



Ringsted
Kommune

Udvikling af tværgående cykelprojekt

Status på udvikling af tværgående cykelprojekt

Indledning

Social- og Arbejdsmarkedsudvalget besluttede d. 20. juni 2018 i forbindelse med udmøntning af forebyggelsespuljen for 2018 og 2019, at bevillige 97.014 kr. til udvikling af et fælles tværgående cykelprojekt. Cykelprojektet skal tage afsæt i projektet "Cykling for Livet" i Socialpsykiatrien, men udbredes til at være en større tværgående indsats, for flere målgrupper herunder både børn, unge, voksne, ældre og motionsuvante. Midlerne er primært anvendt til at dække projektledernes timer og udgifter i forbindelse med afdækning af området.

I følgende er kortlægning af området beskrevet. Efterfølgende er der opstillet forslag til to forskellige modeller der kan opfylde kravene for et tværgående cykelprojekt.

Kortlægningen er overordnet opdelt i 3 dele:

- Politiske visioner for cykling
- Eksisterende cykelaktiviteter
- Afdækning af interesser/temperaturmåling af målgruppen.

Oplæg til indsatser er opstillet i 2 modeller:

- Model A: "Ringsted cykler" (kick off år 2020-2021)
- Model B: Cykelprojekt for "cykeluvante" (for udvalgte målgrupper)

Politiske visioner for cykling

Ringsted Kommune har i flere officielle dokumenter forholdt sig til cykling og de sundhedsmæssige og miljømæssige effekter som cykling fører med sig.

Budgetaftale 2019-22

I Budgetaftale for 2019-22¹ er rammebevilling til anlæg af cykelstier forhøjet på i alt 20 mio. hhv. 10 mio. i årene 2021 og i 2022. Yderligere er der to hensigtserklæringer der vedrører cykling, hhv. nr. 15 og nr. 18:

- Bycykler ved Ringsted Outlet: Der søges indgået en aftale med Ringsted Outlet om placering af bycykler i Outlet med henblik på at gøre det muligt for centrets kunder let at komme til bymidten
- Sådan gør vi det lækkert at cykle: Byrådet vil undersøge mulighederne for at få endnu flere ture omdannet til cykelture, med særlig indsats på de korte ture. Det at vælge cyklen skal være et attraktivt tilvalg, og det handler om, hvordan vi indretter vores byrum, og om vi kan lave kampagner, der arbejder med adfærden. Flere cykelture er både godt for vores miljø og vores helbred, og så bliver der automatisk mere plads på vejene for dem, der vælger bilen.

¹ <http://midtpunktet.ringsted.dk/sites/default/files/file/budgetaftale%202019.pdf>

Sundhedspolitik

I Ringsted Kommunes Sundhedspolitik står der, at det sunde valg skal være det nemme valg. Der står også at "alle borgere skal have mulighed for et sundt liv" og at "vi som kommune har en forpligtigelse til at skabe rammerne for et sundt liv, og vi har et særligt ansvar over for de borgere, som ikke på egen hånd kan tage ansvar for egen sundhed" og at det sunde valg gøres nemmere gennem gode forebyggelses og sundhedsfremmende tilbud der stimulerer til bevægelse.

Trafikpolitik

Ringsted Kommunes overordnede trafikpolitiske mål er, at sikre en bæredygtig transport, og undertitlen "altid en grøn vej" afspejler dette. Det betyder, at kommunen skal sikre fremkommelighed på en effektiv og sikker måde, der samtidig tager hensyn til miljø og klima.

Endvidere står der, at kommunen ønsker at flere borgere skal cykle, særligt ved rejser inden for Ringsted by, men også at cyklen i højere grad skal være et naturligt valg for rejser under 5 kilometer i hele kommunen og, at der skal være et større fokus på de bløde trafikanters vilkår. Landområderne er utrygghed i særlig grad en udfordring for turen til og fra skole. Smalle veje og bilers høje hastighed gør både forældre og børn utrygge, hvis der ikke er cykelfaciliteter på strækningen.

Natur, Miljø og Klima Politik

Ringsted Kommune vil være en miljøvenlig kommune og har sat sig som mål at reducere CO₂-forbruget. Dette er alle sammen visioner, der ligger sig op af nationale tendenser og som danner baggrund for at dette udviklingsprojekt skal iværksættes med det formål, at få flere borgere i Ringsted til at cykle.

Eksisterende cykelaktiviteter

I forbindelse med afdækning af eksisterende cykelaktiviteter, har projektgruppen lavet en gennemgang af nationale såvel som internationale tendenser og initiativer. Der er foretaget en kortlægning af eksisterende officielle cykelaktiviteter og cykeltiltag i Ringsted Kommune. Det er hensigten at den skal rumme både kommunale initiativer samt forenings-/frivillighedsaktiviteter, med den begrænsning, at oversigten for nuværende er baseret på de informationer det har været muligt at finde i kommunens interne projektportefølje, fra projektgruppens deltager (som er sammensat på tværs af kommunens centre) samt hjemmesider for foreninger og frivillige organisationer. Resultatet heraf ses i bilag 1, og udgør formodentlig ikke en udtømmende liste, men fungerer som et overblik og kan være et afsæt for det videre arbejde med at have en samlet vidensbank vedrørende cykling. Oversigten er sendt til yderligere kvalificering i kommunens centre via Det forpligtende Sundhedsnetværk og hensigten er, at den ligeledes skal kvalificeres via høring af interessenter.

Afdækning af interessenter

Interviews med nøglepersoner

I forbindelse med kortlægning af cykelaktiviteter, er der foretaget interviews af udvalgte nøglepersoner på kommunale institutioner. Nøglepersonerne var udvalgt på baggrund af de valgte målgruppe, således at de i videst muligt omfang repræsenterede institutioner hvor de, i første omgang, valgte målgrupper er tilknyttet: børn, unge, voksne, ældre og motionsuvante.

Nøglepersoner blev interviewet vedr. cykelaktiviteter i deres institution samt ønsker, motivation og udfordringer ved at skulle øge cykelaktiviteten på deres område. I alt er 5 nøglepersoner interviewet.

Overordnet er der et ønske om at anlægge flere cykelstier, fra nærliggende landsbyer ind til centrum, så vejen bliver mere sikker. Desuden ses det som en udfordring at der ikke er mulighed for at parkere sin cykel i en overdækket

parkering ved Ringsted station og ved uddannelsesinstitutioner. Flere nøglepersoner nævner cykelevents hvor eleverne belønnes for øget cykelaktivitet som motiverende for målgruppen.

Interviews med borgere

I forbindelse med cykelevent på torvet d.13. april, der markerede opstart af kampagnen "Vi cykler til arbejde", er der foretaget interview af borgere vedr. cykling (se tabel 1). Formålet med dette var at få en temperaturmåling på, i hvilket omfang borgerne cykler og hvad der ville få dem til at benytte cyklen yderligere og/eller evt. barrierer for ikke at vælge cyklen.

Demografisk tabel	N=30
Deltager, N (mænd/kvinder)	30 (15/15)
Alder, gennemsnit i år, (min-maks)	50 (2-90)
Beskæftigelse, n (%)	
Pensionist	14 (47%)
Arbejder	10 (33%)
Skole/studerende/institution	6 (20%)
Bopæl (%)	
Centrum (radius ca.5 km)	23 (77%)
Uden for byen (radius over ca. 5 km)	7 (23 %)
Har en cykel (%)	
Nej	5 (17%)
Ja	23 (77%)
Har flere end én cykel	2 (7 %)
Bruger du din cykel? (af de 25 der har en cykel)	
Ja	18 (72 %)
Nej	7 (28%)
Anvendelsesformål (%)	
Transport	13 (52 %)
Motion	9 (36 %)
Begge dele	3 (12 %)
Vil du gerne cykle mere? (%) (N=30)	
Ja	12 (40 %)
Nej	17 (57 %)
Ved ikke	1 (3 %)

Tabel 1. Resultater fra interview af borgere vedr. cykling og cykelvaner

I alt blev 30 borgere i alderen 2-90 år interviewet. Overordnet var 47 % af de adspurgte personer pensionister, de fleste havde én eller flere cykler og brugte dem, og 40 % havde et ønske om at bruge cykle mere. Dog var der enighed om, at det var utrygt at cykle i Ringsted centrum, og det der ville få dem til at cykle mere, ville være forbedring af og vedligehold af cykelstier og cykelruter. Enkelte kunne se potentiale i at forbedre skiltning af cykelruter samt muligheden for at kunne låne en cykel:

"Jeg vil gerne cykle mere, men kender ikke så mange ruter"

"Kunne godt tænke mig renere cykelstier, specielt Østre Ringvej og Sorøvej. De bliver aldrig fejtet"

"Der skal meget til. Kunne egentlig godt tænke mig at cykle mere. Jeg har en ven der cykler meget og han har ikke fået lokket mig med endnu. Jeg er ikke afvisende overfor hvis der nu var en mulighed for eks. at låne en cykel og nogen tog mig i hånden og fulgte mig derhen. Jeg vil gerne oplyses via annonce i avisen. Jeg går meget, men er jeg blevet anbefalet at cykle fordi jeg har dårligt knæ."

Oplæg til indsatser

På baggrund af analysen er det tydeligt, at der er et politisk ønske og vision om, at sætte cyklen mere på dagsorden i Ringsted. Samtidig er det tydeligt, at der i forvejen foregår en masse forskellige cykelaktiviteter i kommunen og i forenings-/frivillighedslivet i Ringsted. Derfor er det relevant, at opstille forskellige overordnede modeller for et tværgående cykelprojekt i Ringsted Kommune. Følgende modeller lægges op til politisk beslutning i forhold til det videre arbejde med at konkretisere et tværgående cykelprojekt:

Model A	"Ringsted cykler" (kick-off år 2020)
Målgruppe	Alle kommunens borgere. Nogle aktiviteter vil have en indsnævret målgruppe og afgrænsede aktiviteter.
Formål	At gøre Ringsted til en cykelvenlig kommune. Få flere borgere til at vælge cyklen
Beskrivelse	En langsigtet strategi om, at cykling skal prioriteres og tænkes ind i alle sammenhænge/projekter/ tiltag. Projektet skal indeholde både tiltag vedrørende de fysiske forhold såvel som adfærdsmæssige tiltag. Cykelevent der afholdes d. 10.10.2019 på Verdens mentale sundhedsdag. Lave et "kick-off" år i 2020 og 2021 med en fælles kampagne og branding a' la Ringsted som UNICHEF by i 2016. Frihed til at de enkelte centre indarbejder cykling i deres aktiviteter.
Aktiviteter (eksempler)	Modellen forudsætter ansættelse af en koordinator svarende til i ¾-1 stilling per år i 1-2 år: Koordinatoren skal varetage koordinering af kampagne/branding, koordinere en "cykelpulje", skabe cykelaktiviteter på tværs mm. Etablering af en cykelpulje, hvor de enkelte centre kan ansøge om midler til at etablere cykelaktiviteter for deres brugere, eksempelvis: <ul style="list-style-type: none"> ○ Indkøb af el-cykler/ladcykler til udlån til familier for en periode. ○ Overvågning af cykelskure ved udsatte steder ○ Skiltning af cykelruter ○ Optegning/kortlægning af cykelruter – både gennem byen og evt. skiltning til naturoplevelser ("Hvordan kommer jeg nemmest på cykel ud på Oplevelsesstien?" mv.) ○ El-cykler/bycykler ved stationen ○ Uddanne cykellegeinstruktører (endagskurser udbudt af cyklistforbundet) i institutionerne ○ Udbedring af huller i vejen på eksisterende cykelstier/cykelruter ○ "Cykling for jobparathed" – etablere et cykelhold for borger tilknyttet AMC og deltage i cykelløb. I model A vil model B indgå som en del af de aktiviteter der skal iværksættes for de i model B udvalgte målgrupper (se Model B).
Effekt	Etablere Ringsted som en "cykelvenlig by" Få flere borgere til bevidst at vælge cyklen – påvirke borgernes mentale og fysiske sundhed (Sundhedsprofilen ²)

² Region Sjælland, Produktion, Forskning og Innovation (PFI). Sundhedsprofil 2017. Tilgængelig fra: <https://www.regionsjaelland.dk/Sundhed/samarbejde-og-indsatser/hvordanhardudet/Sider/default.aspx>

	Påvirke trafiksikkerheden (jo flere der cykler, jo mere sikkert bliver det at cykle) ³ Nedsætte CO2-forbruget.
Økonomi	Der er endnu ikke udarbejdet budget for model A Fundraiserens vurdering er, at det med model A vil det være mere sandsynligt, at kunne tiltrække fondsmidler nationale såvel som evt. EU fonde, men dette er ikke undersøgt endnu.


Model B	Cykelprojekt for "cykeluvante" - udvalgte målgrupper
Målgruppe	Cykelprojekt for udvalgte målgrupper, eksempelvis: <ul style="list-style-type: none"> • Psykisk sårbare borgere • Unge/skoleelever • Børnefamilier (både børn og voksne) • Ældre
Formål	At skabe indsatser for udvalgte målgrupper der får dem til at cykle mere, og derved bedre den fysiske og mentale sundhed for de udvalgte målgrupper.
Beskrivelse	At skabe et eller flere projekter/indsatser for de udvalgte målgrupper. Hvis der udvælges flere målgrupper, vil der arbejdes med muligheden for aktiviteter på tværs af de udvalgte målgrupper. Indsatserne vil primært indeholde tiltag der omhandler adfærdændring i målgruppen. Cykelevent der afholdes d. 10.10.2019 på Verdens Mentale Sundhedsdag.
Aktiviteter (eksempler)	<ul style="list-style-type: none"> • Anvende deltagere fra socialpsykiatriens "Cykling for livet" til at lave omvendt forebyggelse, dvs. at bruge dem som rollemodeller for de andre målgrupper: "hvis de kan, så kan jeg også" • Anvende deltagere fra socialpsykiatriens "Cykling for livet" eller Ældresagens medlemmer til at være aktive sammen med børnehaver og/eller skole ved cykelture, cykelkampagner mv. • Få "cykel for sagen" til Ringsted – et cykelløb hvor man cykler og indsamler midler til idrætsforeninger for psykisk sårbare • Generationscykling – hvor skoleelever eksempelvis cykler med de ældre i stil med "Cykling uden alder" (frivillige). • Cykel-fællesskab-madklub for familier, hvor familier cykler og laver mad sammen i alle aldre. Deltagerne skifte til hhv. at være på madholdet mens andre cykler evt. på den kommende mountainbikebane på støjvolden. Gangen efter kan der byttes roller. • "Cykel-skole" som en del aktivitet "Sommer i Ringsted" hvor måske både børn og forældre kan lære at cykle og/eller om sikkerhed i trafikken. • Rullende dagpleje/dagpleje på hjul
Effekt	Effekten vil afhænge af hvilke indsatser der iværksættes for de enkelte målgrupper. Indsatserne vil styrke cykling eller brug af cykling hos de udvalgte målgrupper og derigennem påvirke deres mentale og fysiske sundhed.
Økonomi	Der er endnu ikke udarbejdet budget for model B



³ Cykling Embassy of Denmark. Idékatalog for cykeltrafik. 2012. Tilgængelig fra:



http://www.cyklistforbundet.dk/cykelviden/~/_media/Files/Alt%20om%20cykling/Idékatalog_for_cykeltrafik_2012.ashx




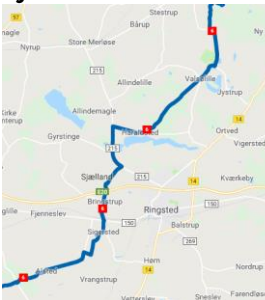

Bilag 1 – Kortlægning af eksisterende cykelaktiviteter



Der tages forbehold for, at oversigten for nuværende ikke er en udtømmende liste. Det må forventes, at der kommer tilføjelser efter den er sendt i høring.




Aktivitet	Ansvarlig (Center/afdeling/sam arbejdspartner)	Målgruppe	Koncept/beskrivelse
KOMMUNALE AKTIVITETER			
Vi cykler til arbejde 	Alle Centre/ Personaleforeningen	Alle ansatte i Ringsted Kommune Både kommunale og private arbejdspladser	Kampagne drevet af cyklistforbundet som afholdes hvert år i maj måned. Alle ansatte cykler til og fra arbejde. I Ringsted Kommune afholdes udgiften til deltagelse af personaleforeningen både for foreningens medlemmer og ikke- medlemmer. Reference: https://www.vcta.dk/
Arbejdscykler	De enkelte centre	Medarbejdere i Ringsted Kommune	Der er i nogle centre og afdelinger arbejdscykler til rådighed som transportform. Et eksempel er hjemmeplejen, der både har almindelige og el-cykler til rådighed eller dagplejen hvor der mulighed for at låne en ladcykel. Det er de enkelte afdelinger der er ansvarlig for indkøb og vedligehold af cykler og der er stor variation i anvendelsen af dem.
SOCIAL- OG SUNDHEDSCENTERET			
100 km for mental sundhed 	Socialpsykiatrien/ IF FRISK & Dansk Arbejder idrætsforbund (DAI)	Borger med psykisk sårbarhed Andre borgere i Ringsted der har lyst til at cykle med	Sammen cykler vi 10 km hver fredag, i alt 10 gange =100 km. Der er fokus på at alle kan være med, både den der racer afsted og dem der køre et mere roligt tempo. Og det er den sammen rute vi køre hver gang. Opstart i maj og afslutning d. 10.oktober hvor der som led i Verdens Mentale Sundhedsdag cykles 10 km.

			Reference: http://dai-sport.dk/documents/Invitation_-_IF_Frisk.pdf https://www.facebook.com/iffrisk/
Cykling for livet 	Socialpsykiatrien	Borgere med psykisk sårbarhed	Projekt i socialpsykiatrien hvor en gruppe borgere med psykisk sårbarhed træner op til at gennemføre cykelløbet "Cykel for sagen" i august måned på over 400 km på 3 dage. Projektet startede i 2018 og blev en succes hvorfor det blev videreført i 2019. I projektet integreres borgere med psykisk sårbare i det ordinære foreningsliv – som ellers kan være udfordrende at træde ind i når man ikke har de mentale ressourcer.
Tandem/lad/hjælpe middel Cykler	KLC	Ældre, beboerne på KLC	1 duo cykel (hvor man kan sidde ved siden af hinanden og cykle) 2 veloplus cykler, fungerer som en ladcykel – bare til kørestole. Kan anvendes af frivillige samt pårørende til at cykle med beboerne.
Tandem/lad/hjælpe middel Cykler	Ortved plejecenter	Ældre, beboerne op Ortved plejecenter	Rickshaw – en ladcykel til persontransport/cykeltaxa. Kan anvendes af frivillige samt pårørende til at cykle med beboerne
ERHVERVS- FRITIDS- OG KOMMUNIKATIONSCENTER			
Anlæg af Trailcenter 	Erhvervs- fritids – og kommunikationscenter	Borgere i Ringsted, motionsvante, besøgende/turister	Etablering af Trailcenter. Et trailcenter er en ny form for idrætsfacilitet til outdoor-idræt, herunder cykling som motion/leg/oplevelse. En kombination af klubhus, depot og mødested i naturen tæt på skov, vand, stier og ruter. Reference: Budgetaftale 2019-2022: Hensigtserklæring nr.8/

			<p>Bevilling på 500.000 kr. til etablering i 2020</p> <p>http://midtpunktet.ringsted.dk/aktuel/alle-partier-bag-budgetaftale-i-ringsted-kommune</p> <p>https://www.dif.dk/da/trailcentre/fin-d-s-trailcenter/ovrige-s-centre</p>
SKOLECENTER			
<p>Alle Børn Cykler</p> 	Skolecenter/ Cyklistforbundet	Skoleelever 0.-10. kl	<p>Kampagne drevet af cyklistforbundet.</p> <p>Afholdes hvert år 2 uger i start september (3.-16.9.2019)</p> <p>Skoleelever cykler til skole og i fritid.</p> <p>Reference: http://www.abc-abc.dk/</p>
<p>Mobil cykelbane</p> 	Skolecenter	Skoleelever	<p>Mobil cykelbane der består af letvægtsdele, der forholdsvis nemt samles til i alt ti øvelser.</p> <p>Banen er udviklet, så den passer til børn i alderen 10-12 år. Men også større børn, der ikke har så meget erfaring med at cykle, kan have glæde af den.</p> <p>Cykelbanen findes på Byskovskolen, afd. Asgård.</p> <p>Reference: https://www.sikkertrafik.dk/boern-unge/skole/4-6-klasse/cykelbanen</p>
Cyklistprøven	Skolecenter	Skoleelever i 5.-6. klasse	<p>Cyklistprøven er et eftersyn af klassen som cyklister. Cyklistprøven består af teoriundervisning, teoritest, cykeltjek og cykeltest.</p> <p>Reference: https://www.sikkertrafik.dk/boern-unge/skole/4-6-klasse/cyklistproeven</p>

BØRNECENTER			
<p>Cykler i/med børnehaven</p> 	<p>Børnecenter, Skovbørnehaven Bøgely</p>	<p>Børn i Skovbørnehaven Bøgely</p>	<p>Bruger cykler i dagligdagen Forældre skal medbringe cykel i børnehaven. Personalet cykler med børnene. Eksempelvis cykler til busstopsted og tager bus ind til Ringsted.</p> <p>Reference: Interview med leder Anette Greve</p>
<p>Vi kan cykle!</p> 	<p>Børnecenter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skovbørnehaven Bøgely - Evt. andre institutioner 	<p>Børn i daginstitutioner</p>	<p>Kampagne drevet af cyklistforbundet. Afholdes hvert år i maj måned. Bygget op omkring 4 cykellege, institutionerne bestemmer selv hvor mange dage og hvornår de vil cykle.</p> <p>Reference: http://www.cyklistforbundet.dk/Boerncykler/Daginstitution/Vikancykle</p>
VEJ- OG EJENDOMSCENTER			
<p>Ringsted bycykler</p> 	<p>Vej- og ejendomscenter</p>	<p>Borgere i Ringsted Turister/besøgende</p>	<p>Bycykler der står på 3 forskellige adresser i byen. Kan lånes én dag ad gangen. Depositum på 50 kr.</p> <p>Reference: https://ringsted.dk/borger/natur-miljoe-trafik/bycykler</p>
<p>Skiltning af national cykelrute N6</p> 	<p>Vej- og ejendomscenter</p>	<p>Borgere i Ringsted, cykel-turister, lokale seværdigheder i og omkring Ringsted</p>	<p>Tilsagnsbevilling på 191.000 kr. til forbedring af skiltning langs N6 gennem Ringsted, så brugerne får en bedre helhedsoplevelse, nemmere at finde vej og tiltrække flere brugere.</p> <p>Reference: https://ringsted.dk/Node/395631</p>
<p>Anlæg af cykelsti</p> 	<p>Vej- og Ejendomscenter</p>	<p>Borgere i Ringsted</p>	<p>Anlæg af cykelstier Bjergvej, Bringstrup, Nordrup, Rusgårds</p>

Anlæg af cykelsti 	Vej- og Ejendomscenter	Borgere i Ringsted	Anlæg af cykelsti Nordrupvej
TEKNIK- OG MILJØCENTER			
Anlæg af mountainbikebane	Teknik- og Miljøcenter	Borgere i Ringsted, motionsvante, besøgende/turister	Anlæg af mountainbikebane på Kaserne Park området. Reference: Helhedsplan for Kaserne Park
Grejbank Ringsted	Teknik- og miljøcenter, Skolecenter/ungdoms skolen	Lærere og pædagoger i Ringsted Kommune til brug i undervisning mv. Foreninger Børn og elever i daginstitutioner og skoler	Skoler, daginstitutioner i RK har mulighed for gratis at låne udstyr. Her er blandt andet 10 racercykler og 30 mountainbikes. Cykeltransporttrailer Andre institutioner og foreninger kan låne/leje cykler.
FORENINGER OG FRIVILLIGE			
Mandfolk på MTB Benløse IF 	Benløse idrætsforening (& Bevæg dig for livet)	Mænd Motionsvante	Mandfolk på MTB Benløse er et fællesskab under Benløse Idrætsforening. Det sociale er i centrum, når vi ruller ud i skoven og på stierne omkring Benløse. Er du til humor, røverhistorier og socialt samvær, samtidig med at du får frisk luft og motion, så er Mandfolk på MTB lige noget for dig. Reference: https://www.bevaegdigforlivet.dk/cykling/til-dig-paa-cykel-mtb/mandfolk-paa-mtb
Cykelture for ældre 1 x ugentligt	Frivillighedscenter Hyldegården	Fortrinsvis seniorer/ældre samt førtidspensionister	Cykling i to hold af forskellige længde. Cykler fredag morgen kl. 9. Reference: http://www.center-hyldegaarden.dk/forsiden/aktiviteter.html

<p>Cykelsport på racercykel</p> 	<p>Team Cycling Ringsted (TCR)</p>	<p>For alle Har hold for børn (op til 14 år) og unge (14 år og op)</p>	<p>Cykelsport på racercykel TCR's formål er at fremme cykelsporten. Er medlem af Dansk Cykel Union</p> <p>Reference: https://www.holdsport.net/klub/team-cycling-ringsted</p>
<p>Cykeltræning</p> 	<p>RIMO's cykelafdeling</p>	<p>For alle</p>	<p>Cykelafdeling, der byder alle velkommen, der har lyst til at køre på cykel uanset alder og køn. Der cykles på almindelige cykler, racercykler og mountainbikes</p> <p>Reference: http://www.rimo.dk/Cykelafdeling</p>
<p>MTB</p> 	<p>IF FRISK</p>	<p>Borger med psykisk sårbarhed.</p>	<p>Vi cykler i skoven/oplevelse stien. Er man medlem af IF FRISK er der mulighed for at låne MTB.</p> <p>Reference: http://www.iffrisk.dk/aktiv.html https://www.facebook.com/iffrisk/</p>