



KVALITATIV UNDERSØGELSE

## Cykelturen til gymnasiet

Cyklistforbundet, September 2022

# Disposition

- 3 Formål og metode
- 7 Gymnasielivet
- 14 Cyklens fordele og ulemper

# Formål og metode

## FORMÅL

# Undersøgelsen sætter fokus på gymnasieelever

### Antallet af unge, der anvender cyklen til daglig transport, er faldet

Ungdomsuddannelser melder om et stigende pres på deres parkeringskapacitet, fordi mange unge i dag har adgang til en bil og i stigende grad fravælger cyklen og den offentlige transport. Cyklistforbundet ønsker at medvirke til at vende denne udvikling, men der er behov for yderligere viden om målgruppen, og hvordan de oplever deres hverdag og transportmuligheder, hvis udviklingen skal vendes, så de unge i højere grad begynder at tilvælge cyklen.

### Undersøgelsen omhandler gymnasiet, da potentialet anses for at være størst her

Hverdagen ser nemlig anderledes ud på andre ungdomsuddannelser, og for at forstå hvad der påvirker de unges valg, er det nødvendigt at fokusere. Gymnasieeleverne har i gennemsnit kortere til skole end elever på erhvervsuddannelser og har ikke ydre forhindringer som lærepladser, der ofte sætter rammen for valg af transport.

### Cyklens fordele og ulemper sammenholdes med bilens

Undersøgelsen giver en indgående forståelse af, hvordan det er at gå i gymnasiet, og hvordan cyklen passer ind i denne tid. Dette perspektiveres løbende til bilen.

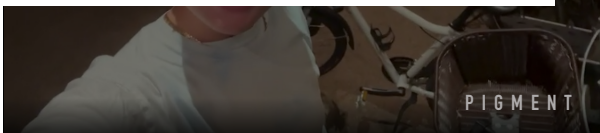
**Rapporten beskriver hvilke fordele og ulemper eleverne oplever ved cyklen på turen til gymnasiet. Disse sammenholdes hver gang med bilen for at forstå konkurrencesituationen.**



### Undersøgelsen har to formål:

Undersøgelsen bidrager til Cyklistforbundets generelle forståelse af målgruppen og arbejdet med at styrke deres forhold til cyklen. Resultaterne deles ydermere med relevante interessenter.

Undersøgelsen danner vidensgrundlag for udviklingen af konkrete redskaber til brug på gymnasier. Redskaberne udvikles sammen med Projektakademiet og aktører på cyklismeområdet.





## METODE

# Målgruppen er gymnasieelever, der bruger cykel og bil

### Cyklen er en mulighed for alle deltagerne

Undersøgelsen sætter fokus på potentialer for at få flere til at cykle mere. Det afspejles i rekrutteringen, da alle deltagere cykler en gang i mellem, og undersøgelsen kan derfor belyse deres faktiske til- og fravalg af cyklen i dagligdagen. Flertallet af deltagerne cykler et par gange om ugen, mens enkelte cykler hver dag eller månedligt.

### Men det er bilen også

Deltagerne er alle gymnasieelever, hvor bilen er på deres radar. De er nemlig alle over 18 år og næsten alle har kørekort. De fleste tager derfor også bilen til gymnasiet en gang imellem, og undersøgelsen giver indblik i deres overvejelser.

### Afstanden til gymnasiet er ikke nødvendigvis den, de unge cykler

I rekrutteringen har det ikke været afgørende, hvor langt de unge har til gymnasiet, så længe de mener, at det er en distance, de kan cykle. Deltagerne fortæller samtidig, at afstanden til gymnasiet ikke nødvendigvis er retvisende for, hvor langt de cykler, da de supplerer med tog, bus og bil. Vi ved dog fra tidligere undersøgelser at unge, der har en kortere afstand til gymnasiet, er mere tilbøjelige til at cykle end dem, der har længere ("Unge Cykelvaner", Cyklistforbundet 2017).

**Gymnasieeleverne bruger de samme argumenter for og i mod cyklen, uanset om de har kort eller lang afstand til gymnasiet.**

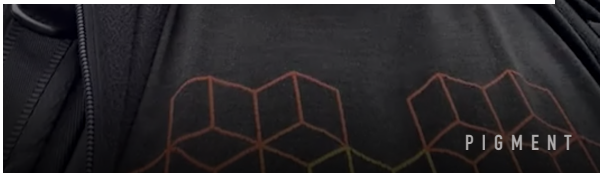


### 23 gymnasieelever

Hele Danmark  
18-19 år med kørekort  
10 drenge / 13 piger

### Afstand

Afstand til gymnasiet	Afstand de cykler
0-5 km: 10 elever	14 elever
5-10 km: 8 elever	7 elever
+10 km: 5 elever	2 elever



## METODE

# Digital etnografi giver indblik i gymnasieelevernes liv

### De unge har ordet

Når man vil forstå en målgruppe er det vigtigt, at man ikke går i felten med en masse antagelser og fordomme, men lader dem vise hvad, der er vigtigt for dem. Hertil er metoden *digital etnografi* værdifuld. I den digitale etnografi modtager deltagerne spørgsmål på deres telefoner, som de besvarer med videoer, hvor de filmer sig selv, mens de svarer. Metoden udnytter, at unge er vant til og trykke ved at filme sig selv. I undersøgelsen kunne de unge besvare hvor og hvornår det passede dem i de fem dage undersøgelsen forløb. Dette gav ærlige og meget fulde besvarelser omkring gymnasielivet og transportvalg.

### Men der er forskel på hvad de siger og gør

Det gælder for alle mennesker, at der indimellem er forskel på hvad vi siger, vi gør og hvad vi rent faktisk gør. Det gælder også ift. transport, og undersøgelsen belyser derfor både idealer og faktisk adfærd. Det er nemlig vigtigt at forstå begge dele, hvis man vil påvirke de unge.

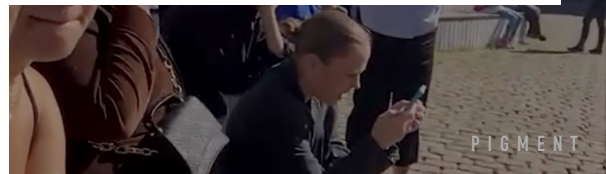
### Når enkelte deltagere fremhæves, er det synspunkter andre deler

Rapporten er skrevet i deltagerens sprog, Der er inkluderet en række videoer og citater fra deltagerne og det skal her understreges, at det altid er pointer, som flere er enige om.

**Når der i rapporten står "vi", så er det gymnasieeleverne, der taler, da det er deres oplevelser og overvejelser, vi skal forstå.**



**230 videoer  
fra gymnasie-  
elevernes liv**



# Gymnasielivet

## Gymnasiet er en ny liga både fagligt og socialt

### I gymnasietiden finder man sig selv

Vi har gået og kigget på den samme gamle folkeskoleklasse hele vores skoletid, så det er et stort skifte at starte på gymnasiet, og vi har aldrig prøvet lignende før. På gymnasiet *"får man lov til at genfinde sig selv i nogle nye rammer, og det er ekstremt fedt"*, forklarer Ida. Derfor er vi også hyper opmærksomme på os selv.

Vi er enige om, at *"man bare skal være sig selv, og så er det godt nok"*. Derfor har vi stor respekt for de af vores venner, der *"tør stå ved sig selv"*. Men det er ikke så nemt at være sit *ægte jeg*, når man er ved at finde ud af hvem man selv er og gerne vil være, så det bruger vi en del energi på.

### Vi øver os i at tage ansvar og udvikler os både fagligt og socialt

Vi har stor respekt for dem, der klarer sig godt fagligt og ligesom driver det til noget. Det må bare helst ikke være på bekostning af det sociale, da den personlige udvikling er lige så vigtig. Derfor bliver vi inspirerede af dem, der går *all in*, som August siger, og mestrer begge dele: *"Ham der, han kan både køre, have kæreste på og lave skole, og oveni det fucking træne. Så hvad fuck er min undskyldning, ik? Sådan noget synes jeg bare er imponerende"*.

Vi oplever, at vi i gymnasiet bliver taget med på råd, og det udvikler os, som Alma fortæller: *"Når man går fra folkeskole eller efterskole til gymnasiet, så går vi ligesom også fra at være elever til at være studerende. Og det betyder også, at der ligger et større ansvar ved os selv, men til gengæld lærer vi også meget hurtigere os selv at kende på nogle andre områder"*. Vi løfter et større ansvar, men det er mest positivt for det er fordi vi bliver behandlet mere som voksne.

Kapitlet her handler om de ting, der fylder for os:

Det faglige er spændende men krævende

Det sociale er større og vigtigere end nogensinde

Vi er pressede på tid, fordi alt er nyt og vigtigt

# Det faglige er spændende men krævende

## Vi mærker forventningspresset

Vi oplever, at der er mange forventninger til os. Både fra lærere og forældre *"og måske også nogle gange forventninger, jeg har til mig selv"*, som Agnes forklarer. Samfundet har sågar forventninger til os. Og vi ved godt, at vores karakterer er afgørende for, hvilken uddannelse vi kan tage bagefter, men det er altså *for hårdt*, hvis vi hver dag skal gå og tænke på resten af vores liv. Ella forklarer: *"Det er ligesom ens indgangsbillet til resten af livet, så hvis ikke du klarer dig godt nok, fordi du måske har prioriteret det sociale over det faglige, så kan det have konsekvenser for, om du kan få den uddannelse, du gerne vil have. Hvilket godt kan være et pres dagligt, at man skal tænke på, at man skal tage sig sammen i skolen, og man hele tiden skal være meget på"*.

## Vi kan dyrke de fag, der interesser os

Rent fagligt er der noget særligt ved at være 3.g'er for der får fagene, vi selv har valgt, lov til at fylde mere. Karl fortæller: *"Jeg kan egentlig godt lide gymnasiet eller at gå i gymnasiet og lære meget omkring ting, som du selv finder interessant. Det der med at du kan specificere dig indenfor din egen studieretning, det som du finder interessant, og dermed bare køre den vej"*. Vi føler, at der (i de fleste tilfælde) er en mening med undervisningen, og vi kan forvente, at der bliver spurgt indtil det, vi har læst. Thomas forklarer, at de gode lærer faktisk er forbilleder, som er *"friske og klar på at lære fra sig og virkelig vil gøre deres bedste for, at unge mennesker kommer ud med den bedste personlige udvikling og den størst faglige viden"*. Når undervisningen er fed, føler vi, at vi skal bruge det på sigt og det motiverer.

## Og vi sætter pris på struktur

Dagligdagen er sat i system og selvom det er tight, er vi mange, der sætter pris på strukturen. Anna fortæller: *"At vi ikke konstant skal tage stilling til hver eneste sekund af vores dag, hvad skal vi lave nu? Vi ved, at vi får noget produktivt ud af det, fordi vi netop lærer noget som en professionel, en underviser, har tilrettelagt for os. Så det synes jeg er enormt fedt"*. Vi er ligesom i samme båd alle sammen, forklarer Gry: *"Jeg kan ret godt lide, at alle skal de samme forfærdelige ting igennem, alle skal lave de samme store opgaver i 2. og 3. g. Alle bliver tvunget til bare at gøre det og springe ud i det"*. Det er første gang, vi selv har så meget ansvar for egen læring og tydelige strukturer gør, at vi faktisk kommer igennem. Omvendt mister vi modet, når vi ikke kan se en mening.

# Det sociale er større og vigtigere end nogensinde

## Det er klassen der får os igennem

Det er vildt at flytte fra den velkendte folkeskoleklasse til denne nye store arena. Derfor er vi ret mange, der føler os heldige, da vi har fået verdens bedste klasse. Klassen er en enhed, hvor vi dyrker fællesskabet, så det er vigtigt at passe ind. Agnes forklarer: *"Vi kan godt lide at lave mad sammen eller holde klassefest eller tage ud og bade sammen nu her, hvor det har været så godt vejr her i sommers. Det er helt klart det sociale, der sådan får mig igennem de lange skoledage og gør, at jeg ligesom kan overskue mine afleveringer og sådan det pres, der nogle gange er"*. Det sociale er altså vigtigt, ikke kun fordi det er hyggeligt, men fordi klassen hjælper os til at "overleve" det hårde faglige pres. I klassen passer vi nemlig på hinanden.

## Vi danner fællesskaber ud fra interesser

Der er alle muligheder for at dyrke det, man brænder for, når man går i gymnasiet. Hvad end det er i poesiklubben eller elevrådet, er mulighederne for et interessefællesskab langt større, end de var i folkeskolen, og vi synes det er en afgørende forskel. Vi kan for første gang udvælge de fag, vi synes er spændende og de er afsæet for stærke interessefællesskaber ved siden af undervisningen. Oliver fortæller: *"I mit tilfælde har jeg mødt mange, der går op i musik, og jeg går selv op i musik og spiller klaver og sådan noget, og så er det bare fedt at kunne møde andre folk, der ligesom går ind for det samme som en selv. Også folk, der er meget modsat ift. en selv, og der føler jeg bare, at man kan blive rigtig klog igennem dem"*.

## Vi dyrker skoleånden

Arrangementer på tværs af klasser og årgange skaber fællesskab, som Sofia fortæller: *"Så har vi for eksempel et arrangement her på skolens fødselsdag, hvor vi konkurrerer med byens andet gymnasie. En ro-match.. Og selvom det er frivilligt at komme ned til søen og heppe, så ser man faktisk størstedelen af vores skole, der dukker op og er med til at støtte op om det her"*. Vi kender jo ikke alle, så det er fedt med arrangementer med tydelige rammer for, hvordan vi skal være sammen. Så er det nemlig et stort og rart fællesskab at være en del af, som skaber den nødvendige gejst på lange dage.



## Vi er pressede på tid, fordi alt er nyt og vigtigt

### Vi har for få timer i døgnet

Vi har simpelthen svært ved at få regnestykket til at gå op, når vi skal opsummere alt det, vi skal og vil. Victor forklarer: *"Det er svært at balancere ens hverdag og weekender, når man har de her 10 timers afleveringer om ugen, oveni 1 times lektier hver dag eller op imod 1 times lektier. Og man skal prøve at balancere det samtidig med, at man ligesom gerne vil, jeg kan godt lide at gå til fodbold, og man har fodboldkamp i weekenden og fodboldtræning i hverdagen. Og så kan jeg derudover godt lide at styrketræne, og det er svært at finde tid til det hele. Især når dét, jeg sætter allermost pris på, det er at være sammen med mine venner. Når man så også gerne vil være det".*

### Hvad skal vi droppe?

Det allervigtigste ved gymnasietiden er det sociale og det faglige. Vi føler, at vi udvikler os helt vildt meget indenfor begge områder i løbet af gymnasietiden og at begge dele er noget, der skal prioriteres. Samtidig har mange af os et arbejde, som det også er nødvendigt at passe for at have lidt penge. De fleste af os dyrker også en sport, og her er der også forventninger om, at man møder op. Det er altså super dårlig stil ikke at dukke op til svømmetræningen eller håndboldkampen i weekenden. Sidste men ikke mindst er der familien og, nå ja, søvn. Søvn er filer flere af os lidt på for at finde den ekstra tid. For hvad er det lige, vi ellers skal sige nej til?

### Vi har aldrig fri

Når vi kommer hjem om eftermiddagen, skal vi lave lektier, som vi ofte får for fra den ene dag til den anden. Samtidig er der altid en aflevering, der ligger og lurer i horisonten, som vi burde kaste os over. Derfor er det svært at koble af, som Christiane forklarer: *"Jeg synes det er virkelig hårdt det der med, at man aldrig har fri. Når man kommer hjem, har man altid afleveringer og lektier i hovedet, så jeg føler aldrig helt, at man kan holde fri med god samvittighed".*

## GYMNASIELIVET

# Konklusion

At gå i gymnasiet er et stort skifte både fagligt og socialt.

Samtidig er eleverne optagede af at finde sig selv, så der er meget på spil.

De bruger derfor meget tid og energi på gymnasielivet.



## Anbefalinger

Benyt retningslinjerne her i udviklingen af nye cykelinitiativer målrettet gymnasieelever.

Vær opmærksom på om nye initiativer kan:

- **Bidrage til elevernes sociale og faglige udvikling**

eller

- **Hjælpe eleverne med deres tidsmæssige udfordringer**

### Deltagere

- Klassen er det mest naturlige fællesskab – dem vil eleverne gerne deltage sammen med.
- Eleverne dyrker gerne skoleånden, men husk at de ikke kender alle de andre. Derfor har de brug for tydelige rammer at mødes i.
- Hjælp eleverne med at skabe og bygge relationer, både med deres klasse og de andre.
- Sørg for at man kan deltage som både individ og klasse, så der er flere måder at fastholde elevernes engagement.
- Vær opmærksom på at de andres engagement betyder alt for, om den enkelte har lyst til at deltage.

### Arrangører

- Interesfefællesskaber er oplagte til at drive initiativer, da eleverne her er fælles om et mål.
- Lad eleverne være med til at definere og arrangere initiativerne. De vil gerne sætte deres præg på og støtte op om vennernes arrangementer.
- Eleverne vil gerne tage ansvar, men øver sig stadig. Så gør det tydeligt hvad de skal gøre, og hvem, der har ansvar for hvad.
- Sørg for støtte og opbakning fra f.eks. lærere, der kan sikre at initiativer følges til dørs.

### Rammer og indhold

- Eleverne påskønner veltilrettelagte indspark. Vær tydelig omkring, hvad de skal hvornår og hvorfor det giver mening.
- Gør det til en del af undervisningen. Eleverne er videbegærlige og vil gerne udvikle sig fagligt. Og de sætter pris på at få læring på nye måder.
- Eleverne har travlt med mange andre ting, så forvent ikke at de deltager længe.
- Det er ikke nok med rammer, eleverne skal have noget konkret at lave, hvis de skal engagere sig.
- Eleverne har mange sportsarrangementer, men det er ikke alle, der kan eller vil deltage aktivt. Sørg for at initiativer giver alle en rolle, de er trygge ved.
- Tal ikke til elevernes dårlige samvittighed. Den har de nok af i forvejen.
- Sørg for at det er sjovt, så der skabes et lille frikvarter fra den hårde hverdag.
- Giv mulighed for at dyste indbyrdes mellem klasser og med andre skoler – det styrker skoleånden.

# Cyklens fordele og ulemper

CYKLEN

## Cyklen er ikke længere vores eneste mulighed, når vi fylder 18

### Bilen er ny og spændende

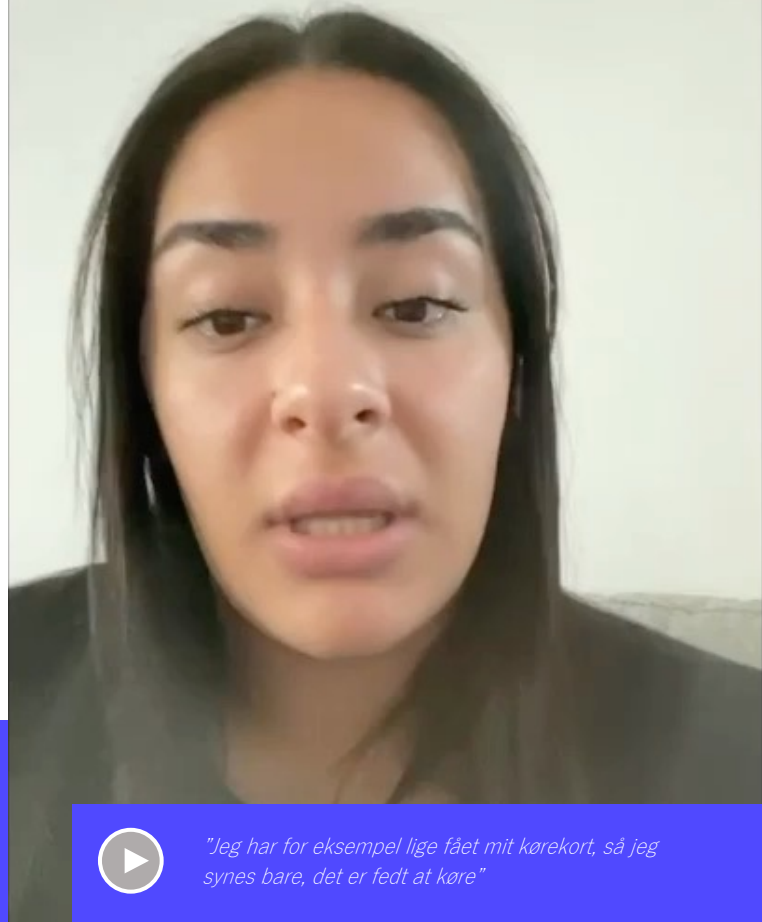
- Mange af os har lige fået kørekort. Vi er stolte af det, da bilen understreger, at vi er blevet mere voksne.
- Vi skal faktisk øve os, og nu har vi adgang til mor og fars bil, så det udnytter vi.

### Cyklen har ikke et imageproblem

- Vi kender både dens fordele og ulemper.
- Ulemperne ved at cykle til gymnasiet er større end andre steder, så det er acceptabelt at lade være.
- Vi har ikke glemt cyklen og flere af os bruger den til mere oplagte ture.
- Vores omstændigheder ændrer sig efter gymnasiet og så kan cyklen få en større rolle igen.

For at gøre cyklen mere relevant for gymnasieelever skal I være opmærksomme på:

- **Hvordan cyklen og bilen kan sameksistere**
- **Cyklen har styrker på mange andre ture end turen til Gymnasiet**
- **Mind dem gerne om alle fordelene ved at cykle, da de bruger den mindre, mens de går i gymnasiet.**



*"Jeg har for eksempel lige fået mit kørekort, så jeg synes bare, det er fedt at køre"*

## OVERSIGT

# Vi er bevidste om cyklens klare fordele, men på vej til gymnasiet er de forbundet med ulemper



### TID

På cyklen stryger vi igennem trafikken,

men på vej til gymnasiet er cyklen ikke altid hurtigst



### MOTION

Cykelturen bidrager til vores gode form,

men det er nederen at ankomme svedig til gymnasiet



### LUFT TIL HJERNEN

Cykelturen giver luft til at tænke,

men det er træls at forholde sig til vejret på vej til gymnasiet



### FRIHED

På cyklen er vi frie og uafhængige af andre,

men alt vores grej begrænser os på vej til gymnasiet





TID

**På cyklen stryger vi igennem trafikken,**

**men på vej til gymnasiet er cyklen ikke altid hurtigst**

TID

## På cyklen stryger vi igennem trafikken

### Vi tæller minutterne – særligt om morgenen

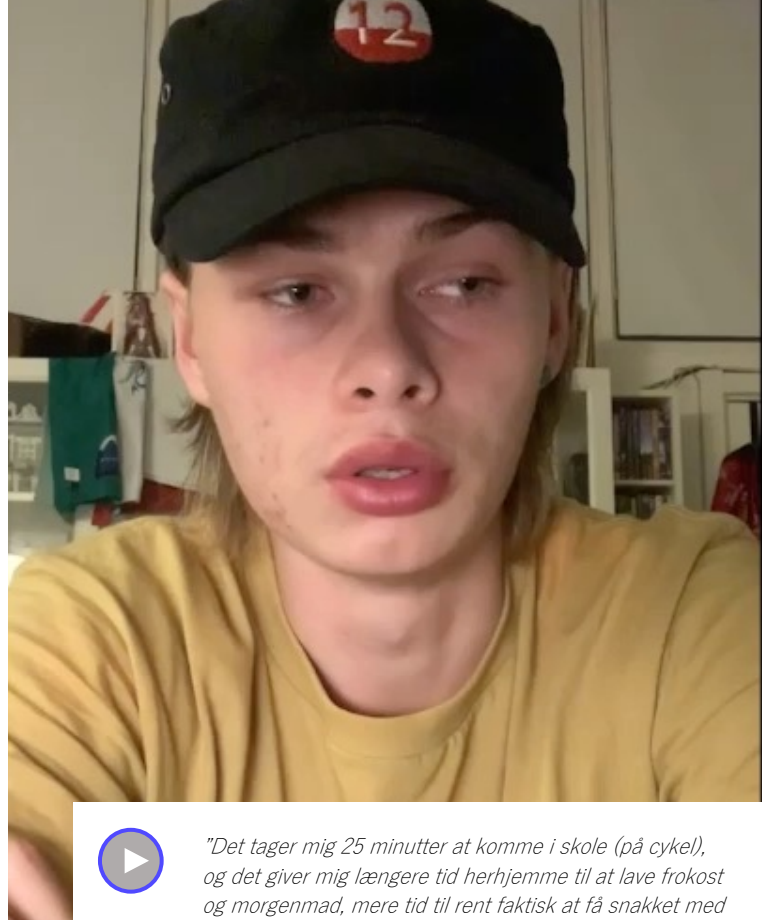
Vi synes generelt, at vi har for lidt tid til alt det, vi gerne vil. Derfor er vi optagede af hvilken transportform, der er hurtigst. Især om morgenen er det få minutters forskel, der afgør hvordan vi vælger at komme til skole. Det giver os nemlig tid til andre ting, der er vigtige for os, som f.eks. at sove, læse lektier, gøre os klar eller bare lige nå at slappe lidt af.

### På cyklen kan vi undgå at sidde i kø og tage smutvejen

En stor fordel ved cyklen er, at vi kan vi undgå nogle af de kedelige ting ved morgentrafikken, så som køer og røde lyskryds. Alma fortæller: *"Det, jeg elsker ved cyklen, det er bl.a., at man kan komme ret hurtigt frem. Når der er ret meget trafik, så stryger man bare lige igennem trafikken basically"*. Samtidig kan vi cykle af mindre veje og stier *"igennem det"*, som Clara siger: *"Hvor at i bil er man jo nødt til at køre der, hvor der er veje og for mig er det en kæmpe stor omvej i bil."*

### Og så føles det altså effektivt, når vi er i et godt flow

Vi kan godt lide oplevelsen af at stryge gennem trafikken om morgenen, mens andre sidder i kø. Det varierer lidt om cyklen egentlig er hurtigst, men vi oplever en mere konstant bevægelse fremad uden stop, som giver os følelsen af at komme hurtigt frem.



*"Det tager mig 25 minutter at komme i skole (på cykel), og det giver mig længere tid herhjemme til at lave frokost og morgenmad, mere tid til rent faktisk at få snakket med familien, eller måske få læst de lektier jeg ikke nåede. Læse morgenavisen, eller måske høre lidt musik, slappe af. Lige trykke på snooze knappen et par gange"*

TID

## Men på vej til gymnasiet er cyklen ikke altid hurtigst

### Cyklen var oplagt i folkeskolen, da afstandene var kortere

Det er en ret afgørende forskel fra folkeskolen, at vi er mange, der har fået væsentligt længere til gymnasiet. Dengang var cyklen et mere naturligt valg.

### Men selv når afstanden er kort kan andet være hurtigere

Afstanden er ikke udslagsgivende i sig selv. For bilen er også hurtigst for nogle af os, der har kort vej til skole. Vi er dog mange, som cykler på andre tidspunkter f. eks. til sport og arbejde, hvor vi ikke er helt så pressede på tiden, som vi er om morgenen.

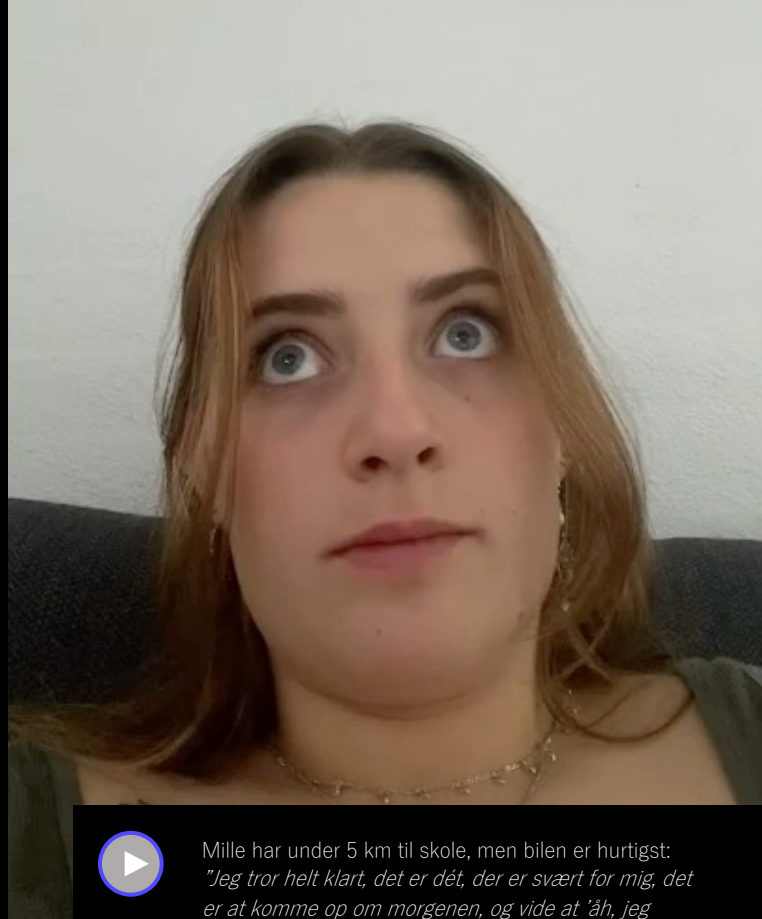
### Det er rart med god infrastruktur, men ikke udslagsgivende

God infrastruktur kan være med til at gøre cyklen hurtigst og det vil vi sætte pris på. Men mangel på cykelstier o. lign. er ikke noget, vi tænker så meget over og faktisk ikke afgørende for, at vi fravælger cyklen.



### Morgentrafik og parkering er uforudsigeligt, men bilen opleves nem

Vi hader at sidde i kø og kan ikke altid vide, om der er parkering tæt på gymnasiet. Vi har dog tendens til at fortrænge den tid, vi bruger på at finde parkering og på at gå fra bilen til klasselokalet. Bilen er nemlig så nem, at den opleves effektiv, uanset om den rent faktisk er den hurtigste løsning.



Mille har under 5 km til skole, men bilen er hurtigst:  
*"Jeg tror helt klart, det er dét, der er svært for mig, det er at komme op om morgenen, og vide at 'åh, jeg kunne have sovet 10 minutter længere, hvis jeg havde en bil'".*



MOTION

**Cykelturen bidrager til vores gode form,  
men det er nederen at ankomme svedig til gymnasiet**

## Cykelturen bidrager til vores gode form

### Vi dyrker sport og vil gerne være i god form

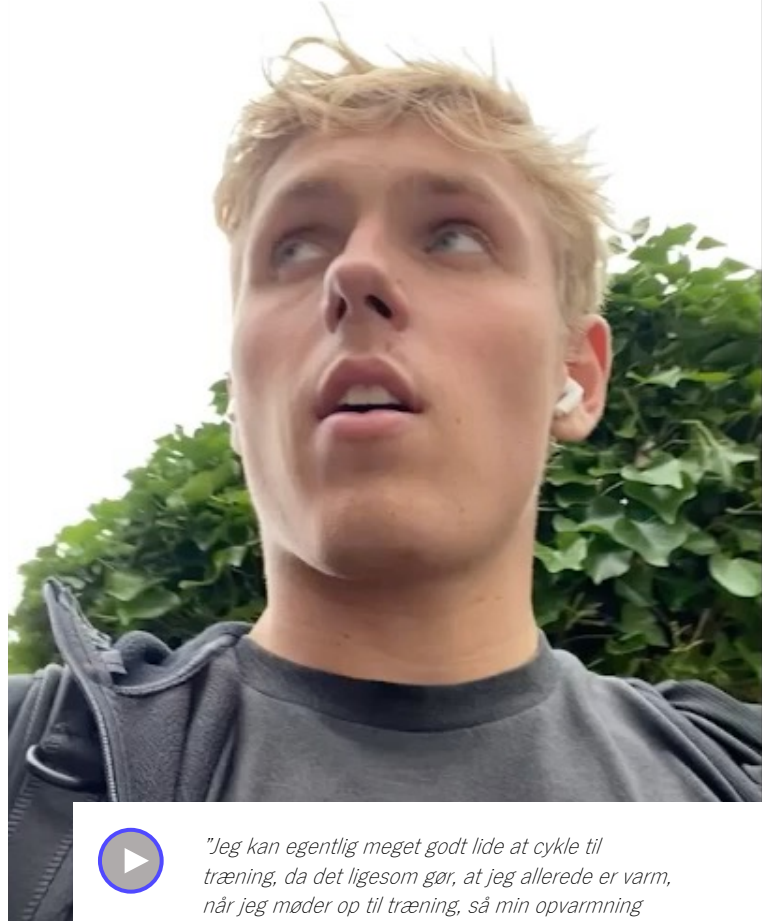
Vi er mange, der dyrker fodbold, klatring eller noget helt tredje i vores fritid. Vores sport betyder faktisk ret meget for os, bl.a. fordi den er omdrejningspunkt for meget af vores sociale liv. Vi er derfor mange, der er vant til og sætter pris på at få pulsen op.

### Cykelturen giver lidt ekstra motion

Vi er ret bevidste om, at cyklen bidrager til den gode form, som Valdemar fortæller: *"Jeg elsker min cykel. Den er fed og god at cykle på. Den har ikke nogen gear, så når jeg skal op ad bakke, så er det rimelig hårdt. Jeg bruger den ekstremt meget, for jeg har ikke lige noget kørekort, og jeg kan heller ikke rigtig se nogen grund til det. Fordi det er jo sundere at cykle".*

### Cyklen er super god til opvarmning eller som træningsform i fritiden

Cykelturen giver os ikke nødvendigvis samme motion som en intens håndboldkamp, men lidt har også ret. Faktisk er vi flere, der cykler til sportsaktiviteter eller træning, fordi vi så allerede er varme, når vi kommer frem og sparer tid på opvarmning. For nogle af os, er cyklen sport i sig selv, da vi kører landevejscykling og mountainbike i vores fritid.



*"Jeg kan egentlig meget godt lide at cykle til træning, da det ligesom gør, at jeg allerede er varm, når jeg møder op til træning, så min opvarmning den allerede er lavet"*



## MOTION

# Men det er nederen at ankomme svedig til gymnasiet

### Jeg vil ikke være den eneste, der går og lugter af sved hele dagen

Motion og sved hænger ligesom sammen og så skal man rende rundt sådan resten af dagen. Som Karl fortæller: *"En af de ting, som jeg kender, som er noget af det værste, det er hvis du godt kan lide at race lidt på din cykel, så kommer du svedig i skole, og det er sådan lidt phhh, det er lidt nederen"*. Vi har ikke noget imod at svede, når vi dyrker sport i fritiden, for der er vi ligesom allesammen i samme svedige båd, men det er altså noget andet på gymnasiet.

### Alle "løsninger" på sveden tager tid

Hvad end vi skulle tage hjemmefra før, tage bad på skolen, dampe af eller noget helt fjerde, er det noget, der tager tid. Og så er cyklen pludselig mindre attraktiv.

### Vi dyrker sport og har ikke brug for at vores transport er motion

Vi er ofte trætte om morgenen eller efter en lang dag og så er det, vi drømmer om ikke altid motion. Nogle gange vil vi bare gerne fra a til b. Samtidig dyrker vi sport i fritiden, så det er ikke vigtig for os at gøre transporttiden til motion.

### Ideelt set sov vi stadig, men i bilen kan vi i det mindste slappe af

Vi er mange, der gerne ville sove lidt længere om morgenen og når det ikke er muligt, foretrækker vi at slappe af i bilen fremfor at knokle på cyklen. Anna får ofte et lift af en ven om morgenen og så kan hun lige lukke øjnene, og "pling" så er hun der.



*"Hvis man skal et sted hen hvor man ikke gider være svedig, så er det ikke mega oplagt (at tage cyklen) ... Jeg har trods alt 7 km til skole, så jeg kommer til at være sådan lidt halv svedig i 1. og 2. modul. Så det er måske ikke lige det fedeste."*





LUFT TIL HJERNEN

**Cykelturen giver os luft til at tænke,**

**men det er træls at forholde sig til vejret på vej til gymnasiet**

## Cykelturen giver os luft til at tænke

### Vi trænger til en pause

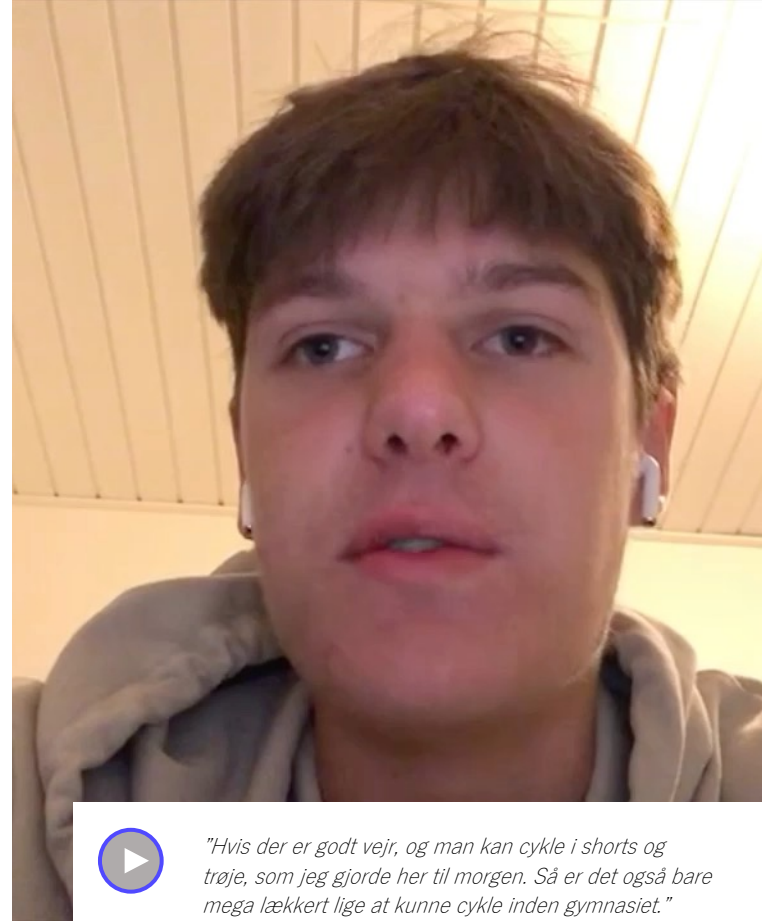
Der er meget, vi hele tiden skal forholde os til, ting vi skal nå og områder, hvor vi skal performe. Samtidig er der meget få pauser, hvor vi ikke skal være på. Cykelturen er et tidspunkt, hvor vi bare kan være os selv. Vi tager gerne musik eller en lydbog i ørerne og lukker forstyrrelser og bekymringer ude. Cyklen giver os i virkeligheden et frirum, hvor vi ikke skal forholde os til så meget. Særligt hvis vi har god tid, synes vi det er en "hyggelig" måde at komme rundt.

### Cyklen er opkvikkende, afstressende og ligefrem meditativ

Om morgenen er cyklen en god måde at vågne, da turen *"virker lidt som en kop kaffe, at man ligesom lige får sådan et push og bliver lidt mere frisk"*, som Victor fortæller. Cykelturen kan også være en god måde at ligge stressen bag os og lige få lidt ro på, som Thomas forklarer: *"I dag kom jeg til gymnasiet på cykel. En dejlig 8 km cykeltur. Jeg valgte at tage cyklen, fordi jeg har en lidt presset uge og det med at cykle, det hjælper med at sænke stressniveauet. Og det giver mig også luft til at tænke lidt og bare trække vejret"*.

### På cyklen mærker vi verden omkring os

Vi nyder at se landskabet fra cyklen. Der er bare *"et eller andet ekstremt befriende omkring det faktum at cykle, at være ude i naturen og tage det hele ind"*, som William fortæller. Vi mærker luften og solstrålerne på vores kinder og *"så ser man bare ting på en helt anden måde"*, som Christiane siger.



*"Hvis der er godt vejr, og man kan cykle i shorts og trøje, som jeg gjorde her til morgen. Så er det også bare mega lækkert lige at kunne cykle inden gymnasiet."*

LUFT TIL HJERNEN

## Men det er træls at forholde sig til vejret på vej til gymnasiet

### Cykelturens succes er dybt afhængig af vind og vejr

Selv de største cykelentusiaster synes det er surt, når det regner på vej til gymnasiet. Jonas forklarer: *"hvis man er i pisse dårligt humør, så er det ikke pisse fedt at komme ud i øs-pisse-regnvejr, og det bare er en rigtig dårlig tur"*. Der er altså bare dage og tidspunkter på året, hvor cyklen fungerer mindre godt.

### Vi kan ikke tage det tøj på, vi gerne vil

På cyklen er vi udendørs - og nogle af os skal være det længe. Derfor er regntøj nok en god idé, men helt ærlig ikke en fed løsning. Som Anna siger: *"Jeg ved ikke, om det er tabubelagt at have regntøj på i gymnasiet, men det er bare lidt træls at skulle pille det af og gå med vådt regntøj resten af dagen"*. Vi synes det er surt, at *"man ikke altid kan have det på, man gerne vil, fordi man skal tilpasse det til vind og vejr"*, som Ella siger. Samtidig ødelægger cykelhjelmens det hår, vi har brugt morgenen på at sætte.

### Bilen afleverer os, som vi gjorde os klar derhjemme

I bilen forholder vi os mindre til omgivelserne. Vi mærker ikke *rigtig* solen, når den skinner, men vi slipper også for regn og blæst. Bilen spiller altid. Vi er mange, der bruger en del energi på hvordan vi ser ud. Efter bilturen ser vi ud som vi gjorde hjemme foran spejlet, da vi planlagde vores look.



*"Det ødelægger lige det hår, man lige har sat .."*





FRIHED

**På cyklen er vi frie og uafhængige af andre,  
men al vores grej begrænser os på vej til gymnasiet**

## På cyklen er vi frie og uafhængige af andre

### Vi er endelig herre over vores egen tid

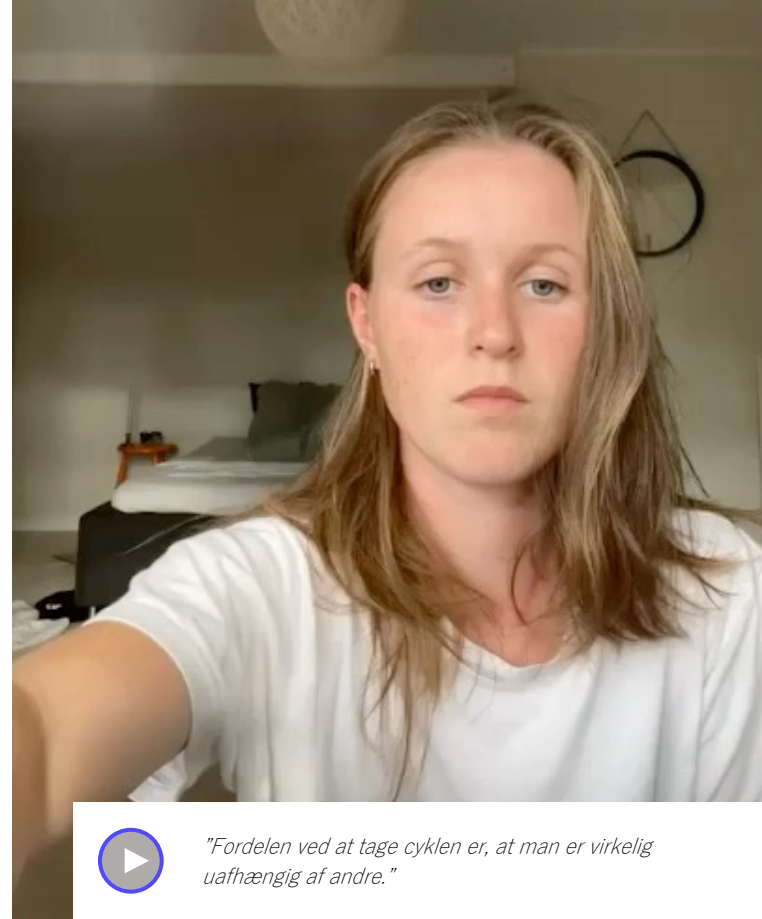
Det er ret nyt for os, at vi selv har ansvaret for vores tid og hverdag. Selvom en stor del af vores hverdag er skemalagt, er det stadig op til os selv, om vi vil det her gymnasieliv. Vi føler derfor et stort ansvar og faktisk også en stor grad af frihed i at det er os selv der bestemmer.

### Cyklen gør os fleksible

Når vi cykler kan vi selv styre hvornår vi tager afsted om morgenen og ankommer til gymnasiet - uden at være afhængige af forældre, busruter eller trafik. Cyklen er særlig god, når vi ved, at vi skal andre steder hen efter skole, f.eks. på arbejde, til sport eller ind til byen med vennerne. I gymnasiet bliver "vores verden" større, og cyklen giver os en større fleksibilitet, når vi skal rundt.

### Det er min cykel, og jeg skal ikke spørge om lov

Vores cykler er alt fra den, vi købte for vores konfirmationspenge til en top-tunet racer, vi selv har samlet eller en lækker designer-sag. Der er kæmpe forskel på hvor god stand de er i, men det er ikke det, der styrer om vi bruger dem. Vores cykler har det til fælles, at de er vores egne. Derfor er vi uafhængige af andre, når vi tager cyklen. Vi skal ikke koordinere med nogen inden vi kører afsted eller være hjemme på et bestemt tidspunkt, fordi nogle andre skal bruge den. Cyklen er super pålidelig, som William fortæller: *"Jeg ved altid, at jeg kan bruge den, og jeg ved altid, at jeg kan komme fra a til b"*.



*"Fordelen ved at tage cyklen er, at man er virkelig uafhængig af andre."*

FRIHED

## Men al vores grej begrænser os på vej til gymnasiet

### Vi pakker cyklen med computer, madpakke, bøger, idrætstøj, overtøj ..

Så snart vi skal have andet end skoletasken med på cyklen, bliver det besværligt. Men vi har meget grej og nogle af os har oplevet at vælte eller tabe ting på vejen.

### Store cykeltasker er ikke *rigtig* en løsning, for vi skal stadig slæbe

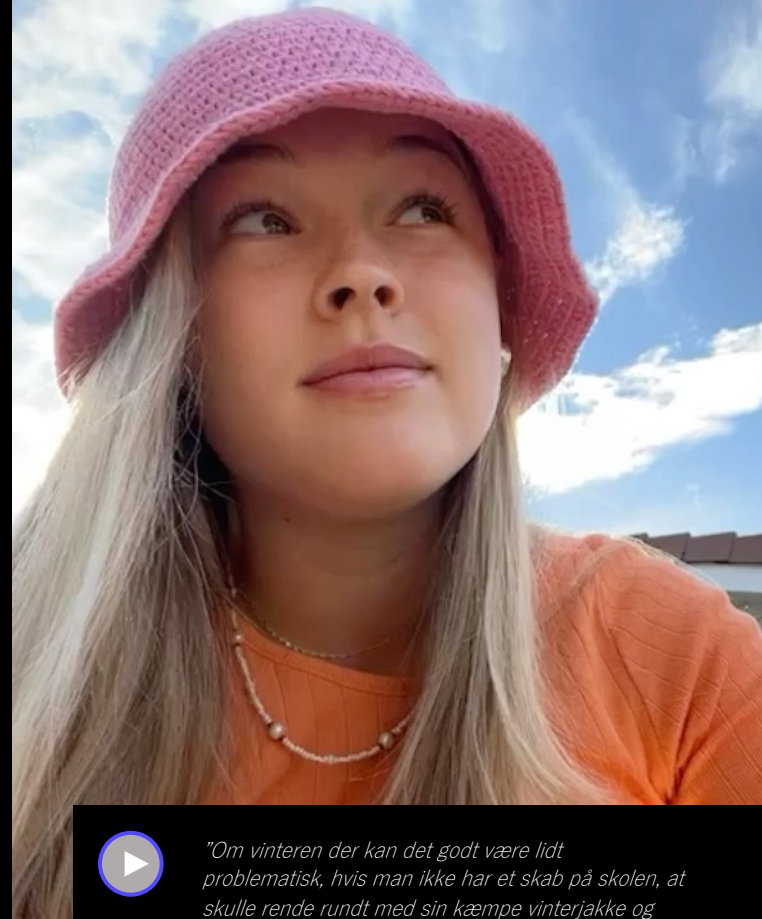
Nogle af os kunne nok have mere praktisk opbevaring på cyklen. Men det er ikke fedt, for vi føler os faktisk mindre frie på cyklen, når den bliver læsset med for mange ting. Og så er der også det ekstra overtøj fra cykelturen og hjelmen, som skal slæbes med rundt til forskellige klasseværelser hele dagen. Det er møgirriterende.

### Bilen kommer med opbevaring

Der er bare plads til det hele i bilen, og når vi skal videre efter skole, er det fedt at arbejdsuniformen eller fodboldtøjet kan ligge i bilen.

### Der er altid en, der kan låne en bil og så fylder vi op

Vi er gode til at organisere samkørsel, så hvis bare vores skemaer går op, er der ofte en, vi kan køre frem og tilbage med. Bilen skal som regel afleveres på et bestemt tidspunkt, men det passer gerne med at skoledagen er slut.



*"Om vinteren der kan det godt være lidt problematisk, hvis man ikke har et skab på skolen, at skulle rende rundt med sin kæmpe vinterjakke og hue og halstørklæde"*



# Konklusion

**Cyklen er ikke længere vores eneste mulighed, når vi fylder 18**

Selvom bilen er ny og spændende, har cyklen ikke et imageproblem

**Vi er bevidste om cyklens klare fordele,  
men på vej til gymnasiet er de forbundet med ulemper:**



TID

**På cyklen stryger vi igennem trafikken,**

**men på vej til gymnasiet er cyklen ikke altid hurtigst**



MOTION

**Cykelturen bidrager til vores gode form,**

**men det er nederen at ankomme svedig til gymnasiet**



LUFT TIL HJERNEN

**Cykelturen giver luft til at tænke,**

**men det er træls at forholde sig til vejret på vej til gymnasiet**



FRIHED

**På cyklen er vi frie og uafhængige af andre,**

**men alt vores grej begrænser os på vej til gymnasiet**

## Anbefalinger

For at gøre cyklen mere relevant for gymnasieelever skal I være opmærksomme på:

- **Hvordan cyklen og bilen kan sameksistere**
- **Cyklen har styrker på mange andre ture end turen til gymnasiet**
- **Mind dem gerne om alle fordelene ved at cykle, da de bruger den mindre, mens de går i gymnasiet.**

### Redskaber bør fokusere på:

TEMA: CYKLEN I SKOLETIDEN

**Hvordan får vi eleverne til at cykle i den tid, de er på gymnasiet?**

TEMA: MIND OM CYKLEN

**Hvordan kan vi lave tiltag, der husker eleverne på cyklen?**

TEMA: CYKLEN TIL/FRA SKOLE

**Hvordan kan vi gøre det federe for dem, der allerede cykler, at cykle?**

[www.hellopigment.com](http://www.hellopigment.com)

GDPR

# Sådan må rapporten bruges

Cyklistforbundet ejer den viden der formidles i rapporten. Men vær opmærksom på de mennesker, der indgår i fortællingen. De har stillet sig til rådighed for, at vi alle kan blive klogere, og de skal behandles ordentligt.

Det betyder at:

- Rapporten må anvendes i cyklistforbundets arbejde, også i forbindelse med seminarer, konferencer o. lign. Men denne udgave må ikke ligge frit tilgængeligt for offentligheden.
- Videoer og billeder må ikke anvendes i anden kontekst end de slides de er placeret i her.