

CYKLER OG FISK

Fisk kan lide vand. Cyklister kan lide cykelstier. Og sådan er det hele vejen igennem.

SIDE 10

VALBY BAKKE-TESTEN

Pump og smør. CYKLISTER tester, hvad det gør for kørekomforten.

SIDE 12

SKAB ORDEN I KAOS

Dårlig cykelparkering hærger ikke kun det offentlige rum. Se her, hvad du kan gøre i privaten.

SIDE 16

NY CYKELDIREKTØR

Hvad vil Klaus Bondam? Og hvad mener tre tidligere direktører, han skal?

SIDE 20

Forår 2014 · 79. årgang

✦ MEDLEMSMAGASIN

CYKLISTER

ÆGTE INDUSTRIFERIE
I TYSKLAND:

Råt er godt!

SIDE 24

Køb ekstra
Pedalkraft
SIDE 30

Fortjent!

Gør dig selv og din cykel en tjeneste. Så bliver det sjovere at cykle.

SIDE 12-17



Vindmodstand som en mur

Mød radioværten, som er vild med rockerstilen

4

Nyt & Noter

Nyheder fra cykelverdenen

6

Export/import

Gode cykelløsninger fra Danmark og udlandet

8

Du cykler som en fisk

Se, hvad der kan få cyklister til at cykle lidt længere

10

TEMA: Fordi du fortjener det

Pump, smør og parkér: Du er din egen lykkes cykelsmed

12

Et øjeblik

Hvad skulle det være? Forår i Cyklistbutikken 1905

18

Cyklerne kan ændre verden

Klaus Bondam og tre eks-direktører om Cyklistforbundets fortid, nutid og fremtid

20

På med kasketten!

Eksperimentér med dine kolleger i Vi cykler til arbejde

24

Råt er godt

På cykel gennem Ruhr - et minedistrikt under forvandling

26

MEDLEM

Nyt fra Cyklistbutikken 1905

PRAL fra forbundet

Mød et medlem - og meld dig ind

Tjek dine medlemsfordele

30

32

33

36

I CYKLISTENS TJENESTE

Om alt det, vi mener og gør!

34



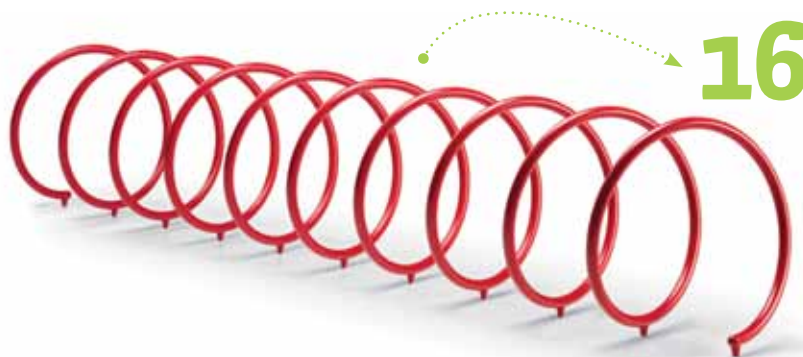
8



10



12



22



29





*Du har også fortjent en
god cykel, men på det
område er du din egen
lykkes cykelsmed.*



Fordi du fortjener det!

Som cyklist er du en gave til samfundet. Du er sund, grøn og billigt i drift - og det skal naturligvis belønnes. Ikke kun med skulderklap, men også med masser af gode cykelstier, lækker cykelparkering og alt muligt andet, som gør det nemmere og sjovere at være cyklist.

Du har også fortjent en god cykel, og nu kommer vi til et område, hvor du er din egen lykkes cykelsmed. For selv den dyreste og fineste cykel bliver hurtigt trist at køre på, hvis dækkene er halvflade og kæden rød af rust. Her er mange af os vores egen værste fjende.

I dette nummer af CYKLISTER ser vi nærmere på, hvad helt basal cykelvedligeholdelse gør ved kørekomforten. Læs Valby Bakke-testen - og test evt. dig selv og din egen cykel på en bakke nær dig. Det kan muligvis være første skridt på vejen til et lykkeligere cykelliv.

Og kør så ud og nyd foråret. Det fortjener du også!

Lotte Malene Ruby
Redaktør



CYKLISTER FORÅR 2014

Nr. 1 - 2014. 79. årgang



Medlemsmagasin

Udkommer fire gange årligt.
Næste gang i juni 2014.

Ansv. redaktør:

Lotte Malene Ruby
lmr@cyklistforbundet.dk

Redaktion

Frits Bredall, kommunikationschef
Christina Britz Nicolaisen,
kommunikationsmedarbejder

Redaktionsudvalg

Bjarne Arildsen
Anita Corfixsen
Andrew Kjærulff Maddock

Oplag

13.500 eksemplarer

Forsidefoto

Shutterstock

Arkivfotos

Shutterstock

Annoncer

Cyklistforbundet
Tlf. 33 32 31 21
cyklister@cyklistforbundet.dk

Design og produktion

Datagraf Communications

ISSN 0109-2790

Her bor vi

Cyklistforbundets sekretariat og butik
Rømersgade 5-7
1362 København K

Telefontid man-fre 10-12 og 13-15

Tlf. 33 32 31 21
post@cyklistforbundet.dk
cyklistforbundet.dk

Afdelinger

Cyklistforbundet har 42 afdelinger
rundt om i landet. Her laver frivillige
alt fra cykelture til politisk lobby-
arbejde. Find nærmeste på
cyklistforbundet.dk/afdelinger



Vindmodstand som en mur

Mennesket: Anders Høeg Nissen, 42 år, vært på P1-programmet Harddisken
Cyklen: Håndbygget Leikier fra 2006

Det er helt klart de der
bløde forstads mænd
med rockerfantasier, der
synes, den er fedest.

Det er min cruisecykel, som jeg passer godt på og kun kører i tørt vejr. **Den lange forgaffel, og styret som egentlig er lavet til en motorcykel, gør den ret bikeragtig.** Fordi styret sidder så højt oppe bliver man ret bred på den – man har en vindmodstand som en mur på den cykel. Selvfølgelig er ret tungt, men når først den kommer i svingninger, har den en rigtig god inert. Når man er oppe i omdrejninger kan man godt føle sig lidt som Henry Fonda i Easy Rider. **Jeg kan rigtig godt lide de rene linjer i designet,** men har alligevel fået sat fem gear på, fordi den ellers simpelthen bliver for tung at træde. Det er en cykel, man går efter de grønne bølger på.

Jeg købte min første Leikier engang omkring 2004. Det var kærlighed ved første blik. Dengang boede jeg rundt om hjørnet fra Lars Leikier, der har butik og værksted på Vesterbro i København. **Fordi den er håndbygget, går der en seks uger, fra man bestiller en cykel, til den er klar til den første tur.** Det var superhyggeligt at kunne kigge ind i butikken og se til min cykel undervejs, mens den blev samlet. Den kostede omkring 7.000 kr.

Da jeg havde haft cyklen et års tid, blev den stjålet, hvilket var en temmelig bitter oplevelse. Men heldigvis var jeg forsikret, så jeg kunne gå ind til Lars og bestille en ny. I mellemtiden havde han udviklet desig-

net, så der nu var kommet en stiver mellem forgaflen og tværstangen på stellet. **Stiveren har form som en pistol, og Leikiers logo på stellet er en patron.** Jeg ved ikke helt, om det er udtryk for en lille våbenfetisch, men sådan en blød forstadsmand med forkærlighed for en lidt rockeragtig stil som mig synes det er fedt.

Et års tid efter den første Leikier blev stjålet, skulle jeg en dag i Føtex ude ved Nørrebro Station. Foran butikken stod en anden Leikier, og jeg syntes det var så fedt, at jeg parkerede min egen ved siden af den og tog et billede, inden jeg gik ind for at handle. Da jeg kom ud fra butikken, var min cykel væk! Det var helt surreelt, og jeg måtte tjekke billedet for at sikre mig, at jeg ikke var blevet skør. **Utroligt nok genfandt jeg senere samme dag min cykel.** Den stod parkeret på Lygten rundt om hjørnet, få hundrede meter fra Føtex.

Der er mange, der kommer med positiv respons på min cykel. Det er helt klart de der bløde forstads mænd med rockerfantasier, der synes, den er fedest. Nogle gange er der en, der spørger om en prøvetur, og jeg siger altid ja. 🍀



PÅ CYKEL LANGS KONGEÅEN

Oplev naturen, mød kulturen og hør historien

Kursus: 23. - 29. maj 2014

Kurset er for dig, der gerne vil opleve verden fra en cykel – natur og kultur, kunst og historie.

Kongeåen var i 800 år grænsen mellem kongeriget Danmark og hertugdømmet Slesvig. En naturlig grænse, der med tiden skabte en særlig sønderjysk kultur, og en fascinerende historie, der med slaget på Dybbøl Banke i 1864 står mejslet ind i Danmarkshistorien og lagde grunden til vores moderne selvforståelse.

Gennem foredrag, fortælling og oplæg – før, under og efter vores ture – får du en grundig indsigt i denne landsdels historie, natur og kultur. Du vil møde lokale personligheder og høre dem fortælle, og du vil se steder, kun få kender til.

Cykelturen gennem landskabet skaber en indre ro og glæde ved at være tæt på naturen. Efter at have cyklet en hel dag skal vi nyde de lange sommeraftener på Rødding Højskole, hvor fortællingerne og snakken begynder, når vi mødes over kaffen og synger fra Højskolesangbogen.

Du skal kunne klare at cykle op til 55 kilometer pr. dag.

Pris 4.200 kr.



www.rhskole.dk • Tlf.: 7484 2284 • info@rhskole.dk

rh.
RØDDING HØJSKOLE



Rabat på højskoleophold i Sønderjylland

Sommerferie: Igen i år giver Løgumkloster Højskole rabat til Cyklistforbundets medlemmer, der deltager på kurset Sønderjylland set fra cykelsadlen

I ugen op til midsummer (15. - 21. juni) inviterer Løgumkloster Højskole på et cyklende kursus i sønderjysk natur og kultur. Vi besøger bl.a. Tønder, Ribe og Gram Lergrav og kommer undervejs gennem Lindet Skov, Stensbæk Plantage, Årup Hede, Ribe Ådal og Ribemarsken. Cykelturene cykles i forholdsvis roligt tempo (ca. 15-22 km/t), og der holdes spise-, drikke- og kaffepauser undervejs. Der vil også være afsat tid til at gøre holdt for besigtigelse af små, interessante steder undervejs. Deltagerne medbringer selv cykel. Sønderjylland set fra cykelsadlen koster kr. 3600, og medlemmer af Cyklistforbundet får 10% rabat.

Sådan får du rabatten

Tilmeld dig via hjemmesiden www.lkhojskole.dk og skriv i kommentarfeltet, at du er medlem af Cyklistforbundet samt dit medlemsnummer.

LØGUMKLOSTER HØJSKOLE

Brorsonsvej 2
6240 Løgumkloster
74 74 40 40 - info@lkhojskole.dk
www.lkhojskole.dk

PÅ CYKEL OG MTB I ØSTJYLLAND

Uge 26: 23. juni - 29. juni 2014

På cykel i Østjylland: Vi skal hver dag på cykeltur i forskellige områder af den mangfoldige østjyske natur. Hold 1: Ture på 25 - 40 km. Hold 2: Ture på 40 - 70 km.

Mountainbike for mænd og koner: Via større skovveje og snævre stier skal vi hver dag indtage skønne naturområder. Distance: 15 - 30 km.

Uge 30: 21. juli - 27. juli 2014

Mountainbike: Oplev suset på cykel og den stille intense glæde ved naturen.

Distance på turene: 15 - 40 km.

Uge 32: 4. august - 10. august 2014

På cykel i Østjylland: Hver dag cykler vi ud i den smukke og afvekslende østjyske natur, hvor man stort set kan opleve samtlige landskabstyper.

Uge 37: 8. september - 14. september 2014

Cykelkurset - i samarbejde med Cyklistforbundet: Cykel ud i sensommeren og nyd septembers blå himmel og den smukke natur. Turenes længde vil være 25 - 60 km.

Hadsten Højskole

T: 8698 0199

www.hadstenhojskole.dk

Hadsten
Højskole

siden 1876

Vi har hørt, at ...



... **cyklister** impulsfører mere end biler.

... **otte kommuner** og otte hospitaler nu låner elcykler ud for at få flere biler i sadlerne.

... **stjernearkitekten** Norman Foster drømmer om cykelmotorveje i 3. sals højde gennem hele London



... **to ud af tre** amerikanske kvinder ville ønske, at det var nemmere og sikrere at cykle, hvor de bor.

... **16 daginstitutioner** i Albertslund har sat som fælles mål, at alle børn kan cykle, når de starter i skole.

... **cykler sælger** bedre end biler i 26 europæiske hovedstæder.



KILDE: CYKLISTFORBUNDETS MEDIEOVERVÅGNING.
ABONNÉR: CYKLISTFORBUNDET.DK/NYHEDSBREV

OBS!

Cyklistforbundets samarbejde med Falck er ophørt.

Fra 1. maj 2014 er vores medlemmer derfor ikke længere dækket af Falcks cykelulykkesforsikring.

Falck meddeleler, at deres **cykelregister** fremover vil være gratis for alle – ikke kun Cyklisterforbundets medlemmer.

Det siger loven ... om gult lys!

§61, stk. 5. Gult lys betyder stop. Det angiver, at signalet snart vil skifte til rødt, men har i øvrigt samme betydning som rødt. Kørende skal dog ikke standse, hvis de, når signalet skifter fra grønt til gult, er nået så langt frem, at standning vil medføre fare.

KILDE: FÆRDESELSLOVEN



4 fif til den dovne cyklist



Hvil din hjerne

Mange magelige cyklister har allerede taget den til sig: Magnetlygterne. Lygterne, der sparer dig både for det praktiske besvær med at skifte batterier og tænde lygterne – og det mentale besvær med i det hele taget at huske dem.



Tør uden besvær

Det ligger ikke til den magelige cyklist at bruge energi på at stille cyklen ind i tørvejr, når det regner. Til gengæld er det meget ukomfortabelt at blive våd bagi. Et vandtæt saddebetræk er løsningen – og i en snæver vending kan en plastikpose også gå an.



Hjemmeservice

Som cyklist oplever man fra tid til anden, at man f.eks. punkterer. Den magelige cyklist gider næppe lappe cyklen selv, og turen til cykelsmeden kan også virke lang. Løsningen er cykelsmeden, som kommer hjem til dig! Se mere på: **cykel.dk**



Stængerne op

Den magelige cyklist vil uden tvivl gå langt for at undgå unødigt besvær, men en cyklist, som ikke cykler... er bare ikke cyklist. Under akutte anfald af ekstrem dovenskab er svaret derfor: Tag en cykeltaxi.



Solcreme på cyklisten

Det er sundt at cykle. Men cyklister er særligt udsatte for solens stråler – og derfor også for modermærke- og hudkræft. Så pas på, når du cykler ud i forårssolen. Især mellem kl. 12-15.

Som udgangspunkt beskytter tøj og skygge bedre end solcreme. Men forårsbleg hud på f.eks. hænderne, nakken og ansigtet kan godt have brug for en klat. Faktor 15 er rigeligt.

KILDE: KRÆFTENS BEKÆMPELSE

Tjek UV-niveauet

Hvis du er i tvivl om, hvor stærk solen er, så tjek det evt. med den UV-app, som er udviklet af Kræftens Bekæmpelse:





Bliv rickshaw-chauffør: "Cykling uden alder" er et projekt, hvor frivillige kører tur med plejehjemsbeboere i cykelrickshaws. Turene er allerede en stor succes blandt de ældre i både København, Brøndby, Hjørring, Aarhus, Odense og på Bornholm. Men konceptet breder sig hele tiden, så hvis du har mod på at blive frivillig cykelchauffør, så tøv ikke med at melde dig til på: cyklingudenalder.dk

KØRE- KLAR



Vi cykler til arbejde

Hvert år får Vi cykler til arbejde ca. 10.000 personer, som normalt ikke cykler til at teste den tohjulede. Og i år sætter kampagnen særligt fokus på de nye cyklister.

Har din kollega en cyklist skjult i maven? Så har du en perfekt anledning til at hjælpe ham eller hende i gang. Læs mere på s. 22-23 og på: vcta.dk

Vi ønsker os din mailadresse!



I Cyklistforbundet bruger vi hvert år mange penge på post og forsendelser til vores medlemmer – og de penge vil vi meget hellere bruge til at gøre det nemmere, sjovere og sikrere at være cyklist. Vi vil også gerne give dig mulighed for at modtage vores elektroniske nyhedsbreve.

Derfor udlodder vi nu tre gavekort af 500 kr. til vores butik, Cyklistbutikken 1905, blandt alle medlemmer, som inden den. 1. maj indtaster deres mail på: cyklistforbundet.dk/mailogvind

På forhånd mange tak!

PS: Det gælder naturligvis kun for medlemmer, der ikke allerede modtager elektronisk post fra os.

PPS: Har du ingen mailadresse, så fortsætter vi naturligvis med at sende de vigtigste oplysninger til dig med brev.



Vi kan cykle

Er navnet på Cyklistforbundets børnehavekampagne, som får børn helt ned i toårsalderen ud at lege cykellege i daginstitutionerne. Sidste år var 25 børnehaver med, men nu er tallet 75 institutioner!

Du kan også lege cykellege uden at være med i kampagnen. Læs hvordan på: cykelleg.dk



Det burde alle have!

Export

CYKELLYGTEN – der sporer din stjålne cykel

Alverdens cyklister hader det som pesten: At få cyklen stjålet. Men i fremtiden vil vi muligvis tage en smule lettere på det. I hvert fald hvis den nyopfundne cykellygte Velocatr går hen og bliver en succes.

Velocatr er en magnetlygt, som ud over at lyse også indeholder en GPS-enhed, som kan fortælle din smartphone, hvor din stjålne cykel er blevet af. GPS-enheden batteri oplades, når du trapper i pedalerne og kan holde i flere uger.

Lygtens begrænsning ligger i, at GPS-signalet kun rækker ca. 200 meter. Til gengæld kan enheden tale med andre lignende GPS-enheder i nærheden, som så videregiver signalet, til det når din telefon. Lygtens effektivitet som sporingsværktøj afhænger altså kraftigt af, om cyklisterne tager opfindelsen til sig eller ej.

»Det skal være vores lygter, som sidder på cyklerne, når de forlader forretningerne. Og vores lygter bliver kun 20-30 kroner dyrere,« lover Thomas Christian Olesen, som er en af de syv studerende, som har udtænkt løsningen.

Opfindelsens største ulempe er indtil videre, at den endnu ikke er sat i produktion – men det kommer muligvis. I hvert fald har de syv studerende, som har opfundet Velocatr, netop vundet iværksætterkonkurrencen Venture Cup og 50.000 kr., som giver dem råd til at lave en prototype.



Det vil vi også have!

Import

MOBILOPLADEREN – der redder dig på rejsen

Du kender måske allerede konceptet fra Roskilde Festival og andre ungdommelige, frontløbende sammenhænge: Den pedaldrevne oplader til mobil, tablet og laptop, som redder dig, når du står i smatten uden strøm. Men nu har belgierne taget idéen et skridt videre.

WATTaTABLE er en pedaldreven ladestation i smukt, ny-modens design, som lige nu vinder indpas og letter livet for rejsende på bl.a. banegårde og lufthavne. Indtil videre mest i Belgien, men så småt også andre steder i Europa. Den findes både i en rund version med tre ladepladser – og en aflang version med fire pladser.

Konceptet er enkelt: Du sætter dig ved bordet, tilslutter din mobiltelefon eller tablet og trapper i pedalerne, til du igen har kraft på batterierne. En fuld opladning tager lige så lang tid som i en normal stikkontakt, men du skal træde hårdere for at oplade en laptop end en telefon. Det er dog kun et plus at skulle træde til, mener opfinderne:

»Moderne mennesker sidder alt for meget stille – og på rejser sidder vi ofte stille i mange timer ad gangen. Det er bl.a. derfor, at vi gerne vil sætte cykling på dagsordenen,« udtaler Patricia Ceysens fra firmaet WE-WATT, som producerer ladestationen.

WATTaTABLE er i øvrigt fremstillet i bæredygtige materialer på et beskyttet værksted for fysisk og psykisk handicappede personer.

Også ret smart:



Speedometer i numsen

Mange bilister har problemer med at bedømme cyklisteres hastighed – og det kan skabe farlige situationer. Lygten VeloCity-Light løser problemet ved at vise cyklisterens hastighed med lysende røde tal lige under sadlen, og desuden lyser den ekstra kraftigt, når du bremser.



Din egen cykeloplader

Den kræver lidt teknisk snilde at installere. Men her er opladeren, som du kan koble til dynamoen på din egen cykel. På den måde mangler du aldrig strøm på GPS eller smartphone, når du er på cykelferie. En populær model er E-Werk fra Busch & Müller.

Familieferie



Østrig. Schladming.

Eget hotel ved by og bjerge. Fællesskab om mad og oplevelser på tværs af alder. Ferie for hele familien. Cykling, mountainbiking, vandring, rafting, paragliding mv.

Priser fra 4.390 kr
inkl. 1/1 person og bus

Grækenland. Thassos.

Grækenlands grønne ø. Vi bor ved den bedste strand nær det højeste bjerg, og vi nyder det uformelle fællesskab om madlavning og aktiviteter. Udflugter, bådture, vandring, badning.

Pris fra 5.890 kr
inkl. 1/1 pension og fly



Franske alper. Valloire.

Landsby mellem de berømte bjergpas. En dejlig legeplads for alle aktive på cykel og til fods. Men også badning, actionpark og uformelt fællesskab om maden og oplevelserne.

Pris fra 3.990 kr
inkl. 1/1 pension og bus

Tyrkiet. Güzelcamli.

Med nationalparken i ryggen og udsigt til Samos, er man i et mindre turiststet og mere charmerende Tyrkiet end de fleste kender. Familiehôtel med swimmingpool, poolbord, bordtennis og masser af oplevelser.

Pris fra 5.690 kr
inkl. 1/2 pension og fly



www.Ruby-Rejser
Tlf. 86153599



Security Tech Germany

Der stjæles en cykel hvert 7. minut

Opnå kompensation ved tyveri



Opnå op til
Kr. 1.500,-
i kompensation.

ABUS kompensation

Vi er så sikre på, at vores låse holder tyvene væk, at vi tilbyder ulempe-kompensation ved tyveri i 2 år efter købsdatoen på din nye cykel, hvis den er købt sammen med en ABUS lås/låsekombination.

Det er meget enkelt

Spørg din cykelhandler eller læs mere på:
www.abus.dk/kompensation

Du cykler som en fisk!

Hvad skal der til for, at vi cyklister napper et par kilometer ekstra – og hvad får os omvendt til at blive hjemme? Ny forskning sætter kilometertal på lidt af det, som vi allerede havde på fornemmeren.

Den lille vej

Mor, skal vi tage den store eller lille vej?

Regner det?

Her er pænt, men mørkt om aftenen

Rødspættens – 6 km

Separat cykelsti
er det, der betyder allermost for cyklisteres lyst til at cykle. På en tur på 5 km, er vi gennemsnitligt villige til at køre en omvej på mindst én km, hvis vi kan køre på en cykelsti.

Jeg tager gerne et par kilometer ekstra

Den store vej

MAX
1.000
km/t

Det skal gå stærkt!

Fisk og cykler ... hvordan?

Cyklister er som fisk. Vi trives bedst under helt bestemte forhold. Fisk søger f.eks. hen, hvor de kan finde god mad, den rette vandtemperatur, en hyggelig tangskov at gemme sig i – og et passende antal artsfæller. Ikke for få, og bestemt ikke for mange.

Vi cyklister søger hen, hvor der er cykelsti, god belysning, få sving og unødvendige stop, fornuftig skiltning, frisk luft og grønne omgivelser – og så må det helst ikke gå for meget op ad bakke. Vi cykler til gengæld gerne lidt længere, hvis vi kan få ønskerne opfyldt. Bliver vejen for træls, eller kommer der for meget trængsel på cykelstien, søger vi nye veje.

Den væsentligste forskel på fisk og cyklister er med andre ord, at hvis fisken bliver træt af forholdene, så kan den ikke holde op med at være en fisk. Det kan cyklisten.

Ah nej, ikke
hajtender
igen

Unødvendige stop
er det, der betyder næst-
mest. For hvert stop på en 5
km lang tur, er vi villige til at
cykle 90 meter mindre. Hvis
der er ti stop, f.eks. for rødt
lys, bliver det altså
næsten én kilometer
kortere i alt.

Industriparken
TORSKEN

**FISKE SKOLEN
RØDSPÆTTEN**

Sikke en
trængsel. Det
gør jeg ikke
igen

Øj, jeg hader
venstresving

Venstresving
er på tredjepladsen over
ting, som fratager os lysten
til at cykle. Effekten er næ-
sten den samme, som for de
unødvendige stop. Resulta-
terne er fremkommet vha.
GPS-målinger og spørgeske-
maundersøgelser.

Puha, jeg
hader
bakker

Skiltningen
er ellers fin

Rødspætten - 1 km

KILDE: FORSKNINGSRESULTATER FRA BI-
KEABILITY-PROJEKTET - ET FORSKNINGS-
PROJEKT OM CYKLISME (MEN IKKE OM
FISK), SOM VAR FINANSIERET AF DET
STRATEGISKE FORSKNINGSRÅD.
LÆS MERE PÅ: CYKELVIDEN.DK



Valby Bakke-testen

Alle cyklister fortjener at køre godt. Ingen tvivl om det. Men der er et problem: Cykler skal pumpes og smøres med jævne mellemrum, og det er mange af os ret dårlige til at få gjort. Men hvad koster sjuskeriet på kørekomforten? CYKLISTER sendte to cykelsjusker op ad Valby Bakke for at finde svaret.



Næst efter L'Alpe d'Huez er Valby Bakke i København en af verdens mest frygtede stigninger. Ganske vist er L'Alpe d'Huez dobbelt så stejl og 37 gange så lang, men det skulle man ikke tro, når man ser, hvor mange hverdagscyklister, der prustende og svedende må stige af på halvvejen og trække cyklen op på toppen. Til gengæld er det ikke til at se, om lidelserne skyldes dårlig kondition... eller bare dårlig cykelvedligeholdelse. Spørgsmålet er: Hvor meget betyder det egentlig for cykeloplevelsen, om du har fået smurt den kæde og pumpet de dæk?

CYKLISTER satte sig for at undersøge sagen ved en klassisk før/efter-test op ad selv samme Valby Bakke. Konceptet er simpelt: Første tur køres med rusten kæde og flade dæk, anden tur køres efter max. ti minutters helt basal vedligeholdelse, kørekomforten for hver tur vurderes på en skala fra én til fem stjerner.

Så langt, så godt. Og en formiddag i det tidligere forår mødes medlemsmagasinet for bakkens fod med to selverklærede cykelsjusker, Ida Schaumburg-Müller på 25 år og Aleksander Kruse på 26 år. To sunde og raske, unge testpersoner, som

beredvilligt har stillet sig selv og deres to ramponerede havelåger til rådighed for eksperimentet.

En sørgelig forfatning

Aleksander, som er uddannet eventkoordinator, stiller med en ca. 5 år gammel herrecykel af mærket Taarnby.

»Tidligere har den kørt godt nok, men det kan man ikke sige længere. Jeg kan ellers godt finde ud af at vedligeholde en cykel, men det er altså ikke noget, jeg prioriterer,« forklarer han og peger på et knækket gearkabel.

Ida, som til hverdag læser teologi, stiller på sin side med en klassisk damecykel af mærket Raleigh, som hun har købt brug for tre-fire år siden.

»Jeg har heller aldrig gjort ret meget ud af at vedligeholde min cykel. Jeg er typen, som går til cykelsmeden, hvis der er noget galt,« siger hun og tilføjer, at hendes cykelkæde med garanti ikke har været smurt i den tid, hun har ejet cyklen.

Og for at gøre ondt værre: I hele det sidste år har de to cykler været stuvet af vejen, mens Ida og Aleksander har været en tur i Argentina. Og det har blandt andet haft en skidt indvirkning på dæktrykket.



Cykelkonsulentens vurdering

Nu kommer CYKLISTERs cykelkonsulent, Andreas Otto, ind i billedet. Til daglig er han butikschef i Cyklistbutikken 1905, men i dag er han taget med i marken for at vurdere testdeltagernes cykler – og for at forsøge at rette lidt op på redeligheden mellem testens to etaper. Først tager han Aleksanders Taarnby i øjesyn.

»Kæden er slap og rusten. Dækkene er flade, og gearkablet er rykket over,« siger han med et ansigtsudtryk, som balancerer hårfint mellem afsky og venlig høflighed.

En anelse mildere er dommen over Idas Raleigh, som vinder ved, at den fra starten er bygget i en noget bedre kvalitet. Men også her finder han både flade dæk, rust og løse dele. Kæden er indkapslet i en kædekasse, som forhindrer ham i at umiddelbart at vurdere kædens tilstand.

Væbnet med ungdommens mod griber de to testpersoner cyklerne og gør klar til den første tur, mens test-teamet går op og gør det mobile cykelværksted klar oppe på bakken.

Første tur op ad bakken

Ida er første dame i sadlen og følges med spænding fra testteamets udkigspost ved Frederiksberg Slot. Umiddelbart ser hun ud til at klare turen i fin stil – og det lykkes hende endda at overhale en medcyklist, som har valgt at trække sin cykel op ad bakken. Men på den sidste og stejleste del af stigningen må hun helt op at stå i pedalerne, og det er en noget stakåndet Ida, som giver sin vurdering af første tur:

»Det var hårdt, og kørekomforten var ikke god,« siger hun og tildeler sin cykel sølle to stjerner på en kørekomfortskala fra en til fem.

Men nu er Aleksander på vej op ad bakken. Farten er en skildpadde værdig, cyklens slinger let og føreren er tydeligt hæmmet af det knækkede gearkabel, som han konstant må stramme op med hånden for ikke at komme ned i 3. gear.

»Det var hårdt!« er de første ord, der kommer over hans læber, da han når toppen. Den tydeligt forpustede testdeltager giver køreoplevelsen den dårligst mulige karakter på komfortskalaen: én stjerne.

Ida og Aleksander ser derfor yderst tilfredse ud, mens cykelkonsulent Andreas kaster sig over pumper, skruer og smøreolie – og ca. 15 minutter senere er begge cykler klar til anden tur.

Anden tur op ad bakken

Anden tur op ad bakken udfolder sig som en sand cykelfest. De to testdeltagere, som også til daglig danner par, beslutter at tage turen sammen. Og det er et helt, helt andet syn, som møder testteamet, da de to unge mennesker stryger op ad bakken.

Ingen af dem fristes til at stå op i pedalerne, og selv om det er en storsmilende Ida, der kommer først i mål på sin nypumpede Raleigh, så virker Aleksander næsten endnu gladere. Han brillierer på sin velsmurte Taarnby ved at afslutte opstigningen med en kæk støjlen.

»Det var helt klart en bedre oplevelse,« udtaler han og vurderer nu kørekomforten på sin cykel til fire ud af fem mulige stjerner. Det til trods for, at det mobile værksted ikke havde mulighed for at fiks gearkablet på den afsatte tid.

Ida vælger på din side at sprænge komfortskalaen:

»Jeg giver seks stjerner for den tur,« udbryster hun og klapper begejstret sin cykelsadel.

Testens konklusion

Konklusionen er klar. Aleksander og Ida er rørende enige: Det ER umagen værd at vedligeholde sin cykel. Det ER besværet værd at pumpe dækkene og smøre kæden, for belønningen falder prompte i form af den reneste cykelglæde.

Dermed står CYKLISTER tilbage med ét eneste gyldent spørgsmål til de to testpersoner:

»Men hvorfor gør I det så ikke?«

Ida og Aleksander ser på hinanden et øjeblik, og så tager han ordet:

»Måske er det fordi, vi altid er på vej et eller andet sted hen. Vi har altid en plan, som gør, at det ikke liige passer ind.«

Og Ida supplerer:

»Vi moderne mennesker er nok lidt for tidsfikserede. Og der kunne vi måske godt lære lidt af folk i Argentina. De er ikke så bange for at komme for sent, som vi er. Og ind imellem ville det helt sikkert være godt givet ud at stoppe op og få lidt luft i dækkene. Det er jo meget dejligere at cykle bagefter.«



Testresultater

KØREKOMFORT FØR:

Aleksanders Taarnby



Idas Raleigh



KØREKOMFORT EFTER:

Aleksanders Taarnby



Idas Raleigh



Er du også en cykelsjuske? På næste side kan du se, hvordan du øger din kørekomfort på bare 10 minutter – og læse 10 spørgsmål, som kan hjælpe dig med at få det gjort.

Info om Valbybakke:

15 m.o.h

4,3%

375 meter

31 m.o.h

Fakta:

Adresse: Roskildevej, 2000 Frederiksberg

Længde: 375 meter

Samlet stigning: 16 højdemeter

Gns.stigning: 4,3% - svarer til kategori 4 i Tour de France

Bemærkninger: Bakken starter ved Pile Alle og slutter ved Zoologisk Haves hovedindgang. Især i gammel tid blev betegnelsen Valby Bakke brugt om stigningen fra Roskildevej/Vesterbrogade mod syd ad Pile Allé og sydvest ad Valby Långgade. Bakken på Roskildevej blev derimod kaldt Frederiksberg Bakke.

KILDE: WWW.CLIMBS.DK - HJEMMESIDE OM DANMARKS STØRSTE BAKKER

16 m



GUIDE:

Klokken er 10 min. i cykelglæde

ADVARSEL!

Denne guide er udelukkende for cykelsjusker. Tjekkede cyklister med velsmurte kæder og hårdtpumpede dæk kan roligt bladde videre. Det vil cykelsjuskerne måske også have lyst til. Men gør det ikke! Dette kan være første skridt på vejen til et lykkeligere cykelliv.



TIP:
Pump dine dæk hver uge!

1. PUMP DÆKKET

Cykelpumpen er og bliver cyklstens bedste allierede på vejen til bedre kørekomfort, og den skal helst i funktion mindst én gang om ugen. Det betaler sig! Velpumpede dæk er den ene ting, der betyder mest for, om du nærmest flyver hen ad vejen... eller ikke kommer ud af stedet.

Mange cyklister pumper ikke deres dæk hårdt nok af angst for at sprænge slangen, andre pumper navnlig brede dæk for hårdt. Er du i tvivl, kan du med gavn investere i en pumpe med trykmåler (manometer). Sådan en kan købes for 2-300 kr. og har rigtig mange pump i sig. På alle dæk står der angivet, hvor meget luft, du kan pumpe i dem. 5 bar er meget almindeligt, men tjek før du pumper!



TIP:
Et par dråber er nok!

2. SMØR KÆDEN

Din kæde skal have olie – og det skal den så ofte, at den ikke når at ruste. Det tager kun få minutter, og en flaske cykelolie koster en flad 50'er. Næst efter det med at pumpe dæk, er det det bedste en cyklist kan gøre for sig selv og sin cykelkomfort.

Start gerne med at tørre det værste snavs af med en klud og et fast greb om kæden. Et par gummihandsker redder dig fra sorte fingre. Derefter drypper du en et par dråber olie på kæden og drejer pedalerne et par gange rundt, til olien har fordelt sig.

3. STRAM SKRUEN

Nu er vi på vej ud i feinschmeckeriet, men når det handler om kørekraft og cykelglæde, så spiller cyklens lyd også en væsentlig rolle. En cykel, der skramler og hviner, er bare ikke halvt så lækker at køre på, som en, hvor gearenes sagte tikken eller lyden af velpumpede dæk mod af-falten, er den eneste støj.

Så hvis din cykel er begyndt at larme, så brug et øjeblik på at lokalisere støj-kilden. Måske støder din skærm mod hjulet – eller måske sidder bagagebæreren løs? Et utrænnet øre kan ikke altid spore, hvor lydene stammer fra. Men det kan din cykelsmed. Han er også din ven i nøden, hvis du bare ved med dig selv, at du aldrig bliver ham eller hende med pumpen og oliekanen.



TIP:
Prof hjælp
er også
godt!

TEST:

Hvorfor gør du det ikke bare?

Valby Bakke-testens Ida og Aleksander er langt fra de eneste, der ikke får pumpet og smurt cyklerne tit nok. Sådan er der en del af os, der har det med alle de små ting, som med garanti gør livet nemmere, men som strengt taget også kan udskydes til i morgen. Er du træt af det? Så har du her ti spørgsmål, du kan prøve at stille dig selv.

1. Behøver jeg gøre det?
2. Giver det mening?
3. Hvorfor lader jeg ikke bare være?
4. Hvorfor er det så svært for mig at komme i gang?
5. Skal det være lige nu?
6. Er der en anden, der kan gøre det i stedet?
7. Er det noget, jeg gør for min egen skyld eller for andres?
8. Bringt det mig nærmere mine mål eller væk fra dem?
9. Hvad opnår jeg ved at gøre det?
10. Hvad opnår jeg ved IKKE at gøre det?

KILDE: CHARLOTTE PALM, PSYKOTERAPEUT OG COACH: ZENTRERING.DK



KØR-SELV-FERIE

CYKLISTFORBUNDET

giver dig gode medlemstilbud på udvalgte rejser.
Oplys rejsekoden CYKLISTFORBUNDET ved bestilling!



Naturskønne Harzen

Pris pr. person i dobbeltværelse

1.099,-

Pris uden rejsekode kr. 1.249,-
Pristillæg i perioderne
1.5.-29.6. 1.9.-30.10.: 100,-

- 3 overnatninger
- 3 x morgenbuffet
- 3 x suppe til frokost
- 3 x kaffe med hjemmebagt kage
- 3 x middag/buffet
- Fri frugt hele dagen
- 10 % rabat på billet til Harzer Schmalspurbahnen

5 overnatninger fra 1.649,-

Ankomst

Valgfri frem til 17.12.2014.

Kuravgift EUR 1,50 pr. person pr. døgn.



Sommer på Sydfyn

Best Western

Hotel Svendborg ★★★★★

Fyn er i mange danskeres øjne indbegrebet af den danske sommer, og i Svendborg er I garanteret den klassiske ferieoplevelser med alt, hvad der hører sig til. I bor på moderne, 4-stjernede hotel på centrumspladsen lige ved siden af Krøyers Have og kun 500 meter fra Svendborg Lystbådehavn. Men det er naturligvis de mange muligheder på den fine, danske ø, som har givet den sin status som sommerferieklassiker.

Ankomst

Valgfri i perioden 20.6.-20.8.2014.

Pris pr. person i dobbeltværelse

1.049,-

Pris uden rejsekode kr. 1.199,-

- 2 overnatninger
- 2 x morgenbuffet
- 1 x 3-retters menu

Børnerabat

1 barn 0-5 år gratis.
2 børn 6-14 år ½ pris.

Brug rejsekoden og se alle opholdsmuligheder på www.happydays.nu

Afbestillingsforsikring kan tilkøbes. Børnerabat ved 2 voksne.

Ekspeditionsgebyr kr. 79,-.

Bestil på:

www.happydays.nu

eller ring 70 20 34 48

Telefonerne er åbne hverdage kl. 8-17.

Husk rejsekode:
CYKLISTFORBUNDET

Teknisk arrangør:  Happydays

Skab orden i kaos!

Hvor må jeg opstille et cykelstativ?

På din egen, private grund, må du gøre, som du vil – og du betaler naturligvis selv.

På privat fællesvej skal der søges tilladelse hos kommunen – og der skal være opbakning blandt grundejerne.

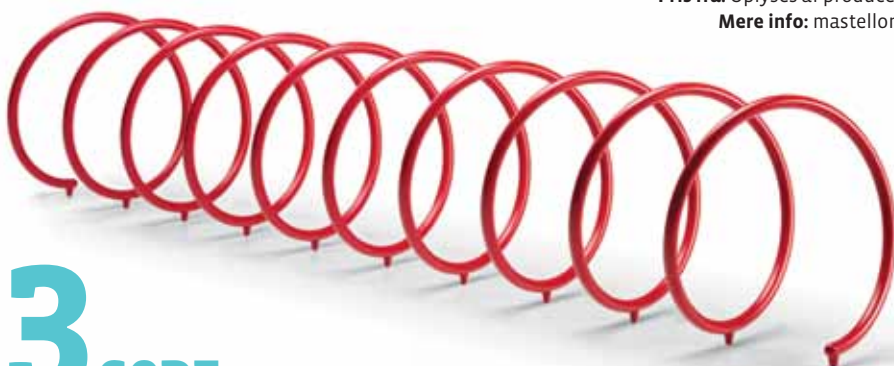
På offentlig vej skal der også søges om tilladelse hos kommunen.

Nogle kommuner kan godt finde på at træde til med hel eller delvis finansiering.



Kaotisk cykelparkering er ikke forbeholdt stationer og andre offentlige pladser. Det ved de fleste boligforeninger, gårdlaug, kollektiver, børnefamilier – ja, faktisk skal der ikke mere én rigtig dårligt parkeret cykel til for at skabe et frygteligt rod. Men rodet kan heldigvis undgås.

◀ **LUNA:** Tidløst design og mahogni. Modellen her er varmgalvaniseret med fire pladser. **Pris:** 4.575,- eks. moms. **Mere info:** veksoe.com



3 GODE:

Hvilket stativ skal jeg vælge?

Du kan ikke lide stativer, som griber om hjulets yderkant. For hvis cyklen hænger til siden i sådan et, kan hjulet blive eksket. De kaldes af samme grund forhjulsvridere.

Du kan heller ikke lide den type stativ, hvor en lille arm griber fat om dit styr. De udgør en evig trussel mod gearkabler og andet udstyr – og er heldigvis en uddøende race.

Du foretrækker et solidt, fastmonteret cykelstativ, som støtter midt på hjulet, hvis cyklen læner sig lidt til siden – og hvor selve holderen er kileformet, så den kan bruges til både smalle og brede dæk. Det er også en god feature, hvis cyklen uden besvær kan låses fast til stativet.

Hvor skal stativet stå?

Cykelstativer skal være let tilgængelige, synlige, nemme at bruge og placeres på vejen til målet for cykelturen – ellers bliver de ikke brugt.

Cykelhistorien er fuld af triste historier om tomme cykelstativer i mørke kældre og skumle afkroge.

Regn ikke med at gennemsnitscyklisten er villig til at gå på opdagelse efter stativerne eller er indstillet på at bære eller bugsere sin cykel op og ned ad trapper.

Hvad skal jeg ellers tænke på?

Der skal være cykelstativer nok – ellers forsvinder dit cykelkaos ikke.

Der skal evt. findes en særlig løsning for ladcykler og andre store cykler. Det nytter ikke noget at ignorere deres eksistens, for selv om de fylder langt mindre end biler, fylder de stadig godt op i landskabet.

Hvis du har pladsmangel på området, så tal sagen igennem med en god rådgiver. Skråparkering giver f.eks. mere plads – og væghængte stativer fylder mindre end andre modeller. 🌟

▼ **SPYRA.** Det spiralformede stativ til mange, farvegla- de cyklister i boligforeningen, på kollegiet eller den cykelvenlige arbejdsplads. Fås i flere farver og materialer.

Pris fra: Oplyses af producenten
Mere info: mastellone.dk



▲ **BUET CYKELLÆN:**

Stativ i rustfrit stål fra Falco til dig, der ønsker god støtte – og mulighed for at bolte stellet godt og grundigt fast.

Pris: 1.058,- eks. moms
Mere info: falcoas.dk

◀ **FALCODYK:** Varmgalvaniseret stativ udformet, så det skåner dine magnetlygter. Leveres i flere størrelser til både vægophængning og med søjler til nedstøbning.

Pris for denne model: 569,- eks. moms pr. cykelplads
Mere info: falcoas.dk

◀ **COPENHAGEN CLASSIC:**

Smukt stativ, prisbelønnet af Statens Kunstfond og med skilteflade til navn, husnummer eller firmalogo. Varmgalvaniseret stål med eller uden pulverlakering.

Pris fra: 2.485,- inkl. moms
Mere info: urban-reflection.com

▼ **CHIAVE:** Nøgleformet stativ med god humor – og mulighed for effektiv fastlåsning af cyklen til stativet. Kræver en smule plads, men frisker op i gadebilledet.

Pris: Oplyses af producenten.
Mere info: mastellone.dk



◀ **ROTA:** En, to eller mange, du bestemmer selv antallet af pladser. Varmgalvaniseret stativ til vægmontering, som passer til alle dækstørrelser. 15 års garanti!

Pris: 680,- inkl. moms
Mere info: lyngsoe.dk



Gang i Cyklistbutikken

- Hvem:** Kunder og butikschef
Hvad: Gør sig forårsklar
Hvor: Cyklistbutikken 1905,
Cyklistforbundets butik i
Rømersgade 5, 1362 København K.
Hvornår: 19. februar 2014



**KØB
EKSTRA
PEDALKRAFT**

.....❖❖❖.....
Se side 30



Ny direktør
pr. 1. februar
20014

BONDAM:

Cyklernerne kan ændre verden

Cyklistforbundet har fået ny direktør, og Klaus Bondam har fået sit drømmejob. Her giver han nogle svar på, hvad han vil gøre for cyklisterne, og hvorfor cykelsagen betyder så meget for ham.



En næsten almindelig cyklist

Han cykler, fordi det er nemt og hurtigt. Og fordi cykelturen giver ham den daglige motion, som ellers nemt bliver glemt. På den måde ligner Klaus Bondam tusindvis af andre, danske hverdagscyklister. Og så alligevel ikke helt. For ham er cyklen nemlig også et middel til at ændre verden – både for det enkelte menneske og for hele samfundet.

»Lige siden jeg var barn, har cyklen været det, der gav mig frihed og gjorde min verden større. Og sådan oplever jeg det stadig. Samtidig er cyklen en vej til større sundhed, mindre forurening, tryk og mere levende byer, større social mobilitet – ja, simpelthen en vej til bæredygtig vækst i en økonomisk presset verden,« forklarer Klaus Bondam, som ikke tøver med at betegne direktørstillingen i Cyklistforbundet som et drømmejob.

Lokalt, nationalt og globalt

Til at begynde med er der særligt tre områder, som han vil satse på.

»Jeg er meget optaget af at lære Cyklistforbundets lokale afdelinger at kende og danne mig et overblik over, hvilke opgaver vi kan være med til at løse rundt omkring i landet. Jeg håber, at jeg som direktør kan være med til at bistå lokale ildsjæle med at skabe en konstruktiv dialog med de lokale myndigheder og skaffe flere medlemmer,« siger Bondam.

Bondam mener også, at Cyklistforbundet kan opnå endnu større indflydelse på den nationale trafikpolitik.

»Jeg vil arbejde benhårdt for en forlængelse af den milliardpulje til cykelprojekter, som Cyklistforbundet var stærkt medvirkende til at få oprettet under den sidste regering. Og på dette område mener jeg faktisk, at den nuværende regering burde have endnu større ambitioner,« understreger han – og hans egne ambitioner fejler heller ingenting.

Skan danmarkskortet for bump

På det internationale plan er Bondam klar til at videreføre arbejdet med at markedsføre dansk cykelkultur. Et arbejde, som allerede har medvirket til, at mange lande og byer verden over er i gang med at udvikle langt mere bæredygtige transportsystemer end det, som tidligere har været standarden. Men hovedfokus skal stadig ligge på hjemmefronten:

»Jeg mener, at vi skal skanne danmarkskortet for det mindste bump, som gør det besværligt eller utrygt at være cyklist – og arbejde systematisk for at få udbedret manglerne. For hvis sikkerheden og fremkommeligheden er dårlig, så kan vi heller ikke forvente, at folk vil cykle i hverdagen – og da slet ikke i ferierne,« understreger Bondam, som også mener, at Danmark har et kæmpe uudnyttet potentiale som cykelferieland.



Bondams Blå Bog:

- Klaus Bondam (født 1963) har elsket at cykle, siden han som barn smed støttehjulet – og samme dag kørte ind i en lygtepæl.
- Uddannet EDB-assistent (1983), toldbetjent (1985) og skuespiller.
- Teaterdirektør for Grønnegårdsteatret (1996-2002) – og for Folketeatret (2003-2005).
- Medlem af Københavns Borgerrepræsentation (2002 – 2010).
- Teknik- og miljøborgmester i København (2006-2009). Her satte han nye, ambitiøse mål for Københavns cykelpolitik og stod bag flere banebrydende projekter – bl.a. på Nørrebrogade.
- Beskæftigelses- og integrationsborgmester (2010).
- Leder af Det danske Kulturinstitut i Bruxelles (2010-2014). I denne funktion brugte han en væsentlig del af sin tid på at udbrede kendskabet til dansk cykelkultur i internationale sammenhænge.
- Direktør i Cyklistforbundet (1. februar 2014)
- Bondam bor på en lille gård i Ods herred sammen med sin mand Jacob, der er landskabsarkitekt med egen tegnestue i København.

BONDAM:

Cyklernes kan ændre verden

» Et vidtstrakt cv

Bondams blandede baggrund – fra toldbetjent over teaterdirektør over teknikborgmester til kulturinstituttleder – har tiltrukket sig en del opmærksomhed. Og cv'et strækker sig unægteligt vidt, men han vurderer selv, at det kun vil være et plus i jobbet som cykeldirektør.

»Min brede, faglige baggrund gør, at jeg er god til at se en sag fra flere sider. Det mener jeg er en vigtig egenskab at have i arbejdet for Cyklistforbundet, som jeg gerne vil videreføre som en samlende, konstruktiv og afbalanceret trafikorganisation.«

Det vil han, dels fordi et meget stort antal mennesker i dag kombinerer flere transportmidler, men også fordi en pragmatik tilgang som regel giver de bedste resultater, når man vil have politisk indflydelse.

En politikers tankegang

»Som tidligere politiker ved jeg, hvordan politikere tænker. Og langt de fleste politikere kan bedst lide forslag, som kan lade sig gøre i virkeligheden,« siger Bondam – og ligner en, som glæder sig til at komme i gang.

De seneste tre års ophold i den ikke spor cykelvenlige EU-hovedstad Bruxelles har kun gjort Bondam endnu mere overbevist om, hvor vigtig cykelsagen er i et stort, samfundsmæssigt perspektiv, men også for ham personligt.

»I Belgien har jeg mest af alt savnet to ting: Min mand og min cykel ... Og ind imellem mest min cykel. Jeg smiler simpelthen på en anden måde, når jeg cykler,« siger cykeldirektøren. 🌟

Tre tidligere

Cyklistforbundet har snart eksisteret i 110 år, men det fik først en direktør i 1986. Her fortæller forbundets tre tidligere direktører, hvad der var de største resultater i deres tid – og hvad de synes, Klaus Bondam skal arbejde videre med.

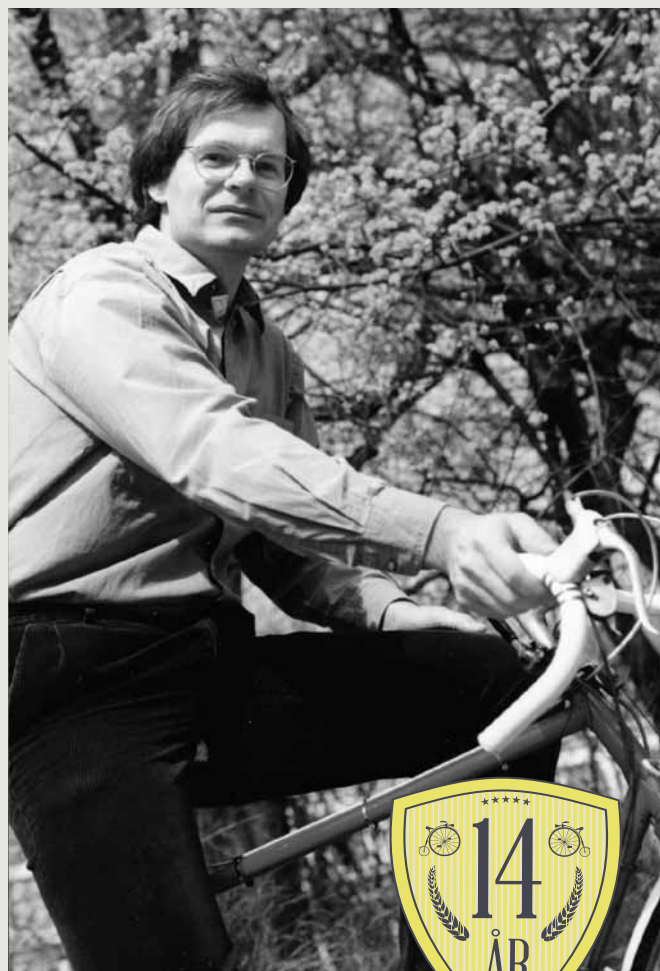


FOTO: CYKLISTFORBUNDET

THOMAS KRAG, DIREKTØR FRA 1986-2000:

I min tid gik Cyklistforbundet fra at have et sekretariat på 3-4 mand til at være en stab på 15. Og uden at det skal være et mål i sig selv, så var det udtryk for en professionalisering af arbejdet, som også i den sidste ende gav os større respekt som samarbejdspartner for bl.a. kommunerne. Vi cykler til arbejde-kampagne blev også udviklet i min tid fra et lokalt projekt drevet af aktive medlemmer i Holstebro og til at være den store, landsdækkende succes, som vi stadig har i dag.

Vi knoklede også for at gøre cyklen synlig både hos politikere og myndigheder. Dengang gik debatten meget på biler versus offentlig transport. Men der kom vi et godt stykke vej med udgangspunkt i et fundament af saglighed og viden.

Hvad jeg vil råde Klaus Bondam til? I dag er det

jo helt vildt så populær cyklen er blevet – både hos politikere og planlæggere. Sådan var det slet ikke i gamle dage. Men det skal han arbejde videre med. Han skal blive ved med at arbejde med at vende tabersager, som f.eks. at nedlægge parkeringspladser til biler, til vindere. For det med at nedlægge parkeringspladser er jo ikke noget, som bliver gjort imod bilisterne for at genere dem. Det er en mellemregning i det store spil på vejen mod mere velfungerende og levende byer – og større sundhed. Ja, jeg hader personligt ordet ”cyklisme”, fordi det fremstiller det at cykle som en ideologi. Og det skal det ikke være. Vi er alle brugere af transport – uanset om det er cykel, bil eller offentlig transport, og det hele går jo ud på at skabe en sammenhæng, som bedst muligt tilgodeser så mange transportbrugere som muligt.

direktører



FOTO: CYKLISTFORBUNDET

**JENS E. PEDERSEN,
DIREKTØR FRA 2000-2006:**

Det mest markante, som skete i min tid var nok, at Cyklistforbundet gik fra at være en medlemsorganisation til at være en projektorganisation. Det vil sige, at vi gik fra at være drevet for de midler vi fik ind via medlemskontingenterne til også at få midler fra andre parter – f.eks. til vores kampagner. Da jeg trådte til var Vi cykler til arbejde-kampagnen allerede i gang, men i min tid kom både Alle Børn Cykler-kampagnen og Store Cykeldag til.

Mit råd til den nye direktør er, at han skal blive ved med at arbejde med højresvingsulykkerne. I er allerede i gang, men det er vigtigt, at vi får analyseret årsagerne helt til bunds og får undersøgt alle muligheder, bl.a. teknologiske løsninger, som kan være med til at nedbringe antallet. Derudover synes jeg, det er vigtigt, han ser på udviklingen i infrastrukturen for cyklister i byerne. Der tænker jeg specielt på, at der skal skabes plads til både de hurtigkørende cyklister og de almindelige cyklister. For hvis cyklen skal være et reelt alternativ til bilen, så skal der også være mulighed for at køre stærkt.

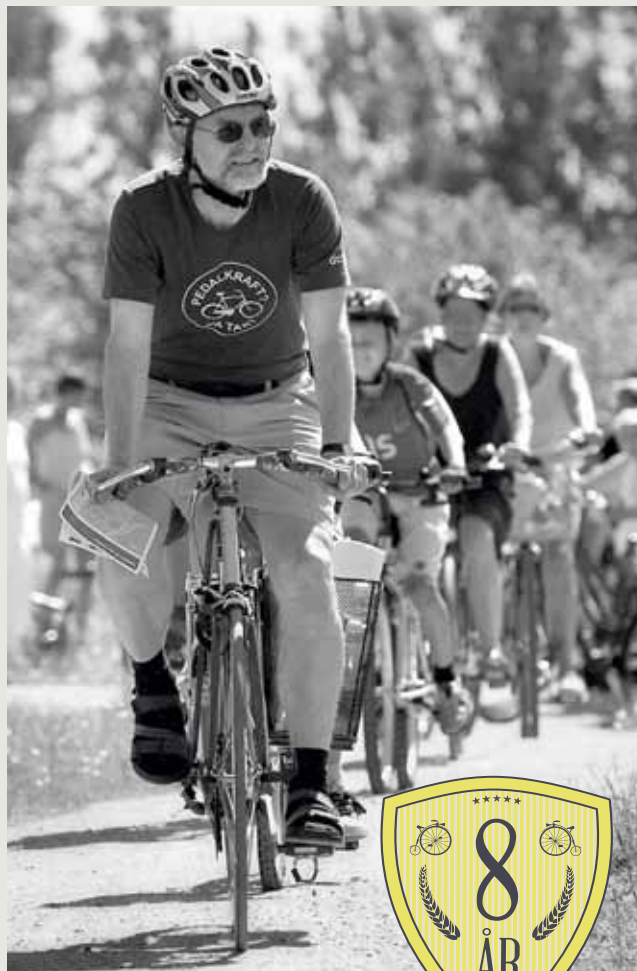


FOTO: TOM INGVARSEN

**JENS LOFT RASMUSSEN,
DIREKTØR FRA 2006-2014**

Mine største bedrifter var tre ting:

- 1) vi fik hul igennem til politikerne på Christiansborg, som med cykelmilliarden 2009-2014 fik sat gang i cykelinvesteringerne
- 2) med støtte fra TrygFonden fik vi udviklet kampagnen »Alle Børn Cykler«, som kom op på 150.000 tilmeldte børn fra alle landets kommuner i 2013. Når du cykler som barn, holder det ved senere i livet.
- 3) vi fik sat Danmark og cyklerne på verdenskortet med udvikling af ECF, Velo-city konferencerne og Cycling Embassy of Denmark. Cyklen tiltrækker sig international opmærksomhed og er et ikon for det at være dansk.

Mit bedste råd til Bondam er at styrke cyklens betydning for alle danskere. Cykling skal ikke være forbeholdt en elite, men skal fortsat være en del af det at være dansker, hvilket kræver et salgsarbejde i forhold til befolkningsgrupper for hvem, cyklen ikke er en selvfølgelig del af dagligdagen. 🚲



Anders Rohde (tv) og Morten Mosbæk (th) har begge to gode erfaringer med at lokke deres ikke-cyklende kolleger med i Vi cykler til arbejde. Og de har også talent for at finde på gode holdnavne!

På med kasketten!

Det kræver kun en knivspids organisatorisk talent og en cykel at blive holdkaptajn på Vi cykler til arbejde. Men hvis du griber chancen, kan du måske ændre livet for en kollega. Sidste års kaptajner fra holdene "De dovnes sved" og "Kommer Gert ud at cykle?" deler ud af deres erfaringer.

Om morgenen sætter du dig op på din cykel og kører på arbejde, og når du har fri, kører du hjem igen. For de fleste hverdagscyklister er det bare en vane. Sådan er det også for dem, der kører bil, bus og tog. Men vi kan godt ændre vores vaner – hvis vi får den rigtige anledning.

Vi cykler til arbejde er sådan en anledning, og hvis du samler et hold på din arbejdsplads, kan du både få lov til at bære titlen "kaptajn" i en hel måned – og måske være med til at skabe en helt ny cyklist. Det er i hvert fald sket for Morten Mosbæk, som sidste år var kaptajn for holdet med det yderst beskrivende navn "De dovnes sved".

Morten Mosbæk fra TDC i Aarhus har været holdkaptajn i et par år, og hver gang har kerne i holdet været en lille gruppe på en tre-fire stykker, som alle cykler i forvejen. Den type kolleger rekrutterer nærmest sig selv. Især hvis arbejdspladsen som Mortens sponserer

deltagergebyret. Lidt anderledes er det med de kolleger, som først skal finde deres indre cyklist og derefter grave cyklen frem bagerst i garagen.

"Det første år kneb det lidt med at få dem, som ikke normalt cykler med, men her sidste år gik det allerede bedre. Nogle af dem holder så op med at cykle igen efter kampagnen, men der er også et par stykker som er hængt ved. Navnlig én fyr, som nu cykler hver dag. Han siger også selv: Det var sgu godt, at I tog fat i mig! Ellers var jeg aldrig kommet i gang," fortæller Morten Mosbæk.

Kom Gert ud at cykle?

Anders Rohde fra National Instruments i Hørsholm har cirka de samme erfaringer. Hans hold, som sidste år havde det flotte navn "Kommer Gert ud at cykle?", består også af en lille kerne erfarne cyklister, som i fællesskab forsøger at skubbe lidt til deres inkarnerede

bilistkolleger. Og det er Anders Rohdes oplevelse, at det år for år bliver nemmere også at få nye cyklister med ud at køre i maj:

"Kampagnen er helt sikkert en god motivation. Både for dem som ikke cykler normalt – men også for os, der allerede cykler til dagligt. Det er faktisk blevet nemmere og nemmere at få kollegerne med på holdet. Jeg synes også efterhånden, at der er flere herinde, som køber sig en racercykel – og de får den brugt. Også i weekenden. Ind imellem cykler vi sammen i fritiden," fortæller han.

Men hvad så med ham Gert? Det er såmænd Anders Rohdes chef, som er frisk nok til at melde sig til kampagnen – men som alligevel ikke rigtigt har været ude at cykle endnu. Men hvem ved? Måske er 2014 lykkeåret for Gert? Og måske også for en medarbejder på din arbejdsplads, som bare har brug et lille, venligt skub for at blive en glad hverdagscyklist. 🚴

Vi cykler til arbejde-
kampagnen sætter i år
fokus på **nye cyklister**.
Tilmeldingen er åben på
www.vcta.dk



Louise cykler

Vi cykler til arbejde 1.—31. maj 2014

“På cykelfuren har jeg ro til at tænke, og det er rigtig god alenetid. Men jeg cykler selvfølgelig også, fordi det er sundt.”
Louise Irdal Jeppesen, 30 år, læge, 9 km til arbejde

 **CYKLISTFORBUNDET**
PEDALKRAFT — SIDEN 1905

ITD Lastbiltransportens
brancheorganisation

POLITIKEN
den levende avis

*Vi cykler til arbejde er støttet af Ministeriet
for Sundhed og Forebyggelse*



Cykelferie i det tyske Ruhrgebiet:

Råt er godt

Tavse højevne og kulminer med rustne skakttårne. Ruhr-distriktet var engang industri-Tysklands bankende hjerte. I dag er minerne lukket, og 700 km cykelstier snor sig gennem et grønt landskab med caféer og museer, koncertsale og kunsthaller i råhyggelige ruiner fra en svunden tid.

Kulminen Prosper-Haniel i Bottrop er aktiv i endnu et par år

En flad flodbåd flyder ned ad Rhein-Herne-kanalen. Mellem industriskorstene, gigantiske højevne og ensomme kirker med grønne kobberspir.

Vi har parkeret cyklerne og snuppet elevatoren op til toppen af Gasometer, der er en 117 meter høj gasbeholder forvandlet til verdens største kunsthalleri. Heroppe ligger Ruhrgebiet for vore fødder, Tysklands største metropol med 5,3 mio indbyggere på en flad slette på størrelse med Fyn. Et overvældende landskab. Skyerne kryber sammen om storbyen Essens høje kontorbygninger, mens en vrimmel af mennesker vimser rundt i shoppingcentret Centro (centro.de) i Oberhausen. Varmeværket Sterkrade GMVA sender hvide røgsignaler op mod himlen, mens en strøm af cyklister triller hen ad den smalle pedalsti langs Rhein-Herne-kanalen.

Men det mest overraskende er Ruhrgebiets mange grønne områder. Et venligt hav af parker og skove mellem skyskrabere, boligkvarterer og forladte skakttårne. Selv de runde bjerge af affaldssten fra minerne – Bergehalden – står med en tyk pels af grønne træer.

Højspænding og karrypølser

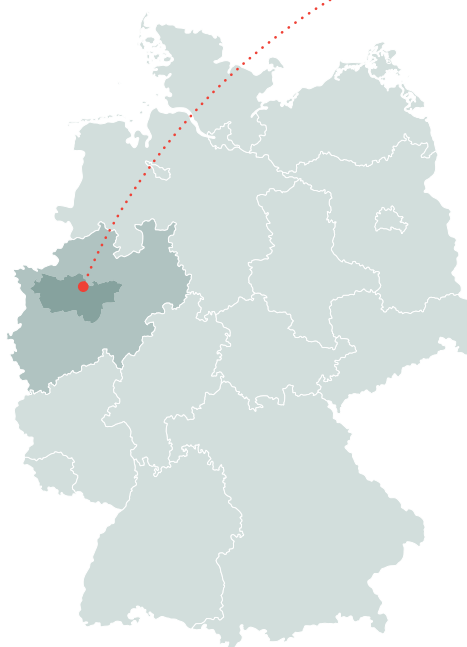
Ruhr var den tyske sværindustrijs kerneområde med driftige kulminer, der leverede koks til metalgiganterne

Metropolen Ruhr

består af de fem storbyer (Duisburg, Oberhausen, Essen, Bochum og Dortmund) mellem en myriade af småbyer, marker, skove og floder. Klimaet er lidt lunere end i Danmark. Kun i januar dykker middeltemperaturen ned under nul grader. Men husk regntøjet. For himlen drypper ofte, året rundt. Højevnene står hyldet i tunge skyer, der pludselig forvandles til blå himmel.

Find overnatning, madsteder, cykelruter og inspiration på:

ruhr-tourismus.de
route-industriekultur.de
tour-de-ruhr.de
kulturkanal.net
ruhrta-radweg.de
radroutenplaner.nrw.de





Cyklerne er blevet en folkefornøjelse i Ruhrdistriktet



Et besøg i skakktårnet i Bochums minemuseum



Rullende trappe op til Ruhrmuseet i kulminen Zollverein



Restaurant Die Kokerei er indrettet mellem de afdankede maskiner i kulminen Zollverein

Krupp og Thyssens støberier og stålværker. Tykke Bertha-kanoner og Opel-biler. Men fra 1960erne lukkede minerne på stribe, højovnene fik kolde fødder, og de fleste stålværker har drejet nøglen om. Fra 1970-90 mistede Ruhrgebiets en halv million arbejdspladser, og de sidste 20 år har regionen satset hårdt på bæredygtige bymiljøer, kunst og kultur for at tiltrække nye virksomheder. Gamle støbehaler bliver nu genbrugt til koncerter og udstillinger. En hengemt gastank er fyldt op med vand og har fået nyt liv som dykkerskole.

Vi ankom i går til landskabsparken Duisburg-Nord (landschaftspark.de), et jernstøberi forvandlet til aktivitetscenter. Her er kontorbygningen omskabt til vandrehjem, mens højovnernes kontrolcenter er blevet en restaurant, hvor gæsterne spiser kalveroula og Currywurst mellem rå mursten, elektriske paneler og højspændingsisolatorer. Støberiets tidligere kraftcentral fungerer som koncertsal, med en udstilling af Bernd og Hilla

Becher industrifotografier på ydermuren. Udenfor løber vandrestier mellem rustne støbeanlæg invaderet af mælkebøtter og buske, og der er legepladser og en rutsjebane i de åbne bunkers, hvor jernmalmen engang blev opbevaret. Ved siden af er der en klatrepark indrettet af den Tyske Alpenforening (alpenverein.de). Cykler kan man leje fra et lille depot ved parkens modtagelsescenter.

Landschaftspark Duisburg-Nord ligger klos op ad Emscher Park Radweg, en cykelrute på 230 km rundt i et af Europas mest særprægede kulturlandskaber.

Spiralkunst i Oberhausen

Efter morgenkaffen triller vi op mod Emscher-floden, der mere ligner en kanal end en flod. For Emscher blev brugt som kloak, da Krupp og Thyssens aktiviteter var på deres højeste. I dag er floden lugt- og duftfri efter årtiers oprensning.

Ved Rhein-Herne-kanalen når vi frem til storbyen Oberhausen. Og lidt

længere fremme til en luftig hængebro, der ligner en voksenudgave af børnenes gå-ned-ad-trappen-fjeder. Broens navn er Slinky Springs to Fame, og den er tegnet af den tyske billedhugger Tobias Rehberger som en blanding af praktisk design og kunst. Rehbergers spiralbro er en del af Ruhrs mange iøjnefaldende landskabskunstværker (emscherkunst.de). Den var planlagt til 2010, da Ruhr var Europas kulturhovedstad (ruhr2010.de), men stod først færdig i 2011. Slinky er dog for længst blevet en del af de lokale sæder og skikke: på broens beskyttelseshegn hænger et hav af hængelåse, anbragt to-og-to af forelskede nygifte. Tilsvarende er der store huller i hegnet forårsaget af desperate skilsmissekandidater, der med en knibtang har fjernet sporene fra ægteskabets onde spiraler.

Gastanksinstallationer

Fra Slinky-broen triller vi ned til Kaisergarten, en bypark med magelige bænke, dyrehave og et slot fra

Transport til Ruhr

Du kan selv køre til Ruhr:



Ad motorvejen:
7 timer/700 km/600 kr.:
viamicheelin.co.uk



Eller på cykel ad
Eurovelo 3 og 15:
eurovelo.com



Fly afgår dagligt fra
Billund og København
til Düsseldorf og videre fra lufthavnen med
tog og S-tog: vrr.de

Cykelstier

Ruhrgebiets Industri-kulturrute er et net af rundture med godt 700 km cykelstier: Route der Industriekultur per Rad: route-industriekultur.de/route-per-rad.html

Der er tre hovedruter:

1. Emscher Park Radweg (230km), der er en rundtur i hjertet af mineområdet;
2. Rundkurs Ruhrgebiet (350 km), der er en rundtur langs floderne Rhinen og Ruhr i Ruhrområdet;
3. Ruhrtalradweg (230 km, overlapper delvist rute 2), der følger Ruhr-floden fra starten ved Winterberg til Europas største flodhavnby Duisburg: ruhr-talradweg.de.

Desuden findes lokale ruter som Radwegenetz Essen: essener-fahren.de



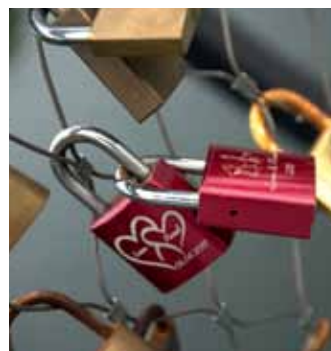
Frankenstrasse i det sydlige Essen. Her byggede mineselskabernes direktører deres boliger, langt fra kulosen nord for Essen



Udlejningscykel ved en af MetropalradRuhur's betalingsautomater nord for Essen



I dag er der over 700 km cykelstier gennem Ruhrdistriktets grønne områder



Nygifte par anbringer forelskede hængelåse på Slinky Springs to Fame-broen i Oberhausen

» 1800-tallet med kunstcenter (ludwig-galerie.de) og gastronomi-restaurant (kaisergarten.de) få skridt fra Oberhausens internationale trækplaster, Gasometer (gasometer.de).

Gas var et affaldsprodukt, både fra koksfabrikkerne og fra højovnene, der forvandlede malm til jern og stål. Og gasserne blev genbrugt. Derfor står der en skov af gastanke i Ruhr-distriktet. Oberhausens Gasometer er den største, men hvad skulle man stille op med det 350.000 m³ store skrummel, da jernstøberiet Gutehoffnungshütte GHH skruede ned for blusset i 1988? Løsningen blev et tårn-højt kunstgalleri, der hvert år serverer en særudstilling i verdensklasse. I 2013 forvandlede indpakningskunstneren Christo beholderens indre til en 100 m høj balloninstallation, der gav oplevelsen af en rejse i rummet p.g.a. Gasometers særlige akustik. Fra april til december 2014 kan man opleve »Skønhedens Fremtoninger«, en vandring gennem verdens kunsthistorie ledsaget af videogruppen Urbanscreens lysinstallation på Gasometers runde indervæg.

Restaurant i et rensningsanlæg

Vi fortsætter østpå langs Rhein-Herne-kanalen forbi en dansende højspændingsmast, kaldet Troldmandens lærling, til rensningsanlægget Bernepark i Bottrop (bernepark.de). Her er bundfældningstankene forvandlet til landskabskunst med blomsterterrasser, og en smart designer har indrettet en række 2,4 m høje kloakrør til runde hotelværelser under åben himmel. Der er bad i en nærlig-

gende container (dasparkhotel.net) og adgang til Berneparks spisehus »im Maschinenraum«.

Vi lader rørene ligge og kaster os over maskinrum-restaurantens brasede kartofler og karrypølser mellem grå motorer fra en svunden tid og tyske cyklistkolleger i alle aldre. Ruhrs 700 km cykelstier er hurtigt blevet en folkefornøjelse. Stierne følger industriernes gamle jernbanespor, flod- og skovveje, og man kører kun sjældent



Offentlig svømmepøl i kulminen Zollvereins gamle koksfabrik

Cykeludlejning

Metropolradruhr er et fleksibelt system med cykelstationer og lejeautomater i ti forskellige byer: metropolradruhr.de

Revier'rad er et system med udlejning, guidede ture og bagagetransfer fra 22 depoter i bl.a. Zollverein og Landschaftspark Duisburg-Nord: revierrad.de



Kort

Ruhrgebiet. Radwanderkarte, ISBN 978-3-90920-364-6, Vandfast oversigtskort

1:100.000. 4,95 €.

Erlebnissradtouren

1:20.000. 4,90 €: **Duisburg-Oberhausen-Essen**, ISBN 978-

3932165542 samt **Essen-Bochum**, ISBN 978-3932165993.



Overnatning

På cykelruten Em-scher Park Radweg:

Jugendherberge (vandrehjem) i Landschaftspark Duisburg-Nord: jugendherberge.de Bernepark (pay as you wish i stuerene kloaker): dasparkhotel.net In Hostel Veritas (2 km syd for Gasometer), in-hostel-veritas.de.

I det nordøstlige Essen på cykelruten mod Zollverein:

Gasthaus Nordstern: gasthaus-nordstern.de Welcome Hotel (tysk luksus): welcome-hotels.com. Se i øvrigt: bettundbike.de og wimdu.dk/ruhr-distriktet

ad byveje med biler. Mange lokale snupper cyklen på arbejde. Det er et grønt pust før og efter dagens dont.

Dampende rytmer i Bottrop

I Bottrop passerer vi Bergwerk Prosper-Haniel, der er den ene af Ruhrs to sidste kulminer i funktion. Den lukker i 2018, når statsstøtten stopper. Så man skal skynde sig, hvis man vil opleve det store sus, når de gloende koks går til afkøling, og flere tons damp slynges op mod himlen på få sekunder.

Vi følger koksframstillingens dampende rytmer fra toppen af Schurenbachshalde, der er en kunstig bakke bygget af affaldssten fra kulminerne. I gamle dage blev de kulfattige sten frasorteret nede i minerne. Men nye gravmaskiner sendte millioner af ubrugelige klippestykker op til overfladen sammen med stenkullene. Og de fylder op som runde bakker – Hal-

den – i det flade Ruhrlandskab. Schurenbach-halde blev begavet med sten fra kulminen Zeche Zollverein nord for Essen. og er i dag pyntet med en 15 m høj pladeskulptur af den amerikanske kunstner Richard Serra.

Essens toldforeningsmine

Så går det sydpå, ad skovstier og banespor til »verdens smukkeste kulmine« Zollverein (zollverein.de), der kom med på UNESCOs liste over verdens kulturarv i 2001.

Minen stammer fra 1834 og blev begejstret opkaldt efter den nye tyske toldforening – Zollverein – der trådte i kraft samme år. Men anlægget, som vi ser det i dag, blev bygget i et hug fra 1926-28 i Weimar-republikkens Neue Sachlichkeits-stil. Her følger arkitektens former minearbejdets funktioner. Sobre firkantede murstenshuse i majestætiske dimensioner, og et rustødt skakttårn i bedste Bauhaus-stil.

Der er stof til en hel dags oplevelser i Zollverein, så du kan roligt aflevere lejecyklerne i UNESCO-minens cykeldepot. En guidet tur giver os indblik i minearbejdernes daglige omgivelser, inden et besøg i det store museum om Ruhr-områdets historie (ruhrmuseum.de) sparker os fra kuladerens geologiske lag op til industrimagnaten Alfred Krupp. Designcentret i keddelhuset viser vinderne af den internationale designkonkurrence Red Dot (<http://red-dot.org>). Vandruter og filmforestillinger, og en kæmpe stor koksfabrik med svømmebøl, restauranter og caféer mellem råhyggelige minemaskiner.

Har du plads til flere Ruhr-oplevelser, så snup Essens cykelstier ned til Krupp-familiens Villa Hügel, med 269 værelser i en grøn park på 28 ha (villahuegel.de). Og Folkwang-museet, der har en fornem samling malerier fra 1800-tallets romantikere til i dag (museum-folkwang.de). Du kan også trille videre ad Emscher Park Radweg til Bochum og det tyske minemuseum (bergbaumuseum.de). Og nyde en aften med musicalen Starlight Express, der har kørt for fulde huse i Bochum siden 1988 (starlight-express.de).

Minerne er snart en saga blot her i Duisburg, Oberhausen og Essen. Men der er ingen ende på Ruhr. 🍷

Landschaftspark Duisburg-Nord forvandles om aftenen til et råhyggeligt lysshow.

Turforslag

Artiklens cykeltur følger Emscher Park Radweg fra Duisburg Nord over Oberhausen og videre ad lokalstier til Zollverein i Essen. Det er en dagtur på ca. 40 km med besøg og bagagetransfer.



Pommefritter med karrypølse og rå løg

Mad og drikke

Der er altid en Pommesbude (snackbar) om hjørnet, med skiveskåret Currywurst (karrypølse), fritter eller salat. Ruhrgebiets livret er friturekartofler med mayonnaise og ketchup, Pommes Bahnschranke (jernbanebom-fritter) samt kartoffelsuppe m. røget kødpølse (Mettwurst). Og så er der mange lokalt bryggede ølbjere. Dampfe-Borbecker Brauhaus i Essen byder på lækker lokalmad og et utal af øller fra eget bryggeri: **dampfe.de**

I de store kulturcentre er der spisehuse med egnsretter, bl.a. Hauptschalthaus i Duisburg-Nord-parken: **hauptschalthaus.de** Og Butterzeit: **butterzeit.com**

I Zeche Zollverein findes spisehuset Koke-rei: **cultural-service.de**



Slinky Springs to Fame-broen over Rhein-Herne-kanalen i Oberhausen

Nyt fra Cyklistbutikken 1905

Der er sket meget det sidste år i Cyklistbutikken 1905, men det slutter ikke her.



Nyt og bedre: Vi forsætter med at forny og udvide butikken - bl.a. med et større og bedre værksted, som på sigt vil være bemandet alle ugens dage.

Varer til alle: Vi satser stadig mest på varer til hverdagspendling og touring, men vi har også produkter til landevej og mountainbike. Er der noget vi ikke har, så spørg. Vi bestiller det gerne hjem.

Pedalkraft: Butikken har lanceret sin helt egen serie i lækkert cykeludstyr under navnet Pedalkraft. Der kommer løbende nye produkter!

Ny webshop: I løbet af foråret får vi også en ny, opdateret webshop.

På tur med butikken: Fra april starter vi op med ugentlige motionsture på henholdsvis mountainbikes og tour/landevejscykler. Det bliver ture, hvor alle kan være med. Tid og sted bliver annonceret i butikken og på facebook.

Vi ses i butikken!

Andreas Otto

Butikschef



CYKLISTBUTIKKEN
1905
1905 ÅRS - 1905 TRADITION

BUTIKKEN ER ÅBEN
MAN-FRE: 10-17:30
LØR: 10-14

WEBBUTIKKEN ER
ALTID ÅBEN:
SHOP.DCF.DK

ADRESSE:
RØMERSGADE 5
1362 KØBENHAVN

HAR DU SPØRGSMAÅL?
RING PÅ 33 32 31 21
ELLER

SKRIV TIL BUTIK@CYK-
LISTFORBUNDET.DK



HERRER:



NYHED!



NYHED!



3837. Pelago herrecykel

Hverdagslykke er denne klassiske herrecykel - en finsk Pelago Bristol med tre gear, skærme, lygter fra Spanninga og Brooks sadel. Rammen er af stål og produceret i Europa. Fås i farverne grå og sort.

NORMALPRIS: 5.999,- MEDLEMSPRIS: 5.399,-

3921. Pedalkraft flaskeholder

Skal du have bobler med på sommerens skovtur? Så tjek denne Pedalkraft flaskeholder i super lækker læderkvalitet. Den perfekte gave til livsnyderen eller manden, der har alt.

NORMALPRIS: 249,- MEDLEMSPRIS: 199,-

3900. Pedalkraft herreforklæde

Det skader aldrig at se godt ud - slet ikke, hvis man kan være praktisk klædt samtidig. Pedalkraft herreforklædet er fremstillet i slidstærk, sort bomuld med detaljer i brunt læder.

NORMALPRIS: 559,- MEDLEMSPRIS: 499,-

DAMER:



NYHED!



3889. Pelago damecykel

Pelago Brooklyn er luksus til hverdagen i klassisk design. Cyklen er fremstillet i stål og udstyret med otte gear, batterilygter fra Spanninga og Brooks sadel. Bagagebærer og kurv kan monteres.

NORMALPRIS: 6.999,- MEDLEMSPRIS: 6.499,-

3922. Pedalkraft læderhåndtag

Det er detaljerne, der gør det. Hvis den gamle cykel stadig virker fint, men trænger til lidt pep, kan du friske den op med disse læderhåndtag fra Pedalkraft. En lettelse, når cyklen skal bæres i kælderens.

NORMALPRIS: 299,- MEDLEMSPRIS: 269,-

642. B&M sidespejl

Ikke strengt nødvendigt, men en meget smart opfindelse - både, når du skal orientere dig i trafikken, og i en snæver vending, hvis hjelmhåret lige skal fikses efter en frisk cykeltur i regnvej.

NORMALPRIS: 108,- MEDLEMSPRIS: 138,-

ALLE:



NYHED!



3178. Brompton foldecykel

Britiske Brompton laver verdens bedste foldecykel - gennemtænkt og gennemtestet fra ende til anden. I foldet stand overholder den DSB's bagagemål. Se flere farver og modeller i Cyklistbutikken 1905!

GRUNDPRIS: 7.500,-

3923. Pedalkraft nøglering

Endnu et lækkert, lille stykke tilbehør til den stilbevidste cykelelsker. Cyklen skal jo låses - og hvorfor ikke sætte nøglen i en Pedalkraft nøglering?

NORMALPRIS: 129,- MEDLEMSPRIS: 99,-

3816. Orontas Bike Cleaner

Det er tid til forårsklargøring af dit yndlingskøretøj. Orontas Bike Cleaner er et renseprodukt i høj kvalitet, som er fremstillet uden brug af miljøskadelige stoffer.

NORMALPRIS: 200,- MEDLEMSPRIS: 180,-

PRAL



I sidste måned fik Cyklistforbundet en ny lokalafdeling i Gribskov. Samtidigt fik Aarhus-afdelingen en solid vitaminindsprøjtning, da cykelforeningen Viva los Pedalos trådte ind i Cyklistforbundet. I Viborg har lokalafdelingen søgt og fået penge til et projekt, som skal få flere ældre til at cykle.

GRIBSKOV: Man kan kun med meget god vilje kalde Gribskov Kommune for en cykelkommune, men det kommer måske til at ændre sig. I februar fik Gribskov nemlig en splinterny afdeling af Cyklistforbundet, og både borgmester Kim Valentin og formanden for kommunens teknik- og miljøudvalg var med til den stiftende generalforsamling.

"Cyklerne har hidtil slet ikke haft den plads i politikernes bevidsthed, som de fortjener. Derfor har vi f.eks. langt færre børn, der cykler til skole end landsgennemsnittet. Det samme gælder for cykelpendlere og folk, der vil kombinere cykel med bus eller tog. Der mangler meget, før det bliver et trygt, hurtigt og attraktivt valg at cykle," siger Annelise Rasmussen fra den nylvalgte bestyrelse.

Borgmesteren lovede dog allerede ved generalforsamlingen, at der fremover ville blive afsat ti millioner kroner om året til bedre forhold for kommunens cyklister.



VIBORG: Flere ældre skal ud at cykle – og cykle sikkert. Det mener Cyklistforbundets lokalafdeling i Viborg. Afdelingen har netop søgt og fået knap 30.000 kr. fra GF Forsikring til et projekt, der skal få flere ældre op i sadlerne.

"Det er godt for folk at komme ud at røre sig – og måske

komme lidt ud af isolationen. Det kan jeg jo se ved de seniorture, vi allerede har – hvor meget deltagerne nyder det," siger Inger Larsen Ørbæk, der er formand for lokalafdelingen i Viborg.

Projektet tager udgangspunkt i en række konkrete arrangementer, hvor ældre vi-

borgensere kan cykle sammen. Men samtidig er der hjælp til at justere deres cykler i højde og gearing, mulighed for at afprøve elcykler og information om brug af hjelm, sikkerhedsvest og andre ting, som kan give seniorcyklisten større mobilitet og mere tryghed i trafikken.



AARHUS: Viva los Pedalos er en cykelforening, der i de sidste tre år har spredt cykelglæde i Aarhus. De har leget Cykeldoktor med hvide kitler, smørekander og cykelpumper på byen pladser – og holdt fredagscykelparaden Cykelmaden med musik og farver overalt. Nu har de også overtaget stafetten fra den tidligere lokalafdeling af Cyklistforbundet, hvor medlemmer trængte til afløsning efter mere end 25 års indsats. Men i virkeligheden er afstanden mellem de unge og de gamle cykelaktivister ikke ret stor.

"I virkeligheden har vi ikke opfundet noget nyt – vi har nærmere genfundet noget gammel guld. F.eks. har nogle af de ældre medlemmer fortalt om, hvordan de engang satte fokus dårligt vedligeholdelse af cykelstierne ved at tage rundt i byen og spille minigolf i alle hullerne," fortæller Anders Freestone fra Viva los Pedalos – Cyklistforbundet i Aarhus, der lige nu er i fuld gang med at opdatere deres hjemmeside og finde et nyt værksted til foreningen.

Skriv til Cyklistforbundet

Hver dag henvender cyklister sig til os med spørgsmål, ideer og holdninger. For nyligt sendte en cyklist os dette spørgsmål.

Du kan også skrive til os på cyklister@cyklistforbundet.dk



Hvor må løbicykler køre?

Må løbicykler køre på fortovet? Og må løbicykler køre på fortovet i begge sider?

Stine

Kære Stine

Hvis du tænker på løbicyklerne til de små, er det et legetøj, og de må gerne færdes på fortovet i beg-

ge retninger, men forældrene skal naturligvis have styr på barnet.

Hvis du til gengæld tænker på de store løbehjul til voksne, skal de følge reglerne for cykler, når de benyttes på offentlig vej; med mindre de er specielt beregnet for kørsel i lukkede områder, hospitaler, lufthavne m.m.

Flemming Funch

Meld dig ind

Cyklistforbundet har forskellige medlemstyper – vælg den, der passer dig:



Almindeligt medlemskab

– for dig (og ingen andre)
Kun **30 kr.** om måneden*.
Eller meld dig ind for et helt år og
spar en rund 20'er (pris 340 kr.).



Husstandsmedlemskab

– meld hele huset ind og spar penge
45 kr. om måneden* – uanset hvor
mange I bor under samme tag.
Eller **spar yderligere 55 kr.** ved at
melde jer ind for et år (pris 485 kr.).



Junior-/seniormedlemskab**

– rabat til unge og ældre
Sølle **20 kr.** om måneden* – eller
195 kr. for et helt år.
Du er ung, når du er under 26, og
livserfaren, når du er over 65.

*MÅNEDSMEDELSKAB KRÆVER, AT DU TILMELDER DIG PBS, NÅR DU ER MELDT DIG IND. SE CYKLISTFORBUNDET.DK/PBS
**JUNIOR-/SENIORMEDELSKABET FÅS OGSÅ SOM HUSSTANDSMEDELSKAB. HØR MERE HOS SEKRETARIATET.

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 om året



Rabat på cykler og udstyr i Cyklistforbundets butik



Gratis retshjælp, hvis du kommer til skade på cykel



Rabat på stort set alt hos Friluftsland og Friluftslageret



Rabat på ferieboliger i 26 lande hos NOVASOL dansommer



Billig delebil – rabat på indmeldelse + 1. måned gratis hos Letsgo



Elcykler til særpris hos specialisten Smartmove.dk



Se alle dine fordele – og læs, hvordan du får rabat på **cyklistforbundet.dk/fordele**

MØD ET MEDLEM

Medlemsnummer:
445.456



Andrew Kjærulff
Maddock, 40 år,
Fuldmægtig, Center for
Biler og Grøn Transport,
Trafikstyrelsen, København

Mit livs vigtigste cykel...

... var en Kona Unit 29er, som åbnede den forunderlige verden af 29er mountainbikes og singlespeed for mig. Det er en meget simpel cykel lavet i fine tynde stålrør uden affjedring, og på den lærte jeg den teknik, man behøver for at kunne have det sjovt på sporene i skoven.

Lige nu cykler jeg på...

... min hverdagscykel, som er en Evil Bikes banecykel (med bremses). Den cykler jeg 40-50 km på i hverdage. I weekenderne cykler jeg enten en tur på landevejen eller en tur i skoven.

Det bedste ved at cykle er...

... motion og frisk luft. Selvom jeg godt kan blive i tvivl om, hvor meget frisk luft man får midt i myldretidstrafikken i København. Men det er også en vigtig del af min personlighed at være cyklist. Jeg er stolt af det og mener, at cyklen er det bedste redskab til at gøre storbyen til et bedre sted at bo med mindre trængsel og forurening. Og at flere cyklister i landområderne kan bidrage til mere trafikssikre miljøer for både børn og voksne. Man skal heller ikke undervurdere sundhedseffekten af cykling.

Jeg er medlem af Cyklistforbundet, fordi...

... jeg gerne vil støtte op om den gode sag, som Cyklistforbundet står for. Jeg synes, det er vigtigt, at vi cyklister bliver hørt i debatten, så Danmark kan blive ved med at være et godt cykelland. Jeg er med i temaafdelingen SygKlister og nyder kammeratskabet meget. Så det sociale tæller også.

En cykeloplevelse jeg husker...

... var en chopper-lignende cykel, som min far havde købt brugt. Den var orange med et monster højt styr, gearstang, et lille forhjul og et stort baghjul. Jeg synes, den var mega sej at drøne rundt på. I starten kunne jeg slet ikke styre den, så min far monterede et lavere styr på cyklen, indtil jeg havde lært at køre på den.

Bedst & værst

– siden sidst



Det bedste er, at regeringen snart kommer med en ny national cykelstrategi – og rygter siger, at den bliver god! Cyklistforbundet har arbejdet benhårdt for en forlængelse af den såkaldte "cykelmilliard" – en pulje, hvor bl.a. kommunerne kan søge penge til cykelprojekter. Men der kan sagtens bruges mere en én milliard.



Det værste er, at alt for mange cyklister blev dræbt i trafikken i 2013. Ifølge Politikens løbende opgørelse mistede 25 cyklister livet – heraf otte i forbindelse med højresvingulykker. Det fik Cyklistforbundet til at gå ud med et krav om mindst en halvering af trafikdrab på cyklister i 2020 under sloganet: Max 10 i 20!

DU KAN LÆSE MEGET MERE OM CYKLISTFORBUNDETS HOLDNINGER OG RESULTATER PÅ NETTET. TJEK CYKLISTFORBUNDET.DK/POLITIK

Tid	Sted	Møde	HUSK
1. april	Christiansborg	Møde med trafikordfører Kristian Pihl Lorentzen (V) om national cykelpolitik.	Vi arbejder bl.a. for en forlængelse af cykelpuljen.
10. april	Christiansborg	Møde med transportpolitisk ordfører Rasmus Prehn (S) om national cykelpolitik.	Vi arbejder bl.a. for en forlængelse af cykelpuljen.
23. april	Christiansborg	Møde med trafikpolitisk ordfører Kim Christiansen (DF) om national cykelpolitik.	Vi arbejder bl.a. på en forlængelse af cykelpuljen.
1. maj	Vi cykler til arbejde.	I år med fokus på nye cyklister	Sidste chance for tilmelding primo maj på vcta.dk
20. juli	CykelTurist-Ugen 2014	Seks dage på cykel i uge 30 i området omkring Vejen.	Tilmeldingsfrist 1. juni på cyklistforbundet.dk/ctu2014
22. juni	Copenhagen Classico.	Et cykeløb for veterancykler fra før år 2000.	Tilmelding på copenhagenclassico.dk



Mød os på Facebook, hvor vi deler alt fra sjove billeder til skarpe holdninger – i cyklistens tjeneste!



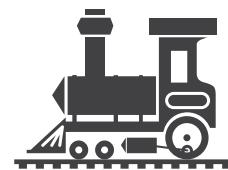
De cykler også som fisk i USA.

Sagt



I stedet for at bygge en motorvej til fortidens fossile transportformer, bør vi bygge en cykelsti til fremtidens grønne og bæredygtige transportformer. Udvikle Danmark som et grønt foregangsland, resten af verden kan hente inspiration hos. Det er ikke et hippie-projekt. Det er effektivt. Og det er hardcore business.

KLAUS BONDAM, DIREKTØR I CYKLISTFORBUNDET, I ET INDLÆG PÅ CONCITO.DK 27. FEBRUAR



De Danske Statsbaner er afgørende for, at cyklisterne kan komme ud og se Danmark. Hvornår begynder DSB at tage det ansvar alvorligt?

JETTE GOTSCHKE, LANDSFORMAND I CYKLISTFORBUNDET, I ET INDLÆG PÅ ALTINGET.DK 9. JANUAR 2014.



Med de supercyklister, som nu er ved at blive etableret, så bliver cyklen et sundt og konkurrencedygtigt alternativ til bilen. Det er mit håb, at vi bl.a. med den her aftale er med til at få flere pendlere ud af bilen og op på cyklen.

MAGNUS HEUNICKE, TRANSPORT-MINISTER, PÅ TRM.DK 13. MARTS.



Leder:

Verdens bedste cyklistforbund

AF JETTE GOTSCHKE, LANDSFORMAND I CYKLISTFORBUNDET

Mit ønske er, at vi skal have verdens bedste cyklistforbund.

I mere end 100 år har Cyklistforbundet været den måske vigtigste drivkraft bag udviklingen af cykel- landet Danmark – og **netop nu er vi på vej ind i et nyt kapitel af forbundets historie.**

I løbet af få måneder har vi fået ny landsformand, ny direktør og en væsentlig udskiftning i hovedbestyrelsen. Men nu er alle på plads, og vi er allerede i fuld gang med arbejdet.

Udgangspunkt er rigtig godt, for i dag er **Danmark en international rollemodel på cykelområdet** og fremhæves som eksempel til efterfølgelse mange steder i verden. Og det skyldes ikke mindst det lange seje træk, som Cyklistforbundets medlemmer, venner og samarbejdspartnere har leveret gennem de seneste årtier.

Men **der er fortsat masser af plads til forbedringer** og et kæmpe potentiale for både cyklismen og Cyklistforbundet. I den kommende tid vil vi fortsætte med at styrke vores indflydelse gennem konstruktive møder med både de relevante politikere og en række nye og gamle samarbejdspartnere. Vi vil også arbejde med organisationen indadtil, så vi kan bakke yderligere op om den lokale indsats og øge medlemsskaren.

Jeg glæder mig til at løse opgaven sammen med Cyklistforbundets nye direktør, Klaus Bondam, sekretariatet, afdelingerne rundt om i landet og den nye hovedbestyrelse. Og så glæder jeg mig i særlig grad til at løse opgaven sammen med og til glæde for Cyklistforbundets nuværende og kommende medlemmer.

Gennem dit medlemsskab støtter du både cyklismen og arbejdet for en mere bæredygtig fremtid. Tak for det! 🌟

SKRIV
dine kommentarer
til lederen på:
[Cyklistforbundet.
dk/mener](http://Cyklistforbundet.dk/mener)



Husker du ... 1998?

CHRISTINA BRITZ NICOLAISEN (TEKST)

I senfirserne opfandt vort norske broderfolk en populær kampagne ved navn "Sykle til jobben". Cyklistforbundet kiggede nysgerrigt med fra sidelinjen og søsatte ti år senere en dansk version – "Vi cykler til arbejde". Den unge og cykelentusiastiske teaterdirektør Klaus Bondam var meget begejstret for idéen, men også utroligt skuffet over, at så få arbejdspladser støttede op om initiativet:

"Det burde være basal viden for enhver virksomhedsleder, at medarbejderne bliver gladere, friskere og mere inspirerede og motiverede af at få en daglig tur på cyklen", fastslog han i kampagnens nyhedsbrev.

"Jeg cykler selv hver dag frem og tilbage på min statelige Raleigh iført jakkesæt, skjorte og slips, som det sig hør og bør i mit job," skrev Klaus Bondam, der senere har vist sig at

være så glad for jernhesten, at han i dag cykler til arbejde som direktør i Cyklistforbundet.

Læs hele artiklen på:
on.fb.me/1ki16Xz



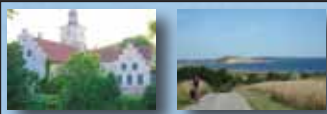
Og set fra ministerens bord ...

Vi cykler til arbejdes kampagne- magasin så sådan her ud i 1998. På lederpladsen giver den daværende miljøminister Svend Auken kampagnen sine varmeste anbefalinger: »Jeg bliver simpelthen så glad af at cykle. Og jeg er sikker på, at det ikke kun gælder mig,« skrev han. Og det havde han jo ret i.

**POST****PP** DANMARK

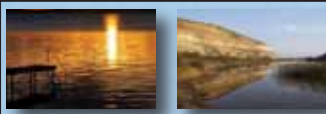
id nr.: 42163

SORTERET MAGASINPOST

**Mini Ferie på Mors - Børnevenlig**

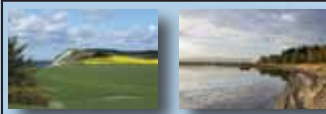
Mors er som skabt til oplevelser på cykel. Bo 4 nætter på Danhostel beliggende i naturskønne omgivelser direkte ned til Nykøbings bedste badestrand. Turen er inkl. ½ pension, turbeskrivelse og cykel-leje. Tillæg for elcykler.

Pris pr. pers. i db. værelse	kr. 1.895,-
Børn under 12 år	kr. 1.295,-
Tillæg for enkeltværelse	kr. 525,-
På kro / hotel	
Pris pr. pers. i db. værelse	kr. 2.195,-
Børn under 12 år	kr. 1.345,-
Tillæg for enkeltværelse	kr. 575,-

**Nordmors rundt - 3 dage**

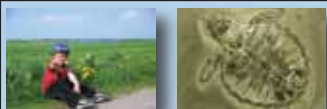
Nordmors er en perfekt ramme for dine cykeloplevelser. Det flotte naturområde er skabt til en ferie på to hjul. Du har mulighed for at opleve både "bjerg-etaper" og og flade strækninger, men begge former for etaper indeholder storslåede og kontrastfyldte naturoplevelser. Efter dagens etape bliver du forkælet med en god middag på overnatningsstedet.

Pris pr. pers. i db. værelse	kr. 1.399,-
Børn under 12 år	kr. 750,-
Tillæg for enkeltværelse	kr. 100,-
Bagagetransport pr. pers.	Kr. 300,-

**På opdagelsesrejse i Limfjordslandet**

Limfjordslandet er et paradis for cyklister. Du starter på øen Mors, hvor den lokale cykelrute hedder Solskinsruten. Via Sallingsundbroen gennem den vestlige del af Salling, langs Venø Bugt, Nissum Bredning og over Thyborøn Kanal til Sydthy. Over Nees Sund og du er igen på Mors. Du får 6 overnatninger i luksus bed & breakfast inkl. morgenmad, kortmateriale, turbeskrivelse og brochurer.

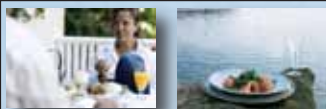
Pris pr. pers. i db. værelse	kr. 2.295,-
Børn under 12 år	kr. 995,-
Tillæg for enkeltværelse	kr. 400,-
Tillægsnat pr. pers.	Kr. 300,-

**Mors Rundt - Børnevenlig cykelferie**

Skon 5 dages cykeltur ad Solruten-Mors rundt. Dagsetaperne er på 25 - 35 km. Øen har alle elementer, der giver hele familien en udbytterig ferie på to hjul.

Overnatning på kroer og private værter. I prisen er inkluderet helpension, kortmateriale og turbeskrivelse.

Pris pr. pers. i db. værelse	kr. 2.495,-
Børn under 12 år	kr. 1.295,-
Bagagetransport pr. pers.	kr. 450,-
Elcykel (5 dage) TILBUD	kr. 500,-

**Snapseruten på to hjul
inkl. gourmetmenu**

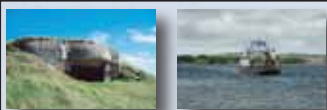
Lad dig forføre af Snapserutens gode mid-dage og herlige kryddersnaps. De hygge-lige kroer på Snapseruten danner rammen om jeres overnatning, og de mange holdepunkter / attraktioner på ruten deler gladelig snapseoplevelser med jer.

Du får 5 overnatninger på *** & ****	
hotel i db. værelse, ½ pension, 3 retters menu + 1 kryddersnaps, kortmateriale og turbeskrivelse.	
Pris pr. pers. i db. værelse	kr. 3.795,-
Tillæg for enkeltværelse	kr. 1.000,-

**Cykeltur med charme - 8 dage**

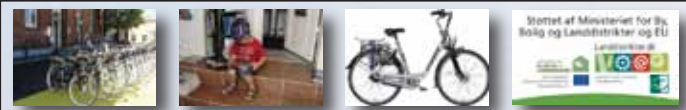
Limfjordslandet er et fremragende cykel-område. På denne tur får du 6 dagsetaper der rummer det hele. En stille fjord, et brusende hav. En enestående og afvekslen-de natur, høj himmel, ren luft og vestjysk gæstfrihed. Dagsetaper 35 - 50 km.

Pris pr. pers. i db. værelse	kr. 3.495,-
Børn under 12 år	kr. 1.745,-
Tillæg for enkeltværelse	kr. 1.375,-
½ pension	kr. 1.225,-
Bagagetransport muligt	
Elcykel (8 dage) TILBUD	kr. 700,-

**Mors og Nationalpark Thy - 6 dage**

Alt det bedste fra Mors og Thy har vi samlet i denne cykelpakke. Turen starter på øen Mors med sin smukke og varierede natur. Over Limfjorden til Thisted, som ligger lunt ved Limfjordens bred. Videre til Hanstholm og gennem Nationalpark Thy, som er Danmarks største vildmark.

I Sydthy genfindes fjordens rolige rytme og der sejles med færgen retur til Mors.	
Pris pr. pers. i db. værelse	kr. 2.695,-
Børn under 12 år	kr. 1.495,-
Tillæg for enkeltværelse	kr. 815,-
½ pension	kr. 800,-
Bagagetransport pr. pers.	Kr. 750,-

**CYKELUDLEJNING****Mors giver dig medvind på cykelturen
- med solenergi i pedalerne**

Med en elcykel har man mulighed for at cykle som på en almindelig cykel, men har også muligheden for, at slå elmotoren til, hvis man ønsker hjælp på turen. Vi udlejer også almindelige cykler, både i voksen og børnestr.

Kontakt os og få et godt tilbud.**Rekvirer kataloget:**

"På cykel i det Nordjyske" med mange forskellige pakketurforslag.
Vi hjælper også gerne med specialture.

Booking: www.visitmors.dk eller Tlf. 9772 0488

Morsø Turistbureau - Havnen 4 · DK-7900 Nykøbing Mors · Tel 9772 0488 · mt@visitmors.dk · www.visitmors.dk



Det er på Mors, at et helt unikt naturfænomen kan ses. Mølerkindernes dramatiske landskaber er det nærmeste, Danmark kommer på en bjergkæde. Se mere om Nordjyllands spændende natur på: www.VisitNordjylland.dk

VisitNordjylland.dk
-tid til at leve