

# Supercykelsti cykelregnskab 2019

Nøgletal fra supercykelstierne  
i hovedstadsregionen



SUPER  
CYKELSTIER



## SEKRETARIATET FOR SUPERCYKELSTIER, 2019. 2. oplag

supercykelstier@tmf.kk.dk

www.supercykelstier.dk



facebook.dk/supercykelstier



@supercykelstier #supercykelstier

## REFERENCELISTE

- 1 Europæisk samarbejde og manual for cycle highways  
[www.cyclehighways.eu](http://www.cyclehighways.eu)
- 2 Håndbog for supercykelstier, Vejdirektoratet 2016  
[www.vejregler.lovportaler.dk/](http://www.vejregler.lovportaler.dk/)
- 3 Evalueringsrapporter for supercykelstierne 2012-2018, Via Trafik og COWI  
[www.supercykelstier.dk/evaluering-af-ruterne/](http://www.supercykelstier.dk/evaluering-af-ruterne/)
- 4 Danmarks Statistik; Pendlerafstand 2017
- 5 Transportvaneundersøgelsen 2018, Danmarks Tekniske Universitet
- 6 Danmarks Statistik; Familiernes bilrådighed 2019
- 7 Region Hovedstadens Cykelregnskab 2016  
[www.regionh.dk/til-fagfolk/trafik/Analyser-og-rapporter-om-trafik/Analyser-om-cykler/Documents/Pixie-Cykelregnskab-2017.pdf](http://www.regionh.dk/til-fagfolk/trafik/Analyser-og-rapporter-om-trafik/Analyser-om-cykler/Documents/Pixie-Cykelregnskab-2017.pdf)
- 8 Pendlertjek, DOT 2019  
[www.pendlertjek.dk/](http://www.pendlertjek.dk/)
- 9 Hestbæk 2017: Supercykelstier, rugbrødscyklister og planlægning - et etnografisk studie af hverdagens infrastruktur i den danske hovedstadsregion. Institut for Antropologi, Københavns Universitet
- Larsen, 2016: Commuting, exercise and sport: an ethnography of long-distance bike commuting. Social & Cultural Geography: [www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14649365.2016.1249399](http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14649365.2016.1249399)
- Hansen & Nielsen 2014: Exploring characteristics and motives of long distance commuter cyclists. Transport Policy 35, 57-63
- 10 Forbrugerens klimapåvirkning 2010, Concito  
[www.concito.dk/files/dokumenter/artikler/rapport-\\_forbrugerens\\_klimapaavirkning\\_udgivelse\\_21\\_3706498019.pdf](http://www.concito.dk/files/dokumenter/artikler/rapport-_forbrugerens_klimapaavirkning_udgivelse_21_3706498019.pdf)
- 11 Greenmatch 2019  
[www.greenmatch.dk/blog/2019/01/co2-udslip-pending-kommuner](http://www.greenmatch.dk/blog/2019/01/co2-udslip-pending-kommuner)
- 12 European Cyclist Federation, 2011, Quantifying CO2 savings of cycling  
[www.ecf.com/sites/ecf.com/files/ECF\\_CO2\\_WEB.pdf](http://www.ecf.com/sites/ecf.com/files/ECF_CO2_WEB.pdf)
- 13 Sundhedsprofil for Region Hovedstaden og kommuner 2017 – Sundhedsadfærd og risikofaktorer, Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse og Center for Sundhed, Region Hovedstaden 2017
- 14 Cykling og sundhed, 2019, Prof. Jens Troelsen, Syddansk Universitet  
[www.idekatalogforcykeltrafik.dk/category/cykling-og-sundhed/](http://www.idekatalogforcykeltrafik.dk/category/cykling-og-sundhed/)
- 15 Samfundsøkonomisk analyse af supercykelstierne, Incentive 2018  
[www.incentive.dk/wp-content/uploads/2018/06/Incentive\\_Samfunds%C3%B8konomisk-analyse-af-supercykelstier.pdf](http://www.incentive.dk/wp-content/uploads/2018/06/Incentive_Samfunds%C3%B8konomisk-analyse-af-supercykelstier.pdf)
- 16 Ambassadørudfordringen 2017, 1. og 2. sundhestjek, Niras
- 17 Cykeltællinger for supercykelstierne 2018, Mastra
- 18 Borgerhenvendelsesrapporter for supercykelstierne 2018
- 19 Electric Bicycle Report, Mobycon 2014
- 20 Speed pedelec undersøgelse, Via Trafik 2019
- 21 Konkrete forbedringsforslag for supercykelstierne, Vejdirektoratet 2019  
[www.supercykelstier.dk/wp-content/uploads/2016/03/Konkrete-forbedringsforslag-fra-supercykelsti-brugere.pdf](http://www.supercykelstier.dk/wp-content/uploads/2016/03/Konkrete-forbedringsforslag-fra-supercykelsti-brugere.pdf)
- 22 Ivanova et al., 2017, Mapping the carbon footprint of EU regions, Environmental Research Letters  
[www.videnskab.dk/naturvidenskab/danske-husstande-har-eus-femtestoerste-co2-aftryk](http://www.videnskab.dk/naturvidenskab/danske-husstande-har-eus-femtestoerste-co2-aftryk)
- 23 Sundhedsstyrelsen, anbefaling om fysisk aktivitet  
<https://www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet/Voksne-under-65-aar>
- 24 <https://videnskab.dk/krop-sundhed/hvor-mange-kalorier-kan-man-forbraende-paa-en-time>
- 25 Samfundsøkonomiske analyser af cykelsuperstierne, Incentive 2013
- 26 Danmarks Statistik; Billbestand 2019.

Alle kilder findes uddybet i baggrundsnotatet "Supercykelsti cykelregnskab - Bag om tallene - 2019".



**SILVER**  
PurePrint™ by KLS  
Producent 100 % biobaseret  
af KLS PurePrint A/S

# Indhold

|           |                          |
|-----------|--------------------------|
| <b>04</b> | Supercykelstisamarbejdet |
| <b>06</b> | Resultater og effekter   |
| <b>08</b> | Trængsel                 |
| <b>10</b> | Klima                    |
| <b>12</b> | Sundhed                  |
| <b>14</b> | Mød cykelpendlerne       |
| <b>16</b> | Albertslundruten C99     |
| <b>18</b> | Allerødruten C93         |
| <b>20</b> | Farumruten C95           |
| <b>22</b> | Frederikssundruten C97   |
| <b>24</b> | Indre Ringrute C94       |
| <b>26</b> | Ishøjrueten C77          |
| <b>28</b> | Ring 4-ruten C84         |
| <b>30</b> | Værløseruten C82         |

# SUPERCYKELSTI SAMARBEJDET

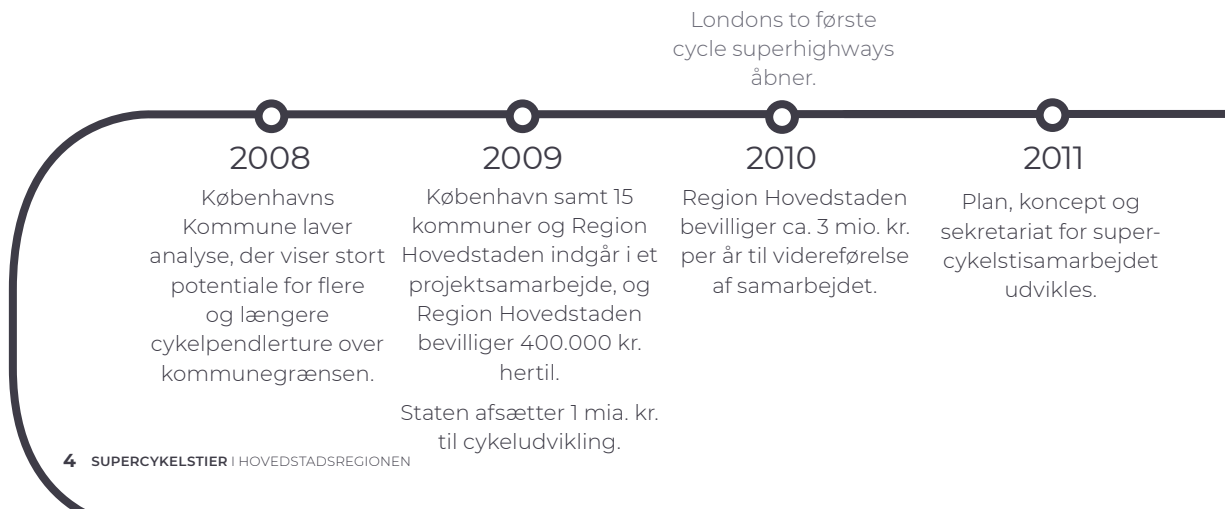
Supercykelstisamarbejdet er et samarbejde mellem 28 kommuner og Region Hovedstaden om at skabe bedre cykelinfrastruktur for pendlere i regionen. Samarbejdet startede i 2009 og kan i 2019 fejre jubilæum. I de første 10 år har samarbejdet realiseret otte ruter med otte flere på vej. Visionen er, at supercykelstinet skal bestå af over 750 km, 45 ruter, i 2045.

Det, der startede som et kommunalt initiativ, er siden blevet et nationalt koncept med egen afmærkning og finansiell støtte fra nationale puljer. Siden indvielsen af den første supercykelsti i hovedstadsregionen i 2012 har flere kommuner landet over etableret supercykelstier. Sideløbende har flere europæiske regioner også

etableret supercykelstier, og der findes nu en europæisk manual for, hvordan man i hele Europa bør planlægge, bygge, kommunikere og evaluere cycle highways. Fietssnelwege, radschnellwege og cycle highways – supercykelstier er en ny kategori af regional infrastruktur, der er kommet for at blive både nationalt og internationalt.

I cykelregnskabet fremlægges resultaterne fra evalueringerne af de eksisterende otte supercykelstier i hovedstadsregionen samt effekterne ved øget cykling set i lyset af de samfundsmæssige udfordringer med trængsel, klima og sundhed.

God læselyst!







Kilde: 1 og 2

# RESULTATER OG EFFEKTER

Nøgletal fra de eksisterende otte supercykelstier\*



**23% stigning** i antallet af cyklister\*\*



Af nye cyklister kørte **14% tidligere** i bil



Der cycles i gennemsnit **11 km** pr. tur



**19 km/t** er gennemsnits-hastigheden



Der cycles dagligt **400.000 km** på ruterne



Højeste antal talte cyklister: **29.000 cyklister** på en hverdag



**52%** af cyklisterne på supercykelstierne er kvinder



**333** sparede sygedage dagligt pga. cyclede kilometer



**91%** kender supercykelstierne som stikategori

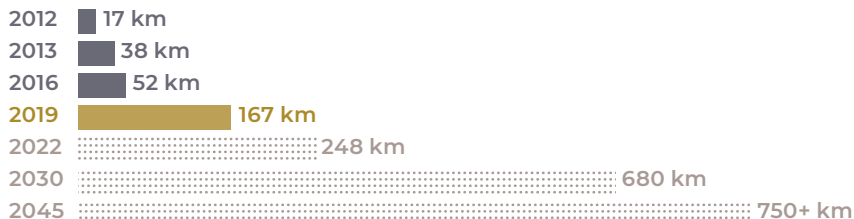


**80%** af brugerne er tilfredse med ruterne



**86%** af brugerne vælger supercykelstierne dagligt eller mere end én gang om ugen

## SUPERCYKELSTIERNE VOKSER



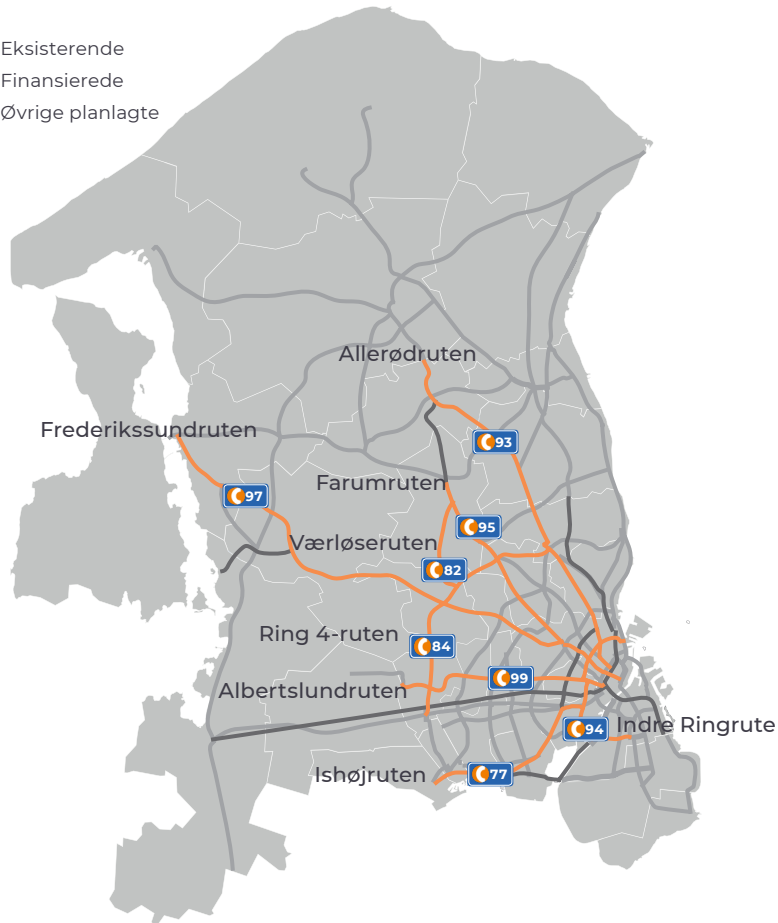
\*Tallene præsenterer et gennemsnit for de otte eksisterende ruter.

\*\*Stigningen er målt fra ruternes førmåling i hhv. 2010, 2012 og 2014 til 2018.

## BEVILLINGER TIL SUPERCYKELSTIER i hovedstadsregionen (mio. kr.)



- Eksisterende
- Finansierede
- Øvrige planlagte



Kilde: 3, 25

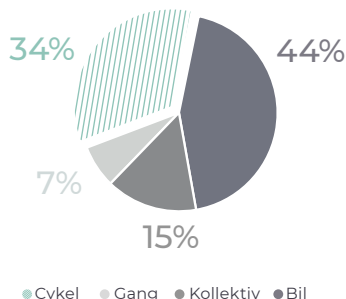
# TRÆNGSEL

Supercykelstier er med til at mindske trængslen i hovedstadsregionen.

Hovedstadsregionen vil være verdens bedste cykelregion, og det er der potentiale for at blive. I dag tager mere end hver tredje borger cyklen til arbejde. Derudover har over halvdelen af borgerne i regionen under 10 kilometer til arbejde, hvorfor potentialet for flere cykelpendlere er stort. Med stigende trængselsudfordringer i regionen er det nødvendigt at få flere til at tage cyklen til arbejde. Det vil både være til fordel for cykelpendlere, og dem der fortsat tager bus, bil og tog – og for samfundet som helhed.



## MODALSPLIT FOR ALLE PENDLERTURE med destination i Region Hovedstaden 2018

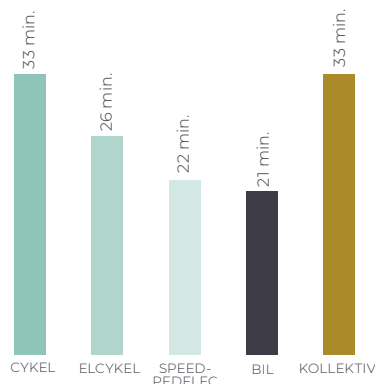


**52%** af husstandene i hovedstadsregionen har ikke bil til rådighed

**30%** flere pendlerture i bil, hvis ingen cyklede i hovedstadsregionen.

**27%** er antallet af personbiler steget i hovedstadsregionen fra 2009 til 2019.

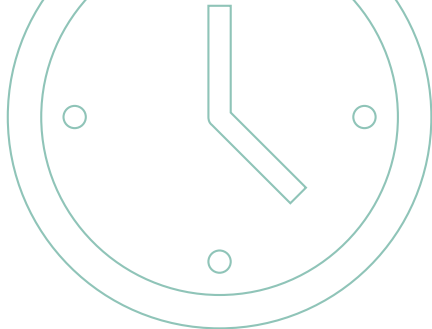
**29% → 34%** stigning i andelen af cykelpendlerture i hovedstadsregionen på 10 år 2009-2018  
Samtidig er cykeltrafikken faldet med 5 % på landsplan.



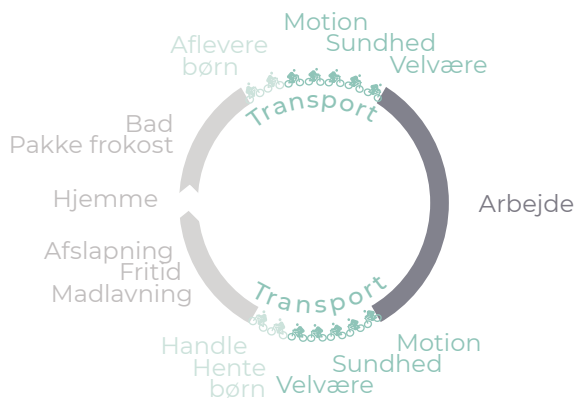
REJSETIDER PÅ 11 KM AF ALLERØDRUTEN  
udregnet for myldretiden

Kilde: 4, 5, 6, 7, 9, 20 og 26





Cykelpendlerne oplever **cykelturen til og fra arbejde som tidseffektiv**, selvom det ofte tager lidt længere tid at tage cyklen, end toget eller bilen. **Den primære grund til at mange vælger cyklen er, at de får klaret den daglige motion** og samtidig får frisk luft og tid, hvor de kan koble af. **Pendlere tænker ikke fra A til B, men fra A til Z** fordi tiden brugt på cyklen indgår i ugens samlede tidsregnskab.

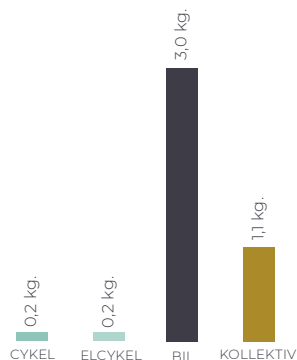


# KLIMA

Supercykelstinetten understøtter en mere klimavenlig transport i hovedstadsregionen.

Vores transportvaner udgør en stor del af vores samlede CO<sub>2</sub>-udledning. Det gør cyklen som transportmiddel til en vigtig spiller i kampen om at reducere vores CO<sub>2</sub>-udledning og nå EUs klimamål i 2050, hvor alle danskere skal have reduceret deres CO<sub>2</sub>-udledning med over 80%.

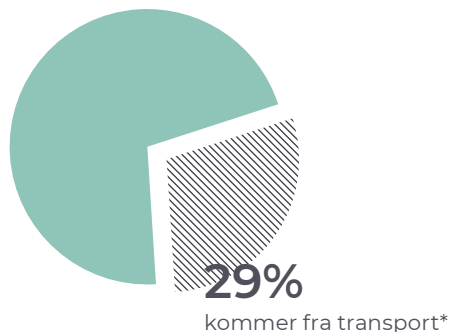
I et større perspektiv spiller cyklen også en rolle i forhold til at sikre en mere bæredygtig fremtid for os alle. Faktisk kan cyklen bidrage til at nå hele 11 ud af FNs 17 Verdensmål for en bæredygtig fremtid.



CO<sub>2</sub>-UDLEDNING\* PÅ  
11 KM AF ALLERØDRUTEN



CO<sub>2</sub> UDLEDNING  
fra en gennemsnitlig husstand i  
Region Hovedstaden



**2.400  
tons CO<sub>2</sub>**  
udledes hver dag  
fra pendlertrafik  
i Region  
Hovedstaden



**92% mindre CO<sub>2</sub>**  
udledning per tur ved at  
skifte fra bil til cykel på  
ture op til 7,5 kilometer\*



**+ 1%**  
**16.500 ton CO<sub>2</sub> sparet**  
årligt hver gang der cykles  
1%-point flere kilometer.

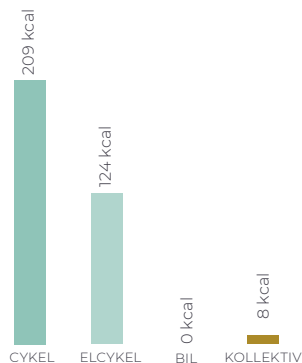


**- 1%**  
**23.000 ton CO<sub>2</sub> sparet**  
årligt hvis 1% af alle bilture i  
regionen blev erstattet af  
cykelture.

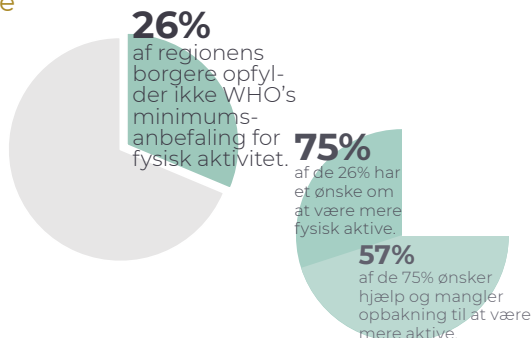
# SUNDHED

Supercykelstierne hjælper til at gøre motion til en fast del af hverdags-transporten.

WHO anbefaler, at vi alle er fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen. En fjerdedel af regionens borgere lever ikke op til den anbefaling. Det skyldes bl.a., at vi har flere stillesiddende aktiviteter, bilejerskabet stiger og vi får længere til arbejde, hvilket giver os mere transporttid. I en travl hverdag kan det derfor være svært at prioritere tid til den daglige motion. Pendlerne på supercykelstierne tager cyklen til og fra arbejde, så de kan bruge transporttiden til samtidig at få dagens motion. Det er det mest tidseffektive, og det giver dem frisk luft og alenetid, så de er klar til dagens gøremål.



KCAL FORBRÆNDT\*  
PÅ 11 KM AF ALLERØDRUTEN



**65%** af borgere i Region Hovedstaden har over otte timers stillesiddende aktiviteter på en hverdag.



Hver gang man cykler 1200 km, reducerer man antallet af sygedage med én dag.

Den anbefalede daglige fysiske aktivitet svarer til at cykle **3 km hver vej til og fra arbejde**. De første 1-2 timers cykling om ugen har dobbelt så stor sundhedseffekt som de efterfølgende timer.



Regelmæssig  
fysisk aktivitet  
hos voksne re-  
ducerer risikoen  
for en lang ræk-  
ke sygdomme  
og fremmer et  
sundt helbred  
og et længere liv.

Fysisk aktivitet  
reducerer risikoen for:

Dødsfald

Hjerte-kar-sygdomme

Forhøjet blodtryk

Blodpropper

Type 2 diabetes

Metabolsk syndrom

Bryst- og tyktarmskræft

Depression

Demens



**4,6 mia. kr.**

i sundhedsgevinster ved et fuldt  
udbygget **supercykelstinet** til  
**2,2 mia. kr.** Grundet flere cyklede  
kilometer, sparede omkostninger  
til behandling og øgede skatteind-  
tægter som følge af færre  
sygedage.

Kilde: 15 og 19

# MØD CYKEL- PENDLERNE

Mie har valgt at bosætte sig efter, hvor det var let og trygt at tage cyklen til og fra arbejde. Hun **cykler 22 km hver vej** til og fra arbejde hver dag.



”

Jeg har cyklet til arbejde hver dag. Det er hyggeligt, man ser tingene fra en anden vinkel. Det er en anden form for frihed du har, end når du kører bil.



- Bent har **7 kilometer** til arbejde.



Holger og Mette har begge deltaget i super-cykelstiernes 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 com 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 com cykelpendler på elcykel



5 års reduceret kropsalder





# Albertslundruten C99

Længde: 18 km

Kommuner: Albertslund, Glostrup,  
Rødovre, København og Frederiksberg.

Indviet: 2012



## SENESTE TAL FRA RUTEN



**14% stigning i**  
antallet af cyklister (2010-2018)



Af nye cyklister kørte

**10% tidligere i bil**



Der cykles i gns.

**7,5 km** pr. tur



Der cykles dagligt

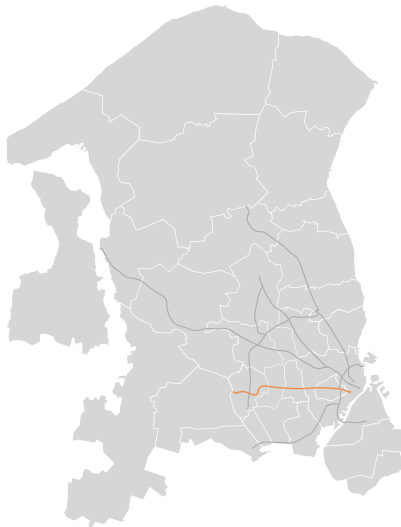
**34.000 km** på ruten



Højeste antal cyklister:  
**4300 cyklister** pr. hverdag



**28 sparede sygedage** dagligt  
pga. cyklede kilometer



## HVAD MENER PENDLERNE?

**75%** er tilfredse med trygheden på  
ruten. Før opgradering til  
supercykelsti var tallet 73%.

### Forbedringsforslag\* til Albertslundruten:

- Stiudvidelse langs Damhusdæmningen.
- Cykelsti og stiudvidelse langs Frederiksberg Centeret og Hyltebjerg Allé.
- Bedre belægning langs ruten, særligt i Albertslund.
- Forbedring af sikkerhed og tryghed ved krydsning af Grøndals Parkvej.

Kilde: 3, 18, 20, 23 og 25

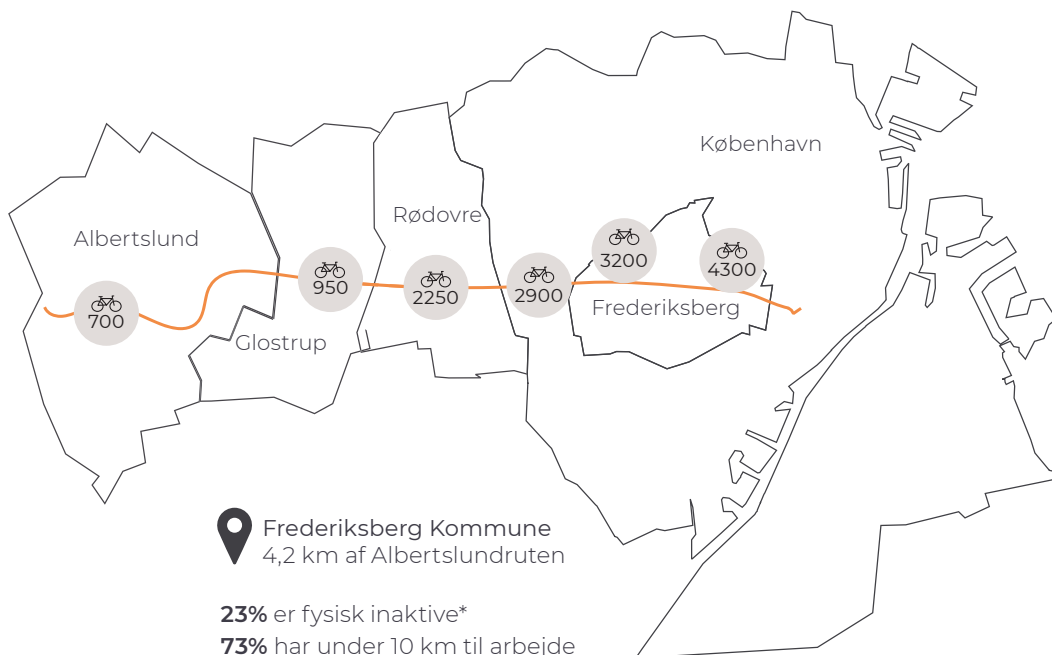
\*Baseret på borgerhenvendelser (2018), Evaluering af Albertslundruten (2012) og Albertslundruten Ulykkesanalyse (2018)

📍 **Albertslund Kommune**  
6,3 km af Albertslundruten

**28%** er fysisk inaktive\*  
**48%** har under 10 km til arbejde  
**47%** af husstandene har ikke bil til rådighed

📍 **Rødovre Kommune**  
2,7 km af Albertslundruten

**28%** er fysisk inaktive\*  
**66%** har under 10 km til arbejde  
**46%** af husstandene har ikke bil til rådighed



📍 **Frederiksberg Kommune**  
4,2 km af Albertslundruten

**23%** er fysisk inaktive\*  
**73%** har under 10 km til arbejde  
**63%** af husstandene har ikke bil til rådighed

📍 **Glostrup Kommune**  
2,8 km af Albertslundruten

**28%** er fysisk inaktive\*  
**52%** har under 10 km til arbejde  
**43%** af husstandene har ikke bil til rådighed

📍 **Københavns Kommune**  
2 km af Albertslundruten

**22%** er fysisk inaktive\*  
**71%** har under 10 km til arbejde  
**71%** af husstandene har ikke bil til rådighed

🚲 Cykeltællinger på et ugehverdagsdøgn i september 2018. Ugehverdagsdøgnstrafik (UHDT) er sum af cykeltællinger fra mandag til fredag delt med fem hverdage.

\*Ved fysisk inaktive menes den andel af borgere i kommunen, der ikke opfylder WHO's anbefaling om minimum 30 minutters fysisk aktivitet dagligt.

Kilde: 4, 6, 13 og 17

# Allerødruten C93

Længde: 30 km

Kommuner: Allerød, Rudersdal,  
Lyngby-Taarbæk, Gentofte og København.

Indviet: 2017



## SENESTE TAL FRA RUTEN

 **14% stigning i**  
antallet af cyklister (2014-2018)

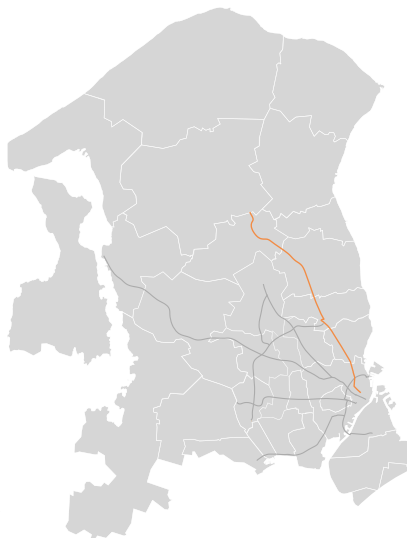
 Af nye cyklister kørte  
**14% tidligere i bil**

 Der cykles i gns.  
**11,3 km** pr. tur

 Der cykles dagligt  
**70.000 km** på ruten

 Højeste antal cyklister:  
**4.800 cyklister** pr. hverdag

 **58** sparede arbejdsdage dagligt  
pga. cyklede kilometer



## HVAD MENER TILBUDSLERNE?

**71%** mener at ruten lever op til deres  
forventning som en supercykelsti.

**78%** er tilfredse med trygheden på  
ruten. Før oplysning til  
supercykelsti var det 68%.

### Forbedringsforslag til Allerødruten:

- Stiforbedring langs Lyngby Hovedgade.
- Bedre belægning særligt i Lyngby-Taarbæk og København.
- Bedre koordinering af grøntid for cykeltrafik gennem Gentofte.

Kilde: 3, 21, 23 og 25

📍 Allerød Kommune  
7,2 km af Allerødtruten

**27%** er fysisk inaktive\*  
**30%** har under 10 km til arbejde  
**24%** af husstandene har ikke bil til rådighed

📍 Rudersdal Kommune  
7,7 km af Allerødtruten

**25%** er fysisk inaktive\*  
**29%** har under 10 km til arbejde  
**33%** af husstandene har ikke bil til rådighed

📍 Gentofte Kommune  
5,6 km af Allerødtruten

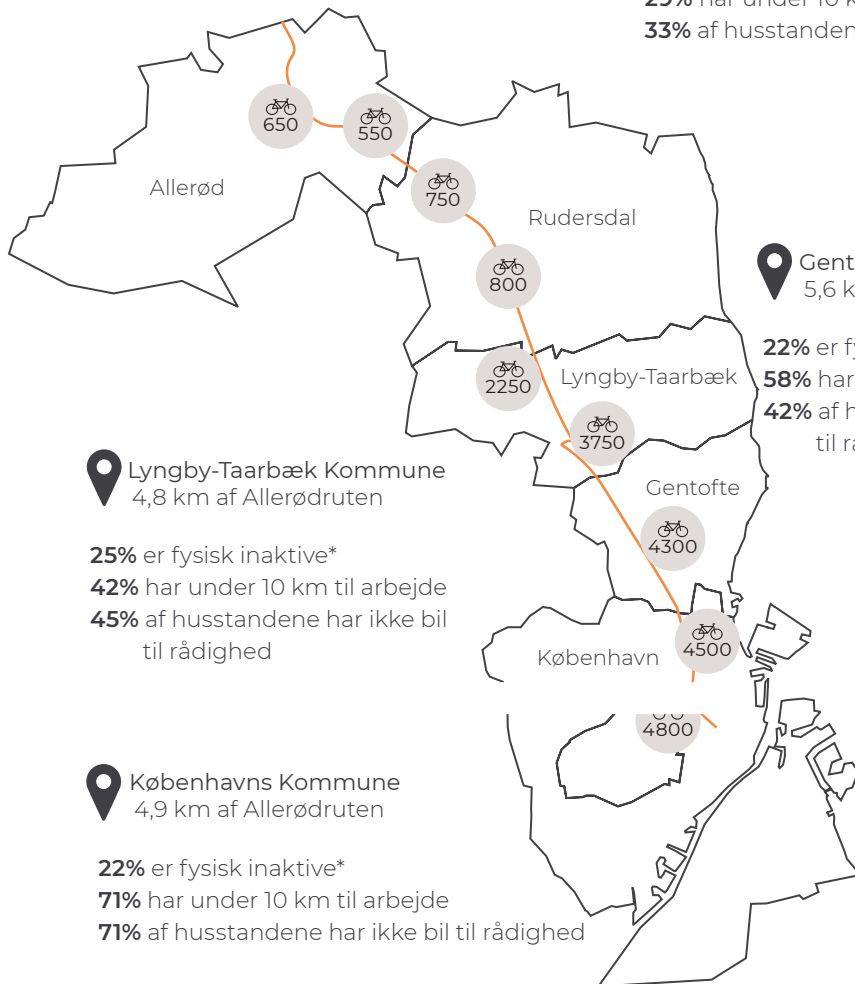
**22%** er fysisk inaktive\*  
**58%** har under 10 km til arbejde  
**42%** af husstandene har ikke bil til rådighed

📍 Lyngby-Taarbæk Kommune  
4,8 km af Allerødtruten

**25%** er fysisk inaktive\*  
**42%** har under 10 km til arbejde  
**45%** af husstandene har ikke bil til rådighed

📍 Københavns Kommune  
4,9 km af Allerødtruten

**22%** er fysisk inaktive\*  
**71%** har under 10 km til arbejde  
**71%** af husstandene har ikke bil til rådighed



🚲 Cykeltællinger på et ugehverdagsdøgn i september 2018. Ugehverdagsdøgnstrafik (UHDT) er sum af cykeltællinger fra mandag til fredag delt med fem hverdage.

\*Ved fysisk inaktive menes den andel af borgere i kommunen, der ikke opfylder WHO's anbefaling om minimum 30 minutters fysisk aktivitet dagligt.

Kilde: 4, 6, 13 og 17

# Farumruten C95

Længde: 21 km

Kommuner: Furesø, Gladsaxe og  
København.

Indviet: 2013



## SENESTE TAL FRA RUTEN



**68% stigning i**  
antallet af cyklister (2012-2018)



Af nye cyklister kørte  
**26% tidligere i bil**



Der cykles i gns.  
**14,7 km** pr. tur



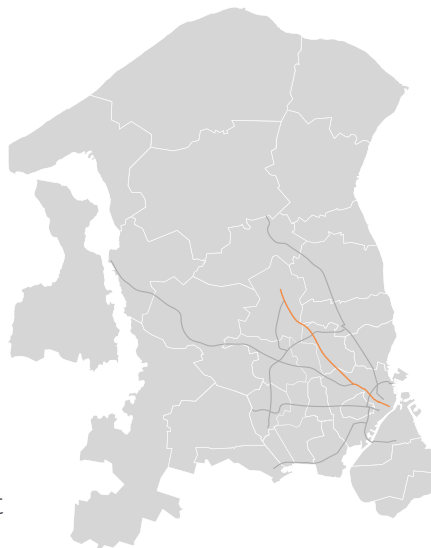
Der cykles dagligt  
**156.000 km** på ruten



Højeste antal cyklister:  
**29.000 cyklister** pr. hverdag



**130 sparede sygedage** dagligt  
pga. cyklede kilometer



## HVAD MENER PENDLERNE?

**77%** mener ruten lever op til deres  
forventninger til en supercykelsti.

**74%** er tilfredse med trygheden på  
ruten. Før opgradering til  
supercykelsti var tallet 73%.

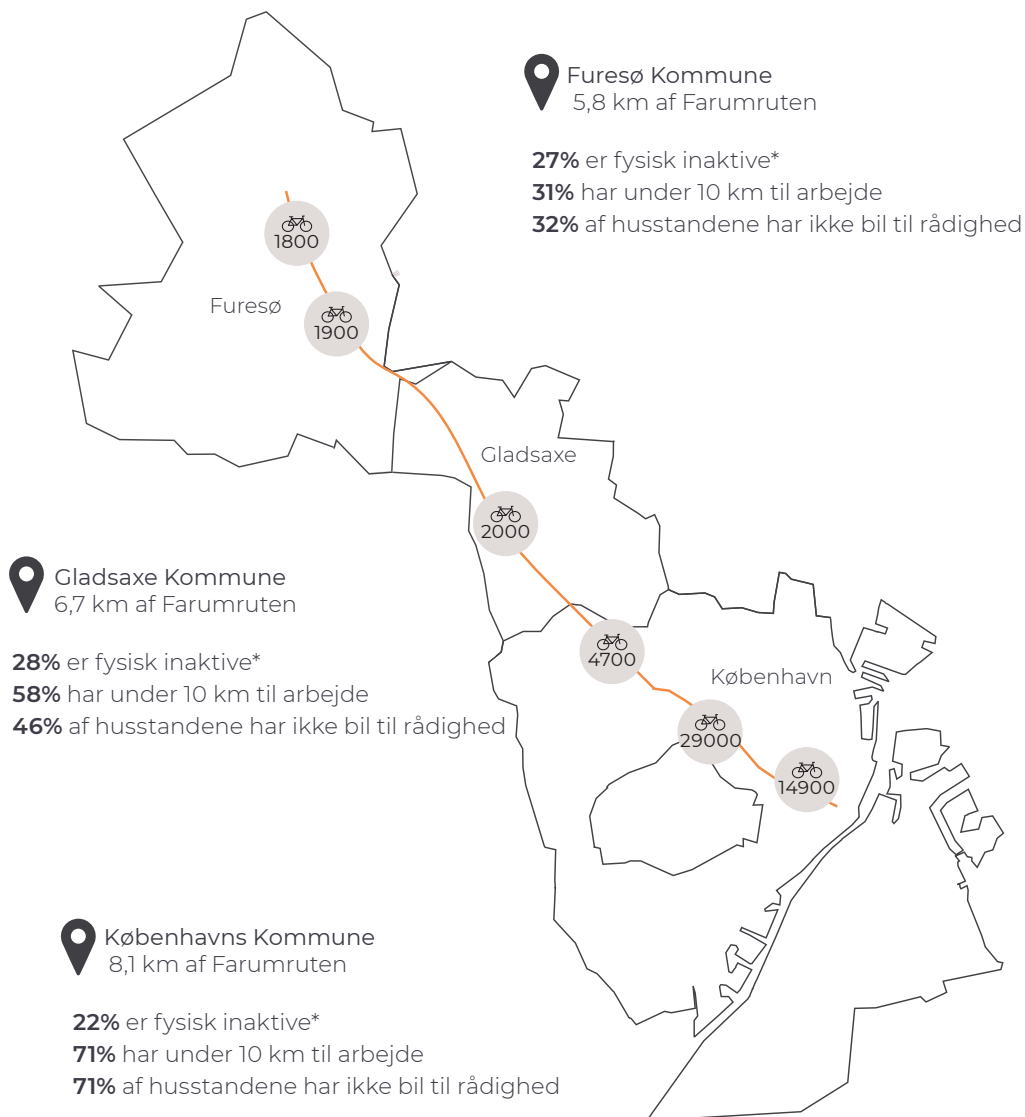
### Forbedringsforslag\* til Farumruten:

- Stuevidelse ved Utterslev Mose og på Gothersgade.
- Bedre stibelysning, særligt ved Utterslev Mose.
- Bro over Klausdalsbrovej.
- Bedre drift af beplantning langs ruten.

Kilde: 3, 18, 20, 23 og 25

**20 SUPERCYKELSTIER** I HOVEDSTADSREGIONEN

\*Baseret på borgerhenvendelser (2018), Evaluering af Farumruten  
(2014 og 2018)



🚲 Cykeltællinger på et ugehverdagsdøgn i september 2018. Ugehverdagsdøgnstrafik (UHDT) er sum af cykeltællinger fra mandag til fredag delt med fem hverdage.

\*Ved fysisk inaktive menes den andel af borgere i kommunen, der ikke opfylder WHO's anbefaling om minimum 30 minutters fysisk aktivitet dagligt.

Kilde: 4, 6, 13 og 17



# Frederikssundruten C97

Længde: 43 km

Kommuner: Frederikssund, Egedal,  
Ballerup, Herlev og København

Indviet: 2017



## SENESTE TAL FRA RUTEN



**15% stigning i**  
antallet af cyklister (2014-2018)



Af nye cyklister kørte  
**12% tidligere i bil**



Der cykles i gns.  
**12,7 km** pr. tur



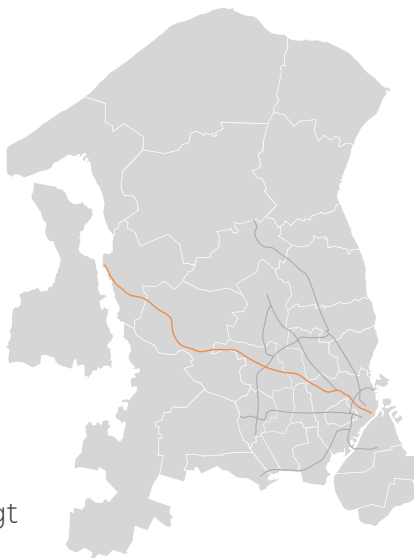
Der cykles dagligt  
**42.000 km** på ruten



Højeste antal cyklister:  
**4700 cyklister** pr. hverdag



**35 sparede sygedage** dagligt  
pga. cyklede kilometer



## HVAD MENER PENDLERNE?

**67%** mener ruten lever op til deres  
forventninger til en supercykelsti.

**76%** er tilfredse med trygheden på  
ruten. Før opgradering til  
supercykelsti var tallet 68%.

## Forbedringsforslag\* til Frederikssundruten:

- Ny belægning, særligt i Herlev og København.
- Bedre skiltning af ruteforløb igennem Egedal.
- Bedre samordning af grøntid for cykeltrafik igennem Herlev.

Kilde: 3, 21, 23 og 25

 **Frederikssund Kommune**  
6 km af Frederikssundruten

**31%** er fysisk inaktive\*  
**30%** har under 10 km til arbejde  
**27%** af husstandene har ikke bil til rådighed

 **Egedal Kommune**  
14,3 km af Frederikssundruten

**32%** er fysisk inaktive\*  
**24%** har under 10 km til arbejde  
**22%** af husstandene har ikke bil til rådighed

 **Herlev Kommune**  
3 km af Frederikssundruten

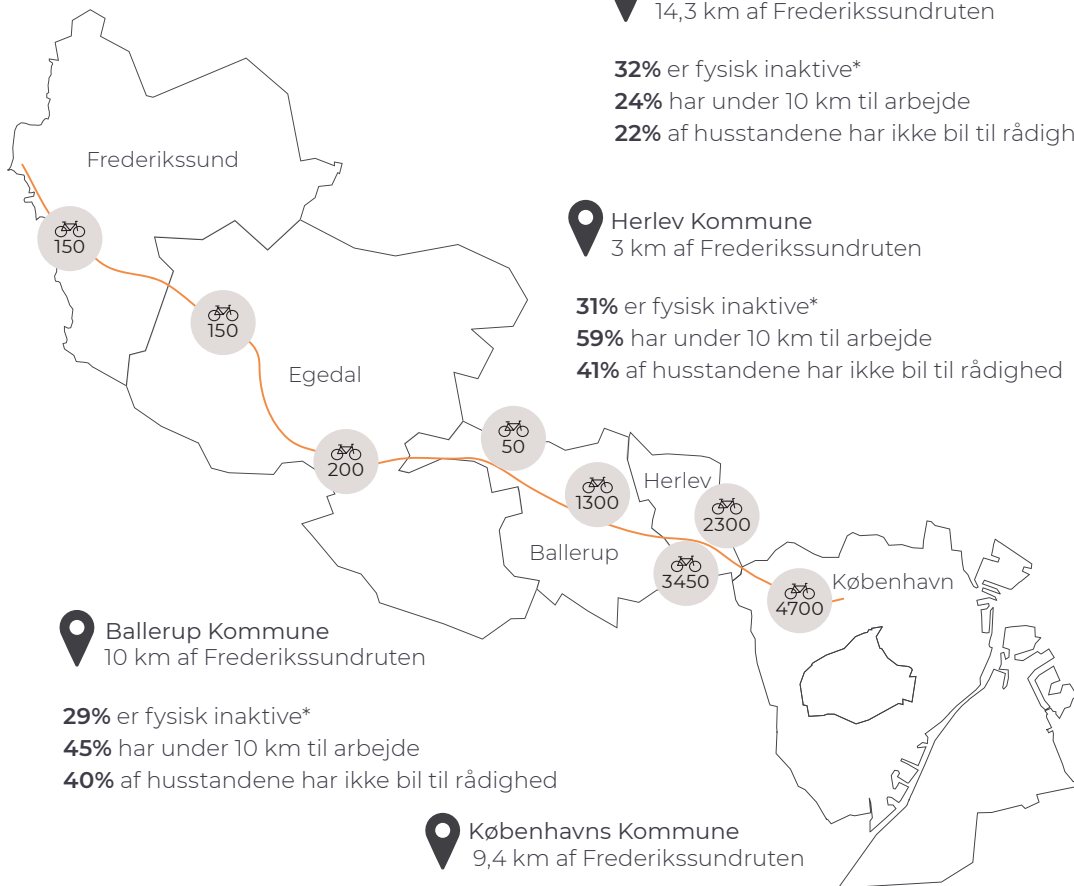
**31%** er fysisk inaktive\*  
**59%** har under 10 km til arbejde  
**41%** af husstandene har ikke bil til rådighed

 **Ballerup Kommune**  
10 km af Frederikssundruten

**29%** er fysisk inaktive\*  
**45%** har under 10 km til arbejde  
**40%** af husstandene har ikke bil til rådighed

 **Københavns Kommune**  
9,4 km af Frederikssundruten

**22%** er fysisk inaktive\*  
**71%** har under 10 km til arbejde  
**71%** af husstandene har ikke bil til rådighed



 Cykeltællinger på et ugehverdagsdøgn i september 2018. Ugehverdagsdøgnstrafik (UHDT) er sum af cykeltællinger fra mandag til fredag delt med fem hverdage.

\*Ved fysisk inaktive menes den andel af borgere i kommunen, der ikke opfylder WHO's anbefaling om minimum 30 minutters fysisk aktivitet dagligt.

Kilde: 4, 6, 13 og 17

# Indre Ringrute C94

Længde: 14 km

Kommuner: Frederiksberg og København

Indviet: 2017



## SENESTE TAL FRA RUTEN



**21% stigning i**  
antallet af cyklister (2014-2018)



Af nye cyklister kørte  
**21% tidligere i bil**



Der cykles i gns.  
**6,4 km** pr. tur



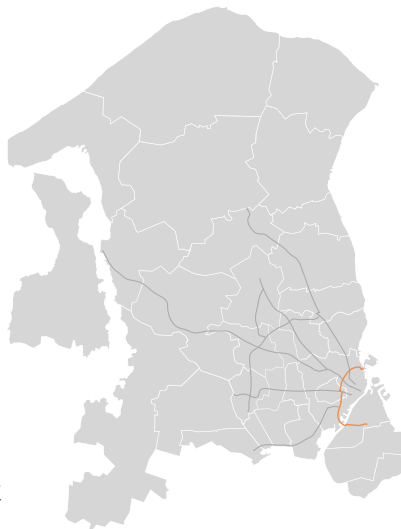
Der cykles dagligt  
**57.500 km** på ruten



Højeste antal cyklister:  
**5600 cyklister** pr. hverdag



**48** sparede sygedage dagligt  
pga. cyklede kilometer



## HVAD MENER PENDLERNE?

**69%** mener ruten lever op til deres  
forventninger til en supercykelsti.

**76%** er tilfredse med trygheden på  
ruten. Før opgradering til  
supercykelsti var tallet 64%.

## Forbedringsforslag\* til Indre Ringrute:

- Bro over Artillerivej.
- Bedre belægning på ruten.
- Stiuvidelse på ruten.

Kilde: 3, 21, 23 og 25

**24 SUPERCYKELSTIER** I HOVEDSTADSREGIONEN

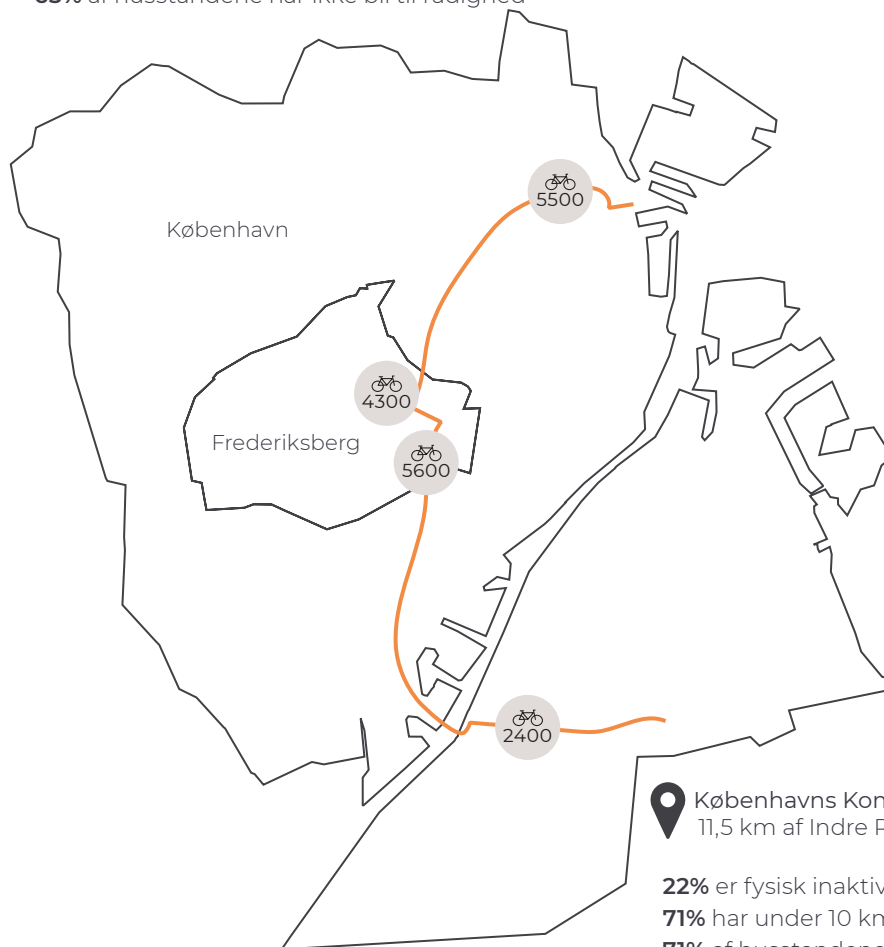
\*Baseret på Evaluering af Indre Ringrute (2018)

 **Frederiksberg Kommune**  
2 km af Indre Ringrute

**23%** er fysisk inaktive\*

**73%** har under 10 km til arbejde

**63%** af husstandene har ikke bil til rådighed



 **Københavns Kommune**  
11,5 km af Indre Ringrute

**22%** er fysisk inaktive\*

**71%** har under 10 km til arbejde

**71%** af husstandene har ikke bil  
til rådighed

 Cykeltællinger på et ugehverdagsdøgn i september 2018. Ugehverdagsdøgnstrafik (UHDT) er sum af cykeltællinger fra mandag til fredag delt med fem hverdage.

\*Ved fysisk inaktive menes den andel af borgere i kommunen, der ikke opfylder WHO's anbefaling om minimum 30 minutters fysisk aktivitet dagligt.

Kilde: 4, 6, 13 og 17

# Ishøjruten C77

Længde: 14 km

Kommuner: Ishøj, Vallensbæk, Brøndby,  
Hvidovre og København

Indviet: 2016



## SENESTE TAL FRA RUTEN



**2% stigning i**  
antallet af cyklister (2014-2018)



Af nye cyklister kørte  
**25% tidligere i bil**



Der cykles i gns.  
**14,4 km** pr. tur



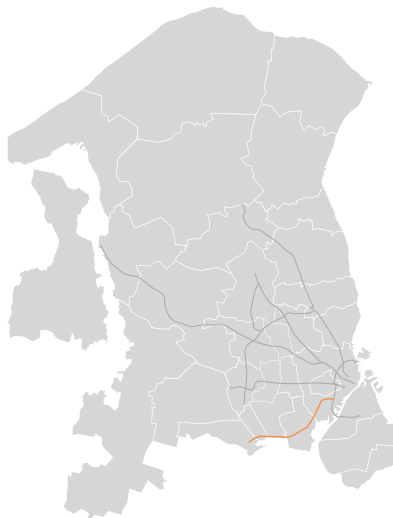
Der cykles dagligt  
**23.000 km** på ruten



Højeste antal cyklister:  
**3750 cyklister** pr. hverdag



**19** sparede sygedage dagligt  
pga. cyklede kilometer



## HVAD MENER PENDLERNE?

**80%** mener ruten lever op til deres  
forventninger til en supercykelsti.

**80%** er tilfredse med trygheden på  
ruten. Før opgradering til  
supercykelsti var tallet 70%.

### Forbedringsforslag\* til Ishøjruten:

- Bedre belægning på ruten.
- Tiltag mod parkerede biler tæt ved og på cykelstien.
- Øget sikkerhed og tryghed ved sideveje og udkørsler.
- Forbedring af trafiksikkerhed i krydset ved Toftegårds Plads i København.

Kilde: 3, 18, 23 og 25

**26 SUPERCYKELSTIER** I HOVEDSTADSREGIONEN

\*Baseret på borgerhenvendelser (2018), Evaluering af Ishøjruten (2018) og Uheds- og tryghedsanalyse af Ishøjruten (2018)

 Ishøj Kommune  
1 km af Ishøjruten

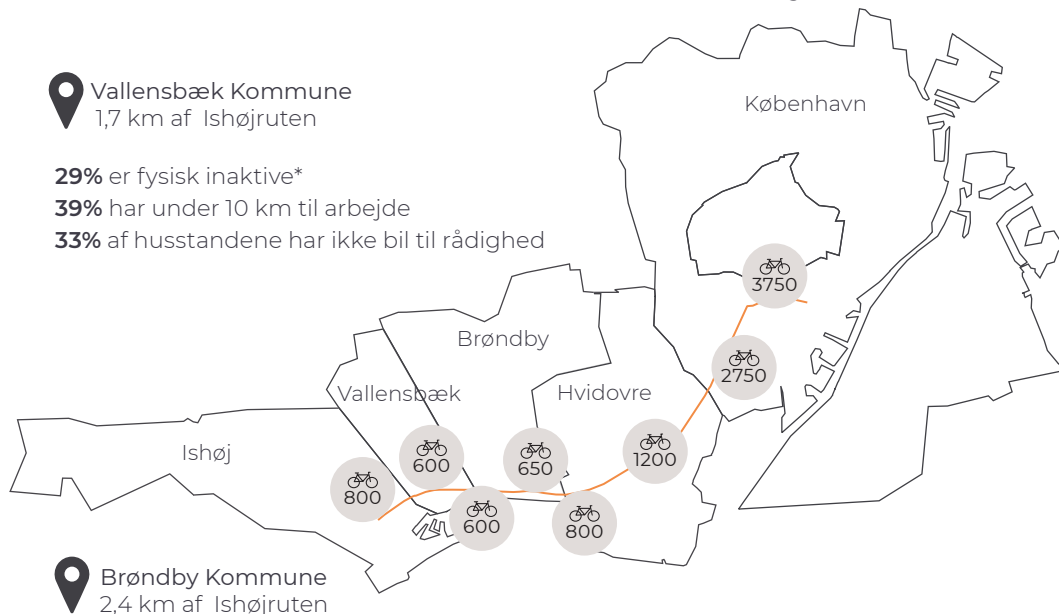
**29%** er fysisk inaktive\*  
**41%** har under 10 km til arbejde  
**44%** af husstandene har ikke bil til rådighed

 Københavns Kommune  
4,1 km af Ishøjruten

**22%** er fysisk inaktive\*  
**71%** har under 10 km til arbejde  
**71%** af husstandene har ikke bil til rådighed

 Vallensbæk Kommune  
1,7 km af Ishøjruten

**29%** er fysisk inaktive\*  
**39%** har under 10 km til arbejde  
**33%** af husstandene har ikke bil til rådighed



 Brøndby Kommune  
2,4 km af Ishøjruten

**36%** er fysisk inaktive\*  
**51%** har under 10 km til arbejde  
**45%** af husstandene har ikke bil til rådighed

 Hvidovre Kommune  
4,8 km af Ishøjruten

**30%** er fysisk inaktive\*  
**57%** har under 10 km til arbejde  
**45%** af husstandene har ikke bil til rådighed

 Cykeltællinger på et ugehverdagsdøgn i september 2018. Ugehverdagsdøgnstrafik (UHDT) er sum af cykeltællinger fra mandag til fredag delt med fem hverdage.

\*Ved fysisk inaktive menes den andel af borgere i kommunen, der ikke opfylder WHO's anbefaling om minimum 30 minutters fysisk aktivitet dagligt.

Kilde: 4, 6, 13 og 17

# Ring 4-ruten C84

Længde: 20 km

Kommuner: Albertslund, Ballerup, Herlev,  
Furesø, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk.

Indviet: 2017



## SENESTE TAL FRA RUTEN



**12% stigning i**  
antallet af cyklister (2014-2018)



Af nye cyklister kørte  
**12% tidligere i bil**



Der cykles i gns.  
**10,3 km** pr. tur



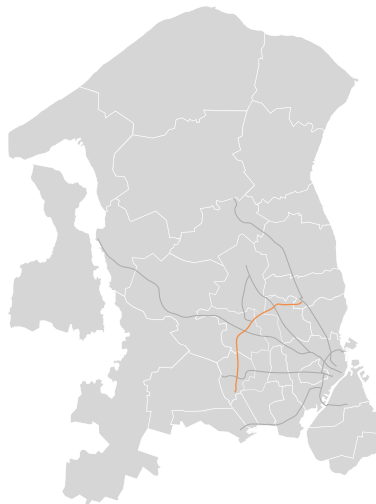
Der cykles dagligt  
**13.000 km** på ruten



Højeste antal cyklister: **2400**  
**cyklister** pr. hverdag



**11** sparede sygedage dagligt  
pga. cyklede kilometer



## HVAD MENER PENDLERNE?

**75%** mener ruten lever op til deres  
forventninger til en supercykelsti.

**80%** er tilfredse med trygheden på  
ruten. Før opgradering til  
supercykelsti var tallet 72%.

### Forbedringsforslag\* til Ring 4-ruten:

- Mere direkte ruteforløb igennem Albertslund.
- Bedre belægning, særligt i Gladsaxe og Lyngby-Taarbæk.
- Cykelsti i Albertslund og Ballerup.
- Bedre renhold, saltning og snerydning på Vejdirektoratets strækning.

Kilde: 3, 21, 23 og 25

**28 SUPERCYKELSTIER** I HOVEDSTADSREGIONEN

\*Baseret på Evaluering af Ring 4-ruten (2018)



 **Ballerup Kommune**  
5,7 km af Ring 4-ruten

**29%** er fysisk inaktive\*  
**45%** har under 10 km til arbejde  
**40%** af husstandene har ikke bil  
til rådighed

 **Herlev Kommune**  
Vejdirektoratets strækning  
1 km af Ring 4-ruten

**31%** er fysisk inaktive\*  
**55%** har under 10 km til arbejde  
**41%** af husstandene har ikke  
bil til rådighed

 **Albertslund Kommune**  
7,4 km af Ring 4-ruten

**28%** er fysisk inaktive\*  
**48%** har under 10 km til arbejde  
**47%** af husstandene har ikke bil  
til rådighed

 **Furesø Kommune**  
Vejdirektoratets strækning  
0,7 km af Ring 4-ruten

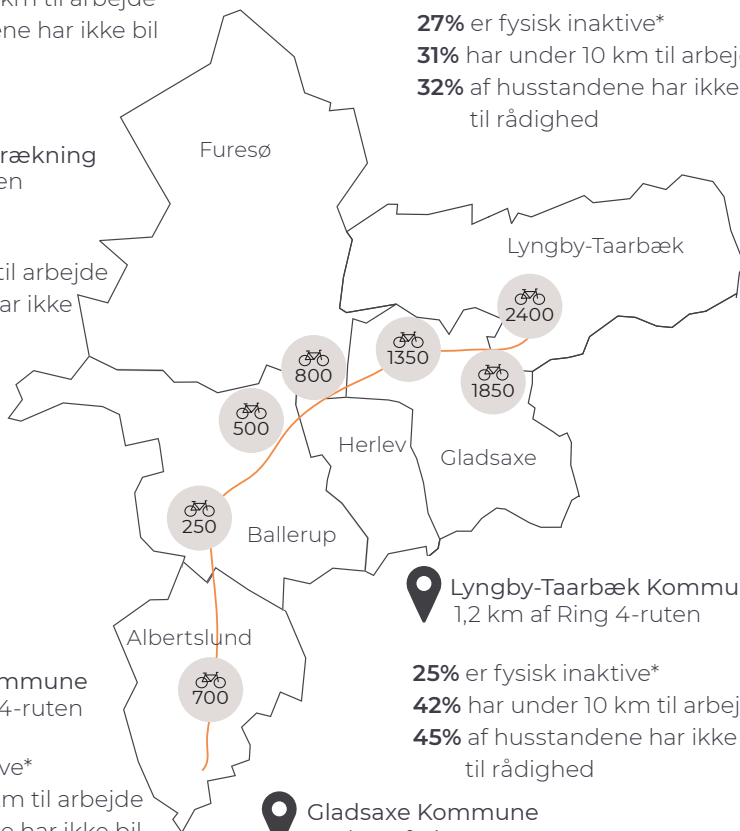
**27%** er fysisk inaktive\*  
**31%** har under 10 km til arbejde  
**32%** af husstandene har ikke bil  
til rådighed

 **Lyngby-Taarbæk Kommune**  
1,2 km af Ring 4-ruten

**25%** er fysisk inaktive\*  
**42%** har under 10 km til arbejde  
**45%** af husstandene har ikke bil  
til rådighed

 **Gldsaxe Kommune**  
4,4 km af Ring 4-ruten

**28%** er fysisk inaktive\*  
**58%** har under 10 km til arbejde  
**46%** af husstandene har ikke bil  
til rådighed



 Cykeltællinger på et ugehverdagsdøgn i september 2018. Ugehverdagsdøgnstrafik (UHDT) er sum af cykeltællinger fra mandag til fredag delt med fem hverdage.

\*Ved fysisk inaktive menes den andel af borgere i kommunen, der ikke opfylder WHO's anbefaling om minimum 30 minutters fysisk aktivitet dagligt.

Kilde: 4, 6, 13 og 17

# Værløseruten C82

Længde: 8 km

Kommuner: Ballerup og Furesø

Indviet: 2017



## SENESTE TAL FRA RUTEN



**20% stigning i**  
antallet af cyklister (2014-2018)



Af nye cyklister kørte  
**9% tidligere i bil**



Der cykles i gns.  
**12,5 km** pr. tur



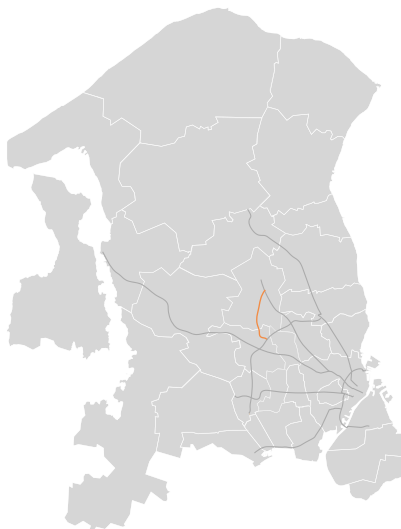
Der cykles dagligt  
**5.500 km** på ruten



Højeste antal cyklister: **700**  
**cyklister** pr. hverdag



**5** sparede sygedage dagligt  
pga. cyklede kilometer



## HVAD MENER PENDLERNE?

**70%** mener ruten lever op til deres  
forventninger til en supercykelsti.

**80%** er tilføjede med trygheden på  
ruten. Før opgradering til  
supercykelsti var tallet 72%.

## Forbedringsforslag\* til Værløseruten:

- Øget sikkerhed og tryghed ved sideveje.
- Bedre belysning gennem Hareskoven.
- Bedre belægning, særligt på Ballerupvej, Skovvej og Fiskebækvej.

Kilde: 3, 21, 23 og 25

**30 SUPERCYKELSTIER** I HOVEDSTADSREGIONEN

\*Baseret på Evaluering af Værløseruten (2018)

 **Furesø Kommune**  
5,3 km af Værløseruten

**27%** er fysisk inaktive\*  
**31%** har under 10 km til arbejde  
**32%** af husstandene har ikke bil til rådighed



 **Ballerup Kommune**  
2,4 km af Værløseruten

**29%** er fysisk inaktive\*  
**45%** har under 10 km til arbejde  
**40%** af husstandene har ikke bil til rådighed

 Cykeltællinger på et ugehverdagsdøgn i september 2018. Ugehverdagsdøgnstrafik (UHDT) er sum af cykeltællinger fra mandag til fredag delt med fem hverdage.

\*Ved fysisk inaktive menes den andel af borgere i kommunen, der ikke opfylder WHO's anbefaling om minimum 30 minutters fysisk aktivitet dagligt.

Kilde: 4, 6, 13 og 17



Albertslund  
Kommune



Allerød  
Kommune



Ballerup  
Kommune



Brøndby  
Kommune



Dragør  
Kommune



Egedal  
Kommune



Fredensborg  
Kommune



Frederiksberg  
Kommune



Frederikssund  
Kommune



Furesø  
Kommune



Gentofte  
Kommune



Gladsaxe  
Kommune



Glostrup  
Kommune



Halsnæs  
Kommune



Helsingør  
Kommune



Herlev  
Kommune



Hillerød  
Kommune



Hvidovre  
Kommune



Høje-Taastrup  
Kommune



Hørsholm  
Kommune



Ishøj  
Kommune



Københavns  
Kommune



Lyngby-Taarbæk  
Kommune



Rudersdal  
Kommune



Rødovre  
Kommune



Roskilde  
Kommune



Tårnby  
Kommune



Vallensbæk  
Kommune



Region  
Hovedstaden



**SUPER  
CYKELSTIER**

[www.supercykelstier.dk](http://www.supercykelstier.dk)