

# Fra inaktive til aktive

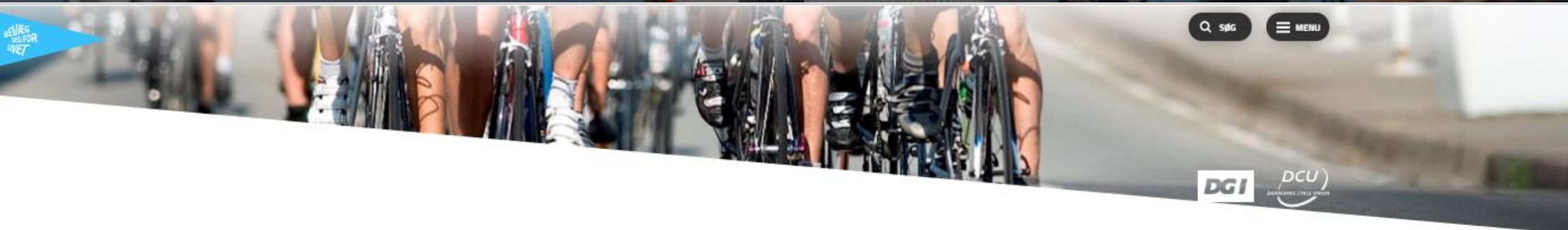
# Mandfolk på MTB

## Niels Lund – DCU / Bevæg dig for livet Cykling

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# MANDFOLK PÅ MTB

Et fællesskab for mænd der fylder godt i  
landskabet!



BEVÆG DIG FOR LIVET

Q SØG

≡ MENU

DGI

DCU  
DANMARKS CYKLE UNION

# CYKLING

"Bevæg dig for livet - Cykling" er et samarbejde mellem DGI Cykling og Danmarks Cykle Union.

| Region         | Antal klubber |
|----------------|---------------|
| Århus          | 17            |
| Midtjylland    | 10            |
| Centraljyske   | 35            |
| Østjylland     | 2             |
| Regionen       | 8             |
| Storbyregionen | 22            |
| Regionen       | 11            |
| Regionen       | 32            |
| Regionen       | 46            |
| Regionen       | 21            |
| Regionen       | 53            |
| Regionen       | 33            |
| Regionen       | 40            |
| Regionen       | 2             |
| Regionen       | 21            |
| Regionen       | 12            |
| Regionen       | 52            |
| Regionen       | 10            |

**FIND EN CYKELKLUB I NÆRHEDEN AF DIG**

Vi har klubber over hele landet. Find en klub tæt på dig og kom med på en tur!

**SÆT GANG I DIN FORENING**

Lige nu er der en særlig kampagne for klubber og foreninger, der ønsker vækst og fremgang. Vil du vide mere om, hvad Bevæg dig for livet - Cykling kan gøre for netop din forening?

**GO' STIL I SKOVEN**

Vil du også køre med GO' STIL på din MTB? Se alle de gode tips og tricks her

**MANDFOLK PÅ MTB**

Vejr du lidt mere end gennemsnittet, og vil du gerne i gang med at motionere og være en del af et fællesskab, så er Mandfolk på MTB lige noget for dig!

[www.bevaegdigforlivet.dk](http://www.bevaegdigforlivet.dk)

- > FIND DIN LOKALE CYKELKONSULENT
- > OM VISIONEN FOR BEVÆG DIG FOR LIVET - CYKLING

TrykFonden

NORDEA  
FONDEN

DGI



# Hvad vil det sige at være inaktiv?

Kan formentlig sætte flueben ved en eller flere af:

- Konstant dårlig samvittighed
- Modtager mange formanende gode og velmenende råd
- Føler sig ikke "in"
- Flov over sig selv
- Lavt selvværd
- Har lært at leve med det
- Mærker kroppen knirke
- Har basale fysiske udfordringer
- Etc.

# Brug tandtråd hver dag

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

## Tandlæger er idealister

Vibeke Bælum er godt klar over, at mange tandlæger som standard anbefaler deres patienter at bruge tandtråd hver dag.

»Tandlægerne har gerne et idealistisk udgangspunkt, men de færreste patienter får alligevel taget sig sammen til at bruge tandtråd hver dag,...

*Uddrag fra Politiken 14.08.16*



# Voksne under 65 år

For voksne mellem 18 og 64 år anbefaler Sundhedsstyrelsen mindst en halv times fysisk aktivitet om dagen ved moderat til høj intensitet. Aktiviteten skal ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter.

De fleste danskere ved godt, at det nytter at motionere; ikke kun for konditionens og styrkens skyld, men også for den fysiske og mentale sundhedens. I de seneste årtier er dette blevet underbygget af grundig forskning, som fx viser, at fysisk aktivitet forebygger en lang række af de mest almindelige befolkningssygdomme. Det gælder bl.a. hjertekarsygdomme, type 2-diabetes, forhøjet blodtryk, knogleskørhed og flere kræftformer. Fysisk aktivitet kan også forbedre kognitionen og kan bl.a. bruges som led i forebyggelse og behandling af depression.

## Anbefalinger om fysisk aktivitet til voksne 18-64 år

- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten være mindst 10 minutter.
- Mindst 2 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.
- Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

Der er mange måder at få inspiration på til at være fysisk aktiv. Der er bl.a. udviklet flere apps til mobiltelefonen og flere hjemmesider indeholder inspiration til at være fysisk aktiv. Det er fx træningsapps, oversigt over faciliteter i kommunen (cykelstier, træningspavilloner og stier) eller i den danske natur (overnatningspladser i forbindelse med vandring). På din kommunes hjemmeside kan du måske også finde oplysninger om de idrætsfaciliteter og idrætsforeninger der er i kommunen.

Fysisk aktivitet – håndbog  
om forebyggelse og  
behandling



### Fysisk aktivitet: Intensitetsformer

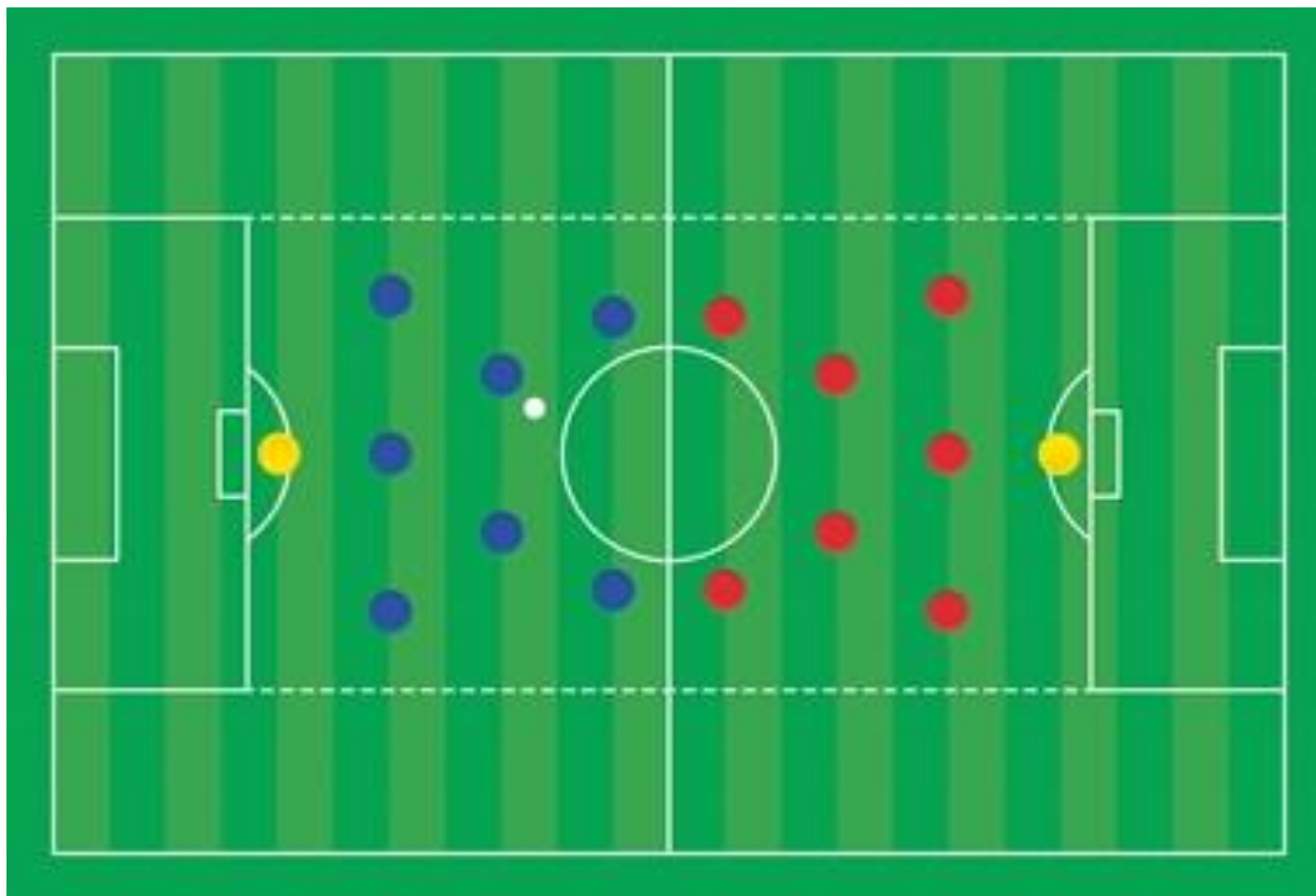
Almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter er de aktiviteter, du hyppigt udfører i dagligdagen af kort varighed (under 10 minutter) uanset intensitet.

Moderat intensitet er fysisk aktivitet, hvor du bliver lettere forpustet, og hvor du kan tale med andre imens.

Høj intensitet er fysisk aktivitet, hvor du føler dig forpustet og har svært ved at føre en samtale.

# Hvilken banehalvdel spiller dit mindset på?

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



# Glem de moralske løftede pegefingre

Cykelkonsulent med på en første opstartstur

Det var rigtig spændende og lærerigt. Der var en god stemning, godt humør ...

Efter turen var der et kort evalueringsmøde. Lidt mærkeligt, at der så kom...

**hvidt brød og rullepølse ind på et rullebord...**

**Vi pådutter  
ikke noget  
til nogen!**

# Mandfolk på MTB

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

f Mandfolk på MTB



Niels

Startside

Opret



Mandfolk på MTB

@mandfolkpaamtb

Startside

Opslag

Anmeldelser



👍 Synes godt om ▼

📶 Følger ▼

➦ Del



💬 Send besked



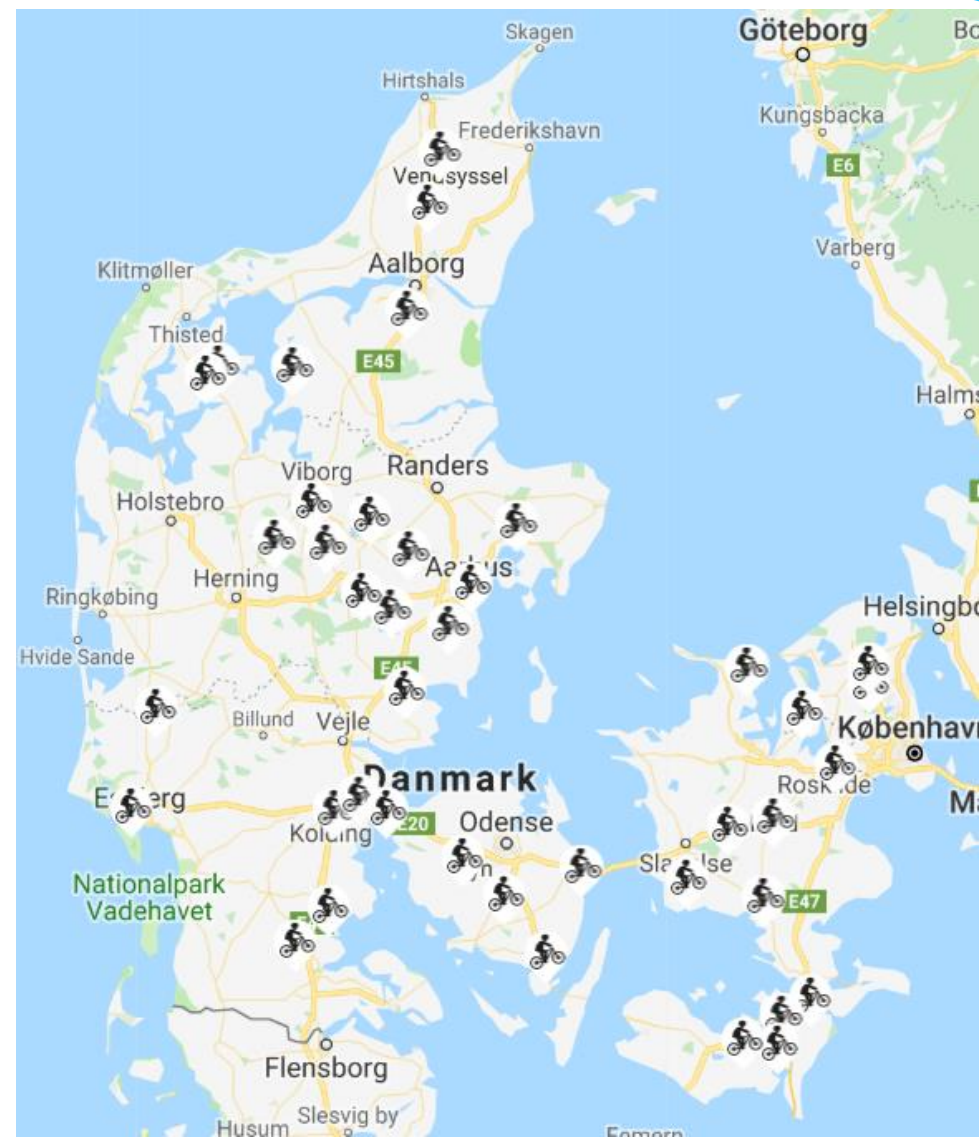
BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Hvis han kan,  
så kan jeg også

# Mandfolk på MTB

- Ny målgruppe
- Ca. 45 fællesskaber over hele landet
- Føler sig ikke velkommen i en cykelklub
- Inaktive - vil gerne motionere, men gør det nok ikke...
- Sociale og fællesskab er det primære
- Koblet op på eksisterende klubber og foreninger

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



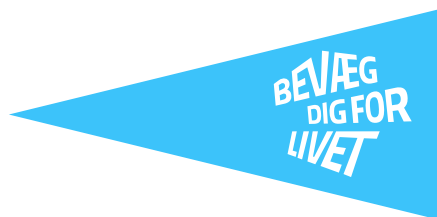
# Hvorfor er du dukket op i dag?

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Ni ud af ti svarer:

*Jeg har en mountainbike, der står ude i skuret skinnende ren og næsten ubrugt. Den skriger af grin ad mig. Jeg kan ikke motivere mig selv...*

# Føler sig ikke velkommen i en cykelklub

A blue triangular graphic pointing to the right, containing the text "BEVÆG DIG FOR LIVET" in white, stacked vertically.

Hvis den lokale cykelklub inviterer til åbent hus vil målgruppen aldrig dukke op!

Kan ganske enkelt ikke spejle sig i medlemmerne, træningen, konkurrenceelementer, kommunikationen, kulturen...

Ja, reelt er klubmiljøet aliens fra en fjern galakse

# Mandfolk på MTB – Hammel 12. august

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



**Holger Weihrauch** 😊 føler sig begejstret.

★ Administrator · 12. august kl. 22.40

Jamen jeg er målløs!

Hele 45 mandfolk mødte op til vores opstart! Det er altså vildt, som jeg fortalte inden turen, så havde jeg nok regnet med omkring 13 stykker, men 45! Wauw!

Tusind tak for godt humør og en god tur. Jeg håber at I alle hyggede jer ude på turen, jeg nåde desværre langt fra at snakke med jer alle sammen, men nåede da en god del alligevel 😊

Og tak for at I gad at lege med i klubhuset, det gav os lidt informationer om hvilket hold vi har sammenbragt. Så vi fremadrettet kan målrete vores hygge ture bedre 😊

Tak for besøget af "Mandfolk på MTB-RY", det var hyggeligt at I kom forbi, for at støtte op omkring vores opstart.

Tak for invitationen om at komme forbi en dag, og få en rundvisning på jeres spor, den begivenhed ser vi frem til, men det sker først engang længere fremme, nu skal vi lige igang 😊

Jeg glæder mig rigtig meget til næste gang, hvor vi skal prøve kræfter men en anden rute, i lidt samme stil, men anderledes alligevel!

Jeg får lige oprettet en ny begivenhed, for mandag d. 19. august.

Lukket Facebook Gruppe

Start 26. juli 2019 – 142 medlemmer på 2½ uge





Det handler jo slet ikke  
om at cykle!

# De tre F'ere

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

facebook. 

facebook. 

facebook. 

# DEL, LIKE og Kommenter

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



20

3 kommentarer



Synes godt om



Kommenter



Del



32 tusind

6,7 tusind kommentarer 18 tusind delinger



Synes godt om



Kommenter



Del



Link til Frank Hvam video – tallene steg på en uge til det dobbelte!

<https://www.facebook.com/frankhvam/videos/368338873797281>

# Landsdækkende side faciliteret af BDFL

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



## Mandfolk på MTB

Offentliggjort af Sigurd A. Kristoffersen [?] · 17. august kl. 09.34 · ⚙️

Så er der igen kald efter Mandfolk fra Aarhus! 📣

Aarhus 1900 MTB starter et nyt hold op! Hold 1 startede med stor succes i april, og nu er det tid til dig på hold 2 🚴.

Der er informations-møde d. 27. august og første tur tirsdagen efter.

Klik ind på gruppen og læs mere 👉👍



## Mandfolk på MTB - Aarhus 1900 MTB

108 medlemmer



✓ Tilmeldt

Gruppen kom flyvende fra start, og gutterne kører nu så langt og så længe, at de nu starter et nyt hold ud, hvor de starter fra bunden 🚴👍

Så er du ny på din MTB, eller øvet - så kom kig forbi gruppen. Det nye begynder-hold for Mandfolk kører første tur 20/8 🕶️

👉 ... Se mere



## Mandfolk på MTB

Fællesskab

Læs mere

5847

Næde personer

415

Interaktioner

Boost igen



## Guldborgsund Kommune

@guldborgsundkommune

Startside

Opslag

Videoer

Billeder

Om

Fællesskab

Begivenheder

Opret en side

Synes godt om Følg Del ...



Guldborgsund Kommune

5. april · 🌐

### MANDFOLK PÅ MTB INDtager GULDBORGSUND FRA MAJ 🚴

Allerede fra dagene omkring 1. maj vil Mandfolk på MTB være at finde i Guldborgsund Kommune. 📍

Mandfolk på MTB handler om hygge, socialt samvær og fællesskab. Turene er korte, tempoet i bund og udfordrende single track er skiftet ud med skovveje, stier og grusveje. 🌲 🚲

Kunne du tænke dig at komme med ud og cykle, så meld **din** interesse via nedenstående Facebooksider blandt disse tre foreninger som er de første til at gå i gang:

Trailstars Falster i Nykøbing F.:

<https://www.facebook.com/groups/TrailstarsFalsterMandfolk/>

Nørre Alslev Gymnastikforening:

<https://www.facebook.com/groups/NAGymMandfolk/>

B. Frem Sakskøbing:

<https://www.facebook.com/groups/BfremSaksMandfolk/>

### ØNSKER DU MANDFOLK PÅ MTB I DIT OMRÅDE? 🧑

Vi forventer at opstarte 3-4 hold yderligere, men vi har endnu ikke helt lagt os fast på hvor. Hvis du ønsker Mandfolk på MTB til dit lokalområde så skriv i kommentarfeltet.

Har du yderligere spørgsmål så kontakt Martin Wang Hjørngaard fra Bevæg dig for livet på [mwh@cyklingdanmark.dk](mailto:mwh@cyklingdanmark.dk) 📧

#bevægdigforlivet #voresguldborgsund



👍❤️ 45

12 kommentarer 29 delinger



OM GULDBORGSUND KOMMUNE

### Det rige hverdagsliv

Guldborgsund Kommunes Facebook-side indeholder gode historier om stort og småt fra vores skønne egn.....

Se mere

### Fællesskab

Se alle

👤 Inviter dine venner til at synes godt om denne side

👍 7791 personer synes godt om dette

📶 8247 personer følger dette.

👤 Line Wagener synes godt om dette eller har tjekket ind

👤 1 indtjekning

### Om

Vis alle



📍 Parkvej 37 (185,62 km)  
4800 Nykøbing Falster  
Få rutevejledning

☎ 5473 1000

🌐 guldborgsund.dk

📁 Offentlig tjeneste

✎ Foreslå ændringer

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# Hvordan markedsføres?

- ALT foregår på Facebook!
  - Styret kommunikation
  - Uformel og selvironisk tone
  - Første opslag på åben side/offentlig gruppe
  - Skal deles så meget som muligt
  - Peger altid ind på den lukkede gruppe
- 
- Typisk 40 – 100 medlemmer i lukket Facebook gruppe på 1-2 uge.
  - Opstartsperiode ca. 4 uger fra beslutning

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

