

GO!

Danmark

TEAM DANMARK



SPORT ONE  
DANMARK



# For hele Danmark

Vær med når DIF & Team Danmark inviterer dig og resten af den danske befolkning til at stå sammen om at skabe en endnu sundere fremtid. Er du klar på en sund udfordring?

I modsætning til hvad mange tror, handler livet som eliteatlet ikke kun om at være genetisk heldigt stillet eller at opretholde en ekstraordinær fysisk form. Alle atleter er ligeledes nødt til at opbygge og vedligeholde et balanceret fundament af basale egenskaber, hvis det skal lykkes at nå målet og opnå ekstraordinære resultater.

Det samme gør sig gældende for alle der dagligt skal balancere et liv med arbejde, fritid, familie og venner. Men hvor god er du til at skabe den fornødne balance mellem gode og dårlige vaner? Er du opmærksom på de basale egenskaber, der har indflydelse på, om du har energi til at klare dagens udfordringer?

For at klare jer gennem GO! Danmark kampagnen bliver du og dine holdkammerater udfordret til at optimere en række grundlæggende livsfærdigheder. Hver uge byder på nye temaer, og du vil forbedre og afbalancere dine vaner på tværs af kost, motion, søvn, mental velvære og samarbejde.

Lad os stå sammen. Lad os blive inspireret af de bedste. Lad os gøre hele Danmark endnu sundere og mere aktiv!

TEAM DANMARK



SPORT ONE DANMARK

# Velkommen!

PÅ VEGNE AF VORES 9.000 FORENINGER, 1,9 MILLIONER MEDLEMMER, 1.000 ELITE ATLETER OG ALLE DE KOMMERCIELLE PARTNERE, DER HAR VALGT AT STØTTE SPORTEEN I DANMARK, ER DET OS EN FORNØJELSE AT BYDE DIG INDENFOR I ET NYT SUNDT, AKTIVT OG DIGITALT FÆLLESSKAB.

Med GO! Danmark inviterer vi dig ind bag kulisserne i dansk idræt og giver dig adgang til den værdifulde viden, der er med til at danne grundlag for de fantastiske præstationer vores atleter yder rundt omkring i hele verden.

Med GO! Danmark får du mulighed for at blive en endnu bedre udgave af dig selv, dyrke et sundt fællesskab - og samtidig støtte vores arbejde for at skabe et sundt og aktivt Danmark.

## Rigtig god fornøjelse!



LONE HANSEN  
DIREKTØR  
TEAM DANMARK



MORTEN MØLHOLM  
DIREKTØR  
DANMARKS IDRÆTSFORBUND



DIDRIK A. FJELLSTAD  
DIREKTØR  
SPORT ONE DANMARK



GO.SPORTONE.APP

# Go! Danmark

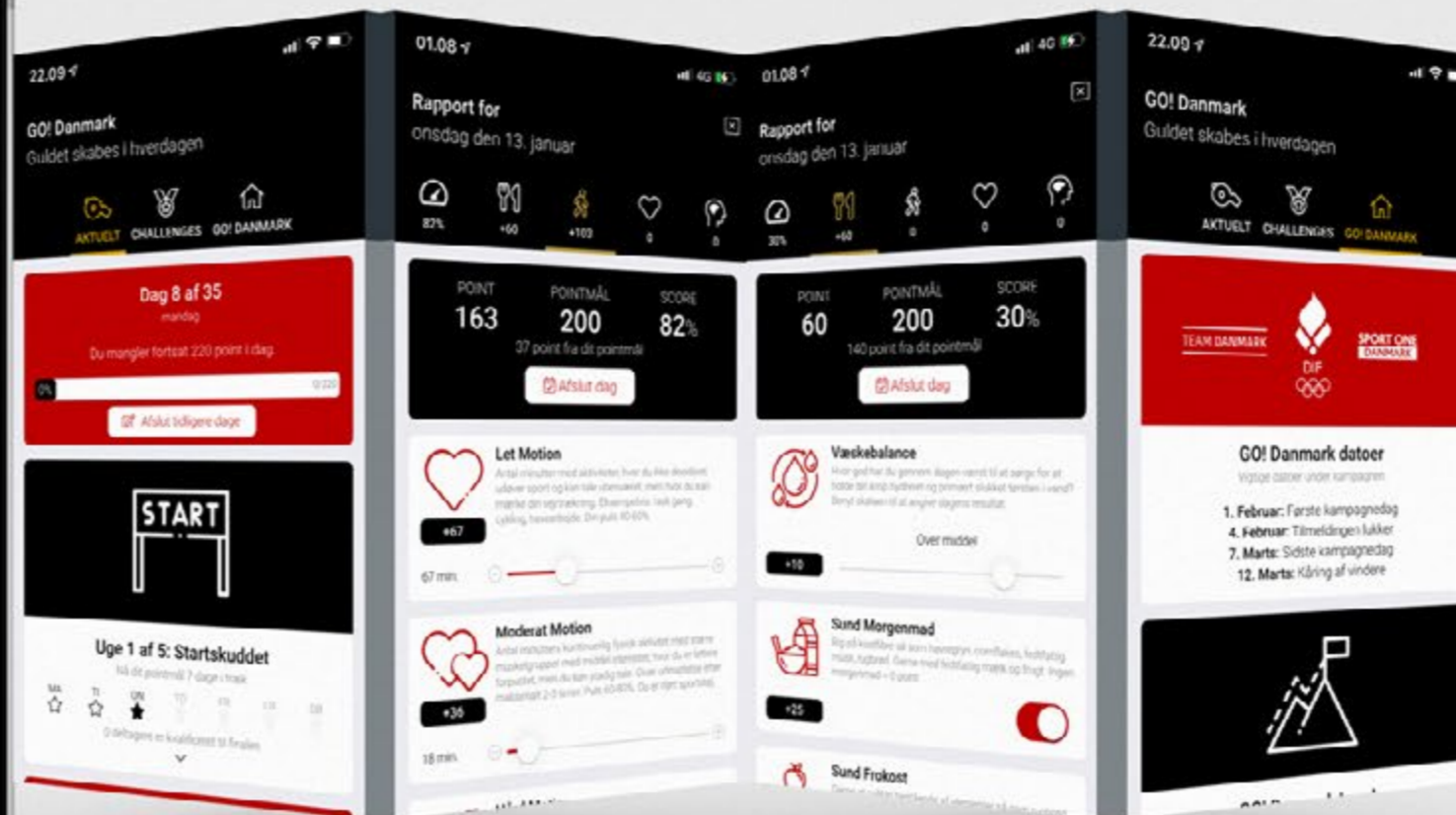
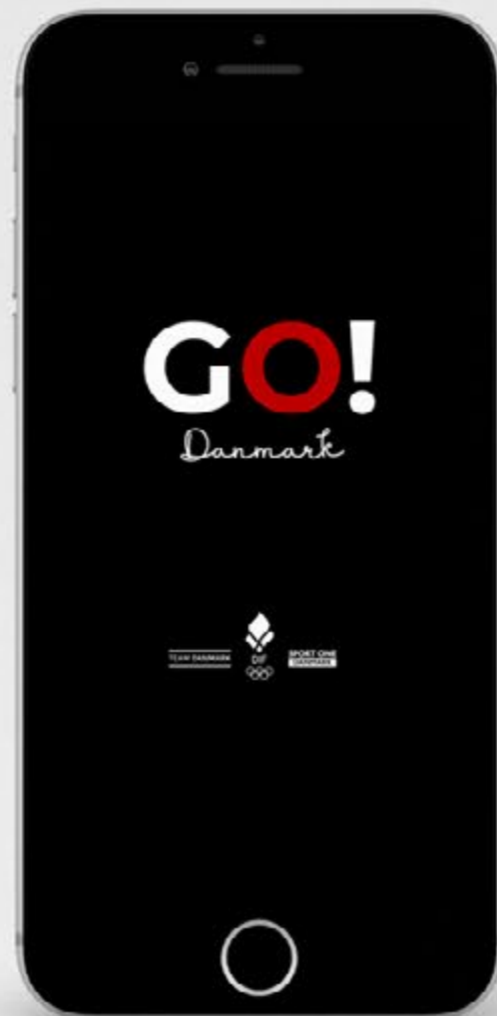
Danske atleter ved om nogen hvor svært det er at gennemføre de mål og drømme, du har for dig selv og dem du holder af.

En af de væsentligste årsager til, at vores atleter klarer sig så godt, selvom vi blot er en lille nation rent befolkningsmæssigt, er at atleterne får rådgivning fra Team Danmarks eksperter i forhold til at fastholde og udvikle de helt basale egenskaber som er fundamentet for at kunne præstere optimalt.

## Hvad får du?

Som deltager får du alt dette:

- Digitalt sundhedstjek før og efter
- Beregning af bodyage + personligt pointmål
- Personlig profil og login til GO! Danmark
- Adgang til Team Danmark ekspertpanel
- Deltagelse i ugentlige challenges
- Daglig rapportering af plus og minuspoint
- Fokus på optimering af fysisk og mental trivsel
- Mulighed for at danne dit eget hold
- Personligt diplom for gennemførelse
- Adgang til support gennem hele kampagnen
- Mulighed for at vinde flotte præmier.



## Dig og dit hold

Deltag med kollegaer, din familie, din forening eller bare dig selv.

Alle deltagere får et personligt pointmål på baggrund af det indledende digitale sundhedstjek. Det handler hverken om at være hurtigst eller stærkest, men derimod om at være blandt dem der kan rykke mest ved egen livsstil.



## 5 ugetemaer

Nye udfordringer hver uge



### 1. Startskuddet

At have en drøm er fantastisk så længe du formår at sætte handling bag. I kampagnens første uge skal du forsøge at sætte handling bag din drøm ved at nå dine 100%



### 2. Optimeringen

Hvor god er du til at træffe de gode valg mellem plus og minus i din hverdag? I denne uge handler det om at optimere de vaner der skal til for at præstere.



### 3. Intensiteten

At blive bedre handler om at rykke sig selv i forhold til, hvor du var i går! I denne uge skal du samle flere motionspoint end du samlede i hele kampagnens første uge.



### 4. Balancen

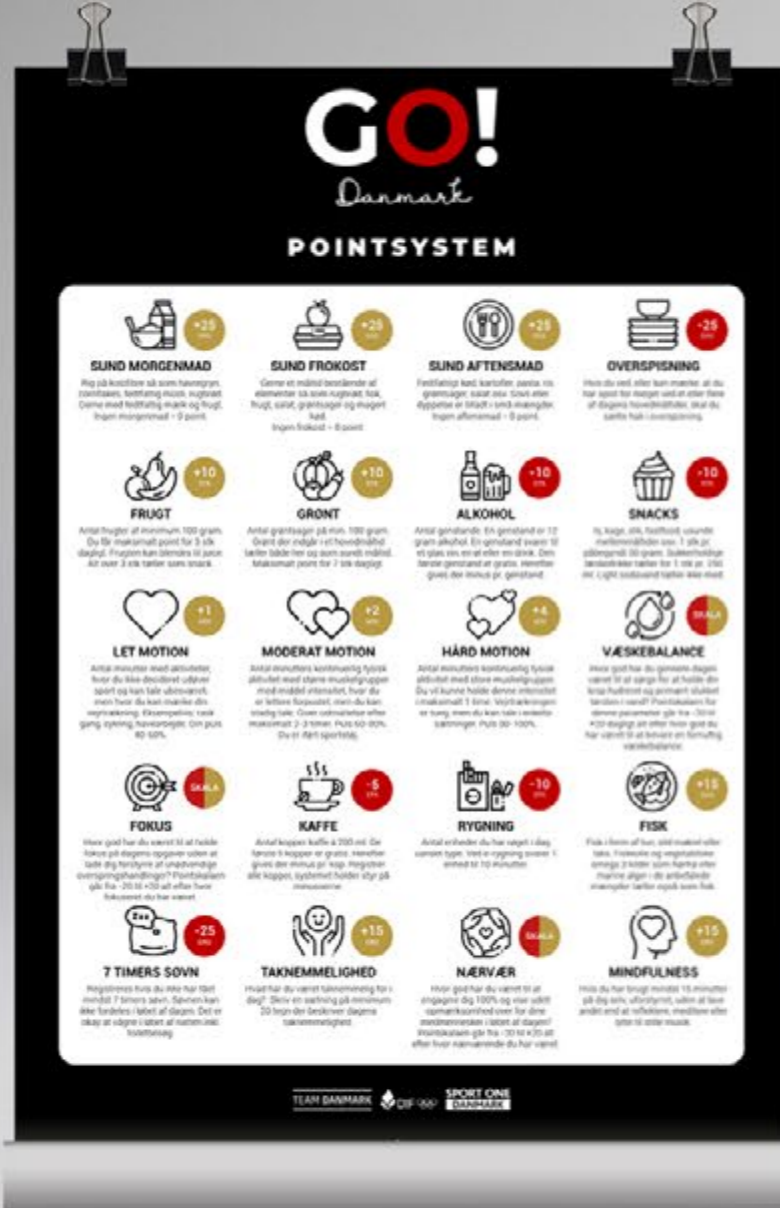
En sund og stærk livsstil er svær at holde, hvis man ikke kan finde en sund balance. I denne uge er der fokus på at skabe den døgnrytme du kan nyde resten af dit liv.



### 5. Slutspurten

Kan du sætte det hele sammen og blive en bedre udgave af dig selv? Den sidste uge tester din viljestyrke og din evne til at gennemføre, hvad du sætter dig for!





# Sådan gør du

Opret din profil og skab dit eget fællesskab på [go.sportone.app](https://go.sportone.app)

For at blive en del af kampagnen, skal du gå på [go.sportone.app](https://go.sportone.app) for at købe din billet og oprette din personlige profil

## Det koster 99 kr. at deltage.

Når du har oprettet din profil, kan du downloade GO! Danmark app'en. I app'en kan du logge ind og gennemføre det digitale sundhedstjek ugen inden vi starter.

Du kan skabe dit eget hold af deltagere, så I kan kæmpe sammen og støtte hinanden.

Når du har gennemført det digitale sundhedstjek, får du dit personlige pointmål. Det er dette pointmål, du skal forsøge at nå dagligt for at gennemføre med det bedst tænkelige resultat for dig selv.

Hvis du er skarp til at navigere mellem plus og minuspoint kvalificerer du dig til lodtrækningen om unikke hovedpræmier.

**Tilmeld**  
11. JANUAR 2021  
Tilmeldingen åbner og du kan oprette dit eget hold på [go.sportone.app](https://go.sportone.app)



# Eksperten og atleten viser vej

Vi har samlet et felt bestående af eksperter fra Team Danmark og atleter, som vil dele tips, tricks og unikke erfaringer fra sportens verden.

Fra det øjeblik kampagnen går i gang har du adgang til unik viden fra vores eksperter. Det hele foregår direkte i GO! Danmark app'en, hvor du både vil modtage faglige indspark fra Team Danmark eksperterne, samt løbende få mulighed for at deltage i LIVE video sessioner, hvor eksperterne dykker ned i et emne.



**Rasmus Henning**  
**Kampagneleder**  
Rasmus er kendt som en af Danmarks bedste triatleter og har repræsenteret Danmark ved de olympiske lege. Rasmus står til rådighed under hele forløbet og kan svare på spørgsmål om GO!Danmark



**Eskild Ebbesen**  
**Træningsekspert**  
Eskild har vundet medaljer med Guldfireren ved 5 olympiske lege og er kendt for sin unikke viljestyrke. Som ekspert vil Eskild komme med tips og tricks som kan være med til at optimere din træning.

**DIPLOM**  
Hvis du er blandt de deltagere der gennemfører kampagnen, vil du få mulighed for at downloade et personligt diplom der dokumenterer det resultat du har opnået samt hvordan du nåede dit resultat.

**SUPPORT**  
Gennem hele kampagnen har du adgang til vores supportfunktion via email [go@sportone.app](mailto:go@sportone.app). Supporten kan være behjælpelig med svar på tekniske spørgsmål om tilmelding og brug af kampagne-app'en.

**100% APP**  
Du skal have adgang til en smartphone med Android (5.1) eller iOS (11) styresystem for at gennemføre kampagnen. Al daglig rapportering og interaktion med andre deltagere foregår i app'en.

**PRÆMIER**  
Vi kører videre ugentligt og udlodder lækre præmier og plads i GO! Danmarks hall of fame. Hovedpræmien er en unik og aktiv oplevelse i sportens verden, så du kan holde fast i de gode vaner.

**Start**  
1. FEBRUAR 2021  
Kampagnen starter, og du kan samle og rapportere dine point i GO! Danmark app'en.

**5 uger**  
1. FEB - 7. MAR 2021  
Du vil stå over for ugentlige temaer og udfordringer, som du og dit hold kan overvinde.

**Slut**  
7. MARTS 2021  
Du samler de sidste point og gør klar til det afsluttende digitale sundhedstjek.

**Vinder**  
12. MARTS 2021  
Vinderen findes ved lodtrækningen blandt dem der har gennemført kampagnen.

# Vores partnere

## Olympiske partnere

Ørsted

ISS

Arla

Toms

Nykredit TOYOTA

fotex

Netto

Bilka

KIRKBI

BESTSELLER

## Team Danmark / DIF partnere

KØPENHAGEN  
FUR

FITNESS  
WORLD

eBoks

Velliv

ÖSSUR