**Facebookopslag**

1)

Målgruppe: Alle

Billede: Blandet flok løbere

Lær at løbe med (indsæt klubnavn) 🏃 Bliv en del af et begynderhold, hvor vi ikke fokuserer på tider eller kilometer, men på at du kommer sikkert i gang med løb og udvikler dig sammen med andre nye løbere 💪 Og så slutter vi forløbet af med manér med et stort fælles event 👑

Det får du:

👟 xx ugers begyndertræning – et lokalt og trygt fællesskab  
👟 Hjælp og opbakning fra motiverede trænere  
👟 Løb i dit tempo og skadesforebyggende træning  
👟 Større overskud og glæde – både ved løb og i hverdagen  
👟 xxxxx F.eks. Flot t-shirt  
👟 Stort afslutningsevent

Læs mere lige her: 👉 xxxxxx👈

2)

Målgruppe: Mænd

Billede: Nogle af klubbens mænd

Hvorfor skal du begynde at løbe? 🏃 🤔

Vi gi’r dig 5 gode bud her 👇:

1. Løb kræver ingen udstyr. Snør skoene 👟, og træningen er i gang 👍   
2. Løb er effektiv kredsløbstræning. Du styrker dit hjerte ❤️ og sænker dit blodtryk.   
3. Løb er socialt. Fællesskaber, ture med kammeraterne og større løbeevents 👬  
4. Løb er afstressende. Gi’ dig selv en pause, og fokusér på din krop 🙏  
5. Fordi du kan 💪

Bonus info: Undersøgelser viser at motion kan forbedre dit sexliv 👩‍❤‍💋‍👨

Læs mere lige her: 👉xxxxxxxx👈

3)

Målgruppe: De usikre

Billede: F.eks. nogle løbere der hyggesnakker efter eller under træning

Synes du også, det er svært at komme i gang med at løbe? 🤔 For hvordan ved man egentlig, hvor hårdt man skal lægge ud, og hvordan man undgår de der skader? 😬

Uanset om du vil i gang efter en pause, eller om du aldrig har prøvet at dyrke løb før, kan det være udfordrende at starte op. Den udfordring vil vi gerne møde sammen med dig 👐

Vi tilbyder dig at blive en del af et begynderhold, hvor vi i fællesskab kommer sikkert i gang med løb med hjælp fra motiverede trænere 👍 Vi har plads til alle niveauer, og vi fokuserer på at udvikle os og skabe løbeglæde sammen 💪 😃

Læs mere lige her: 👉 (indsæt link) 👈

4)

Målgruppe: Alle

Billede: Løbere fra klubben

Vil du lære at løbe i et lokalt og trygt fællesskab? 🏃 Så bliv en del af vores xxx-ugers begynderhold 👍 Sammen snører vi skoene 👟 Vi motiverer og bakker hinanden op, under hver eneste træning. Vi afslutter forløbet med at deltage i xxx (indsæt navn på event), hvor alle er topklar til at deltage i et stor løbeevent sammen med en masse andre løbere 🏃 🌳 ☀️

Læs mere her: 👉 (indsæt link) 👈

5)

Målgruppe: Kvinder

Billede: Venindesnak efter løb

Erstat kaffe ☕ og kage 🍰 med frem og tilbage 🏃‍♀ 🏃‍♀

Bliv en del af vores xxx-ugers begynderhold, og kom sikkert i gang 💪 Vi bekymrer os ikke om tider, kilometer eller den nyeste mode inden for løbetøj 🎽🤨 Til gengæld bekymrer vi os om hinanden og fokuserer på at udvikle os og skabe løbeglæde sammen 👐

Vil du ta’ det første skridt med os og din veninde?

Læs mere lige her: 👉 (indsæt link) 👈

**Råd til Facebookopslag med video:**

* Upload videoen direkte i opslaget.
* Kort tekst. Lad videoen få opmærksomhed.
* Gør gerne brug af emojis som et øre, en højtaler, øjne eller en finger, der peger ned mod videoen. Det gør modtager bevidst om, hvad denne skal rette sin opmærksomhed mod.
* Skriv evt. et citat fra videoen i opslaget, og anerkend evt. vedkommende for deres indsats og gåpåmod 🡪 få modtageren til at føle sig inspireret.
* Læg op til, at modtager skal foretage en handling. Det kan være link til tilmelding, et link til mere information eller lignende.

**Råd til Facebookopslag generelt:**

* **Lær jeres modtagere at kende:**

På jeres facebookside kan I under ”Indblik” lære en masse om jeres følgere. Facebook registrerer en del forskellig data fra aktiviteten på jeres side.

* **Timing:**

Det er en god tommelfingerregel, at man deler sine opslag på følgende tidspunkter:

* + 6.30-8.30 (inden folk møder på arbejde)
  + 11.30-12.30 (i frokostpausen, hvor man har tid til at tjekke mobilen)
  + 19.00-21.30 (Når man sidder foran fjernsynet, samt efter børnene er puttet)
  + OBS! Mange benytter sig af disse tidspunkter, så der er stor konkurrence om modtagernes opmærksomhed. Det kan derfor sagtens være, at I har bedre succes med et andet tidspunkt. Prøv jer frem, og find jeres gyldne tidspunkt(er).

Der findes ligeså vejledninger for dagene. Mandag morgen kan være stresset/hård/travl for nogle, så måske er der mere ro på tirsdag morgen til at se jeres opslag.   
Fredag har mange weekend i hovedet, så der er torsdag aften et bedre valg.

Igen: Prøv jer frem, og se, hvad der virker. Hvis I ikke ved, hvor I skal ende og begynde, så tag gerne udgangspunkt i jer selv. Hvilke dage og tidspunkter er I selv online på Facebook? Hvornår har i ro til at kigge jeres feed igennem? Start der.

* **Pep opslaget op visuelt:** 
  + Brug gerne emojis i opslagene, der understøtter indholdet.
  + Brug gerne grafik i jeres opslag – video er bedst, men billeder er også fine.
* **Nærvær:**

Henvend jer gerne direkte til jeres modtager med ”du, I, jer, dig” – det gør det mere nærværende og skaber relevans for dem.

* **Få indholdet til at leve:** 
  + Få gerne venner, familie, frivillige i klubben og andre til at dele eller interagere med opslagene – så når de ud til flere mennesker.
  + Undersøg gerne, om der er lokale grupper på Facebook. Eksempelvis ”Det sker i \*by\*”, og spørg administratoren af gruppen, om I eller han/hun vil dele jeres opslag i gruppen.
* **Hvordan kan vi hjælpe dig med det, du brænder for? Snak *med* modtagerne og ikke *til* dem:**
  + Forsøg, så vidt muligt, at undgå at ”sælge” jeres produkt. Prøv i stedet at fortælle jeres modtagere, at I faktisk er til for at hjælpe dem med at nå deres egne mål.
  + Hvis I ikke føler, at I ikke er kloge på jeres modtagere – så spørg dem ad. Mange vil hellere end gerne svare på jeres spørgsmål og dermed interagere med jeres indhold.
* **Vigtigst af alt**:

Lyt til den feedback, I får af jeres modtagere. Ovenstående er ikke regler. Det er navigationer. Det kan være, at det er helt andre elementer, som jeres modtagere vægter højt i et opslag. Brug ”indblik”-funktionen til at se, hvilke af jeres opslag, der klarer sig bedst. Og så lav mere af det ☺

**Den hurtige:**

**DO's and DON'T's - 3 af hver.**

✅ Opret Facebookbegivenheder  
Når en person trykker "Deltager" eller "Interesseret", viser Facebook typisk begivenheden til mindst 50 personer mere. Start med at få egne medlemmer ind på begivenheden, så følger flere efter.

✅ Tag billeder eller video til træningerne  
Det er ikke nok at vise sine planlagte aktiviteter. Man skal også vise, hvor fedt det var at være med. Det kan potentielle deltagere bedre spejle sig i. I kan godt tiltrække nye efter holdet er startet.

✅ Offentliggør billeder / video på Facebooksiden med et link til den næste Facebookbegivenhed  
Når I hver uge lokker folk ind på en ny begivenhed, kan en lille flok på 20 deltagere få begivenheden ud til flere tusinde mennesker hver uge.

❎ Opret ikke en gentagende begivenhed  
Det er nemt for admin af Facebooksiden, men det er ikke brugervenligt for deltagerne. Samtidig opnår man kun en god rækkevidde én gang og ikke hver uge i forløbet.

❎ Tag ikke kun billeder af dem, der har løbet i mange år  
Vis jeres nybegyndere frem, og vis at de har det sjovt, bliver motiveret og gør fremskridt. Det kan andre hjemme i sofaen bedre identificere sig med.

❎ Post ikke billederne i en Facebookgruppe men på en Facebookside  
Selvom det er i en åben gruppe, viser Facebook næsten kun billederne til folk, der kender løbeklubben i forvejen.