

# VANEBILISTER BLEV **TESTCYKLISTER**





# INNEHÅLL

- 3 Vägen från bilist till cyklist
- 4 Elcykeln ger Bengt en bra start på dagen
- 6 En mil om dagen på vikcykel
- 8 En jätteglad och stolt cyklist
- 10 Nytt och nöje med lastcykel
- 12 Med fyrbenta på två hjul
- 14 Frisk luft och nya intryck
- 15 Geocaching och vardagsbestyr



## VÄGEN FRÅN BILIST TILL **CYKLIST**

**I projektet Testcyklisterna får några vanebilister testa livet som cyklist under ett halvår. Projektet vill inspirera människor att cykla mera, genom att visa hur bra olika typer av cyklar kan fungera för olika typer av människor i deras vardag.**

Testcyklisterna har åtagit sig att ersätta vardagsbilresor med cykel minst tre dagar i veckan under testperioden. Som stöd har de fått hjälp av en cykelexpert med att välja ut en passande cykel utifrån sina behov (exempelvis elcykel, lastcykel, cykelkärra, vikcykel eller trehjuling). De får även personlig rådgivning och stöd av en coach.

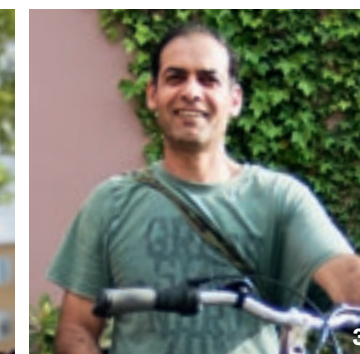
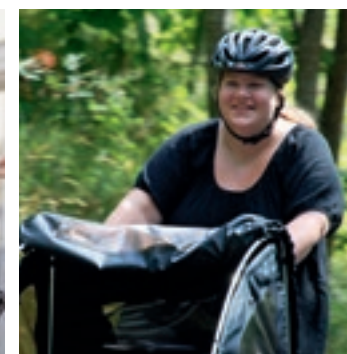
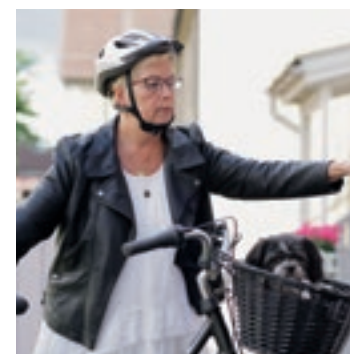
Innan och efter testperioden fyller Testcyklisterna i en resvaneundersökning. De rapporterar regelbundet hur mycket de cyklar under

perioden och får även genomgå två hälsoundersökningar, en innan och en efter testperioden.

Hundratals västsvenskar anmälde sig till projektet, 38 blev utvalda. Här möter vi några av dem, och låter dem själva berätta om sina erfarenheter.

Häng med!

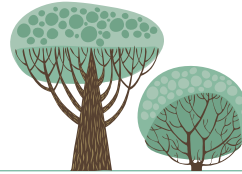
**Läs mer om projektet och följ testcyklisternas bloggar på [www.testcyklisterna.se](http://www.testcyklisterna.se). Här hittar du även källhänvisningar.**





# ELCYKELN GER BENGT EN BRA START PÅ DAGEN

**Bengt Stiller bor i Nödinge och cyklar på sin elcykel till sitt jobb på ett tryckeri i grannorten Bohus, 1,5 mil tur och retur. Varför gör han det? Jo, för att det ger en så go' känsla i kroppen.**



Förut var det bilen som gällde för 54-årige Bengt. Till jobbet, i jobbet och till affären. Ja, det var bil för hela slanten. Att cykla fanns inte på kartan, han ägde ju inte ens någon cykel. Vardagsmotionen bestod mest av hundpromenader, så Bengt kände att han nog borde hitta ett sätt att röra mer på sig. Kunde kanske det där med att cykla vara något? Sagt och gjort, Bengt bestämde sig för att bli testcyklist.

## Vad har du för cykel, Bengt?

– Jag har en elcykel, den är kanonbra eftersom det är så mycket backar där jag bor. Visst måste man trampa, den går ju inte av sig själv. Men man behöver inte ställa sig upp i backarna. På raksträckor och när jag har medvind så slår jag av motorn och cyklar som vanligt. Det tar inte mer än fem minuter längre än med bil till jobbet. Och eftersom jag måste köra en del bil i jobbet är det så skönt att slippa åtminstone några bilresor.

## En ny livsstil

Trots ett lite snopet avbrott på en vecka när ett skyfall fick vägen till jobbet att rasa har Bengt fått in cyklingen som en rutin i sin vardag. Och han cyklar heller inte bara till och från jobbet, nu är det cykel som gäller även på fritiden.

– Ja, jag tar ju inte ut bilen ur garaget för att åka och handla nu när jag ändå har cykeln framme. Och så är det ju faktiskt kul att bara cykla omkring.

## Märker du någon skillnad på hur du mår?

– Jajamän, jag är mycket piggare. Man kommer igång på ett helt annat sätt på morgonen. Och flåset har också blivit bättre. Första cykelturen var jättejobbig, men nu när jag har kommit igång testar



jag brantare backar för varje gång. Jag gillar att hitta nya vägar – och att cykla hem genom skogen är fantastiskt!

## Kommer du att fortsätta cykla?

– Ja, jag har bestämt mig. Jag kommer att köpa loss min elcykel när projektet är över. Den är ett jättebra alternativ för att ta sig fram. Jag hade inte en tanke på detta innan, men nu vaknar jag på morgonen och ser fram emot att få cykla!

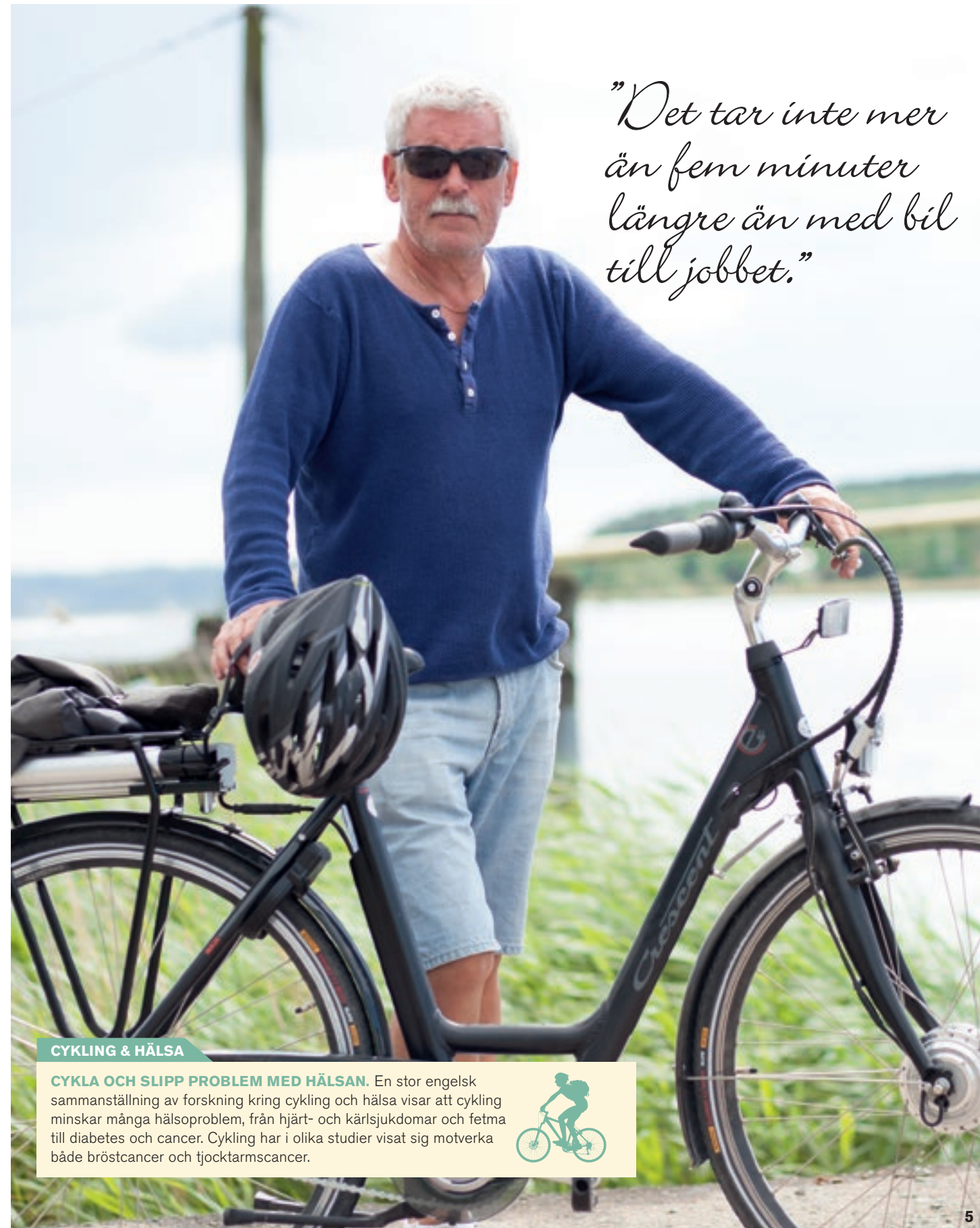
## Tips för att komma igång

Avslutningsvis frågar vi Bengt om han har några tips till den som vill börja cykla mer i sin vardag.

– Se positivt på det, det är inte så jobbigt som man tror. Det är jätteskönt, och du kommer att bli så mycket piggare. Och om du bor där det är backigt – testa en elcykel.



*”Det tar inte mer än fem minuter längre än med bil till jobbet.”*



### CYKLING & HÄLSA

**CYKLA OCH SLIPP PROBLEM MED HÄLSAN.** En stor engelsk sammanställning av forskning kring cykling och hälsa visar att cykling minskar många hälsoproblem, från hjärt- och kärlsjukdomar och fetma till diabetes och cancer. Cykling har i olika studier visat sig motverka både bröstcancer och tjocktarmscancer.







*”Det här är början på en ny hälsosam livsstil, helt på mina villkor.”*



*”Tiden på cykeln är helt min egen.”*



## EN MIL OM DAGEN PÅ VIKCYKEL

**Linda Roswalls jobb innebär massor av möten. Möten som man måste ta sig till på ett eller annat sätt. Linda har hittat sitt. Hon cyklar – och får skön egentid på köpet.**



På morgonen hoppar Linda på sin cykel hemma på Öckerö och sätter kurs mot färjan som ska ta henne till jobbet i Göteborg. Efter en tre kilometers cykeltur viker hon ihop sin cykel, och tar den med sig. På färjan, på bussen och sedan in på jobbet. Där väntar den på henne tills det är dags att ge sig iväg på nästa möte. Linda använder nämligen sin vikcykel flitigt under hela arbetsdagen.

### Ville cykla, men...

Redan innan Linda blev testcyklist hade hon tänkt cykla till färjan, och även gjort det då och då. Men vanan ville inte fastna. Det slutade alltid med att hon tog bilen istället.

– Jag saknade kompisar att dela cyklingen med, så det blev aldrig något krut i det hela. Och eftersom jag ville kunna cykla även under arbetsdagen hade jag ju behövt ha två cyklar. En här hemma på Öckerö, och en i Göteborg.

### En ihopvikt lösning

Lösningen på problemet blev en vikcykel. Den är faktiskt precis vad den heter: en cykel som man viker ihop så att båda hjulen hamnar parallellt. Sedan viker man ner styret – och så är det bara att ta med sig sin cykel på valfritt färdmedel. Och det där med gemenskapen då? Ja, det löste sig förstås genom deltagandet i projektet.

### Vad är det bästa med att cykla?

– Frihetskänslan, definitivt! Alla borde unna sig den! Jag kommer fram snabbare än med bil eller spårvagn, slipper alla köer och behöver inte passa några tidtabeller. Tiden på cykeln är helt min egen – och samtidigt får jag vara utomhus i friska luften.

### Shopping och utflykter

Cykeln hänger med även på fritiden. Tidigare tog Linda bilen när hon skulle iväg och shoppa, men inte nu längre. Fem kilometer till Hönö Klåva går som en dans för någon som numera cyklar i snitt en mil om dagen. Vikcykeln gör det också enkelt att ge sig ut på längre äventyr, det är ju bara att hoppa på en buss med cykeln och se vart det bär!

### Märker du någon skillnad på hur du mår?

– Jag är trött i benen varje kväll, det är härligt! Jag sover bättre. Och jag är nog lite gladare också. Jag kommer definitivt att fortsätta cykla!

För Linda är tiden dyrbar. Som heltidsarbetande pendlare med familj och hus är det svårt att få till ett gymbesök tre gånger i veckan. Hon ser cyklingen som ett stort steg i rätt riktning, nu får hon viktig vardagsmotion som hon dessutom tycker är rolig. Linda säger:

– Det här är början på en ny hälsosam livsstil, helt på mina villkor.

### Har du några tips till den som vill cykla mer?

– Skaffa dig en gemenskap! Hitta en grupp eller ett projekt där ni kan starta tillsammans och pusha och peppa varandra. Det är så mycket lättare att börja en god vana tillsammans – och dessutom är det enklare att hålla sig till det man förutsatt sig att göra när fler vet om det.

### Positiv uppmärksamhet

Folk är väldigt nyfikna på hennes cyklande, berättar Linda. Framförallt på jobbet, där hon gått och blivit hälsoinspiratör på kuppen – och hjälper sina kollegor att få testa cyklar. Elcyklar, något som också väckt Lindas intresse. För även om hon trivs bra med sin vikcykel har hon börjat fundera på om en elcykel kanske skulle kunna ta henne hela vägen till jobbet? Tre mil av egentid lockar...



### CYKLING & HÄLSA

#### FEM KILOMETER OM DAGEN HALVERAR RISKEN FÖR HJÄRT- OCH KÄRLSJKDOMAR.

Att få människor att cykla sina regelbundna vardagsresor har en tydlig positiv effekt för folkhälsan. Om en medelålders person som är inaktiv börjar cykla fem kilometer om dagen, minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar med 50 %.



# EN JÄTTEGLAD & STOLT CYKLIST

**Projektets äldsta, och kanske stoltaste, deltagare Lena Lomfors är en pigg pensionär på 68 år. Hon sitter helst inte still för länge, när vi får tag i Lena är hon precis på väg ut på en kvällstur med sin knallröda trehjuling.**



*”Bilen? Den står bra i garaget.”*



Lena är en aktiv dam med ett stort umgänge, som cyklat mycket även förr om åren – ända tills hon ramlade med sin vanliga cykel och slog sig illa. Efter det vågade hon sig inte upp på cykeln igen. Och eftersom Lena dessutom opererat både knä och höft fruktade hon att det kunde vara slut med cykelturerna...

## Skam den som ger sig

Nej, en inbiten cyklist ger sig inte så lätt. Lena började med att leta efter stödhjul till sin vanliga cykel utan att lyckas. Men hennes dotter hade sett att det fanns trehjulingar för vuxna. Så när Lena såg annonsen om att man kunde bli testcyklist tvekade hon inte en sekund. Hon anmälde sig direkt – för här fanns ju chansen att prova just en sådan.

## En glad ambassadör

– Jag är som en levande reklampelare. Folk kommer fram och ställer så många frågor om cykeln, häromdagen stannade till och med en bilist mig och började prata, berättar Lena. Hon trivs verkligen med sin snygga trehjuling och har inget emot uppmärksamheten. Tvärtom, hon svarar gärna på frågor och bjuder till och med på en provtur om så önskas. Lena tycker nämligen det är viktigt att fler får reda på att den här typen av cyklar finns. Stadiga och trygga, med bra lastmöjligheter. Cyklar som fungerar även om man har lite krämpor.

– Den är så lätt att gå på och av, man behöver aldrig vara rädd, säger Lena nöjt.

## Tar igen förlorad cykeltid

För nu när Lena kan cykla igen – så gör hon det med besked. Även om det inte blir så långa sträckor så erkänner hon att hon ibland tar en extrarunda av bara farten. Lena cyklar runt i Nödinge där hon bor. Hon cyklar till affären, till dottern, till sina vänner – ja,



hon cyklar närhelst hon ska någonstans. Och bilen då? Ja, den står bra i garaget, menar Lena.

## Utmanar sig själv

Det flitiga cyklandet märks även på konditionen. Lena har en tuff uppförsbacke sista biten hem som hon använder för att utmana sig själv. Hon tar sikte på en stolpe i backen, och för varje gång orkar hon cykla lite längre upp innan hon får hoppa av och leda cykeln den allra sista biten.

## Vad är det bästa med att cykla?

– Friheten. Att kunna stanna precis där man vill, utan att behöva leta efter parkering. Jag kommer självklart att fortsätta cykla – ingen tvekan om det. Det är ju så roligt, och enkelt!

Lenas tips för den som vill börja cykla mer i vardagen är också enkelt:

– Köp en cykel, vänta inte. Frisk luft och motion får du på köpet!

Med dessa kloka ord låter vi Lena få komma ut på sin kvällsrunda. Vi är säkra på att hon kommer förbi stolpen i backen ikväll.



## CYKLING & HÄLSA

**CYKELPENDLA FÖR LIVET.** I en dansk studie med syftet att undersöka om personer som är mer fysiskt aktiva lever längre följde forskarna över 30 000 deltagare under ett antal år. Resultaten visade tydligt att kvinnor och män i alla åldrar som är mer fysiskt aktiva löper mindre risk att dö. Uppseendeväckande var att personer som cyklade till jobbet löpte 39 % mindre risk att dö under studien än de som inte cyklade till jobbet, oberoende av hur fysiskt aktiva de var i övrigt.



# NYTTA OCH NÖJE MED LASTCYKEL



*"Man blir rätt imponerad över hur mycket man kan lasta."*

**I Halmstad bor Emil Lund, en fotbollsintresserad småbarnspappa på snart 32 år. Han kör en lastcykel med elassistans som får bekänna färg när han stugar såväl ungar som matkassar i lådan där fram. Och sedan bär det iväg!**

## Emil, varför ville du bli testcyklist?

– Det började med att jag såg en lapp om projektet på dagis. Jag tyckte det lät som en kul grej, och att få testa en lastcykel är ju hur fräckt som helst!

## Vardagssysslor och cykelkärlek

Emil behöver köra bil i jobbet, så han koncentrerar sig istället på att ersätta familjens andra bilresor

med cykeln i möjligaste mån. Vardagssysslor som storhandling till exempel.

– Ja, man blir rätt imponerad över hur mycket man kan lasta. Två barn på tre respektive fem år, fem matkassar och tre säckar grillkol blev det senast. Och elassistansen gör att det inte alls är tungt upp för backarna.

– Jag är allt lite förälskad i den här cykeln, bekänner Emil.

## Viktigt att må bra

Eftersom Emil spelar fotboll är inte motionen den enda anledningen till att han gillar sin cykel så mycket. Det handlar också om ekonomiska faktorer, liksom om hälsa i allmänhet. Emil cyklar för att det får honom att må bra, säger han.

## CYKLING & HÄLSA

**CYKLING GÖR DIG 10 ÅR YNGRE.** I en studie på fabriksarbetare i Storbritannien konstaterades att cykling påverkade arbetarnas hälsotillstånd mest av alla former av fysisk aktivitet. De som cyklade regelbundet var i lika bra form som dem som var 10 år yngre än dem, oavsett cyklisternas ålder.



– Det är svårt att beskriva känslan, men det är en frihetskänsla. Jag njuter av att cykla! Man tar sig ju fram överallt och dessutom tycker ungarna att det är kul.

## Lediga dagar bästa cykeldagarna

– På en ledig dag börjar vi med att cykla ett par kilometer till fotbollsträningen, sedan fortsätter vi ett par kilometer till våra kompisar och kårar lunch. Efter det cyklar vi hem, och senare tar vi cykeln till affären. Det blir nog två-tre mil totalt en sådan dag.

## Ersätter bilen enkelt

Emil är förvånad över hur lätt det har gått att skippa bilen. Han har visserligen cyklat en del även tidigare, men lastkapaciteten hos lastcykeln gör det här till något helt annat.

– Jag trodde aldrig att vi skulle kunna få plats med så mycket i lådan, och heller inte att vi skulle cykla så långt. Visst, när det stormar och regnar är man kanske inte alltid så sugen, men det går ändå. Och ungarna sitter ju bekvämt under kapellet.

## Kommer du att fortsätta cykla?

– Ja, det tror jag absolut. Jag vill gärna behålla lastcykeln om ekonomin tillåter det. Som det ser ut idag kan vi inte klara oss helt utan bil, men vi kan i



alla fall klara oss utan en hel del bilresor på detta sätt.

## Emils tips

Till sist frågar vi Emil om han har några tips till dig som vill börja cykla mer i vardagen.

– Ja, du... bara gör det! Du kommer snart att märka att du mår så mycket bättre av det. Både fysiskt och psykiskt. Och om man har två bilar i familjen kan man helt klart ersätta en av bilarna med en sådan här lastcykel. Den är fantastisk!





*”Hundarna har det mycket bättre än i en varm bil.”*

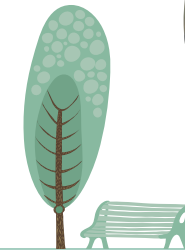


#### CYKLING & HÄLSA

**CYKLISTER ÄR GLADARE.** En finsk studie undersökte 3 500 personer och kom fram till att de som motioner minst två gånger i veckan mår bättre psykiskt än de som sällan eller aldrig motionerar. Det visade sig att motionärerna led av färre depressioner, var mindre stressade och kände sig allmänt friskare. En brittisk studie där icke-motionärer började cykla visar liknande resultat. Förutom att deltagarna blev starkare och gick ner i vikt blev de också gladare, mindre trötta, mer stresståliga och fick högre självförtroende efter en period av regelbunden cykling.

**När Madeleine Tyborn, 55, ger sig ut på Alingsås gator med sin svarta damcykel är det många som uppmärksammar ekipaget. Hon har nämligen två lurviga passagerare med sig på cykeln.**

## MED FYRBENTA PÅ TVÅ HJUL



En sen eftermiddag satt Madeleine sist kvar på jobbet som undersköterska. Hon surfade in på kommunens hemsida och såg att det var sista dagen att anmäla sig till projektet testcyklister. Perfekt, tänkte Madeleine. För egentligen gillar hon ju att cykla. Och här kunde hon kanske hitta en lösning på hur hon skulle få med sig sina två små hundar av rasen Lhasa Apso på cykeln.

### Bekväm bilist

Madeleine berättar att hon cyklade mycket förut.

– Men sedan, när jag fick bättre ekonomi blev jag bekväm och tog bilen. Hela tiden.

Innan projektet började Madeleines dagar med att hoppa in i bilen, skjutsa vovvarna till sitt hunddagis, och sedan köra vidare till jobbet. Ingen lång sträcka, precis. Drygt tre kilometer enkel väg.

– Ja, egentligen är det ju helt vansinnigt, konstaterar Madeleine.

### Samma rutt, men nu på cykel

Det viktigaste för Madeleine var att kunna få med sig hundarna på cykeln på ett tryggt sätt. Det löste sig genom två specialdesignade cykelkorgar av rotting med galler över, en fram och en bak. Där sitter Douglas och Malou säkert på väg till och från sitt hunddagis, ifall något skulle hända. Madeleine har nämligen provat...

– Jag stod på näsan rejält en dag, men allt gick bra. Man ska inte cykla med flip-flops...

### Glada passagerare

Madeleine kör en vanlig damcykel, men med förstärkt stöd så att cykeln står stadigt vid pålastning. Elassistans behövs inte, tycker hon. Hon

cyklar ju inte så långa sträckor. Och även vovvarna verkar uppskatta den nya transportformen, även om minstingen Douglas stundtals är lite mer skeptisk. Men det går bra, säger Madeleine.

– Det är bara så skönt att cykla! Och hundarna har det mycket bättre på cykeln än i en varm bil.

### Kommer du att fortsätta cykla?

– Ja, det tror jag absolut. Jag kan inte klara mig helt utan bil eftersom jag till exempel behöver åka på utbildningar i jobbet ibland. Men jag har ju ingen anledning att gå och hämta bilen för att sedan bara köra ett par kilometer.

### Tips till hundägare

Madeleine vill gärna tipsa alla hundägare med mindre hundar om specialcykelkorgarna.

– Man vet ju inte att sådana här grejer finns, så jag får en hel del frågor om vad det är jag kör runt med. Men det är bara roligt! Jag har även en kollega som precis skaffat en likadan till sin hund.

### Varför ska man cykla istället för att köra bil?

Bland alla fördelar med cykling tycker Madeleine att det är två saker som väger allra tyngst:

– Man ska cykla för att man mår bättre, och för att man ska vara rädd om vår miljö.





**47-årige Yousef Dukhan har bott i Alingsås i sju år, men upplever nu sin stad på ett helt nytt sätt. Vägen till och från jobbet har nämligen gått från transportsträcka i bil till upptäcktsfärd på elcykel.**

## FRISK LUFT & NYA INTRYCK

*"På cykeln ser jag saker som jag aldrig såg när jag körde bil."*

Visserligen cyklade han lite fel första dagen, men nu går det fint, säger Yousef. Han cyklar främst till och från jobbet, sju kilometer enkel väg. Men Yousef har även börjat använda cykeln till fler och fler ärenden – och faktiskt fått hela familjen att börja cykla.

### Varför ville du bli testcyklist?

Yousef berättar att han egentligen alltid gillat att cykla. Men det hade liksom inte blivit av...

– Jag hade inte cyklat på jättelänge. Men när jag hörde talas om projektet var jag redo, jag var redan cyklist mentalt, skrattar Yousef.

### Klarar backarna

Första turen gick lite tungt, men nu går det undan med elmotorns hjälp i backarna. Han tycker absolut att fler borde prova elcykeln.

– Folk anar inte hur smidigt det är, säger Yousef nöjt.

### Vad är det bästa med att cykla?

– I mitt jobb som kock är man inomhus hela dagen. Då är det så skönt att komma ut och få frisk luft. Dessutom kan varva ner och släppa tankarna på jobbet innan jag kommer hem till familjen. Jag mår bättre av att cykla, helt enkelt.

Yousef har också gjort en hel del nya upptäckter på sin väg till och från jobbet.

– Jag har bott här i sju år, men nu hittar jag helt nya ställen i staden. Jag ser saker som jag aldrig såg när jag körde bil. Det är fantastiskt!

### Övriga snabba

Vi frågar Yousef om det är något med cyklingen som förvånat honom. Tiden, säger han utan att tveka. Att det faktiskt inte tar längre tid att ta sig till jobbet med cykel än det gjorde med bil.



– Speciellt på eftermiddagarna när trafikchaoset sätter in, då är det skönt att slippa köerna vid rödlysen.

### Yousef, varför ska man cykla istället för att åka bil?

– Man blir gladare i trafiken av att cykla. Du slipper köer och irritation, och man lär sig att ha respekt för sina medtrafikanter. Och sedan är det ju bra för miljön också, det är definitivt ett plus i kanten.

### Fortsättning följer

Yousef tror definitivt att han kommer fortsätta att cykla. Framförallt för att det får honom att må bra, men också för den lilla stunden han får för sig själv. Vi kan förstå att en fyrabarnspappa uppskattar den.



## GEOCACHING & VARDAGSBESTYR

*"Jag är stolt över min ovanliga cykel!"*

**Hanna Johansson bor med sin femåriga son Charlie i Göta utanför Lilla Edet. Förut var hon en stressad och trött mamma som tog bilen till allt. Idag möter vi en piggare och gladare 26-årig tjej som fått en riktig aha-upplevelse.**



En vanlig cykeldag för Hanna börjar med en tur till Charlies förskola, brant uppför i närmare två kilometer. Men med lite hjälp från cykelns elmotor går det undan värre. Hanna kör en lastcykel med elassistans av en modell som kallas Christianiacykel. Modellen har en rejäl låda framtill och är väldigt vanlig i sitt hemland Danmark, men betydligt mer ovanlig här i Sverige.

– 98% av alla man möter reagerar. De ler, och det får mig också att le. Jag är stolt över min ovanliga cykel, säger Hanna.

### Cykel i vardagen

Idag cyklar hon överallt. Till gymmet, för då kommer hon fram uppvärmd och klar. Till affären, eftersom det inte är några som helst problem att frakta hem matkassarna. När hon hämtat Charlie på förskolan tar de gärna en tur ut i naturen. Häromdagen blev det en spontantur till Lödöse, en sträcka på inte mindre än tre mil, berättar Hanna nöjt.

### Ut på äventyr

Cykeln passar också perfekt som färdmedel i Hannas hobby geocaching, en slags skattjakt med GPS. När de susar fram genom skogen sitter Charlie tryggt fastspänd i lådan, vilket är tur, för det kan tydligen kittla rejält i magen i nedförbackarna.

### Hanna, vad är det bästa med att cykla?

– Det absolut bästa med att cykla är lugnet. Man kan ta vara på små saker efter vägen, som man aldrig gör när man kör bil. Jag har också fått bättre kontakt med min son, eftersom vi har tid att prata. När vi cyklar gör vi något tillsammans.

### I ur och skur

Vi frågar Hanna vad hon tycker varit den största utmaningen som testcyklist.

– Vädret, skrattar hon. I spöregn och åska är det inte så lockande att ge sig ut. Men du gör det ändå, man lär sig att klä sig efter vädret. Fast, visst blir jag lite avundsjuk på Charlie som har regnskydd.

### Cyklar för hälsan

Hanna berättar att hon ville bli testcyklist för att visa att det går att klara sig utan bil. Men också för att hon bestämt sig för att gå ner i vikt och leva ett hälsosammare liv. Och trots en vurma under första cykelturen kommer Hanna absolut att fortsätta ta sig fram med sin cykel.

– Jag mår så mycket bättre nu, och jag orkar så mycket mer. Om jag slutade cykla skulle jag sakna det oerhört mycket. Jag vill inte tillbaka till den stressade mamman jag var.







**Projektet Testcyklisterna** genomförs under 2014 i samverkan mellan Hållbar Utveckling Väst, Göteborgsregionens kommunalförbund och kommunerna Halmstad, Alingsås, Mölndal, Ale, Lidköping, Lilla Edet och Öckerö. Projektet medfinansieras av Energimyndigheten, Västsvenska paketet, Naturskyddsföreningen och EU-kommissionens kampanj Do the Right Mix.

Läs mer om projektet på [www.testcyklisterna.se](http://www.testcyklisterna.se)

