

Tag cyklen på arbejde

Sundt, nemt
og sikkert

SUPER
CYKELSTIER



Supercykelstier

Det tredje ben i den regionale transportplanlægning


Supercykelstierne er et samarbejde mellem 30 kommuner og Region Hovedstaden. Visionen er at skabe et samlet supercykelstinet, der dækker hele regionen, så pendlerne har bedre mulighed for at tage cyklen på arbejde på tværs af kommune- og regionsgrænser.

Med et voksende net af cykelpendlerruter er supercykelstierne blevet det tredje ben i den regionale transportplanlægning. Det gælder ikke kun i hovedstadsregionen. I andre af landets regioner spirer nye Supercykelstisamarbejder op med høje

ambitioner om et tværkommunalt, sundhedsfremmende og grønt bidrag til det regionale transportsystem.


Supercykelstierne forbinder arbejdspladser, studie- og boligområder og forløber oftest langs kollektiv transport, hvilket gør det let at kombinere cykelpendling med andre transportformer.

Mange supercyklister ser cykelpendling som tidseffektivt, fordi de får lagt motionen ind i deres daglige transport.

 Holger og Mette har begge deltaget i supercykelstiernes cykeludfordring. De skiftede tog og bil ud med cykel, og cyklede til og fra arbejde i en måned. Før og efter gennemførte de en sundhedstest, som kunne måle effekterne af blot én måned som cykelpendler.

Hvis man cykler til arbejde, kombinerer man ” både motion og transporten. Det er ren win-win.


Holger har **13 kilometer** til arbejde


1 måned som cykelpendler 
på almindelig cykel

4 års reduceret kropsalder 

” Min krop er blevet fem år yngre, og mit kondital er steget helt vildt. At cykle til arbejde er den mest oplagte måde at få motion på.

Mette har 27 kilometer til arbejde

 1 måned som cykelpendler
på elcykel

 5 års reduceret kropsalder



+60 ruter
+850 km



- Eksisterende ruter
- Finansierede ruter
- Øvrige planlagte ruter

Effekter af 11 km på en supercykelsti

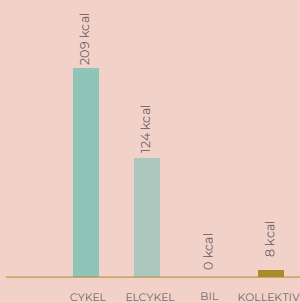
Nøgletal*

23% stigning
i antallet af cyklister**

14% tidligere bilister
blandt de nye cyklister

11 km pr. tur
cykles der i gennemsnit
på supercykelstierne

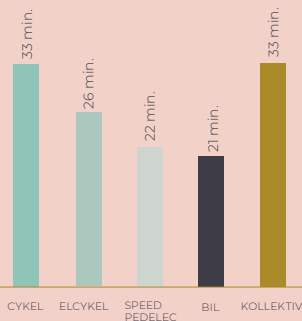
SUNDHED



KCAL FORBRÆNDT* PÅ 11 KM AF ALLERØDRUTEN

*Til sammenligning forbrænder man cirka 300 kcal. ved 30 minutters fodbold.

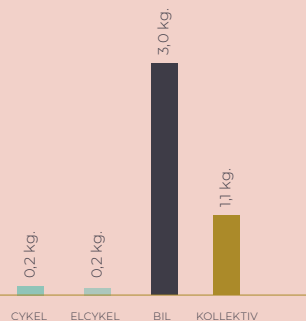
REJSETID



REJSETIDER* PÅ 11 KM AF ALLERØDRUTEN

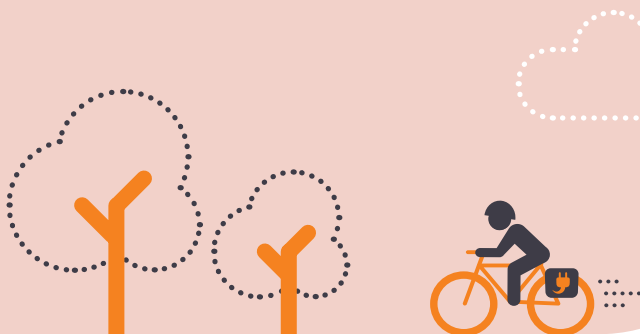
udregnet for myldreiden

KLIMA



CO₂-UDLEDNING* PÅ 11 KM AF ALLERØDRUTEN

*produktion af transportmidler medregnet.



Supercykelstierne betaler sig

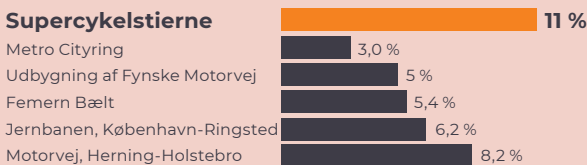
5,7 mia. kr.

i samfundsøkonomisk overskud

4,6 mia. kr.

af overskuddet skyldes sundhedsgevinster

Intern forrentning



Kilde: Samfundsøkonomisk analyse af supercykelstierne (2018), Incentive.

De samfundsøkonomiske tal baseres på et fuldt udbygget supercykelstinet bestående af 45 ruter. Siden analysen blev gennemført i 2018 er rutenettet vokset.

Sekretariatet for Supercykelstier, 2021

supercykelstier@tmf.kk.dk / www.supercykelstier.dk [facebook.dk/supercykelstier](https://www.facebook.com/supercykelstier) [@supercykelstier](https://www.linkedin.com/company/supercykelstier) #supercykelstier

*Nøgletal fra evalueringerne af de første otte supercykelstier. **Stigningen er målt fra ruternes formål i hhv. 2010, 2012 og 2014 til 2018.