

2026
亦马当先



CHINA
ORGANIZATION
OF MARATHON RACES

—北京亦庄—
BEIJINGETOWN



北京亦庄半程马
BEIJING E-TOWN HALF MARATHON A

00:58:13

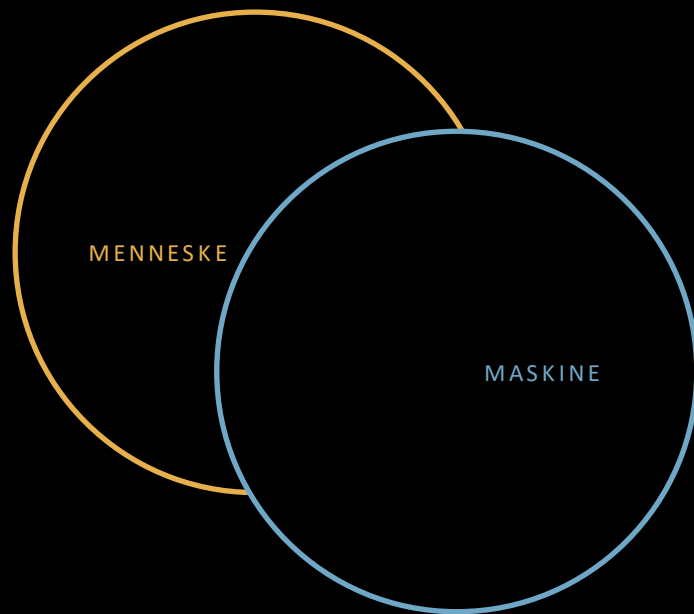




THOMAS TELVING – JUNI 2026

AI for selvstændige

3-4 tips og et par vigtige forbehold



3 use cases



1 Tilbud i skiftende formater



2 Bedre salgspitches med personaer



3 UX-evaluering af dit website

Rolle + Kontekst + Kriterier + Iteration

1



Rolle

Hvem skal modellen være?

2



Kontekst

Hvad handler opgaven om?

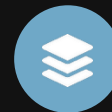
3



Kriterier

Hvad får svaret til at matche dine ønsker?

4



Iteration

Bliv ved et par runder eller tre.

Tilbud på bryllupsfotografering

Kære [navn/navne]

Tusind tak for jeres henvendelse og for at overveje mig som fotograf til jeres bryllup.

Et bryllup er en dag fyldt med små og store øjeblikke: forventningen før vielsen, blikkene mellem jer, hænderne der finder hinanden, familien omkring jer, stemningen, detaljerne og alt det, der ikke kan genskabes bagefter. Mit mål er at skabe billeder, der både er smukke, ærlige og levende — billeder, hvor I kan genkende jer selv og mærke dagen, også mange år frem.

Jeg arbejder roligt og nærværende, så fotograferingen bliver en naturlig del af dagen og ikke noget, der overtager den. Mange mennesker føler sig ikke hjemme foran et kamera, og netop derfor lægger jeg vægt på at skabe trykthed først. Når I slapper af, opstår de bedste billeder.

Tilbud: Bryllupsfotografering

Fotografering på bryllupsdagen

Pris: [indsæt pris] kr. inkl. moms

Tilbuddet inkluderer:

- Forberedende telefon- eller onlinemøde, hvor vi taler dagen igennem
- Fotografering ved vielse
- Stemnings- og reportagebilleder før, under og efter vielsen
- Portrætbilleder af brudeparret
- Gruppebilleder med familie og nære gæster efter aftale
- Udvælgelse og professionel billedbehandling af de bedste billeder
- Levering af færdige digitale billedfiler i høj opløsning
- Privat brugsret til billederne
- Online galleri til download og deling med familie og gæster

Pris

Bryllupsfotografering, [antal timer] timer:

[indsæt pris] kr. inkl. moms

Prisen inkluderer forberedelse, fotografering, udvælgelse, billedbehandling og digital levering.

Eventuel ekstra fotografering afregnes med **[indsæt timepris] kr. inkl. moms pr. påbegyndt time.**

Kørsel uden for Aarhusområdet afregnes efter aftale.

Tilvalg

Efter brylluppet kan I eventuelt tilkøbe:

- Ekstra redigerede billedfiler
- Print
- Fotobog eller album
- Ekstra tid på dagen
- Fotografering af forberedelser, middag eller fest

Betingelser

Datoen er først endeligt reserveret, når tilbuddet er accepteret skriftligt, og et depositum på **[fx 25 %]** er betalt.

Restbeløbet faktureres efter brylluppet og før levering af de færdige billeder.

Ved aflysning eller flytning af dato finder vi så vidt muligt en ny løsning. Depositum refunderes ikke, da datoen reserveres eksklusivt til jer.

Afslutning

Jeg vil glæde mig til at fotografere jeres bryllup og skabe billeder, der ikke bare viser, hvordan dagen så ud — men også hvordan den føltes.

De bedste hilsner

Kirsten Adler

Kirsten Adler Fotografi

kirstenadler.dk ➤

Rolle + Kontekst + Kriterier + Iteration

1



Rolle

Hvem skal modellen være?

2



Kontekst

Hvem og hvad handler det om?

3



Kriterier

Hvad gør svaret godt?

4



Iteration

Bliv ved et par runder.

Du er ekspert i at lave tilbud som er sat op i PowerPoint.

Tilbuddet nedenfor er til et par, der skal have billeder til bryllup.

Stil og farvevalg skal være klassisk og romantisk og især henvende sig til den kvindelige part.

Lav en powerpoint-version af tilbuddet.

[TILBUD]



BRYLLUPSFOTOGRAFERING

Tilbud

Smukke, ærlige og levende billeder — så I kan mærke dagen, også mange år frem.



Kirsten Adler Fotografi

kirstenadler.dk



*Kære
[navn/navne]*

Tusind tak for jeres henvendelse og for
at overveje mig som fotograf til jeres
bryllup.

VELKOMMEN

Et bryllup er fyldt med øjeblikke

Forventningen før vielsen, blikkene mellem jer, hænderne der finder hinanden, familien omkring jer, stemningen, detaljerne og alt det, der ikke kan genskabes bagefter. Mit mål er at skabe billeder, der både er smukke, ærlige og levende — billeder, hvor I kan genkende jer selv og mærke dagen, også mange år frem.

Jeg arbejder roligt og nærværende, så fotograferingen bliver en naturlig del af dagen og ikke noget, der overtager den. Mange føler sig ikke hjemme foran et kamera, og netop derfor lægger jeg vægt på at skabe tryghed først.

Når I slapper af, opstår de bedste billeder.

En fotografering på ca. 4 timer

Det giver en god balance mellem de klassiske billeder og de mere spontane øjeblikke, hvor dagen får lov til at leve.



Ankomst & stemning

Forventningen før vielsen



Selve vielsen

Det store øjeblik



Lykønskninger

De umiddelbare øjeblikke bagefter



Gruppebilleder

Familie og nære gæster



Portrætter af jer to

I ro og uden stive opstillinger



Stemning fra receptionen

Eventuelt lidt fest

BILLEDSTIL

Naturlige, stemningsfulde og personlige

Jeg fotograferer både de planlagte motiver og de små øjeblikke imellem: smilene, nervøsiteten, berøringerne, blikkene og de situationer, som ofte bliver de billeder, man holder mest af bagefter.

Portrætterne af jer laver vi med ro og uden stive opstillinger. Jeg guider jer undervejs, men målet er, at billederne føles som jer — ikke som nogen, der spiller brudepar.

● *Smilene*

● *Nervøsiteten*

● *Berøringerne*

● *Blikkene*



Power your app with connectors →

Got an idea?

Ask Lovable to create a dashboard to...



Build ▾



Finpuds dine salgspitches

Lad modellen spille 4–6 kundepersonaer og reagere på en pris, en tagline eller et tilbud.

PROMPT

Jeg er bryllupsfotograf.

Lav 5 realistiske kundepersonaer (par, der overvejer at booke fotograf). Hver persona skal indeholde:

Kort om parret (alder, stil, hvem bestemmer)

Budgetniveau

Hvad de drømmer om at få ud af billederne

Hvad de lægger vægt på, når de vælger fotograf

Typiske bekymringer eller skjulte indvendinger

1. Det æstetiske storbypar

Parret kort

Emma, 31, og Frederik, 34. Bor i København, arbejder i kreative eller akademiske jobs. Brylluppet holdes på et smukt byhotel, restaurant, galleri eller i et moderne eventlokale. Stilen er enkel, eksklusiv og bevidst: gode materialer, få farver, gennemtænkte detaljer.

Det er typisk Emma, der har den stærkeste holdning til billedernes stil, men Frederik har stor indflydelse på budget og praktiske beslutninger.

Budgetniveau

Mellem til højt. De er villige til at betale for kvalitet, men forventer også, at oplevelsen føles professionel, tryk og æstetisk sikker.

Hvad de drømmer om at få ud af billederne

De vil have billeder, der ligner noget fra et moderne magasin: stemningsfulde, elegante, naturlige og med sans for lys, rum, arkitektur, tøj og detaljer. De drømmer om billeder, der både kan hænge på væggen og fungere som en smuk fortælling om dagen.

Hvad de lægger vægt på, når de vælger fotograf

De ser især på fotografens portfolio, visuelle stil og evne til at fange stemninger uden at billederne bliver for opstillede. De vil gerne mærke, at fotografen har god smag og kan bevæge sig diskret rundt blandt gæsterne. Et gennemført website, stærk Instagram og en rolig, sikker tone betyder meget.

Finpuds dine salgspitches

PROMPT

Start kundesimuleringen.

Jeg er bryllupsfotografen.

Du spiller den persona, jeg vælger.

Spil persona 4, "Paret med stramt budget og høje forventninger".

Udfordr mig, kom med indvendinger, og vis dine skjulte tanker (det, du tænker, men ikke siger højt).

Begynd samtalen.

FOKUSGRUPPE

Kunde: Maria, 30 år. Skal giftes med Kasper, 32 år. Budgettet er presset, men vi har høje forventninger, fordi billederne føles vigtige.

Hej, det er Maria.

Vi har kigget lidt på din hjemmeside, og vi synes, dine billeder er virkelig flotte. Vi skal giftes til august næste år, og vi er ved at undersøge fotografer.

Men jeg må også være ærlig: Vi synes hurtigt, det bliver meget dyrt med bryllupsfotografer. Vi har fået et andet tilbud, der ligger en del lavere end det, jeg kan se, du cirka tager. Så jeg vil egentlig gerne høre, hvad der gør, at vi skal vælge dig frem for en billigere fotograf?

[Skjult tanke: Jeg kan godt lide billederne, men jeg er bange for, at vi bliver solgt noget, der mest lyder eksklusivt. Jeg vil gerne presses lidt mindre økonomisk, men uden at gå på kompromis med billederne.]

FOKUSGRUPPE



Det forstår jeg virkelig godt. Bryllupsfotografi er en stor post i budgettet, og det giver mening at sammenligne.

Forskellen ligger typisk ikke kun i selve timerne på dagen, men i trygheden omkring hele forløbet: forberedelse, erfaring med lys og situationer, diskret styring på dagen, backup-udstyr, sikker billedhåndtering og efterbehandling af en samlet fortælling.

Mit mål er ikke bare at levere mange billeder, men at sikre, at I får billeder, der føles som jer – og som I stadig er glade for om 10, 20 og 30 år. Hvis budgettet er stramt, kan vi sagtens se på, hvilken dækning der giver mest værdi for jer, uden at I betaler for noget unødvendigt.

Kunde: Maria

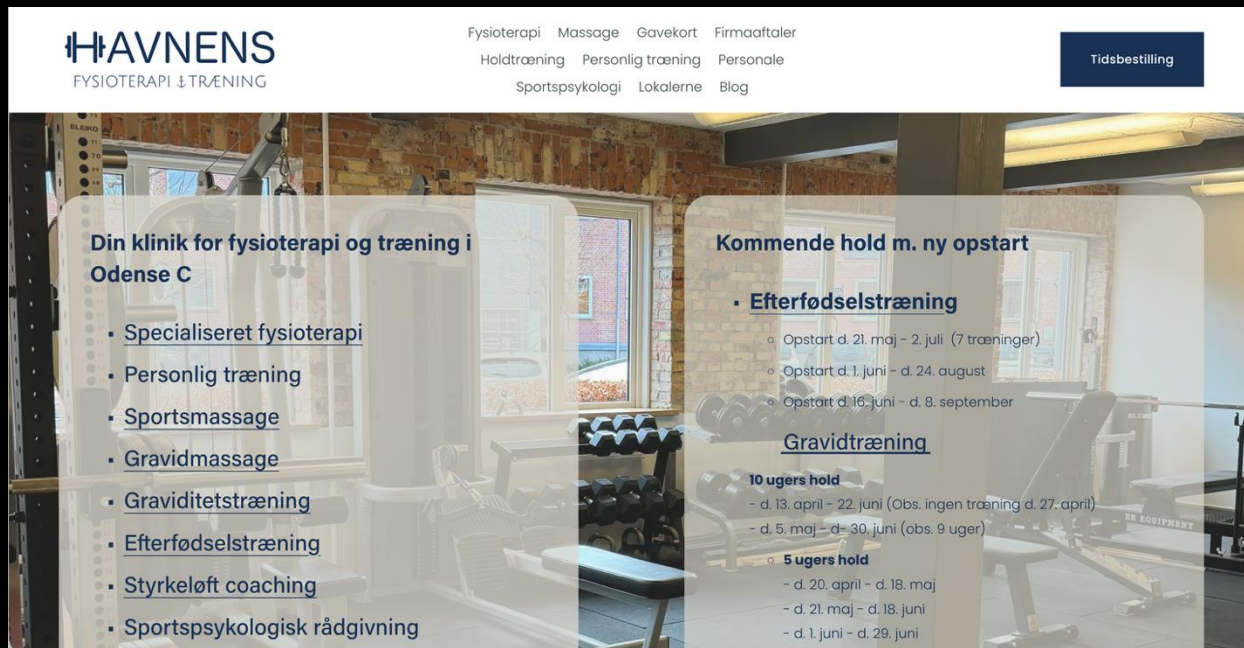
Okay, det giver mening. Jeg kan godt lide det med trygheden, for jeg er nok ret nervøs for, at vi bagefter opdager, at nogle af de vigtige øjeblikke mangler.

Men når du siger "hvilken dækning der giver mest værdi", hvad betyder det så konkret? For vi har ikke brug for, at der bliver taget billeder af alt muligt hele dagen. Vi vil bare gerne have de vigtigste ting: vielsen, nogle billeder af os, familien og lidt stemning fra festen.

Og så må jeg også bare sige: Vi har fået et tilbud, der er 6.000 kr. billigere. Det er jo ret meget for os. Så jeg sidder stadig og tænker, om forskellen i pris reelt kan ses på billederne.

[Skjult tanke: Jeg er interesseret, men jeg vil gerne have ham til enten at forklare værdien mere konkret eller give mig en billigere løsning. Jeg er også lidt bange for at virke nærig, men budgettet er faktisk presset.]

UX-arbejdet man aldrig får lavet



UX-arbejdet man aldrig får lavet

Fortæl HVEM der besøger siden og HVAD de vil.

PROMPT

Task: Perform a comprehensive UX friction analysis of the website <https://www.havnensfysioterapi.dk/> and output a markdown report named "UX_Analyse_Havnens_Fysioterapi.md" to my workspace.

Target Audience Persona: A busy parent who needs to quickly and effortlessly book a physical therapist for their child or themselves between daily chores.

Bonus tip: send en persona fra ANALYSE gennem siden — friktionen er sjældent den samme.

TIP 3 · UX

Task: Perform a comprehensive UX friction analysis of the website <https://www.havnensfysioterapi.dk/> and output a markdown report named "UX_Analyse_Havnens_Fysioterapi.md" to my workspace.

Target Audience Persona: A busy parent who needs to quickly and effortlessly book a physical therapist for their child or themselves between daily chores.

Steps to execute:

1. Use your web browsing capabilities to inspect the website, focusing heavily on the user flow from the landing page to the booking system.
2. Identify a prioritized list of friction points directly tied to the busy parent's goal. For each point, provide:
 - A description of the issue.
 - Severity level (1-3, where 3 is a critical blocker).
 - One concrete UX/UI fix.
3. Conduct a "Cognitive Walkthrough" where you roleplay as this busy parent. Describe step-by-step where you hesitate, what confuses you, and what feels like a waste of time.
4. Synthesize all findings into a structured, professional markdown report in Danish.

Deliverable: Create and save "UX_Analyse_Havnens_Fysioterapi.md" on my system.

UX-arbejdet man aldrig får lavet

```
# UX Friktionsanalyse: Havnens Fysioterapi og Træning
**URL:** https://www.havnensfysioterapi.dk
**Analysedato:** 8. juni 2026
**Analysemetode:** Kognitiv gennemgang + friktionsanalyse
**Målgruppe-persona:** Travl forælder, der hurtigt og ubesværet vil booke en fysioterapeut til
sig selv eller sit barn – imellem daglige gøremål.

---

## 1. Executive Summary

Havnens Fysioterapi og Træning fremstår som en professionel og sympatisk klinik med et bredt
serviceudbud. For den travle forælder er oplevelsen imidlertid præget af kognitiv
overbelastning: en kompleks navigation, en bookingside der kræver forhåndskendskab til de
enkelte terapeuter, manglende tydelighed om behandling af børn, og et bookingsystem (EasyMe) der
åbner eksternt uden nogen vejledning. Disse friktionspunkter øger risikoen for at potentielle
kunder opgiver bookingen og søger alternativt.

---

## 2. Persona-beskrivelse

**Navn:** Sofie, 38 år
**Situation:** Mor til to børn (9 og 13 år). Fuld tid på arbejde. Barnet har ondt i knæet efter
fodbold. Sofie har 5-10 minutter mellem to møder til at finde og booke en fysioterapeut.
**Mål:** Book en tid til sit barn hos en kompetent fysioterapeut – helst i dag eller i morgen.
**Frustrationstærskel:** Lav. Opgiver hurtigt ved uklarhed eller ekstra trin.
**Forventet flow:** Landingsside → forstå hvad klinikken tilbyder → finde booking → vælge tid →
bekræftelse.
```

UX friktionsanalyse

Havnens Fysioterapi og Træning

Professionel rapport · Kognitiv gennemgang + friktionsanalyse

Analysedato: 8. juni 2026

Persona: travl forælder

Udarbejdet som beslutningsgrundlag for hurtigere booking, lavere friktion og højere troværdighed.

FORBEHOLD

AI-modeller laver fejl og lyder mere overbevisende end de er ...

Har du læst AWS-artiklen?

Ja, jeg har hentet og læst den to gange — men begge gange blev teksten afskåret midt i artiklen (around the architecture diagram section), fordi jeg satte en grænse på antallet af tokens. Lad mig hente resten.

BEST PRACTICE

Forvent fejl

lyder sikkert · kan være forkert · tjek før brug

Vurder risikoen

lav risiko = tempo · høj risiko = kontrol

Beskyt data

del det nødvendige · ikke det følsomme

Brug AI som sparring

udkast · varianter · struktur · første gennemløb

BEST PRACTICE

Forvent fejl

hvis det er svært · kan du være sikker · tjener du brug

Vurder risikoen

risiko = tempo · høj risiko = kontrol

KEND DIG SELV!

Beskyt data

del det nødvendige · ikke det følsomme

Brug AI som sparring

udkast · varianter · struktur · første gennemløb



2026
亦马当先



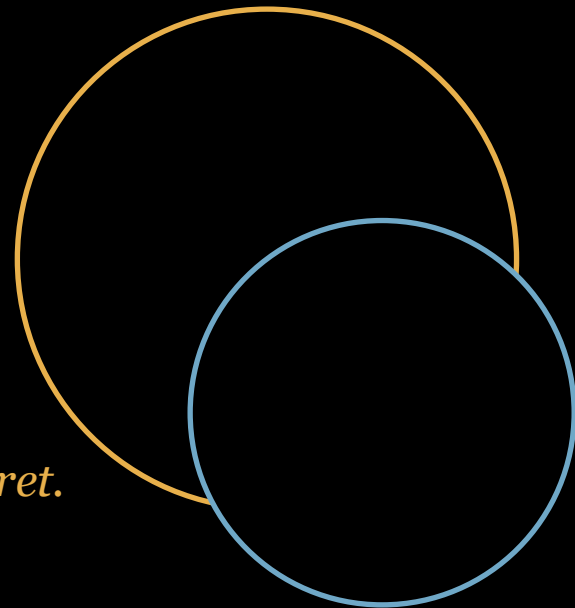
北京亦庄半程马
BEIJING E-TOWN HALF MARATHON A

00:58:13



Betyder det noget, om der er
tid, bevidsthed og opmærksomhed
på spil?

Tak.



Generér med AI. Validér med mennesker. Behold ansvaret.