

PRESSEMEDDELELSE

PRESSEMEDDELELSE - Find din indre viking frem og vær med i Cyklistforbundets Vintercyklingsuge

Pressemeddelelse · Andre serviceydelser



Stiller du cyklen væk i vinterhalvåret? Det er en skam. For selv om kulden bider, og det er mørkt, er der store fordele ved vintercykling - især i en Corona-tid med hjemmearbejde. Nu kan du og kollegaerne cykle med i Cyklistforbundets nye Vintercyklingsuge, der kører i uge 4.

Det er gratis at deltage i Vintercyklingsugen, der kører den 25.-31. januar. Tilmelding foregår i hold på www.vcta.dk. Et hold består af 2-16 kollegaer.

Hop på cyklen hver dag i en uge, få frisk luft og god motion – sammen hver for sig. Sådan lyder opfordringen fra Cyklistforbundet, der har barslet med en lillebror til den store, årlige kampagne VI CYKLER TIL ARBEJDE. Også i Vintercyklingsugen tilmelder man sig i hold sammen med kollegaerne.

- At arbejde hjemme giver særlig god grund til at sørge for at komme ud og få den daglige motion. Derfor får alle deltagere vores nye Hjemmecyklingsguide med fif til, hvordan man kan komme op på cyklen hver dag i en tid med meget hjemmearbejde, siger direktør i Cyklistforbundet, Klaus Bondam.

For eksempel kan du og kollegaerne booke jeres kalender hver dag på et aftalt tidspunkt og giver hinanden en virtuel *High Five*, inden I cykler en tur samtidig. Du kan cykle en omvej, hvis du har børn, der skal afleveres i institution eller hos venner. Eller du kan cykle en eftermiddagstur med familien. Så smager aftensmaden også bedre.

Vind en cykel, der næsten ikke kræver vedligehold

Det er gratis at deltage i Vintercyklingsugen, der kører den 25.-31. januar. Vinderpræmien er en vedligeholdelsesvenlig syv gears MBK-cykel, der er ideel til hverdagsbrug i byen og til fritidsture på landevejen. Tilmelding foregår i hold på www.vcta.dk. Et hold består af 2-16 kollegaer.

Cyklistforbundet gennemfører Vintercyklingsugen i samarbejde med biotekvirksomheden Gubra, der forsker i udvikling af nye lægemidler. Stifter af Gubra, Jacob Jelsing, siger:

- Forskning viser, at der er betydelige sundhedsgevinster at hente, hvis man vælger cyklen frem for mere inaktive transportformer som bil og bus. Forebyggelse er altid bedre end behandling, og selv beskedne vaneændringer kan gøre en væsentlig forskel for vores sundhed. Og så er det godt for klimaet.

Cyklistforbundets guide til at være godt cyklende om vinteren

- Luk lidt luft ud af dine dæk: Dækket må gerne være lidt blødt pumpet. Jo bredere dæk des bedre.

- Tjek bremserne: Særligt fælgbremsen kan blive sølet til i is og snot, og det mindsker bremseeffekten.
- Smør godt: Nogle dage er det svært overhovedet at komme af sted, fordi cyklen er stivfrossen. Du kan forebygge ved at smøre kæde, lås og kabler jævnligt.
- Se og bliv set: Gode cykellygter er et must. Husk også reflekser, så andre trafikanter kan se dig på lang afstand.
- Pak let: Undgå tungt lastede cykelkurve, tasker og andet, som gør det svært at styre. Pak let og lavt fx i en cykeltaske bagpå.
- Undgå skarpe og pludselige sving: Tag store, bløde sving i det omfang den øvrige trafik tillader det. Brems ned før sving – akkurat som i bil – og slip bremsen, før du drejer.
- Hold afstand: Bremselængden øges, når det er glat, så giv lidt mere plads i trafikken.

Kilde / Logo / Grafik: Cyklistforbundet

Online: <https://pressemeddelelse.dk/pressemeddelelser/pressemeddelelse-find-din-indre-viking-frem-og-vaer-med-i-cyklistforbundets-vintercyklingsuge/>

Pressemeddelelsen er videreformidlet af Pressemeddelelse.dk. Pressemeddelelse.dk er ikke ansvarlig for indholdet. Spørgsmål til indholdet rettes til Cyklistforbundet.