mobilitetsindsatser.



Formål og baggrund

01

Baggrund og formål

Vi cykler til idræt i Brøndby er en del af Green Mobility Shift, et større mobilitetsprojekt på tværs af kommuner, trafikselskaber og vidensinstitutioner i Danmark og Sverige. Projektet arbejder med, hvordan grøn mobilitet kan udvikles, testes og forankres i konkrete hverdagskontekster.

I Brøndby Kommune er transportområdet en central del af klimaudfordringen. Transportsektoren står for omkring halvdelen af kommunens CO₂-udledning, og kommunen har et politisk mål om at være CO₂-neutral senest i 2050. Samtidig har DIF fokus på at reducere idrættens klima- og miljøaftryk, hvor transport til og fra idrætsaktiviteter udgør en væsentlig kilde til udledning.

På den baggrund har Brøndby Kommune og DIF udviklet et flerårigt pilotprojekt, der undersøger transportadfærden blandt børn og unge i alderen 9-13 år i forbindelse med foreningsaktiviteter.

Evalueringen samler op på projektets forløb, erfaringer og læringer. Den beskriver, hvordan projektet har udviklet sig fra de indledende undersøgelser til test og tilpasning af konkurrenceformaterne. Evalueringen har særligt fokus på, hvordan flere børn og unge kan motiveres til at vælge aktiv transport til og fra foreningsaktiviteter i hverdagen, og hvilke muligheder og barrierer børn, forældre, trænere og foreninger oplever i praksis.

Formålet er til dels at give et samlet billede af pilotprojektet i Brøndby og at pege på de forhold, der er vigtige i det videre arbejde med rekruttering, implementering, motivation, forældreinvolvering og lokal tilpasning. Derudover er formålet at samle de konkrete værktøjer, materialer og erfaringer, der er udviklet i projektet, så de kan gøres tilgængelige for andre kommuner og foreninger.

God læselyst!



Hvorfor arbejde med aktiv transport?

Vi cykler til idræt i Brøndby viser, at transport til idræt er en konkret hverdagspraksis, hvor flere dagsordener mødes. Det handler ikke kun om at få flere børn til at cykle, men også om klima, mobilitet, sundhed, fritidsliv, selvstændighed og adgang til fællesskaber.

Aktiv transport til idræt kan kobles til flere typer indsatser:

- I en mobilitetsindsats kan projektet bidrage med viden om, hvordan korte hverdagsture kan flyttes fra bil til mere aktive transportformer.
- I en sundhedsindsats kan det handle om at gøre bevægelse til en naturlig del af børns hverdag.
- I en fritids- og foreningsindsats kan transporten ses som en del af deltagelsen i foreningslivet.

Aktiv transport skal ikke behandles som en isoleret dagsorden. Det kan være et fælles afsæt for tværgående arbejde mellem klima, mobilitet, sundhed, børn og unge samt kultur- og fritidsområdet.



Projektets overordnede erfaringer

Erfaringerne fra *Vi cykler til idræt i Brøndby* kan bruges som inspiration til indsatser, der vil gøre grøn mobilitet mere konkret i hverdagen. Projektet viser, at motivation opstår, når aktiv transport kobles til fællesskab, synlig fremdrift, konkrete materialer, præmier og oplevelsen af at være sammen om noget.

Princippene fra projektet kan derfor tages videre i arbejdet med foreningslivet: fælles mål frem for små interne teams, bred forståelse af aktiv transport, tydelige materialer, kick-off, løbende synlighed og fleksible måder at deltage på. Det er greb, der kan gøre en abstrakt dagsorden mere nærværende for børn, forældre og trænere.

En vigtig erfaring fra projektet er, at meget af arbejdet ligger i mellemregningerne: at finde de rette kontaktpersoner, oversætte projektets formål til foreningens hverdag, følge op på mails, tilpasse materialer, afklare roller og sikre, at både trænere og forældre forstår deres rolle.

Dyk ned i konkrete anbefalinger til at arbejde med aktiv transport i afsnittet *Tværgående erfaringer og anbefalinger*.

Samarbejde

Projektet er gennemført i et samarbejde mellem Brøndby Kommune, Danmarks Idrætsforbund og Behave Green. Samarbejdet har kombineret lokal viden om Brøndby og foreningslivet, nationalt perspektiv på idrættens grønne omstilling og adfærdsfaglig viden om hverdagsvaner, motivation og barrierer.

Brøndby Kommune har bidraget med lokalt kendskab, kontakt til foreninger, praktisk koordinering og forankring i kommunale dagsordener. DIF har bidraget med viden om idrætsområdet og med et bredere perspektiv på, hvordan erfaringerne fra projektet kan være relevante for andre dele af foreningslivet. Specialforbundene har bidraget med kontakt til foreningerne.

Behave Green har bidraget med metodeudvikling, adfærdsanalyse, dataindsamling, udvikling af indsatser og evaluering. Den samlede tilgang har været at skabe viden om målgruppernes hverdag og omsætte denne viden til konkrete testforløb, der kunne afprøves og justeres i praksis.

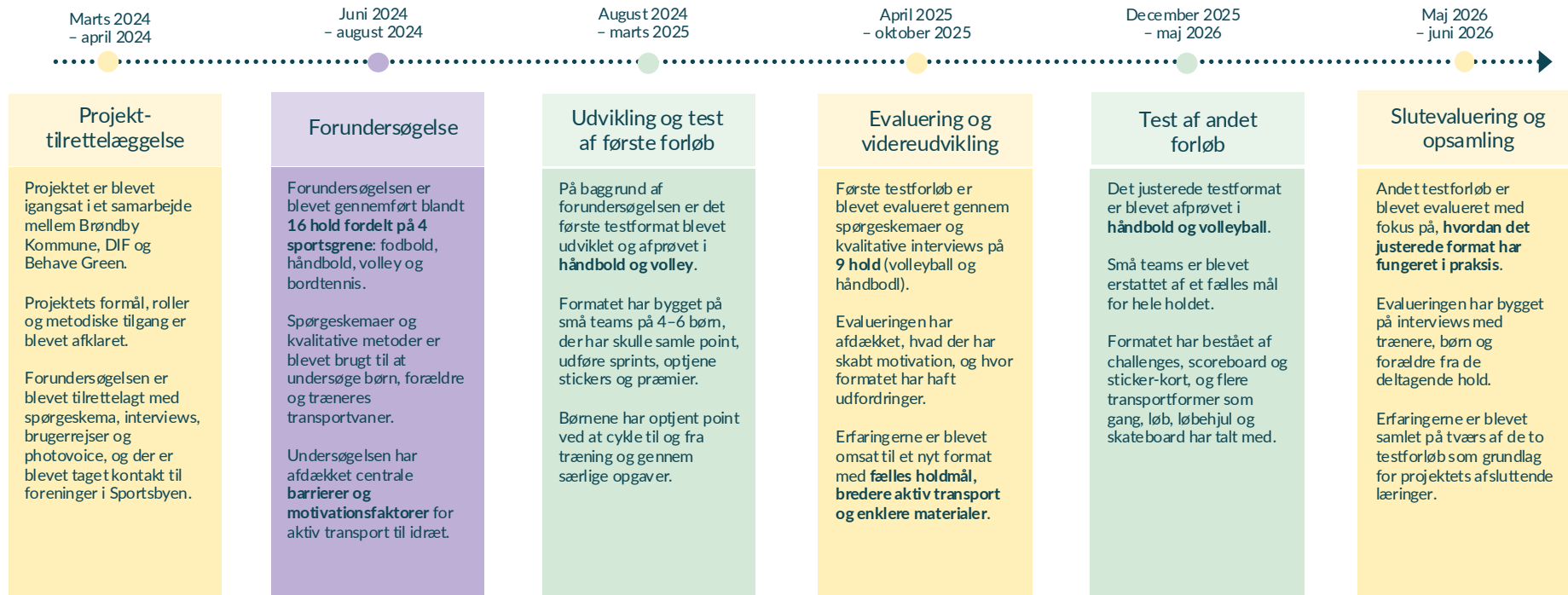
De lokale sportsklubber har desuden bidraget væsentligt ved at lukke os ind i deres hverdag, dele erfaringer og deltage aktivt i projektets aktiviteter og testforløb.



Projektets forløb

02

Overblik over projektets forløb



02 Projektets forløb

Projektilrettelæggelse og forundersøgelse



Projektilrettelæggelse

Projektet er blevet indledt med et opstartsmøde mellem Brøndby Kommune, DIF og Behave Green og en efterfølgende workshop om projektets metode, målgruppe og organisering. Her er der blevet etableret en fælles forståelse af aktiv transport som en del af børn og unges hverdagsliv – ikke kun som et spørgsmål om cykling, men som noget, der påvirkes af familie, foreningsliv, afstande, tryghed og praktisk logistik.

Fra begyndelsen er projektet blevet tilrettelagt som et undersøgende pilotforløb med en indledende forundersøgelse efterfulgt af to forsøgsforløb, som hver evalueres. Forundersøgelsen har skullet opbygge viden om målgruppens hverdagsadfærd og barrierer for aktiv transport og har dermed dannet afsæt for udviklingen af det første forsøgsforløb. Erfaringerne herfra bruges til at kvalificere og justere det andet forsøgsforløb, som efterfølgende ligeledes evalueres.

Denne tilgang betyder, at metode, tidsplan og testformat kan justeres undervejs på baggrund af den viden og de erfaringer, der opstår i projektet.

Dataindsamlingen er planlagt som en kombination af spørgeskemaundersøgelse, interviews, brugerrejser og photovoice.





Rekruttering af foreninger

Projektet har haft to rekrutteringsrunder, hvoraf den første har været i foråret 2024.

Projektgruppen har rakt ud via direkte mails og opkald til 5 foreninger beliggende i Sportsbyen i Brøndby nær Brøndby Stadion, hvoraf 4 var med til forundersøgelsen til besvarelse af spørgeskema om transportvaner i 2024. Af forskellige årsager har det kun været 2 af de 4 - Brøndby Håndboldklub og Brøndby Volleyball Klub - der har været en del af første testperiode af konkurrenceformatet.

Den anden rekrutteringsrunde har været i forbindelse med testperiode af det nye konkurrenceformat i 2025. Her har projektgruppen rakt ud via mail til samtlige idrætsforeninger i kommunen og kontaktet specifikt en håndfuld foreninger. Brøndby Volleyball Klub og Brøndby Håndboldklub var de 2 foreninger, som også var med i testperiode 2.

En tidlig erfaring har været, at rekruttering kræver tid og opfølgende indsats.

Forundersøgelse

Forundersøgelsen har skabt viden om børn og unges transportvaner til idræt og om de barrierer og motivationsfaktorer, der har påvirket valget af transportmiddel. Den har bestået af en spørgeskemaundersøgelse blandt **16 hold fordelt på 4 sportsgrene** — fodbold, håndbold, volley og bordtennis — samt interviews, brugerrejser og photovoice med børn, forældre, trænere og foreningsrepræsentanter.

Forundersøgelsen har vist, at aktiv transport ikke kun har handlet om barnets motivation. Afstand, rute, vejr, mørke, forældres arbejdstider og muligheden for at følges med andre har haft stor betydning for, om cyklen er blevet valgt til eller fra. Børnene og forældrenes tryghed har både været et spørgsmål om børnenes egen oplevelse af ruten og om forældrenes vurdering af, hvorvidt det var sikkert og realistisk at lade barnet transportere sig selv.

Cykling har været mest attraktivt, når det har været forbundet med frihed, sjov og selvstændighed — og sværest, når det har været tidskrævende, utrygt eller svært at få til at passe ind i familiens hverdag.

Samtidig har forundersøgelsen vist, at rekruttering og dataindsamling i foreningslivet kræver tæt opfølgning. Det har særligt været tidskrævende at rekruttere forældre og sikre spørgeskemabesvarelser, fordi deltagelsen skulle passes ind i foreningernes og familiernes eksisterende hverdag.

” Maps siger, at det tager 26 minutter at køre til hallen på cykel. Det når han ikke, hvis han også skal passe skolen. Det er heller ikke sikkert, at han ville kunne nøjes med at bruge de der 26 minutter. Han ville nok komme lidt for sent.

Forælder, volley: Forundersøgelse

02 Projektets forløb

Udvikling, test og evaluering af første forløb



Udvikling og test af første forløb

Det første testforløb er blevet udviklet med afsæt i forundersøgelsen og de indsigter, der blev konkretiseret sammen med foreningerne. Formatet har haft til formål at gøre cykling mere motiverende gennem konkurrence, point, synlig fremdrift, stickers og præmier.

Testforløbet er blevet afprøvet i to deltagende foreninger over ti uger som et format, hvor børnene blev inddelt i mindre teams på 4-6 børn. Teamene kunne optjene point ved at cykle til og fra træning, og børnene kunne derudover gennemføre sprints og samle stickers, som gav ekstra point og mulighed for individuelle præmier.

Forud for forløbet har Brøndby Kommune og DIF afholdt et kick-off arrangement med cykelsmed og forplejning, hvor både trænere og børn er blevet klædt på til forløbet.

Trænerne har haft en central rolle i gennemførelsen. De har skulle bruge pointtavlen ved træning og registrere point, sprints og stickers undervejs. Formatet har dermed givet en tydelig struktur for afprøvningen, men har også lagt en del ansvar og administration hos trænerne.



Materialer udviklet til første testforløb

[illegible]

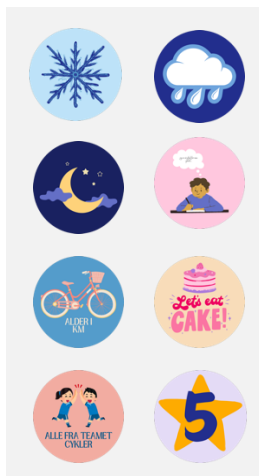
 Cykeltur i frostvejr
 Cykeltur i regnvejr
 Cykeltur i mørke
 Skriv et digt om cykling
 Cykel din alder i km, på en weekend
 Tag kage/snacks med til hele holdet
 Alle fra teamet cykler til eller fra træning

Pointoversicht

Skulle udfyldes af træneren
på vegne af børnene

Stickers

Stickers kunne optjenes ved at gennemføre særlige opgaver



SPRINT 1

CYKLE MED LYGTER OG HJELM!

Cykel med lygter og hjelm fra d. 20/1 - 9/2 og vind 5
bonuspoint pr deltager, som går til holdets fællespulje!
Så er du et skridt tættere på Tivoli!



SPRINT 2

CYKLE SAMMEN MED EN
FORÆLDER ELLER HOLDKAMMERAT!

Cykel sammen en forælder eller holdkammerat til og fra volley fra d. 17/2 - 2/3 og vind 5 bonuspoint pr deltager, som går til holdets fællespulje!

Så er du et skridt tættere på Tivoli!



Beskrivelser af sprint

Vejledning til at gennemføre sprints

❄ KONKURRENCE! ❄

i VI CYKLER TIL VOLLEY

VIND PRÆMIER!

Turpas/entre til Tivoli + gavekort på 150 kr. til hele teamet
eller
Beachvolley MIKASA Beach Pro BV550C



Tirsdag 14. januar
kl. 17 - 20

Mød op ved træningshallen ved Brøndbyvester skole
til varm kakao & kage
og hør mere om konkurrencen.

Der vil være cykelsmed, som gør din cykel tip-top klar til konkurrencen!



Plakat

Plakaten
reklamerede for
kick-off, som
skulle sætte
forløbet i gang

Evaluering af første forløb

Evalueringen af første forløb har undersøgt, hvordan testforløbet fungerede i praksis. Evalueringen har bygget på en ny spørgeskemaundersøgelse og kvalitative interviews med trænere og deltagere. Datagrundlaget har været mindre end i forundersøgelsen og omfattede **9 hold fordelt på 2 sportsgrene**: håndbold og volley.

Evalueringen har vist, at teaminddelingen havde forskellig betydning på tværs af klubberne. I håndbold skabte de små teams spændinger, fordi det blev tydeligt, hvem der ikke cyklede og dermed ikke bidrog med point. I volley fungerede teaminddelingen i højere grad som et konkurrenceparameter, der kunne understøtte motivationen.

Samtidig har evalueringen vist, at formatet var for komplekst. Kombinationen af point, teams, sprints, stickers og registrering gjorde det krævende at gennemføre i praksis. Derudover blev nogle børn mindre aktive i konkurrencen, fordi de ikke havde reel mulighed for at cykle til træning på grund af afstand, rute eller familiens hverdagslogistik.

”

Det fungerer bare ikke med hold på 5. Der går det galt for os. Det giver spændinger på holdene, fordi børnene hænger dem, der ikke cykler, ud. Derfor melder trænerne mere og mere ud, at de gerne vil notere, hvem der cykler, men ikke på hold.

Træner, håndbold: Midtvejsevaluering

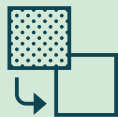
Centrale erfaringer fra første forløb

Midtvejsevalueringen har givet konkrete indsigter i, hvordan det første testformat fungerede i praksis, og hvad der skulle justeres i en videre udvikling. Erfaringerne har især peget på behovet for et enklere, mere inkluderende og mere fællesskabende format.



Reducer trænerens registreringsopgave

Trænere er vigtige for at skabe engagement, men registrering må ikke tage for meget tid fra træningen. Trænerens rolle bør være enkel, afgrænset og let at gentage fra gang til gang.



Gør formatet enklere

Kombinationen af point, teams, sprints, stickers og registrering gjorde formatet svært at gennemføre i praksis. Et fremtidigt format bør have færre delementer og en tydeligere logik.



Giv flere måder at bidrage på

Nogle børn havde begrænsede muligheder for at cykle til træning på grund af afstand, rute eller familiens logistik. Formatet bør derfor give børn mulighed for at bidrage på flere måder end cykling alene.



Brug fællesskab frem for små teams

Teaminddelingen havde forskellig effekt. I volley fungerede den som konkurrenceparameter, mens den i håndbold skabte spændinger, fordi det blev tydeligt, hvem der ikke cyklede. Fremadrettet bør konkurrencen i højere grad bygges op omkring fælles mål.

02 Projektets forløb

Udvikling, test og evaluering af andet forløb



Udvikling og test af andet forløb

Andet testforløb er blevet udviklet af projektgruppen på baggrund af erfaringerne fra evalueringen af første forløb. Formålet har været at skabe et enklere og mere inkluderende format med stærkere fokus på fællesskab, fleksibel deltagelse og tydelige materialer.

En af ændringerne har været skiftet fra små interne teams til et fælles mål for hele holdet. Samtidig er aktiv transport blevet forstået bredere end cykling, så fx gang, løb, løbehjul, rulleskøjter og skateboard også har talt med.

Registreringen er også blevet ændret. Hvor træneren i første testforløb har stået for det meste af registreringen, har børnene i testforløb 2 fået et personligt scoreboard med hjem, som har kunnet udfyldes sammen med forældrene. Det har givet forældrene en større rolle og reduceret noget af trænerens løbende registreringsopgave.

Sprints og stickers er samlet i ét enklere greb: challenges. Sammen med scoreboard, sticker-kort, vejledning og forældreinformation har det skullet gøre formatet mere konkret og lettere at bruge for børn, forældre og trænere.



Materialer udviklet til andet testforløb

Personligt scoreboard

Skulle udfyldes af børnene
hjemmefra i samarbejde
med forældre



Fælles scoreboard

Holdets totale scoreboard skulle udfyldes af træner ved konkurrencens ende



Plakat

Plakaten er udviklet som materiale til klubben, som kan hænges op til børn og forældre





SCOREBOARD



Sæt  i skemaet for hver gang du bruger aktiv transport til og fra idræt

UGE	MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SØN	I alt
1	X	X	X	X	X	X	X	
2	X	X	X	X	X	X	X	
3	X	X	X	X	X	X	X	
4	X	X	X	X	X	X	X	
5	X	X	X	X	X	X	X	
6	X	X	X	X	X	X	X	
7	X	X	X	X	X	X	X	
8	X	X	X	X	X	X	X	
9	X	X	X	X	X	X	X	
10	X	X	X	X	X	X	X	



inierreg
Europe



Co-funded by
the European Union







Klip og aflever til din træner, når du 10 uger er gået

Dit navn: _____

Dit hold: _____

Dine point i alt: _____

[illegible]

Stickers

Oversigt til gennemførte challenges, hvor børnene kan sætte stickers på.




VI CYKLER TIL IDRÆT I BRØNDØY


CHALLENGES

Hver gennemført challenge giver 2 point til holdet!

 Aktiv transport i regnvej/prostvejr	 Giv din cykel et navn	 Pump din cykel og smør din kæde	 Hent din ven på vej'en	 Cykel den alder i km på en weekend
 Aktiv transport i mørke	 Helt holdet skal bruge aktiv transport til eller fra samme træning	 Skriv en stor om cykling og læs det højt til træning	 Tag kage eller snacks med til hele holdet	 Juleklubsbestemmer






 Udført af
 Interreg Danmark





[illegible]

Evaluering af andet forløb

Evalueringen af andet forløb har samlet op på erfaringerne fra andet testforløb og har bygget på erfaringer fra de deltagende håndbold- og volleyballhold samt interviews med børn, forældre og trænere.

Erfaringerne har vist, at det justerede format har fungeret bedre i nogle kontekster end i andre. På håndboldholdet har det fælles mål, kick-off og de konkrete materialer skabt engagement og en stærk oplevelse af fællesskab. Børnene har reageret positivt på at være sammen om at samle point, og præmien har fungeret som en tydelig fælles motivation.

I volleyforløbet har engagementet været sværere at fastholde. Her har årstid, afstande, aldersforskelle og trænerens begrænsede tid spillet ind. Når konkurrencen ikke løbende er blevet italesat, er den gledet i baggrunden. Samtidig har præmie og challenges været mindre motiverende for de ældre børn, mens forældrene i højere grad har været involveret i de yngre børns registrering og har hjulpet dem med at registrere deres transport.

Slutevalueringen har derfor peget på, at andet testforløb har haft flere stærke greb, men at formatet fortsat har krævet lokal tilpasning til blandt andet alder, forældreinvolvering og klubbens rammer for at fastholde

”

Det er dejligt, at alle er sammen om at samle point, og at man ikke kun er 4 som sidste gang. Hvis man er 4, og nogen ikke cykler, så kommer man bagud. Men når alle cykler sammen, så er det nemmere at få point.

Spiller, håndbold: Slutevaluering

Centrale erfaringer fra andet forløb

Slutevalueringen har givet indblik i, hvordan det tilrettede testformat fungerede i praksis på tværs af de deltagende klubber. Erfaringerne peger både på styrken ved fælles mål og på behovet for løbende fastholdelse, fleksibel deltagelse og lokal tilpasning.



Fasthold konkurrencen undervejs

En tydelig opstart er ikke nok i sig selv. Når konkurrencen ikke løbende nævnes, synliggøres eller følges op på, kan den glide i baggrunden — særligt i en travl træningshverdag.



Gør deltagelse fleksibel og fair

Selv med fælles mål og challenges havde nogle børn sværere ved at bidrage på grund af lang afstand, transporttid, vejr eller forældrelogistik. Formatet bør derfor tage højde for, at børn har forskellige muligheder for at deltage.



Balancér mindre registrering med synlig fremdrift

Det var en fordel, at trænerne ikke skulle stå for al registrering, da det har været tidskrævende. Det blev dog tydeligt, at registrering alligevel kan fungere som en påmindelse og et greb til at give ansvar og skabe engagement. Formatet bør derfor være enkelt, men stadig synligt undervejs.



Tilpas formatet til klub og aldersgruppe

Formatet fungerede ikke lige godt i alle klubber og aldersgrupper. Håndboldforløbet viste styrken ved fælles mål, mens volleyforløbet viste, at alder, sæson, præmie og trænerens tid har stor betydning for engagementet.

02 Projektets forløb

Opsamling på forløbene



”Jeg tror, at kommunikation mellem forældre, foreninger, trænere og så videre er supervigtig. Man skal lave nogle af de her ”tryghedspakker” vil jeg kalde det. Hvis man skal lave noget alene, er det sværere – man skal lave nogle ”pakker”, hvor man er flere, der cykler sammen.

Træner, håndbold: Forundersøgelse

Opsamling på forløb

På tværs af forløbene står det tydeligt, at aktiv transport til idræt bedst understøttes, når det kobles til fællesskab frem for individuel præstation. Første testforløb har vist, at intern konkurrence kan skabe motivation, men også sociale spændinger. Andet testforløb har vist, at fælles holdmål kan gøre deltagelsen mere inkluderende.

Samtidig har forløbet vist, at motivation skal fastholdes aktivt. Point, præmier, stickers, challenges og synlig fremdrift kan gøre aktiv transport konkret, men konkurrencen mister betydning, hvis den ikke løbende bliver nævnt, fulgt op på eller gjort synlig i træningshverdagen.

En central læring er balancen mellem enkelhed og fastholdelse. Mindre registrering gør formatet lettere for trænere, men registrering og fælles status kan også være det, der holder konkurrencen levende. Fremadrettet er det derfor vigtigt at finde en enkel måde at skabe løbende opmærksomhed på.

Endelig har projektet vist, at ét format ikke fungerer ens for alle hold. Alder, afstande, årstid, præmier, forældreopbakning og trænerens tid har stor betydning. Det videre arbejde bør derfor bygge på fælles principper, men give plads til lokal tilpasning.

Tværgående
erfaringer og
anbefalinger

03

Indledning

Dette kapitel samler de erfaringer, der går på tværs af projektets faser. Hvor det foregående kapitel har beskrevet, hvordan projektet har udviklet sig fra forundersøgelse til test og evaluering, ser dette kapitel nærmere på de forhold, der har haft betydning for, om aktiv transport har kunnet fungere i praksis.

Erfaringerne handler derfor ikke kun om selve konkurrenceformatet, men også om de rammer, det skal indgå i: foreningernes hverdag, trænerens rolle, forældrenes betydning, børnenes forskellige muligheder for at deltage og det samarbejde, der skal understøtte indsatsen.

Kapitlet skal læses som en opsamling på projektets vigtigste læringer og som et afsæt for at arbejde videre med indsatser, der understøtter mobilitet.



Rekruttering af foreninger

Rekruttering har vist sig at være en af projektets mest centrale og tidskrævende opgaver. Generel information har ikke været nok til at få foreninger med. Det har krævet personlig kontakt, gentagne opfølgninger og en tydelig fortælling om, hvad foreningerne og holdene selv kunne få ud af at deltage. Rekrutteringen blev dermed en vigtig del af projektets proces: at afprøve, hvordan man får foreninger med ombord, før man kan teste selve indsatsen.

Erfaringerne viser, at projektet ikke kun skal præsenteres som et klima- eller mobilitetsprojekt. Foreningerne skal kunne se, hvordan deltagelsen kan styrke holdfællesskab, børnenes selvstændighed, synligheden omkring klubben eller give børnene en god fælles oplevelse. Når værdien bliver konkret for foreningen, bliver det lettere at skabe engagement.

Trænere og foreningspersoner spiller en vigtig rolle som ambassadører. De har adgang til børn og forældre og kan gøre projektet relevant i den konkrete klubhverdag. Derfor bør rekruttering ikke kun ske gennem formelle kanaler, men også gennem de personer, der har den daglige relation til holdene.

Anbefaling



Arbejd videre med rekruttering som en central del af indsatsen — ikke kun som en opstartsopgave. Afsæt tid i planlægningen til rekruttering og løbende opfølgning.

Foreningerne skal kunne se en tydelig værdi i at deltage, fx styrket fællesskab, gode oplevelser for børnene, støtte til trænere eller kobling til eksisterende aktiviteter.

Rekrutteringen bør derfor være relationsbåret, konkret og målrettet de personer, der har den daglige kontakt til holdene.

Implementering i foreningshverdagen

Projektet viser, at selv gode idéer kan blive svære at gennemføre, hvis de ikke passer ind i foreningernes hverdag. Trænere og frivillige har begrænset tid, og nye aktiviteter må ikke tage for meget fokus fra træningen. Derfor skal et format være enkelt, tydeligt og let at administrere.

Første konkurrenceformat viste, at registrering hurtigt kan blive en barriere. Når trænerne skal holde styr på point, stickers og holdinddeling, kan det opleves som en ekstra opgave oven i træningen. Det betyder ikke, at trænere ikke kan spille en vigtig rolle, men deres opgave skal være klart afgrænset.

Børnene har reageret positivt på, at konkurrencen blev markeret med en kick-off og et afslutningsarrangement med uddeling af præmier. Opstart- og afslutningsarrangementerne gjorde indsatsen mere konkret og gav børnene en oplevelse af, at deres deltagelse blev set og anerkendt.

Anbefaling



Gør indsatsen så enkel, at den kan passe ind i en frivillig foreningshverdag.

Trænerens rolle skal være tydelig og afgrænset, og registrering og administration skal passe ind i klubbens rammer.

Kick-off og afslutning skal tænkes ind som faste dele af indsatsen. Det kan fx gøres ved at arrangere en kort fælles opstart, hvor materialer uddeles, konkurrencen forklares og holdene sætter et fælles mål. Afslutningen kan markeres med en fælles fejring, hvor resultater deles, og børnenes indsats anerkendes.

” Vi har ikke optalt point hele vejen igennem. Vi stoppede faktisk relativt hurtigt. Vi droppede også sprintperioderne, det blev for snævert for os at nå med den mængde hold.

Træner, håndbold: Midtvejsevaluering



Motivation

I projektet var det især fællesskab, præmier, leg og synlig fremdrift, der gjorde konkurrencen relevant for børnene. Når aktiv transport er blevet koblet til noget socialt og konkret, har det været lettere for børnene at engagere sig. Det har eksempelvis gjort, at børnene er begyndt at cykle mere sammen og endda tage omveje for at mødes på vej til træning.

Samtidig viste projektet, at motivation kan falde over tid. En stærk opstart er ikke nødvendigvis nok til at fastholde deltagelsen gennem hele perioden. Der er behov for løbende synlighed, små påmindelser og en oplevelse af, at holdet bevæger sig frem mod et mål.

Det fælles holdmål fungerede på nogle måder bedre end små interne teams, fordi det gjorde konkurrencen mere inkluderende. Challenges gav samtidig mulighed for individuel deltagelse og variation, også for børn der ikke kunne cykle til alle træninger. Det peger på, at motivation bedst understøttes, hvis der er en balance mellem fællesskabende aktiviteter og løbende påmindelser om deltagelse og engagement.

Anbefaling



Det kræver tid og lokal viden at forstå, hvad der motiverer børnene og fastholder deres engagement.

Indsatsen bør derfor bygges op omkring løbende afprøvning, synlig fremdrift og små justeringer undervejs.

Fælles mål, påmindelser, challenges og afsluttende fejring kan bruges til at holde motivationen levende gennem hele forløbet.

Forældre og hverdagslogistik

Forældre er afgørende, fordi børns transportvalg ofte afhænger af familiens samlede hverdag. Selv hvis barnet gerne vil cykle, kan transportvalget blive afgjort af arbejdstider, søskende, afstand, mørke, vejr, tryghed eller behovet for at få dagen til at hænge sammen.

Projektet viser derfor, at aktiv transport ikke kun kan fremmes ved at motivere børnene. Forældrene skal forstå formålet, kende formatet og kunne se, hvordan de kan støtte op uden at hverdagen bliver mere besværlig. Det gælder særligt for de børn, der har brug for hjælp til planlægning, følgeskab eller tryghed på ruten.

Forældreinvolvering bør derfor tænkes ind som en fast del af konceptet. Det kan være gennem forældrebreve, mailtekst fra træneren, information ved kick-off eller konkrete forslag til, hvordan børn kan følges ad. Jo lettere det er for forældre at forstå og støtte konkurrencen, desto større er chancen for, at børnene kan deltage.

Anbefaling



Tænk forældrene ind som en central målgruppe, ikke kun som modtagere af information.

Børnene kan sagtens være motiverede for at cykle, men transportvalget afhænger ofte af forældrenes hverdag, tryghed og logistik. Aktiv transport skal gøres til et realistisk og trygt alternativ i en travl hverdag, hvor afstand, arbejdstider, søskende, mørke og tryghed spiller ind.

Det videre arbejde bør fokusere på konkrete greb, der gør det lettere for forældre at støtte børnene.

”

Jeg tror i bund og grund, at det handler om tid, og at man vil have dagligdagen til at fungere bedst muligt. Man vil gerne hjælpe sine børn til at have en god hverdag, hvor de ikke bliver for stressede. Og dér kan jeg bare se, at det gør en forskel, at jeg kører hende til idræt.

Forælder, volley: Forundersøgelse



Lige vilkår for deltagelse

Et godt format skal tage højde for, at børn har forskellige muligheder for at deltage. Nogle bor tæt på hallen, mens andre bor længere væk. Nogle har trygge ruter, mens andre skal krydse store veje eller færdes i områder, der opleves utrygge. Nogle kan selv cykle, mens andre er afhængige af forældres kørsel.

Første konkurrenceformat viste, at intern konkurrence i små teams kan gøre forskelle mellem børn meget synlige. Hvis enkelte børn ikke kan cykle, kan de komme til at opleve sig selv som dem, der trækker holdet ned. Det kan svække motivationen og gøre konkurrencen mindre inkluderende.

Andet konkurrenceformat fungerede bedre på dette punkt, fordi hele holdet arbejdede mod et fælles mål, og fordi flere transportformer og challenges talte med. Det gav flere børn mulighed for at bidrage og mindske risikoen for, at deltagelse blev afhængig af én bestemt transportform.

Anbefaling



Fasthold inklusion som et centralt designprincip. Fremtidige formater bør bygge på fælles mål frem for små interne teams, så børn ikke udstilles, hvis de ikke kan cykle.

Challenges, flere transportformer og fleksible pointmål bør videreudvikles, så børn kan bidrage på forskellige måder uanset afstand, rute, sæson og forældreopbakning.

”

Det er noget med, at vi kommer i Tivoli, hvis vi vinder. Det vil vi gerne. Også på grund af, at der er nogen på holdet, som ikke har været i Tivoli før, og så vil vi jo gerne ligesom give dem deres første gang.

Spiller, håndbold: Slutevaluering



Organisering og samarbejde

Projektet har krævet samarbejde mellem kommune, foreninger, specialforbund og DIF, fordi barriererne for aktiv transport både er praktiske, sociale og infrastrukturelle. Foreningerne har adgang til børn og forældre, men kommunen kan understøtte rammerne omkring tryghed, cykelparkering, belysning og lokal mobilitet.

Samarbejdet viste, at der løbende er behov for tydelig rollefordeling. Det skal være klart, hvem der kontakter foreninger, hvem der følger op, hvem der står for materialer, hvem der gennemfører kick-off, og hvem der sender evaluering ud. Når rollerne er uklare, kan fremdriften blive sårbar.

Projektet viste også, at gode samarbejder kan have værdi ud over det konkrete projekt. Når relationerne mellem kommune, foreninger, DIF og specialforbund styrkes, kan det skabe bedre dialog om andre indsatser og gøre det lettere at arbejde videre med grøn mobilitet, børn og unges fritidsliv på tværs.

Anbefaling



Arbejd videre med en tydelig rollefordeling mellem kommune, DIF, foreninger og trænere.

Kommunen kan understøtte rammerne omkring tryghed, cykelparkering, belysning og lokal koordinering, mens foreningerne kan gøre indsatsen relevant i børnenes hverdag.

Samarbejdet bør bruges som afsæt for bredere dialog om grøn mobilitet, fritidsliv, sundhed og børn og unges lokale deltagelse.

De videre potentialer og udbredelse

04



Lokal kontekst som forudsætning

Vi cykler til idræt i Brøndby er udviklet og testet i en konkret lokal kontekst i Brøndby. Det betyder, at erfaringerne ikke kan overføres én til én til alle andre foreninger eller kommuner. Sportsgren, alder, afstande, ruter, sæson, tryghed, forældreopbakning og foreningens kapacitet har stor betydning for, hvordan et format fungerer i praksis.

Det videre arbejde bør derfor ikke handle om at kopiere ét færdigt konkurrenceformat, men om at videreudvikle en fleksibel metode. De grundlæggende principper kan tages med videre, men de skal tilpasses den enkelte forening og det lokale hverdagsliv omkring børnene.

Vi cykler til idræt i Brøndby har udviklet kernen i et format, og et opmærksomhedspunkt kan være, at fokus ikke alene skal være på konkurrenceformatet, men på hele processen omkring rekruttering, lokal tilpasning, forældreinvolvering og rammesættende elementer.

På de følgende sider har vi samlet vejledninger til organisering, udbredelse og potentialer samt konkrete materialer til hhv. kommuner og foreninger.

Vejledning til kommuner og foreninger

Alle materialer fra projektet er samlet på Danmarks Idrætsforbund (DIF) og Brøndby Kommunes hjemmesider, så andre kommuner og foreninger kan bruge dem som afsæt for deres eget arbejde med aktiv transport til idræt. Materialerne er ikke et færdigt one-size-fits-all koncept, men en fleksibel værktøjskasse, der kan tilpasses lokale forhold og kommunale dagsordener. I det følgende giver vi anbefalinger til, hvordan både kommuner og foreninger kan komme godt i gang og hvilke materialer, der er til rådighed.



Til kommuner

Kommunesporet samler de materialer og erfaringer, der kan understøtte organisering, rekruttering og lokal forankring. Her findes blandt andet inspiration til den første henvendelse til foreninger, projektbeskrivelse, rollefordeling, procesplan, kickoff-drejebog, evalueringsgreb og forslag til samarbejde på tværs af forvaltninger.



Til foreninger

Foreningssporet samler de materialer, der gør forløbet lettere at forstå og gennemføre i praksis. Her findes blandt andet konkurrencebeskrivelse, trænervejledning, forældrebrev, scoreboard, challenges, stickers, plakat, forslag til præmie og tjekliste til træneren.



Kommuner

Her er de greb, materialer og opmærksomhedspunkter, projektet efterlader, som kommuner kan bruge videre.



Hvordan kan indsatsen forankres bredere end mobilitet?

Brug projektet som indgang til flere kommunale dagsordener på én gang: klima, mobilitet, sundhed, fritidsliv, børn og unge.



Hvordan får vi foreninger med ombord?

Tag afsæt i eksisterende relationer, lokal viden og personlige henvendelser. Projektet viser, at rekruttering kræver mere end en generel invitation.



Hvad skal den første henvendelse indeholde?

Brug mailtekster og projektbeskrivelser som inspiration. Henvendelsen bør gøre det tydeligt, hvad foreningen får ud af at deltage – fx fællesskab, holdånd og gode oplevelser for børnene.



Hvordan gør vi forløbet let at overskue?

Saml en enkel projektpakke med rollefordeling, tidsplan, konkurrencebeskrivelse, kickoff-drejebog, forældreinformation og evalueringsgreb.



Hvordan skaber vi en god opstart?

Tænk i samarbejde med andre dele af kommunen. I Brøndby deltog ungeenheden fx i kickoff med cykelværksted, som gav børnene en virkelig god start på forløbet.



Hvordan kan materialerne bruges i en lokal kontekst?

Brug materialerne som en fleksibel værktøjskasse frem for et fast koncept. Titel, præmier, samarbejdspartnere, rekruttering og gennemførelse kan tilpasses den lokale kontekst.



Foreninger

Her er de greb, materialer og opmærksomhedspunkter, projektet efterlader, som foreninger kan bruge videre.



Hvordan ved vi, om forløbet passer til vores hold?

Start med holdets alder, træningstidspunkter, transportvaner, afstande og forældreopbakning. Formatet kan tilpasses, så det passer til klubhverdagen.



Hvordan får vi forældrene med fra starten?

Brug forældrebreve og mailtekster som inspiration til at forklare formål, format og praktiske muligheder. Det gør det lettere for forældre at støtte op i hverdagen.



Hvordan forklarer vi konkurrencen enkelt?

Brug konkurrencebeskrivelse og præsentationsmateriale til at forklare, hvordan man samler point, gennemfører challenges og arbejder mod et fælles mål.



Hvordan holder vi motivationen i gang undervejs?

Brug scoreboard, stickers, challenges og plakater aktivt, så børnene kan se deres fremdrift og opleve, at holdets fælles indsats tæller.



Hvordan gør vi trænerens rolle overskuelig?

Brug tjekliste, scoreboard og korte påmindelser til at holde konkurrencen synlig uden at gøre den til en stor administrativ opgave.



Hvordan markerer vi, at indsatsen betyder noget?

Marker start og afslutning med kick-off, fælles præsentation, cykeltjek, præmie eller afslutningsfejring. Det giver børnene opmærksomhed og gør deltagelsen synlig.

Oversigt over materialer

I projektet er der blevet udarbejdet følgende materialer, som ligger tilgængeligt på DIF og Brøndby Kommunes hjemmesider: <https://www.dif.dk/> og <https://www.brondby.dk/>



Materiale til rekruttering af foreninger

- Rekrutteringsmail til foreninger (Word)
- Forløbs- og konkurrencebeskrivelse til foreninger (PDF)



Materialer til konkurrencen

- Personligt scoreboard til børn (PDF)
- Fælles scoreboard til holdet (PDF)
- Ark med oversigt over challenges (PDF)
- Stickers til challenges (PDF)
- Plakat til klubben (PDF)



Materiale til forældre

- Forældrebrev (Word)

