

A photograph of two trailrunners in a forest. The runner in the foreground is wearing a dark blue t-shirt with a yellow diagonal stripe and 'TRAILRUNNING SWEDEEN' printed on it. The runner in the background is wearing a dark blue jacket with 'TRAILRUNNING SWEDEEN' printed on it and a yellow headband. They are running on a dirt path with trees and small white flowers in the background.

Trailrunningsweden LÖPARGRUPPER 2021

Trailrunning Sweden Löpargrupper 2021

Hösten 2020 startade Trailrunning Sweden löpargrupper på sju orter i Sverige. En succé tycker vi, där hela 95,6% av deltagarna varit nöjda med passen och tycker att upplägget varit anpassat för deras nivå.

Det här står Trailrunning Swedens löpargrupper för:

- Strävan efter att de flesta pass under en termin innehåller nya stigar och samlingsplatser där deltagarna får uppleva natur och äventyr
- En social mötesplats för traillopören
- Samma träningstid och dag varje vecka under terminens 12 veckor
- Träningspasset pågår ca 60 minuter, (6-9 km)
- Ekonomisk kick-back till löparcoacherna

För vem passar träningen?

Träningen anpassas för nybörjare och motionärer.

Terminstarter

Vårterminen startar från 15 mars. Höstterminen startar från 30 augusti.

Vad förväntas av dig som coach?

- Du brinner för traillopning och vill dela med dig av det härliga i att springa i skogen och upptäcka nya ställen.
- Du är där för deltagarnas skull och din egen träning är sekundär.
- Du administrerar löpargruppens lokala Facebookgrupp och besvarar frågor kring träningspassen.
- Du ser till att alla löpare hittar runt rundan.
- Vid något/några tillfällen per termin tar du bilder från passen och mailar till info@trailrunningSweden.se. Bilderna ska användas i sociala medier.
- Terminsplanering med samlingsplatser, datum och tidpunkt lämnas in senast den 15 januari (vårterminen) och 15 juli (höstterminen).

Klädbeställning

Ledare sponsras med 1 plagg per termin enligt följande:

Termin 1 - Run T-shirt

Termin 2 - Fast Jacket

Termin 3 - Run Tights 2.0

Klädstorlek

Kläderna från Trimtex upplevs av en del som tigha i passform. Kolla därför gärna storleksguiden för beställning. Det går inte att byta i efterhand.

Storleksguide herr: <https://trimtex.se/sv/storleksguide-till-herr/Men.html>

Storleksguide dam: <https://trimtex.se/sv/storleksguide-till-dam/Women.html>

Vill du beställa mer kläder går det naturligtvis bra och kostnaden dras direkt från din ersättning för löpargruppen. Beställ före den 25 januari (vårterminen) och 30 juni (höstterminen).

Datum 2021

15 nov 2020 - Sista ansökan nya ledare

15 dec 2020 - Avtal klara med ledare vårterminen 2021. Lämna besked gällande veckodag, klockslag + startdatum.

1 jan 2021 - Anmälan öppnar och marknadsförs

15 jan 2021 - Vårterminens program med samlingsplatser och kort passbeskrivning online.

25 januari - Sista datum klädbeställning vårterminen

15 mars - 4 april - Träningsgrupperna startar vårterminen

27 mars - Hoka Torekov-Båstad. Alla ledare bjuds på startavgiften

15 jul 2021 - Höstterminens program med samlingsplatser, datum, tider, beskrivning av pass finns på hemsidan

15 jul 2021 - Amälan öppnar och marknadsförs

27-28 augusti
Salming Idre Fjällmaraton - alla ledare bjuds på startavgiften

30 aug - 10 sep - Träningsgrupperna startar höstterminen

Kontaktperson

David Andersson
073-932 60 75
david@trailrunningSweden.se

Elisabeth Hansson
072-588 26 24
elisabeth@trailrunningSweden.se

Ersättning och utbetalningar

Följande gäller för att plocka ut ersättningen

Ditt arvode som löpcoach fakturerar du Trailrunning Sweden, antingen via din egen firma eller via ett egenanställningsföretag. De utlägg som du har haft i samband med ditt uppdrag dras från arvodet och betalas ut separat, detta för att de inte ska beskattas.

Underlag för ersättning, dvs kvitton och reseräkning, skickas till Trailrunning Sweden 2 veckor efter avslutad termin. Den summa som du ska fakturera meddelas efter att du redovisat dina utlägg.

Utlägg som kan relateras till ditt uppdrag som löpcoach och som ersätts av Trailrunning Sweden:

- Bilkörning till och från träningarna, inkl att rekognosera rundorna vid behov,
- Resa och boende i samband med event arrangerade av Trailrunning Sweden (ex ledarträffar, lopp och löparresor),
- Kläder ur Trailrunning Swedens kollektion hos Trimtex.

Om skatter och sociala avgifter

Du som bor i Sverige ska betala skatt på din inkomst oavsett var den kommer ifrån. Är du anställd betalar din arbetsgivare sociala avgifter (arbetsgivaravgifter) som bland

annat till går till din pension, föräldra- och sjukpenning. Utöver arbetsgivaravgiften betalar arbetsgivaren även in skatt för sina anställda. Det görs en gång i månaden till Skatteverket. Den som driver eget företag betalar motsvarande summor i sociala avgifter, de kallas då egenavgifter. Har du eget företag betalar du även in din skatt själv.

Om du inte vill skaffa eget företag och så kallad F-skatt (vilket innebär att du kan fakturera), kan du ansluta dig till ett egenanställningsföretag. Företaget fakturerar uppdragsgivaren åt dig, redovisar arbetsgivaravgifter och gör skatteavdrag, resten betalas sedan ut som lön till dig som uppdragstagare. Dessa tjänster utförs mot viss provision.

Moms (mervärdesskatt) är en skatt som vi alla betalar när vi köper varor och tjänster. Momsen är ofta inbakad i priset och därför inget privatpersoner behöver tänka på. Företag som fakturerar lägger däremot på moms, som kan vara olika hög beroende på vilken vara eller tjänst det gäller. Momsen redovisas och betalas in till Skatteverket.

Du kan läsa mer om egenanställningsföretag, sociala avgifter, skatter och moms på skatteverket.se

"Jättebra och inspirerande tränare! Trevligt gäng och fantastiska naturupplevelser. 100 av 100 poäng."

Deltagare hösten 2020



Samarbetsavtal beträffande Trailrunning Sweden Löpargrupp

Samarbetsavtal mellan Trailrunning Sweden AB 559145-4169, och _____ (nedan kallad "Löpcoachen"), org-nr, beträffande genomförande av en Trailrunning Sweden Löpargrupp i _____.

1. SYFTE

Trailrunning Swedens löpargrupper skapar träningspass för deltagarna på orten. Under en termin ska deltagaren vid varje träningstillfälle få möjligheten att upptäcka nya stigar och hitta ut i terräng de annars inte upptäcker. Löpargruppen ska bidra till ökad social gemenskap och vara motivationshöjande för deltagaren.

2. ROLLFÖRDELNING

Trailrunning Swedens åtaganden

- Anmälningssystem
- Hemsida
- Ekonomi & bokföring
- Marknadsföring i Trailrunning Swedens kanaler
- Genomföra terminsutvärdering med Lokal aktör och deltagare
- Sponsra samtliga deltagare och ledare i gruppen med en Trailrunning Sweden tube.
- Sponsra ledare med träningsplagg från Trailrunning Swedens kollektion enligt:
 - Termin 1 – T-shirt
 - Termin 2 – Träningsjacka
 - Termin 3 – Tights
- Erbjuder deltagare 10% rabatt på träningsresor och traillopp arrangerade av Trailrunning Sweden
- Erbjuder ledare 20% rabatt på träningsresor arrangerade av Trailrunning Sweden
- Erbjuder ledare fri startplats på traillopp arrangerade av Trailrunning Sweden

Löpcoachens åtaganden

- Planering av träningens innehåll, samlingsplats och tidpunkter. Terminens upplägg lämnas till Trailrunning Sweden senast 6 veckor före terminsstart.
- Marknadsföring i löpcoachens egna kanaler.
- Kommunikation med deltagarna i den lokala gruppens Facebookgrupp.
- Gruppen sprider inspiration från passen med #trailrunningsweden #trsorssnamn
- Bemanna träningarna med tillräckligt antal ledare. Gärna två ledare om gruppen är större än 8 personer. Vid sjukdom/skada ansvaras för tillsättning och eventuell ersättning för extrainkallad ledare.

3. TRÄNINGSPASSEN

Träningsverksamheten genomförs årligen under en 12 v vårtermin (förslagsvis vecka 12-23) samt en 12 v hösttermin (förslagsvis v 35-46). Ett träningspass pågår under en vardagskväll/vecka i ca 1h tid. Längre upplevelsepass kan erbjudas under helger. Helgpassen erbjuds kostnadsfritt till alla på orten och med syfte att få fler att upptäcka löpargruppen.

Som ledare har du alltid med ett första förband och telefon om en akut skada eller olycka skulle infalla under träningen.

4. KLÄDSEL

Löpcoachen ska vid träningstillfällena om möjligt bära Trailrunning Swedens klädsel.

5. MARKNADSFÖRING

Såväl Trailrunning Sweden som Löpcoachen strävar efter att på bästa möjliga sätt sprida information om löpargruppen till potentiella deltagare. Marknadsföring i Trailrunning Swedens kanaler ska vara mer av kvalitativ än kvantitativ karaktär. Löpcoachen kan under termin gärna skicka bilder/filmer från träningarna som kan användas i Trailrunning Swedens kanaler. I kommunikation i sociala medier arbetar samtliga löpargrupper med #trailrunningsweden #trsorssnamn.

5. EKONOMI

Löpcoachen har efter terminens slut rätt till en utbetalning motsvarande antalet betalande deltagare * 469 kr exkl. moms, vilket motsvarar halva terminsavgiften.

Ersättningen utbetalas på följande sätt:

Faktura ställd till
Trailrunning Sweden AB,
Hästtorget 6,
312 30 Laholm,
mailas till info@trailrunningsweden.se

För dig som inte har enskild firma, företag eller förening att fakturera från rekommenderar vi att göra det via ett egenanställningsföretag.

6. PARTNERS

Trailrunning Swedens löpargrupper kommer inte att knytas till specifika varumärken/partners. Löpcoachen väljer själv om den vill hitta samarbeten kring löpargruppen. Dessa är inget som kommer att kommuniceras genom Trailrunning Swedens kanaler utan ansvaras för på lokal nivå.

7. ÄGANDERÄTT

De löpargrupper som utvecklas under detta avtal ägs och drivs gemensamt av Trailrunning Sweden och Löpcoachen. Grupperna kan ej flyttas över till annat bolag eller drivas i annan form utan båda parter godkännande.

8. AVTALSTID OCH UPPSÄGNING

1. Detta avtal gäller från 2020-12-15 till och med 2021-11-30, vid vilket datum avtalet upphör utan föregående uppsägning.
2. Båda parterna ska gemensamt verka för att i oktober månad 2021 ta upp diskussionerna om fortsatt framtida samarbete.
3. Part äger rätt att skriftligen säga upp detta avtal till omedelbart upphörande om:
 - Den andre parten i väsentligt avseende handlar i strid mot detta avtal och inte vidtar rättelse inom fjorton (14) dagar från att den andre parten skriftligen, (såsom per e-post), begärt sådan åtgärd. Vid upprepade avtalsbrott ska nytt avtalsbrott efter rättelsetiden enligt ovan vara saklig grund för den uppsägande parten till omedelbar uppsägning av avtalet,
 - Den andre parten försätts i konkurs, ställer in betalningar, inleder ackordsförhandlingar, företagsrekonstruktion eller annars skäligen kan antas ha kommit på obestånd,
 - Den andre parten handlar i strid mot lag eller agerar på ett sådant etiskt oförsvarligt sätt att det objektivt sett kan skada den uppsägande partens anseende.
4. Oavsett om detta avtal sägs upp eller ej enligt ovan, ska part gottgöras direkt skada eller annan skada som uttryckligen ska ersättas enligt detta avtal, vilken uppkommit genom avtalsbrott.

9. ÖVERLÅTELSE

Detta avtal får ej överlåtas utan att den andre parten givit sitt skriftliga tillstånd därtill.

10. ÄNDRINGAR OCH TILLÄGG

1. Eventuella ändringar och tillägg till detta avtal ska för att vara bindande vara skriftliga och undertecknade av båda parter.
2. Detta avtal har upprättats i två likalydande exemplar varav parterna tagit var sitt.

Löpcoachens namn

Trailrunning Sweden AB
David Andersson