

"Jeg er så glad for min cykel!"

Cykelferie for børnefamilier hitter - ikke uden grund!

Grundene til at vælge cykelferie med familien står i kø, men uanset hvad er det lysten, der skal være jeres dynamo!

Det er in at cykle både til skole og på job, men også i fritiden cykles der som aldrig før. Alle ved, at cykling er sundt og meget mere miljørigtigt end andre transportformer - ja, måske lige bortset fra vandring der også er vældig populært pt.



Cykelferier regnes af mange for en billig ferieform og er det typisk også. Men cykelferie er meget mere end primitiv ferie med et lille telt og en beskedne overnatningsplads. Der er et hav af spændende muligheder i enhver prisklasse. Cykelferie er en unik ferieform, der knytter familien sammen og styrker fællesskabet samtidig med, at I får oplevelserne tæt ind på livet!

10.000 km cykelrute i Danmark venter på jer...

I skal imidlertid alle sammen have lyst og mod på at cykle i jeres ferie og ikke lade jer diktere af tidens trend og tendenser. Det nytter ikke meget at kunne fryde sig over at være med på det rigtige hold, hvis man står ved foden af en bakke og ser bedrøvet op mod toppen - modløs, træt og forkommen, mens regnen pisker ned. Der skal være lysten frem for alt og realitetssans. Men med god planlægning kan I også komme rigtig langt og gøre meget for at sikre jer en fantastisk cykelferie, som familien sent vil glemme. I dag findes der nemlig mange gode tilbud og muligheder, der gør det nemmere at holde cykelferie og nyde familielivet.

Vejen til en drøm af en ferie på to hjul er planlægning og muligheden for at improvisere. Før I drager af sted, er det en god idé at surfe lidt på nettet og smutte en tur omkring biblioteket for at få et større indblik i cyklingens kunst, cykelferie samt cykelruter ikke mindst. Jeres lokale turistbureau kan også hjælpe jer et godt stykke på vej.

Her på Sjov for børn har vi trampet i pedalerne og hevet en række tips op af cykeltasken til dig og din familie!

En ferie, der tilgodeser og passer til alle i familien

Hvis valget er faldet på cykelferie, skal I tage en snak om, hvad forventningerne er til ferien. Drøft hvad det er, I hver især gerne vil og ønsker i forhold til oplevelser, overnatningsform, ferieområde, cykeldistancer osv. Snak om, hvad I vil vægte mht. transport af bagage og madlavning osv. Økonomi er også vigtigt at drøfte. Lav et budget for godt ordens skyld, så I ikke ramler ind i ubehageligheder, der tager pusten fra de voksne.



Vælg det rigtige sted og den rigtige rute

Først og fremmest skal I vælge den rette rute og dermed altså vælge det rigtige sted at holde ferie og henlægge jeres cykelferie til. Husk at I kan tage jeres cykler med toget til et andet område end der, hvor I bor, hvis I har lyst til at cykle i en anden del af landet. Omvendt skal I heller ikke være bange for, at der ikke er dejligt og spændende nok dér, hvor I bor. Tit er det jo netop sådan, at vi ikke kan se skoven for bare træer, og selvfølgelig er der også charmerende, interessant og hyggeligt i jeres lokale område.

Som udgangspunkt siger man, at Danmark er et relativt fladt land og dermed meget velegnet til at cykle i overalt. Det er dog ikke de høje stigninger, der er den største udfordring. Vind og vejr er derimod dét, der kan få selv den mest venlige vej til at blive en barsk udfordring. Derfor kan det flade Vestjylland være langt mere krævende end det bløde og let bakkede Fyn, der faktisk regnes for det bedste sted at holde cykelferie. Men naturligvis afhænger det også af, om det er påske-, pinse-, sommer- eller efterårsferie, I planlægger.



Især Sydjylland siges at være fortrinlig, fordi I der kan lave en ørundtur og vil opleve, at de mange naturlige pauser i forbindelse med færgeoverfarterne giver gode og populære afbræk i strækningerne på cykel. Samtidig er der i området et stort og bredt udvalg af campingpladser, B & B (Bed and Breakfast) og kroer m.m., hvor I kan overnatte.

Vigtigt er det også, at I selvfølgelig ikke vælger for lange distancer. At cykle langt gør jo ikke ferien bedre i sig selv, og netop dét er vigtigt at huske på.

Tænk meget over, hvilken kondition I hver især er i, og tag højde for det mht. valg af turlængder, men også i forhold til transport af bagagen. For ungerne vil en større oppakning alt andet lige gøre, at der kan køres færre kilometer. Omvendt kan I med nogle gode lange cykelture et par gange ekstra om ugen hurtigt få mere udholdenhed og styrke. Men en weekendcykeltur er også værd at overveje.

Hastværk er lastværk

I opnår ikke noget ved at give den gas og brænde ud. Det er bedre at gemme noget energi til at nyde de steder, hvor I gør holdt i løbet af dagen, og selvsagt også der, hvor I overnatter.

Husk også at give plads til uforudsete ting i jeres planlægning og program. Lad endelig ikke tingene blive for pressede. Særligt med børn er det vigtigt, at der er tid til uheld og impulsive stop her og der. Måske har I pludseligt lyst til at sætte ½ time af til at plukke jordbær eller ærter. Eller I vil besøge en af Danmarks mange smukke åbne Vejkirker. Charmen og fornøjelsen ved cykelferie er, at der skal være tid til stop, når I møder noget, der frister jer!

Bagage og overnatning

Enhver ved, at for meget tung bagage slider på store og små cyklister. Charmen ved cykelferie er da også netop det enkle liv, og nyd det derfor frem for at se det som en begrænsning. Rådet er selvfølgelig, at I kun tager det nødvendige med, og husk at investere i gode cykeltasker, der kan holde.

Flere og flere vælger imidlertid at gøre nytte af færdige cykelpakker, hvor bagagen transporteres frem mellem overnatningsstederne. Der findes også cykelpakker, hvor I kan reservere et opslået familietelt og på den måde også slipper for en stor del af bagagen samt en tidsrøver, I måske ikke synes er så sjov, samtidig med I gerne vil tage del i campinglivets andre goder.

En anden måde at slippe for så megen bagage er selvfølgelig at vælge en overnatningsform, hvor I ikke behøver at medbringe telt og/eller soveposer. Her er B & B oplagt, men også bondegårdsovernatning kan I vælge. I byerne er der også vandrehjem, som er meget populære. På campingpladserne er der tit hytter i flere forskellige kategorier, men desværre er det oftest sådan, at de kun udlejes på ugebasis i højsæsonen.



Lad op

For mange familier kan det være guld værd at planlægge hviledage, hvor I laver noget helt andet end at trampe i pedalerne. Nyd campingpladsens mange tilbud, tag til stranden, tag på byvandring eller hvad I nu har lyst til, men gerne noget stille og roligt, der giver mulighed for at samle energi og kræfter.

Udstyr og oppakning

Cykelferie er for alle familier uanset børnenes alder. I kan tage af sted med ungerne, der cykler selv på egne cykler, men også med mindre størrelser, som er passager på mors eller fars cykel. Det kan også fint lade sig gøre at tage de små med, der skal med i anhænger eller på halvcykel. Cykelferie er for hele familien, og i dag er der store muligheder for, at alle uanset alder og færdigheder på cykel kan være med på cykelferie.

"Børn, der er vant til at cykle selv, kan sagtens tage med på cykelferie, når bare de kan [styre cyklen sikkert](#). Med mange pauser undervejs og den rigtige cykel er 30 km ikke uoverkommeligt for en 8-årig cyklist." **kilde Dansk Cyklist Forbunds hjemmeside**. Men husk at det kommer meget an på, hvor langt barnet er vant til at cykle - eller motionere i det daglige. Et godt tip er, at I tager på en cykeltur i en weekend forud for en længere cykeltur, så I får afstemt dagsdistancerne med det, der er realistisk at forvente, at netop jeres barn kan cykle. I øvrigt kan weekendcykelture med overnatning i sig selv være guld værd. De giver jer en masse erfaring og viden, samtidig med at I hygger jer, og alle får opøvet øvelsen i at cykle længere distancer - evt. med oppakning.

Når det gælder oppakning er rådet i øvrigt også følgende: *"Barnecyklen må heller ikke være lastet med tung eller omfangsrig bagage. Men et par små cykeltasker kan godt bruges af børn fra 8-årsalderen. Store børn (fra 12-14 år) kan som regel cykle på lige vilkår med de voksne - forudsat de har lyst til det og er i tilstrækkelig god form."* **kilde Dansk Cyklist Forbunds hjemmeside**. Til både børn og voksne er det altid værd at investere i kvalitets sadeltasker. På blot en lille uge kan et par billige sadeltasker hurtigt blive slidt op og blive til stor irritation og ærgrelse, fordi de ikke virker efter hensigten. Her må der ikke spares!

Til de børn, der er for store til passiv transport i barnestolen, men stadig for små til at cykle selv - så er halvcykel et godt valg. En halvcykel er, som navnet antyder, en halv barnecykel, der kobles efter en voksencykel. På halvcyklen kan barnet selv træde med og deltager altså aktivt.

I dag ser man ikke så ofte tandemmen, men faktisk er det en oplagt mulighed, når to cyklister, der ikke er lige stærke til at træde i pedalerne, gerne vil følges ad. Med en tandem kan barnet cykle med, samtidig med at mor eller far styrer og bremser.

Mange bruger sikkert en cykelanhænger til de mindste børn i det daglige, og det er også en god løsning på cykelturen. En cykelanhænger er mere sikker end en tunglastet cykel med barnestol, og samtidig sidder børnene (der kan sidde op til to børn i en anhænger) i ly for blæst og regn.

Vær også opmærksom på at visse anhængere passer til en babylift. På den måde kan hele familien være med!

Op på cyklen og af sted!

På cyklen sætter familien selv kursen. Man bestemmer selv, hvor turen går hen og i hvilket tempo. Derfor er cykelferien en fantastisk måde tage af sted med familien. Det særlige ved en cykelferie er det enkle liv, den friske luft og god tid til hinanden.



Når I vælger at sætte jer bag styret, vælger I en ferie, hvor det er transportformen, der er omdrejningspunktet. Det i sig selv er ganske specielt. I er sammen om et fælles mål: at komme sikkert frem inden det bliver mørkt og samtidig have en god oplevelse. Den udfordring er med til, at alle i familien bidrager og trækker på samme hammel. Når I cykler, er I sammen på en unik måde, og det gør cykelferie til en ferieforn i en klasse for sig selv.

Rigtig god cykeltur til dig og din familie