

Kort fortalt - dette skal du bruge for at komme ordentlig i gang på racercykel

- En god racercykel med gear af ordentlig kvalitet
- Med cykelhjelm og cykelsko gør du cykelturen både sikrere og sjovere
- Det rigtige cykeltøj sikrer din komfort på selv de længste ture
- Husk lappegrej og drikkedunk



Vis GO' STIL på landevejen

Forholdet mellem cykelmotionister og bilister er vigtigt, og her er vejvrede er et stort problem.

Men det bør ikke være billister mod cyklister. Hvis du sidder i bilen i dag, kan det være dig på cyklen i morgen – og omvendt.

De 10 gode råd:

1. Overhold færdselsreglerne

Vis ansvar, og følg færdselsreglerne. De er lavet for at beskytte dig og andre i trafikken.

... det er GO' STIL at følge færdselsreglerne på vejen, og når du deltager i motionsløb. Husk, at du ikke er en professionel cykelrytter, der kan fylde det hele.

2. Vis overskud

Kør som en gentleman. Også selvom der er andre, der kører råddent.

... det er GO' STIL at give plads og vise overskud i trafikken – især hvis andre har glemt reglerne eller den gode opførsel.

3. Vis anerkendelse

Kast pæne håndtegn, og vink venligt, når andre viser hensyn.

... det er GO' STIL at vise andre, at du værdsætter, at de tager hensyn til dig. Du vil sikkert også gerne værdsættes for at vise GO' STIL.

4. Brug cykelstierne

Cykl på cykelstien, hvis der er én.

... det er GO' STIL at bruge de cykelstier, der er lavet til dig.

Lad billisterne få vejbanen.



5. Husk dit affald

Smid altid dit affald i en skraldespand, eller tag det med hjem.

... det er GO' STIL ikke at svine veje og naturen til. Det, der kan være i baglommen på turen ud, kan også være der på vej hjem.

6. [Brug ALTID cykelhjel](#)

Spænd din cykelhjel. Altid. Hver gang.

... det er GO' STIL for både børn og voksne at bruge cykelhjel. Der sker uheld hver dag, så det er komplet tåbeligt at køre uden.

7. [Fyld så lidt som muligt](#)

Overskrid aldrig vejmidten, køér én og én på smalle veje, og træk ind til siden, når der skal stoppes op.

... det er GO' STIL ikke at fylde unødvendigt – der er også andre, der skal forbi. Husk, at det kan fylde meget, hvis en flok cyklister for eksempel kører på vifte.

8. [Giv tegn, og vær forudsigelig](#)

Brug hænderne, og skift aldrig pludselig retning. Forvent ikke, at andre kan gætte, hvad du vil.

... det er GO' STIL at bruge tegn og for eksempel række hånden ud, når du drejer. Andre kan kun tage hensyn, når de kan se, hvad du vil.



9. [Brug ringeklokken](#)

Advar når du overhaler – især hvis du kører stærkt.

... det er GO' STIL ikke at give andre et chok, når du kommer ræsende forbi. Har du ingen ringeklokke, så brug et verbalt "ding ding".

10. [Vær opmærksom](#)

Hold øje med trafikken og forholdene. Undgå musik i ørene, og tænk over, om andre kan se dig.

... det er GO' STIL være opmærksom og ikke høre høj musik, så du ikke overser noget. Det er også GO' STIL at bære refleksvest, hvis det for eksempel er mørkt, så andre ikke overser dig.

Vejvrede er et problem

Baggrunden for kampagnen GO' STIL er en undersøgelse, der viser, at:

- 67 procent af respondenterne oplever, at antallet af konflikter i trafikken mellem bilister og motionscyklister er stigende
- 52 procent af motionscyklisterne har oplevet vejvrede i trafikken – heraf kom over 90 procent fra bilister
- 40 procent af bilisterne har oplevet vejvrede i trafikken
- Både bilister og motionscyklister mener, at der ikke vises nok hensyn i trafikken
- Hver tredje motionscyklist føler sig utryg i trafikken