

PRESSEMEDDELELSE**14. september 2017**

Elcykler fremmer sundheden markant

Blot en måned på elcykel giver markante sundhedsgevinster, viser ny test. Virksomheder langs Supercykelstierne stillede med ni ambassadører, der blev 19 år yngre på en måned ved at skifte bilen ud med en elcykel.

Ni pendlere, der til daglig bruger bil og tog, har skiftet den passive transport ud med en elcykel, som en del af en cykeludfordring. Supercykelstierne har nemlig sat fokus på de mange fordele ved at cykle til arbejde og uddannelse – også på strækninger længere end fem kilometer. Deltagerne har mellem 10 og 35 km til arbejde og oplevede til sammen en forbedring af deres body age på 19 år. Individuelt har deltagerne reduceret deres body age med op til 5 år, forbedret deres kondital med op til 42 % og sænket deres fedtprocent med op til 6 %. Deltagerne har samtidig alle oplevet et forbedret blodtryk og en reduceret BMI som følge af udfordringen.

"Mange tror, at man bare sidder på en scooter, når man cykler på en elcykel, så det er dejligt at kunne vise, at elcyklen faktisk giver noget. Man vælger selv, hvor meget man vil yde. Jeg træder til på vej på arbejde og slapper mere af på vejen hjem," fortæller Mette Høgsbro, der har 27 km til arbejde hos KU Science og er blevet fem år yngre i løbet af testperioden.

At fremme pendlercyklismen på længere strækninger mellem hjem, arbejde og uddannelse, er essentielt, hvis de stigende trængselsproblemer i hovedstadsregionen skal løses. Derfor arbejder 23 kommuner og Region Hovedstaden sammen i Supercykelstisamarbejdet, der skal gøre det lettere, mere komfortabelt og sikkert at cykelpendle på tværs af kommunegrænser.

Elcyklen gør det attraktivt at pendle på to hjul

De ni ambassadører havde alle et ønske om forbedret sundhed som motivationsfaktor for at cykle til arbejde, mens det var elcyklen der blev afgørende for deltagelsen i projektet:

"Tilbuddet om at låne en elcykel var afgørende for, at jeg tog beslutningen om at cykle til arbejde. Men jeg erfarede hurtigt, at det slet ikke er umuligt at cykle 35 km selv på en almindelig cykel," fortæller Henrik Strandgaard, der er blevet fire år yngre i løbet af testperioden.

At se den sundhedsfremmende effekt ved brug af elcykler glæder direktør ved Cyklistforbundet Klaus Bondam:

"Vi ved jo, at sundhedsgevinsterne ved daglig cykling er uomtvistelige. Derfor er det meget spændende at se, at el-cykelpendling på længere distancer giver så markante sundhedsresultater, som

SUPERCYKELSTIER er et samarbejdsprojekt mellem 23 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.

Supercykelstiernes test viser. Jeg er sikker på, at kombinationen af supercykelstier og elcykler vil få flere til at vælge aktiv mobilitet frem for passiv – og også se en elcykel som et attraktivt alternativ til bil nr. to,” siger Klaus Bondam.

Glæden deles af Københavns teknik- og miljøborgmester Morten Kabell (Ø):

”Københavnerne er gode til at vælge cyklen til arbejde og uddannelse, men trafikken over kommunegrænsen er stadig domineret af biltrafik, og problemet er stigende. Samtidig står vi overfor det faktum, at over en fjerdedel af alle Københavnerne i 2016 kunne kategoriseres som fysisk inaktive. Det skal vi have gjort noget ved. Men løsningen skal selvfølgelig være noget, der giver mening for den enkelte. Derfor er det fantastisk at se, hvor relativt store sundhedsgevinsterne har været for pendlerne, som var med i forsøget. Elcyklen viser jo her, hvordan det er muligt at vælge cyklen til i et travlt arbejdsliv - også på de længere distancer. Jeg er selv en glad bruger af en elcykel af samme grund.”

Deltagerne har efter udfordringen meldt ud, at de vil fortsætte med at cykle til arbejde. Halvdelen af ambassadørerne har købt en elcykel, mens flere overvejer at investere i en bedre cykel uden motor.

Læs mere om deltagerne her: <http://supercykelstier.dk/news-list/>

Kontaktpersoner:

Sekretariatet for Supercykelstier

Programleder Sidsel Birk Hjuler, tlf. 40 49 70 66, HY6P@tmf.kk.dk

Teknik- og Miljøborgmester Morten Kabell (Ø), Københavns Kommune:

Via pressechef Morten Rixen, tlf. 51 68 06 19.

FAKTA

Cykelpendler-udfordringen

- Udfordringen er igangsat af Sekretariatet for Supercykelstier
- Deltagerne er fundet blandt medarbejderne på virksomheder langs de fem nye Supercykelstier
- Der er 9 deltagere i alt, med 10-35 km til arbejde hver vej. I gennemsnit blev de 2,3 år yngre på en måned.
- Alle deltagere har takket ja til at låne en helt ny elcykel i testperioden. Elcyklerne er udlånt af Batavus til udfordringen
- Testperioden løb fra mediomaj 2017 til medio juni 2017
- Studier viser, at elcyklen har også en stor sundhedsgevinst. På en elcykel forbrændes 4,7 kcal/min., mens der forbrændes 5,9 kcal/min på en almindelig cykel
- Deltagerne har gennemført en sundhedstest før og efter testperioden

SUPERCYKELSTIER er et samarbejdsprojekt mellem 23 kommuner i hovedstadsområdet og Region Hovedstaden. Ambitionen er at skabe et stærkt net af Supercykelstier, der giver pendlercyklerne bedre vilkår og får flere til at vælge cyklen mellem job og hjem.

Supercykelstierne generelt

- I dag er der otte Supercykelstier i Region Hovedstaden – i alt 167 km.
- Supercykelstierne er et samarbejde mellem Region Hovedstaden og 23 kommuner om at skabe et net af cykelpendleruter, som skal gøre cyklen til et seriøst transportvalg på ture over fem kilometer.
- Ruterne bygger på fire kvalitetsmål: Tilgængelighed, fremkommelighed, komfort samt sikkerhed og tryghed
- Der er planlagt i alt 28 Supercykelstier i hovedstadsregionen. Frem til 2020 vil 5 nye ruter blive indviet.
- Danmarks første Supercykelsti, Albertslundruten, blev indviet i 2012. Herefter fulgte Farumruten i 2013 og Ishøjruen i 2016.
- I maj 2017 blev Supercykelstierne Indre Ringrute, Ring 4-ruten, Allerødruen, Værløseruten og Frederikssundruten indviet og dermed er der skabt et sammenhængende Supercykelstinet i Region Hovedstaden.
- Pendling på en Supercykelsti giver mange personlige fordele. Det er nemt, sundt, fleksibelt, billigt, komfortabelt og sikkert

SUPERCYKELSTIER er et samarbejdsprojekt mellem 23 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.