

RIGTIGE MÆND

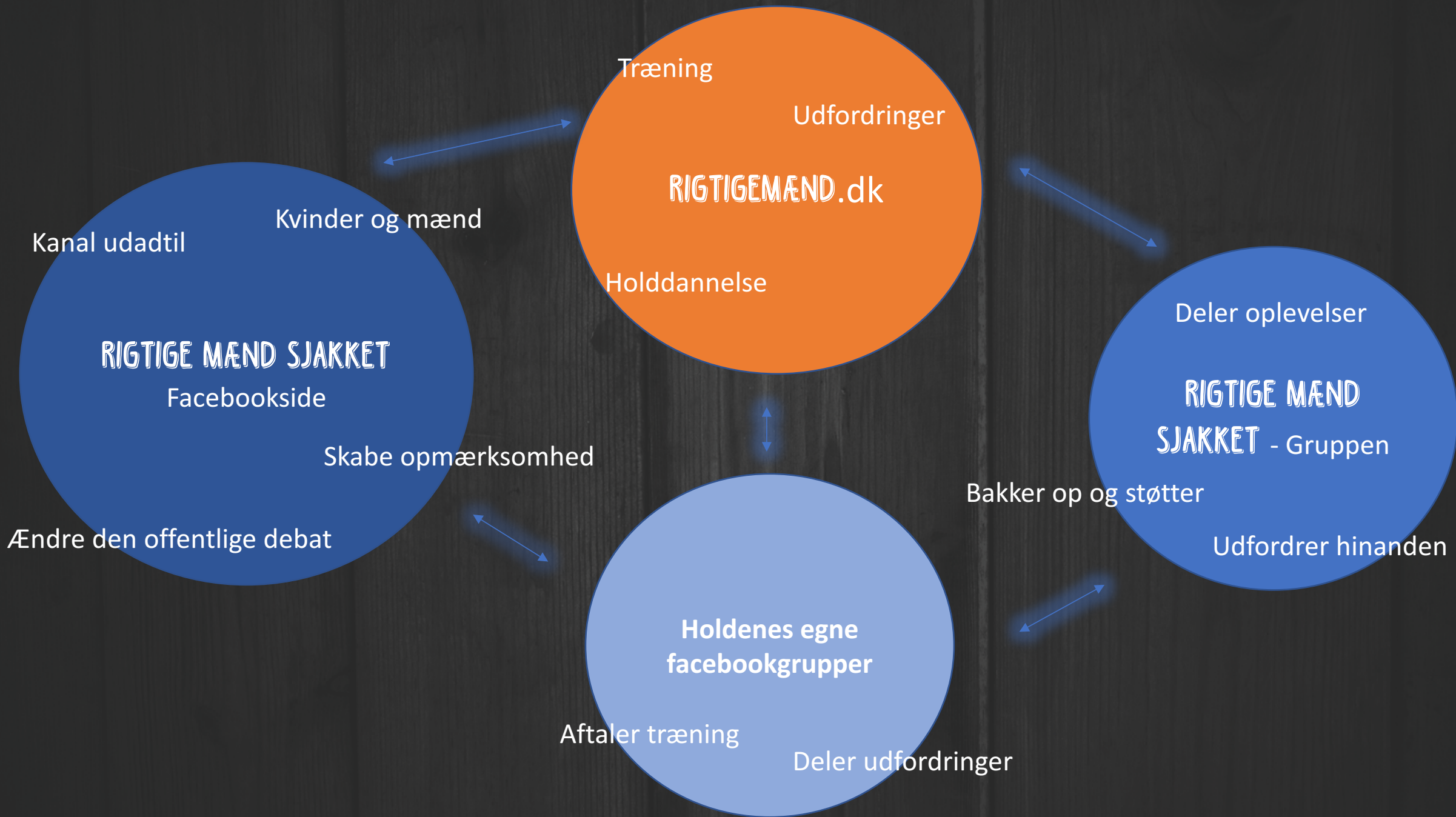
SJAKKET

COMMUNITYET

HVORFOR FACEBOOK?

- **FACEBOOK** — I daglig kontakt med mændene
- **HJEMMESIDE** - Platform
- **YOUTUBE** — Playlists
- **EMAIL** — Nye funktionaliter/events i nærheden af mændene







De Fede Fra Roum

Roum

☆
65,5

↑
0,7%

!
6,0%

RM SCORE
313,2

Tlf.: 28947064

Placering		Navn, alder og by	Kraftkarl tal <input checked="" type="checkbox"/> <u>Aldersfaktor!</u>	Kraftkarl udvikling	Vedholdenhed	RM Score
1		 Søren Thim "bager" Sørensen 47 år, Montør, Roum	44,4	4,2%	1,4%	285,9
2		 Anders "Thuesen" Thuesen 35 år, Lærer, Roum Bæk	78,7	-3,2%	5,0%	304,5
3		 Anders "Den Erotisk butted " Christensen 54 år, Fabrikarbejder, Roum	41,4	5,1%	4,2%	304,1
4		 Thomas "Tømrer" Sørensen 37 år, Tømrer, Roum	78,3	-11,2%	18,0%	381,2
5		 Marc "Mekkeren" Sørensen 24 år, Automekaniker, Bjerregrav	84,9	8,6%	1,3%	290,3

De Fede Fra Roum

Offentlig gruppe

Om

Debat

Medlemmer

Begivenheder

Videoer

Billeder

Søg i denne gruppe

Genveje

-  Sjakkets Rigtige Sup... 2
-  Rigtige Mænd Sjakket -... 1
-  Gruppen Rigtige Mæ... 3
-  Rigtige mænd, Vamd... 8
-  Kibæks Rigtige Mænd 1
-  Fan af tv programme... 7
-  Krabbes Rigtige Mænd 1
-  Lillebælts tunge drenge 1
-  RIGTIGE MÆND " Sja... 1
-  Rigtige Mænd Sjakket 1



Søren Thim Sørensen

I går kl. 11:44

Lidt fra vores første træning efter vinterpausen 😊



 Synes godt om

 Kommenter

 Del

 Anders Thuesen, Anders Skouboe Christensen og 22 andre

✓ Set af 143

Lillebælts tunge drenge

🌐 Offentlig gruppe

Om

Debat

Medlemmer

Begivenheder

Videoer

Billeder

Søg i denne gruppe



Genveje

🏆 Sjakkets Rigtige Sup... 2

👤 Rigtige Mænd Sjakket -...

👤 Gruppen Rigtige Mæ... 3



Thomas Østergaard har delt din begivenhed.

15. januar · Middelfart, Region of Southern Denmark



Hvaså drenge, er det noget vi skal afsted til?? Jeg er formentlig klar 🙌💪



MAR.

10

Indendørs fodbold- og skydestævne for rigtige mænd!

lø. 10:00 · Skjoldsvej 8, 4200 Slagelse, Danmark

6 Deltager · 24 har vist interesse

👍 Synes godt om

💬 Kommenter

➦ Del

RIGTIGE MÆND " Sjakket " Team Fjelsturp 24/7

🌐 Offentlig gruppe

Om

Debat

Medlemmer

Begivenheder

Videoer

Billeder

Filer

Søg i denne gruppe



Genveje



Claus Juul Christensen oprettede en begivenhed for gruppen.



27. januar kl. 09:18

APR.

14

MTB 75km

14. april - 15. april · Gendarmstien

+ Deltag



Synes godt om



Kommenter



Del



2

✓ Set af 15



Henrik Steenholdt Jeg glæder mig 👍🍺🚴

Synes godt om · Svar · 3 u



Finn Schmidt Jeg glæder mig også 😊😊😊

Synes godt om · Svar · 3 u



Bjarne Schmidt Jeg er med 🚴🚴 ...

Synes godt om · Svar · 3 u

De hårde fra Løgumgårde

🌐 Offentlig gruppe

Om

Debat

Medlemmer

Begivenheder

Videoer

Billeder



Henrik Mikkelsen

🛡️ Administrator · 1 t. · Tønder, Region of Southern Denmark

Tilmeldingen til rigtige mænd løbet i Tønder er åben, så skynd jer at finde 2 kammerater og smut først ind på #rigtigemænd.dk og lav/find hold, dernæst på sportstiming.dk og tilmeld jer, det bliver kanon. Fars dag 2018. Kom frisk



Synes godt om



Kommenter



Del



1



Din kommentar ...



FACEBOOKSIDEN I TAL

(set indenfor de sidste 6 måneder)

- **19,420** følgere
- **1.000-124.000** – organisk reach pr. dag
- Top 3 opslag på reach/views:
 - 237.000/137.000 views – Er din mand doven? (179.000 organisk)
 - 219.000/87.000 views – Thomas til hest (219.000 organisk)
 - 213.000/62.000 views – Julekalender: Æbleskiver (202.000 organisk)



Rigtige Mænd Sjakket is with Rigtige Mænd - Søren Holm and Rigtige mænd - Lindy Aldahl.

December 17, 2017 · 🌐

"...lige pludselig har der været MUS i bøtten, og så er den tom." 🐭🐭

Kommer der også "mus" i BRUNKAGE-bøtten hjemme hos dig i julen?! 🐭

Det kender Søren og Lindy i hvert fald alt til, når de nu skal blindsmage dem! 🐭

Like Rigtige Mænd Sjakket for at se en ny jule-test hver dag frem til jul!

🌲 ... See More



27K Views

👍 Like 💬 Comment ➦ Share 🌐

👍🐭🐭 306

Chronological ▾

91 Shares



Rigtige Mænd Sjakket

7. december 2017 · 🌐

Mangler du årets julegave til sofarytteren derhjemme? 🐭

Så er den lige her! 🐭

Frem til jul kan du købe vores helt særlige juletilbud til Rigtige Mænd Løbet 2018. 🏃

Der er Rigtige Mænd Løb over hele landet, alle mænd kan være med, og i år deltager man som 3-mandshold! ... [Se mere](#)



136 tusind visninger

👍 Synes godt om 💬 Kommenter ➦ Del 🌐

👍🐭🐭 1,1 tusind

Kronologisk ▾

433 delinger



Rigtige Mænd Sjakket

Published by Rigtige Mænd Sjakket [?] · February 4 at 6:58am · 🌐

"To romkugler og en øl!" 🍷🍷

Hvordan hænger det ritual lige sammen med planer om halvmarathon og en halv ironman? 🐭🐭

Mød holdet De Hårde fra Løgumgårde - og se, hvorfor de stadig har fart på efter det første år som en del af Rigtige Mænd Sjakket! 🏃🔥



📍 Your video is popular in [Region of Southern Denmark](#)

Boost Post

12K Views

👍 Like 💬 Comment ➦ Share 🌐

👍🐭🐭 216

Chronological ▾

38 Shares

FACEBOOK GRUPPEN

- Kun for mænd, mændene laver selv opslag og er et sted hvor de inviterer hinanden til arrangementer

HVAD GØR VI FOR AT VEDLIGEHOLDE COMMUNITYET?

- Næsten altid på/tilgængelige
- Yder (krise)hjælp, skulderklap og støtte
- Hjælper med at få vandrepokalen fra hold til hold
- Assisterer med holdevents
- Hjælper mændene med at finde hold/lokale fællesskaber



OG HVAD OPSTÅR ELLERS SPONTANT I GRUPPEN?



Kent Martin Madsen shared a link.

February 3 at 12:34am

Ny udfordring er åbnet igen.

Flest aktive minutter.. indtil 1/7 2018 kl 0100

Jeg udfordrer dig på Endomondo: KUN FOR RIGTIGE MÆND - SJAKKET.

- <https://www.endomondo.com/invite/ch/35911472...>



Endomondo | Community based on free GPS tracking of sports

Endomondo is a sports community based on free real-time GPS tracking of running, cycling, etc. Bring your mobile on the track and get a complete training log!

ENDOMONDO.COM



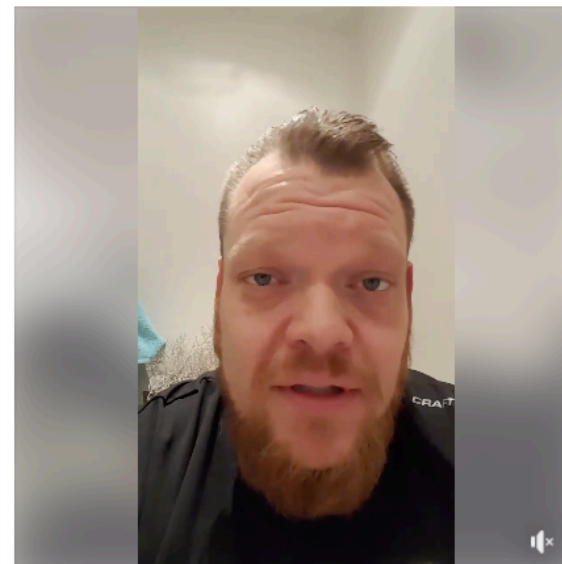
Rigtige Mænd Sjakket, Claes Overgaard, René Engelhardt Hansen and 3 others



Thomas Steen

January 31 at 8:35pm

Hej mænd. Hvad skal der til for at holde motivationen når man er ved at ændre sin livsstil? For mit vedkommende er det at udfordre mig selv. Derfor denne video. Håber der er mange af jer der har lyst til at være med 🙌😊



Rigtige Mænd Sjakket, Amalie Højgaard, Henrik Mikkelsen and 29 others



Thomas Jakobsen Jeg har gjort det i Januar. Trådte op på landminen den 1/1, og igen hver fredag, og i fredags havde jeg smidt 5,9 kg. Nu jeg ser din video her, får jeg lyst til at træde på landminen i morgen tidlig, bare for at se hvad 31 dage har givet. 😊 Jeg vender tilbage.

6

Like · Reply · 2w

Rigtige Mænd Sjakket Sikke et flot resultat!

1

Like · Reply · Commented on by Sanne Christophersen [?] · 2w

Thomas Jakobsen Tak Rigtige Mænd Sjakket 😊

Like · Reply · 2w

View more replies

Write a reply...





Thomas Jakobsen is 🤩 feeling inspired.

February 10 at 10:42pm

Bakke challenge no. 1

Der er flere udfordrende bakker hvor jeg bor, så jeg hopper med på Krabbes bakke challenge, og starter med denne korte, men ret trælse bakke. 🤩🔥🔥

Jeg er ikke der hvor jeg kan løbe endnu, så det er på cykel eller gåben.



Like

Comment

Share

Rigtige Mænd Sjakket, Henrik Mikkelsen, Tanja Maria Holm and 16 others

2 Shares

View 3 more comments



Lindy Aldahl Respekt Thomas Jakobsen 👍👍👍

1

Like · Reply · 4d



Bo Sjørsløv Rosendal Ser godt ud TH

1

Like · Reply · 3d



Rigtige Mænd Sjakket

Admin · Published by Rigtige Mænd Sjakket [?] · January 24 at 5:15pm

"Skavankerne skal trænes væk!" 🤩

Se hvordan Team Skavank fra Horsens får bugt med ondt i arme, skuldre og ben 🤩🔥

Der kommer løbende mere inspiration til HOLDTRÆNING lige her:

<https://rigtigemaend.dk/traening-mad/holdtraening>



32

4 Comments 5 Shares 1.1K Views

Like

Comment

Share



Claes Overgaard Godt gået gutter 🤩 i ville passe godt ind i vores orienteringsløb den 3/2.. der kommer nogle fra Horsens den dag

2

Like · Reply · Message · 3w



Henrik Therkildsen Hvor er I seje

Har I plads til flere?

Har ikke rigtig fundet nogle aktive hold her i Vejle

2

Like · Reply · Message · 3w



Sanne Sjakbajs Kent Martin Madsen, hvad siger I til det? 😊

1

Like · Reply · Message · 3w



Kent Martin Madsen Hej Henrik

Du er hermed inviteret til optagelse prøve på Torsdag D8/2 på

... See More



Skovgårdsvej 23

GOOGLE.COM

2

Like · Reply · Message · Remove Preview · 2w

View more replies

<https://www.facebook.com/thomas.jakobsen.524/videos/10156139814999721/>

HOLD-EVENTS

Eksempel:

<https://www.facebook.com/sanne.christophersen/videos/10155772018075275/>

Saturday, March 10, 2018

10 AM



Indendørs fodbold- og skydestævne for rigtige mænd!

Skjoldsvej 8, 4200 Slagelse, Danmark

Sanne Sjakbajs invited you.

Invite

Share

Edit

Cancel

Past Events

OCT 8	Orienteringsløb og chilispisning Sun 12 PM · 2 friends went	Louisevej 163, 6100 Hadersl...
SEP 2	Fjelstrup 24/7 Udfordringen til alle rigtige m... Sat 11 AM · 2 friends went	Stadion Alle 2, 6100 Fjelstru...
AUG 27	4-Kamp (Tilmeldingen er lukket) Sun 11 AM · 3 friends went	Brandstrupvej 69, 4970 Rød...

Last Week



På røvtur i åbjergskoven

Sunday, February 11, 2018 at 10 AM

Thomas Krabbenhøft and 82 other guests

Earlier This Month



Orienteringsløb i vesterskoven mod fitne...

Saturday, February 3, 2018 at 10 AM

Claes Overgaard and 147 other guests

December 2017



Nytårs-Floorball for rigtige mænd!

Saturday, December 30, 2017 at 9:30 AM

Sanne Sjakbajs and 244 other guests

HVAD HAR VI AF UDFORDRINGER?

- Facebook har fået ny algoritme - hæmmende ift. vores målgruppe
- Flere af mændene er teknologisk udfordrede
- Ny persondatalov