

Forår – Sommer 2015
Sekretariatet for Supercykelstier

Elcykel Testpendlerforløb

Cases



SUPERCYKELSTIER er et samarbejdsprojekt mellem 22 kommuner i hovedstadsområdet og region Hovedstaden. Ambitionen er at skabe et stærkt net af Supercykelstier, der giver pendlercyklisterne bedre vilkår og får flere til at vælge cyklen mellem job og hjem.

Forløbet

I slutningen af 2014 efterlyste Sekretariatet for Supercykelstier frivillige testpendlere til et pilot-elcykel-testforløb. Testpendlerne skulle have mere end fem kilometer til arbejde og lyst til at skifte bilen ud med en elcykel og cykle til arbejde.

Formålet med testforløbet var at undersøge, om det gør en bemærkelsesværdig forskel at tage en elcykel på arbejde frem for en bil. Flere opfatter elcyklen som "en lille knallert" og mener, at det kan være lige meget med at cykle, hvis man tager en elcykel. Derfor ville vi gerne teste, om det elcyklen gør en forskel.

Tre deltagere meldte sig til forløbet, og de havde alle mellem 16 og 18 kilometer til arbejde. For at kunne måle effekten af skiftet fra bil til elcykel fik alle tre deltagere en BodyAge-test hos Sundhedsdoktor i starten af forløbet og efter testperioden. Deltagerne blev desuden interviewet, både før og efter, om deres forventninger til forløbet og til dem selv.

Testen

Inden start fik deltagerne udleveret en logbog. Her skrev deltagerne ned, når de cyklede til arbejde, og hvorfor de tog bilen, hvis de ikke cyklede. Det var op til den enkelte deltager at bestemme, hvor længe de ville teste elcyklen, og hvor ofte de ville cykle.

Cyklerne deltagerne fik udleveret, var nogle ældre elcykler, som sekretariatet har til rådighed. De har derfor ikke været som nye elcykler, men sekretariatet vurderede, at de var gode nok til et pilotforsøg. Vil man gennemføre endnu et testforløb, anbefales det at anskaffe nye elcykler.

Nawzad Marouf

Alder: 55 år

Profession: Vejingeniør

Distance til arbejde: 16 km.

Transporttid: 45 min. på elcykel

Testperiode: 2 måneder

Cykeldage: 21 ud af 31 arbejdsdage

**Før testforløbet**

Hvor ofte cykler du på arbejde?

"Jeg cykler slet ikke på arbejde nu. Det bliver lidt besværligt med afstanden. Der er lige akkurat så langt, at man kommer til at svede, og så skal man tage bad, når man kommer frem. Samtidig er cykelstierne ikke gode nok, og der er ikke nogen direkte rute."

Hvad er dit mål for testforløbet?

"Jeg håber, at jeg kan cykle tre dage om ugen. Jeg cykler nogle gange op til 30 km i løbet af en arbejdsdag. Så bliver det lidt meget, hvis jeg samtidig skal cykle til og fra arbejde hver dag oveni. Derudover håber jeg, at forløbet vil overbevise mig om, at jeg kan cykle til arbejde, og at jeg får en god rytme, så jeg bagefter måske cykler et par gange om ugen. Men det betyder noget, at der ikke er bade faciliteter på mit arbejde."

Hvad er din motivation?

"Jeg vil gerne have mere motion og frisk luft. Det er et dejligt tidspunkt at cykle på rent oplevelsesmæssigt."

Efter testforløbet

Hvor ofte har du cyklet på arbejde?

"Jeg har cyklet ca. tre gange om ugen. Når man har to små børn og 16 km til arbejde, kan det være lidt svært at få det hele til at hænge sammen. Det er især det praktiske, der har holdt mig fra at cykle oftere."

Hvilke fordele oplever du?

Jeg får en masse frisk luft, oplever naturen og får motion. Elcyklen fungerer bedre end en almindelig cykel i forhold til det med at svede. Man sveder ikke så meget på elcykel, så det er ikke nødvendigt at tage bad, når man kommer frem.

Hvilke ulemper oplever du?

Jeg cykler i et åbent landskab, så det er ikke altid bare nemt at cykle. Desuden har det været et meget vådt forår. Det kræver virkelig, at man tager en aktiv beslutning om at cykle i det vejr. Det kræver ben i næsen.

Hvordan har du oplevet udfordringen?

Jeg må indrømme, at jeg ikke kommer til at cykle dagligt med de stisystemer, der er på min rute, og med afstanden generelt. Men jeg kan nok godt komme til at cykle 1-2 gange om ugen for motion. Elcyklen er meget tung og føles ”prototypeagtigt”, og batteriet skulle genoplades, når jeg kom ind på arbejdet. Det virker demotiverende, og jeg ville aldrig selv købe sådan en elcykel.

Hvad har været din motivation undervejs?

Forpligtelsen overfor projektet har givet et engagement. Jeg ville slet ikke cykle, hvis det ikke var for dette projekt.

Sundhedstesten

Hvad har testen vist?

Testen har vist, at jeg har fået en bedre kondition. Jeg har tabt 1 kilo og er blevet 3,5 år yngre i den målte bodyage. Men det er samtidig jo blevet sommer og jeg er begyndt at spille tennis to gange om ugen, og jeg løber også ved siden af. Så det at det er blevet lysere, det er blevet sommer og man bevæger sig mere spiller jo også ind. Hver fredag cykler jeg 30 km og når jeg kommer hjem løber jeg 5-6 km – jeg kalder det en mini-triatlon 😊

Hvad forventer du fremover?

Jeg kan cykle lidt en gang imellem men ikke mere. Jeg vil ikke købe en elcykel pga. cyklens kvalitet, det er ikke noget man bliver glad for.

Johanne Leth Nielsen

Alder: 38 år

Profession: Projektleder

Distance til arbejde: 18 km.

Transporttid: 45 min. på elcykel

Testperiode: 2 måneder

Cykeldage: 17 ud af 39 arbejdsdage



Før testforløbet

Hvor ofte cykler du på arbejde?

"Jeg cykler på arbejde ca. en gang hvert halve år. Der er for langt, til at jeg bare kan cykle af sted og være klar til at gå på arbejde, når jeg møder op, og det er for besværligt at skulle i bad på jobbet. Så det er de praktiske ting, der forhindrer mig i at tage cyklen oftere. Men når jeg gør, er den ekstra motion en stor fordel."

Hvad er dit mål for testforløbet?

"Jeg håber, at jeg kan cykle tre dage om ugen. Det ville være dejligt med noget mere motion, frisk luft og samtidig også færre udgifter til benzinen."

Hvad er din motivation?

"Foruden motion og frisk luft er jeg meget interesseret i at se, om det er noget for mig at investere i en elcykel."

Efter testforløbet

Hvor ofte har du cyklet på arbejde?

"Jeg har cyklet fire dage om ugen i nogle uger, og ingen dage i andre uger. Det er blevet til ca. halvdelen af turene, altså 2,5 dage om ugen, vil jeg tro."

Hvilke fordele oplever du?

"Turen gennem skoven har været noget, jeg har været rigtig glad for. Man får frisk luft og god samvittighed. Men egentlig også, det lyder lidt flippet, men det glæder mig sådan, at jeg ikke belaster vejene med en bil. Desuden er det positive med elcyklen, at man ikke sveder så meget. Det gør det lidt lettere, at man ikke skal skifte og gå i bad, men er klar til at gå på arbejde med det samme."

Hvilke ulemper oplever du?

"Jeg er vant til at køre på en racercykel med mange gear, og jeg troede faktisk, at det ville gå hurtigere på elcyklen. Men elcyklen er meget lavt gearet, så selv i højeste gear hjuler jeg rundt, så

man kan ikke udnytte, når det går ned ad bakke. Derudover får man ikke varmen på en elcykel. Jeg frøs faktisk. Og så er elcyklen tung og har et dårligt batteri.

Hvordan har du oplevet udfordringen?

Det har været vildt rart, og jeg har fået frisk luft, motion og turen gennem skoven. Og så tror jeg, at jeg er blevet afklaret med, at vi måske selv skal investere i en elcykel. Jeg tror, det hurtigt vil tjene sig ind i forhold til sparede benzinudgifter.

Hvad har været din motivation undervejs?

Det har, at det har været rart – altså de ting jeg har været inde på med motion, frisk luft, og at det er godt for miljøet. Og jeg har ikke undladt at cykle, hvis det har set ud til at blive regnvejr. Jeg har cyklet, når det har været praktisk muligt, uanset vejret. Og jeg har kun cyklet i regnvejr to gange – det er jo også lidt interessant, hvis folk bruger det argument for ikke at cykle.

Sundhedstesten

Hvad har testen vist?

Ifølge testen er min body age på 33 nu. Før var den 37, så det er ret sejt. Jeg er 38 i virkeligheden. Så det synes jeg er ret sejt, og det var især på livvidde og kondital, at den har rykket. Så et eller andet har det gjort. Man kan sige, at jeg har et højere aktivitetsniveau sådan over døgnet, med havearbejde osv., men der kommer ens puls jo ikke op. Jeg går en masse rundt, men noget har den cykling givet, og det var også det han (Sundhedsdoktor) sagde – det er den faste motion over længere tid, der gør en forskel. Altså det er 1,5 times ikke særlig hård belastning, men det er alligevel 1,5 time om dagen, hvor benene har bevæget sig, selvom det ikke har været så hårdt. Jeg har jo også kunne mærke de dage, hvor jeg havde cyklet, det er jo knap 40 km, at jeg var sådan lidt træt i benene. Ikke som hvis jeg har været ude at løbe, men jeg var lidt træt i benene. Så selvom det er meget let at køre på elcyklen, så har det givet noget.

Hvad forventer du fremover?

At det bliver det samme. Jeg tror jeg fortsætter. Det har på en måde – hvis jeg skal sige nogle fordele ved det, et af mine personlige incitamenter for at gå med, det var at få afklaret er det noget for mig med en elcykel og det har jeg. Nu kan jeg holde det op imod en racercykel som var mit alternativ og nu skal jeg vælge mellem at købe en elcykel eller en god almindelig cross cykel eller citybike, som adskiller sig fra racercyklen ved man kan have en cykelkurv med ting osv. Og ikke ligger så meget ned, som man gør på en racercykel. Det har hjulpet mig med en afklaring, nu skal vi finde ud af om det skal være en elcykel eller en almindelig cykel i god kvalitet.

Stine Høier

Alder: 47 år

Profession: Projektleder

Distance til arbejde: 17 km.

Transporttid: 35 min. på elcykel

Testperiode: 1 måned

Cykeldage: 9 ud af 25 arbejdsdage



Før testforløbet

Hvor ofte cykler du på arbejde?

Jeg cykler aldrig på arbejde, fordi den cykel, jeg har, ikke er egnet til at cykle langt. Og så har jeg en bil, så jeg har slet ikke fået testet, hvordan det er at cykle så langt. Så det er både af bekvemmelighed, når nu jeg har en bil, og det tekniske – hvis du skal cykle langt, skal du have en ordentlig cykel.

Hvad er dit mål for testforløbet?

"Jeg forventer at cykle to gange ugentligt."

Hvad er din motivation?

"Min motivation er, at jeg ikke ønsker at have min bil mere, og at jeg gerne vil kombinere lysten til og behovet for motion med daglig transport. Særligt det at kunne undvære en bil er et tema. Både fordi jeg bruger til og fra arbejde, men også fordi jeg bruger den til andre ærinder. Derfor bliver det spændende at, se om det er noget jeg skal indrette mit liv efter eller bliver det ved testen. Og jeg har to børn som bliver meget kede af hvis mor ikke har nogen bil, så de skal til at bruge ben og rejseplanen noget mere hvis mor-taxaen ikke er der."

Efter testforløbet

Hvor ofte har du cyklet på arbejde?

"Det har jeg et par gange om ugen. Eller jeg har faktisk cyklet hver dag. Fordi jeg jo ikke har nogen bil. Så når jeg skal købe ind og til andre ærinder, så er det altid på cykel. Og cyklen til arbejde, det har jeg gjort 2 eller tre gange om ugen. Jeg har lidt problemer med ryggen, så nogle gange synes jeg, at min krop trænger til en pause."

Hvilke fordele oplever du?

"Jeg er mere frisk i løbet af dagen, og jeg kan mærke, at min krop er blevet brugt på en anden måde. Det giver sådan en ro. Jeg synes næsten, at de dage, hvor jeg ikke har fået cyklet, der kan jeg savne det lidt. Kroppen er lidt mere rastløs, den har ikke været i gang."

Hvilke ulemper oplever du?

”Altså jeg bliver opmærksom på, hvor betydningsfuldt det er, at asfalten er i orden og der ikke er nogle huller og bump og overgange. Det er lidt interessant – præcis der, hvor jeg også arbejder.

Hvordan har du oplevet udfordringen?

Jeg har virkelig overvundet den der med at 15 km ville være for langt for mig på en almindelig cykel. Det kan jeg sagtens nu. Og hvis jeg skulle få et andet job, der lå lidt længere væk – altså 20 km, det er måske maks, tænker jeg for mig. Dem jeg kender siger også gud Stine cykler du? Ja, det er godt nok en elcykel, nå men ej hvor friskt, men det er altså ikke noget problem, prøv at se. Så jeg er blevet en super god ambassadør, for jeg har snakket om det til alt og alle. På den måde, synes jeg, at det har været en rigtig positiv udfordring. Og det at undvære bilen, det har været lidt nemmere, fordi udfordringen har gjort, at nu kan jeg teste det her. Det at der er en sundhedstest med, det har også været rart, fordi selvom jeg synes jo ikke, at det har været nogen enorm kæmpe indsats, så kan jeg se, at det hjælper og har haft sådan en effekt på min sundhed. Så familiemæssigt har det også været en god proces. Mine piger synes det er friskt. De har ikke haft nogen problemer med det. Det at jeg har lagt mine transportvaner om gør, at de cykler mere og finder selv en rejseplan.

Hvad har været din motivation undervejs?

I starten var det lidt svært, så tænkte jeg, ej nu må jeg ud. Mere i forhold til om ryggen kan holde til det, bliver det nemmere eller sværere? Den viste ikke nogle større problemer, nærmest tværtimod. Så nu er det lidt med sådan, ej øv er det regnvejr i dag – for jeg cykler ikke så langt i regnvejr. Det kan godt dryppe lidt og den ene dag kom jeg også hjem med våde sko, men jeg har ikke fået alt det der gear op, at jeg kan komme i al slags vejr. Så er det lidt øv, når det ser ud til regnvejr eller ikke ser ud til cykeldag. Så det er mere den vej rundt, at jeg siger ”øv, nu kan jeg ikke cykle”, end jeg siger ”ah, nu kan jeg tage bussen i dag”.

Sundhedstesten

Hvad har testen vist?

Stines samlede bodyage er efter testen 41,3 år, hvilket er 6,7 år under hendes kronologiske alder. Stines gode kolesterol, HDL, er steget en smule siden udfordringens start, hvilket er positivt, da det beskytter mod det dårlige kolesterol, der blandt andet påvirker åreforkalkning. Hendes taljemål blev reduceret med 3 cm i løbet af udfordringen, hvilket er bedre end gennemsnit ift. hendes alder (85 cm). Derudover er hendes kondital steget i løbet af udfordringen, sådan at hun har rykket sig fra at ligge middel, ift. sin aldersgruppe, til nu at ligge over middel. Konditalet for en kvinde på Stines alder er normalt 31,38, hvor Stines før lå på 36 ligger det nu på 43, hvilket reducerer hendes samlede bodyage med 2,48 år. Konditalet påvirkes af fysisk aktivitet og er derfor et udtryk for den enkeltes aktivitetsniveau.

Hvad forventer du fremover?

Jeg har fundet ud af, at jeg rigtig gerne vil have en elcykel, og at den også skal være af en god kvalitet. Og det er en 13.000-15.000 kr., og det har jeg ikke lige nu. Men måske kan jeg finde en brugt, eller

også må det vente lidt længere. Men jeg skal i hvert fald have sådan en. Og vi skal ikke have en bil igen – ikke lige nu i hvert fald. Så jeg forventer, at jeg fortsætter med at cykle noget mere, og at jeg får fat i en elcykel og også får en cykelkurv, cykeltasker osv. Der passer til. Fordi det er lidt sådan, tasker – hvad skal jeg have med nu og cykelkurv og der er sådan lige nogle praktiske ting der skal falde på plads.