

Opgaveudvalg

Gentofte

-En cykelvenlig kommune

✿ Anbefalinger



Indholdsfortegnelse

Indledning.....	3
Gevinster ved cykling.....	4
Samfundsøkonomiske gevinster.....	4
Miljø- og klimagevinster ved cykling.....	4
Sundhedsgevinster ved cykling.....	5
Vision og pejlemærker.....	7
Stærke cykelvaner gennem hele livet.....	9
Hverdagsrejsen på cykel og trafikknudepunkter.....	11
Plads til liv og cykler.....	13
Inspirationskatalog.....	15
Stærke cykelvaner gennem hele livet.....	16
Hverdagsrejsen på cykel og trafikknudepunkter.....	18
Plads til liv og cykler.....	19



Opgaveudvalget på tur i København, september 2025.

Indledning

Cyklen har gennem mange år været en naturlig del af hverdagen i Danmark. Men i disse år er noget ved at ændre sig. Færre vælger cyklen – særligt blandt børn og unge – og udviklingen ses også lokalt. I Gentofte Kommune er andelen, der cykler til arbejde og uddannelse, faldet fra 44% i 2020 til 41% i 2024¹. Dermed risikerer vi at miste en vigtig del af det, der gør kommunen velfungerende, sund og levende. Det er baggrunden for, at der er behov for at sætte en ny og tydelig retning.

Cykling – et middel til flere mål

Cykling handler om langt mere end at komme fra A til B. Cyklen er et fleksibelt, billigt og ofte tidsbesparende transportmiddel, der i en tæt bebygget kommune som Gentofte giver en smidig adgang til arbejde, uddannelse og hverdagens gøremål.

Når flere vælger cyklen, styrker det både sundheden, trivslen og hverdagslivet for den enkelte – og det bidrager samtidig til fælles mål om klima, en mere levende by med mindre trængsel og bedre plads til byliv samt en stærkere samfundsøkonomi. Beregninger viser, at samfundet i gennemsnit tjener 8,39 kr. for hver kilometer, der flyttes fra bil til cykel² – blandt andet som følge af bedre sundhed, mindre trængsel og lavere miljøbelastning. Cyklen er med andre ord en enkel løsning med mange gevinster – men kun hvis vi aktivt vælger at prioritere den.

Opgaveudvalget Gentofte – en cykelvenlig kommune

Med det udgangspunkt fik opgaveudvalget til opgave at pege på, hvordan Gentofte kan udvikles som en endnu mere cykelvenlig kommune, og hvordan udviklingen kan vendes, så flere igen vælger cyklen i hverdagen. Opgaveudvalgets arbejde spænder både over den fysiske indretning af kommunen og indsatser, der retter sig mod adfærd, vaner og daglige valg.

En digital borgerinddragelse med mere end 200 input har givet et lokalt og brugerorienteret perspektiv på ønsker og behov for udviklingen af Gentofte som cykelvenlig kommune. Et borgermøde sidst i forløbet har desuden kvalificeret opgaveudvalgets anbefalinger.

Om anbefalingerne

Anbefalingerne henvender sig først og fremmest til Kommunalbestyrelsen og kommunens administration som afsæt for det videre arbejde, men er samtidig tænkt som inspiration for alle, der får lyst til at cykle og/eller ønsker at bidrage til udviklingen.

Anbefalingerne er bygget op omkring en fælles vision for Gentofte som cykelkommune. Visionen foldes ud i tre delvisioner med tilhørende pejlemærker, der peger på retning og prioriteringer, og suppleres af et inspirationskatalog med konkrete idéer. De forskellige dele hænger tæt sammen og skal ses som et samlet bud på, hvordan flere kan få lyst til – og mulighed for – at vælge cyklen i hverdagen.

¹ Den Nationale Cyklistundersøgelse 2024: https://go.gentofte.dk/cases/SAM30/SAM-2024-00305/Dokumenter/Den%20Nationale%20Cyklistundersøgelse_2024_%20Udføres%20af%20Megafon%20hver%202.%20år/TA-National-cyklistundersøgelse2024-Gentofte-af1.pdf

² Transportministeriet: <https://www.trm.dk/temaer/samfundsoekonomisk-analyse/samfundsoekonomisk-analyse-arkiver/samfundet-tjener-8-39-kr-hver-gang-du-cyklar-en-km-i-stedet-for-at-tage-bilen>

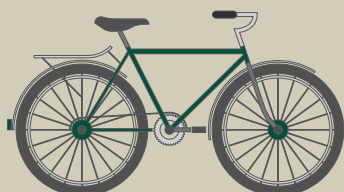
Gevinster ved cykling

Cykling har værdi langt ud over selve transporten. Den gavner både den fysiske og mentale sundhed, bidrager til mindre miljø- og klimabelastning og skaber gevinster for samfundsøkonomien. De følgende grafer og tabeller illustrerer nogle af de vigtigste effekter af, at flere vælger cyklen.

Tallene nedenfor bygger på forskellige kilder. Nogle vedrører Danmark som helhed, andre Region Hovedstaden, mens enkelte beskriver generelle effekter af cykling.

Samfundsøkonomiske gevinster

Samfundet tjener 8,39 kr., hver gang du cykler én km i stedet for at tage bilen.



Hver gang en dansker hopper på cyklen frem for at tage bilen, er det godt for både den enkelte og for samfundsøkonomien. Selvom effekten er lavere ved elcyklen, er der stadig en solid samfundsgevinst at hente.³

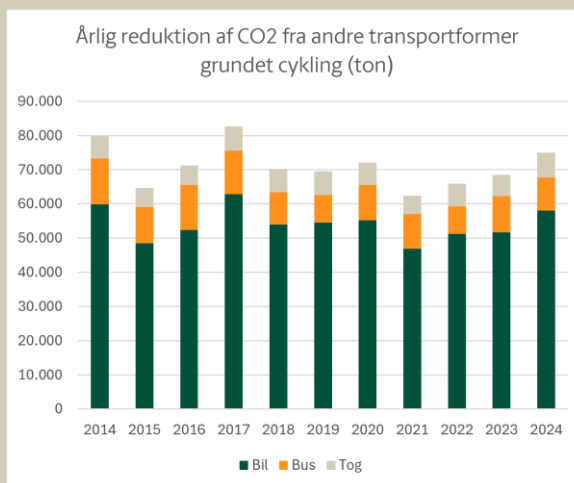
Miljø- og klimagevinster ved cykling

Cyklen bidrager til en reduktion af CO₂ og støj.

Borgernes cykling som alternativ til bil eller kollektiv transport har i 2024 sparet Region Hovedstaden for 75.000. ton CO₂.

Det svarer til 11.700 danskeres årlige CO₂-aftryk.

Og sparet 53 mio. kr. i støjomkostninger.⁴



³ Transportministeriet: <https://www.trm.dk/temaer/samfundsoekonomisk-analyse/samfundsoekonomisk-analyse-artikler/samfundet-tjener-8-39-kr-hver-gang-du-cykler-en-km-i-stedet-for-at-tage-bilen>

⁴ Region hovedstadens cykelregnskab 24/09/25, Klima og Miljø - Microsoft Power BI

Sundhedsgevinster ved cykling

Sundhedsgevinster som følge af cykling
11,3 mia. kr.

Region Hovedstaden, dec. 2024 til dec. 2025

Sparede sygedage som følge af cykling
1,2 mio. dage

Region Hovedstaden, dec. 2024 til dec. 2025

Du lever længere og har færre sygedage, når du vælger cyklen.

Forskningen viser, at mennesker, der cykler regelmæssigt – blandt andet til arbejde – har lavere risiko for at dø end personer, der primært bruger passiv transport.⁵

Modeller har estimeret, at det at skifte korte bilture ud med cykling kan give 3-14 måneders ekstra levetid.^{6,7}

Når benmusklerne arbejder forebygger du fysiske og mentale sygdomme. Du styrker også hukommelsen og koncentrationen.

Cykling er med til at forebygge en række sygdomme, blandt andet hjertekarsygdomme, type 2-diabetes samt flere former for kræft. Et britisk studie, der har fulgt mere end 260.000 borgere over fem år, viste for eksempel, at hvis du cykler til arbejde, har du 45% lavere risiko for at udvikle kræft og 46% lavere risiko for at udvikle hjertekarsygdom sammenlignet med personer, der pendler med ikke-aktive transportformer (fx bil).⁸

Samtidig kan fysisk aktivitet styrke den mentale sundhed og mindske risikoen for angst og depression. Et studie på næsten 400.000 mennesker viser en reduktion på 15% i udskrivningen af medicin mod depression eller angst blandt cykelpendlere (fem år efter) sammenlignet med personer, der ikke cyklede.⁹

Mens du cykler afsted på jernhesten, så styrker du faktisk også din hukommelse. Når man cykler, stimulerer man sine muskler til at lave et stof, der går ind i hjernen og stimulerer hukommelsescentret, så du husker bedre. Det afspejles i bedre indlæring for bl.a. børn i op til 4 timer efter aktiv transport.¹⁰

Du bliver i bedre humør
af at cykle.

Når man er fysisk aktiv, så aktiverer man en række hormoner i hjernen, som har betydning for ens glædesfølelse, og man får en følelse af belønning og tilfredshed. Professor Bente Klarlund Pedersen kalder det en slags naturlig lykkepille eller glædespille, når man sætter sig op på cyklen. *

* Cyklistforbundets medlemsmagasin, Cyklister 1/2021. Side 21,

⁵ Associations between commute mode and cardiovascular disease, cancer, and all-cause mortality, and cancer incidence, using linked Census data over 25 years in England and Wales: a cohort study - ScienceDirect

⁶ Environmental Health Perspectives: hartog_cycling_health_benefits_outweigh_risks_2010.pdf

⁷ Region hovedstadens cykelregnskab 24/09/25, Sundhed: Microsoft Power BI

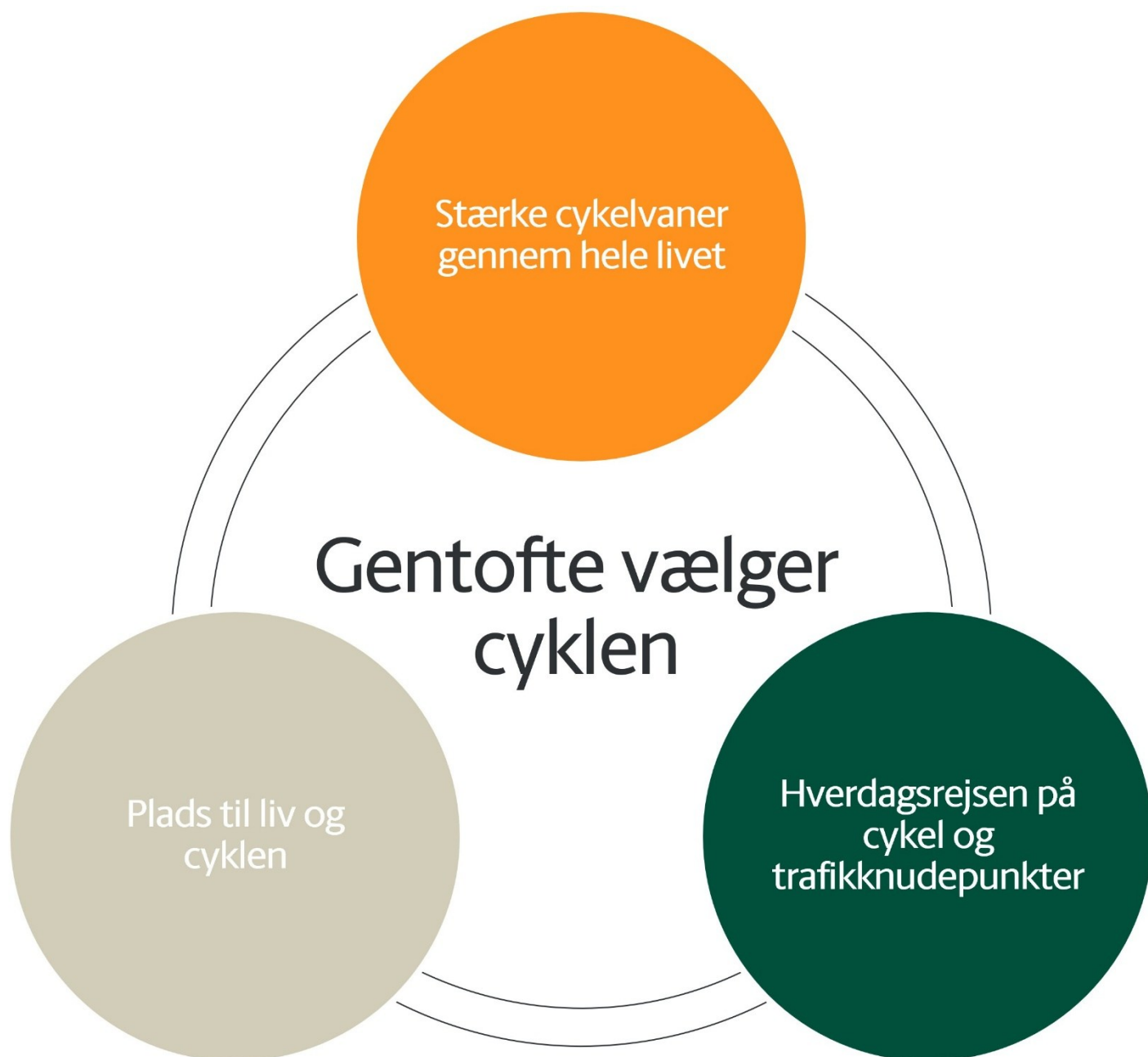
⁸ The BMJ: Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study

⁹ University of Edinburgh <https://www.ed.ac.uk/news/2024/cycling-to-work-linked-with-better-mental-health>

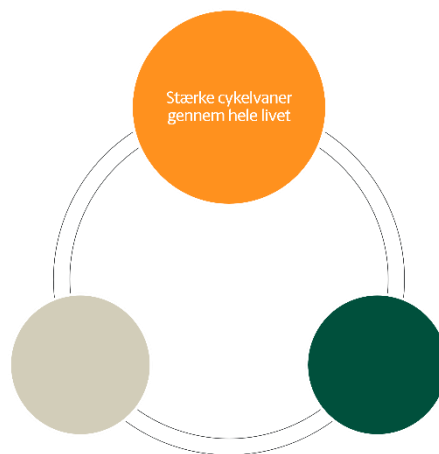
¹⁰ Masseeksperimentet Dansk Naturvidenskabsformidling, 2012: https://masseeksperiment.dk/wp-content/uploads/2022/08/Resultatrapporten_final.pdf



Vision og pejlemærker







Stærke cykelvaner gennem hele livet

Om vaner, kultur og kampagner

I 2035 er cyklen fortsat et naturligt førstevalg i alle livets faser – fra barndom til alderdom – og en integreret del af hverdagen for langt de fleste borgere.

Cykelvaner grundlægges tidligt. Børn og unge oplever cyklen som en kilde til frihed, færdigheder og fællesskaber. Voksne lader cyklen indgå naturligt i hverdagens rytme og transportvalg, og seniorer bruger cyklen til at bevare bevægelse og aktiv deltagelse i fællesskaber.

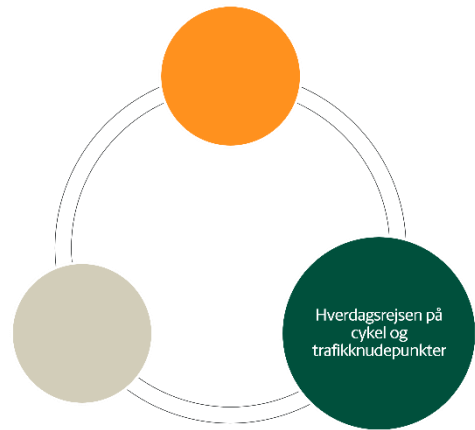
Trafikkulturen bygger på fælles ansvar og gensidigt hensyn mellem trafikanter, hvor der tages særligt hensyn til bløde trafikanter. En kultur, der understøtter tryghed, fremkommelighed og glæden ved at cykle.

Pejlemærker

- Cykling er integreret i børns leg, læring og hverdagsliv, så færdigheder og trafikale forståelse opbygges tidligt.
- Der er samarbejde med institutioner, skoler, ungdomsuddannelser, forældre, arbejdspladser og foreninger om at gøre cyklen til et anerkendt og attraktivt transportvalg.
- Seniorer bliver understøttet i at forblive aktive cyklister.
- Flere med handicap har mulighed for at cykle i hverdagen.
- Der bliver arbejdet helhedsorienteret med vaner, kompetencer, motivation og sociale normer som en del af cykelfremmeindsatsen.
- Systematisk styrkelse af trafikkultur og adfærd for at sikre hensyn, respekt og fælles ansvar.

Foto: Supercykelstisamarbejdet, hovedstadsregionen.





Hverdagsrejsen på cykel og trafikknudepunkter

Om flow, pendling og kombinationsrejser

I 2035 er cyklen fortsat det mest enkle og effektive valg på de daglige ture – alene eller i samspil med kollektiv transport. Et sammenhængende cykelrutenet binder kommunen sammen med få stop og forhindringer og plads til forskellige tempi for cyklister, hvor det er muligt.

Stationer, busstop og andre trafikknudepunkter er indrettet, så det er let at ankomme, orientere sig og komme videre – til gavn for alle brugere. Muligheden for at kombinere cyklen med kollektiv transport gør de længere rejser enkle.

En høj standard i service, drift og vedligehold af cykelrutenettet sikrer, at cyklen er et attraktivt valg året rundt – også under vejarbejder.

Pejlemærker

- Sammenhængende, brede og gennemgående (gerne grønne) cykelruter på tværs af kommunen.
- Tydelig indretning af vejareal og cykelrutenet gør trafiksituationer lette at aflæse og understøtter godt samspil mellem trafikanter.
- Overskuelighed og genkendelighed er styrende principper, når trafikknudepunkter og skift mellem transportformer indrettes.
- Cyklister er sikret god parkering, der gør det let og trygt at stille cyklen, og forskellige former for cykelfaciliteter fx cykelpumper, som gør cykelturen ekstra god.
- Vejvisning og teknologiske løsninger fx nedtællingssignaler skaber flow og motivation på cykelturen.
- Drift og vedligehold af cykelstier og midlertidige omlægninger er håndteret, så cykelturen er uden unødige ujævnheder og gener.

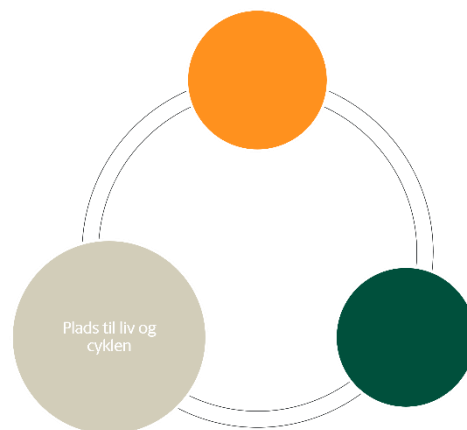
Galleri



2 timer
9-18
(9-14)

THIELE
Kunst Galerie





Plads til liv og cykler

Om tryghed på cykelturen og levende bydelscentre

I 2035 er kommunes bydelscentre levende og attraktive byrum med rammer, som inviterer til at cykle til hverdagens gøremål.

Tryghed skabes af et trafikmiljø, hvor tempo, adfærd og indretning giver ro, overblik og hensyn mellem trafikanter.

Handel, ophold og mobilitet er tænkt sammen, så bydelscentrene fungerer som steder, man opholder sig – ikke blot passerer igennem.

På cykel er det nemt, trygt og attraktivt at handle lokalt, mødes og færdes i kommunen.

Pejlemærker

- Bydelscentre er trafikalt fredeliggjorte, så de opleves som indbydende fællesrum med plads til alle.
- Helhedsorienteret arbejde med byrummets kvalitet, herunder at grønne elementer, belysning og opholdsmuligheder gør det til et rart sted at være – også med cykel.
- Hastighed er tilpasset sted, funktion og brugere for at understøtte byliv og tryghed.
- Gode cykelfaciliteter tæt på butikker og funktioner understøtter lokale indkøb og hverdagsærin-



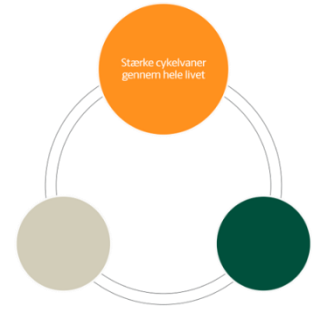
Inspirationskatalog

I det følgende uddybes de tre delvisioner og deres tilhørende pejlemærker gennem konkrete idéforslag, der peger på, hvordan visionen kan omsættes i praksis.

Inspirationskataloget er først og fremmest målrettet Kommunalbestyrelsen og kommunens forvaltninger som inspiration.

Mange af ideerne er direkte målrettet kommunens cykelfremmende indsats, men der er også ideer, hvor kommunen har en rolle i at videreformidle til relevante aktører og/eller hjælpe på vej i det omfang, det er muligt.

Ideerne er sorteret efter tema.



Stærke cykelvaner gennem hele livet

Opgaveudvalgets idéer til vaner, kultur og kampagner

Børn og unge

- Styrke trafiklæring og cykelfærdigheder gennem lege, konkurrencer og evt. en trafiklegeplads.
- Co-creation – 0. klasse til gymnasium: Spørg børn og unge, hvor de oplever behov, og hvad der skal til for at ændre vaner.
- Etablere hjertezoner ved skoler og prioritere trygge skoleveje, så børn og unge kan cykle sikkert i tæt samarbejde mellem børn, forældre, skole, politi og forvaltning. En hjertezone (tryghezzone) er et område omkring en skole, hvor biltrafikken er begrænset i tidsrum, hvor der er mest trafik for at skabe en tryggere skolevej.
- Skabe rammer for, at børn cykler sammen til skole og fritidsaktiviteter (skole-hjem-samarbejde) fx via cykelbuddy-ordning og cykelbusser.
- Tidsbegrænsning for parkering nær gymnasier for at motivere cykling fremfor bil.
- Bakke op om cyklistforbundets kampagner målrettet børn og unge.
- Fejring ved konkurrencer om cykelindsatser i skoler og gymnasier – fx ved at deltagere inviteres på rådhuset og bliver lykønsket af borgmesteren.

Arbejdsliv og arbejdspladser

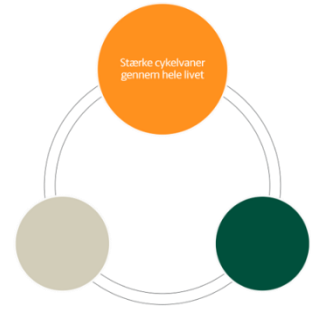
- Etablere en diplomordning for cykelvenlige arbejdspladser og opfordre dem til at fremhæve det i stillingsopslag.
- Opfordre arbejdspladser til at forbedre deres cykelfaciliteter fx bad, omklædning, sikker parkering, pumpe, låncykel og mulighed for at låse cyklen fast.
- Opfordre arbejdspladser til at tilbyde cykeltjek/cykelservice fx cykeldage eller mobil cykelsmed.
- Gøre kommunen til foregangseksempel på egne arbejdspladser, så alle kommunale arbejdspladser opnår diplommet som cykelvenlig arbejdsplads.
- Lave mobilitetsaftaler mellem Gentofte Kommune og kommunens største arbejdspladser. Det vil sige en frivillig samarbejdsaftale mellem en kommune og en virksomhed, hvor parterne arbejder sammen om at gøre medarbejdernes transport mere bæredygtig, effektiv og sikker.

Seniorer og borgere med funktionsnedsættelser

- Tilbyde udlån af specialcykler fx side by side, håndcykler og trehjulede cykler til personer med handicap via bosteder og hjælpemiddeldepot.
- Tilbyde udlån af elcykler, ladcykler og trehjulede cykler til seniorer for at styrke balance, mobilitet og tryghed.
- Samarbejde med frivillige aktører om etablering af cykelfællesskaber fx via frivilligcenter, Hemingway-/Blixen-klub mv. samt fondsstøtte.

Kampagner og trafikkultur

- Styrke trafikvaner og kultur gennem forskellige kampagner om:
 - Glæden ved at cykle med slogan som "Savner du også blæsten på vej til arbejde" og "Tak fordi du cykler".
 - Fordele ved cykling ift. tid, økonomi og sundhed fx en kampagne om, hvor lang tid det tager at finde p-plads fremfor at parkere cyklen - gerne i samarbejde med arbejdspladser.



- Adfærd i trafikken med slogan som "Giv tegn med et smil", "Tak fordi du sætter hastigheden ned" og skiltning med "Vis hensyn, når pladsen er trang".
- Cykelvaner starter i barndommen med slogan som "Start med at cykle i weekenden og overfør vanen til hverdagen".
- Bakke op om Cyklistforbundets kampagner.
- "Cyklens dag" – en årlig tilbagevendende begivenhed, hvor cyklen er i fokus i Gentofte Kommune eventuelt i forlængelse af Cyklistforbundets kampagner.
- Belønne cyklister med små greb fx uddel rabatkuponer, gratis cykellygter/reflekser og evt. regntøj i kampagner – gerne med sponsorater.
- Velkomstpakker med fokus på cykling ved flytning og livsovergange fx med både analogt og digitalt cykelrutekort, mulighed for at teste en cykel samt udstyr.
- Bruge nudging og positiv feedback fx smiley-tavler med antal daglige cyklister
- Styrke fællesskabsfortællingen om cykling, så cykling opleves cool og forbindes med kammeratskab og socialt samvær.
- Undersøge cykelfradrag eller kilometerpenge som incitament til at vælge cyklen fx kommunalt finansieret.
- Yde kommunal støtte til cykler til børn fra familier med lav indkomst.
- Styrke samarbejdet omkring håndhævelse af færdsels- og parkeringsregler for både cyklister og bilister.
- Reservere fast spaltepads i Gentofte Lige Nu til artikler og information om cykling.



Hverdagsrejsen på cykel og trafikknudepunkter

Opgaveudvalgets idéer til flow, pendling og kombinationsrejser

Sammenhæng og flow

- Tillade højresving for rødt i kryds, hvor det er muligt for cyklister.
- Etablere smutveje og cykelbroer, som kan forkorte cykelrejsen.
- Etablere ramper ved de steder, hvor cyklister skal kunne krydse vejen.
- Indrette strækninger, så der er plads til både hurtige, langsomme, brede og smalle cykler herunder specialcykler designet til personer med nedsat balance, funktionsevne eller andre særlige behov.
- Bruge tydelig afmærkning i kryds og på travle strækninger, så det er let at se, hvor cyklister og fodgængere skal færdes fx blå felter, piktogrammer og tydelige stoplinjer.
- Undgå at cykelstier ophører pludseligt.
- Indføre grøn bølge for cyklister på udvalgte strækninger.
- Sørge for god belysning på cykelstier – særligt på mørke strækninger.
- Gøre det lettere at tage cyklen med i kombinationsrejsens forskellige transportmidler, fx løsning med cykler bagved/foran busser eller som del af bybuskoncept.
- Få navigationssystemer til at vise cykelstier.
- Skabe en digital platform om cyklisme til ideer, viden og erfaringsudveksling.
- Søge inspiration hos andre kommuner og deres cykelindsatser.

Indretning af trafikknudepunkter

- Indrette stationsområder med tydelig markering af, hvor forskellige trafikantgrupper færdes, og minimere krydsninger mellem disse.
- Etablere afsætningsheller ved busstoppesteder eller markere hvor passagerer krydser cykelsti.
- Indgå samarbejde med relevante aktører og matrikelejere om udvikling af stationsområder.

Cykelfaciliteter og services

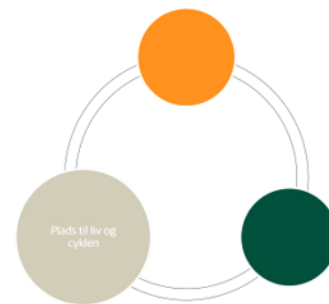
- Etablere tilstrækkelig cykelparkering tæt ved station og busstop.
- Sørge for at cykelparkering er oplyst, gerne overdækket, giver mulighed for at cykler kan fastlåses, og at der er plads til brede dæk, ladcykler og specialcykler.
- Indrette handicapvenlig cykelparkering ved trafikknudepunkter.
- Arbejde med æstetik og kvalitet i cykelparkering – fx udskrive en designkonkurrence om et Gen-tofte-cykelstativ.
- Styrke skiltning/henvisning til cykelparkering og cykelruter ved trafikknudepunkter.
- Tilbyde pumper, lapning og opladning af elcykler på cykelruter og ved trafikknudepunkter.
- Overveje offentligt toilet ved stationer og trafikknudepunkter.

Drift, vedligehold og vejarbejder

- Sørge for at midlertidige omlægninger er sikre og tydeligt skiltet.
- Prioritere god vedligeholdelse året rundt: ingen ujævnheder, løvfald og islag på cykelstier.
- Riste, vejbrønde mv. skal helst ikke placeres på cykelsti.
- Gøre information om anlægsarbejder og vedligehold tilgængelig på Trafikinfo.dk.
- Prioritere cyklistens fremkommelighed og komfort i forbindelse med vejarbejde og arbejde med løsninger, hvor cyklisten ikke skal stå af og trække.

Plads til liv og cykler

Opgaveudvalgets idéer til tryghed på cykelturen og levende bydelscentre



Trygge trafikanter og hastighed

- Etablere cykelstier på veje, hvor der kører tung trafik.
- Sørge for at der er plads til forskellige cykeltyper i trafikken, herunder trehjulede cykler.
- Sænke hastigheden for biler på strækninger med potentielle konflikter mellem forskellige trafikkanter – særligt ved bydelscentre, skoler og boligområder.
- Skabe en vejudformning, der naturligt dæmper hastighed for biler fx med gennemgående fortove, hævede vejkryds, hvor hele arealet er løftet op i niveau med fortov, og sving a la Søborg Hovedgade.
- Bruge skilte og vejtekniske greb (ikke rumleriller) på cykelstier, der naturligt dæmper hastighed og skaber opmærksomhed for cyklister på strækninger med potentielle konflikter – særligt ved bydelscentre og skoler.

Trafikalt fredelige og cykelvenlige bydelscentre

- Indrette bydelscentre med grønne elementer, bænke og god belysning.
- Skabe kulturforandring: indret handelsgaden som et strøg, ikke en hovedvej.
- Sænke hastigheden på handelsstrøg – fx til 20 km/t – for at skabe ro og tryghed.
- Reducere gennemkørende biltrafik og flyt bilparkering fra vejarealer til særlige pladser.
- Overveje bilfrie perioder og zoner, delvis gågade, shared space eller andre løsninger, der giver plads til byliv.
- Flytte varelevering til bestemte tidsrum og til mindre køretøjer.
- Etablere cykelparkering tæt på butikker og funktioner – hellere mange små cykelparkeringer end få store – og til alle typer af cykler.
- Tænke cykelfaciliteter og -parkering ind som en synlig del af byrummets kvalitet og æstetik og som et muligt samlingssted.

Viden

- Analysere hvem der handler i bydelscentre – datagreb, der kan understøtte valg af indsatser.
- Foretage borgerundersøgelse via e-Boks for at få borgernes erfaringer og meninger om samt ønsker til de lokale cykelforhold, som efterfølgende kan prioriteres politisk.

Kontakt

Gentofte Kommune
Gentofte Rådhus
Bernstorffsvej 161
2920 Charlottenlund

E-mail: gentofte@gentofte.dk
Telefon: 3998 0000

Gentofte.dk

Udarbejdet for Gentofte Kommune af opgaveudvalget
Gentofte – En cykelvenlig kommune

2025-2026



**Gentofte
Kommune**