

**NY TÆNKETANK STILLER  
CYKLISMEN STÆRKT**

Politikere og organisationer vil bringe cyklen i spil som problemknuser.

**SIDE 13**

**TA' CYKLEN OG SMID  
FEDTET**

Cykelturen er lige så effektiv som fitness, når overvægtige tager kampen op mod fedtet.

**SIDE 14**

**BEGYNDEREN, DER  
REJSTE JORDEN RUNDT**

Jonathan satte kurs ud af London uden nogen som helst erfaring med tourcykling.

**SIDE 20**

**VINTERPROJEKT:  
BYG DIN EGEN CYKEL**

Fra rå stiel til færdig cykel. Byg selv – så får du alt, som du vil have det!

**SIDE 26**

Vinter 2018 · 83. årgang

🚲 MEDLEMSMAGASIN

# CYKLISTER

Brrrr!  
**FARVEL TIL  
KOLDE FINGRE!**  
Side 25

## Hele verden skal træde til

Cyklen kan blive central, når verdens lande skal indfri målene for en bæredygtig fremtid, siger tidligere FN-formand Mogens Lykketoft.

**SIDE 8**



- 5 Noter**  
Kort nyt fra indland & udland
- 8 Bæredygtighed**  
På cykel mod verdens vigtigste mål
- 13 Politik**  
Ny tænketank skal styrke cyklismen
- 14 Sundhed**  
Cykelturen er lige så effektiv som fitness
- 16 Forening**  
»Spørg jer selv, hvad I kæmper for!«
- 20 Verden**  
Begynderen, der cyklede kloden rundt
- 25 Guide**  
Sådan får du varme i hænderne
- 26 Guide**  
Byg din egen cykel
- 30 Forbund**  
Medlemstilbud og -fordele



*Jeg er især optaget af, at vi skaber bedre infrastruktur, så cyklisterne får flere og bedre stier at køre på.*

Kristian Pihl Lorentzen (V),  
transportordfører



# 30



# Med cyklen til en bæredygtig fremtid

Spænd hjelmen, tænd cykellygterne, lås op og afsted. For mange af os er det en hverdagsrutine, som vi ikke tænker synderligt over. Vi cykler jo bare og mange af os hver dag. Men cykling kan mere end bare at bringe os fra A til B. Cyklen spiller ifølge FN en afgørende rolle i at skabe en bæredygtig fremtid for vores klode og det uanset, om der cykles i Danmark, Somalia eller Afghanistan.

I dette nummer af CYKLISTER ser vi på cyklens globale rolle i kampen for at skabe en bæredygtig fremtid. Vi præsenterer en ny Cykelpolitisk Tænketank, og så interviewer vi Mogens Lykketoft, som blandt meget andet er en ivrig cyklist og tidligere formand for FN's generalforsamling.

Mogens Lykketoft er ikke i tvivl. Cyklen gør mennesker mobile, så de kan komme i skole eller transportere deres varer til markedet – dermed kan den bidrage til at løfte levestandarden i ulande. Cyklen kan mindske forurening og trængsel i storbyerne. Og cyklen kan nedbringe udslippet af CO<sub>2</sub> i trafikken.


Den vurdering står Lykketoft ikke alene med. De europæiske cyklistforbunds paraplyorganisation, ECF, har set på de 17 verdensmål, som 193 FN-lande har vedtaget – mål som inden år 2030 skal gøre en ende på sult og fattigdom, bekæmpe ulighed og takle klimaforandringer. Og konklusionen er klar:

Cyklen er en vigtig løftestang i forhold til at opfylde hele 11 ud af de 17 verdensmål. Fx mål nr. 1, der handler om at afskaffe fattigdom (cyklen gør det muligt at komme til markedet med sine varer eller til sit job),

mål nr. 3, der handler om at sikre sundhed og trivsel (cyklen giver den daglige motion, der skal til for at holde hjertekarsygdomme stangen) og mål nr. 11, der handler om bæredygtige byer og lokalsamfund (cykling er bæredygtig transport par excellence).

Men løftet sker kun, hvis vi vil det og prioriterer det. Det gør ingen forskel at vedtage nogle mål. Forskellen kommer først, når politikerne lægger konkrete planer for at nå målene – og afsætter de nødvendige midler til det. Og det uanset om det er i Danmark, Somalia eller Afghanistan.

I Cyklistforbundet glæder vi os meget over at være medstifter af Cykelpolitisk Tænketank, der samler politikere, fagbevægelse og branche- og interesseorganisationer om ét bord. Målet er nemlig at få cykelområdet højere op på den politiske dagsorden og sætte fokus på de store samfundsmæssige fordele, der er ved at tage cyklen frem for bilen.

Ikke at forstå som konsekvent og udelukkende, for vi er ikke anti-bilister. Men cyklen skal være det oplagte valg i hverdagen for flere danskere. Kun sådan bliver cyklen en løftestang til at løse de stigende udfordringer med folkesundhed, klima og trængsel – en løftestang til at skabe et stærkt og bæredygtigt Danmark. 

AF JETTEGOTSCHÉ, LANDSFORMAND

FØLG OS på  
facebook.com/  
cyklistforbundet  
- og fortæl os, hvad  
du mener!

## CYKLISTER

Medlemsmagasin for  
Cyklistforbundet



### Ansv. redaktør

Klaus Bondam

**Redaktør:** Rikke Ravn Faber,  
rrn@cyklistforbundet.dk

### Redaktion

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

### Redaktionsudvalg

Bjarne Arildsen  
Anita Corfixen  
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 kontaktinfo på  
cyklistforbundet.dk/  
hovedbestyrelse

### Eftertryk

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

### På forsiden

Foden tilhører Mogens  
Lykketoft – cyklist og bl.a.  
tidligere FN-formand.  
**Foto:** Tine Harden

# HOLD VARMEN

10% RABAT\* TIL MEDLEMMER AF CYKLISTFORBUNDET!



**FJALL RAVEN**

Women's  
Övik 3-in-1 Parka

Varm og slidstærk vinterjakke,  
der også kan bruges som to  
lettere forårs-/efterårsjakker.

**3499,-**



**FJALL RAVEN**

Men's Greenland  
Winter Jacket

G-1000 jakke foret med  
pile fleece, der varmer  
helt ind i hjertet.

**2299,-**



**FJALL RAVEN**

Byron Hat  
Lækker strikhue  
i 100 % uld.

**319,-**

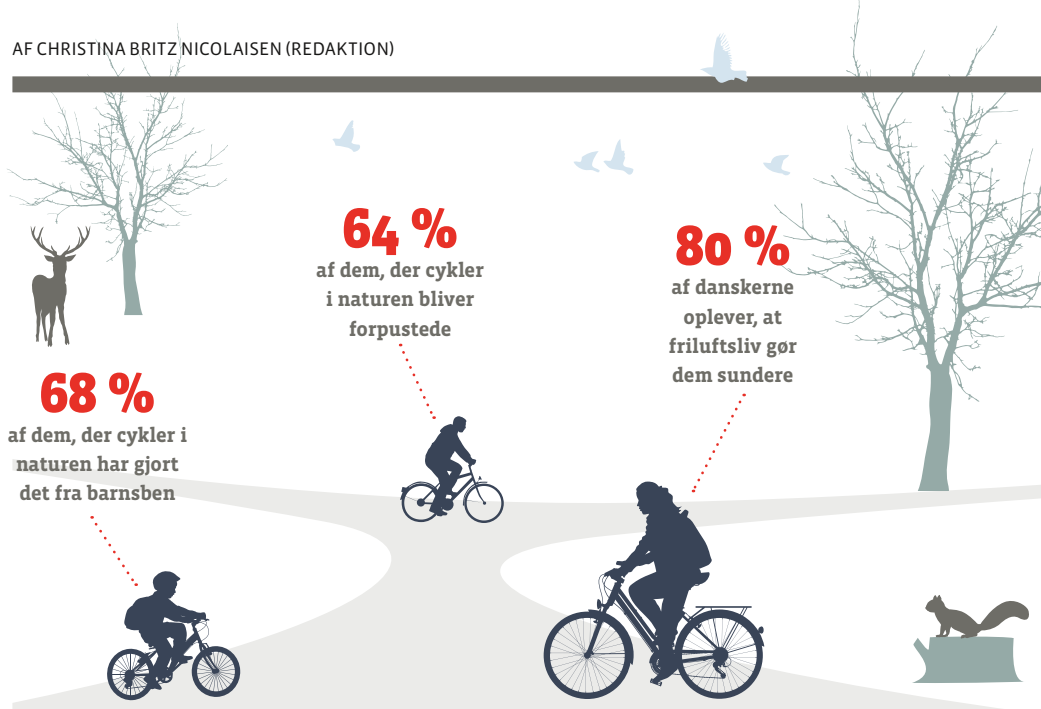


\*Rabatten kan ikke kombineres med andre tilbud/rabatter.

Besøg os i København, Lyngby, Roskilde, Odense, Aalborg, Aarhus, Kolding og på [friluftsland.dk](http://friluftsland.dk)

**Friluftsland**

**GODT Udstyr - BEDRE Oplevelser**



## Cykling i naturen holder dig rask

Danskerne er glade for friluftsliv, og for syv ud af ti er det især lysten til fysisk aktivitet, der lokker os ud i naturen. Det viser en ny undersøgelse fra Friluftsrådet. Ifølge rapporten oplever otte ud af ti danskere, at friluftsliv gør dem gladere og sundere – og når det samtidig foregår i et rask tempo på cykel, er der faktisk også en målbar sundhedsgevinst at hente, fortæller Jan Ejlsted, der er direktør i Friluftsrådet.

– Danskerne nyder deres friluftsliv og tænker ikke over, hvor meget de får pulsen op, når de fx cykler i naturen. Men sundhedsmæssigt kan det godt måle sig med en tur i fitnesscenteret, og det kommer bag på mange, at deres fritidsaktivitet er så sund.

**KILDE:** »UNDERSØGELSE AF DANSKERNES FRILUFTSLIV«, FRILUFTSRÅDET 2017

**slags små køretøjer** med motor skal cyklistere nu dele cykelstien med i en ny forsøgsordning, som Folketinget har igangsat.

Cyclistforbundets direktør Klaus Bondam er skeptisk over udsigten til fx at få skateboards og løbehjul med motor ind på cykelstierne:

– Vi frygter, at det bliver alles kamp mod alle, og det vil være en trussel mod trafikikkerheden. Og så er det altså uheldigt at fremme brugen af de nye passive transportmidler, når vi som samfund har store problemer med inaktivitet og livstilsygdomme.

**KILDE:** TRM.DK

## København cykler verden rundt

Tusindvis af internationale cykeleksperter er gennem de senere år valfartet til København for at hente inspiration fra byens cykelinfrastruktur og den danske cykelkultur. Nu har Cycling Embassy of Denmark skabt en Virtual Reality film, der viser en realistisk cykeltur gennem København. Det kræver blot et par VR-briller, forklarer ambassadens formand Marianne Weinreich:

– Med filmen kan vi i Cykelambassaden i forbindelse med konferencer og arrangementer bringe oplevelsen af at cykle gennem København ud til dem, der ikke har mulighed for selv at komme til København.

Filmene er blevet godt modtaget af de danske repræsentationer og ambassader, der bruger den til at markedsføre Danmark og dansk cykelkultur.



FOTO: CIVITAS FORUM

## Irma leverer på cykel

Nu kan du få cyklet mælk og sukker til din dør via en ny app og et korps af private cykelbude – indtil videre dog kun fra Irma på Østerbro i København.

– Det er en helt ny måde at handle på, og det skal kunderne lige vænne sig til, siger Christian Thorborg, der er direktør og stifter af FETCH-appen. Antallet af kunder og bestillinger stiger dog allerede støt, og budene strømmer til.

– Folk kan virkelig godt lide ideen om at køre rundt og levere ting til hinanden og samtidig tjene en skillings på det.

I løbet af året udvides ordningen til hele København, ligesom den ruller ud til flere europæiske storbyer i 2020.

**KILDE:** FETCHAPP.DK



FOTO: FETCHAPP.DK

# 20

**erfarne cyklister** hjælper Dublins pendlere i gang med at cykle til arbejde. De frivillige Bike Buddies arbejder blandt andet med at udvælge de bedste cykelruter, motivere og styrke selvtilliden hos de vordende cyklister – og give gode råd om sikker cykling i al slags vejr.

KILDE: DUBLINCYCLING.IE



## Nul er ikke nok

I tyve år har det svenske trafik-sikkerhedsråd med deres Vision Zero arbejdet for at nedbringe antallet af dødsulykker i trafikken til nul.

Men med den nye kampagne Moving Beyond Zero tager svenskerne nu deres transportvision til næste niveau.

I en tid med øget inaktivitet er det nemlig også vigtigt at fokusere på cyklens positive indflydelse på sundhed, livsstil og byliv, forklarer Lars Strömngren, der er formand for det svenske cyklistforbund Cykelfrämjandet, som har taget initiativ til projektet:

– Vi har tidligere været tilfredse med målet om, at ingen skal dø eller komme alvorligt til skade i trafikken. Men det er ikke længere nok. Moving Beyond Zero er den nye nul-vision. Vi skal bruge transportsystemet og den aktive mobilitet til at forlænge og forbedre vores liv.

LÆS MERE: MOVINGBEYONDZERO.COM

## EU-politikere vil stille færre krav til chauffører

I dag kræver det særlige kurser i trafiksikkerhed at føre et tungt køretøj gennem Europas byer.

Men nu ønsker et flertal i Europa-Parlamentets transportkomité at lempe kravene til uddannelsen af bus- og lastbilchauffører.

Cyklistforbundets direktør Klaus Bondam er rystet over parlamentets forslag.

– Det er en helt håbløs ide, der i værste fald kan komme til at koste menneskeliv, siger han.

Også i de europæiske transportorganisationer vækker forslaget harme:

– I en tid, hvor antallet af dødsulykker i Europa er stagneret, og befolkningens bekymring over tung trafik i byerne vokser, så

føjer transportkomitéen spot til skade ved potentielt set at lade tusindvis af chauffører slippe for den uddannelse, der kan redde liv, siger Antonio Avenoso fra Det Europæiske Transportsikkerhedsråd.

KILDE: ECF.COM

## Elcyklen er sundere end sit rygte

8,5 gange mere aktiv end ved hvile

10,9 gange mere aktiv end ved hvile



Det er sundt at cykle til arbejde. Også på elcykel. Det viser en ny norsk undersøgelse, der har sammenlignet sundhedseffekterne af cykel og elcykel.

I forsøget skulle otte personer køre forskellige ruter på både en almindelig cykel og en elcykel.

Målingerne viste, at alle deltagere var moderat eller intensivt fysisk aktive 95 pct. af tiden – uanset hvilken cykel de kørte på.

Deltagerne brugte 51 pct. af deres lungekapacitet på elcyklen og 58 pct. på den almindelige cykel.

Professor i folkesundhed ved Universitetet i Agder, Elling Bere, står bag undersøgelsen. Han er positivt overrasket over resultatet.

– Jeg havde ventet at finde en meget større forskel mellem almindelig cykling og elcykling, siger han.

KILDE: MAGASINET ARBEJDSMILJØ

# 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](http://www.hadstenhojskole.dk)

siden 1876



BORNHOLMTOURS®

### FRISK SMUTTUR PÅ TO HJUL (ACP2)

Besøg Bornholm som cyklist. Benyt øens cykelveje og få en rigtig dejlig naturoplevelse.

- 4 nætter på hotel, 3 steder på øen
- 4 x morgenmad
- Færgе 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®

### CYKELFERIE TIL EN GOD PRIS (ACF4)

Aktiv familieferie for fire personer. Få en sund og sjov cykelferie sammen med ungerne.

- 6 nætter i hostel/feriehytte, 2 steder på øen
- Inkl. linned og slutrengørring
- Færgе t/r Ystad-Rønne med cykler
- Cykelguide med kort

Fra **7.148**

For 2 voksne og 2 børn (max. 15 år)  
Ank. 22/4-25/10 2018  
Bagagetransport kan tilkøbes

# BORNHOLMTOURS.DK

BORNHOLMS STØRSTE UDVALG • SKRÆDDERSYEDE CYKELPAKKER • TLF. 5649 3200



# På cykel mod verdens vigtigste mål



**FN'S VERDENSMÅL**  
17 konkrete mål og 169 delmål forpligter FN's 193 medlemslande til at afskaffe sult og fattigdom, reducere ulighed, sikre god uddannelse og bedre sundhed, anstændige jobs og en bæredygtig økonomisk vækst.

KILDE: VERDENSMÅLENE.DK

**D**et første Mogens Lykketoft bad om, da han som ny minister kom til Finansministeriet i januar 1993, var et stativ til ministerbilen, så cyklen kunne komme med bagpå.

– Jeg har stort set altid kunnet cykle til arbejde både som minister og som formand for Folketinget. Det er den hurtigste måde at komme frem på, det giver lidt motion, og så får tankerne frit spil, når jeg cykler gennem byen, siger den tidligere finans- og udenrigsminister.

Mogens Lykketoft bestred posten som formand for FN's generalforsamling fra september 2015 og et år frem. Og netop i september 2015 blev 193 FN-lande enige om 17 centrale verdensmål for en bæredygtig udvikling på kloden. Siden har paraplyorganisationen for de europæiske cyklistforbund, ECF, gennemgået målene og meldt ud, at cyklen kan bidrage til at nå hele 11 af dem – og det er et udtryk for rettidig omhu, mener Mogens Lykketoft.

– Det er et fantastisk godt udspil fra de europæiske cyklistforbund, at de sætter et særligt fokus på de mål, cyklen kan spille en vigtig rolle i opfyldelsen af. Jeg mener, at

mange andre interesseorganisationer kunne se på, hvad der er i de her mål for dem, påpeger han.

– Det er vigtigt at forstå, at verdensmålene er udtryk for, at vi skal ud ad andre stier, end vi har været tidligere. I mange år har vi fokuseret på fattigdom, sult, manglende uddannelse og sundhedshjælp. Nu er vi nødt til at koble det med indsatsen for at fordele klodens begrænsede ressourcer bedre og dæmme op for de truende miljøkatastrofer og klimaforandringer.

## En løftestang i ulande

Cyklen kan især bidrage til at løfte velstanden i ulandene, mindske forureningen og trængslen i storbyerne og nedbringe udslippet af CO<sub>2</sub> i trafikken, vurderer Mogens Lykketoft.

For cyklen er jo et af de transportmidler, som den brede befolkning først får råd til i et uland, hvor velstanden begynder at stige, forklarer han:

– Cykler kan gøre mennesker mobile, så de kan komme i skole og få en uddannelse eller nå frem til markeder, der





» *Cykler kan gøre mennesker mobile, så de kan komme i skole og få en uddannelse eller nå frem til markeder, der ligger længere væk.*



*Cyklen kan spille en central rolle i kampen for at indfri FN's verdensmål og skabe en bæredygtig fremtid. Det mener cyklist og tidligere FN-formand Mogens Lykketoft, som CYKLISTER har talt med.*

ligger længere væk. Både til varemarkeder, hvor de kan sælge deres produkter, og til et arbejdsmarked, hvor der kan være job at få. Den mobilitet er helt afgørende for, at fattige lande kan få væksten og velstanden op og dermed tage livtag med fattigdom og sult, siger Mogens Lykketoft.

Der er dog den udfordring, at cyklerne bliver byttet ud med små scootere og senere hen biler, efterhånden som befolkningen får råd til det.

– Men jeg tror, at de moderne elcykler, naturligvis opladet med grøn strøm, kan udsætte overgangen til bilen. Og det giver landene tid til at udvikle både kollektive trafiksystemer og vejnet, hvor det er attraktivt at cykle, mener den tidligere udenrigsminister.

Hvad angår ligestilling mellem kønnene betyder det også meget, at cykler øger mobiliteten og giver piger og unge kvinder mulighed for at komme i skole, mener han.

– Mange kvinder i ulandene går fortsat mange kilometer dagligt for at hente vand, og det arbejde letter cyklen naturligvis. Så mange af kvindernes opgaver i familien og landsbyen bliver lettere, og samtidig får de en mulighed

for at få et job, der ligger længere væk fra hjemmet, siger Mogens Lykketoft.

Endelig vil en større udbredelse af cykler i ulandene i sig selv føre til en større økonomisk aktivitet gennem produktion af cykler og efterfølgende service på dem.

– Så cyklen er faktisk også et godt eksempel på den måde, vi i fremtiden i højere grad må producere varer på. De er simple og langtidsholdbare, og de er nemme og billige at reparere, påpeger Mogens Lykketoft.

#### Det haster med klimaet

Den tidligere FN-formand har særligt øje for, at tre fjerdedele af verdens forurening og tre fjerdedele af verdens produktion har sit udspring i verdens store byer.

– Det er glædeligt, at så mange politikere, virksomheder og interesseorganisationer bakker op om FN's 17 verdensmål. Nu handler det om at indse, at det haster med at få styr på klimaforandringerne. For hvis ikke det lykkes, så har vi hverken kræfter eller økonomi til at sætte ind mod alle de andre mål, siger Mogens Lykketoft.



#### Verdensmålene og cyklen

Cyklen kan være med til at løse hele 11 af FN's 17 verdensmål. Det vurderer det europæiske cyklistforbund, ECF:



#### Afskaf fattigdom

Cykling er billig og enkel transport, som kan give flere adgang til uddannelse og jobs. Cyklen kan mere end halvere transporttiden for dem, der ellers bruger meget af dagen på at gå.



#### Stop sult

Cyklen øger mobiliteten og kan fx bringe mennesker og varer til og fra fjerntliggende markeder. Især for små fødevarerproducenter kan den gøre en stor forskel.



#### Sundhed og trivsel

Cyklismen styrker sundheden, giver en renere luft og mindsker antallet af alvorlige ulykker.

Se flere verdensmål på de næste sider ▶

## Verdensmålene og cyklen



**Ligestilling mellem kønnene.** Cyklen giver piger og kvinder adgang til skoler, markeder og jobs, der ellers ville være uden for rækkevidde. Opgaver som at hente rent vand vil optage mindre af kvindernes tid.



**Bæredygtig energi.** Både cyklen og elcyklen giver mulighed for at transportere mennesker og varer på en energirigtig måde. Ladcykler åbner mulighed for bæredygtig varetransport i verdens byer.



**Anstændige jobs og økonomisk vækst.** Cykelindustrien og cykelturismen skaber jobs og leverer bæredygtige produkter og services. Cykelindustrien skaber flere jobs pr. omsat million end fx bilindustrien.



**Industri, innovation og infrastruktur.** Med cykler kan mange mennesker skifte fra individuel motoriseret transport til en kombination af aktiv og offentlig transport.

Den verdensomspændende klimaaftale i Paris fra december 2015 er en direkte udmøntning af det 13. af de 17 verdensmål. Og det haster med at få taget livtag med netop dette 13. mål.

– Det mærkeligt tvetydige ved verdensmålene er, at vi tror på, at vi kan nå dem. Og vi tror på, at der snart bliver opfundet teknologiske løsninger på mange af udfordringerne. Men uden en meget, meget stærk politisk prioritering af klimaindsatsen, risikerer vi at komme for sent, lyder det advarende fra Lykketoft.

Han understreger, at civilsamfundet – herunder miljøorganisationer og andre NGO'er – de seneste år har lagt et kraftigt pres på politikerne, og at det har været en stærkt medvirkende årsag til, at der nu er bred enighed blandt verdens lande om målene.

– Civilsamfundet kommer til at spille en vigtig rolle i forhold til at fastholde politikerne på de høje ambitioner. Udover de mange organisationer kommer presset i dag også fra en stribe store byer og fra virksomheder – og det er i den sammenhæng, jeg synes, de europæiske cyklistforbund leverer et rigtig godt stykke arbejde, siger Mogens Lykketoft.

### Nu rykker byerne

Det er ikke tilfældigt, at man selv i New York er begyndt at interessere sig for at gøre det lettere at cykle i byen, siger FN's tidligere formand.

– Problemet med de alt for mange motorkøretøjer i de store byer er jo, at vi er ved at blive kvalt af dem, fordi langt de fleste kører på fossile brændstoffer. Og så er bilerne samtidig årsagen til den voldsomme trængsel, der i stigende grad plager de store byer.

Der er et stykke vej, til New York bliver en cykelby. Det oplevede Lykketoft selv, da han i forbindelse med FN-jobbet enkelte gange prøvede at forcere byens stærkt trafikerede gader på cykel.

– Det er nærmest livsfarligt, konstaterer han.

– Cykelstierne er kun delvist adskilt fra den motoriserede trafik, og det giver mange farlige situationer. Bilisterne har tydeligvis ikke vænnet sig til at have cykler kørende rundt omkring sig, og man skal være uhyre varsom, så man ikke pludselig får smækket en dør ud foran sig. Der udestår en stor opdragelse af bilisterne.

En anden storby under forandring er Beijing. For 25 år siden var den kinesiske hovedstad kendetegnet ved oceaner af cykler og meget få biler. Men siden har kineserne oplevet en velstandsstigning, som er meget større i hovedstaden end så mange andre steder – og det har ført til et hav af biler. Nu står bilerne nærmest stille, og luften er til tider direkte livsfarligt forurenede. De udfordringer er de kinesiske politikere i fuld gang med at finde løsninger på.

– Kineserne har besluttet sig for et bycykelsystem på ni millioner enheder. Så cyklen er på vej tilbage og får mere plads i byrummet. Og det sker i en forståelse af, at det med bilerne nærmest er gået amok, og at man ikke længere kan komme frem, hvis man kører i bil, siger Lykketoft.

### Kombiner cykler og kollektiv trafik

Millionbyen Beijing vil også gøre det nemmere at kombinere cyklen med byens kollektive trafik, så man bl.a. kan cykle til stationen og tage toget på arbejde. Den trafikcocktail arbejder en række danske byer ligeledes på at ryste optimalt sammen, og kombinationen af cyklen og den kollektive trafik fremhæves af de europæiske cyklistforbund som en af de løsninger, der kan bidrage til at opfylde flere verdensmål på én gang.

– København er jo langt fremme, når det handler om at sammentænke cyklen og den kollektive transport, og det har bl.a. ført til, at vi i dag er to ud af fem, der dagligt cykler til arbejde, konstaterer Mogens Lykketoft.

Han peger på, at flere og bedre cykelstier og en løbende indsats for sikre farlige kryds også har været med til at få flere til at cykle i hovedstaden.

– Tilbage i 90'erne, da jeg var finansminister, var der i flere år en bevilling på finansloven til at skabe bedre trafikforhold for cyklisterne. I dag er mange kommuner fortsat i færd med at skabe bedre trafikforhold for cyklisterne. Det er ingen tilfældighed, at vi herhjemme er nået så langt, som vi er, siger Mogens Lykketoft.

Verdens storbyer har med andre ord et stykke arbejde foran sig, hvis de vil være cykelbyer. Til gengæld kan de glæde sig over, at arbejdet for at fremme cyklismen ofte gavner på flere fronter.

– Når man giver hverdagscyklisterne en god og trykplads i planlægningen af trafikken i storbyerne, så åbner man fx samtidig op for mere cykelturisme. Og det er noget, som verdens lande og byer i stigende grad interesserer sig for at indarbejde i deres turismepolitik, fordi flere og flere turister efterspørger mere bæredygtige ferieformer, siger Mogens Lykketoft.

– Og i det store billede bidrager det hele jo til en renere by og begrænser mængden af motoriserede køretøjer.

### Medvind til cyklen

Set i en dansk kontekst står cyklen stærkt i trafikmønsteret og –planlægningen. Så herhjemme bliver udfordringen primært at holde fast i cykelkulturen og at udbygge samspillet mellem cyklen og den kollektive trafik, vurderer Lykketoft.

–Og så tror jeg, vi vil se en stadig større udbredelse af bycykler, så folk ikke skal tænke på at tage deres egen cykel med. Der skal bare stå en cykel, når du kommer ud fra en station.

Ved valget til Folketinget i september 1994 kom løsgænger Jacob Haugaard i Folketinget, bl.a. på et løfte om mere medvind på cykelstierne. Et par årtier senere afholder Mogens Lykketoft sig klogeligt fra at spå om vejrforholdene på cykelstierne.

– Til gengæld er det helt åbenbart, at selve cyklen har fået betydeligt mere medvind. Og i de kommende år kan cyklen levere et godt bidrag til at nå FN's verdensmål for en bæredygtig udvikling, siger han. 🚲

» Det mærkeligt tvetydige ved verdensmålene er, at vi tror på, at vi når dem ... Men uden en meget, meget stærk politisk prioritering af klimaindsatsen, risikerer vi at komme for sent.

## Verdensmålene og cyklen



**Bæredygtige byer og samfund.** Øget cykling gør byer mere åbne, sikre, rene og sunde. Cyklen er robust og uafhængig af avanceret teknologi – men kan integreres med ny teknologi og intelligente transportsystemer.



**Ansvarligt forbrug og produktion.** Transport af mennesker og varer på cykel øger mobiliteten på bæredygtig vis – for både pendlere, producenter, leverandører, forbrugere og turister.



**Klimaindsats.** Cykling er bæredygtig transport par excellence. Regeringer kan gøre en øjeblikkelig indsats for klimaet ved at tænke cyklen ind i deres klimapolitik og – strategier og bl.a. mindske transportens CO<sub>2</sub>-udslip.



**Partnerskab for handling.** Cykelbevægelsen og de mange organisationer, der arbejder med at fremme cykling, deler data og støtter et stærkt globalt engagement og samarbejde

# VIL DU MED?

JA	NEJ	MÅSKE
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SIG JA TIL DIN CYKEL I MAJ  
-TILMELDINGEN ÅBNER 14. FEBRUAR





Cykelpolitisk Tænk tank:

# Cyklen er en problemknuser

*Flere danskere på cyklen kan løfte folkesundheden, mindske trængslen og gavne miljøet. Derfor skal cyklismen højere op på dagsordenen. Sådan lyder det fra to politikere i Cykelpolitisk Tænk tank, som Cyklistforbundet er medstifter af.*

AF STINA ASKHOLM HANSEN (TEKST) OG MIKKEL ØSTERGAARD (FOTO)

**D**anmark har fået en Cykelpolitisk Tænk tank, som samler politikere, brancheorganisationer og fagbevægelsen om ét bord. Fremover mødes tænketankens medlemmer regelmæssigt for at diskutere, hvordan cyklen i højere grad kan bringes i spil som samfundsmæssig problemknuser.

En rask tur på cyklen er nemlig ikke kun for sjov. Hvis du lader bilen stå og cykler til jobbet eller studiet, gavner det også din sundhed, og du er med til at mindske det hastigt voksende trafikkaos i byerne. Samtidig gør du en forskel for klima og miljø, når du vælger to hjul i stedet for fire.

## Mere end asfalt

Hvis flere skal op på cyklen, skal de gode diskussioner fra tænketanken føres ud i livet, understreger et af medlemmerne, Venstres transportordfører Kristian Pihl Lorentzen.

– Jeg er især optaget af, at vi skaber bedre infrastruktur, så cyklisterne får flere og bedre stier at køre på. Og så vil jeg arbejde for en mere sikker cykeladfærd. Jeg blev selv kørt ned af en cyklist for nogle måneder siden, og generelt oplever jeg mange konflikter mellem cyklister og andre bløde trafikanter.

Tænketankens medstifter Rasmus Prehn, der er transportordfører for Socialdemokratiet, peger ligeledes på vigtigheden af en stærk cykelinfrastruktur. Men det skal også

gøres attraktivt at vælge cyklen, og fordelene skal være til at få øje på, mener han.


– Der er et kæmpe sundhedsmæssigt potentiale i at cykle. Selv kan jeg fx tydeligt se det på vægten, når jeg cykler regelmæssigt. Og jo flere vi fortæller om det, jo flere kan vi flytte – så danskerne i højere grad tager cyklen frem for bilen. Også når det er lidt surt og koldt om vinteren.

## Bredden er en styrke

Både Rasmus Prehn og Kristian Pihl Lorentzen mener, at tænketankens styrke ligger i medlemmernes brede baggrund og interesser.

– Vi havde fantastisk god energi på det første møde, og jeg er sikker på, at vi kan inspirere hinanden. Jeg blev fx klar over, hvor stort et turismemæssigt potentiale, der ligger i at skabe endnu bedre cykelruter i Danmark. Og det kan jeg jo bruge i mit arbejde, fortæller Rasmus Prehn.

Kristian Pihl Lorentzen er heller ikke i tvivl om, at Cykelpolitisk Tænk tank vil kaste gode resultater af sig.

– Jeg er sikker på, at den inspiration og de muligheder, vi får skabt, kan bredes ud fx i kommunerne og på arbejdspladser. På mødet fortalte den hollandske ambassadør om, hvad en tilsvarende tænketank har udrettet i Holland – det vil da være fantastisk, hvis vi også kan inspirere ud over landets grænser. 

## Cykelpolitisk Tænk tank

Tænketanken sætter fokus på de store samfundsmæssige fordele ved at tage cyklen frem for bilen. Tanken holdt sit første møde i november 2017.

Medlemmerne er en række af Folketingets transportordførere, kommunale politikere, Dansk Industri, Dansk Erhverv, Danske Cykelhandlere, DCU m.fl.

Hollands ambassadør i Danmark er med som observatør. I Holland har et lignende initiativ – Tour de Force – ført til et styrket nationalt fokus på cyklismens fordele.

# Cykelturen er lige så effektiv som fitness

Overvægtige kan tage kampen op mod fedtet ved at svede på løbebåndet. Men en daglig cykeltur til arbejde slanker lige så hurtigt, viser et nyt dansk studie.

Ny livsstil i 6 måneder – se hvor meget de tabte sig!

## SÅDAN MOTIONEREDE DE FIRE GRUPPER:

Forsøget var planlagt, så alle løbere og cyklister forbrændte lige mange kalorier. Kun motionsform og intensitet varierede.



### SOFA

**Motion:** Ingen

**Så længe:** ☹

**Så tit:** ☹



### LØB

**Motion:** Løb – moderat intensitet

**Så længe:** Ca. 55 min.

**Så tit:** Fem gange om ugen



### CYKLING

**Motion:** Cykelpendling

**Så længe:** Den tid, det tager at cykle 14 km.

**Så tit:** Fem dage om ugen



### HURTIGLØB

**Motion:** Løb – høj intensitet

**Så længe:** Ca. 35 min.

**Så tit:** Fem gange om ugen



### Sofagruppen

Kontrolgruppen har gjort, som de plejer. De dyrkede ikke motion.

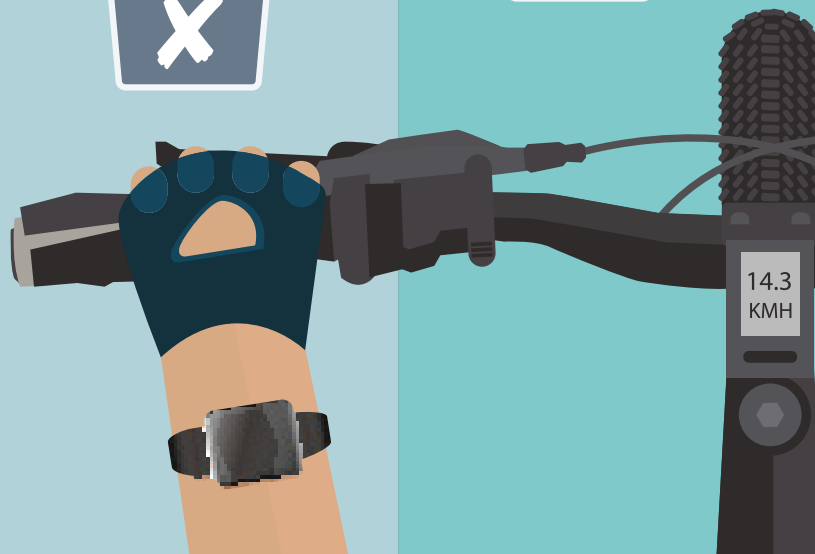
\*Vægttab:



### Løberne

Gruppen har løbet på bånd i fitnesscenteret i deres fritid.

Vægttab:





### Cyklisterne

Gruppen har pendlet til og fra arbejde på cykel.

#### Vægttab:



### Hurtigløberne

Gruppen har løbet hurtigt på bånd i fitnesscenteret i deres fritid.

#### Vægttab:



”Det her er godt nyt til de mange overvægtige, der ikke har tid eller lyst til at gå i et træningscenter, fordi de efter arbejde også skal hente børn og lave mad. Cykling til arbejde er mindst lige så effektivt til at reducere fedtmasse som træning i fritiden”

CITAT: FORSKERNE PÅ BIOMEDICINSK INSTITUT



Forsøget  
- lynhurtigt  
fortalt:



130 overvægtige kvinder og mænd har i et halvt år deltaget i et livsstilsforsøg, som forskere på Biomedicinsk Institut på Københavns Universitet står bag. Alle deltagere er 20-45 år gamle og var inaktive ved forsøgets start. De blev inddelt tilfældigt i fire grupper, der skulle cykle, træne moderat eller intenst på løbebånd eller gøre, som de plejede. Alle tre motionsgrupper reducerede deres fedtmasse.

SE MERE: [BML.KU.DK](http://BML.KU.DK)



\*Vægtene viser deltagerens gennemsnitlige vægttab efter 6 måneder - målt i kilo fedt



**HVAD KÆMPER VI FOR?** Hvordan står vi stærkest sammen med vores medlemmer? I 2018 stiller Cyklistforbundet skarpt på fremtiden som medlemsorganisation, og i denne artikel beder vi to eksperter og en stribe cyklister om at give deres bud på, hvor vi skal hen.





# »Spørg jer selv, hvad I kæmper for«

*Foreningslandet Danmark er under forandring. Tilslutningen til de klassiske medlemskaber viger, mens vores engagement i enkeltsager stiger. Hvordan griber en forening som Cyklistforbundet de nye muligheder?*

– Alle organisationer bør spørge sig selv: Hvorfor gør vi det, vi gør? Og hvordan ville vi gøre det, hvis vi var en helt ny forening, der skulle ud og kæmpe vores sag? Man ville med garanti gøre meget anderledes.

Påstanden er Rasmus Thomsens. Han er konsulent i innovationsbureauet IS IT A BIRD, som hjælper organisationer med strategi og udvikling, og han udtaler sig med baggrund i en tendens, som mange medlemsorganisationer oplever i disse år: At medlemstallet langsomt men sikkert svinder ind. Og at frivillige ikke knytter sig til én forening men går ind i løsere netværk som fx Venligboerne.

– De unge er ikke specielt interesserede i det bureaukrati og den kultur, foreningerne har, siger professor Thomas Boje fra RUC, som forsker i medborgerskab og deltagelse.

Men mange unge er optagede af miljø- og klimaspørgsmål og vil gerne gøre en forskel.

– I stedet for at være aktive i en forening engagerer de sig bare på mere øjeblikagtige måder, forklarer han.

## **Ikke loyale over for én sag**

Men skal en forening som Cyklistforbundet, der de seneste år har oplevet en svindende medlemskare, så starte forfra og genopfinde sig selv?

– Nej, ikke 100 pct. Så skal man virkelig være en modig og måske ligefrem dumdristig leder, siger Rasmus Thomsen.

– Men man bør standse op og spørge sig selv, hvilken kamp man kæmper og hvorfor?

Spørgsmålet *hvorfor* er afgørende. For når man skal mobilisere nye kræfter, skal man

sørge for, at aktiviteten er meningsskabende for folk, pointerer han.

– Cykelsagen er jo svaret på mange af de store udfordringer, vi har i dag: Sundhed, klima, trængsel osv. Så det er om at holde fast i sætningen: Cyklistforbundet er her, fordi ...

Desværre dvæler de færreste foreninger ved deres formål, når de har eksisteret i en menneskealder, vurderer Rasmus Thomsen.

– Men det skal de gøre. For det gamle er under afvikling, og den herskende tidsånd er, at folk ikke er loyale over for én sag. Vi melder os ind der, hvor der er noget interessant lige nu.

## **Skal også passe skolebestyrelsen**

Der er brug for nye og enkle måder at bidrage til de gode sager, mener både Rasmus Thomsen og Thomas Boje.

– Mange af dem, som kunne arbejde aktivt for cykelsagen, har jo dødtavl. De har børn og andre foreninger, som de er mere forpligtede til at passe, fx skolebestyrelsen og børnenes idrætsklub, forklarer Thomas Boje.

– Vil man have flere med, skal man sikre sig, at folk kan deltage her og nu i de sager, der betyder noget for lige præcis dem. Man skal kunne være med som frivillig i kort tid.

Rasmus Thomsen pointerer, at den digitale udvikling har ændret markedet for støtte til de gode sager markant.

– På nettet er der organisationer, som er sindssygt dygtige til at samle folk om enkeltsager. De kæmper for alt fra menneskerettigheder til regnskoven og kan lynhurtigt indsamle millioner af underskrifter, hvis de arbejder internationalt.

De nye organisationer er ikke båret af faste medlemskaber, som trækkes over betalings-service. Man donerer ad hoc eller med små ugentlige beløb.

– Støtten er direkte knyttet til foreningens evne til at vække følelser og deres evne til at gøre det nemt og intuitivt at bidrage, uddyber Rasmus Thomsen.

Han mener, at udviklingen tvinger de gamle foreninger til at frigøre ressourcer til at forfølge nye måder at gøre tingene på – i stedet for at bruge dem på at vedligeholde et gammelt system.

– Øvelsen er at finde effektive måder at knytte mennesker til sin sag. Og det, der skal styre processen, er organisationens formål: Hvilken forandring vil vi lave i verden?

## **Handling skal ligge lige for**

Medlemsforeningerne skal også modernisere beslutningsprocesserne, mener Thomas Boje.

– Det med at indkalde medlemmerne til en generalforsamling en gang om året, og så er de uden for indflydelse resten af tiden, det duer ikke mere, siger Thomas Boje.

De unge vil gerne engagere sig, pointerer han og peger på den voksende aktivisme hos fx Venligboerne og Sager der Samler.

– Men de vil have kort vej mellem beslutning og handling, konstaterer Thomas Boje.

– Prøv at skæve til fx Hedensted Kommune, der nu holder byrådsmøder uden dagsorden. Så kan borgerne komme få timer før mødet og få et punkt på dagsordenen. Det bliver nok måden at gøre det på fremover – meget mere spontant.



FOTO: SØREN SVENDSEN

FOTO: MARIE HALD

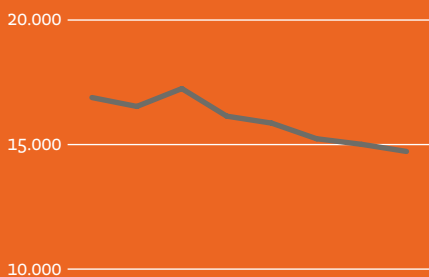
**MODSPIL:** Under slagord som »Bilen ud af byen« og »Knald en bilist om dagen« kæmpede Cyklistforbundet i 70'erne og 80'erne for en sikker plads i trafikken. I dag er de fleste danskere både bilister og cyklister, og tonen er blevet mere forsonlig. Men med et tårnhøjt bilsalg, stigende trængsel, luftforurening, klimaudfordringer, fedme og andre livsstilssygdomme er kampen for at gøre cyklen til førstevalget på de korte ture højaktuel.

# Hvor skal cyklisternes forbund hen i fremtiden?

## Også Cyklistforbundets medlemstal svinder

På linje med en række andre medlemsorganisationer oplever Cyklistforbundet et langsomt svind i medlemstallet. Cyklistforbundets medlemstal toppede midt i de aktivistiske 1980'ere, hvor vi havde 32.500 medlemmer. Siden da er medlemmerne gradvist sivet, og i slutningen af 2017 lød status på 14.600 medlemmer.

### MEMLEMSTALLET 2010-2017



*Hvordan kan vi blive mere relevante for dig nu og i fremtiden? Vi har spurgt fire engagerede cyklister.*

## »Mine børns kamp for en cykelsti engagerede mig«



vores lille by Regstrup, siger **Ronald de Jong**, selvstændig og far til Sophie på 15 år.

Pigernes skolevej er stærkt trafikeret, og mange oplever den som farlig at cykle på. Så pigerne fik hurtigt stor opbakning til deres sag. Med demonstrationer, tv-indslag og 1.700 underskrifter på nettet har de også tiltrukket lokalpolitikernes opmærksomhed.

– Cykelstien endnu ikke er på tegnebrættet. Men vi er rykket tættere på end nogensinde, siger Ronald de Jong.

Han er ikke medlem af eller aktiv i regi af Cyklistforbundet, men kan godt se pointen

i at have en forening i ryggen, når man kæmper sådan en sag.

– Vi var fx til nogle meget tekniske møder med kommunen om vejbelægning, vejudvidelser osv. Her ville det være godt at have nogle med mere forstand på det at spørge til råds. Men det ville også være godt, hvis Cyklistforbundet lokalt gik ind i sagen – og det har de ikke gjort. De siger, at de oplever, at det er svært at komme i dialog med kommunen.

Ronald de Jong vil gerne melde sig ind, hvis Cyklistforbundet gør en mere aktiv indsats i hans område.

– Hvis de bliver mere synlige i pressen og mere aktive i forhold til kommunen, så vil flere nok melde sig ind og være med til at gøre en forskel, fx ved at arrangere lokale aktiviteter.

## »Brug cykelsagen til at skabe sociale fællesskaber!«



– Jeg meldte mig ind i Cyklistforbundet, da jeg købte en cykel. Mest fordi jeg er optaget af, at unge ikke længere er medlemmer af foreninger eller andre fællesskaber, hvor de laver noget sammen. Vi spiller på nettet og chatter med de andre, men vi melder os ikke ind i en klub, hvor vi mødes. Og det er trist, især når så mange unge i dag er ensomme, mener **Petter Madsen Kirkegaard**, studerende og aktiv i Danmarks Socialdemokratiske Ungdom i Ishøj.

Udviklingen giver også en demokratisk udfordring, mener han.

– Hvem skal være politikere om 50 år, hvis ingen gider at være med i de politiske foreninger? Jeg vil gerne støtte foreninger, og jeg støtter Cyklistforbundet, fordi jeg går ind for mindre biltrafik, bedre miljø osv., som de kæmper for.

Petter Madsen Kirkegaard opfordrer Cyklistforbundet til at lave flere sociale arrangementer, der tiltrækker unge.

– Jeg tror, det kræver en relation til de andre i sagen, at få unge til at gøre en indsats. Lav nogle hyggelige arrangementer for medlemmerne og post dem på lokale Facebook-sider, hvor man kan tage hinanden. Så vil det hurtigt sprede sig.

– Personligt havde jeg håbet, at der ville trille nogle spændende invitationer ind til at mødes og cykle en tur af og til. Men det har jeg desværre ikke fået endnu.

## »Jeg blev grebet af det politiske arbejde«



Som barn cyklede **Claus Behrendsen** både til skolen og gymnasiet trods lange afstande. I fritiden kørte han cykelløb, og da han selv fik børn, fik sikre cykelveje høj prioritet hos ham.

– Jeg meldte mig ind i Cyklistforbundet for fire år siden. Der havde jeg været i dialog med kommunen om manglende stiforbindelser, og så tog jeg fat i Cyklistforbundets lokalafdeling, som opfordrede mig til at blive aktiv, fortæller den 39-årige familiefar og gymnasielærer fra Vejle.

Siden blev Claus Behrendsen formand for lokalafdelingen, og for nylig blev han også valgt ind i Cyklistforbundets hovedbestyrelse.

– Jeg blev grebet af det politiske arbejde for at gøre det nemt og sikkert at cykle – især fordi det var vigtigt for mig i forhold til mine børn.

I dag ser han Cyklistforbundet som et vigtigt talerør, der giver mulighed for indflydelse og for at dyrke sin glæde ved cykling. Og han mener, at bl.a. børnefamilierne er oplagte at tiltrække som medlemmer og få engageret i cykelsagen.

– Hvem husker ikke det øjeblik, hvor ens barn smider støtthjulene og ikke er til at få af cyklen igen? Når man stifter familie, bliver man mere bevidst om de gode oplevelser på cyklen. Og man interesserer sig for, at børnene får rørt sig og kan cykle sikkert til fx skole og børnehave.

## »Bedre cykelforhold er en god sag at støtte«



**Mie Hvidkjær** bor i Københavns Sydhavn og cykler hver dag til sit arbejde som grafiker i Skatteministeriet. Og til alt andet, hun kan komme til. Derfor bakker hun fuldt op om Cyklistforbundets mærkesager.

– Det er fedt, at de kæmper for bedre forhold for os cyklister i hele landet!

For Mie Hvidkjær handler 'bedre forhold' bl.a. om sikre cykelstier, hvor en kantsten adskiller cykler og biler, brede stier med plads til alle – også ladcyklerne – og flere genveje gennem byen å la de nye cykelbroer i København.

– Det arbejde kræver ressourcer, og det vil jeg gerne støtte med de 30 kr., jeg betaler i medlemskab om måneden, siger hun.

Selv er Mie Hvidkjær ikke aktiv i Cyklistforbundet, og da hun ikke kender andre, der er med, deltager hun heller ikke i forbundets lokale arrangementer. Til gengæld tog hun i mange år teten på sin tidligere arbejdsplads, når Cyklistforbundets kampagne "Vi cykler til arbejde" fandt sted.

– Det var en god måde at styrke det kollegiale fællesskab. Jeg arrangerede fx konkurrencer for at sprede cykelglæden og prikkede lidt til dem, der tog bilen.

Cykelsagen er en god sag at støtte, når det handler om klima, miljø og sundhed, mener Mie Hvidkjær.

– Det er klart noget, de bør slå sig op på overfor de unge!

**41%** af danskerne er frivillige\*

**51%** af de frivillige er kvinder\*

**45%** af de frivillige bor i byerne.\*

\*KILDE: FRIVILLIGHEDS-UNDERSØGELSEN (RAMBØLL 2017)



FOTO: MARIE HALD

**NYE CYKLISTER:** Mange forældre går op i, at deres børn skal kunne cykle trygt og sikkert. Men hvis de travle børnefamilier skal engagere sig, skal det være enkelt og gerne helt lokalt.



FOTO: BO HANSEN

**CYKLEN PÅ DAGSORDENEN:** »Cykelpolitik nu« krævede Cyklistforbundet ved en stor demonstration på Rådhuspladsen i København. I dag arbejder både København og mange andre kommuner efter ambitiøse cykelhandlingsplaner, og staten har fået en national cykelstrategi. Mange steder i landet er der dog fortsat plads til forbedring – og brug for »Cykelpolitik nu!«.



**Vinteren:** Dette er Kasakhstan! Jeg husker dagen godt, fordi jeg vågnede i et snedækket telt. Vinteren var kommet, mens jeg sov – og da jeg havde nogle tusind kilometer bag mig og lige havde forceret mit første store bjerg, følte jeg mig klar til den kolde sæson. Selvtilliden kom i rette tid. Den vinter camperede jeg i minus tyve graders kulde.

# Begynderen

*Jonathan havde aldrig cyklet længere end femten kilometer, da han forlod London og satte kurs mod øst. Nu rammer kilometer-tælleren snart 50.000 kilometer.*

Verden er stor, og den er dækket af veje. Der findes mennesker, som kan planlægge i årevis, når de overvejer at rejse ud i verden. Men jeg blev bare træt af at arbejde og fik en ide. Jeg ville sætte kurs ud af byen og cykle så langt mod øst, som jeg kunne.

Allermest drømte jeg om at nå Australien og cykle tværs over landet. Men jeg havde ingen erfaring med at cykle langt. Altså bogstaveligt talt ingen erfaring. Faktisk havde jeg aldrig cyklet længere end femten km – den afstand, jeg plejede at pendle til mit job i London. Så jeg ville bare give eventyret en chance og se, hvor langt jeg kunne komme.

Cykler vidste jeg ikke det store om. Men et par uger inden afgang sjussede jeg mig frem til min stelstørrelse og købte en solid touring-cykel af stål på Ebay. Det var et godt køb. Jeg fik også fat i cykeltasker, kogegrej og et telt til rejsen.

At træne til turen nåede jeg ikke, hvis man fraregner et par omgange rundt om den lokale park. Så da jeg cyklede ud af London, var det første gang, jeg prøvede at køre med oppakning på cyklen, og efter min første dag på vejen, var jeg så træt, at jeg næsten ikke kunne stå op.

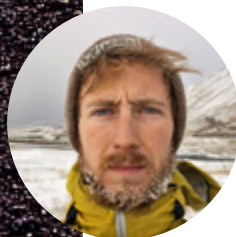
Men jeg var på vej!

Eventyret var begyndt, og hver dag valgte jeg at fortsætte min rejse. Jeg cyklede hele vejen ned gennem Europa, via Tyrkiet og Kaukasus til Iran og derfra endnu længere mod øst.

Folk spørger mig hele tiden, om jeg aldrig farer vild. Og svaret er: Jo, det gør jeg. Hele tiden. Jeg farer vild, og det er sjældent et problem – det er en del af eventyret. Jeg vinder næppe nogen priser for mine evner til at læse et kort – men jeg finder vej med en god blanding af kort, GPS, kompas og optimisme.

Dagen slutter næsten altid med, at jeg ligger i mit telt – noget jeg har lært at sætte pris på. At campere i det fri er billigt, fleksibelt og faktisk helt fint, når man lige er kommet over sin værste skræk for mørke skove og natlige øksemordere.

Jeg lærte at rejse på cykel ved at gøre det. Efter næsten 50.000 km på cyklen og mere end 1.000 døgn på farten føler jeg stadig, at jeg har meget at lære. Det er det, der gør det sjovt. At verden ligger åben, og hver eneste dag har en høj læringskurve.



## Om Jonathan

Jonathan Kambskard-Bennett er halvt dansk og halvt engelsk, men født og opvokset i London. Som 22-årig tog han på langtur uden nogen forudgående erfaring med cykler, camping eller navigation. Billedet med is i skægget er taget på Island i vinteren 2017. Ved redaktionens afslutning var Jonathan i Skotland og på vej hjem efter tre år på cyklen.

[jkbsbikeride.com](http://jkbsbikeride.com)

## Verden



▲ **KURSEN:** Planen var enkel, da jeg stoppede mine cykeltasker med alt, hvad jeg troede, at jeg ville få brug for på en lang rejse og for første gang læssede taskerne på cyklen. Jeg ville cykle til pengene eller entusiasmen slap op – og så langt mod øst som overhovedet muligt. At jeg ville lægge 40 lande og næsten 50.000 km bag mig, havde jeg ingen ide om.



▲ **RÆVEN:** Når det kommer til at rejse, er cyklen bilen overlegen. Det tager længere tid at komme frem, men du går aldrig glip af noget. Selv ikke en velcamoufleret polarræv kan gemme sig for et menneske, der glider gennem landskabet med vidt åbne øjne. De bedste øjeblikke på cyklen er ikke dem, du planlægger. Det er dem, du bremser op og nyder.



▼ **MÅLET:** Omtrent da jeg tog dette billede i Nevada, fejrede jeg, at jeg havde rundet 40.075 kilometer. Det er jordens omkreds ved Ækvator – og en helt utænkelig distance, dengang jeg bare pendlede til arbejde i London. Som det gamle ordsprog siger, starter en rejse på tusind mil også med et enkelt skridt.



◀ **VEJEN:** Hvorfor er verdens smukkeste veje de sværeste at cykle på? Utah var den fjerde ørken, jeg krydsede på cykel, og The Burr Trail var en hullet vej gennem øde land. Indimellem bare en stor sandkasse, som jeg slæbte min cykel igennem. Om dagen drømte jeg om kølige aftener og om at falde i søvn under stjernerne. Men om natten huskede jeg naturens storslåede skønhed og glædede mig til at begynde forfra næste morgen.



▲ **BJERGET:** Længst op i Østtimors himmel stikker Mount Ramelau. Fra bjergets top i næsten tre tusind meters højde ser du ud over havet mod syd og nord. Det var udmattende at cykle og gå fra kysten til toppen, men hårdt arbejde lønner sig. Fra teltåbningen nød jeg min helt egen private visning af både solnedgang og solopgang.

▲ **PROVEN:** At krydse den australske Outback på cykel var den hårdeste del af min rejse. Med temperaturer omkring 45 grader og over 200 kilometer mellem byerne slæbte jeg rundt på 25 liter vand for at overleve de ensomme stræk i ørkenen. Når der gik over et døgn, før jeg mødte en bil, følte jeg mig som det eneste menneske i verden. Isolationen var skræmmende, men den fyldte mig også med en ubeskrivelig styrke.

▶ **GÆSTEBUDET:** At rejse alene på cykel gør mig sårbar, hvis nogen vil mig ondt. Men sårbarheden får også mennesker til at vise mig en særlig venlighed. Hussein og hans familie inviterede mig til at bo hos dem på øen Sumbawa i Indonesien. De gav mig et sikkert sted at sove, serverede aftensmad og vinkede smilende farvel næste morgen. Jeg har mødt så mange venlige ansigter og glemmer ikke ét af dem. 🚲



# Generalforsamlinger i Cyklistforbundet 2018



Afdeling	Tid	Sted og program*
Assens Kommune	14. marts, kl. 18.30	CulturArte, Byvejen 5, Køng/Gummerup, 5620 Glamsbjerg. Tema: Cykelpolitik i Assens Kommune de næste fire år
Ballerup-Måløv-Skovlunde Afd.	19. marts, 19.30	Torvevej 19, 2740 Skovlunde
Bornholm Afdeling	28. februar, kl. 19.00	Rønne Bibliotek, Pingels Allé 1, 3700 Rønne
Brøndby & Hvidovre Afdeling	7. marts, kl. 19.00	Byvej 56, 2650 Hvidovre
Esbjerg Afdeling	6. marts, kl. 19.00	Fritidshuset, Kirkegade 51, 6700 Esbjerg
Favrskov Afdeling	5. marts, kl. 19.30	Hinnerup Bibliotek & kulturhus, Melhøjstuen, Skovvej 18, 8382 Hinnerup
Frederiksberg Afdeling	14. marts, kl. 19.00	Det økologiske hus, Frederiksberg Allé 7-9, 2000 Frederiksberg. Kommunens ingeniør Lone Andersen giver en status på Frederiksbergs cykelplaner.
Frederikssund Afdeling	17. april, kl. 19.00	Langes Magasin, Østergade 3B, 3600 Frederikssund.
Gentofte Afdeling	8. marts, kl. 19.30	Cafeen, Gentofte Frivilligcenter, Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte
Gladsaxe Afdeling	12. marts, kl. 19.30	Grønt Idecenter, Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, 2860 Søborg. Tema: Børn og cykler.
Gribskov Afdeling	22. marts, kl. 19.00	Uddannelsescentret, Ridebanevej 1, 3200 Helsingø. Oplæg om cykelturismestrategi ved VisitNordsjællands direktør Annette Sørensen.
Guldborgsund Afdeling	6. marts, kl. 19.00	Kulturforsyningen, Voldgade 1, 4800 Nykøbing F.
Haderslev Afdeling	25. april, kl. 19.00	Bispen, Bispebroen 3, 6100 Haderslev. Vi starter med en trafikpolitisk cykeltur i Haderslev by.
Herning Afdeling	6. marts, kl. 17.00	Danhostel Herning, Holingknuden 2, 7400 Herning
Hillerød Afdeling	14. marts, kl. 19.30	Kedelhuset, Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12, 3400 Hillerød
Hørsholm & Fredensborg Afd.	20. marts, kl. 19.30	Usserød Skole, lokale 303, natur og teknik, Gl. Byvej 10, 2970 Hørsholm. Vi inviterer de to formænd for teknisk udvalg i kommunerne.
København Afdeling	24. februar, kl. 14.00	Cyklistforbundet, Rømersgade 5, 1362 København K. Debatoplæg fra Marie Kåstrup, leder af Cykelprogrammet i Københavns Kommune.
Køge Afdeling	15. marts, kl. 19.00	Det Grønne Hus, Vestergade 3C, 4600 Køge
Lemvig Afdeling	14. marts, kl. 19.00	Havnens Hus, Havnen 70a, 7620 Lemvig
Lyngby-Taarbæk & Rudersdal	13. marts, kl. 19.00	Frivillighuset, Rustenborgvej 2A, 2800 Lyngby
Næstved Afdeling	10. januar, kl. 19.00	Heksehøjen 5B, 4700 Næstved
Odense Afdeling	21. marts, kl. 19.00	Kulturmaskinen, Farvergården 7, 5000 Odense C.
Randers afdeling	14. marts, kl. 19.00	Randers Naturcenter, Gudenåvej 20, 8920 Randers NV
Roskilde Afdeling	19. marts, kl. 19.30	Kildegården, Helligkorsvej 5, 4000 Roskilde
Rødovre Afdeling	22. februar, kl. 19.00	Afdelingens lokaler, Tinderhøj Skole, Fortvej 71, 2610 Rødovre. Efter generalforsamlingen inviterer afdelingen på lidt mad og drikke.
Silkeborg Afdeling	7. marts, kl. 17.00	Sted kommer senere
Sygkyster - DCF Ungdomsafdeling	6. oktober, kl. 15.00	Cyklistforbundet, Rømersgade 5, 1362 Kbh. S
Tårnby Afdeling	5. februar, kl. 19.00	Klublokalet, Tårnvej 5, opgang G, kælderen, 2770 Kastrup
Vejle Afdeling	7. marts, kl. 19.00	Bygningen, Ved Anlægget 14B, 7100 Vejle
Vestegnen Afdeling	20. marts, kl. 17.30	Vestegnens HF og VUC, Gymnasievej 10, 2620 Albertslund. Rejseforedrag: Amerika på tværs.
Viborg Afdeling	18. september, kl. 19.00	Søndermølle, Vinkelvej 40, 8800 Viborg. Åbent arrangement efter generalforsamlingen for alle interesserede.
Aabenraa Afdeling	September	Tid og sted kommer senere
Aalborg Afdeling	14. april	Tid og sted kommer senere

\*Dagsorden ifølge vedtægterne. Forbehold for ændringer. Se fuldt program og kontaktpersoner på [cyklistforbundet.dk/afdelinger](http://cyklistforbundet.dk/afdelinger)



# Sådan holder du hænderne varme

Træt af at cykle rundt med ti istapper på styret?

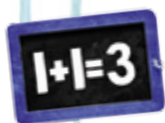
Vi giver en håndfuld tips, der holder dine fingre varme!



## Stramme

### handsker forbudt

Råd nummer et er at kende din handskestørrelse. Du kommer nemlig hurtigt til at fryse, hvis dine handsker er for små eller for store. Der skal være lidt luft rundt om fingrene – for luft giver varme. Men alt med måde – bliver handskerne alt for store, kan dine fingre ikke varme luften i dem op.



## Vælg handsker i flere lag

Vil du være sikker på ikke at fryse, skal du vælge handsker i to lag. Det afgørende er ikke, hvor tykke handskerne er. Det er lufften mellem de to lag, som giver ekstra varme.



## Vælg altid uld inderst

Uld varmer og har den brillante fordel, at den også isolerer, hvis dine handsker bliver våde. Er dine yndlingshandsker ikke foret med uld, kan du købe en tynd, ulden inderhandske og bruge under dem.



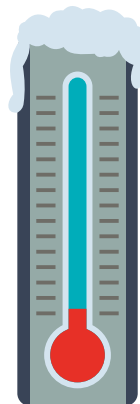
## Luffer er varmere end fingerhandsker

I luffer bor dine fingre sammen i ét rum, hvor de varmer hinanden. Derfor er luffer varmere end fingerhandsker, hvor varmen spredes i fem forskellige rum. Ikke alle gearskiftere egner sig til luffer. Men så kan en trefingerhandske være et godt kompromis.



## Brug benene og få varme hænder

Når musklerne arbejder, producerer kroppen varme – og når du producerer mere varme, end kroppen skal bruge til at holde sine centrale dele varme, så sender den resten ud til sine yderste dele. Så med andre ord: Når du begynder at fryse om fingrene, er det bare om at træde i pedalerne!



Vidste du?

## Derfor fryser du om fingrene

Når det er koldt, sørger kroppen for at holde på varmen omkring de vitale organer. Ganske smart faktisk. Men kroppen regulerer temperaturen ved at pumpe mindre blod ud i de yderste dele af kroppen – og resultatet er kolde hænder, fødder, næse og ører.



# Byg din egen

Cykelmarkedet bugner. Alligevel kan det være svært at finde en cykel, der opfylder alle dine ønsker. Men bygger du cyklen selv, kan du komme tæt på. Her får du vores guide til cykelbygning for begyndere.

## 1 Styrfittings og frempind

Når du skal fra råt stel til færdig cykel er første skridt at montere forgaffel og styrfittings. Styrfittings er de skåle og kuglelejer, som forbinder forgafflen med stellet og sikrer, at forhjulet kan drejes. Montering, størrelser og typer af styrfittings kan være tricky og kræver specialværktøj, så en tur forbi cykelsmeden kan være godt givet ud. Har du købt et stel, hvor forgafflen allerede er monteret, så kan du bare smøre og gå videre til at vælge den frempind, som skal holde dit styr. Husk: Fremhindens længde bestemmer, hvor foroverbøjet din kørestilling er – så vælg med omhu.

## 2 Cockpittet – styr, bremsegreb og gearvælgere

Racerstyr, mågestyr, butterflystyr eller bare et snorlige styr? Styret afgør, hvordan du interagerer med din cykel. Og så er styrets form sammen med styrbånd og greb virkelig med til at give cyklen personlighed.

Du kan udforme cockpittet efter dine præferencer. Men vær opmærksom på, at gedebukkestyr typisk ikke har samme diameter som andre typer styr. Så styrvalget bestemmer hvilke bremsegreb og gearvælgere, du kan bruge: Et lige MTB-styr passer til triggerskiftere og traditionelle bremsegreb, mens et gedebukkestyr

fx passer til de såkaldte STI-greb, hvor bremsegreb og gearskift er integreret. Husk også, at styr og frempind skal passe sammen i diameter.

Når du vælger bremsegreb, skal du huske, at trækket i kablet varierer efter grebets type – derfor skal du sikre dig, at dine greb er kompatible med dine bremser. Ligeledes skal dine gearvælgere passe til din bagskifter og kasset-

te – en gearvælger med ni gear er fx ikke kompatibel med en otte gears bagskifter. Vælg en samlet gruppe, hvis du køber nye komponenter – så ved du, at delene passer sammen.

## 3 Bremses

Nu skal du vælge mellem navbremser, skivebremser og fælgbremser. Og her gør vi kort proces: Med mindre du er en erfaren

selvbygger, anbefaler vi en klassisk V-fælgbremse eller en cantilever-fælgbremse. De er klart nemmest at montere, og så går de både til smalle og brede dæk og giver en solid og afmålt bremsekraft.

## 4 Hjul og dæk

Et hjul består af et nav, eger, nippler og en fælg, og man kan godt selv bygge sine hjul. Men det kræ-



### START MED STELLET

Har du allerede et stel? Så ryk direkte til punkt 1. Har du ikke et stel, så kig på næste side og bliv klog på cyklens skelet!

# cykel



## Find mere info

Trin for trin guider vi dig her til valg af stel og komponenter og fortæller, hvilken betydning de har for cyklens egenskaber. Monteringsvejledninger er det for omfattende at komme ind på her. Meget giver sig selv, når du går i gang – og ellers er der masser af videoguides på nettet. Vi anbefaler også det omfattende cykelopslagsværk [sheldonbrown.com](http://sheldonbrown.com)

ver en del øvelse, så vi anbefaler, at du køber et færdigt hjulsæt. Husk at bredden på baghjulsets nav skal passe sammen med dit stel, og husk at dit valg af baghjul definerer typen af gear på din cykel. Et typisk Shimano-nav til udvendige gear vil passe til både 8, 9 og 10-gears kassetter.

Når du vælger *dæk*, så køb et sæt, der passer til det underlag, du kører mest på. Men husk at

stel og bremser sætter grænser for, hvor store og brede dækkene kan være. Vælg et sæt, der passer til dine fælge.

### 5 Sadel og sadelpind

*Sadlen* er alfa omega for din komfort, og her kan det ikke betale sig at spare. En lædersadel former sig efter din bagdel og giver en perfekt pasform, ligesom sadler med gel er populære. Det er

individuelt, hvad vi sidder godt på. Men sadlens bredde er afgørende, så køb den et sted, hvor forhandleren kan måle din optimale sadelbredde. Gå efter en *sadelpind* i aluminium, som ikke rustner.

Husk at tjekke, om sadelpindens diameter passer i dit stel, og smør pinden ind i fedt, før du monterer den. Ellers kan den sætte sig uhjælpeligt fast i stellet.

### 6 Krankboks

Krankboksen er cyklens motorrum, og stedet hvor al din kraft bliver ført videre til kæde og hjul. Du skal vælge en *krankboks*, der passer til gevindet i dit stel og den type krank, du vil montere. En krankboks med firkantet akse og lukkede kuglelejer er et godt standardvalg. Vær opmærksom på, at boks og krank har betydning for din kædelinje og for hvor tæt dine klinger kommer på stellet.

### 7 Kranksæt, skiftere, kæde og kassette

Et *kranksæt* kan have en, to eller tre klinger og betjenes af en *forskifter*. *Kassetten* er en samlet enhed af 7-10 tandhjul, der er monteret på bagnavet og betjenes af en *bagskifter*. Sammen med *kæden* udgør disse komponenter samlet set gearene i et udvendigt gearsystem. Størrelsen på dine forklinger og størrelsen på kassetten tandhjul bestemmer cyklens gearing. Vælg en gearing, der passer til dit formål – og husk at kæde, kassette, bagskifter og gearvælger skal være til samme antal gear.

### KOM PÅ VÆRKSTEDSKURSUS

Få vores nyhedsbreve og hold øje med vores værkstedskurser. Se [cyklistforbundet.dk/nyhedsbrev](http://cyklistforbundet.dk/nyhedsbrev)

# Stel og forgaffel er cyklens skelet

Valg af stel er din første – og største – beslutning, når du bygger en cykel. Stellets geometri, materiale og specifikationer influerer kraftigt på din cykels komfort, køreegenskaber og mulige komponenter.

## Følgelig eller livlig?

Stellets *geometri* afgør, hvor livlig cyklen er at køre på, og hvor komfortabel kørestillingen er. Se på afstanden mellem hjulene, baggaffelens længde, forgaffelens krumning, kronrørets vinkel, toprørets længde og hjulenes diameter.

En racercykel har typisk stejle vinkler, mens citybikes og touringcykler er mere afslappede i geometrien.

## Stål eller aluminium?

Et *stålstel* er stærkt, fleksibelt og langtidsholdbart – et godt udgangspunkt at bygge på.

Gå efter et stålstel af lette og stærke chromoly-rør frem for et stel i high tensile-stål. Et klistermærke på stellet afslører ofte producenten og stål- og rørtypen. Columbus, Reynolds og Tange er de mest kendte producenter af kvalitetsstålrør til cykler.

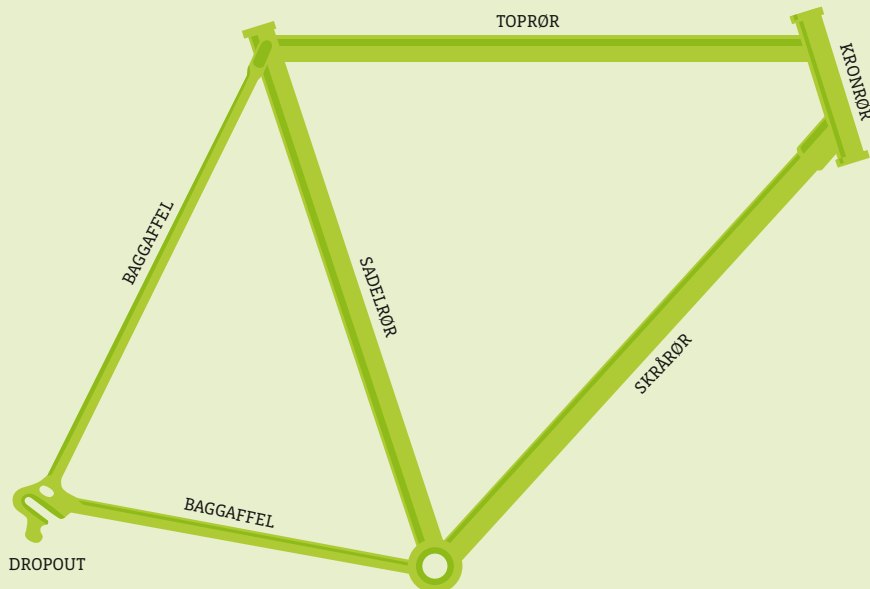
Vælger du et *aluminiumstel* får du en let og lidt hurtigere cykel, der dog lever kortere, fordi stellet bliver metaltræt med tiden.

## Nyt eller brugt?

Går du efter et *brugt stel*, så tjek det for skævheder, buler, revner, rust og andre fejl. Og tjek

at gevindet i krankboksen og gearøjet er intakt. Et brugt stel sælges tit med tilhørende komponenter, og du kan med fordel købe et stel, hvor styrfittings, forgaffel og krankboks allerede er monteret. Men tjek for slør og skil det hele ad for at give det en omgang fedt. Husk: Tjek stelnummeret, så du ikke køber en stjålet cykel.

Et *nyt stel* kan også være en god, men selvfølgelig dyrere løsning. Her kan du med fordel købe stel og forgaffel sammen. Tjek hvor lang garanti, der er på stellet – det vil sige en del om kvaliteten!



## Stellets specifikationer

Når du vælger et stel, træffer du samtidig en række valg om fx cyklens hjulstørrelse, bremses og gear:

**Hjulstørrelse:** De mest almindelige hjulstørrelser er 26" og 28". 26" er standarden på en MTB, mens 28" er standard på *racer*-, *city*- og *touringcykler*. Gå efter et stel, der er bygget til en af de to hjulstørrelser – det er nemmest og billigst, når du skal skaffe hjul og dæk.

**Bremses:** Et stel har enten monteringshuller til kaliberbremses, beslag til skivebremses, eller studes til montering af cantilever- og V-fælgbremses. Til din første byg-selv-cykel anbefaler vi, at du vælger et stel, der er bygget til V-fælgbremses.

**Gear:** Baggaffelens ender (dropouts) bestemmer hvilken type gear, du kan udstyre cyklen med. Afstanden mellem gaffelens dropouts varierer fra ca. 120–135 mm.

Det skal du bruge



## VÆRKTØJ FOR BEGYNDERE

Du skal ikke bruge en formue på værktøj for at komme i gang med at skrue på din cykel. Bare gå efter basisværktøj i god kvalitet, da billigt værktøj risikerer at ødelægge stel og komponenter. Enkelte trin i vores guide kræver specialværktøj – lån dig evt. frem eller tag forbi din cykelmekaniker.



Unbrakonøgler (mest størrelse 4, 5 og 6)



Fastnøglesæt, gerne med skralde i den ene ende (størrelse 8, 10, 13, 14 og 15)



Skævbider



Kædeadskiller



Dækjern



Kassetteaftrækker og kædepisk



Skruetrækker, både flad og stjerne



Kædeolie, fedt og en god cykelpumpe

- Vil du have *udvendige* gear, så gå efter et stel med en afstand på 130 eller 135 mm. Det er standardmål på henholdsvis moderne racer- og MTB/touring-gearnav. Har du forelsket dig i et ældre stålstel, er afstanden typisk 120-125 mm. Men stålstel kan forsigtigt bøjes, så afstanden bliver 130-135 mm. Forsøg aldrig det samme med et aluminiumsstel – det knækker! Husk at stellet skal have geardrops eller monteringsøjne til disse, ellers kan du ikke montere en bagskifter til udvendige gear.
- Går du efter *indvendige* gear eller en cykel uden gear, så passer en afstand på 125-130 mm til de fleste gearnav. Vælg et stel med horisontale dropouts, så hjulet kan trækkes bagud for at stramme kæden.

**Alt det andet:** Køb et stel, som er bygget til dit formål. Bygger du en touringcykel, skal stellet fx have *monteringsøjne* til skærme og bagagebærer. Tjek også stallets *pålodninger* til kabelføring, og hvor store *dæk*, der er plads til mellem gaflerne.

**Tip:** Køb et startersæt fra fx Park Tool – så er du godt i gang!

## Lån et værksted hos os

Savner du et lunt sted at give din cykel en kærlig hånd? Vi stiller arbejdsstand og værktøj til rådighed i Cyklistforbundets låneværksted i Rømersgade 7, Kbh. K. Gratis for medlemmer. Book tid via [1905@cyklistforbundet.dk](mailto:1905@cyklistforbundet.dk)

# Gyldne vinterdage

Synes du januars farver er lidt triste? Vi forstår det godt – så her tryller din medlemsbutik grå og brun om til smuk og lun luksus, du kan forsøde hverdagen med.

## ☉ Guten Tag Gustav!

Schindelhauer barsler med en smuk allrounder til hverdagspendleren. Gustav hedder cyklen, der byder på en afslappet kørestilling, komfortabelt brede dæk og et smart lad til din bagage. Bæltedrevet klarer saltede veje uden at kny – og det er slut med at glemme lygterne, for de er bygget ind i cyklens skærme. Det tyske multitalent har mekaniske skivebremser og fås med to eller otte indvendige gear.

**NORMALPRIS FRA: 10.299,-**

**MEDLEMSPRIS FRA: 9.299,-**



## ☉ Hæng ud indenfor

Elsker du din cykel højt? Så tag den med ind i varmen og hæng den til skue på Copenhagen Roads' hylde i enkelt dansk design. Ophænget i massivt valnøddetræ er primært til racer- og fixicykler. Men din hverdagscykel er velkommen, bare toprøret ikke er tykkere end fem centimeter.

**NORMALPRIS: 1.299,- MEDLEMSPRIS: 1.199,-**

## ☉ Yes, yes, bellissimo!

Hestras klassiske skindhandsker er syet i smukt og smidigt skind fra nordamerikanske hjorte og foret med lækker, blød uld fra italienske får. Og så lover de at holde dine fingre varme – også hvis temperaturen skulle dykke lidt ned under nul. Handskerne fås i flere farver.

**NORMALPRIS: 650,-**

**MEDLEMSPRIS: 585,-**



## ☉ Hold godt fast

Grib styret og træd i pedalerne! Med Schindelhauers ergonomiske lædergreb kan du mærke cyklen arbejde under dig. Grebene støtter hånden og fordeler trykket, så komforten er høj. Passer til styr med en diameter på 22,2 mm og fås i flere farver.

**NORMALPRIS: 495,- MEDLEMSPRIS: 449,-**



## ☉ Farvel til istapper

Det er ingen fornøjelse at cykle med iskolde tæer, så træk Madisons bløde og langskafte sokker på og nyd forandringen. De lune sokker er udviklet til mountainbikere, så materialet er slidstærkt og tørrer hurtigt. Frottéforstærkninger i hæl og tå giver ekstra varme og komfort.

**NORMALPRIS: 99,- MEDLEMSPRIS: 89,-**



1905

**BUTIKKEN ER ÅBEN MAN-FRE 10-18  
LØR 11-15**

**WEBBUTIKKEN  
ER ALTID ÅBEN: 1905.DK**

**ADRESSE  
RØMERSGADE 5, 1362 KØBENHAVN K**

☉ **Der er lunt på toppen!**

Mens du holder hovedet koldt på de isglatte veje – så holder Berns vinterhjelme det varmt. Macon ESP leveres med en dejlig varm vinterforing, der går ned om ørerne. Den lette multisportshjelme sidder godt fast på hovedet og er certificeret til både cykling, skateboarding og vintersport.

**NORMALPRIS: 699,-**

**MEDLEMSPRIS: 629,-**



**MEDLEMS-  
TILBUD**

☉ **Prosit!**

Ja okay, navnet Buff lyder lidt som et tilbageholdt nys – men tag ikke fejl: Buff er din nye bedste vinterven! Den lette, strikkede hue i 100 pct. mikrofiber passer perfekt under en cykelhjelme. Og så er huen både blød, elastisk og åndbar – og fylder nærmest ingenting i din lomme!

**NORMALPRIS: 220,-**

**MEDLEMSPRIS: 189,-**



☉ **Vintertiden rinder ud**

Nu kan du være sikker på, at vinteren går, og foråret kommer. I Larsen & Eriksens klassiske armbåndsur sidder nemlig et uforligneligt schweizisk urværk med livstidsgaranti. De fine linjer på urets skive er inspireret af egerne i et cykelhjul, og en lille væltepeter er graveret i remmen. Fås i flere farver.

**PRIS: 1.000,-**



☉ **Hej smukke!**

Du får næppe varmen af at ringe med klokken – men synet af Cranes E-ne Bell kan nok godt smelte et designherte eller to. Den lille klokke har også en smuk tone, så du kommer til at elske at give signal!

**NORMALPRIS: 249,- MEDLEMSPRIS: 225,-**

☉ **Får får forfrysninger?**

Vil du være sikker på at holde varmen, så gør som fårene og gå med uld! Woolpowers kraftige trøje er strikket med 60 pct. merinould og har turtleneck og smart lynlås i halsen. Du vil med garanti få lyst til at bo i den vinteren over.

**NORMALPRIS: 775,-**

**MEDLEMSPRIS: 699,-**



☉ **Coffee to go**

Oldschool cykeltaske i eksklusivt mokkafarvet læder fra spanske Versado, som leverer håndværk i høj kvalitet. Tasken har beslag gemt i en lomme bagpå, så den er lige så let at klikke fast på bagagebæreren, som den er at slynge over skulderen. Gode lommer til laptop og småtterier.

**NORMALPRIS: 1.999,- MEDLEMSPRIS: 1.799,-**



**SPØRGSMAÅL?**

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

**SKRIV TIL**

**1905@CYKLISTFORBUNDET.DK**

Se alle  
dine fordele på  
cyklistforbundet.  
dk/fordele

# Brug dine fordele!



## Stor rabat hos Fitness dk

Køb årsmedlemskabet ANYTIME hos Fitness dk – så kan du slå mere end en tredjedel af prisen og træne, når det passer dig. Fitness dk har 45 centre landet over og et stort udbud af hold.



## Økologiske lækkerier fra Lolland

Få rabat på Knuthenlunds økologiske oste, kød og charcuteriprodukter. Knuthenlund leverer 100 % økologi direkte fra gården til din hoveddør, og som medlem får du rabat i godsets netbutik.

## RABAT PÅ ÅRSMEDLEMSSKAB\*

VIS MEDLEMSKORT VED INDMELDelse

## 15 % RABAT

SKRIV "CYKLISTFORBUNDET" I RABATFELTET NÅR DU HANDLER



## Godt klædt på til et aktivt udeliv

Shop kvalitetstøj med rabat hos Friluftsland. Her er alt til oplevelser i det fri. Fra vindtætte jakker og vandtætte støvler til uldne huer og halstørklæder.

## 10 % RABAT\*

VIS MEDLEMSKORT VED KØB



## Billig delebil i fem byer

Få det månedlige abonnement på delebilen til halv pris hos LetsGo. Så står minibiler, familiebiler og kassevogne klar, når du har brug for det – heraf også mange elbiler.

## 50 % RABAT\*

OPLYS KODEN "LETSGOCYKLIST" VED INDMELDelse



## Rabat på højskole

Hadsten Højskole tilbyder en fast rabat til Cyklistforbundets medlemmer. Oplev fx kurset »Cykelture og herregårdsbesøg« 25. juni til 1. juli.

## SPAR 250 KR.\*

VEDLÆG KOPI AF MEDLEMSKORT VED TILMELDING



## Mere ferie for pengene

Træt af mørket og på vej mod sydens sol? Lej sommerhus med rabat hos NOVASOL dansommer og vælg mellem sommerhuse og ferieboliger i 27 lande.

## 10 % RABAT\*

SEND EN MAIL TIL POST@CYKLISTFORBUNDET.DK OG BED OM EN RABATKODE

**DET MED SMÅT:** \*RABATTERNE GIVES KUN TIL MEDLEMMER AF CYKLISTFORBUNDET OG KAN IKKE KOMBINERES MED ANDRE RABATTER. RABAT HOS FITNESS DK GÆLDER ALENE ÅRSMEDLEMSSKABET ANYTIME – KONTAKT POST@CYKLISTFORBUNDET.DK FOR MERE INFO. FRILUFTSLAND GIVER IKKE RABAT PÅ DUNJAKKER FRA CANADIAN GOOSE. HOS LETSGO ER DEN OBLIGATORISKE SELVRISIKOFORSIKRING IKKE OMFATTET AF RABATTEN. RABATTEN HOS NOVASOL/DANSOMMER KAN IKKE KOMBINERES MED ANDRE TILBUD OG RABATTER OG GÆLDER KUN NYE BOOKINGER. ADVOKATEN YDER OP TIL 5 TIMERS JURIDISK BISTAND PR. ULYKKESSAG.





### Gratis cykelværksted

Få et lunt sted at give din cykel en kærlig hånd. Din medlemsbutik har indrettet et låneværksted på Rømersgade 7 i København K. Vi stiller arbejdsstand og værktøj til rådighed.

### GRATIS FOR MEDLEMMER

BOOK TID VED AT SENDE EN MAIL TIL  
1905@CYKLISTFORBUNDET.DK



### Gratis juridisk bistand

Advokat Troels Miltoft fra Advokatgruppen i Aarhus hjælper Cyklistforbundets medlemmer med juridisk bistand, hvis uheldet er ude på cykel.

### GRATIS FOR MEDLEMMER\*

OPLYS MEDLEMSNUMMER VED KONTAKT MED ADVOKATEN

## 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.

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

Vælg det årsmedlemskab, der passer bedst til dig:



### Almindeligt medlemskab\*\*

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



### Digitalt ungdomsmedlemskab\*

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



### Seniormedlemskab\*\*

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

**Ja tak, meld mig ind!**  
Bliv medlem på **cyklistforbundet.dk/medlem**

– eller scan koden og meld dig ind via mobilen:



\*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.

## 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](http://cyklistforbundet.dk)





## Her er den nye hovedbestyrelse

En ny hovedbestyrelse blev valgt på årets landsmøde, hvor fire bestyrelsespladser og to suppleantpladser skulle besættes. Landsformand Jette Gotsche (Frederiksberg) blev genvalgt for en toårig periode. Derudover består den nye hovedbestyrelse af næstformand Claus Bonnevie (Gribskov), kassierer Leif Thomsen (Silkeborg), Claus Behrendsen (Vejle), Jens Peter Hansen (Randers), Mike Hedlund-White (Aalborg), Mads Øbro (Sygklister) og Inger Larsen Ørbæk (Viborg). Suppleanter er Jens Kvorning (København) og Natasha Carstens (Vestegnen). Kontaktinformation på hovedbestyrelsens medlemmer og bilag fra landsmødet findes på [cyklistforbundet.dk/landsmoede](http://cyklistforbundet.dk/landsmoede)

## Klara Søndergaard er Årets Cykeldynamo

Cykeldynamoen er Cyklistforbundets anerkendelse af et medlem eller en afdelings særlige indsats. I år blev prisen tildelt Klara Søndergaard fra Herning – bl.a. for hendes store og vedholdende arbejde med at arrangere og afvikle Cykelturist-ugen 2016.

## Poul Petersen er nyt æresmedlem

På landsmødet tildelte hovedbestyrelsen et livslangt æresmedlemskab til Poul Petersen, der er Cyklistforbundets mangeårige repræsentant i Faxe. Poul Petersen modtog æresprisen på grund af sin engagerede og vedholdende kamp for cykelsagen.

# Hvad skal Cyklistforbundet i 2018?

Cyklistforbundet holdt landsmøde i Skælskør den 28.-29. oktober, hvor delegerede fra hele landet bl.a. blev enige om kursen for næste års arbejde. Her fortæller landsformand Jette Gotsche om Cyklistforbundets vigtigste indsatsområder i 2018.

*Hvad arbejder Cyklistforbundet for lige nu?*

– Vi har stort fokus på det lokale arbejde her efter kommunalvalget, hvor de nye kommunalbestyrelser er startet op. Nu gælder det om at komme ud og hilse på de nye politikere og holde dem fast på de løfter, de gav i valgkampen. Cyklistforbundets egen kandidatundersøgelse viste jo, at der på tværs af partifarver er en meget stor velvilje i forhold til at forbedre cyklisteres forhold. Men der ligger en stor opgave i at få løfterne realiseret, nu hvor det er blevet hverdag igen.

*Hvilke konkrete arbejdsområder er særligt vigtige for Cyklistforbundet?*

– Forudsætningen for en stærk cykelkultur er, at alle kan komme hurtigt og sikkert frem på cykel. Det vil altid være vores vigtigste mærkesag. Samfundet og teknologien ændrer sig hele tiden, og lige nu kommer der mange nye gadgets ud i trafikken. Det er vores opgave at holde øje med, at cyklisteres sikkerhed ikke kommer under pres, når fx motoriserede skateboards slippes løs på cykelstierne. Vi skal også sørge for, at cyklisterne ikke bliver glemt i debatten om de førerløse biler. I Cyklistforbundet skal vi hele tiden observere – og reagere, når sikkerheden ikke er god nok. Derfor skal vi løbende være i tæt dialog med politikere og andre interesseorganisationer – og bl.a. forventer vi os meget af Cykelpolitisk Tænketaank, som vi var med til at starte i efteråret.

*Hvad gør hovedbestyrelsen for at styrke Cyklistforbundet i de kommende år?*

– Vi intensiverer indsatsen for at få flere medlemmer, bl.a. med et nyt ungdomsmedlemskab, nyt hvervemateriale og et øget fokus på digitale medier. Og så arbejder vi for at knytte afdelingerne tættere sammen. Til marts holder vi fx et seminar, hvor vores formænd og repræsentanter får tid til at debattere og udveksle erfaringer på kryds og tværs.



Læs hele arbejdsprogrammet på [cyklistforbundet.dk/2018](http://cyklistforbundet.dk/2018)

## CYKLISTER får ny redaktør

1. februar tiltræder Peter Andersen som ny redaktør på dit medlemsmagasin, da nuværende redaktør Rikke Ravn Faber er på vej mod nye udfordringer. Peter Andersen kommer fra en stilling som redaktør og kommunikationsrådgiver i Psykiatrifonden.

– Jeg giver stafetten videre til en dygtig journalist, som også er den stolte ejer af fem cykler. Så jeg er sikker på, at CYKLISTERs læsere har meget at glæde sig til, og selv glæder jeg mig også til at læse med, siger Rikke Ravn Faber.

[cyklistforbundet.dk](http://cyklistforbundet.dk)



# På gensyn!

AF RIKKE RAVN FABER (REDAKTION)

Her er lidt af alt det, du finder hos os på nettet.



## #pedalkraft



@hvidesanne Zadar #visitcroatia #pedalkraft #everydayeverywhere



@kioofficial Cykelstativ formet som ♥er #aarhuscykelby #søndag



@kingeddie\_westie A dog's gotta do what a dog's gotta do #westitude #odensecykelby



@adam\_brosbo Nordby #visitdenmark #pedalkraft



@julie\_v\_cph Car-free sunday #wearenørrebro #pedalkraft #voreskbh



@shc\_♥ #pedalkraft #østerbro #lovebiking



**Gitte Holdgaard** om cyklisters synlighed:

»Hvis jeg kunne slå et trylleslag, så ville alle de magnetlygter, der sidder nede ved hjulene, blive tryllet længere op og lyse meget kraftigere«



## Spænder du hjelmen - rigtigt?

Mange børn og voksne sætter hjelmen forkert på hovedet. Det er ærgerligt, for hjelmen virker kun, hvis den sidder rigtigt og er spændt godt fast.

Vi har samlet et par fif, så du kan cykle trygt af sted:

[cyklistforbundet.dk/sidderhjelmenrigtigt](http://cyklistforbundet.dk/sidderhjelmenrigtigt)

## Find os på nettet:

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

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

# Få en gratis cykellegebog!

Husker du dengang, du lærte at cykle? Suset i maven, da du pludselig hjulede af sted?

Nu giver vi den følelse videre til alle børn i Danmark – og alle forældre kan være med!

Cyklistforbundets nye legebog er støttet af TrykFonden og giver tips og ideer til sjov cykeltræning.

Hent bogen i *Cyklistbutikken 1905* eller download den på **[cyklistforbundet.dk/boerncykler](http://cyklistforbundet.dk/boerncykler)**  
Bogen er fuld af lege til de 2-12-årige.



## BØRN CYKLER – NÅR VOKSNE SKABER MULIGHEDERNE

På 30 år er andelen af børn, der bliver kørt i bil til skole, steget med 200 procent. Cyklistforbundet vil være med til sikre, at næste generation også får del i friheden og de gode oplevelser, som venter, når man kan cykle selv. Derfor har vi skabt det digitale univers BØRN CYKLER, hvor forældre, skoler og institutioner kan hente viden og inspiration. Se **[cyklistforbundet.dk/boerncykler](http://cyklistforbundet.dk/boerncykler)**

Nyt digitalt  
børneunivers

BØRN CYKLER



CYKLIST™  
FORBUNDET  
PEDALKRAFT – SIDEN 1905