



Dato: 02. september 2022

Cykelfællesskaber er godt for både helbredet, klimaet, økonomien og livskvaliteten

Cykelfællesskaber for voksne over 50 år startede i 2020. Her oplevede motionisterne, at det var dejligt at kunne mødes omkring noget aktivt i naturen sammen med andre – selvom der var nedlukning for aktiviteter i Danmark. I mange år har der været cykelfællesskaber, men Sundhedsteamet har arbejdet på at gøre det mere synligt for borgerne og har samlet cykelfællesskaberne i en pjece.

"Hvor skal vi køre hen i dag og holde pausen Kurt?" Spørgsmålet kommer fra de andre glade cyklister, som mødes hver onsdag kl. 10.00 og cykler fra Ringsted Sundhedshus. For pausen med selvbragt kaffe, rugbrødsfad eller frugt er altid hyggelig. Der bliver både cyklet på almindelige cykler, elcykler og en enkelt på en liggecykel. Cykelfællesskabet har eksisteret siden november 2020, hvor Ringsted Kommune kørte et stort tværfagligt cykelprojekt, for at få flere forskellige målgrupper ud at cykle.

Cykelfællesskabet cykler ca. 20 km. hver onsdag hele året kun med en kort juleferie og sommerferie. Nogle gange vil nogle af deltagerne gerne cykle en tur på 30 km. og andre en tur på 15 km.

"Men vi cykler altid samlet til et sted i Ringsted kommune, hvor vi kan holde pausen sammen, og her kan vi så splitte op, hvor nogle cykler en kortere tur hjem og andre en længere tur", siger Kurt Efraimsen.

Han er glad for fællesskabet, for når han cykler sammen med andre i stedet for alene er der en sikkerhed, når alle cyklisterne har refleksveste på og har fået instruktion i at cykle sammen i flok. Det er også rart, at holdet selv kan tilrettelægge, hvor meget de vil køre fra gang til gang.

Rona Jensen har cyklet med fra november 2020. Rona siger:

"Jeg cykler på elcykel, som gør, at jeg kan komme ud og cykle længere ture og se nogle seværdigheder, jeg ikke så før, da jeg cyklede på almindelig cykel. Cykelfællesskabet har faktisk gjort det, at min mand og jeg cykler flere og længere ture. Cykelfællesskabet hver onsdag gør, at jeg kommer afsted, fordi der er nogle, der venter på, at jeg kommer".

Ringsted Kommune
Erhvervs-, Fritids- og
Kommunikationscenter

Kommunikation
Rønnedevej 9
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00
Dir.: +45 57 62 82 00
Mail: jelu@ringsted.dk

efkcenter@ringsted.dk
www.ringsted.dk
EAN: 5798007643362



Ringsted
Kommune

Flere hold på forskellige niveauer

Fra Frivilligcenter Hyldegården cykles der også i flok hver fredag kl. 9.00. Det har de gjort i mange år fra april til og med september måned. Der cykles ca. 15 km., og Inge-Lise skriver hver gang ned, hvilken rute holdet har cyklet. Et yndet sted at cykle hen er kirkeskoven i Nordrup.

Derudover har RIMO lige nu to cykelhold for primært seniorer, hvor der cykles på almindelige cykler i mellem 20 og 40 km og et MBT hold. MBT Holdet er for dem, som ikke kører vildt stærkt og heller ikke i så mange timer hver gang.

Ringsted Sport cykler hver mandag kl.13.30 ca. 15 km og nogle gange 28 km. Der holdes pause for udendørs cykling fra november til marts, hvor indendørs cykling og spinning er en mulighed.

Få motionsvejledning fra Ringsted Kommunes sundhedskonsulenter

Sundhedskonsulent i Ringsted Kommune Eva Pilt Astrup fortæller, at hun og hendes kollegaer tilbyder motionsvejledning:

"Hvis en person har lidt svært med komme ud og mødes med andre i et cykelfællesskab, kan en af os sundhedskonsulenter tage personen i hånden og cykle sammen med dem fx første gang, de cykler med cykelfællesskabet. Vi har også mulighed for, at personen kan prøve vores elcykel for at se, om elektriciteten på cyklen kan give den hjælp, der skal til for at få cyklet lidt længere ture".

Ringsted Kommune vil gerne kende til flere cykelfællesskaber rundt omkring i Ringsted By og landsbyer, så cykelfællesskaberne kan gøres synlige for alle. Kontakt Sundhedsteamet, hvis du er med i et cykelfællesskab, som ikke er nævnt nedenfor.

Fakta

Det er muligt at cykle i et cykelfællesskab næsten på alle ugens dage.

Mandag: Ringsted Sport, Haslevvej 11, kl. 13.30 og min. 60 min. Der cykles på almindelige cykler og elcykler i mellem 15 km og 30 km. Cykler udendørs i sæsonen april til og med oktober. Kontakt Ringsted Sport på tlf.: 30361244 eller E-mail info@ringstedsport.dk.

Tirsdag: RIMO (Ringsted Idræt og Motion), Rugvænget 15 på parkeringspladsen v/BYGMA, kl. 18.15. Der cykles på almindelige cykler mellem 20 og 40 km. Cykler i sæsonen april til og med september. Kontakt Jytte Haak på tlf.: 2245 6481 eller E-mail: jytte@haak.dk

Tirsdag: Mænds Mødesteder Ringsted cykler en tirsdag om måneden ca. 15 km. der cykles på almindelige cykler og elcykler. Turen begynder kl. 10.00 ved parkeringspladsen foran Ringsted Bibliotek og Borgerservice.

Kontakt formand Henrik Carlsen på tlf.: 20425480 eller E-mail: henriktage@outlook.dk



Ringsted
Kommune

Onsdag: Cykelfællesskabet, Ringsted Sundhedshus, Eksercerpladsen 1, indgang Øst. Mødetidspunkt kl. 10.00. Der cykles på almindelige cykler og elcykler ca. 20 km. Cykler hele året med en julepause og en sommerpause.

Kontakt Kurt Efraimsen på tlf.: 22400669 eller E-mail: kurt@efraimsen.dk

Fredag: Frivilligcenter Hyldegården, Hyldegårdsvej 42, kl. 9.00 cykles der på almindelige cykler og elcykler ca. 15 km. Cykler i sæsonen april til og med september. Kontakt på tlf.: 5762 7799 eller E-mail

hyldegaarden4100@gmail.com

Søndag: RIMO (Ringsted Idræt og Motion), Rugvænget 15 på parkeringspladsen v/BYGMA, kl. 9.00 cykles der på MBT. Kontakt Jytte Haak på tlf.: 2245 6481 eller E-mail: jytte@haak.dk

For motionsvejledning, lån af elcykel samt information om Ringsted Kommunes Sundhedstilbud; Kontakt Sundhedsteamet på tlf.: 57628032 tirsdage og torsdage kl. 8.30-9.30 og fredage kl. 12.30-13.30 eller på E-mail: sundhedsteam@ringsted.dk

Til redaktionerne: For yderligere information, kontakt venligst

Ringsted kommune:

Sundhedskonsulent: Eva Pilt Astrup

epa@ringsted.dk

Tlf. 22784791