

Den 3. august 2011

**Trafik og Veje**  
Teknik og Miljø  
Aarhus Kommune

## **PRESSEMEDDELELSE - Drop bilen og få mere energi**

*Seks østjyder har de seneste måneder oplevet, at det giver mere overskud i hverdagen og større motivation at klare turen til arbejde på to i stedet for fire hjul. De fire kvinder og to mænd er nu godt halvvejs i Aarhus Cykelbys sundhedsprojekt "Sund på 2 hjul", og de foreløbige resultater begejstrer.*

For mange er udfordringen med at skulle udskifte den daglige biltur til arbejde med en cykeltur helt uovervindelig. Men nu viser en midtvejs-evaluering fra seks inkarnerede bilister i projektet "Sund på 2 hjul", at det er muligt – og at gevinsterne tilmed står i kø. Den fysiske form er blevet bedre, de har fået meget mere overskud, og det er blevet lettere at motivere sig selv til at cykle, både til arbejde og til andre aktiviteter.

- Det er ikke længere et projekt at cykle på arbejde, det er bare blevet transportformen nu. Det tager længere tid at cykle, men jeg oplever et højere energiniveau på arbejde, siger Troels Laursen, der har 10 km til arbejdet fra sit hjem i Mårslet. Han oplever også at være kommet i bedre fysisk form.

- Jeg synes, at det er virkelig positivt, at alle deltagere er kommet i bedre form og har mere overskud og motivation. Vi havde selvfølgelig håbet, at det ville gå den vej, men det er altid fedt at se, at det også sker i praksis, siger projektleder for Aarhus Cykelby, Pablo Celis.

### **Smitter af på familien**

Gevinsterne kan først og fremmest mærkes for den enkelte selv, bl.a. i form af mere energi og overskud. Men familierne mærker det også.

**Planlægning**  
Grøndalsvej 1  
8260 Viby J

Sagsnr.: TOV/10/00307-067  
Journalnr.: 05.01.00P20  
Sagsbeh.: Pablo Celis

Telefon: 8940 4400  
Direkte: 8940 4479  
Telefax: 8940 4598

E-post: trafikogveje@aarhus.dk  
Direkte: pace@aarhus.dk  
www.aarhus.dk/trafikogveje

- Min kone siger, at jeg er i bedre humør, når jeg kommer hjem, og turen til byen med børnene er nu for det meste med cykeltrailer, siger Thomas Kierkgaard, der bor i Brabrand og har 9 km til arbejde. Flere fortæller, at andre i familien også er begyndt at cykle mere, efter at mor eller far er kommet i gang.
- Min datter på knap 6 år cykler nu i børnehaven i stedet for at blive kørt i bil, og i weekenden cykler vi alle mere, hvis vi fx skal besøge nogen inden for en overkommelig radius, fortæller Helle Lolholm Balto fra Åbyhøj.

### **Det rigtige udstyr er vigtigt**

Lang vej på arbejde betyder ikke, at to-hjulet transport behøver at være en dødsdømt løsning. Det handler bl.a. om at vælge det rigtige udstyr. Betina Mikkelsen og Birthe Fredslund har hhv. 18 og 13 km til arbejde, og de tager turen på en el-cykel. Ligesom de andre deltagere oplever de også mere overskud i hverdagen og bruger cyklen til flere formål.

- Jeg har fået mere energi og er frisk i hovedet længere tid - også på de lange dage, siger Birthe Fredslund fra Stilling, der inden projektstart netop havde glædet sig til at møde på arbejde med friske røde kinder.

Lone Jensen oplever også at have gavn af godt udstyr, selv om hun kører på en almindelig cykel.

- Jeg har altid tænkt, at en cykel er en cykel, men det tager jeg i mig igen. Hold da op, hvor der er forskel. Jeg tænker næsten hver dag på, hvor glad jeg er for at cykle på min nye letvægtscykel. I starten blev jeg overhalet af andre cyklister. Men det er slut nu - nu tager jeg også nogle op ad bakken, siger Lone Jensen, der bor i Tranbjerg.

### **Bag om projektet**

Fakta:

- Alle 6 kan mærke en forbedring af deres fysiske form
- Alle 6 føler, at de har fået mere overskud
- 5 ud af 6 er blevet mere motiverede til at cykle
- 4 ud af 6 bruger nu cyklen til andre aktiviteter, hvor de før kørte bil
- 4 ud af 6 mener, at de er blevet bedre til at styre cyklen
- 3 ud af 6 føler sig mere sikre i trafikken
- 4 ud af 6 savner af og til bilen som transportmiddel til og fra arbejde, når tiden bliver knap.

Deltagerne er seks Arla-medarbejdere, der, inden projektet begyndte, var vant til at køre i bil til og fra arbejde og nu har forpligtet sig til at tage cyklen minimum tre gange om ugen. Inden projektet blev skudt i gang, gennemgik deltagerne derfor et generelt sundhedstjek med bl.a. test af BMI, kondital, blodtryk osv. Til oktober, når den aftalte cykelperiode er ovre, skal deltagerne måles igen.

Deltagernes kørsel bliver kortlagt via en gps-logger på cyklen, og en gang om ugen uploader de deres kørsel på [www.aarhuscykelby.dk](http://www.aarhuscykelby.dk), hvor man løbende følger med i projektet og læse

mere om deltagerne.

Med venlig hilsen

Aarhus Cykelby

**Yderligere information:**

Kontakt projektleder Pablo Celis, Aarhus Cykelby, på tlf. 3030 4479 eller e-mail [pace@aarhus.dk](mailto:pace@aarhus.dk).