

CYKLISTER



TEMA

Cykelferie anno 2018

Fra klassisk touring-cykelferie i Danmark til bikepacking i fremmede lande. Vi giver dig inspiration og tips til sommerens cykeleventyr. **SIDE 9-13 & 26-29**

ENDELIG FORÅR

LAD VORES STORE UDVALG INSPIRERE DIG TIL NYE OPLEVELSER



Escapist 25
Prisvindende cykelrygsæk
til dig der kører
på den store klinge
#33870

999,-



Talon 11
Let, velventileret og
rummelig cykelrygsæk
#36435

899,-

KØBENHAVN K
Frederiksborggade 50-52
ODENSE
Vestergade 37

KØBENHAVN S
Field's, stueetagen
KOLDING
Jernbanegade 1E

LYNGBY
Lyngby Hovedgade 49B
AARHUS
Østergade 30

ROSKILDE
Karen Olsdatters Stræde 4
AALBORG
Bispensgade 34

KUNDESERVICE 33 14 51 50

FJÄLLRÄVEN BRAND STORE København

Se åbningstider og webshop på friluftsland.dk


FRILUFTSLAND

GODT UDSTYR - BEDRE OPLEVELSER

**- OG FORTÆL OS,
HVAD DU MENER!**

Hop med på vognen - sig JA til cyklen

→ Tidligere på året viste DR den prisvindende dokumentar 'Bikes vs Cars' (som vi i øvrigt viste på Landsmødet i 2015), om kampen om pladsen på vejene i nogle af verdens største byer. I en af de portrætterede byer - São Paulo - kan byens bilpendlere forvente at bruge tæt på tre timer dagligt i bilkøer, der bliver op til 160 km lange. Tre timer dagligt! Timer, som kunne være brugt med familie, med venner, med at dyrke sin hobby. Kort sagt med at leve sit liv.

Det er ikke tilfældigt, at det står så skidt til i mange af verdens storbyer. Det er byer, hvor bilen er omdrejningspunkt nr. 1, når der tænkes og planlægges byudvikling og transport af mennesker og varer. Det er byer, hvor afhængigheden af biler er bygget ind i byens DNA, og hvor cyklen spiller en fuldstændig minimal rolle.

Heldigvis ser det da helt anderledes ud hos os i Danmark ... eller gør det nu det?

Her til lands kan vi ifølge trafikminister Ole Birk Olesens ekspertgruppe *Mobilitet for Fremtiden* forvente en voldsom vækst i biltrafikken og en markant større trængsel på vejene over de næste 12 år. For århusianerne, odenseanerne, aalborgenserne og københavnere handler det om en astronomisk stigning på hele 149 procent i den tid, som de sidder og triller tommelfingre i en bilkø.

Det er barske løjer. Men nu kommer den gode nyhed. For vi kan faktisk gøre noget ved det. Vi kan undgå en udvikling a la São Paulo. Ekspert-

gruppen består af forskere inden for transport og økonomi, og de slår i en rapport fast - og det med syvtommersøm - at vi skal have fat i både cyklen og kollektiv transport af høj kvalitet, hvis vi vil helt til måls med at bekæmpe den enorme og stigende trængsel på de danske veje. Vi skal med andre ord tænke cyklen med, når vi udtænker og planlægger fremtidens byer og fremtidens måder at transportere personer og varer på.

I Cyklistforbundet er vi ikke fundamentalister. Vi hader ikke biler. Vi siger ikke, at cyklen skal være løsningen for alt og alle. Vi kører også bil. Men vi er som samfund nødt til at gøre cyklen til et stærkt alternativ og en god og tryk løsning for flere.

Hvordan? Det er ikke raketvidenskab. Det handler fx om flere og bedre cykelstier over hele landet, om flere cykelstier på tværs af kommunegrænser (de tider er for længst forbi, hvor vi boede og arbejdede i samme by eller kommune), om gode muligheder for at tage cyklen med i offentlig transport og om sikre cykelskoleveje til vores børn. Hvorfor? Fordi vi spiller vores liv, når vi sidder og kukkelurer i bilkøen. Fordi sådan en ineffektivitet koster vores virksomheder og vores samfund dyrt. En erkendelse, som vi heldigvis ikke er ene om at være nået til. Det er de også i DI (Dansk Industri), hvor de har beregnet, at trængsel og manglende fremkommelighed kostede os alle 20 mia. kr. i 2017 - en regning, der med sikkerhed bliver større for hvert år, hvis ikke vi får vendt udviklingen.

Så hop med på vognen (!) - lad os sammen sige ja til cyklen. 🚲




AF JETTE GOTSCHE, LANDSFORMAND

Cyklistforbundet er en demokratisk organisation, hvor alle kan engagere sig som medlem og som frivillig. Vi arbejder for at gøre cyklen til det trygge og oplagte valg i hverdagen og samarbejder med alle, der vil en aktiv livsstil og en sund og bæredygtig verden.



CYKLISTER
Medlemsmagasin for
Cyklistforbundet

Ansvar. redaktør

Klaus Bondam

Redaktør: Peter Andersen, pea@cyklistforbundet.dk

Redaktion

Andreas Otto
Christina Britz
Nicolaisen
Jane Kofod
Lasse Skou Hauschildt
Kia Johansson

Redaktionsudvalg

Bjarne Arildsen
Andrew Maddock

Design & Produktion

Datagraf
Communications

Annoncer

Cyklistforbundet,
tlf. 33 32 31 21

Udgives fire gange
årligt

Oplag 13.500 stk.

ISSN 0109-2790
Cyklistforbundet

Rømersgade 5-7
1362 Kbh. K
Tlf. 33 32 31 21
post@cyklistforbundet.dk
cyklistforbundet.dk

Hovedbestyrelse

Se kontakinfo på
cyklistforbundet.dk/
hovedbestyrelse

Eftertryk

Tilladt med
kildeangivelse.
I reklameøjemed
kun efter aftale
med redaktionen.

Forsiden

Illustrator: Mikkel
Møller



Cykelturister er gode gæster. De bruger ofte mange penge.

JESPER PØRKSEN
SEKRETARIATSLEDER I DANSK CYKELTURISME

TEMA: / side 12-13

Bikepacking, weekendture og oplevelser!

Få inspiration til sommerens cykelture og cykelferier

TEMA: / side 9-11

GUIDE

BARNESTOLENS DILEMMA – FORAN ELLER BAGPÅ?

/ side 24-25



Selvfølgelig har du, hvad der skal til, når Moder Natur og den daglige cykeltur viser tænder. **For du er hverdagscyklisten over dem alle**

/ side 16-17








Køb et dansk kvalitetsur og vær med til at donere cykelslanger til Senegal. To urdesignere og Cyklistforbundet i samarbejde om Bikes For A Happier World / **side 22-23**

Grej, gear og medlemsfordele

/ side 32-33

**KØB I
CYKLIST-
BUTIKKEN
1905.dk**

-  facebook.com/cyklistforbundet
-  twitter.com/cyklistforbund
-  instagram.com/cyklistforbundet
-  youtube.com/cyklistforbundet
-  cyklistforbundet.dk

**DEBAT
TJEK-LISTE
GUIDE**

3 LEDER

6-7 NYT fra ind- og udland

9-11 TEMA: Cykelferie i Danmark

12-13 TEMA: Cykelruter: Vi kan gøre meget mere

15 DEBAT: Musik på cyklen

16-17 Bliv hverdagscyklisten over dem alle

18-19 Flere mænd i sadlen

20-21 Life Behind Handlebars

22-23 Bikes for a happier World

24-25 GUIDE: Barnestol – foran eller bagpå?

26-29 TEMA: Bikepacking fra Ildlandet til Ishavet

30-31 Bikepacking-must haves fra Cyklistbutikken 1905

32-33 MEDLEMSFORDELE

34 NYT fra Cyklistforbundet

35 På gensyn

BORNHOLM RUNDT

En unik naturoplevelse

Motionscykelløb på 103 km



26.AUGUST

GODE
DEPOTER

- Medalje
- 1200 deltagere
- Uden tidtagning
- 4 depoter + slutdepot
- Forskudt start efter niveau
- Mulighed for billig pakkerejse
- Mulighed for tilkøb af morgenmad/frokost

cykelbornholmrundt.dk

FØLG CYKLISTFORBUNDET ONLINE

Gør som tusindvis af andre og følg Cyklistforbundet på Facebook og Instagram. Bliv løbende opdateret på nyheder fra cyklistens verden og deltag i debatten.



[Facebook.com/cyklistforbundet](https://www.facebook.com/cyklistforbundet)



[Instagram.com/cyklistforbundet](https://www.instagram.com/cyklistforbundet)

SENIORHØRSKOLEN
www.seniorhoejskolen.dk

Cykelkursus - Over havet under himlen - Nationalpark Thy fra top til bund- og en bid af den jyske vestkyst, 30-50 km/dag

Med start i Hanstholm og klitlandskabets nationalpark jagter vi den gode fornemmelse i krop og sjæl, som en tur i sadlen og naturen altid giver garanti for. Vi cykler gennem storslåede landskaber, oplever klitheden og møder stort udsyn.

Vi bevæger os langs Vestkysten - med mål ved Vedersø/Søndervig. Undervejs nyder vi højskolefællesskab og får spændende kulturhistoriske fortællinger. Vi kører ikke om kap, men I skal være parate til fem dage med lange distancer.

Cykelkursus - Sommer, samvær og cykler - Vi cykler, oplever og laver højskole, korte ture 20 km/dag

Kom og vær med til dejlige cykeloplevelser i det storslåede, vestjyske landskab krydret med historier om kultur og landskab. Højsommer og højt til himlen, storslået udsigt over Limfjord, istidsrand og morænebakker. Hyggelige kroge, fortællinger om de mennesker, der levede her engang, og det liv, der stadig leves i den vestjyske egn.

Cykelturene vil være i lokalområdet, men vi benytter os af muligheden for at transportere os selv og cyklerne med bus, når det er nødvendigt. Vi kører ikke om kap, men I skal være parate til fem dage, hvor vi cykler 20 km/dag.



I 2018 tilbyder vi 6 5-dages kurser, 35 ugekurser samt 12 14-dages kurser
Bestil katalog: kontor@seniorhoejskolen.dk

CYKELKURSER I VESTJYLLAND



02.05 - 08.05.2018
Pris kr. 4.400,-/db

04.07 - 10.07.2018
Pris kr. 4.600,-/db

BESTIL
PROGRAMMER
OG KURSUS
PÅ
97891011



AARHUS

DHL er cyklet ind i Aarhus

Det er cykelbude fra firmaet Velopak, der leverer for DHL i Aarhus.

Verdens største kurerfirma har længe cyklet rundt med pakker i Holland, og nu er DHL også begyndt at levere på cykel i Aarhus Midtby.

To nye el-ladcykler erstatter i første omgang to varebiler, og ordningen er allerede en stor succes, siger operationsmanager i DHL Express, Morten Skousbo Agen, til Aarhus Stiftstidende: – Vi har fået utrolig mange positive tilbagemeldinger, og kunderne er enormt glade. Selvom de er vant til cykelbude, er de ikke vant til at modtage traditionel kurerpost leveret med cykel. De finder det både nyt og innovativt, fordi det kommer fra en branche, man ikke normalt kæder sammen med cykelleveringer.

Cyklerne er en del af en større grøn omstilling hos DHL Express. Målet er et CO₂-udslip på nul i 2050.

KILDE: AARHUS STIFTSTIDENDE

ESBJERG

Supercykelsti til



I november fik Esbjerg sin første supercykelsti, og nu har en ny finansieringsmulighed banet vej for endnu en strækning. Den vedtagne supercykelsti i Esbjerg Øst skal delvist finansieres af staten, mens Esbjergs egen regning på 16 mio. kr. bliver dækket af et billigt byfornyelseslån. Denne løsning er valgt for at skåne kommunens cykelbudget, fortæller Anders Rohr Jørgensen (V), medlem af Teknik & Byggeudvalget:

– Jeg skal ikke lægge skjul på, at vi fra Venstres side har været belystede for at bruge så mange penge på et så lille projekt. Det er fint, at vi kan gå ind og gennemføre det her projekt uden helt at tømme de reserver, der er afsat til andre cykelstier, siger han til Jyske Vestkysten.

KILDE: JYSKE VESTKYSTEN

KØBENHAVN OG AARHUS

Farlig bilos i byerne

Flere store indfaldsveje i København og Aarhus er så forurenede, at EU's grænseværdier dagligt bliver overskredet. I København har målinger på H.C. Andersens Boulevard siden 2010 vist et for højt indhold af kvælstofdioxid (NO₂), og det bringer cyklisternes sundhed i fare. Men i stedet for at løse forureningsproblemet har kommunen blot flyttet målerne længere væk fra vejen.

– Vi synes, det er groft uansvarligt, og miljøministeren må komme med en forklaring på, hvordan man kan forvalte så vigtigt et område på en måde, der er betegnelse "bananrepublik" værdig, skriver formand for Cyklistforbundets københavnsafdeling, Erik Hjulmand, i et debatindlæg i Politiken.

Regeringen har planer om at kigge på forureningsproblemet næste år, men Erik Hjulmand opfordrer regeringen og borgmestrene til øjeblikkelig handling – fx med etableringen af flere grønne cykelruter og en udfasningsplan for dieselkøretøjer.

KØBENHAVN OG FREDERIKSBERG

550

DØR HVERT ÅR AF LUFTFORURENING*



*KILDE: MILJØ- OG FØDEVAREMINISTERIET, 2017

AARHUS KOMMUNE

206

MENNESKER DØR HVERT ÅR AF LUFTFORURENING**

**KILDE: HELBREDSEFFEKTER OG RELATEREDE EKSTERNE OMKOSTNINGER AF LUFTFORURENING I AARHUS KOMMUNE, AARHUS UNIVERSITET, 2017



LYNGBY

Ny cykelparkering ved Lyngby Station

En moderne parkeringskælder med plads til 870 cykler skal gøre det attraktivt at kombinere cykel og tog ved Lyngby Station. Cyklisternes nye parkeringsanlæg blev indviet i marts og byder blandt andet på gode aflåsningsmuligheder, kameraovervågning, cykelpumper, ladestationer til elcykler, musik og masser af lys.

– Vi ved, at god og rigelig cykelparkering ved stationerne er tvungende nødvendigt, hvis flere skal cykle, så det glæder os, at DSB og Lyngby-Taarbæk Kommune er gået sammen om at give cykelparkeringen dette tiltrængte løft. Vi håber, at flere vil følge dette gode eksempel, siger Cyklistforbundets landsformand, Jette Gotsche.



BRASILIEN

Cyklen giver adgang til livet

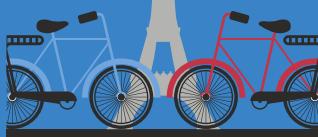
Cyklen kan løfte livskvaliteten for mennesker i fremtidens byer. Det er temaet, når cykelorganisationer, fagfolk og forskere fra hele verden i juni samles til årets vigtigste cykelkonference, Velo-city, der finder sted i Rio de Janeiro. Danske fagfolk er blandt andet til stede med en børneshow, hvor Cyklistforbundets cykellegekoncept bliver præsenteret og leget sammen med lokale børn. Men også ude i Rios gader er cyklen på dagsordenen. Den brasilianske by kan nemlig fejre 25-års jubilæum for sit stadigt voksende net af cykelstier, et blomstrende bycykelsystem og en befolkning, der for alvor er begyndt at tage cyklen til sig. Velo-city-konferencen finder sted 12.-15. juni. [Læs mere på velo-city2018.rio](#)



FRANKRIG

Flere franskmænd skal pendle på cykel

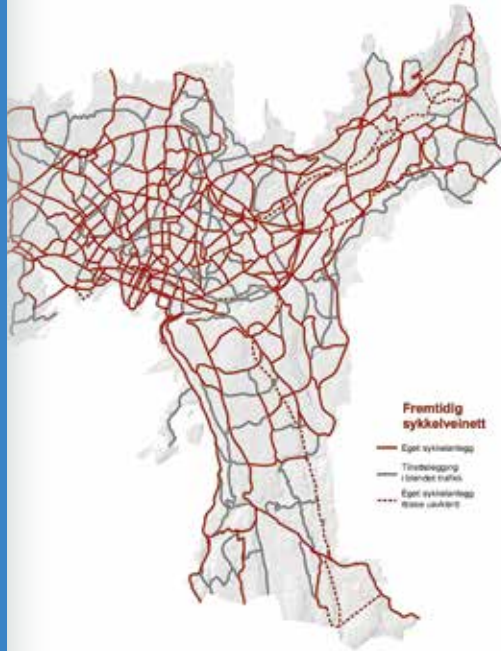
De fleste franske pendlere har under fem kilometer til arbejde. Derfor er det oplagt, at cyklen får en central plads i den nye nationale mobilitetsstrategi, der rulles ud i Frankrig senere på året.



– Det skal være slut med at kigge skævt til cyklen, sagde den franske transportminister, Elisabeth Borne, i sin tale, da planen blev præsenteret. Hun understregede desuden vigtigheden af en politik, der favoriserer cyklen, og som medtænker de relaterede politiske områder som sundhed, uddannelse, beskatning og infrastruktur.

Den nye cykelstrategi er en stor sejr for det franske cyklistforbund, FUB, der fortsat kæmper for at få statslige cykelpuljer og obligatorisk cykeltræning i skolerne skrevet ind i planen.

KILDE: ECF.COM



NORGE

Oslo cykelby har vokseværk

Norges hovedstad er den hurtigst voksende i Europa, og for at komme trængsel og forurening til livs er Oslo i gang med en større oprustning på cykelområdet. Oslo-borgerne har fx allerede kunnet søge kontante tilskud til køb af elcykler og ladcykler, og nu har bystyret yderligere afsat 8,5 mia. norske kr. til at udvide cykelrutenetværket fra de nuværende 180 km til 530 km.

Målet er, at mindst otte ud af ti indbyggere maksimalt skal bo 200 meter fra cykelrutenetværket, mens 25 pct. af alle ture i 2025 skal foregå på cykel. Cykelstierne skal stå endeligt klar i 2030.

Nej tak til billigt bras

Billige delecycelsystemer fra hele verden står i kø for at komme ind på det danske marked. I øjeblikket oplever Københavns Kommune en stærkt stigende interesse fra virksomheder som kinesiske Mobike og singaporeanske oBike og irske Urbo. Men det er risikabelt for kommunerne at lade sig friste af de billige cykler, advarer

Cyklistforbundets direktør, Klaus Bondam:

– Alle alarmklokker ringer, når vi ser erfaringerne fra udlandet. Mange af virksomhederne er allerede gået konkurs, og det betyder, at cyklerne ligger og flyder i gaderne og ender som skrot. Det har vi fx set i Melbourne, Sydney, London og Manchester, hvor man

står tilbage med store omkostninger til oprydning.

På baggrund af de mange henvendelser er København, Odense og flere andre danske kommuner nu i gang med at udarbejde præcise retningslinjer for delecycler.

KILDE: KØBENHAVNS KOMMUNE, TEKNIK- OG MILJØFORVALTNINGEN



FOTO: JIMMY YAN / SHUTTERSTOCK.COM

SOMMER 2018 - CYKELKURSER PÅ HADSTEN HØJSKOLE



UGE 26: CYKELTURE OG HERREGÅRDSBESØG

Hver dag cykler vi ud i den varierede østjyske natur - gennem åbne landskaber med bakker og flotte udsigter til store skovområder og lange lave kyststrækninger. Hver cykeltur slutter med et besøg på en herregård, hvor vi får en rundvisning. I løbet af ugen skal vi bl.a. besøge: Rosenholm Slot, Clausholm Slot, Lyngbygaard Gods, Sophiendal Gods og Møllerup Gods.

UGE 32: PÅ CYKEL I ØSTJYLLAND

Vi skal hver dag ud og opleve terrænet - store skovstrækninger, kystnære egne og de bakkede og åbne morænelandskaber med enestående udsigter. Vi skal bl.a. til Kalø Slotsruin, besøge Hvidsten Kro, Moesgaard Museum og Fru Møllers Mølleri.

Hadsten
Højskole

Hadsten Højskole: Tlf.: 8698 0199 www.hadstenhojskole.dk

siden 1876



BORNHOLMTOURS®

FRISK SMUTTUR PÅ TO HJUL (ACP2)

Besøg Bornholm som cyklist og få en rigtig dejlig naturoplevelse med eller uden klipper.

- 4 nætter på hotel, 3 steder på øen
- 4 x morgenmad
- Færge t/r Ystad-Rønne med cykler
- Cykelguide med kort

Fra **2.918**

Pr. pers. v/2 pers.
Ank. 30/4-11/10 2018
Bagagetransport kan tilkøbes



BORNHOLMTOURS®

TOUR DE FAMILIE (ACF5)

Familieferie er noget af det bedste der findes. Oplev Bornholm på cykel, tag familien med.

- 5 nætter på hotel, 3 steder på øen
- 5 x morgenmad
- Færge Ystad-Rønne t/r med cykler
- Cykelguide med kort

Fra **8.158**

For 2 voksne og 2 børn (max. 15 år)
Ank. 1/5- 15/10 2018
Bagagetransport kan tilkøbes

BORNHOLMTOURS.DK

BORNHOLMS STØRSTE UDVALG • SKRÆDDERSYEDE CYKELPAKKER • TLF. 5649 3200



Tag på dagstur, weekendtur eller en hel uge på cykel på de danske cykelruter.

CYKLISTER og eksperterne i Dansk Cykelturisme giver dig inspirationen til sommerens skønne cykeloplevelser.



ØHOP, BJERGE OG KYSTER:

Danmarks cykelruter har det hele

DAGSTUREN

Bedårende

Djursland (Cykelrute N5)

→ Hvis du kun har en dag, så er Djursland, Jyllands næse, et godt sted at bruge en sommerdag. Ruten er en del af Østkyststruten (Rute 5), men på denne del af ruten er afstandene mellem seværdigheder og oplevelser korte, og du ser og oplever meget forskelligt på vejen. Kyst, skove, bakker, landsbyer, større byer, grusveje og selvfølgelig Mols Bjerge. Her kan man vælge at køre dele af Østkyst-ruten og så skære tværs over, tilbage til udgangspunktet igen, så det bliver en rundtur.

Bornholm Rundt

(Cykelrute N10)

→ Den godt 100 km lange rute, som følger kysten rundt på Bornholm, er Danmarks korteste nationale cykelrute. Ruten kan klares på en dag, men hvis du vil have tid til at dvæle ved alle de særlige, bornholmske oplevelser, der venter, så planlæg hellere to, tre eller flere dage. Vær forberedt på en kuperet tur med enkelte skrappe stigninger.



WEEKENDTUREN (2-3 DAGE)

Hav- og fjordglimt på

Limfjordsruten (Cykelrute N12)

→ Har du 2-3 dage, så er Limfjorden et oplagt udflugtsmål – særligt den vestlige del, som også tager dig gennem den sydlige del af Nationalpark Thy. Helt derud, hvor du har Vesterhavet på den ene side og Limfjorden på den anden. Tag udgangspunkt i en af byerne ved Limfjorden og planlæg en rundtur. Du kan bruge de mange broer og færger, som krydser fjorde og sunde, til at slutte ringen, så du fx cykler tværs over Mors eller Thyholm, for at komme tilbage til dit udgangspunkt.



Se
Østersøruten
side 13

Ø-hop på Østersøruten

(Cykelrute N8)

→ Danmark har fået en helt ny national cykelrute, som samtidig er den længste af dem alle – den omlagte Østersørute. Ruten, der ovenfra ligner et uendelighedstegn, bindes sammen af ikke mindre end fem færgeforbindelser og otte broer, hvoraf du kan cykle over alle bortset fra Storebæltsbroen. Ruten er 820 km lang, men har du kun en weekend, så brug den på en ø-hop-tur på Fyn, Als og Ærø. Du kan fx starte i Svendborg, cykle til Bøjden og tage færgen til Fynshav på Als. Herfra kan du hoppe på en anden færge til Søby på Ærø. Fra Ærøskøbing sejler færgen tilbage til Svendborg. På både Als og Ærø indgår den danske Østersørute i den 6000 km lange EuroVelo-rute, Baltic Sea Cycle Route.



UGETUREN

Østkystrutens højdepunkter

(Cykelrute N5)

→ Hvis du har en uges tid, er halvdelen af Østkysttruten et godt bud. Her oplever du meget og kommer ind til kernen af, hvad ruten har at byde på. Du kan tage den nordlige eller sydlige del alt efter, hvad du har lyst til, eller hvad der passer dig. Hvis du tager den nordlige del, får du fornøjelsen af det karakteristiske Skagenslandskab, Aalborgbugten og Djursland. Starter du i stedet i Aarhus og kører mod syd, oplever du først de smukke skovområder omkring Marselisborg og derpå alle fjordene og byerne i Trekantsområdet. Og så er Sønderborg en virkelig fin by at slutte i.



Fra Sjællands kyster til Berlin

(Cykelrute N9)

→ I næsten 20 år har man kunnet cykle mellem København og Berlin på en afmærket cykelrute. I Danmark følger ruten primært nationalrute 9, som slår sine folder ned langs den sjællandske østkyst, tværs over Møn og via Bogø til Falster. Fra Gedser på Falsters sydspids går færgen videre til Tyskland. Hele ruten er 700 km lang og kan klares på en uge, hvis man er til lidt længere dage i sadlen. En ting er sikkert: Der venter den, der kaster sig ud i eventyret, en stor cykeloplevelse. Et er de fine strækninger i både Danmark og Tyskland, noget ganske andet, at det faktisk godt kan lade sig gøre at cykle til Berlin.



Hvor skal jeg sove og spise?

Uanset om du er til fast tag over hovedet eller åben himmel, så er mulighederne for overnatning og forplejning mange. Både i større byer og landområder er der ofte mulighed for at overnatte på hotel, vandrehjem, Bed & Breakfast, Airbnb og campingpladser. Du kan også overnatte i shelter, eget telt eller direkte under stjernerne på primitive lejrlpladser.



Se alle
N-ruterne
—
denmarkbybike.dk
—
og få inspiration til
flere skønne ture

Cykelruter: Vi kan gøre det meget bedre

Den nationale cykelrute N8, Østersøruten, viser efter sin vellykkede make-over, hvordan moderne cykelruter kan se ud med oplevelser og seværdigheder langs hele ruten. Cykelruter, der handler om mere end bare at komme fra A til B, vil komme både turister og det lokale erhvervsliv til gode, mener sekretariatsleder i Dansk Cykelturisme Jesper Pørksen.



FOTO: ØSTDANSK TURISME.

→ Der er ganske enkelt behov for en opdateret version 2.0 af de Nationale Cykelruter, indleder Jesper Pørksen, da CYKLISTER møder ham på kontoret i Rømersgade.

Dansk Cykelturisme er i gang med et omfattende kvalitetstjek af de nationale cykelruter, der blandt andet kræver tilbagelægning af 3.000 km på cykel. Der er netop lagt sidste hånd på den første rapport, som omhandler Rute 5 ned langs den jyske østkyst. Rapporten peger på en række parametre, hvor der er udfordringer.

– Cykelruternes kvalitet er lidt som vinden blæser, konstaterer Jesper Pørksen og bladrer frem til de gule og røde søjler i rapporten. Især halter det med skiltningen, sikkerheden og visse steder endda med selve sammen-

hængen mellem strækningerne, når kommunegrænsen krydses.

Hvad er der da galt med de nuværende cykelruter?

– De fleste kommuner har eksempelvis problemer med skiltningen. Det kan være skilte, der er i dårlig stand og svære at læse eller manglende og direkte forkert skiltning. Skiltningen er alfa og omega, da de fleste cykelturister stadig anvender skilte til vejvisning. At følge et kort kan udgøre et fint cykeltursforslag, men en cykelrute defineres som noget, der er vejvist. Fra start til slut.

I måler også på ruternes sikkerhed?

– Ja, og der er store variationer de steder, vi måler. Om det er Mariager Fjord, hvor man kan sende børn alene ud på ruterne, eller

eksempelvis omkring Fredericia, hvor man kører sammen med tung trafik på vejbanen. Der kan naturligvis være steder, hvor det er mest optimalt at lægge ruten langs veje med mindre tryghed for at øge oplevelsesværdien. Vi ser dog helst, at tryghed og oplevelsesværdi følges ad.

Så hvem har ansvaret for kvaliteten af ruterne?

– Det korte svar er den pågældende vejmyndighed. Det kan være stat eller kommune, alt efter om der er tale om statsveje, kommuneveje eller statsskovsveje. Vejdirektoratet administrerer rutenettet, dvs. at de skal godkende omlægninger, som kommunerne typisk søger, og så skal de holde styr på, hvor ruterne går. Men de skal ikke koordinere, at



Det siger Vejdirektoratet

Vejdirektoratet har formelt set kun ansvaret for de strækninger, der forløber på en statsvej og derudover for at godkende ændringer og vedligeholde rutekortet. De har altså ingen myndighed over de kommunale veje og stier, men i omlægningen af Østersøruten havde de en koordinerende rolle i projektet. CYKLISTER har talt med Mette Dam Mikkelsen, projektleder for Trafiksikkerhed og Cykling, Vejdirektoratet, om deres erfaringer herfra.

Hvad er jeres erfaringer fra Østersøruten?

– At det godt kan lade sig gøre, men også at den koordinerende rolle tager tid og ressourcer. Det er en opgave, der ikke må undervurderes i arbejdet med at udvikle de nationale cykelruter, men også en opgave, der ikke har noget fast tilhørsforhold i forhold til at udvikle andre nationale cykelruter.

Kan Vejdirektoratet ikke påtage sig den koordinerende opgave?

– I takt med at de nye kvalitetsrapporter kommer, kan det godt være noget, vi tager op og henvender os til kommunerne på baggrund af. Men det er ikke et arbejde, vi p.t. har definerede ressourcer eller årsværk til.



Cykelturister er gode gæster. De bruger ofte mange penge.

JESPER PØRKSEN
SEKRETARIATSLIDER I DANSK CYKELTURISME

to kommuner eksempelvis taler sammen og får skabt den bedste samlede ruteoplevelse.

Hvilke problemer skaber det?

– Det er stadig kun den enkelte kommune, der er ansvarlig for sine strækninger. Så med mindre de selv tager kontakt til nabokommunen, eller at staten går ind og hjælper dem, så vil vi stadig opleve, at rute 5 fx kan være fantastisk i Brønderslev Kommune, men at den nærmest ikke er eksisterende i næste kommune. Et andet godt eksempel på den manglende koordination er rute 4, der går fra Sønderborg i Vestjylland til København. Den løber i dag fortsat via Aarhus – Kalundborgfærgen, som ikke har sejlet siden 2013. Det har koordinationen til gengæld, altså sejlet.

Foruden skiltning og sikkerhed, hvad skaber så en god rute?

– Hvis vi skal have nogen ud at cykle på de her ruter, så skal der være noget at komme efter. Det er omlægningen af rute 8 (Østersøruten) et godt eksempel på. Den er blevet genetableret som national rundtursrute, så den strækker sig over hele Syddanmark – Sønderjylland, Fyn, Lolland-Falster, Møn og Sydsjælland – som et ottetal, set ovenfra. Der er brugt 5 mio. kr. på at genskabe ruten, så den nu fokuserer mere på gode oplevelser

Danmark var det første land i verden, der fik et samlet net af cykelruter. De nationale ruter er et netværk af 11 cykelruter på i alt 4.233 km., der er forbundet med regionale og lokale cykelruter.

end på at komme fra A til B. For cykelturisten er i høj grad en anden i dag end i 90'erne, da rutenetværket blev grundlagt. I dag er det i langt højere grad rekreative cyklister, der søger gode oplevelser i bred forstand. Det er et plus for det lokale erhvervsliv, da de også er villige til at bruge flere penge på oplevelser.

Hvad skal der til for at komme i mål?

– Fælles koordination og styring og ikke mindst investeringer. Den internationale konkurrence om cykelturister er blevet skærpet. Cykelturister er nemlig gode gæster. De bruger ofte ganske mange penge; de fordeler deres forbrug på mange kategorier – overnatning, indkøb, oplevelser – og så kommer de ofte forbi der, hvor få andre turister kommer. Det giver udvikling til landdistrikterne.

– Men de kommer ikke af sig selv. De forventer gode oplevelser og høj kvalitet, både ude på ruterne og på de steder, de besøger undervejs. Alle vores nabolande investerer store summer i cykelturisme. Det skal vi også gøre, hvis vi vil være det bedste cykelferieland i Nord- europa. 🚲

Mere
Bikepacking
side 26-29

Cykelferier med Ruby Rejser



Alle kan tage på cykelferie med Ruby Rejser. Vi har ture i alle sværhedsgrader, uanset om du er til let cykling og korte etaper, cykling med børn, bakkede landskaber eller udfordringer i bjergområder med lange etaper og sved på panden.

Ruby Rejser har forskellige former for cykelferier:

- På et **cykelkrydstogt** bor du på et flydende hotel og tilbringer dagene på cykel i smukke landskaber.
- Vores **cykelmotionsture** er til dem der ønsker en ferie med fart, bjerge, hårnålesving og hygge.
- På en **cykelferie fra hotel til hotel** er ruten lagt, hotellerne er bestilt, bagagen bliver transporteret, og du bestemmer selv farten.

Se hele udvalget på vores hjemmeside www.ruby-rejser.dk

Aktive cykelferier



Cykelkrydstogt

Det Dalmatiske Øhav • 7 nætter

Denne fantastiske tur tager dig rundt på 5 dalmatiske øer i farvandet ud for Split. Landskabet er meget varieret og skifter mellem grønne, brune og hvide øer, samt det smukke turkisblå hav. På cykelturene vil der være rig mulighed for afslapning med flere bade- og snorkelsteder, på bar- og restaurantbesøg eller afslapning på bådens dæk. Denne tur er kun for Ruby Rejsers gæster, så vi har hele båden for os selv.

Med i prisen får du:

- 7 overnatninger med halvpension
- Direkte fly fra København til Split t/r
- Transfer fra Split lufthavn t/r
- Dansk cykelguide

Fra 8.598,- pr. person

Pris ved 2 personer i 2-sengs kahyt



Motionscykling

Sydfrankrig • 4 nætter • 8. juli

Drømmer du om at blive udfordret i pedalerne og deltage i et større cykelløb? Tag med os til løbet **La Marmotte** på 174 km, hvor de 5.000 højdemeter med garanti kan mærkes i benene på selv de allerbedste. Onsdag, torsdag og fredag før løbet tilbyder vi samtidig ture for alle rejsende med Ruby Rejser. Ruby Rejser er 100% certificeret TourOperateur til løbet La Marmotte.

Med i prisen får du:

- 4 overnatninger
- Startnummer og depotservice
- Cykeltransport (Ruby Rejsers egen)
- Guidede ture og info i dagene før løbet

Fra 3.998,- pr. person

Pris ved 2 personer på delt dobbeltværelse



Cykelferie

Italien • 7 nætter

Afslappet cykelferie, hvor du selv bestemmer farten og pauserne – alt imens du oplever smukke landskaber og rig kultur. På denne tur følger du Adigefloden forbi æbleplantager og vinmarker, med udsigt til de fascinerende bjerge. Herefter Gardasøen og en smuk sejltur, inden turen fortsætter til fantastiske byer som Verona, Vicenza, Padova og ikke mindst skønne Venedig.

Med i prisen får du:

- 7 overnatninger med morgenmad
- 4 timers sejltur på Gardasøen
- Bagagetransport
- Kort og informationsmateriale
- Entré til Villa Valmarana ai Nani

Fra 4.398,- pr. person

Pris ved 2 personer på dobbeltværelse

Skal det være forbudt at høre musik på cyklen?

Igennem vinteren og foråret rasede debatten om, hvorvidt det skal gøres forbudt at lytte til musik på cyklen eller ej. CYKLISTER samler op.

→ Det hele startede med et lovforslag om, at det skal koste klip i kørekortet, hvis du bruger din mobil bag rattet, og en højere bødestraf end i dag, hvis du fumler med mobilen bag cykelstyret. Det var en ide, som Cyklistforbundet bakkede op om. I dag koster det (kun) en bøde på 1.000 kr., hvis du fx sms'er og cykler.

Men pludselig tog debatten en drejning, da DF's transportordfører, Kim Christiansen, udtalte til TV 2, at det også skal være forbudt at høre musik på cyklen:

– Nogle kommer kørende med 300 watt stereo i ørerne, og så er man jo fuldstændig fraværende i trafikken. Når man cykler, er man sårbar, og derfor bør man altså have meget mere fokus på trafikken, og her er en af vores vigtigste sanser hørelsen.

Debatindlæg deler vandene

Netop denne kommentar faldt Cyklistforbundets direktør, Klaus Bondam, for brystet, og med opbakning fra hovedbestyrelsen kastede han sig ind i debatten.

– Ideen om at nedbringe trafikulykker på cykelstierne ved at give højere bøder for brugen af håndholdt

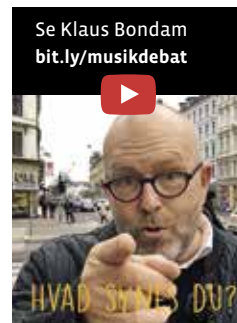
mobil, synes vi er en udmærket ide, men det betyder ikke, at man ikke hører musik eller radio på cyklen. Det blev en absurd klapjagt på cyklister, som vi ikke ville lade gå usagt hen, forklarer Klaus Bondam om forløbet og fortsætter:

– Hvis man begynder at lovgive om den slags, vil det ikke få flere til at cykle. Tværtimod. Og færdselsloven tager allerede højde for det, i og med at du skal køre efter forholdene og udvise hensyn. Så hvis du gør det, så går det nok også at lytte til musik eller radio, mens du cykler.

Forskning på området peger heller entydigt på en direkte sammenhæng mellem at høre musik på cyklen og øget uopmærksomhed og ulykker, påpeger Klaus Bondam. 🚲

Disse pointer m.fl. blev først bragt i et debatindlæg i Politiken og sidenhen i en film på Cyklistforbundets Facebook-side. Tilsammen har filmen og debatindlægget affødt mere end 750 kommentarer på tværs af Facebook, Politiken.dk og Ekstrabladet.dk.

Hvad mener du?
Deltag i debatten på
facebook.com/cyklistforbundet



UNDERSØGELSE: Hører cyklister mere end bilister?

Magasinet *Ride On Magazine* fandt med et decibelmeter og et modeløre ud af, at cyklister, der lytter til musik, kan høre mere af den omgivende trafikstøj end bilister, som lytter til bilradio eller slet ikke lytter til noget.

Læs mere her:

bit.ly/musikpaacyklen



Det er jo ikke håndværkerøreværn

BJARKE FRYDENSEBERG, 36 ÅR, er ivrig cyklist og uforstående over for, at det skulle være farligt at høre musik eller radio på cyklen. Han har hørt musik på cyklen, siden han var teenager. – Jeg tror, at mange af dem, der udtaler sig negativt om at høre musik eller podcasts på cyklen, ikke selv har prøvet det. De har en opfattelse af, at man slet ikke kan høre omgivelserne. Men det er jo ikke ligesom de høreværn, som håndværkerne bruger, og som lukker al lyd ude. Jeg bruger både in-ears, on-ears og over-ears-høretelefoner og kan sagtens høre trafikken, uanset modellen.

... jeg fatter simpelthen ikke de cyklister, der kører med musik i ørerne. De udsætter sig selv for en kæmpe risiko ved at trække den osteklokke ned over hovedet.

HENRIK RASMUSSEN
FACEBOOK

Jeg køber heller ikke påstanden om, at musik i ørerne afleder opmærksomheden, tværtimod kan der være tidspunkter, hvor musikken kan hjælpe til at fokusere. Det er ikke hovedtelefoner, musik eller lignende, der er afgørende for cyklisters opmærksomhed, det er cyklisten selv.

PETER HANSEN
POLITIKEN.DK

Jeg bruger både bil og cykel og ville da klart vælge cyklen fra, hvis jeg ikke måtte høre musik.

PETER HANSEN
POLITIKEN.DK

Bliv hverdagscyklisten over dem alle

Hvordan bliver du en succesfuld hverdagscyklist, der ikke giver op, når Moder Natur og cykelstien viser tænder? Find opskriften lige her.



Modvind

Suveræn træning. Faktisk kan cykling i modvind gøre dig til en bedre bjergrytter. En vindhastighed på ca. 9 m/s svarer nemlig til en 4 % stigning. Mere vind tak!



Dårligt vejr

Godt for din moral og karakter. Regn, blæst, sne eller tordenild stopper dig ikke. Andre vil lade cyklen stå, men ikke dig!



Op ad bakke

Du får gratis HIIT-træning (Høj Intensitets Interval Træning), som andre betaler for i motionscentret. Modsat flad vej er det lettere at holde høj intensitet og puls, når du kæmper dig op ad en bakke.



Dårligt vejr, op ad bakke og modvind

BS Christiansen ville være stolt af dig. Du er en hård negl og kan med ro i sindet melde dig til næste sæson af Alene i vildmarken. Både psykisk og fysisk er du en maskine!



Trængsel på cykelstien

En oplagt mulighed for lidt konkurrence og træning. Hvem når næste kryds først? Og trækker du feltet af cyklependlere, så vil din puls komme nær din syregrænse. Det giver gode ben og flytter tærsklen for din max-puls.



Godt vejr = tid til at restituere

Restitutionsstræningen forgår ved en puls på 60 % eller lavere af din max-puls. Så sæt dig godt til rette i sadlen og nyd turen. Og hvor har du fortjent det!



OM FLERE MÆND I SADLEN

Med projektet satte Cyklistforbundet, Dansk Metal og Selskab for Mænds Sundhed sig for at udvikle en cykelkultur på fem arbejdspladser med mange kortuddannede mænd og uden en stærk tradition for motion. Se mere på cyklistforbundet.dk/fleremaendisadlen

62 medarbejdere lånte en elcykel i mindst 14 dage. **Et stort flertal** af dem blev motiverede til at cykle mere. **16 pct. har efterfølgende** selv købt en elcykel, mens **39 pct. overvejer** det.

Esbjergs buschauffører elsker elcykler

Da buschauffør **Niels Brix Thomsen** lånte en elcykel, fik hans ryg det bedre, og så var det slut med at tage smertestillende medicin hver dag. Hans arbejdsplads var med i projektet 'Flere mænd i sadlen', som skal give sundheden hos kortuddannede mænd et tiltrængt løft. **Selskab for Mænds Sundhed** efterlyser politisk handling på området.



Efter en uge i sadlen forsvandt buschauffør Niels Brix Thomsens rygsmerter så meget, at han stort set kunne lægge pillerne væk.

→ Niels Brix Thomsen har noget med motoriserede køretøjer. På arbejdet kører han bus, og i privaten har han både bil og motorcykel. Men nu har han solgt motorcyklen og købt en elcykel – og dén har gjort en stor forskel i hans hverdag.

For ni år siden fik jeg en skade i min ryg. Jeg blev opereret for en diskusprolaps, men blev ved med at have ondt i ryggen bagefter, fortæller Niels Brix Thomsen.

Indtil for et år siden tog han dagligt smertestillende medicin for at kunne passe sit chaufførjob hos Arriva i Esbjerg. Men så kom arbejdspladsen med i motionsprojektet "Flere mænd i sadlen", og Niels Brix Thomsen fik mulighed for at låne en elcykel i tre uger.

– Jeg ved ikke, hvad jeg havde forestillet mig. Men det med at få frisk luft og få brugt kroppen gjorde en kæmpe forskel for mig. I løbet af den første uge på cyklen gik mine smerter så meget i sig selv, at jeg stort set kunne lægge pillerne væk, og det var jo over al forventning.

Cyklistforbundet har været tovholder på projektet og har sammen med partnerne og den konkrete arbejdsplads designet en pakke af aktiviteter, der passer til netop den arbejdsplads.

Entusiasmen skal have et skub

Efter lånet købte Niels Brix Thomsen sig en elcykel. Hans kæreste fik også en, så de kunne følges ad ind til byen. Og parret er langtfra alene om at forcere Esbjergs vindomsuste cykelstier på nyindkøbte elcykler, fortæller Arrivas driftschef, Mette Vandborg, der har været den lokale drivkraft bag elcykelprojektet.

– Hele 14 af vores medarbejdere har købt en elcykel, og flere overvejer det, fortæller hun.

– Buschauffører er jo ellers ikke så glade for elcyklerne ude i trafikken. Det er lidt utilregneligt, når 80-årige damer pludselig ræser gennem krydsene. Og nogle havde vist også en ide om, at elcykler kun er for gamle mennesker, siger Mette Vandborg.

Alligevel endte Arrivas fire lånecykler med at være fuldt bookede. På et år har Mette Vandborg kun oplevet én medarbejder, der kom tilbage med cyklen uden at have kørt på den, og hun har nydt at se cykelglæden sprede sig.

Men hun har også gjort sit for at holde sine medarbejdere i sadlen.

– Hvis du bare stiller fire elcykler ud på p-pladsen og lægger et tilmeldingsskema på kontoret, så sker der ingenting, konstaterer driftschefen.

– Der skal være en ildsjæl, der skubber på. En, der prikker til dem ovre i rygeskuret og får dem til at tage en prøvetur. Og en, der giver en humoristisk påtale, når nogen "glemmer cyklen derhjemme".

Sundhedskløften vokser

Mette Vandborg beskriver den typiske medarbejder hos Arriva Esbjerg som en mand på 50 plus. Han har måske en lidt for tyk mave og en adstadig gang – og så ved han godt, at han kunne trænge til lidt motion, men med skiftende vagter og skæve arbejdstider er han træt, når han kommer hjem.

Chefpsykolog Svend-Aage Madsen fra Selskab for Mænds Sundhed genkender portrættet at den arbejdende mand.

– Vi ser en stor gruppe kortuddannede mænd, som halter bagud på sundhed i forhold til resten af befolkningen. Konsekvensen er desværre, at de får flere alvorlige sygdomme og lever et markant kortere liv end mænd med lang uddannelse, siger han.

3 RÅD

hvis din arbejdsplads vil låne elcykler ud til medarbejderne

1 Find ildsjælen: I skal have en cykelglad tovholder, der holder alle til ilden. Gerne en leder.

2 Tal om, at I cykler: Få en stærk inspirator til at kickstarte projektet – og snak om cykelturene, fx på personalemøder. Ingen løftede pegefingre.

3 Gør det nemt: Sørg for, at cykler, hjelme og lygter er nemme at låne. Hold cyklerne vedlige.

KILDER: CYKLISTFORBUNDET, ARRIVA OG SELSKAB FOR MÆNDS SUNDHED.



– Og du når ikke de her mænd ved at prædike sundhed for dem. Sundhedskampanjer, der virker på andre, flyver hen over hovedet på dem. Men hvis du gider at sætte dig ind i, hvem de er, og hvad der kunne være nemt og sjovt for lige præcis dem at være med i, så kan du rykke noget, forklarer Svend Aage Madsen.

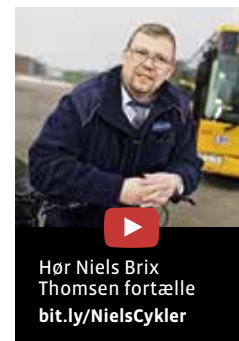
– Og det er derfor, sådan noget som fire elcykler og en ildsjæl kan gøre en kæmpe forskel på en arbejdsplads.

Handling på alle politiske planer efterlyses

Svend Aage Madsen efterlyser, at der med afsæt i pro-

jektets erfaringer bliver udformet konkrete handlingsplaner på både kommunalt, regionalt og statsligt niveau for, hvordan vi bringer sundhed ud til målgruppen og for, hvordan det sker på mændenes vilkår.

– Vi skal have flere projekter som det her. Men der skal mere til. Hvis vi skal dæmme op for det her alvorlige sundhedsproblem, skal der tages hånd om det på alle politiske planer. Ellers når vi ikke den ottendedel af befolkningen, der sækker længere og længere bagud, advarer han. 🚲



Hør Niels Brix Thomsen fortælle
bit.ly/NielsCykler



Billeder bag

Projektet Life Behind Handlebars viser Oliver Emil Andersens liv bag cykelstyret. Både i Danmark og udlandet. Mere end 700 billeder har han indtil videre knipset. CYKLISTER har mødt manden bag styret til en snak om projektet, der har 30.000 følgere på Instagram.

AF PETER ANDERSEN (TEKST)

→ På Instagram-kontoen @behindhandlebars dokumenterer danske Oliver Emil Andersen sit liv bag cykelstyret i København og andre byer i ind- og udland. På få år har projektet grebet om sig og har nu omkring 30.000 følgere på Instagram.

– Jeg håber projektet kan inspirere andre til at bruge cyklen til at udforske deres egen by og egn. Cyklen er et fantastisk middel til at komme ud at se og opleve noget, men det tror jeg, der er mange, der glemmer, forklarer 25-årige Oliver Emil Andersen.

Vi tager cykelkulturen forgivet

Det hele startede en sommerdag i 2015, hvor han begyndte at se lidt anderledes på sin egen by. Han tog sin cykel og

trillede rundt og så nogle af Københavns seværdigheder. På turen gik to ting op for ham:

– I Danmark lærer vi jo nærmest at cykle, for vi kan gå. Derfor har cyklen også været en naturlig del af hverdagen for mig og mit primære transportmiddel. Men da jeg en sommer kørte en tur uden større formål og så Den lille havfrue og Amalienborg, så gik det op for mig, at jeg for det første knap nok kender min egen bys seværdigheder og for det andet, hvor unik vores cykelkultur er.

Efter den dag begyndte en ide at spire i ham: Hvordan kunne han formidle den oplevelse gennem billeder og samtidig få budskabet ud til omverdenen? Efter lidt grublerier fik han ideen til konceptet og gik i gang med det samme.

– Jeg tog et billede med cykelstyret i forgrunden og Run-

fra livet cykelstyret

detaarn i baggrunden, lagde det på Instagram med hashtagget #behindhandlebars og navngav det første billede: Life Behind Handlebars no. 1. I dag er jeg oppe på billede nummer 720.

Få din egen plakat

Ud over planer om at sprede projektet til Kina og andre steder i verden har Cyklistforbundet og Oliver Emil Andersen også indgået et samarbejde, hvor nogle af hans billeder vil blive solgt som plakater i Cyklistbutikken 1905.

- Jeg har fulgt Cyklistforbundet og Cykelambassaden, siden jeg startede med projektet. Så jeg er helt vildt glad og bæret over, at Cyklistforbundets medlemmer og andre nu får mulighed for at købe mine billeder som plakater. 🚲

CYKELKULTUR

Vil du være med i projektet: Læg dine billeder fra dit eget liv bag cykelstyret på Instagram. Brug hashtagget

📷 #behindhandlebars



- Når man cykler andre steder i verden, går det op for én, at vi tager vores cykelkultur for givet. Men netop vores cykelkultur er noget, resten af verden beundrer. Lige nu ser jeg på, om jeg kan starte et community omkring det i bl.a. Kina, siger Oliver Emil Andersen, der har opholdt sig i Kina ad flere omgange.

**KØB I
CYKLIST-
BUTIKKEN
1905**



Vælg mellem 7 forskellige Life Behind Handlebars-plakater.

PRIS: 299,-

Et cykelur, der kan mere... end at vise... klokken



Barndomsvennerne Magnus Eriksen og Jeppe Larsen blev begge iværksættere. Nu har de virkelig gjort drømmen om at designe et stilrent kvalitetsur inspireret af den unikke danske cykelkultur.

FOTO: PETER ANDERSEN

Køb et dansk designet LARSEN & ERIKSEN-ur og vær med til at donere cykelslanger til Senegal. CYKLISTER har mødt to cykelglade iværksættere og urdesignere, der står bag initiativet **Bikes For A Happier World.**

→ Måske har du lagt mærke til, at der er kommet et nyt produkt hos Cyklistbutikken 1905. Et flot og klassisk armbånds-ur. Og selvom et armbånds-ur ikke umiddelbart har meget med cykler, cykelkultur og cyklisme at gøre, så forholder det sig i dette tilfælde ganske anderledes.

– Vi ville gerne lave et ur, som tog afsæt i den danske designkultur fra 50'erne med rene linjer og et af-dæmpet udtryk, men samtidig ville vi også gerne kombinere det med noget mere nutidigt. Så vi spurgte os selv: "Hvad synes vi, er essensen af nutidens København og Danmark?", siger Magnus Eriksen, og fortsætter selv med at svare på spørgsmålet: – Den unikke danske cykelkultur naturligvis.

– Vi cykler selv meget og har altid gjort det, og da vi samtidig har ambitioner om, at LARSEN & ERIKSEN skal være et globalt eventyr, har det været naturligt at vælge cyklen som en rød tråd i designet. Den danske cykelkultur er noget særligt og noget, som vi er kendte og respekterede for ude i verden. Det kan vi mærke, når vi er på messer og markeder og snakker med nye sælgere og kunder, uddyber Jeppe Larsen, som har en baggrund i logistikbranchen.

Cykelhjul og væltepeter

De to barndomsvenner begyndte for tre år siden at arbejde på drømmen om at designe og producere deres eget armbånds-ur. Og indtil videre er det gået godt. Lidt over forventning faktisk.



Du kan købe LARSEN & ERIKSEN-uret i Cyklistbutikken 1905 i København eller på nettet på **1905.dk**. Der findes i alt otte forskellige modeller i to forskellige størrelser, så du kan helt sikkert finde en model, der passer dig – eller måske en person, du har i tankerne. **PRIS: 1.000,-**



– Vi har været igennem hundredvis af forskellige versioner af designet, før vi landede på det her. Det første år, uret har været i handlen, har vi solgt flere tusinde styk, hvilket er mere, end vi turde håbe på. Så vi er glade for, at vi nu kan se, at designet falder i både unge og ældres smag, siger Jeppe Larsen.

Helt konkret landede de på et enkelt design, hvor urskiven er prydet af et cykelhjul, hvor egerne udgør timestregerne og en lille væltepeter er indgraveret på spændet til remmen. Subtlt og stilrent.

– Vi har været meget bevidste om, at uret skulle tale dem, som er meget engagerede i cykelkulturen og cyklisme, men samtidig skal det også appellere til dem, der bare gerne vil have et pænt og stilrent ur, forklarer Magnus Eriksen, der har læst psykologi på CBS.

I samarbejde med Cyklistforbundet

De to iværksættere har rejst i hele verden. Både sammen og hver for sig. Flere af rejserne er gået til verdens fattigere lande og egne, hvor de er blevet opmærksomme på cyklens potentiale for at skabe vækst og muligheder for lokalbefolkningen. Derfor har de startet initiativet Bikes For A Happier World. Det betyder kort og godt, at for hvert ur de sælger, donerer de en cykelslange til den frivillige organisation *Cykler til Senegal*. Et initiativ, hvor Cyklistforbundet er samarbejdspartner, fortæller Andreas Otto, butikschef i Cyklistforbundets butik.

– Da vi blev kontaktet af Magnus fra LARSEN & ERIKSEN, kunne jeg med det samme se, at det var et produkt, vi gerne ville sælge i butikken. Både på grund af koblingen til cyklisme, men i lige så høj grad på grund af deres filosofi om at give noget videre til tredjeverdenslande igennem Cykler til Senegal.

Via sine kontakter hjalp han med at få en god pris på de mange cykelslanger, ligesom han også valgte, at butikken skulle donere en del af beløbet til købet af slangerne.

På den anden side af Israels Plads, skråt over for Cyklistbutikken, hvor LARSEN & ERIKSEN har deres kontor, er de også glade for samarbejdet med Cyklistforbundet.

– Det er jo en blåstempling af vores ide og koncept, når Cyklistforbundets butik sælger vores ur, og når vi ovenikøbet kan samarbejde om at sende cykelslanger til Senegal og Gambia, så er det jo helt perfekt. Det er vi meget taknemmelige for, siger Magnus Eriksen. 🚲



FOTO: CYKLER TIL SENEGAL

Cyklen som fattigdomsbekæmper

Cyklen kan være med til at løse over halvdelen af de verdensmål for en bæredygtig fremtid, som FN har defineret. Cyklen øger vores mobilitet og kan bringe mennesker og varer til og fra fjerntliggende markeder. Cyklen styrker folkesundheden, giver en renere luft, mindsker antallet af alvorlige ulykker og styrker ligestillingen, når kvinder nemmere kan tilbagelægge større afstande til fx skole og hospital.

Læs mere om cyklen og verdensmålene i forrige udgave af CYKLISTER, i interviewet med tidligere formand for FN's generalforsamling, Mogens Lyketoft.

FOTO: LARSEN & ERIKSEN

Barnestolens dilemma

En god cykelstol til dit barn får hverdagslogistikken til at hænge sammen. Men skal den sidde foran eller bagpå? Cyklistere hjælper med overvejelserne.

Det siger loven

Du må transportere op til to børn på en almindelig tohjulet cykel – børnene skal blot være under 8 år eller maksimum 22 kg. Cyklen skal være udstyret med to uafhængige bremses, og føreren af cyklen skal være fyldt 15 år. Der skal være indrettet siddepladser til børnene, og børnene skal være spændt forsvarligt fast. Cykelstolen skal være udstyret med fodhviler og remme til at spænde barnet fast.

Hvad siger brugerne?

—
Bagpå så barnet sidder lidt i læ.

LOTTE NILSSON
FACEBOOK

—
Vi valgte en til bagpå cyklen, da den kan holde til flere kg. Jeg har en dreng på 3 år og 16 kg, så en stol til foran går ikke til hans vægt, og vi har stadig brug for at kunne transportere ham på vores cykel

☺ – @RULLEMARY
INSTAGRAM

—
Jeg har altid bedst kunnet lide at have barnet foran, omsluttet af arme og lige i stilling til en god snak om alt og ingenting. Og så har jeg holdt balancen bedre end med barnet bagpå

☺ @I_BORG
INSTAGRAM

—
Foran helt klart. Det er absolut det bedste for barnet. Der er tæt kontakt, og jeg mener også at balancen er bedre.

@TINE_NILSSON
INSTAGRAM

CYKELSTOL BAGPÅ:

Langtidsholdbart og komfortabelt



→ Vælger du en cykelstol bagpå, vælger du først og fremmest en langtidsholdbar løsning og en komfortabel siddeposition til dit barn. De fleste stole på det danske marked, der monteres bagpå, er godkendt til op til 22 kg, hvilket

betyder, at barnet kan bruge stolen op til ca. 6-årsalderen. De har også både armlæn og høj rygstøtte, hvilket giver barnet mulighed for at læne sig tilbage og hvile sig under turen – det er især vigtigt, hvis dit barn har tendens til at falde i søvn på farten. En barnestol bagpå vil typisk også have bedre plads til barnets ben, uden at de kommer i karambolage med hjulet, da der på alle stole er afskærmning til baghjul.

ULEMPER

Den helt store ulempe ved en stol bagpå skal dog også med i betragtning, nemlig barnets udsyn og kontakten mellem forælder og barn. Barnet vil stirre ind i forældrens ryg, og både den fælles oplevelse og samtalen med barnet er meget begrænset. Med bagagebæreren optaget af en stol er du også nødt til at finde en alternativ plads til en taske eller indkøb. Rygsæk er et no-go, da den vil mase barnet, så en kurv eller et frontlad er et godt alternativ. Sidder stolen bagpå, vil du desuden være begrænset i at træde stående, når der er behov, da cyklen vil slingre, og du risikerer at miste kontrollen.

VÆLG DEN RIGTIGE MODEL

Vælger du en cykelstol bagpå, så sørg for at vælge en model, der kan justeres tilstrækkeligt i både sele og fodstøtter. Hvis dit barn har for lange ben til stolen allerede i 4-årsalderen, er det ligeegyldigt, at stolen tager op til 22 kg. 🚲

CYKELSTOL FORAN:

Nærkontakt og fælles udsyn



→ Cykelstolen foran er det oplagte valg, hvis du har et mindre barn og lægger stor vægt på nærkontakt, samtale og fælles udsyn med barnet. Den fælles cykeloplevelse har stor værdi, og det er en rigtig god måde for barnet at lære færdselsregler og læse trafikken. De mest udbredte typer monteres direkte på

cyklens frempind, således at stolen drejer med rundt, når styret drejes. Derfor kan denne type stol typisk kun klare op til 15 kg – ca. 3-årsalderen – da styret ikke kan bære mere vægt.

ULEMPER

Barnet sidder relativt højt, og med hjelm på kan det for nogle forældre blive en udfordring at kigge op over barnet. Ofte vil denne type stol også komme lidt i vejen for rytterens knæ, så der skal skræves en smule. Det kan være trættende over længere distancer. Desuden vil barnet være mere udsat for vind og vejr, men det kan afbødes med en vindskærm. I modsætning til en stol bagpå vil en frontmonteret stol ikke være et problem, når du rejser dig i trådet. Til gengæld kræver den fuld opmærksomhed omkring brug af styret, fordi hele barnets vægt hviler på det. Især når der skal gives tegn og svinges, men det er – som så meget andet i livet – et spørgsmål om øvelse og gentagelse. 🚲

TJEK-LISTE

Uanset om du vælger en stol foran eller bagpå, bør du tjekke følgende

- ✓ Stolen skal passe til barnets vægt og alder. Tag barnet med, når du køber cykelstol.
- ✓ Stolen skal have fodhviler med remme, så barnets ben og fødder ikke dingler. Det er til fare for både barnet og andre cyklister.
- ✓ Stolen skal have en solid sele, der kan justeres til barnets størrelse. De bedste seler er H- eller Y-formede.
- ✓ Montering af stolen skal udføres forsvarligt med de korrekte beslag.
- ✓ Gå efter en godkendt barnestol efter europæisk standard. Kig efter kvalitetsstempel EN 14344 og TNO fra Holland.

KILDE: RÅDET FOR SIKKER TRAFIK

Hvornår er barnet klar?

Det er vigtigt, at dit barn er stort nok til at sidde i en cykelstol, inden du tager det med på cyklen. Der findes ingen aldersmæssig lovgivning på området, men det afgørende er, at barnet er robust nok til at sidde selvstændigt i stolen under hele turen og kan klare de naturlige bump og sving på vejen. For de fleste børn vil det være omkring 8-10 månedersalderen, men det er dig selv, der træffer afgørelsen.



STOR
MEDLEMS-
RABAT

Køb dit barnesæde med 30% medlemsrabat i Cyklistbutikken 1905 frem til 31. juli 2018.

Klik ind på bit.ly/cykelstol



Bikepacking: Fra Ildlandet til Ishavet

Marie og Kenneth er på en cykelrejse ud over det sædvanlige. Et eventyr, som bringer dem fra det sydligste Sydamerika til det nordligste Nordamerika. Vi fangede dem på en Skype-linje efter et års rejse, hvor de netop havde krydset grænsen mellem Guatemala og Mexico. Halvvejs på deres livs cykeltur.

AF PETER ANDERSEN (TEKST) OG KENNETH BRUUN JØRGENSEN & MARIE STOUBÆK (FOTO)

Hvordan fik I ideen til at tage af sted?

Kenneth: I 2014 rejste vi rundt i Georgien, Armenien og Aserbajdsjan på de samme cykler og med næsten samme bikepacking-setup. I Armenien valgte vi at krydse en bjergkæde uden reelle veje. Kun spor og stier. Vi tænkte, at det var et godt eventyr, og vi skulle også overnatte på bjerget, men vi endte med at overnatte hos en fårehyrdefamilie. Det var et fantastisk møde. De levede et helt traditionelt liv, som de havde gjort i århundreder langt væk fra den moderne verden. Den oplevelse gav blod på tanden til mere.

Marie: Vi elsker cykler og elsker at cykle, for der sker noget magisk, når man møder folk på cykel. Der er noget helt særligt ved at bikepacke. Du kommer væk fra alfarvej og helt ud, hvor de lokale bor. Samtidig er cyklen også den fattige mands transportmiddel, så vi møder de lokale i øjenhøjde – som de er, og som vi er. Det er virkelig fedt. Der er noget helt særligt ved at rejse på den måde.

BIKEPACKING

Hvad er bikepacking?

Bikepacking er en sammensmeltning af tourcykling og mountainbiking, som foregår på en cykel, der er beregnet til at køre tekniske spor. I bikepacking kører man derud, hvor cyklingen er teknisk svær - enten i form af mange højdemeter, lange distancer eller teknisk krævende spor. Og gerne en kombination af det hele.

KILDE: BIKEPACKERS.DK

Kenneth Bruun Jørgensen (43) og **Marie Stoubæk** (35) elsker naturoplevelser, kulturmøder og at cykle. Det kombinerer de ved at cykle fra Argentina til Alaska. De har sat 21 måneder af til turen på godt 30.000 km. Deres leveomkostninger svinger dagligt mellem 30-150 kr. De forventer at være hjemme igen 1. okt. 2018.

I kalder jer for bikepackers – hvad vil det sige, og hvorfor har I valgt denne rejseform?

Kenneth: For os drejer det sig om, at man har en cykel og nogle tasker, som giver nogle flere muligheder for at komme på afveje. Vi har mountainbiket meget, og det var nok der, det startede. Man kommer derud, hvor naturen er så meget større.

Marie: Fx krydsede vi et bjerg i Peru via en hullet og smal vandresti, som vi kunne køre som mountainbikespor, fordi vores cykler minder mere om en mountainbike og har små tasker modsat en touringcykel, som typisk har store sidetasker og smalle dæk.

Var det svært at tage den endelige beslutning, sige jobbet op og sige farvel til venner og familie?

Marie: Nej, faktisk ikke. Vi ville det så meget, så da vi nåede til at tage beslutningen, var vi afklarede. Man skal ikke udskyde drømmen, man skal gøre det, mens man kan.

Kenneth: Det sværeste er at undvære venner og familie i så lang tid. Internet og mobil, gør det jo nemt at holde kontakten, men nærheden savner vi. Til gengæld har vi hinanden, og det gør det nemmere.

Hvad har været det mest overraskende ved hele eventyret?

Marie: Hvor nemt det er. Når først man er i gang, tager dagene bare hinanden. Derhjemme havde vi fx tænkt, at det bliver mærkeligt at sove så meget i telt, men også det blev hurtigt helt normalt og trygt for os.

Kenneth: Der er mange, der siger til os, at det må føles helt crazy, det, vi gør. Men for os er det jo blevet vores hverdag at cykle, opleve og planlægge hen ad vejen. Men når vi lige tænker over det, kan vi godt se, at ja, det er sgu ret vildt, det vi har gang i. 🚴

Kenneth og Maries BEDSTE RÅD:

Gør bikepacking-
drømmen til virkelighed

1 Sæt en dato. For mange mennesker er det sværeste at sætte strøm til drømmen og få eventyret til at ske. Om det er så er en weekendtur eller en tur på et halvt eller helt år. Men har du en dato i kalenderen, kan du arbejde frem mod det.

2 Kom i gang med det udstyr, du har. Brug de tasker og det udstyr, du allerede har, til at finde ud af, hvad du kan lide. Hvis du har en MTB, så test dit udstyr ude i skoven, og find ud af, hvordan det går. Lad være med at købe det komplette setup, før du har gjort dig nogle erfaringer.

3 Køb grej af HØJ kvalitet. Dine tasker og rejseudstyr skal være nemt, fleksibelt og holdbart. Køb tasker og gear af høj kvalitet, for det får mange tæsk ude på stierne. Vi købte en del af vores gear i Cyklistbutikken 1905.

4 Tag på en testtur. Find ud af, om du kan lide lange landevejsstræk, små stier eller grusveje, og om du er til telt eller hoteller og planlæg dit eventyr efter det. En testtur kan være en weekend eller en måned efter tid og temperament.

5 Pak enkelt. Tag kun det med, du virkelig har brug for. Vi har fx den regel, at vi ikke må have mere tøj med, end at hvis natten er kold, så har vi alt det tøj på, som vi ejer. Og mange af vores ting har dobbeltfunktion.



Fin del Mundo, Argentina. Det sydligste punkt i Sydamerika. Det er her, vejen starter, eller slutter, om man vil. Der står 0 km på cykelcomputeren, og alt vores udstyr er rent og pænt. I baggrunden kan man se Beagle-kanalen, som adskiller fastlandet fra de små øer mod syd og Antarktis



Jonas og Andrea fra Schweiz mødte vi på en campingplads i El Chalten, Argentina. De var på en 3-måneders cykeltur ad Careterra Austral. Med 2 børn og 100 kg udstyr, fordelt på to trailere. Man kan hvad man vil. Også med børn.



Nysgerrigheden er stor over for de sjove mennesker på cykler med meget store dæk. Vi elsker det, og nysgerrigheden er gensidig. Dagligt oplever vi situationer, som her i det sydlige Ecuador, hvor vi står på mål for spørgsmål som: "Hvor kommer I fra?", "Er det en motorcykel?", "Har I børn?"

Hvor er Kenneth og Marie nu?

Da CYKLISTER interviewede de to eventyrere, var de på grænsen mellem Guatemala og Mexico. Hvor langt de er nået i dag, kan du se ved at besøge deres blog bikepackers.dk eller deres Instagram-konto [@bikepackers.dk](https://www.instagram.com/bikepackers.dk)



Vi sover mange mærkelige steder. I byerne spørger vi ofte på brandstationen, om vi må overnatte. Sommetider er der en seng, sommetider et varmt bad, og enkelte gange er der endda blevet serveret aftensmad. Her i Panama flyttede de en bil, så vi kunne slå teltet op i garagen.



Efter en berygtet krydsning mellem Argentina og Chile, som kun kan udføres til fods eller på cykel, slapper vi af med en god kop kaffe, mens vi venter på en båd til Villa O'Higgins. Koppen har vi købt i Cyklistforbundets butik 1905 sammen med andet godt grej. Koppen er ikke just en letvægter, men Kenneth syntes, den var så lækker, at han måtte eje den.



I Peru kørte vi en 3-dagestur rundt om bjerget Ausangate. Vi tog kun det mest nødvendige med: sovepose, telt, mad og værktøj. Med helt lette cykler kunne vi tackle vandrestien, som gik op til 5200 m.o.h. Det er derfor, vi har valgt et bikepacking-setup.

FOTO: ISRAEL COIFFMANN.



Glæden ved at møde andre cyklister er stor, fordi mentaliteten og rejsevilkårene ofte er de samme. Vi mødte Israel fra Brasilien midt ude i Salar de Uyuni, som er en saltørken på 10.582 km² i Bolivia. Et fantastisk møde, og et venskab blev skabt.



Vedligeholdelse af cyklerne er en stor del af en lang rejse. Vi har valgt at køre på robuste stålcykler og med et setup, hvor vi selv kan fikse det meste. I San Jose, Costa Rica, fik vi fx lov til at låne værkstedet hos en lokal cykelhandler.



Vi kører, så meget vi kan, uden for de etablerede turistruter. Her er vi på et bikepackingspor i Chile, som hedder Monkey Puzzle Trail. En flot rute, som bl.a. følger et 20 km langt lavaspor, skabt af et voldsomt vulkanudbrud i 1988-1990. I baggrunden ses de karakteristiske Monkey Puzzle-træer.

Find inspiration
—
til lækkert og
holdbart
bikepacking-grej
—
på side 30-31

Bikepacking – frihed til oplevelser

Det simple rejse-setup med små og få tasker, der smyger sig langs cyklens stel, vinder frem. Cyklistforbundets butik Cyklistbutikken 1905 / 1905.dk er spækket med lækkert grej, som duer både til store eventyr i fremmede bjerge eller til weekend-turen rundt om fjorden med familien.

☉ Et todelt vidunder

Revelate Terrapin-sadeltasken er todelt, så du kan nøjes med at tage den vandtætte dry-bag ud, når du har nået din destination. Dermed behøver du ikke at bøvle med at afmontere/montere hele tasken, hver gang rejsen starter eller stopper.

NORMALPRIS: 1.649,-
MEDLEMSPRIS: 1.499,-

☉ I regn ...

Medmindre man skal cykle i en ørken, så er en let regnjakke, som næsten intet fylder, enhver bikepackers bedste ven. Madisons regnjakker fås til både mænd og kvinder.

NORMALPRIS: 1.249,-
MEDLEMSPRIS: 1.125,-

☉ Luft, lapper og dækjern

Lappegrej, pumpe og dækjern er ikke til at komme uden om, når de snoede stier og veje kalder på dig.

Nutrak Repair kit
NORMALPRIS: 29,-
MEDLEMSPRIS: 25,-
TruFlo Minitrack-pumpe
NORMALPRIS: 349,-
MEDLEMSPRIS: 325,-
Maxxis-dækjern
NORMALPRIS: 55,-
MEDLEMSPRIS: 50,-



☉ ULD til alt

Uld er et must have til touring og bike-packing. Uld er temperaturregulerende, så det kan bruges både sommer og vinter, og så er det selvrensende, så det ikke lugter selv efter flere ganges brug. Det gælder også denne ULD Zip. En langærmet T-shirt med lynlås i halsen.

NORMALPRIS: 849,- **MEDLEMSPRIS: 764,-**



⊙ **Sikker letvægter**

Smart letvægtslås, der er designet til at passe på din cykel i kortere tid. Låsen er sikrere end en kabellås og lettere end en bøjlelås. Godt supplement til en forsikringsgodkendt lås.

NORMALPRIS: 499,- MEDLEMSPRIS: 449,-

⊙ **Ram det hele ind**

Revelate Ripio er en taske lavet til at udfylde hele rammen på din cykel, så du kan gøre brug af så meget plads som muligt. Fås i flere størrelser og passer til overrør fra 51 cm og op.

NORMALPRIS: 1.599,- MEDLEMSPRIS: 1.439,-



⊙ **... og blæst**

1905-vindvesten er god om morgenen, hvor det stadig kan være lidt koldt, eller på dage med meget vind. God med noget uld under.

NORMALPRIS: 679,- MEDLEMSPRIS: 539,-



⊙ **Lange varme drenge**

Vores ULD Longjohns isolerer mod kulde og holder dig varm, selv når du bliver fugtig eller våd, fordi merinoulden absorberer store mængder fugt.

NORMALPRIS: 749,- MEDLEMSPRIS: 674,-



⊙ **Styr på styrtasken**

Revelate Harness Handlebar er et smart bæresystem til styret, som giver dig fleksibilitet og god plads til dit grej. Er designet specielt til at bruges med Revelate Saltyroll, som er en vandtæt pose med rullelukning i begge sider.

Revelate Harness
NORMALPRIS: 1.055,- MEDLEMSPRIS: 949,-
Revelate Saltyroll
NORMALPRIS: 569,- MEDLEMSPRIS: 512,-

⊙ **Lommeværkstedet**

Når uheldet er ude langt fra alfarvej, er denne lille hjælper din ven i nøden. Crankbrothers Multi 19 er et fikst multi-tool med ikke mindre end 19 stykker værktøj – bl.a. kædeskiller og egerstrammer.

NORMALPRIS: 349,- MEDLEMSPRIS: 315,-



SPØRSMÅL?

BUTIK: 33 32 31 21, **VÆRKSTED:** 60 12 28 31

SKRIV TIL

1905@CYKLISTFORBUNDET.DK

Se alle
dine fordele på
cyklistforbundet.
dk/fordele

Forår med fordele!



Rabat på sommerhuse i Europa

Hold sommerferie med rabat. Hos NOVASOL dansommer vælger du mellem mere end 40.000 skønne sommerhuse og ferieboliger i Danmark og 28 andre europæiske lande – i alle prisklasser. Tilbuddet gælder både i storbyen og i vandkanten.

10 % RABAT*

OPLYS MEDLEMSNUMMER VED BOOKING.



Kør selv-ferier til medlemspris

Smæk cyklerne bag på bilen og sæt kurs mod Alsace, Tyrol eller andre dejlige destinationer. Hos rejsespecialisten Happydays får du udvalgte kørsel-ferier til særpris. Se de aktuelle tilbud på happydays.nu

10 % RABAT*

BRUG RABATKODEN 'CYKLISTFORBUNDET' VED BOOKING



Billig delebil

Få stor rabat på det månedlige abonnement hos delebilsordningen LetsGo. Minibiler, familiebiler og kassevogne står klar, når du har brug for det – heraf også mange elbiler.

SPAR OVER 50 %*



Rabat hos

Forbrugerrådet Tænk

Bliv medlem af Forbrugerrådet Tænk til særpris – så får du magasinet Tænk 10 gange årligt og fuld adgang til alle testresultater online.

10 % RABAT*

MELD DIG IND VIA CYKLISTFORBUNDET.DK/TÆNK



Bliv klar til nye eventyr

Tank op på telte, trøjer, termokander og andet godt til friluftslivet. Hos Campz.dk får du rabat på det store udvalg af udstyr og beklædning i høj kvalitet.

10 % RABAT*

BRUG RABATKODEN 'CDKCYKLIST' I TRIN TRE VED CHECK-OUT



Cyklen. Tøjet. Grejet.

Shop cykler, tøj og grej til alle slags cykelfans med rabat hos Bikester.dk. Gå på opdagelse i det brede sortiment med 400 varemærker til billige priser.

10 % RABAT*

BRUG RABATKODEN 'BDKCYKLIST' I TRIN TRE VED CHECK-OUT

DET MED SMÅT: *RABATTERNE GIVES KUN TIL MEDLEMMER AF CYKLISTFORBUNDET OG KAN IKKE KOMBINERES MED ANDRE RABATTER. RABAT HOS NOVASOL DANSOMMER GÆLDER KUN NYE BOOKINGER. RABAT HOS HAPPYDAYS SVINGER FRA REJSE TIL REJSE – SE DINE TILBUD VED AT INDTASTE RABATKODEN ØVERST PÅ HAPPYDAYS.NU. ER DU ALLEREDE MEDLEM AF FORBRUGERRÅDET TÆNK, KAN DU KONTAKTE RÅDET OG SKIFTE TIL ET MEDLEMSKAB MED RABAT. HOS LETSGO ER DEN OBLIGATORISKE SELVRSIKOFORSIKRING TIL 50 KR. PR. MÅNED IKKE OMFATTET AF RABATTEN. HOS BIKESTER OG CAMPZ ER VISSE BRANDS UNDTAGET – SE HVILKE PÅ CYKLISTFORBUNDET.DK/FORDELE.



Skovræs til særpris

Kør MTB i Hareskoven i Nordsjælland – på egen hånd eller med guide. Som medlem lejer du cykler med rabat hos MTB-Tours' to butikker i Hareskoven og Klampenborg.

10 % RABAT*



Medvind til særpris

Cyklistforbundets medlemmer får rabat på pålidelige elcykler i høj kvalitet hos Smartmove.dk. Fx den hollandske ladcykel Urban Arrow.

10-15 % RABAT*

VIS MEDLEMSKORT VED KØB

MELD DIG IND

– sammen bliver vi hørt!

Som medlem af Cyklistforbundet er du med til at give cyklisterne en stærk stemme. Vores mål er, at det skal være nemt og sikkert for alle at cykle i hele Danmark – for børn, voksne og ældre, i byen og på landet.

Vælg det årsmedlemskab, der passer bedst til dig:



Almindeligt medlemskab**

– for dig (og ingen andre) **PRIS: 350,-**
Meld hele husstanden ind
– uanset hvor mange I er: **PRIS: 500,-**



Digitalt ungdomsmedlemskab*

– for dig, der er 18-35 år **PRIS: 200,-**
Meld hele husstanden ind*
– uanset hvor mange I er: **PRIS: 350,-**



Seniormedlemskab**

– for dig, der er pensionist **PRIS: 200,-**
Meld hele senior-husstanden ind
– uanset hvor mange I er: **PRIS: 350,-**



**CYKLIST™
FORBUNDET**

PEDALKRAFT – SIDEN 1905

*DU MODTAGER IKKE DET TRYKTE MAGASIN, MEN KAN LÆSE DET ONLINE

**BEMÆRK, AT VI PR. 1. JANUAR 2018 HAR JUSTERET PRISEN EN SMULE FOR DE ALMINDELIGE MEDLEMSKABER OG SENIOR-KONTINGENTERNE. DET ER FEM ÅR SIDEN SIDSTE PRISREGULERING.

Nyt
medlemskab*
til dig der er
18-35 år
200,- pr. år

Ja tak, meld mig ind!

Bliv medlem på
cyklistforbundet.
dk/medlem
– eller scan
koden og meld
dig ind via
mobilen:



DET FÅR DU SOM MEDLEM:

- Magasinet **CYKLISTER** fire gange årligt
- Det **elektroniske nyhedsbrev** CYKLISTER hver måned
- **Rabat** på cykler, udstyr og oplevelser
- **Juridisk bistand**, hvis du kommer til skade på cykel
- **Indflydelse** på dine forhold som cyklist

Se alle fordele på
cyklistforbundet.dk



HER ER LIDT AF
ALT DET,
DU FINDER HOS
OS PÅ NETTET



Du kan også få dit cykelfoto i CYKLISTER.
Læg billedet på Instagram og tag det med:

#pedalkraft



@mikkelsoya Happy birthday, Banjo!
#bikepacking #adventurecycling #pedalkraft



@remosten Colourful | Streetview #natmus
#visitcopenhagen



@emeneldk I have come across this #bike
before #halmtorvet #danmark



@scrivnick By Appointment to the Royal
Household. #jacobKongsbakLassen #boxbikes



@tejlgaard Blue Hour with Gold Flecks
Copenhagen Harbour #tacyklen #pedalkraft



@danish_imagemaker Classic "Christiana" cargo
bike with homemade decoration. #cargobike



Joachim Parbo om at stå til ansvar for
andres adfærd:

"Er der nogen herinde, der kan forklare, hvorfor man som cyklist skal svare for andre cyklisters adfærd? Er der nogen herinde, der kan forklare, hvorfor jeg som bilist ikke er personligt ansvarlig for andre bilisters adfærd?"

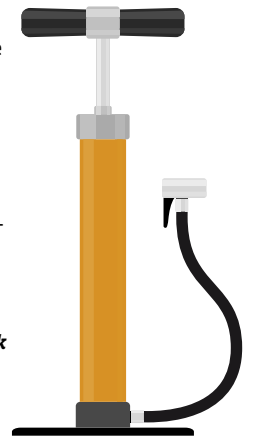


Lynguide til velpumpede dæk

At pumpe cyklen bliver ofte nedprioriteret, men du bør faktisk pumpe dine dæk en gang om ugen – og med det rigtige tryk.

Vi guider dig til velpumpede dæk, så det ikke er dækene, der sætter farten ned, når du cykler.

cyklistforbundet.dk/pump



Find os på nettet:

[facebook.com/cyklistforbundet](https://www.facebook.com/cyklistforbundet)

twitter.com/cyklistforbund

[instagram.com/cyklistforbundet](https://www.instagram.com/cyklistforbundet)

[youtube.com/cyklistforbundet](https://www.youtube.com/cyklistforbundet)

www.cyklistforbundet.dk

BØRN CYKLER

VELKOMMEN TIL CYKLISTFORBUNDETS UNIVERS FOR DIG, DER SOM FORÆLDRE, LÆRER ELLER PÆDAGOG ØNSKER INSPIRATION TIL AT FÅ BØRN GODT I GANG MED CYKELLEG, CYKLING OG TRAFIKSIKKER CYKLING.



ALLE BØRN
CYKLER!

HVILKEN CYKEL
ER BEDST?

SIDDER HJELMEN
RIGTIGT?

HVAD ER EN
SIKKER SKOLEVEJ?

HVORNÅR KAN
BØRN CYKLE?

HVORDAN
KOMMER VI IGANG
MED CYKELLEG?

FIND ALLE SVARENE PÅ

BØRNCYKLER.DK

