

Pedaldrivna möjligheter ...

Trodde du att cykel mest är något för korta utflykter på sommaren? Sådär tre kilometer som mest i makligt tempo, och möjligen med kassar halvfarligt hängande från styret?

Du kan göra mycket mer med cykel! Ta med stora och små laster, barn och vänner, och pendla över milen om du vill.

Fördelarna är uppenbara. Pengar, hälsa, miljö – och i flera fall till och med restid. Och, får erkännas, det är roligt!

Snabbare och bekvämare

Det största hindret för en normal cyklist på plan mark är faktiskt luftmotståndet. En **liggcykel** placerar dig sittande, och halverar luftmotståndet. De flesta liggcyklar har klart mindre luftmotstånd än en racercykel, men betydligt skönare förarplats.

Med en **velomobil** får du ytterligare mindre luftmotstånd, och dessutom skydd mot väder och vind. Velomobiler är vanligast i det blåsiga Nederländerna, och många pendlar 2 mil enkel väg.

Om du kan köra 24 km/h på vanlig cykel kommer du upp i 40-60 km/h med samma ansträngning på flera vanliga velomobiler.

Med **elcykel** kan du få extra kraft. En elcykel ger hjälp upp till 25 km/h och 250W (en normal racercyklist), får användas från 15 år och räknas helt och hållet som cykel i trafikreglerna.

Alla typer av cyklar kan förses med elektrisk assistans – en elassisterad lådcykel kan vara ett effektivt familjefordon.

Elcyklar finns i de flesta vanliga cykelaffärer numera. Se *A to B magazine* på <http://www.atob.org.uk/> för en del att tänka på. För liggcyklar och velomobiler, se <http://trampkraft.se/>

Köra saker

Prova **cykelkorgar** på pakethållaren så slipper du ha packning på ryggen eller styret. Det finns också helt vattentäta väskor. Med **frampakethållare** eller lowrider ryms två väskor till.

Köra stora saker



Det är lättare än många tror att köra laster på 100 kg eller mer på cykel. Med väl pumpade däck märks vikten bara vid acceleration och i backar – och Uppsala är en rätt platt stad.

UCF har **cykelkärror** med kapacitet 50-500 kg på flera ställen i staden att låna. Tar du det än mer seriöst finns det två- och trehjuliga **lastcyklar**. Tvåhjulingar är ibland smidigare i hög fart och finns i sportigare version som danska ”*Bullitt*”.

Kärror att låna finns på <http://ucf.se/fordon>

Vanliga märken på lastcykel är *Christiania bikes* (trehjulig), *Niho*, *Bakfiets* (tvåhjulig) och nya *Gamla Enskede lådcyklar*.

Se också gruppen ”*Cykla med lastcykel*” på Facebook.

Familjecykling

Att köra små barn (0-7) är ganska enkelt på cykel. Det klassiska alternativet med en eller två **barnstolar** fungerar från att barnet kan hålla upp huvudet. **Kärror** finns i många varianter, och kan också lämnas på dagis när du cyklar vidare.

En **lastcykel** kan rymma upp till fyra barn (fyra sjuåringar väger ca 100 kg) och kan förses med kapell över passagerarutrymmet. Vissa kan också ta bakåtvänd bilbarnstol för de riktigt små.

När barnen börjar bli större men inte kan åka i trafik på egen hand kan man använda något fordon där den vuxne styr men barnen får trampa själv : En **tandemcykel** är ett förstklassigt familjefordon (och bra för annat också, som att hämta vänner).

Det finns särskilda tandemcyklar gjorda just för vuxna + barn. Det finns också **påhängscyklar** som kan hakas på en annan cykel, och gör den till en tandem, och på samma koncept **bogserstänger** som kopplar ihop en barncykel med en vuxencykel när barnet inte vill cykla själv.

Cykel + tåg = effektivitet

Med cykel + tåg kan du komma till ställen långt bort, även dit det inte finns kollektivtrafik hela vägen. Restiden blir jämförbar eller bättre än bil, men du får också arbetstid ombord.

En **vikcykel** får tas med på alla tåg och länsbussar i Sverige.

Vanliga märken på vikcyklar är *Brompton*, *Birdy* och *Dahon*. Brompton viks ihop snabbt och tar liten plats, men kostar mer. Dahon har många modeller, bland annat flera med 406 mm-hjul och därmed möjlighet att använda vinterdäck.

Se <http://www.foldsoc.co.uk/> och <http://gamlastanscykel.se/>

Framtidens fordon

Hur lång kan du komma med cykel?



<http://ucf.se/>