

## **Træn som de Rigtige Mænd – vær med i Sjakket**

DR1 er på vej med en ny sæson af Rigtige Mænd, og som noget nyt kan alle danske mænd få samme type træning og udfordringer, som mændene i tv-programmerne. Det nye træningsfællesskab - Rigtige Mænd Sjakket, er åbnet den 1. marts. Her er fyldt med god værkstedshumor og kammeratlige drillerier, for det skal der til, når kampen for et sundere liv bliver sat ind. Silkeborg Kommune og Firmaidræt Silkeborg er med i projektet og arrangerer desuden Rigtige Mænd Løbet den 24. maj. Nordea-fonden støtter projektet med 22,7 mio. kr. i 2017 og 2018.

Mænd landet over er inviteret indenfor i universet når fem nye Rigtige Mænd går i Lindy, Hammer og de andre kendte Rigtige Mænds fodspor i en ny programrække på DR1. Samtidigt med at de følger de fem nye Rigtige Mænds kamp for et sundere liv på DR1, kan de uge efter uge følge samme træningsforløb på et hold fra lokalområdet eller arbejdspladsen. Det hele er samlet på Rigtig Mænd Sjakket, som netop er åbnet for gratis tilmelding på [www.rigtigemænd.dk](http://www.rigtigemænd.dk).

## **Ultimative udfordringer venter holdet til Rigtige Mænd Løbet**

Det foreløbige højdepunkt for det digitale træningsfællesskab er Rigtige Mænd Løbet, der bliver afholdt den 24. maj samtidig i hele landet. Silkeborg Kommune er med på vognen og skaber rammerne for et forhindringsløb i Rigtige Mænd-ånden sammen med Firmaidræt Silkeborg og Idræt om Dagen i Silkeborg. Leder af Idræt om Dagen, Kaspar Ginnerup Knudsen, udtaler ”at man som kommune gerne vil bakke om initiativet. I Silkeborg Kommune har vi de senere år haft øges fokus på mænds sundhed og mandefællesskaber, så det er i fin tråd med det arbejde der allerede er påbegyndt.”

Træningsfællesskabet Rigtige Mænd Sjakket er skabt for at udvide Rigtige Mænd-universet fra tv-underholdning til en bevægelse og et nyt fællesskab for alle mænd. Deltagerne i Rigtige Mænd Sjakket får inspiration, udfordringer, træningsøvelser, konkurrencer og tilsat rigelige mængder af god værkstedshumor. ”Rigtige Mænd Sjakket er for alle mænd, som gerne vil have det sjovt, og som er klar til at udfordre sig selv, vennerne eller kollegerne. Mændene er sammen i hold af fem, og de tester sig selv undervejs og kan hele tiden følge deres egen udvikling. De kan også konkurrere mod hold i deres egen kommune, på arbejdspladsen eller f.eks. følge hvilken smed eller tømrer i landet, der forbedrer sig mest frem mod Rigtige Mænd Løbet. Efter løbet den 24. maj lever træningsfællesskabet videre, så den positive udvikling kan fortsætte – også frem til 2018, hvor der igen vil være Rigtige Mænd Løbet”, fortæller projektleder i Dansk Firmaidrætsforbund, Dan Hansen, om træningsfællesskabet.

## **Et ønske om et godt liv**

Rigtige Mænd var et seerhit i 2015 for DR1, der noterede rekordhøje seertal i de 10 programmer, hvor hele Danmark lærte Smeden, Palle, Hammer, Lindy og Jonas at kende som nogle mænd, der sammen tog hånd om deres egen sundhed i et fællesskab præget af rigtig mandehumor. Nordea-fonden støttede produktionen af den første serie og har i et endnu større engagement denne gang ønsket at brede de fem mænds rejse ud til en bevægelse for potentielt set alle danske mænd.

”Der tales meget om adfærdsændringer, og hvad der skal til for at motivere flere til sunde levevaner. ’Rigtige Mænd’ er et enestående eksempel på, hvordan mænd gennem nære og stærke fællesskaber skruer op for glæden og motionen og dermed en sundere livsstil. Vi håber, at kommuner og foreninger landet over står på nakken af hinanden for at være med til, at flere ’Rigtige Mænd’ sættes i bevægelse,” siger Henrik Lehmann Andersen, direktør i Nordea-fonden, som støtter gode liv.

### **Fakta om Rigtige Mænd Sjakket**

- Tv-programmerne om Rigtige Mænd bliver fra april 2017 vist på DR1 med fem nye håndværkere.
- Fra den 1. marts 2017 kan alle mænd blive en del af et nyt og gratis digitalt træningsfællesskab Rigtige Mænd Sjakket på [www.rigtigemænd.dk](http://www.rigtigemænd.dk). Her danner de hold og træner på lige fod med de rigtige mænd på tv, de bliver testet, får træningstips og udfordringer, og de kan konkurrere mod de andre mænd i træningsfællesskabet. Deltagerne kan finde holdkammerater på hjemmesiden, hvis de ikke har fulde hold på plads.
- Den 24. maj 2017 afholdes det landsdækkende Rigtige Mænd Løb. Målet er, at løbet afholdes i alle landets kommuner i samarbejde med kommuner og lokale idrætsforeninger.
- Efter Rigtige Mænd Løbet fortsætter det digitale træningsfællesskab Rigtige Mænd Sjakket, og der bliver sat nye mål og udfordringer frem mod næste år og næste Rigtige Mænd Løb i 2018.
- Nordea-fonden støtter projekt Rigtige Mænd i 2017 og 2018.
- Projektets samarbejdspartnere er Dansk Firmaidrætsforbund, MakeitBee Production, DR1 og Syddansk Universitet.

Læs mere på [www.rigtigemænd.dk](http://www.rigtigemænd.dk)

### **Kontakt for yderligere informationer:**

#### Firmaidræt Silkeborg:

Carsten Nielsen

mail: [carsten@firmaidraetten.dk](mailto:carsten@firmaidraetten.dk) og tlf.: 27581846

#### Silkeborg Kommune/Idræt om Dagen:

Kaspar Ginnerup Knudsen

[Kasparginnerup.knudsen@silkeborg.dk](mailto:Kasparginnerup.knudsen@silkeborg.dk) og tlf.: 20281099