

An aerial photograph of a city intersection. In the upper left, a multi-lane highway curves upwards. To the right, a red train is stopped at a station platform. In the foreground, a wide road with multiple lanes is visible. A cyclist is riding across the lower part of the frame. The scene is surrounded by green trees and urban infrastructure.

Cyklen er mere end lokal – den er regional og derfor national

Signe Helledi

Sekretariatsleder

Supercykelstisamarbejdet i hovedstadsregionen

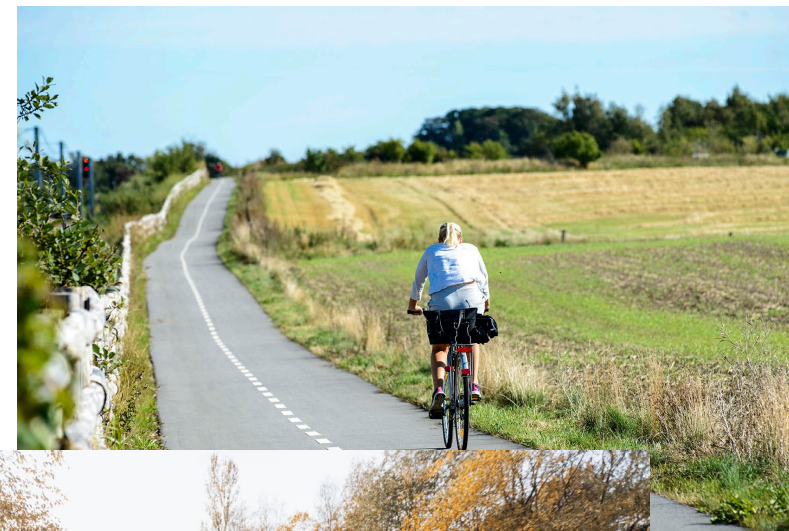
Trafik Dage 2026

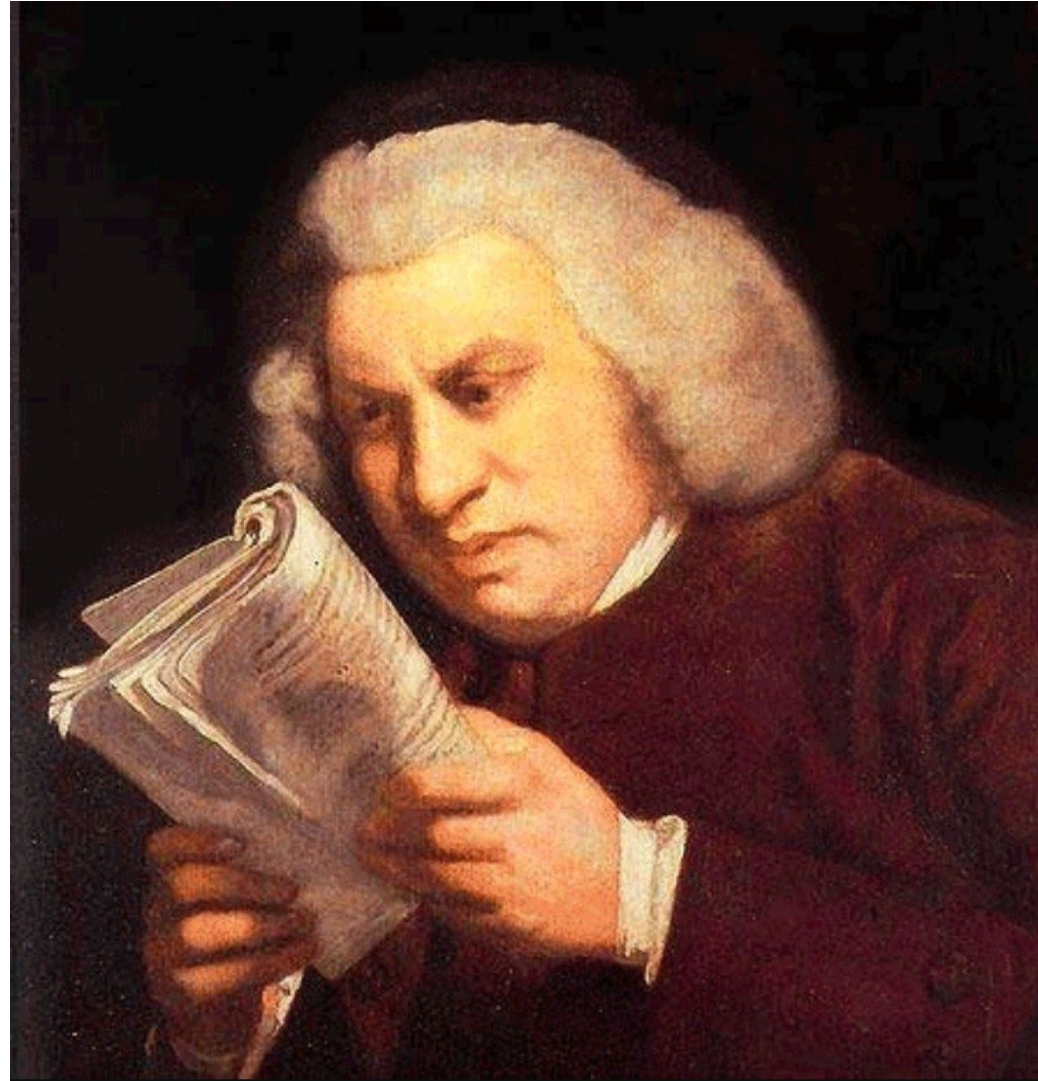
Hvorfor bliver cyklen ved med at bevæge sig ude i periferien af transportpolitikken?

Fremtidens transport?



Cyklen er til lokale ture
– men den er OGSÅ til regionale ture.





Det regionale perspektiv



**SUPER
CYKELSTIER**

Supercykelstisamarbejdet
i hovedstadsregionen



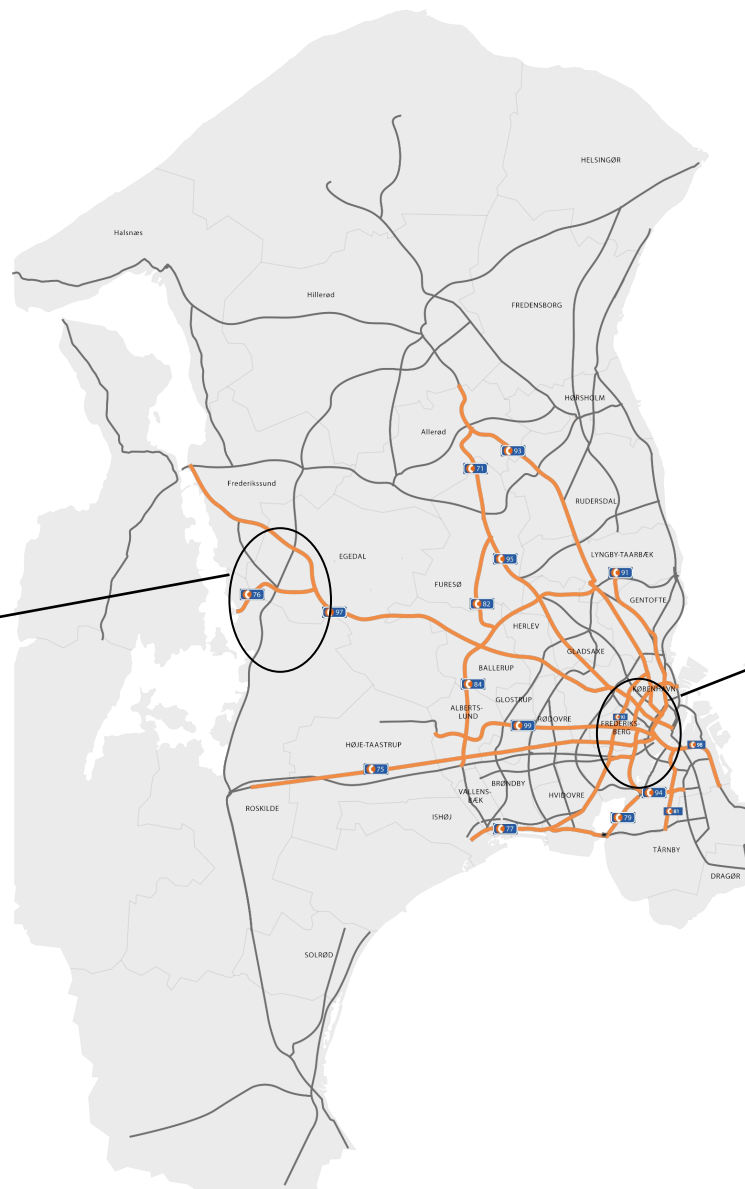
52 %

stigning i cykeltrafikken i
gennemsnit, når man
opgraderer til supercykelsti

6 % yderligere stigning om
året i gennemsnit efter
opgradering til supercykelsti

...i hele regionen!

Jyllinge-Stenløseruten

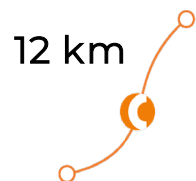


Indre Ringruten



Supercykelstisamarbejdets nøgletal og resultater

Baseret på data fra 8-16 supercykelstier og Supercykelstisamarbejdets brugerundersøgelse 2024



12 km

12 km cykler brugerne i gennemsnit pr. tur



43 % af brugerne har hjemmeboende børn



40 % af dem, der er nye cyklister, kørte før i bil



64 % af brugerne, der har bil til rådighed, pendler altid på cykel

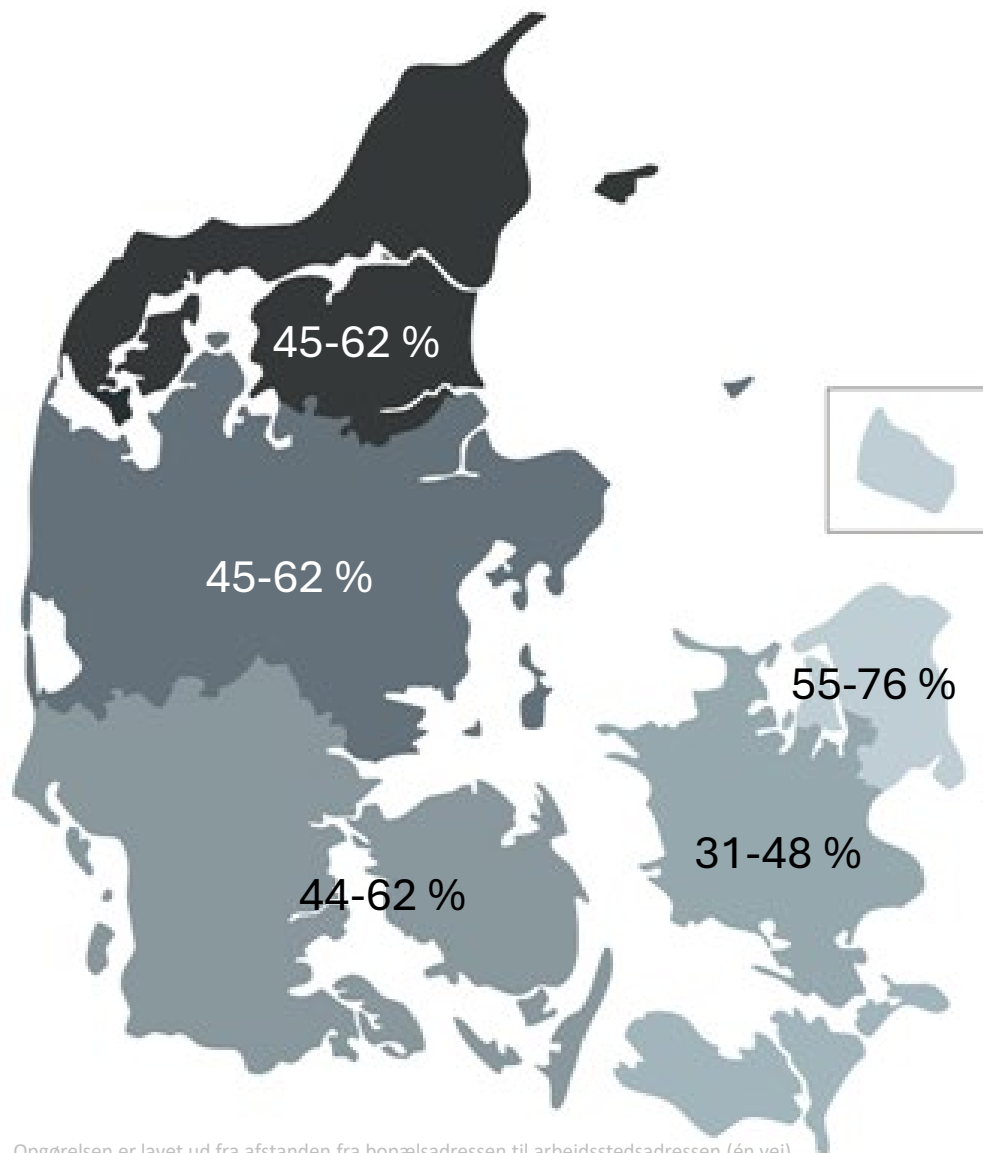


20 % cykler på elcykel

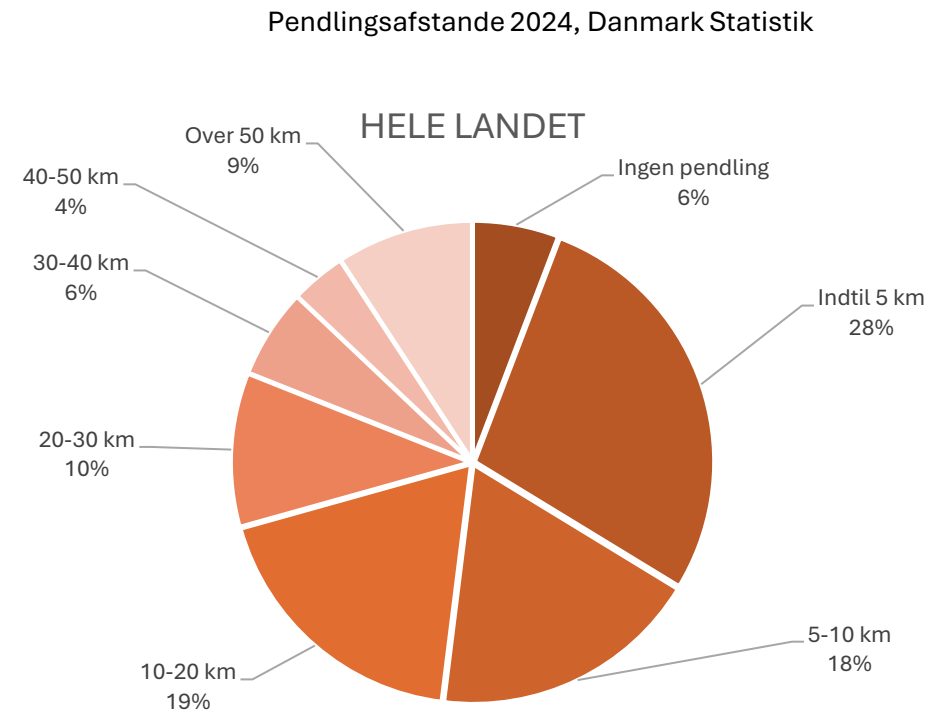


53 % pendler lige meget på cykel om sommeren og om vinteren

REGIONAL CYKELFREMME ER RELEVANT I HELE DANMARK



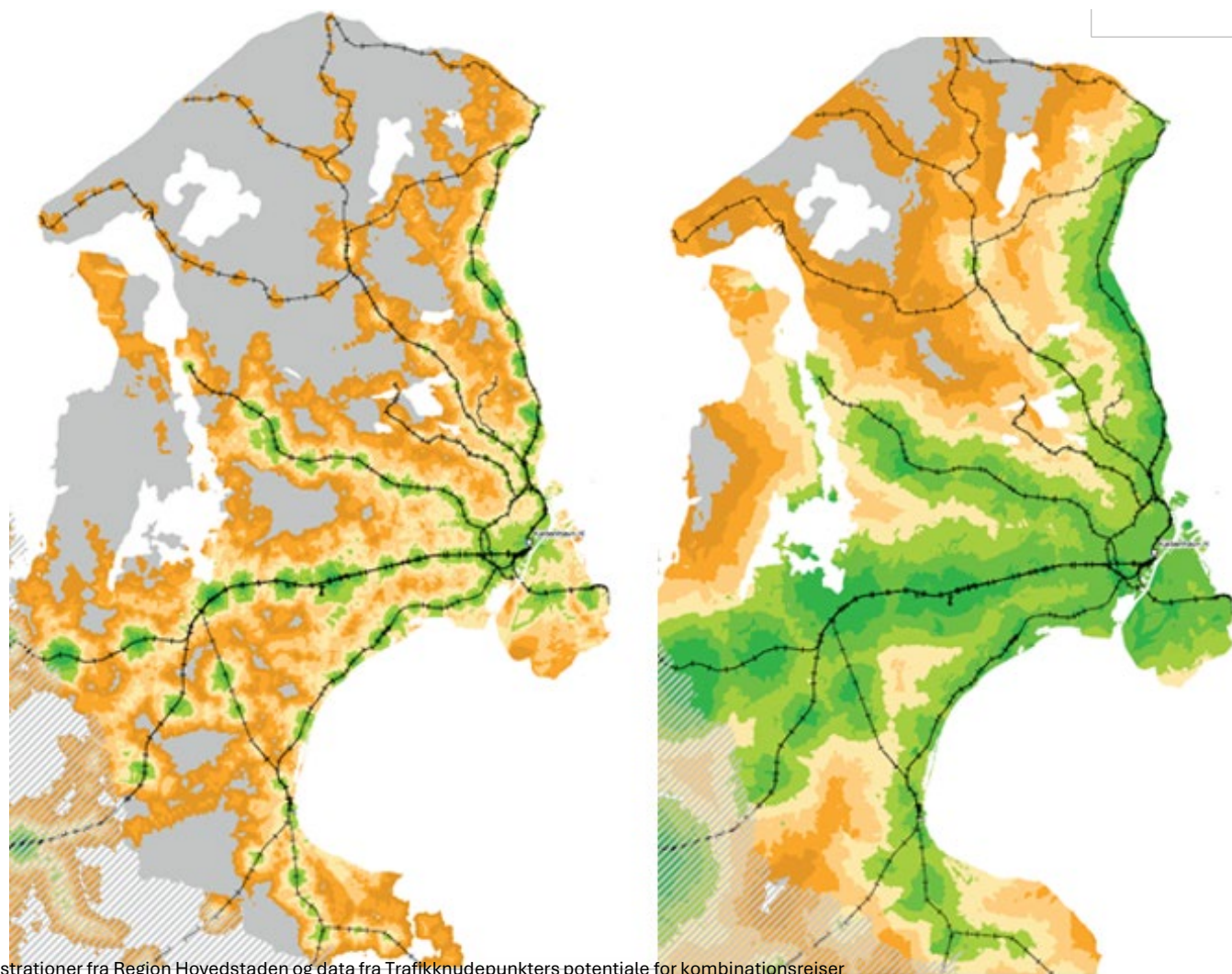
Opgørelsen er lavet ud fra afstanden fra bopælsadressen til arbejdsstedsadressen (én vej).



46 % har under 10 km
65 % har under 20 km



En afgørende brik i det regionale transport mix

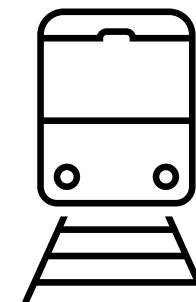


↑ **10-15 %**



+

↑ **3 %**





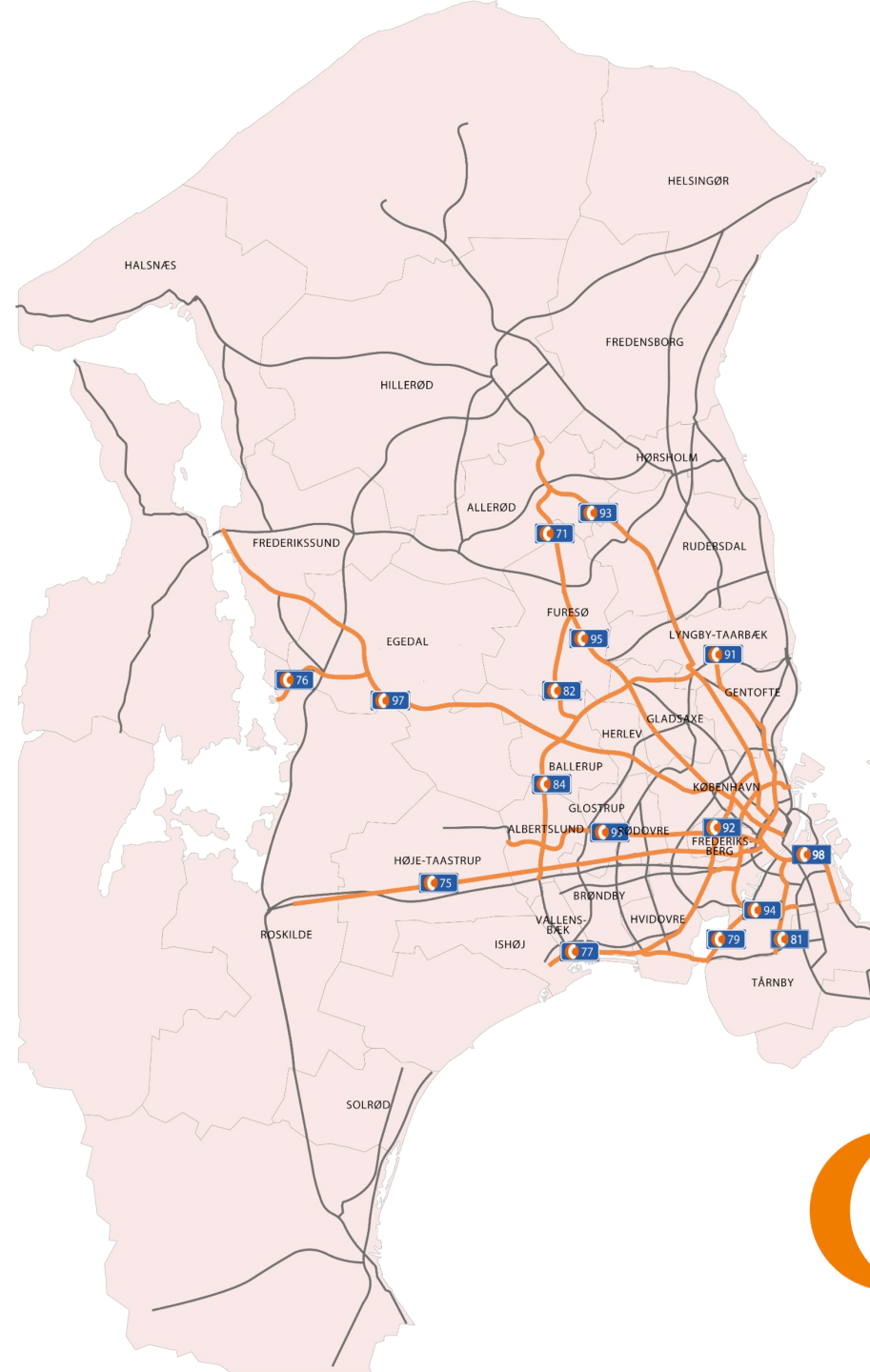
Hvis ingen
cyklede til arbejde i
Region
Hovedstaden, ville
der være **33 %**
flere pendlerture i
bil⁵

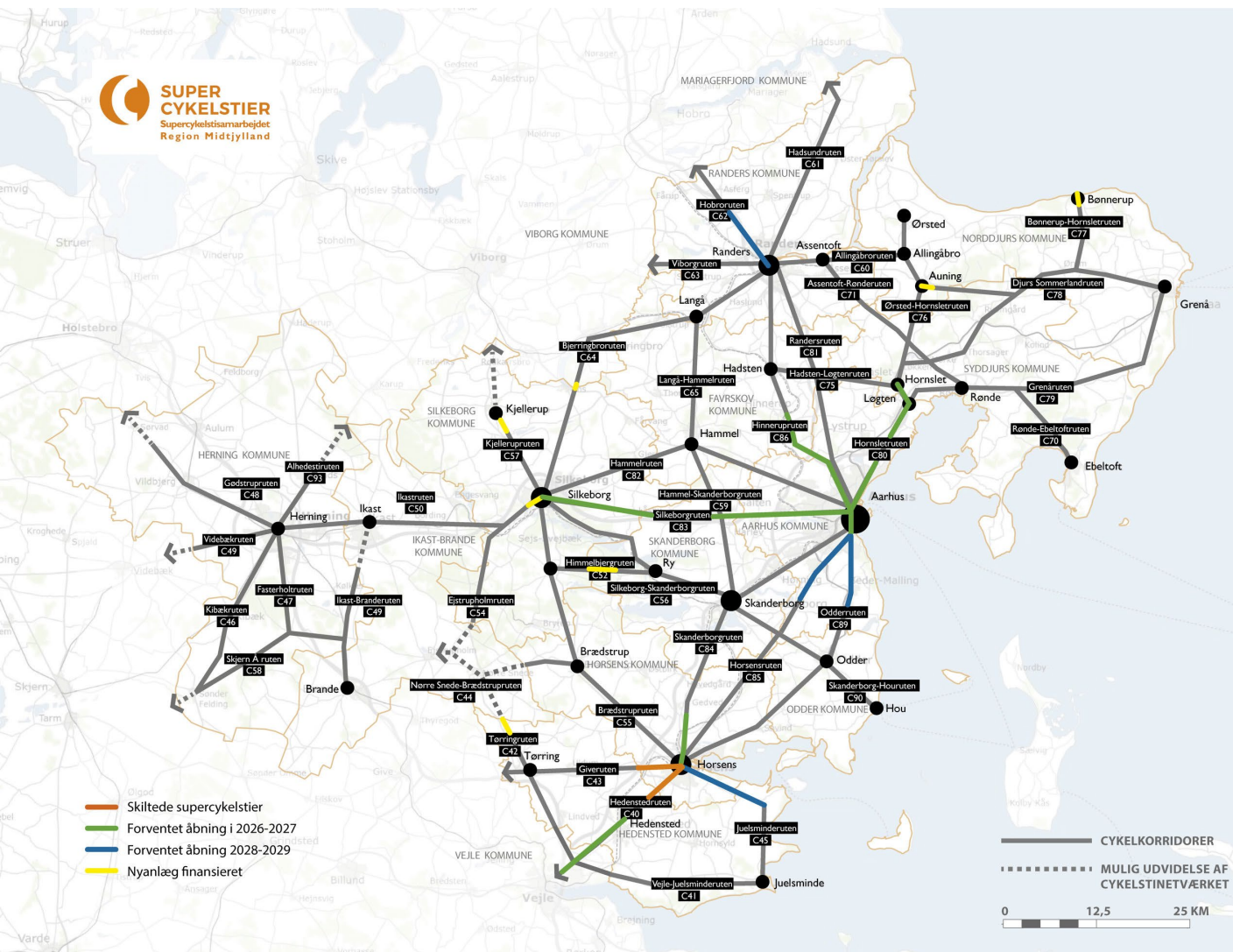
Cyklen er regional

Økonomisk er det også win win at investere i
cykling



17 % samfundsøkonomisk
overskud på de første 16 ruter
svarende til 6 mia. kr. over 50 år





Kommende supercykelsti
mellem Aarhus og
Horsens:

Samfundsøkonomisk

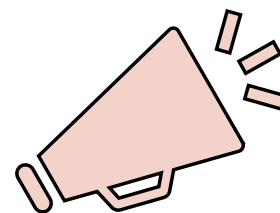
afkast **27 %** og et
overskud på 320 millioner
kroner.

Sundhedsgevinster for samfundet



1,2 mio.

sparrede
sygedage



53 mio. kr.

sparret
støjomkostninger

Sundhedsgevinster for det enkelte menneske



”

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



89 % af supercykelisterne svarer, at de er **gladere** i hverdagen, når de cykler

71 % af supercykelisterne svarer, at de er **mindre stresset** i hverdagen, når de cykler



De fleste former for idræt:
Let forpustet 20-50 % af
tiden

1 time mere idræt =
12-30 min. mere
sundhedsfremmende
fysisk aktivitet



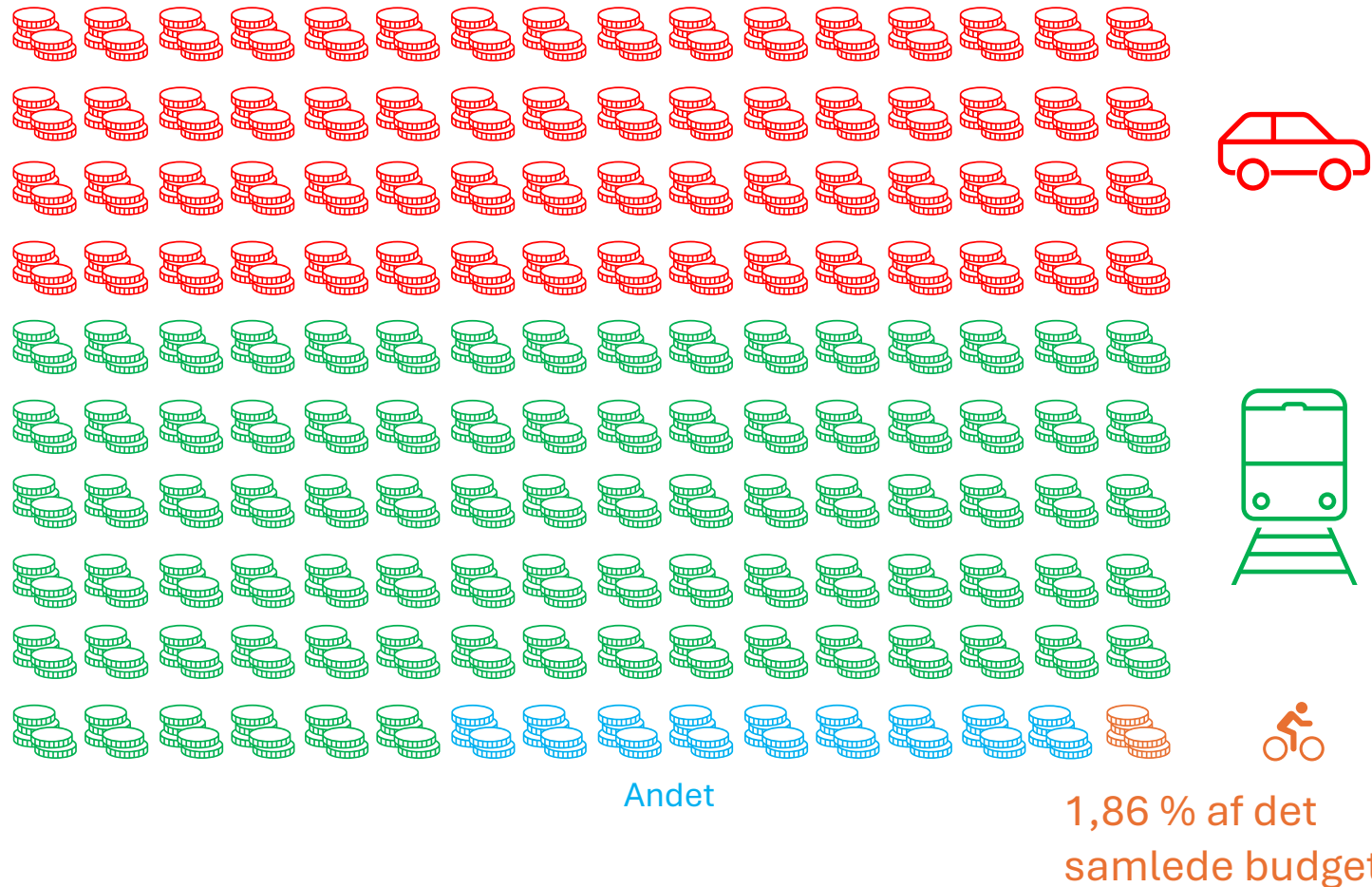
Cykling (også elcykel):
Let forpustet 92-99 % af
tiden

1 time mere cykling =
55-59 min. mere
sundhedsfremmende
fysisk aktivitet

Cyklen er en gevinst for
samfundet og det enkelte
menneske

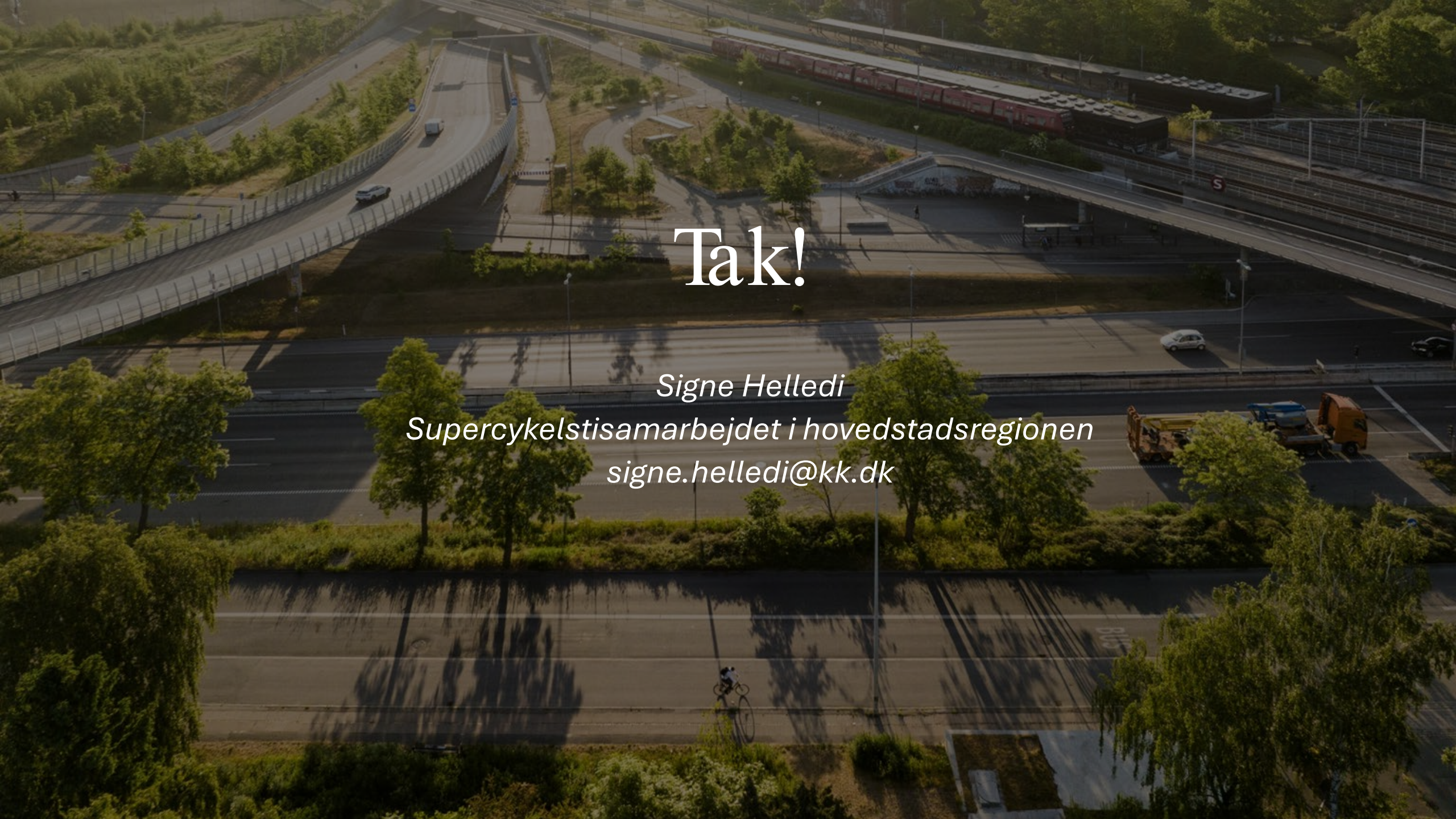
Infrastrukturplanen 2035

Fordelingen af 161 mia. kr.



*Hvorfor bliver cyklen ved med at bevæge sig
ude i periferien af transportpolitikken?*



An aerial photograph of a city street scene. In the upper left, a multi-lane highway interchange curves upwards. A red train is visible on tracks in the upper right. The middle ground shows a wide asphalt road with a white car and a yellow truck. The foreground features a road with a cyclist and large trees casting long shadows. The text 'Tak!' is centered in the upper half of the image.

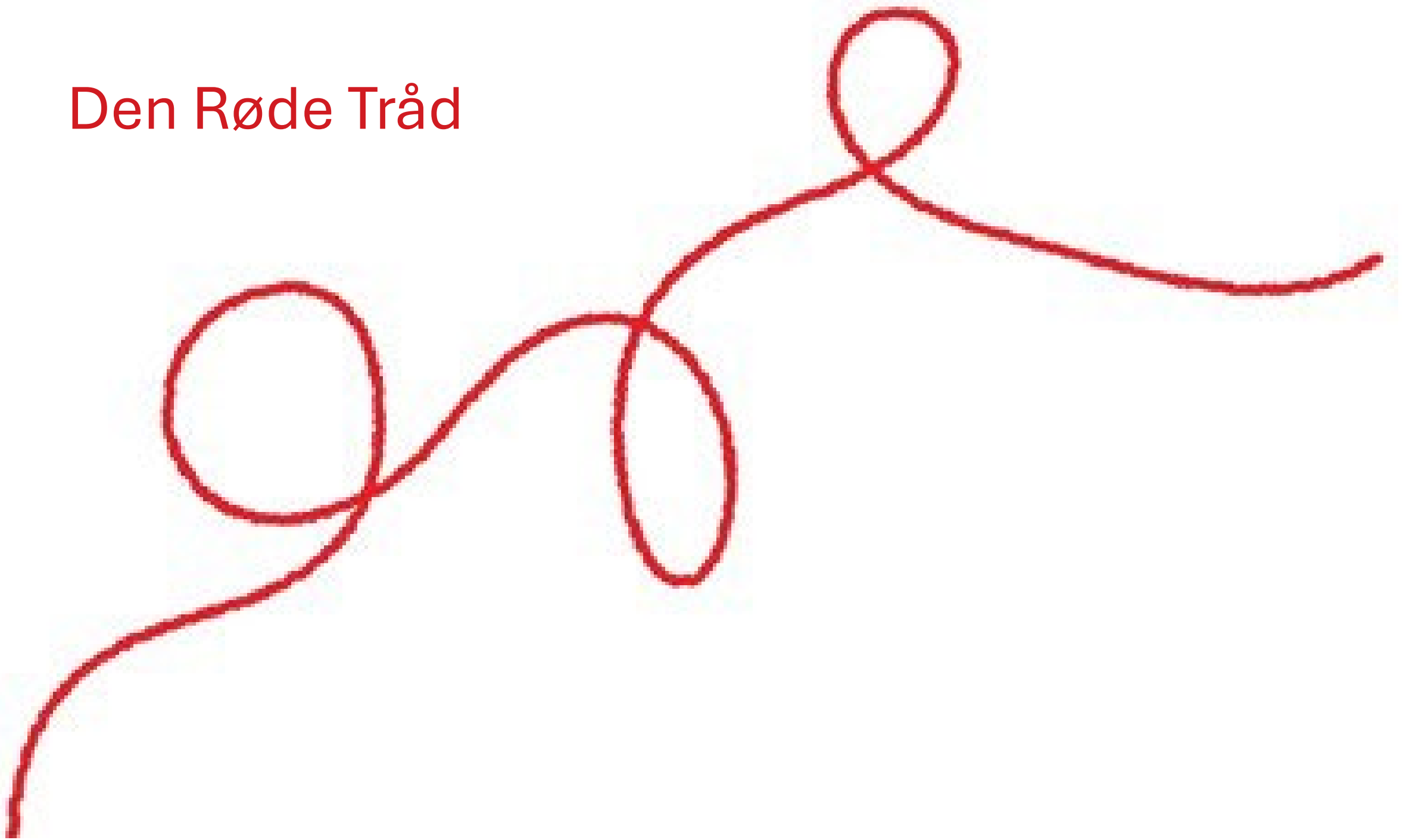
Tak!

Signe Helledi

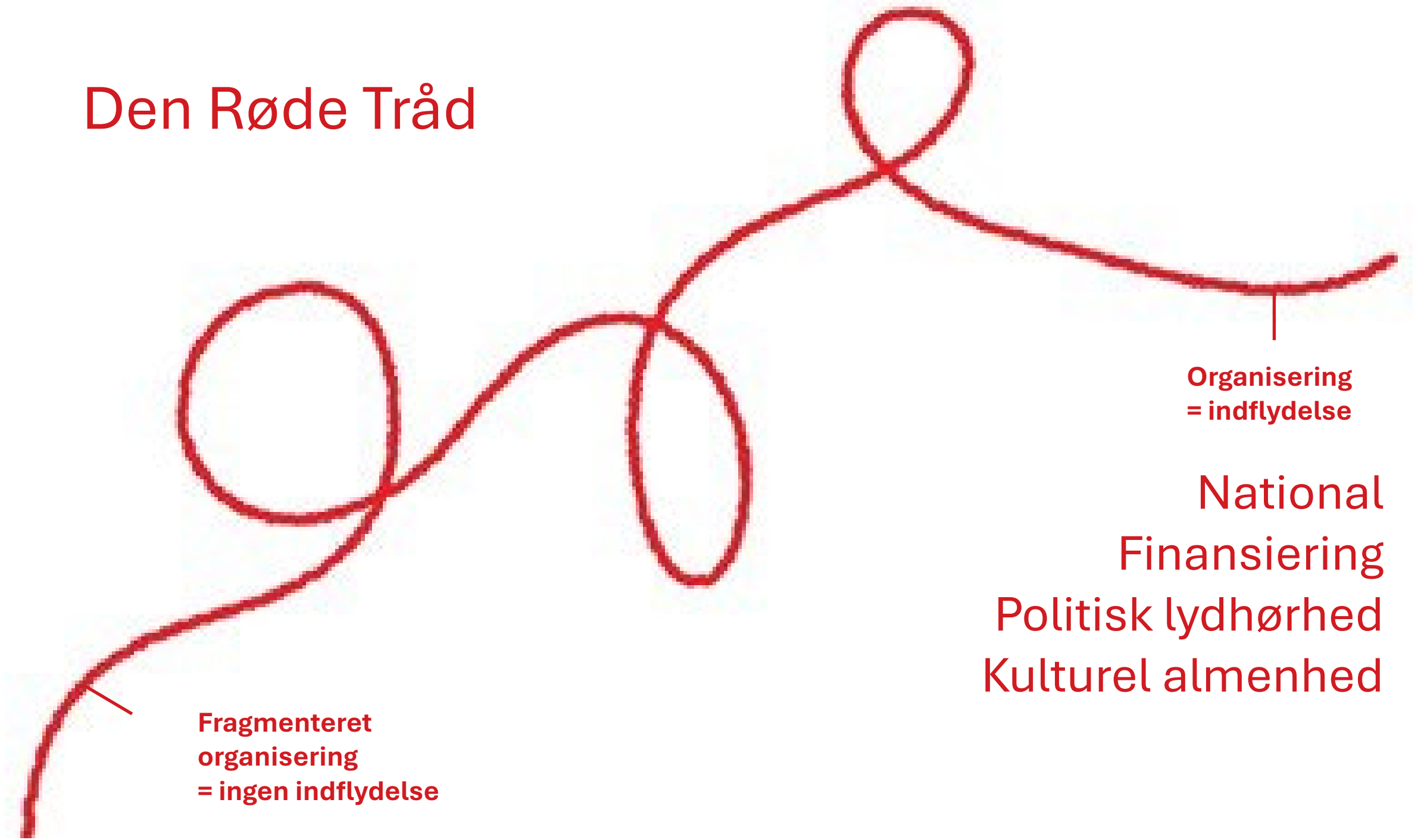
Supercykelstisamarbejdet i hovedstadsregionen

signe.helledi@kk.dk

Den Røde Tråd



Den Røde Tråd



Organisering
= indflydelse

National
Finansiering
Politisk lydhørhed
Kulturel almenhed

Fragmenteret
organisering
= ingen indflydelse

