

Projektrapport av Grön Trafik:

Vintertramparna 2010/2011

Projektperiod: 2010-12-01 – 2011-04-30



Sammanfattning

Vintertramparna genomfördes mellan 1 december 2010 till 31 april 2011 och har utgjort en del i en överenskommelse om samverkan med Trafikverket Region Mitt. Kampanjens syfte var att stimulera till att öka cykelhjälmsanvändningen och vintercyklingen.

Intresset av att delta i Vintertramparna var stort och 399 ansökningar gjordes innan möjligheten att ansöka stängdes. 143 personer valdes ut för att delta. Som deltagare valdes de ut som tidigare inte vintercyklade, en annan urvalsfaktor var sträckan till arbetet.

De utvalda skrev ett kontrakt med kommunen och förband sig att under testperioden cykla 60 % av resorna till och från jobbet, att använda cykelhjälm, samt att kontinuerligt rapportera hur mycket man cyklade per månad. De utrustades med cykelhjälm och dubbdäck och diodbelysning för att klara säker åretruncykling. Utrustningen var uppskattad av deltagarna och fungerade bra enligt utvärderingen. 82 % tyckte att det fungerade bra eller mycket bra att använda hjälm och 92 % tyckte att dubbdäcken fungerade bra eller mycket bra.

Totalt sett anses kampanjens syfte ha uppfyllts på ett mycket bra sätt. 64 % (92/143) av deltagarna nådde det uppsatta målet att cykla till jobbet 60 % av arbetsresorna, 32 stycken nådde till och med över 80 %. Totalt cyklade deltagarna i kampanjen 6 088 mil under tramparperioden vilket motsvarar ca 12 ton koldioxid räknat som bilresa.

Enligt en långtidsutvärdering som gjordes efterföljande vinter gjorde deltagarna i genomsnitt 45 % av alla resor till och från jobbet vintertid med cykel jämfört med 9 % före projektet (uppställt mål: 40 %). De förändrade resvanorna till och från arbetet har resulterat i en årlig utsläppsminskning från med 8,9 ton (-38 %) från 23,6 ton till 14,7 ton.

Effekten på hjälmanvändningen är mycket positiv. Andelen som angav att de alltid eller oftast använder cykelhjälm före kampanjen var 32 %, denna siffra ökade till 85 % under kampanjen. 73 % angav att de alltid eller ofta använder hjälm vid långtidsutvärderingen av projektet (uppställt mål: 70 %). Samtidigt minskade andelen som aldrig använde cykelhjälm från 47 % före projektet till 7 % vid långtidsutvärderingen.

86 % anser att deras hälsa påverkats positivt av deltagandet i projektet (uppställt mål: 90 %). Den samhällsekonomiska hälsovinsten kan beräknas utifrån cyklad sträcka per deltagare och år före och efter projektet. Den årliga hälsovinsten för vintertramparna beräknas till 227 200 kr enligt WHO:s beräkningsmodell HEAT¹, något som vida överskrider den totala kostnaden för projektet. Om antagandet görs att effekten på resvanorna håller i sig minst fem år uppnås en samhällsekonomisk hälsovinst på drygt 1,1 miljoner kr.

93 % som svarat på slututvärderingsenkäten anger att projektet har fått dem att förändra sina resvanor. I stort sett alla har varit nöjda med upplägget av projektet och tycker att informationen skötts på ett bra sätt. De flesta var även nöjda med sin egen insats under projektiden. 87 % anger att de upplevt det som positivt/mycket positivt att ha varit vintertrampare. Snöröjningen anses i stort ha fungerat bra och många tycker att det känns bra att själva vara med och bidra till en minskad miljöpåverkan.

Ett annat syfte med projektet var även att även utanför deltagarkretsen sprida positiv information om cykling, hjälmanvändning, hälsovinster, vintercykling, dubbdäck, utrustning m.m. Kampanjen har fått uppmärksamhet i media genom sex artiklar och inslag. Det stora antalet deltagare gör även i sig att en god spridningseffekt har uppnåtts.

¹ WHO, Health Economic Assessment Tool (www.heatwalkingcycling.org)

Innehållsförteckning

1	Bakgrund	5
2	Syfte och mål	6
2.1	Mål	6
3	Upplägg och genomförande	6
3.1	Organisation och tidsplan	6
3.2	Anmälningar och uttagning	7
3.3	Avtrampsträff	7
3.4	Kontrakt	8
3.5	Utrustning	8
3.6	Ekonomi	8
3.7	Administration och enkäter	8
3.8	Marknadsföring	9
3.9	Avslutningsträff	9
4	Resultat	9
4.1	Resvaneundersökning, slututvärdering och långtidsuppföljning	9
4.1.1	Resvanor före och efter projektet	9
4.1.2	Andel cykelresor per månad	11
4.1.3	Hjälmanvändning	12
4.1.4	Dubbdäck	14
4.1.5	Snöröjning på huvudcykelstråk och övriga cykelvägar	14
4.1.6	Orsakerna till varför cykel inte användes	16
4.1.7	Effekt på upplevd hälsa	16
4.1.8	Fördelar och nackdelar med att cykla	17
4.1.9	Åsikter om att vara vintertrampare	18
4.1.10	Om projektet	21
4.1.11	Utsläpp av koldioxid	24
5	Utvärdering	25
5.1	Måluppfyllelse	25
5.1.1	Arbetsresor under projektets gång	25
5.1.2	Fortsatt användning av cykel vid arbetsresor	25
5.1.3	Hjälmanvändning	25
5.1.4	Upplevd hälsa	25
5.1.5	Samhällsekonomiska hälsoeffekter	25
5.1.6	Mediainslag	25
5.2	SUMO-komplettering	26
5.3	Idéer och förbättringsförslag	28

Bilagor

Bilaga 1.	Anmälningens bekräftelse
Bilaga 2.	Kontrakt för Vintertrampare
Bilaga 3.	Upphandling
Bilaga 4.	Enkäter
Bilaga 5.	Kommentarer från slututvärdering
Bilaga 6.	Marknadsföring
Bilaga 7.	Diplom
Bilaga 8.	Media

1 Bakgrund

Detta projekt ingår som en del i Östersunds kommuns överenskommelse med Trafikverket Region Mitt. I överenskommelsen ingår att öka hjälmanvändning genom att integrera detta arbete i de olika cykelprojekt som Grön Trafik driver. Det har tidigare genomförts två mätningar av cykelhjälm användandet. En av PRO, på Vägverkets uppdrag, i vilken det preliminära resultatet visar på att 28 % av Östersunds cyklister använder hjälm. Den andra - undersökningen genomfördes av SIFO Research International, på Folksams uppdrag, och visar på att 29 % av cyklisterna i Jämtland använder hjälm. Båda mätningarna indikerar resultat som ligger i nivå med riksgenomsnittet 27-28 %. Tidigare genomförda hälso-tramparkkampanjer har visat att positiva effekter på hjälmanvändningen kan uppnås då deltagarna genom kampanjen får chansen att vänja sig vid hjälm under en längre period.

Resultatet av hjälmanvändningen under Vintertramparna 08/09 visade på att effekten av kampanjen var mycket positiv. Från att 32 % angett att de alltid eller oftast använde cykelhjälm innan Vintertramparna ökade denna siffra till 85 % efter kampanjen.

Eftersom många Östersundare ställer undan cykeln på vintern, har Östersunds kommun en ambition att öka vintercyklingen och har under de senaste åren jobbat aktivt för att stimulera till och förbättra möjligheterna för denna. Detta har skett genom förbättrad snöröjning längs gång- och cykelvägar och även information, bland annat på cykelkartan, om vilka vägar som är prioriterade ur snöröjningssynpunkt. Tillgång till dubbdäck och hjälm är dock viktiga faktorer för att göra vintercyklingen tillräckligt säkert.

Om fler fortsätter med sin dagliga fysiska aktivitet genom att även under vintertid göra resorna till och från jobbet med cykel istället för bil får detta positiva effekter på både folkhälsan och luftkvaliteten i staden, vilken för övrigt är som allra sämst just vintertid vid inversion.

Genom årens lopp har vi hört att tobak är det enskilt största hotet mot folkhälsan, detta har under senare tid svängt och man har i forskningsrapporter sett att fysisk inaktivitet är ett minst lika stort hot. Forskningen visar också att det är en mycket måttlig mängd fysisk aktivitet som behövs för att behålla eller uppnå en god hälsa.

Positiva effekter av fysisk aktivitet under 30 minuter per dag:

- Stärker muskulatur, skelett och leder
- Höjer konditionen
- Ökar motståndskraften mot stress
- Ökar fettförbränningen
- Minskar risken för hjärtsjukdomar
- Sänker blodtrycket

Erfarenheterna från tidigare genomförda Hälso- och Vintertramparkkampanjer har varit mycket goda och visat att det genom sådana projekt går att förändra deltagarnas resvanor. Av deltagarna i Vintertramparna 08/09 ansåg 84 % att deras hälsa påverkats positivt av deltagandet i projektet.

2 Syfte och mål

Projektets syfte är att stimulera till ökad hjälmanvändning och ökad vintercykling hos en grupp människor som före projektets start inte cyklat på vintern. De är även tänkta att fungera som inspirationskälla för andra att förändra sina resvanor och sin hjälmanvändning.

Vintertramparna erbjuds möjligheten att på ett säkert sätt cykla till sina arbeten med hjälp av dubbdäck och hjälm. Deltagarna får därmed uppleva fördelarna med att cykla under vinterhalvåret med förbättrad hälsa och ekonomi som följd. Tanken är att deltagarna ska ha upplevt vintertramparprojektet så pass positivt att de kommer att fortsätta att cykla vintertid och oftast använda hjälm. Ett annat syfte är att upplysa allmänheten om cyklingens fördelar och att det även i Östersund är möjligt att i stor omfattning cykla året runt.

2.1 Mål

Projektets huvudmålsättningar:

- Minst 60 % av resorna till och från arbetet ska ske med cykel under vintertramparperioden (dvs. i snitt tre dagar i veckan).
- Deltagarna ska vid långtidsutvärdering under vintertid i genomsnitt göra minst 40 % av resorna till och från jobbet med cykel.
- 70 % av deltagarna ska vid långtidsutvärdering ange att de alltid eller oftast använda hjälm.
- 90 % av deltagarna ska tycka att deras upplevda hälsa har förbättrats under projektet.
- Den årliga samhällsekonomiska hälsovinsten ska bli minst 1000 kr per deltagare enligt WHO:s beräkningsmodell HEAT²
- Projektet ska leda till fyra inslag i media under projektiden.

Övriga målsättningar för projektet framgår under rubrik 5. *SUMO-komplettering*.

3 Upplägg och genomförande

3.1 Organisation och tidsplan

Grön Trafik organiserade och drev projektet med stöd av Trafikverket Region Mitt. Vintertramparna genomfördes under vintern 2010-2011, dess utformning och tidsplan framgår av tabell 1.

² WHO, Health Economic Assessment Tool (www.heatwalkingcycling.org)

Tabell 1. Tidsplan för Vintertramparna 10/11.

Datum	Händelse
1 november 2010	<ul style="list-style-type: none"> – All information ska ut på hemsidan. – Pressmeddelande ska skickas ut. – Formulär ska vara i ordning på hemsidan. – E-mail till större företag och andra intresserade 1-2 november. – Info läggs ut på Grön Trafiks Facebooksida.
2-12 november 2010	– Tid för att få in anmälningar. Eventuellt stängs anmälan om det blir för många. Maximalt cirka 350 anmälningar.
12-19 november 2010	<ul style="list-style-type: none"> – Uttagning av vintertrampare, arbetet utförs av Grön Trafik. – E-post skickas ut till alla som uttagits till att medverka. – Instruktioner om hur de ska fylla i månadsrapporten. – Att de ska komma på avtrampsträffen.
Senast 17 november 2010	– Utskick till alla som ska delta i Vintertramparna, med datum för avtrampsträff och att de får hämta däck och hjälm på Söder Sport.
30 november 2010	– Avtrampssträff med information och fika.
1 december 2010	– Vintertramparperioden startar.
7 januari 2011	– Skicka ut e-mail till alla som inte lämnat in rapport för december.
	– Skicka påminnelse i början av varje månad till dem som ej skickat in månadsrapport.
I början av april 2011	– Skicka ut kallelse till avslutningsträff.
10 maj 2011	– Avslutningsträff
I början av maj 2011	– Skicka ut en utvärderingsenkät och påminnelse till dem som ej har skickat in alla månadsrapporter.

3.2 Anmälningar och uttagning

Anmälningarna gjordes via Östersunds hemsida³ och de uttagna fick bekräftelse via e-mail, vilket även de som fick avslag på sin ansökan fick (se anmälningsbekräftelse i bilaga 1). Det var 399 stycken som var intresserade av att bli vintertrampare, varav 143 stycken blev uttagna. Det blev fler intresserade än vad som var tänkt och antalet vintertrampare blev även det högre än vad som först hade beslutats om. Som deltagare valdes de ut som tidigare inte vintercyklat, en annan urvalsfaktor var sträckan till arbetet.

3.3 Avtrampsträff

De uttagna vintertramparna fick ett e-mail om att de var välkomna till avtrampsträffen i Rådhusalen, Östersunds Rådhus, på kvällen den 24 november 2010. Drygt 103 stycken vintertrampare kom på avtrampsträffen medan 40 stycken kom vid en annan tidpunkt. På avtrampsträffen fick vintertramparna information om kampanjen, nyttiga tips för att underlätta vintercykling, kort information om tidigare projekt och effekterna av dessa, skriva på kontraktet för deltagande samt diodlysen till sina cyklar.

³ www.ostersund.se/vintertramparna

Efter avtrampsträffen fick alla vintertrampare e-post med informationen från mötet i form av PowerPoint-presentationen från träffen. Dessutom fick de påminnelse om att hämta ut däck och hjälm på Söder Sport samt vad och hur de ska rapportera. De fick även information om den Facebookgrupp som har skapats för Vintertramparna.

3.4 Kontrakt

Kontraktet skrevs på under upptaktsträffen av dem som var där, de övriga fick skriva på vid andra tillfällen (en del kom in till Grön Trafik eller till Rådhusets reception). I kontraktet står det att vintertramparna förbinder sig att cykla minst 60 % av arbetsresorna, att de ska använda sig av cykelhjälm och att de ska rapportera in sina resultat via det enkätverktyg som användes under projektet (se kontrakt i bilaga 2).

3.5 Utrustning

En offertförfrågan sändes till fyra lokala cykelhandlare i Östersund i slutet av oktober 2010, se bilaga 3. Cykelhandlarna fick komma in med anbud och via direktupphandling valdes den leverantör som erbjöd lägst pris. Till vintertramparna upphandlades 304 stycken dubbdäck och 153 hjälmar.

Vintertramparna försågs med ett par vinterdäck och en hjälm. Utrustningen fick hämtas hos Söder Sport, vilka vann upphandlingen. Där kunde vintertramparna mot ersättning även byta däck på sina cyklar. Deltagarna fick själva stå för kostnaden för på- och avmontering av dubbdäck då detta inte ingick i kampanjen. Vintertramparna fick även ett par diodlysen på avtrampsträffen. Deltagarna fick behålla dubbdäck, cykelhjälm och diodlysen (Studentlyset) som tack för sitt deltagande i projektet.

3.6 Ekonomi

Tabell 2. Totala utgifter för projektet.

Utgiftspost	Antal	Styckpris (kr)	Kostnad exkl moms (kr)
Dubbdäck <i>Nokian</i>	304	251	76 438
Hjälmar <i>Bell Venture</i>	153	321	49 057
Diodlysen "Studentlyset"	143	40	5 735
Mackor vid avslutning	92	50	4600
Totalt			135 829

Kostnaden för projektet är liten jämfört med den samhällsekonomiska hästovinsten som, beräknats till mer än 1,1 miljon kr på fem års sikt, se 5.1.5 *Samhällsekonomiska hälsoeffekter*.

3.7 Administration och enkäter

Ett webbaserat enkätverktyg har använts för att samla in all data (se enkäter i bilaga 4). De enkäter som besvarades var, i kronologisk ordning:

- Resvaneundersökning före projektet
- Månatliga rapporter, fem stycken från december till april
- Slututvärdering efter projektet
- Långtidsutvärdering ett år efter start

Utskick gjordes automatiskt av enkätverktyget efter förutbestämda tider. Om svar inte hade inkommit skickades en påminnelse ut per automatik. Sedan fick de vintertrampare som trots det inte hade svarat eller lämnat inkorrekt uppgifter kontaktas via e-mail och telefon (vilket pågick in i juli 2011). Med inkorrekt uppgifter menas bland annat att deras svar angående resvanor inte uppgick till 100 % eller att de t ex hade angivit för många jobbdagar i månadsrapporterna. Det fanns även möjlighet för deltagarna att ge kommentarer till frågorna i slututvärderingsenkäten. Ett urval presenteras i resultatet efter respektive diagram och alla kommentarer redovisas i sin helhet i bilaga 5.

3.8 Marknadsföring

Projektet marknadsfördes via Östersunds hemsida, samt på Grön Trafiks Facebook-sida. E-post skickades till företag med många anställda och andra intressenter. Två pressmeddelanden har gjorts, ett om att Vintertramparna omgång 2 skulle starta och att deltagare söktes, samt ett om att utvärdering och avslutningsträff skulle hållas (se bilaga 6).

3.9 Avslutningsträff

På avslutningsträffen fick vintertramparna veta om målen hade uppfyllts, andel arbetsresor och hjälmanvändningen. Dessutom delades deras personliga koldioxiddiplom för ersätta bilresor ut (se bilaga 7) . Endast 45 vintertrampare kom på avslutningsträffen, av de övriga 98 hade 47 stycken förhinder och tackat nej till att delta och de övriga dök helt enkelt aldrig upp. Avslutningsträffen gick av stapeln på kvällen den 9 maj 2011 i Rådhusalen, Östersunds Rådhus. De som inte kom på avslutningsträffen fick sina koldioxid-diplom skickade per post under juli 2011.

4 Resultat

Vintertramparna genomfördes under perioden 1 december 2010 till 30 april 2011. Resultatet från enkätundersökningarna presenteras i form av diagram, tabeller och text.

Resvaneundersökningen besvarades av alla 143 vintertrampare medan det i månadsrapporterna inkom svar från 142 stycken (december-februari) och 141 stycken (mars-april). Resultaten från slututvärderingen baseras på svar från 142 deltagare medan långtidsutvärderingen besvarats av 134 vintertrampare.

4.1 Resvaneundersökning, slututvärdering och långtidsuppföljning

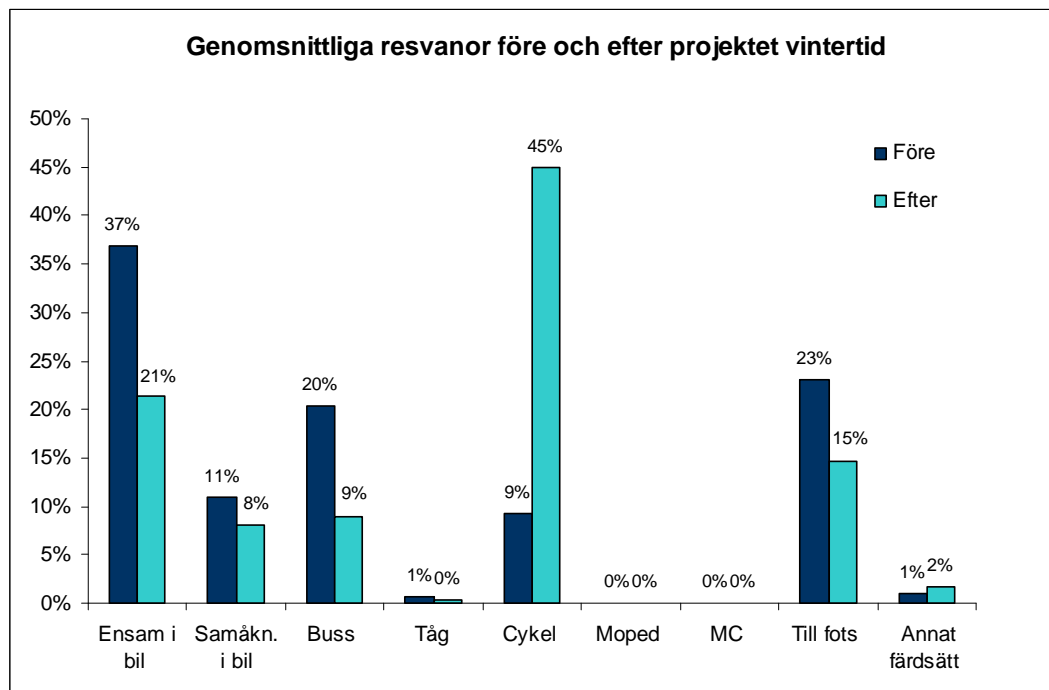
Deltagarna fick svara på ett antal frågor rörande deras resvanor, hur de transporterade sig till och från sina respektive arbeten under både sommar och vinter redovisas nedan.

4.1.1 Resvanor före och efter projektet

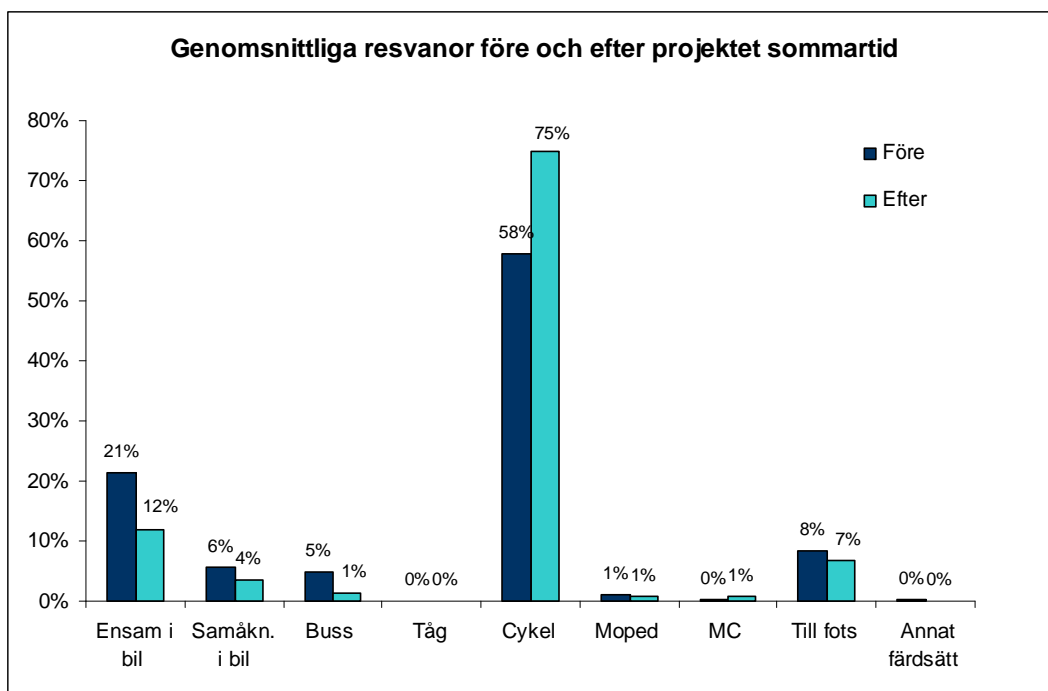
Före projektet cyklade deltagarna mer under sommaren än under vintern, medan de färdades mer till fots, körde bil samt åkte buss vintertid. Tåg, moped och motorcykel användes i liten utsträckning som transportmedel för resor till och från arbetet.

När det gäller arbetsresor med cykel innan projektets start visar resultatet att den övervägande majoriteten inte hade någon vana av att cykla till och från arbetet vintertid. 75 % (107 stycken) av de blivande deltagarna cyklade inte alls under vintern, den andelen minskade till 19 % vid långtidsutvärderingen. Endast 9 % (13 stycken) cyklade minst 60 % av sina arbetsresor vintertid innan projektet, efter projektet hade den andelen ökat till 39 %.

Följande diagram visar deltagarnas genomsnittliga resvanor före projektet jämfört med deras resvanor baserat på deras svar vid långtidsutvärderingen. Resvaneundersökningen visar även att deltagarnas resvanor sommartid påverkats av deras deltagande i projektet, att cyklingen ökat och att bilresandet minskat påtagligt.



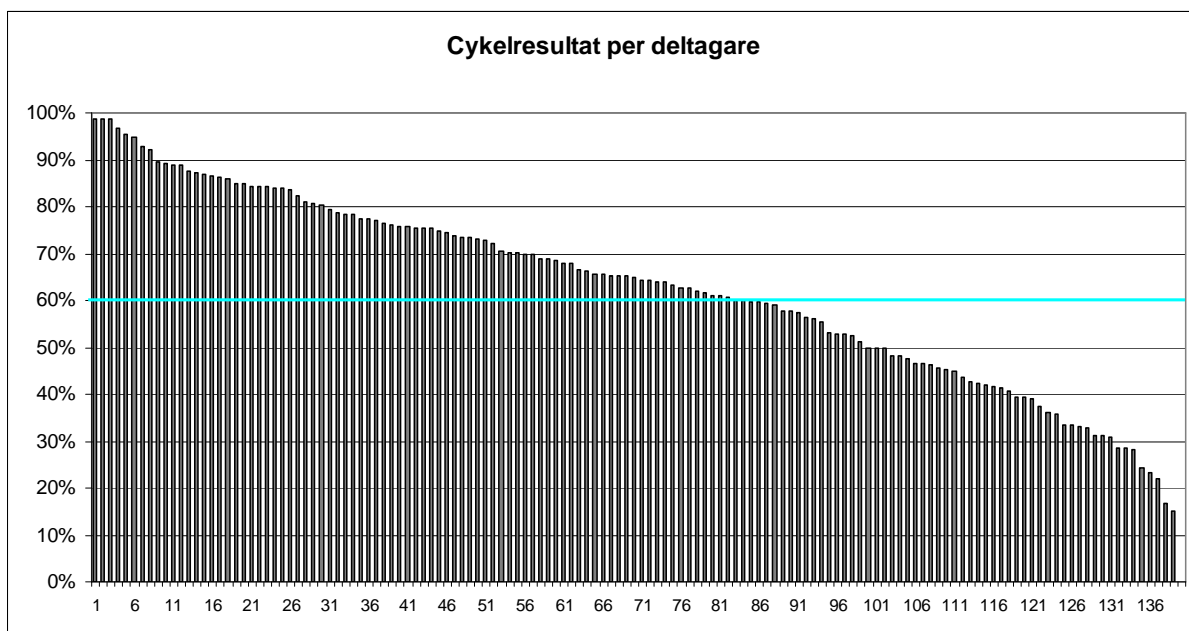
Figur1. Deltagarnas genomsnittliga resvanor före och efter projektet vintertid



Figur 2. Deltagarnas genomsnittliga resvanor före och efter projektet sommartid

4.1.2 Andel cykelresor per månad

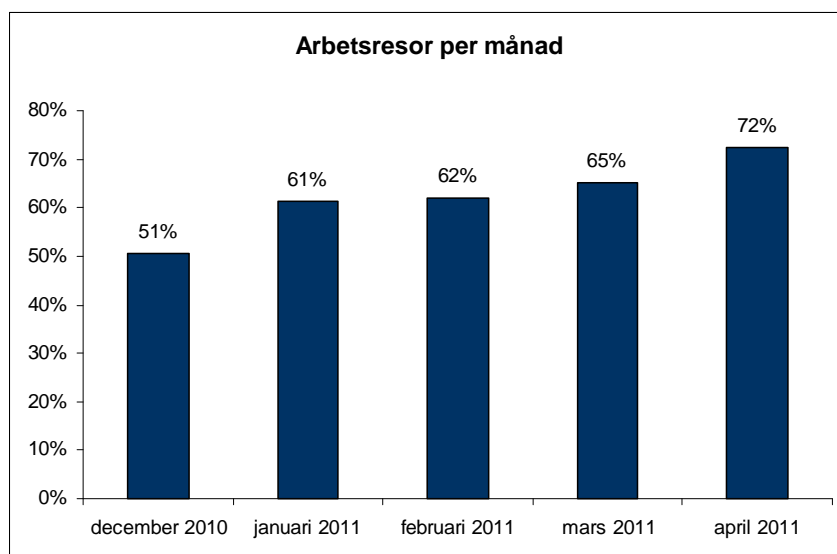
Månadsrapporteringen visar att 64 % (92/143) av deltagarna som fullföljde kampanjen nådde det uppsatta målet att cykla 60 % av sina arbetsresor, 32 stycken nådde till och med över 80 %. Av dem som inte nådde målet klarade dock 14 stycken att cykla över hälften av sina resor (se figur 3).



Figur 3. Andelen cyklade arbetsresor per deltagare.

Nedanstående diagram beskriver hur medelvärdet av antalet enkla resor förändrades med månadernas gång. Det började trögt under december, men då fler vände sig vid vintercykling ökade andelen arbetsresor från 51 % till 73 % under perioden, en stigande kurva. Det totala

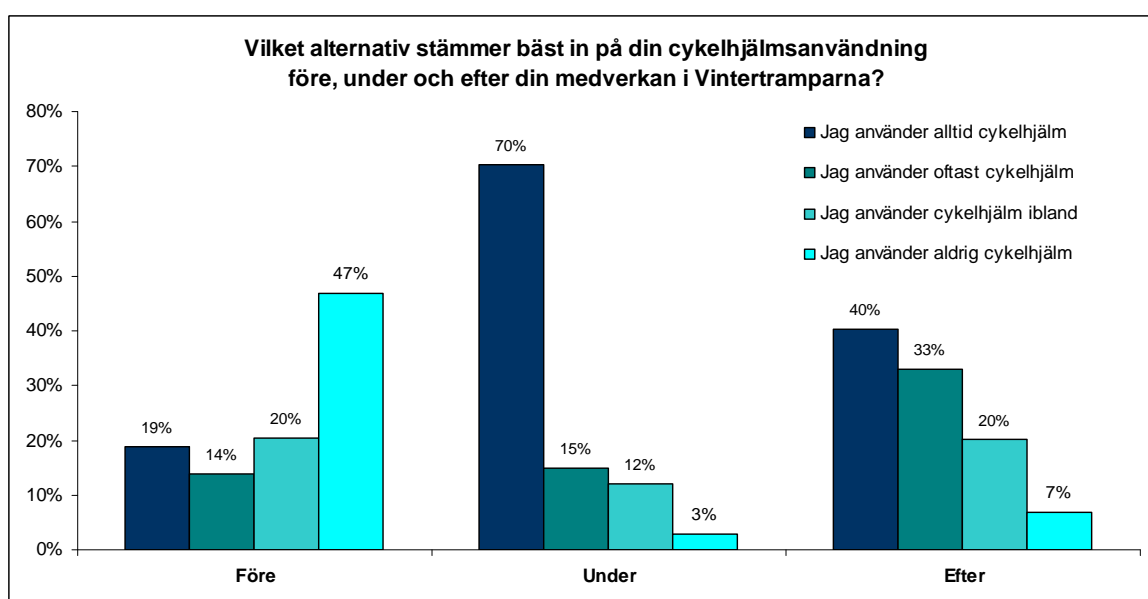
medelvärdet för samtliga deltagare under hela perioden hamnade på 63 % vilket innebär att deltagarna som kollektiv betraktat nådde målet om att cykla minst 60 % av arbetsresorna. Under de fyra månaderna från januari till april låg snittet över målgränsen.



Figur4. Medelvärde över antalet cyklade arbetsresor per månad.

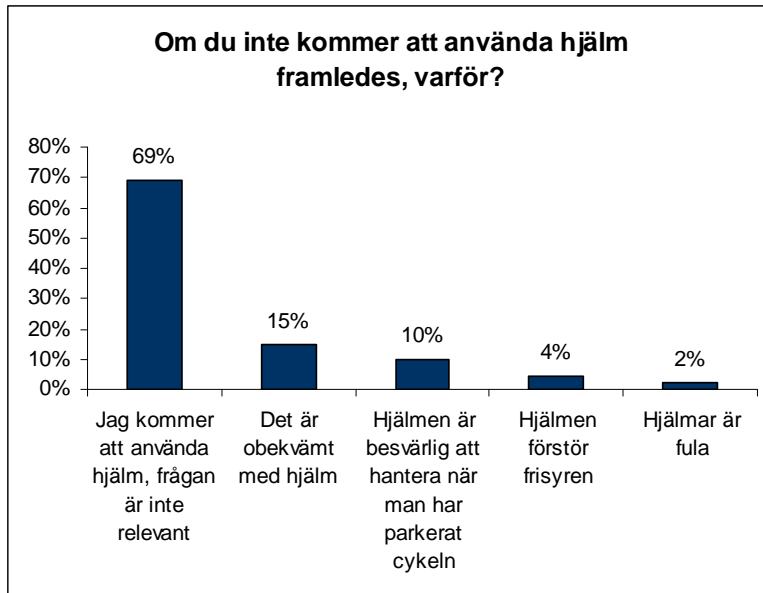
4.1.3 Hjälm användning

Resultatet av enkätundersökningarna visar att nästan hälften av de blivande vintertramparna aldrig använde sig av cykelhjälm före projektet, se figur 5. Endast en av fem (27 stycken) använde alltid hjälm, vilket ökade till 70 % (100 stycken) under projektet. Till följd sjönk även andelen som aldrig använde hjälm till 3 % (fyra stycken) under projektet. Efter att projektet hade avslutats angav ungefär hälften att de alltid kommer att använda hjälm i fortsättningen, vid långtidsutvärderingen uppgav sedan 40 % (54/134) att de faktiskt alltid använt hjälm, medan 7 % (nio stycken) uppgav att de inte använt hjälm alls. Det innebär att gruppen som aldrig använde hjälm före projektet har minskat med 85 % och att ca 7 av 10 cyklister nu alltid eller ofta använder hjälm.



Figur 5. Hjälm användning före, under och efter projektet (långtidsutvärdering).

Den främsta orsaken till att deltagarna inte kommer att använda hjälm i framtiden är att de anser att hjälmen är obekvämt, 15 % (21 stycken). Den näst största orsaken är att hjälmen är besvärlig att hantera och ta med sig, vilket 10 % (14 stycken) ansåg. Att hjälmarna skulle vara fula var däremot inte var av större vikt, endast 2 % (tre stycken) tyckte det, se figur 6.

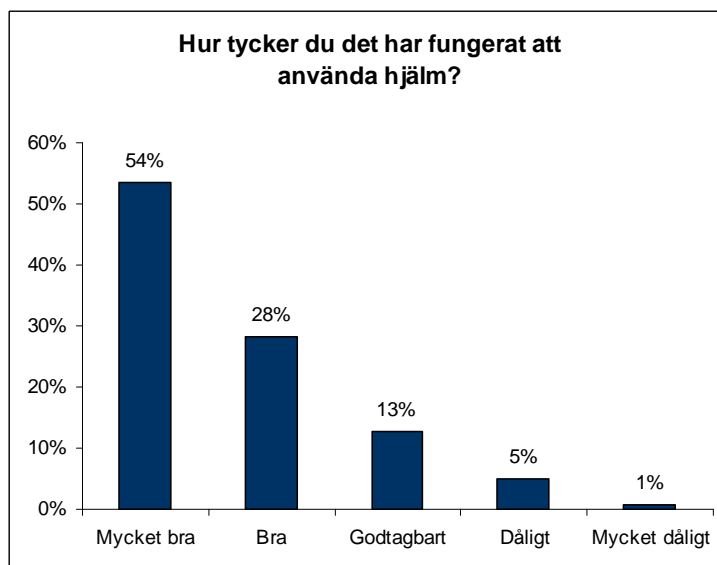


Figur 6. Anledningar till att hjälm inte används.

Kommentarer till frågan:

- Blir ofta varm och svettig!
- Svårt att använda hjälm på vintern när man samtidigt ska använda mössa.
- Det är en vana att använda hjälm och det har jag fått efter vinterns användande.
- Kan vara svår att ha men i packningen, eftersom många av mina resor går vidare med tåg.

Vintertramparna upplevde att det fungerat bra att använda hjälm under projektets gång. En majoritet av deltagarna, 88 % (116 stycken), tyckte att det hade fungerat mycket bra eller bra och endast en liten andel 6 % (åtta stycken) ansåg att det hade fungerat dåligt eller mycket dåligt (se figur 7).



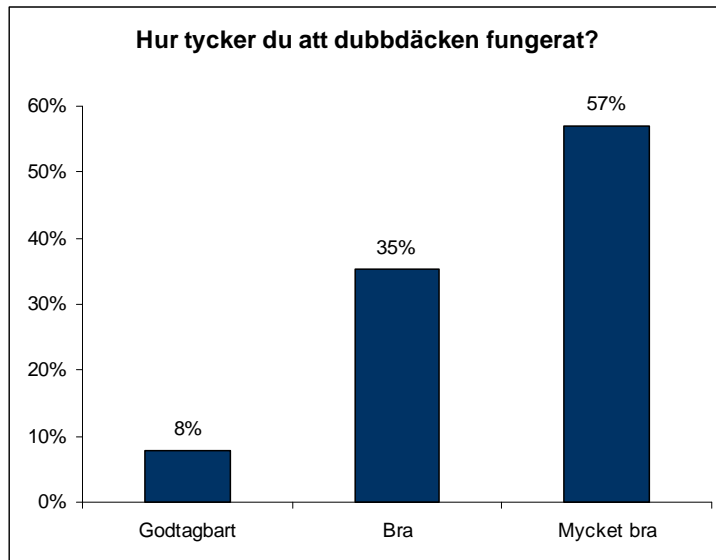
Figur 7. Hur hjälmanvändningen fungerat.

Kommentarer till frågan:

- Känns konstigt att inte ha hjälm.
- Använde alltid hjälm innan, så det var ingen större omställning.
- Har offrat frisyren! ;-)
- Svårt när man har mössa.

4.1.4 Dubbdäck

Över 90 % tyckte att dubbdäcken fungerade bra eller mycket bra. Ingen tyckte att de hade fungerat dåligt eller mycket dåligt.



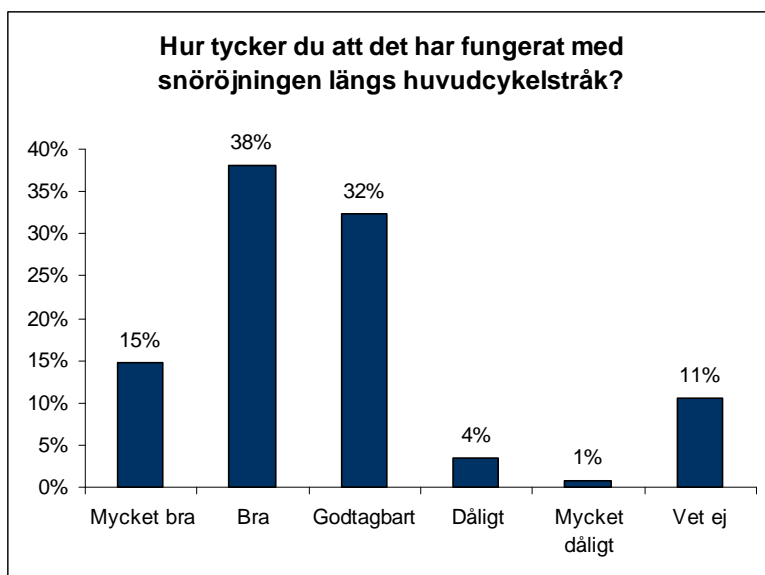
Figur 8. Hur dubbdäcken fungerat för användarna.

Kommentarer till frågan:

- Kan luras av dubbarna ibland. Bör vara dubbar även längs sidorna. lätt att tappa greppet på små iskanter o dyl.
- Jag cyklar hellre vid ishalka än går!
- en nackdel med dubbdäcken är att det blev betydligt mer trögtrampat
- Är fantastiskt imponerad över fästet med dubbdäck.

4.1.5 Snöröjning på huvudcykelstråk och övriga cykelvägar

Hur vintertramparna upplevde att snöröjningen sköttes under vintern 2010/11. Föga överraskande tyckte vintertramparna att huvudcykelstråken var bättre plogade än de mindre prioriterade övriga cykelvägarna. Mycket få ansåg att plogningen av huvudcykelstråken hade fungerat dåligt eller mycket dåligt. Strax över hälften ansåg däremot att detta hade fungerat bra eller mycket bra (se figur 9).

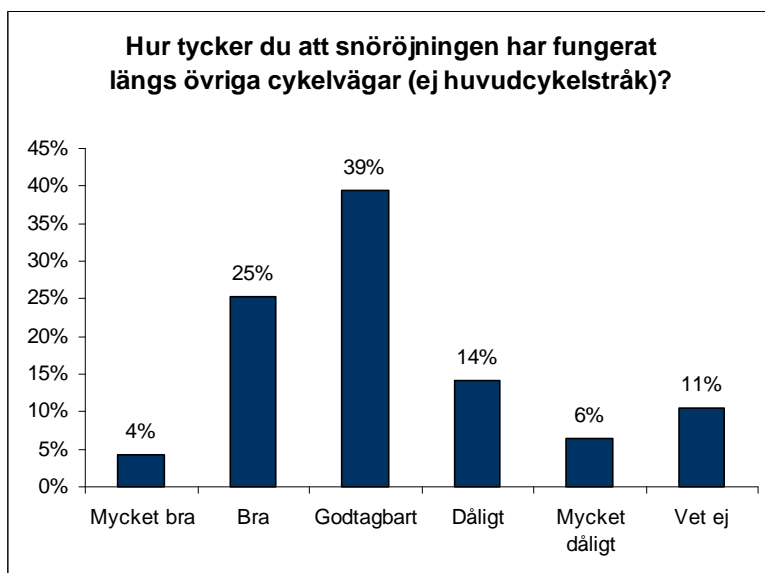


Figur9. Upplevd kvalitet på snöröjning längs huvudcykelstråk.

Kommentarer till frågan:

- Det var två dagar i vintras som var under all kritik. Resten av dagarna var helt ok.
- Jobbar helger och vissa morgnar har de inte hunnit med snöröjningen.
- Dagar med töväder följt av minusgrader har varit svåra - mycket knöligt underlag.
- På morgonen alltid nyplogat men tyvärr ej på em alls - fått gått med cykeln ibland i decimetertjock nysnö.

Längs övriga cykelvägar ansåg en av femtedel att snöröjningen hade fungerat dåligt eller mycket dåligt, medan något fler (30 %) tyckte att det hade fungerat bra eller mycket bra, medan de flesta tyckte att standarden var godtagbar (se figur 10).



Figur 10. Upplevd kvalitet på snöröjning längs övriga cykelvägar.

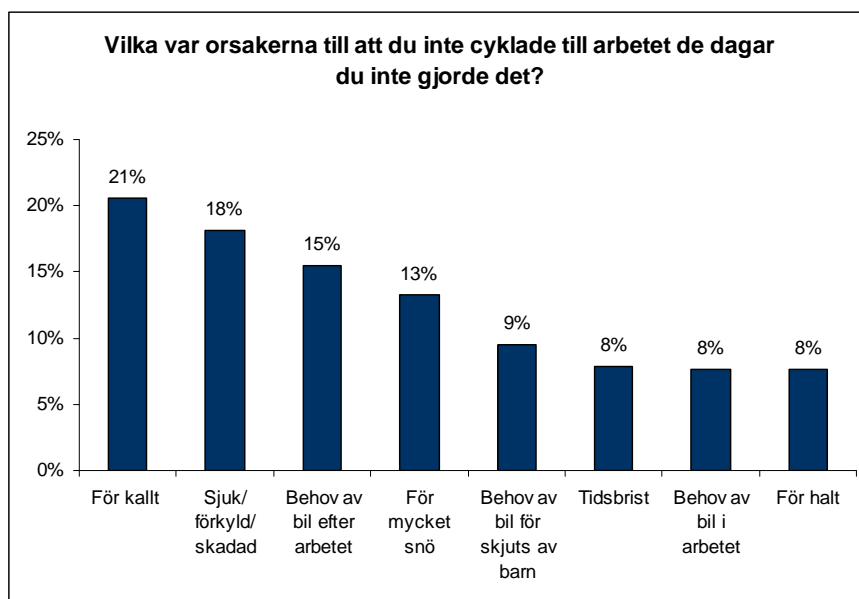
Kommentarer till frågan:

- Har faktiskt hållit högre standard än prioriterade stråk, måste vara andra entreprenörer.
- Frösön bra, övrigt lite sämre men ok.

- I slutet av vintern blev det rätt spårigt på en del sträckor. Spår som fryser på under natten är rätt otrevliga.
- Efter snöfall har jag vanligen valt bilväg i stället (dock kort sträcka till huvudstråk).

4.1.6 Orsakerna till varför cykel inte användes

Det finns flera orsaker till att vintertramparna inte använt cykeln som transportmedel till och från arbetet en del dagar. De vanligaste orsakerna var att vintertramparna upplevde att det var för kallt, de var sjuka, förkylda eller skadade, samt att de behövde bilen efter arbetet, se figur 11. Värt att notera är att halka ofta nämns som ett problem, men i denna undersökning är snö en större svårighet för deltagarna. Vinterns kyla ansågs vara det största hindret, i Östersund var medeltemperaturen $-8,6\text{ }^{\circ}\text{C}$ ⁴. Vintern 10/11 var därmed i medeltal kallare än normalvärdet för vintrarna 1961-1990 för vilket medel var $-7,3\text{ }^{\circ}\text{C}$.



Figur 11. Orsaker till att inte cykeln använts (utformad som en flervalfråga).

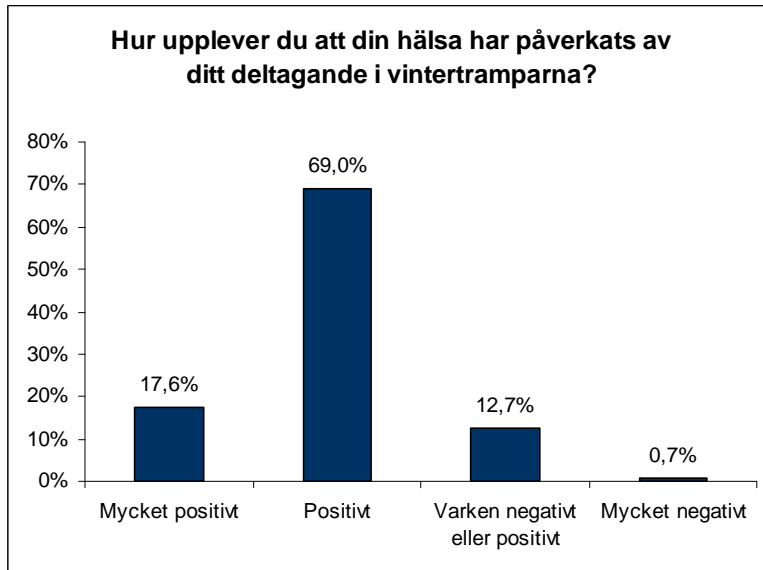
Kommentarer till frågan:

- Vid absolut majoritet av tillfällena var det fråga om någon form av transport av grejer.
- Ej barn men hund.
- Valde buss på grund av plogningen som inte varit bra.
- När det har varit under -15 har inte cykeln fungerat så bra.
- Besiktning och sjukhusbesök.
- Ibland har det varit så kallt och dåligt väglag att det inte har gått att cykla över huvud taget. Jag arbetar ibland på helger och då är snöröjningen undermåttlig.

4.1.7 Effekt på upplevd hälsa

På frågan hur deltagarna upplevde att deras hälsa påverkades av deltagandet i vintertramparna svarade de flesta att de upplevde att deras hälsa påverkades positivt eller mycket positivt. Detta innebär att totalt 87 % upplevde att deras hälsa påverkades i en positiv riktning. En av vintertramparna upplevde att hälsan påverkades mycket negativt. Anledningen till att en individ upplevde att hälsan försämrades var att denne körde omkull med skada som följd.

⁴ SMHI (<http://www.smhi.se/klimatdata/vintern-2010-2011-kallare-an-normalt-1.15195>)



Figur 12. Upplevd hälsoeffekt.

Kommentarer till frågan:

- Herregud, kondisen kom tillbaka så sakteliga - härligt!
- Hade väldigt bra hälsa även innan...
- Det har lett till att jag motionerar mer totalt sett.
- Har ett mycket bättre flås nu än vad jag hade förra sommaren då jag cyklade. Tyckte verkligen att jag flög fram nu när jag bytte till sommardäck, vilket gör att nu har jag svårt att se vad som kan få mig att INTE ta cykeln under sommaren!

4.1.8 Fördelar och nackdelar med att cykla

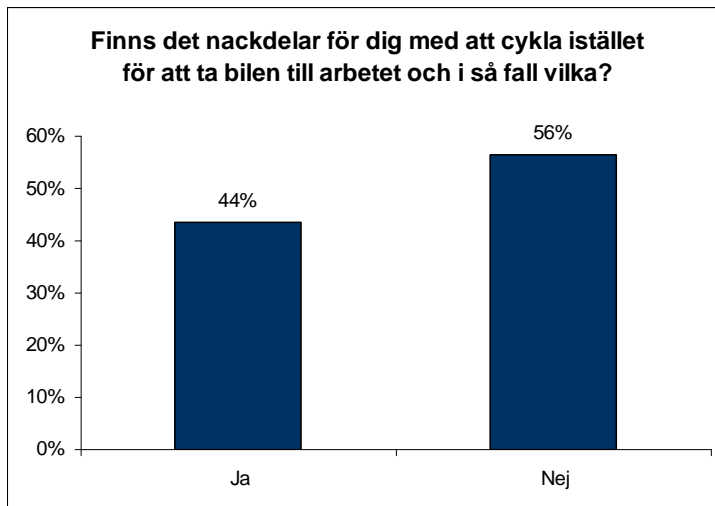
Vintertramparna fick svara på vilka fördelar och nackdelar som finns med att cykla till och från arbetet istället för att ta bilen. Alla vintertrampare utom en ansåg att det finns fördelar med att cykla, se figur 13. Något mindre än hälften ansåg dock att det även finns nackdelar med att ta cykeln till arbetet, se figur 13.



Figur 13. Andel deltagare som anser att det finns fördelar med att cykla.

Kommentarer till frågan:

- Det gör mig piggare och friskare
- Frihet, friskvård, glädje och ekonomiskt. Lätt att ta sig inom stan på olika arbetsrelaterade uppdrag.
- Bra träning, miljövänligare och billigare...
- Tidsvinst. Bra för miljön. Förbättrad kondition. Behöver inte betala för parkering.
- Skönt att få motion på köpet. Slippa ha två bilar i familjen.
- Jag kommer ut i friska luften varje dag, bättre kondition, blir piggare, gladare och känner mig nöjd med mig själv.



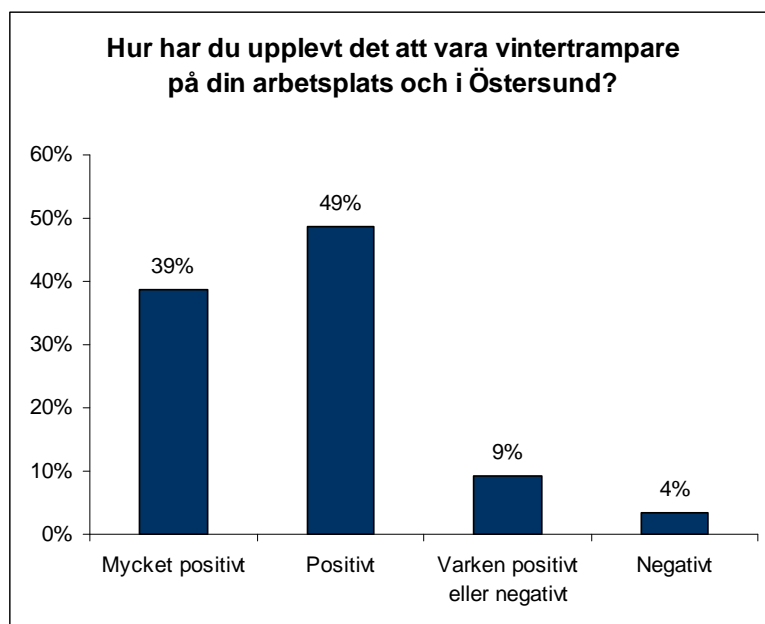
Figur 14. Andel deltagare som anser att det finns nackdelar med att cykla.

Kommentarer till frågan:

- Jag har 8 km enkel resa, så jag måste byta om eftersom jag blir svettig. Det är lite stökigt att duscha och byta om, och det tar extra tid på morgonen.
- Svårare att få med sig saker, särskilt när det är mycket som ska med.
- Tidsåtgång, besvärligare med ärenden under dagen, skjuts av barn.
- Lite mer beroende av snöröjning, väder, temp m.m.
- Kunde känna mig obehaglig till mods och utsatt i trafiken pga varierande plogning.
- Ibland väldigt kallt.

4.1.9 Åsikter om att vara vintertrampare

En klar majoritet av deltagarna, 87%, upplevde det som positivt eller mycket positivt att vara vintertrampare, ett fåtal uppfattade det som negativt, medan ingen svarade att det var mycket negativt (se figur 15).

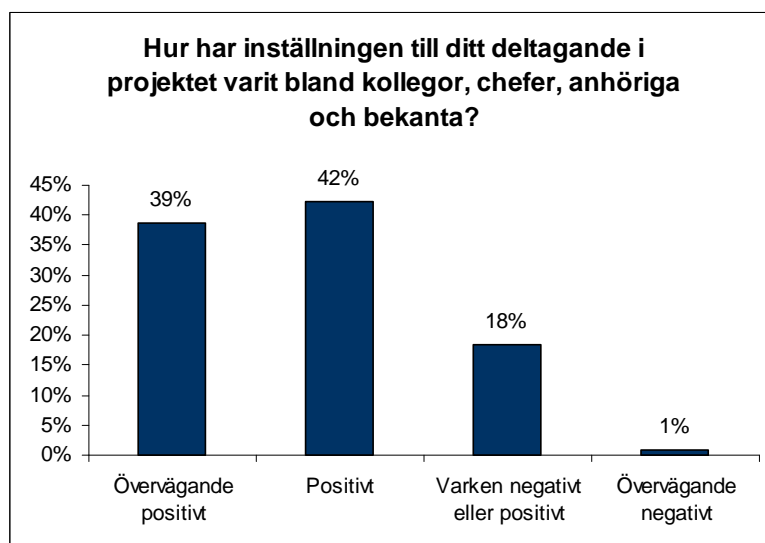


Figur 15. Upplevelse av att vara vintertrampare.

Kommentarer till frågan:

- Att ta sig fram i vinterlandskap på två hjul, det är både spännande och kul. Kanske trampar jag mig till en sundare kropp, innan våren anländer med sin gröna knopp!
- Det var inte så mycket jobbigare än jag trott att cykla på vintern!
- Det var otroligt tungtrampat till en början, särskilt som jag har ganska lång färdväg till jobbet. På det stora hela har det ändå varit en positiv upplevelse.
- Det har varit svårt att cykla så mycket jag velat. Dålig väghållning och inte ett toppen väder. Sen kanske jag hade klarat av att cykla fler dagar men när det var som kallast så valde jag att promenera
- Det har gått mycket bättre än vad jag trodde att cykla på vintern. Många positiva kommentarer från arbetskamrater.
- Jag har fått en extra push att cykla fast det tar emot emellanåt...

När det gällde inställningen hos arbetskamrater och anhöriga tyckte även här en klar majoritet att, 81 %, att den hade varit positiv eller mycket positiv, 18 % hade inte märkt någon skillnad och 1 % (en person) att inställningen var övervägande negativ (se figur 16).

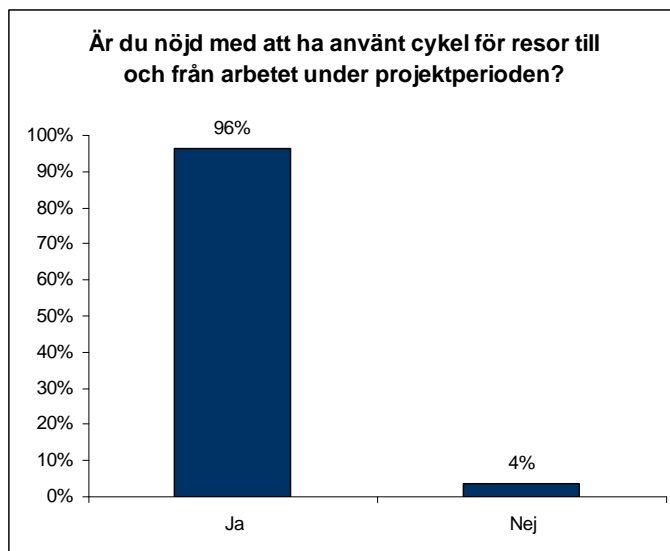


Figur 26. Omgivningens inställning till deltagarens medverkan i projektet.

Kommentarer till frågan:

- Många cyklar på vintern på min arbetsplats.
- Har inte diskuterat
- Jag har inte gjort någon stor affär av det men de som har vetat om det har varit odelat positiva.
- Alla har tyckt att det är ett bra projekt. Några hoppas att det blir nästa år med...då dom vill ansöka om att vara med.

Nästan samtliga deltagare var nöjda med att ha cyklat sina arbetsresor, de som var missnöjda angav som orsak att de inte kunnat cykla så mycket som de hade velat (se figur 17).

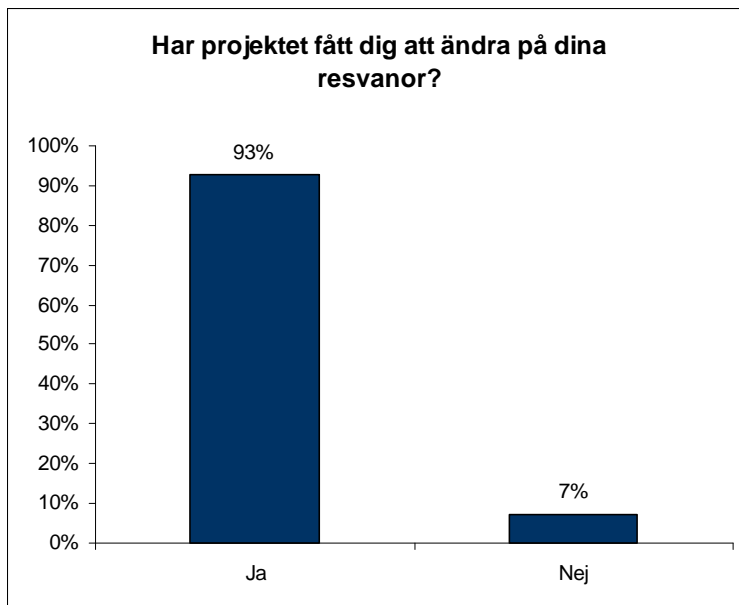


Figur 37. Upplevd nöjdhet över att ha cyklat till och från jobbet under projektet.

Kommentarer till frågan:

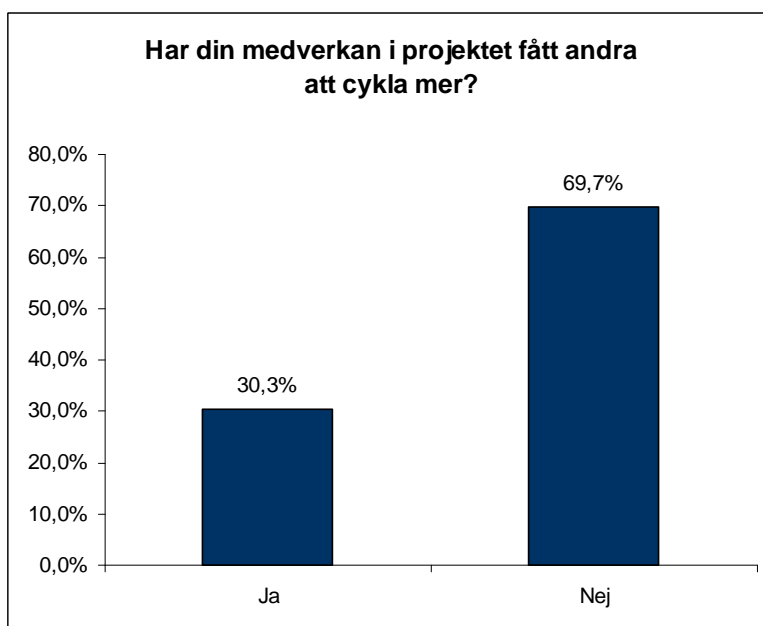
- Tidsvinst, eftersom man slipper leta parkering, samt betala för detta. Bra för miljön och förbättrad kondition hos mig.
- Det blev för få gånger gentemot min ambition.
- Det har varit jobbigt vissa dagar men stark motivation att vara med i projektet och inte ta bilen istället bara för att det är bekvämare...
- Det har verkligen varit bra. Vardagsmotion som småbarnsförälder. Tror verkligen att det påverkat familjelyckan....

Alla utom tio av deltagarna var av också av åsikten att projektet hade fått dem att ändra sina resvanor (se figur 18).



Figur 18. Förändring av resvanor.

Ca en tredjedel av deltagarna angav också att deras medverkan i projektet hade fått andra att cykla mer (se figur 19).



Figur 19. Projektets påverkan på andra.

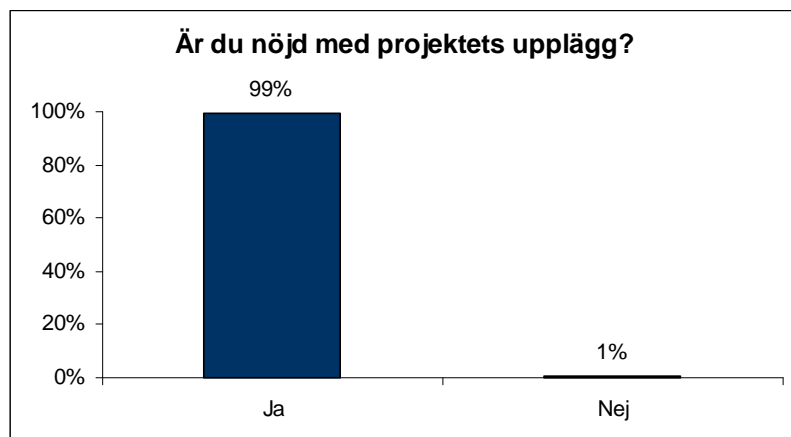
Kommentarer till frågan;

- Jag tror att några som har närmare har fått sig en tankeställare och provat.
- Inget som jag märkt av i varje fall.
- Båda mina söner cyklar mer nu.
- Dom har nog blivit inspirerade i alla fall!

4.1.10 Om projektet

Deltagarna fick även frågor om hur de upplevt projektets utformning. Alla deltagare utom en var nöjda med projektets upplägg, en deltagare tyckte också att kraven var för höga (se figur

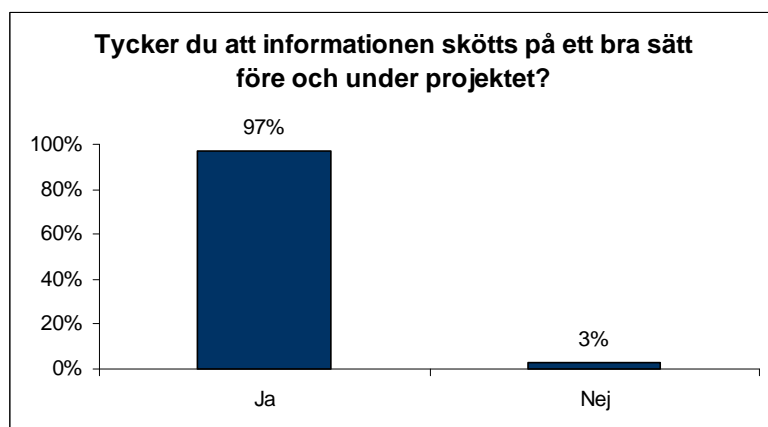
20). De allra flesta tyckte att informationen hade skötts bra före och under projektet (se figur 21).



Figur 20. Deltagarnas nöjdhet vad gäller projektets upplägg.

Kommentarer till frågan:

- Någon återkoppling under tiden.
- Härligt initiativ av kommunen tycker jag.
- Jättebra uppstartsmöte och information, bra initiativ från kommunen.
- Kravet på 60% kändes jobbigt att utföra vid månader när det var väldigt kallt och mycket snö.

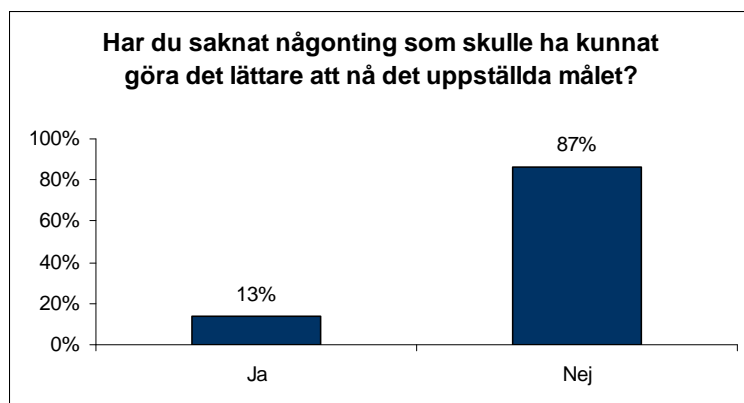


Figur 21. Deltagarnas syn på om informationen har skötts på ett bra sätt.

Kommentarer till frågan:

- Jag skulle ha velat veta hur jag skulle rapportera de dagar jag var för förkyld för att ta cykeln till jobbet. Nu antog jag att det skulle rapporteras som att jag borde ha cyklat den dagen också, vilket gav dåligt resultat för min del.
- En genomgång av trafikregler för cyklister vore jättesmart att hålla vid projektstart! Vi är många som inte riktigt har koll på det där med cykelöverfarter o.s.v. En liten brochyr om sånt här att ta med på cykelturen vore bra!

Av deltagarna ansåg ett tjugotal att de saknade något som skulle ha hjälpt dem att lättare uppnå målet, det handlade bland annat om bättre snöröjning, mera tid, bättre kläder och tillgång till dusch (se figur 22).

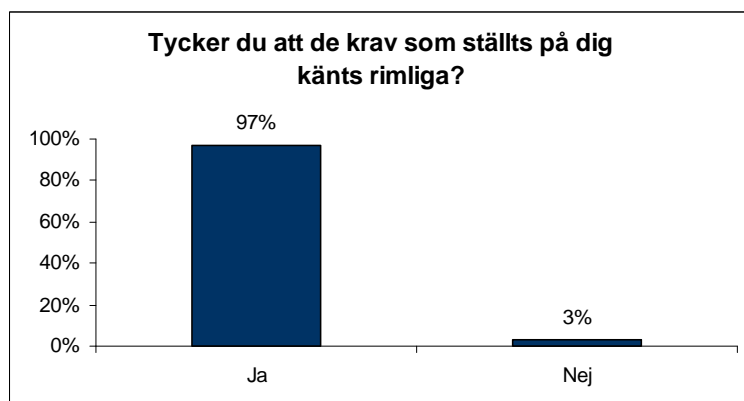


Figur 22. Diagram över om deltagarna saknat något för att uppnå målet.

Kommentarer till frågan:

- En dusch.
- Fler och bättre plogade cykelbanor!
- Tid! Och mer självdisciplin.
- Bättre kläder de dagar det varit för kallt.

De allra flesta deltagarna upplevde att kraven som satts var rimliga (se figur 23). Fyra stycken tyckte däremot att kravet på att cykla 60 % var orimligt på grund utav vädret.



Figur 23. Diagram över om deltagarna upplevt kraven som rimliga.

Kommentarer till frågan:

- Helt ok när tjresor och sjukdagar kunnat räknas bort. dessutom ok när det är över en lång period så att superkalla dec/jan inte utgör en avgörande andel.
- Har varit lite svårt att komma upp i kvoten de perioder man har varit krasslig, men ändå varit på jobbet.
- Jag tycker att det var svårt att kunna cykla 3 av 5 dagar pga av vädret.
- Absolut, hade uppnått målen med råge om inte cykeln gått sönder.

4.1.11 Utsläpp av koldioxid

De resvanor till och från jobbet som deltagarna hade före projektet beräknades ge upphov till ett årligt utsläpp på 23,6 ton koldioxid. Resultatet av långtidsutvärderingen visar att vintertramparnas förändrade resvanor reducerar koldioxidutsläppen med 38 % d v s 8,9 ton, se tabell 3. Sträckan 60 875 km som vintertramparna cyklat under tramparperioden motsvarar en besparing på cirka 12 ton koldioxid räknat som bilresa.

Tabell 3. Beräknat utsläpp före och efter projektet (kg CO₂).

	Sommar	Vinter	Helår
Före	8 562	15 062	23 624
Efter	5 070	9 638	14 708
Differens	-3 492	-5 424	-8 916
%	-41%	-36%	-38%

5 Utvärdering

5.1 Måluppfyllelse

5.1.1 Arbetsresor under projektets gång

Målet var satt till att minst 60 % av arbetsresorna skulle ske med cykel under projektets gång. Då medelvärdet av arbetsresorna uppgick till 63 % uppfylldes detta mål. Under projektets fem månader uppfylldes målet under de fyra sista. Det var bara under december månad som målet inte uppfylldes.

5.1.2 Fortsatt användning av cykel vid arbetsresor

Deltagarna angav vid långtidsutvärdering att de i genomsnitt gör 45% av resorna till och från jobbet med cykel under vintertid och målet på 40 % har därmed nåtts.

5.1.3 Hjälm användning

73 % av deltagarna angav vid långtidsutvärderingen ange att de alltid eller oftast använder hjälm och målet på 70% har nåtts. Gruppen som aldrig använder hjälm har även minskat avsevärt.

5.1.4 Upplevd hälsa

Målet om att 90 % av vintertramparna skulle uppleva en förbättrad hälsa efter projektet uppfylldes nästan då 87 % (123/142) angav att deras hälsa hade påverkats positivt av deltagandet i projektet. Jämfört med den första Vintertramparomgången ökade andelen som upplevde att deras hälsa hade förbättrats, i omgång 1 var det 84 %.

5.1.5 Samhällsekonomiska hälsoeffekter

Den samhällsekonomiska hälsovinsten kan beräknas utifrån cyklad sträcka per deltagare och år före och efter projektet. Den samhällsekonomiska hälsovinsten kan beräknas utifrån cyklad sträcka per deltagare och år före och efter projektet. Den årliga hälsovinsten för vintertramparna beräknas till 227 200 kr enligt WHO:s beräkningsmodell HEAT⁵, något som vida överskrider den totala kostnaden för projektet. Om antagandet görs att effekten på resvanorna håller i sig minst fem år uppnås en samhällsekonomisk hälsovinster på drygt 1,1 miljoner kr.

5.1.6 Mediainslag

Målet var att Vintertramparna skulle generera fyra inslag i media under perioden och detta uppfylldes med 4 inslag i de lokala medierna och ett på Östersunds hemsida. I bilaga 8 finns dessa mediainslag i fulltext.

⁵ WHO, Health Economic Assessment Tool (www.heatwalkingcycling.org)

Tabell4. Mediabelysning av Vintertramparna 2010-2011.

Datum	Media	Typ	Rubrik
2010-11-04	SR P4 – Radio Jämtland	Notis	Cyklister får däck och hjälm
2010-11-05	SVT Mittnytt	Inslag TV/web-TV	Vintertrampare 2010
2010-11-05	SVT Jämtlandsnytt	Artikel	Vintercyklister sökes i Östersund
2010-11-08	ÖP	Notis	100 vintertrampare får chansen
2010-11-26	Östersund kommuns hemsida	Webartikel	Hjulafton för Vintertrampare

5.2 SUMO-komplettering

Här redovisas kompletterande mål och resultat för SUMO:s analysnivåer Tjänster, Erbjudanden och Effekter. Vad gäller analysnivån Bakgrund hänvisas till *1 Bakgrund ovan*. Grönt = uppfyllt mål, gult = nära måluppfyllelse, orange= långt från måluppfyllelse.

	Målsättningar	Indikatorer	Metod	Resultat	
Tjänster	2 pressmeddelanden	Antal pressmeddelanden	Dokumentation	2 pressmeddelanden skickade	
	3 informationsutskick via Grön Trafiks Facebook sida	Antal informationsutskick via Grön Trafiks Facebook sida	Dokumentation	4 informationsutskick gjorda	
	Mailutskick till större företag och intresserade	Antal mailutskick till större företag och intresserade utförda	Dokumentation	1 mailutskick till större företag och intresserade	
	Att medverka till 4 inslag i media om projektet	Antal inslag i media om projektet	Dokumentation	4 inslag i lokal media och en webbartikel på kommunens hemsida	
	En avtrampsträff med information om projektet och tips om vintercykling	Antal avtrampsträffar	Dokumentation	En avtrampsträff har arrangerats	
	5 mailutskick inför månadsrapporteringar inkl påminnelser skall göras	Antal mailutskick inför månadsrapporteringar	Dokumentation	5 mailutskick inför månadsrapporteringar inkl påminnelser har gjorts	
	En avslutningsträff med information om projektets resultat	Antal avslutningsträffar	Dokumentation	En avslutningsträff har arrangerats	
	Ett mailutskick med information om projektets resultat till deltagarna ska göras	Antal mailutskick med information om projektets resultat till deltagarna	Dokumentation	1 mailutskick med information om projektets resultat till deltagarna har gjorts	
	Kännedom om mobilitets-tjänster	Utvärderas ej (för svårt att följa upp)	Utvärderas ej	Utvärderas ej	Utvärderas ej
	Användnings-grad av mobilitets-tjänster	300 personer ska skicka in ifylld ansökan om deltagande	Antal personer som skickat in ifylld ansökan om deltagande	Dokumentation	399 ansökningar inkom
80% av deltagarna ska medverka på avtrampsträffen		Andel av deltagarna ska medverka på avtrampsträffen	Dokumentation	72 % av deltagarna medverkade på avtrampsträffen	
80% av deltagarna ska medverka på avslutningsträffen		Andel av deltagarna ska medverka på avslutningsträffen	Dokumentation	32% av deltagarna medverkade på avslutningsträffen	
Nöjdhet med mobilitets-tjänster	Utvärderas ej (för svårt att följa upp)	Utvärderas ej	Utvärderas ej	Utvärderas ej	

		Målsättningar	Indikatorer	Metod	Resultat
Erbjudande	Acceptans av erbjudandet	Minst 100 deltagare ska medverka i projektet	Antal deltagare som medverkar i projektet	Dokumentation	143 deltagare medverkade i projektet
	Experimentiellt individuellt beteende	Att minst 70 % av deltagarna testat att cykla till och från jobbet minst tre dagar i veckan (eller 60% av resorna) under tramparperioden	Andel av deltagarna testat att cykla till och från jobbet minst tre dagar i veckan (eller 60% av resorna) under tramparperioden	Månadsrapportering via formulär på hemsidan	64% av deltagarna testade att cykla till och från jobbet minst tre dagar i veckan (eller 60% av resorna) under tramparperioden
		Minst 95 % av deltagarna ska alltid eller oftast använda cykelhjälm under tramparperioden.	Andel av deltagarna som alltid eller oftast använder cykelhjälm under tramparperioden.	Slututvärdering via webbenkät	85 % av deltagarna använde alltid eller oftast cykelhjälm under tramparperioden.
	Nöjdhet med erbjudande	Minst 90% av deltagarna ska vara nöjda med att ha använt cykel som transportmedel under tramparperioden	Andel som är nöjda med att ha använt cykel som transportmedel under tramparperioden	Slututvärdering via webbenkät	96% är nöjda med att ha använt cykel som transportmedel under tramparperioden
		Minst 80 % av deltagarna ska tycka att det fungerat mycket bra eller bra att använda cykelhjälm under tramparperioden	Andel som tycker att det fungerat mycket bra eller bra att använda cykelhjälm under tramparperioden	Slututvärdering via webbenkät	82 % tycker att det fungerat mycket bra eller bra att använda cykelhjälm under tramparperioden
		Minst 90 % av deltagarna ska tycka att det fungerat mycket bra eller bra att använda dubbdäck	Andel av deltagarna som tycker att det fungerat mycket bra eller bra att använda dubbdäck	Slututvärdering via webbenkät	95% av deltagarna tycker att det fungerat mycket bra eller bra att använda dubbdäck
		Minst 80% av deltagarna ska uppleva det som positivt eller mycket positivt att ha varit vintertrampare i Östersund	Andel av deltagarna som upplevde det som positivt eller mycket positivt att ha varit vintertrampare i Östersund	Slututvärdering via webbenkät	87%, upplevde det som positivt eller mycket positivt att vara vintertrampare
		Minst 90% av deltagarna ska uppleva att det finns fördelar med att cykla istället för att ta bilen till arbetet.	Andel av deltagarna som upplever att det finns fördelar med att cykla istället för att ta bilen till arbetet.	Slututvärdering via webbenkät	99 % av deltagarna upplever att det finns fördelar med att cykla istället för att ta bilen till arbetet.
		Minst 90% av deltagarna ska tycka att deras upplevda hälsa har förbättrats av projektet	Andel av deltagarna som tycker att deras upplevda hälsa har förbättrats av projektet	Resevaneenkät+Slutenkät	I slutenkäten uppgav 87% att deras hälsa förbättrats av projektet
		Minst 90% av deltagarna ska vara nöjda med projektets upplägg	Andel av deltagarna som är nöjda med projektets upplägg	Slututvärdering via webbenkät	99 % av deltagarna är nöjda med projektets upplägg
		Minst 90% av deltagarna ska tycka att informationen skötts på ett bra sätt före och under projektet	Andel av deltagarna som tycker att informationen skötts på ett bra sätt före och under projektet	Slututvärdering via webbenkät	97 % av deltagarna tycker att informationen skötts på ett bra sätt före och under projektet
		Minst 80 % av deltagarna ska tycka att de inte saknat något för att nå det uppställda målet	Andel av deltagarna som tycker att de inte saknat något för att nå det uppställda målet	Slututvärdering via webbenkät	87 % av deltagarna tycker att de inte saknat något för att nå det uppställda målet
		Minst 90% av deltagarna ska tycka att kraven som ställts på dem känns rimliga	Andel av deltagarna ska tycka att kraven som ställts på dem känns rimliga	Slututvärdering via webbenkät	97 % av deltagarna tycker att kraven som ställts på dem känns rimliga

		Målsättningar	Indikatorer	Metod	Resultat
Effekter	Permanent individuellt resbeteende	Minst 80 % av deltagarna ska ange att projektet fått dem att ändra sina resvanor	Andel av deltagarna som anger att projektet fått dem att ändra sina resvanor	Slututvärdering via webbenkät	93 % av deltagarna anger att projektet fått dem att ändra sina resvanor
		Vid långtidsutvärdering ska deltagarna i genomsnitt göra minst 40 % av resorna till och från jobbet vintertid med cykel.	Deltagarnas genomsnittliga andel av resor till och från jobbet som görs med cykel vid långtidsutvärdering	Långtidsutvärdering	Vid långtidsutvärdering anger deltagarna att de i genomsnitt gör 45 % av resorna till och från jobbet vintertid med cykel.
		70 % av deltagarna ska vid långtidsutvärderingen ange att de alltid eller oftast använder hjälm.	Andel av deltagarna som vid långtidsutvärderingen anger att de alltid eller oftast använder hjälm	Långtidsutvärdering	73 % av deltagarna angav vid långtidsutvärderingen ange att de alltid eller oftast använder hjälm.
	System-effekter	Deltagarna ska i genomsnitt ha minskat sina årliga fossila koldioxidutsläpp från resor till och från jobb vintertid med 50%	Deltagarnas genomsnittliga minskning av sina årliga fossila koldioxidutsläpp från resor till och från jobb vintertid.	Beräkning utifrån RVU före projektstart samt RVU vid långtidsutvärdering	Deltagarna har i genomsnitt ha minskat sina årliga fossila koldioxidutsläpp från sina resor till och från jobb vintertid med 36 % (5,4 ton/år)
		Deltagarna ska i genomsnitt ha minskat sina totala årliga fossila koldioxidutsläpp från resor till och från jobb med 40%.	Deltagarnas genomsnittliga minskning av sina totala årliga fossila koldioxidutsläpp från resor till och från jobb.	Beräkning utifrån RVU före projektstart samt RVU vid långtidsutvärdering	Deltagarna har i genomsnitt ha minskat sina årliga fossila koldioxidutsläpp från sina resor till och från jobb vintertid med 41 % (8,9 ton/år)
		Den årliga samhällsekonomiska hälsovinsten ska bli till minst 1000 kr per deltagare enligt WHO:s beräkningsmodell HEAT	Beräknad årlig samhällsekonomisk hälsovinst per deltagare enligt WHO:s beräkningsmodell HEAT	Beräkning utifrån RVU före projektstart samt RVU vid långtidsutvärdering + beräkning enl HEAT	Den årliga samhällsekonomiska hälsovinsten blev ca 1600 kr per deltagare enligt WHO:s beräkningsmodell HEAT (totalt 227200 kr/år för samtliga deltagare)

5.3 Idéer och förbättringsförslag

Då många av deltagarna trots tydlig information valde att inte komma på avslutningsträffen, trots att de uppgivit att de skulle göra det bör det övervägas hur detta kommuniceras på ett ännu tydligare sätt (om möjligt?). Som det blev nu uteblev nästan 50 personer som sagt att de skulle komma.

Avtrampsträff med Vintertramparna!

Du har blivit uttagen att delta i satsningen Vintertramparna 2010.

På onsdag nästa vecka är det dags för dig och de övriga 99 Vintertramparna att samlas för att göra ett gemensamt avtramp.

Under träffen kommer du att:

- Få information om kampanjen, nyttiga tips för att underlätta vintercykling mm.
- Kort information om tidigare projekt och effekterna av detta.
- Skriva kontrakt på ert deltagande
- Få cykel diodlysen fram och bak till din

Tid: Onsdagen den 24 november, kl 19.00 - ca 20.00

Plats: Östersunds rådhus, Rådhusalen, ingång stora trappan

Ni kommer att få skriva på ett avtal om att ni åtar er att cykla minst 60% av era arbetsresor samt använda hjälm under hela tramparperioden från 1 dec – 30 april samt fylla i månadsredovisning över resorna och utvärderingsenkäter.

För att få dubbdäck och cykelhjälm som passar just dig och din cykel får ni gå till Söder Sport i Odensala, där ni får prova hjälm och se till att dubbdäcken är rätt storlek. Personalen har en lista över alla deltagarna så säg ditt namn i kassan så får du rätt utrustning.

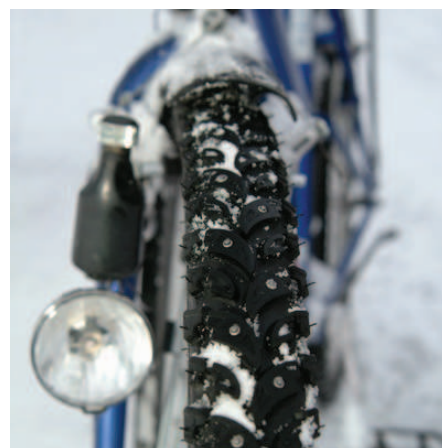
Vad gäller montering av dubbdäck ingår detta inte i kampanjen. Det innebär att du kan välja att antingen göra det själv eller vända dig till någon av Östersunds cykelhandlare. Prisexempel däckbyte Söder Sport: 190 kr/hjul.

Du bör komma till avtrampsträffen då denna ingår i ditt åtagande som Vintertrampare. Om du av någon anledning inte kan komma och har starka skäl till detta, maila mig för alternativ lösning.

Väl mött!

Petter Björnsson

Kontrakt för Vintertrampare 2010/2011



Jag försäkrar att jag som utvald i cykelprojektet under perioden 1 december 2010 till 30 april 2011 och att jag kommer att cykla minst tre dagar i veckan (eller 60% av resorna). Målet är att cykla varje dag det är rimligt före.

Jag kommer att delta i avtrampssträff och avslutningsträff.

Jag fyller i enkäter om mina resvanor före och efter tramparperioden samt vid långtidsuppföljning april 2010.

Jag rapporterar en gång i månaden in mina resultat (cyklade km) och delger mina erfarenheter och synpunkter från den senaste månadens cykling via formulär på hemsidan.

Jag samtycker till att delta vid synliggörande av projektet i information och olika media.

Under projekttiden kommer jag att använda cykelhjälm.

Avbryter jag cyklingen under perioden står jag för kostnaden eller lämnar tillbaka hjälm och dubbdäck.

.....
Ort

.....
Datum

.....
Namn

.....
Arbetsplats

.....
Underskrift



Helena Jansson

Datum 2010-12-01

Dnr1971/2010

Rapport över direktupphandling av dubbdäck och cykelhjälm till Vintertramparna

Enheten Trafik och park har upphandlat 304 st dubbdäck samt 153 hjälm till Vintertramparna

Tillfrågade

Följande företag tillfrågades via e-post 2010-10-26:

- Söder Sport
- Egons
- Cykelogen
- Team Sportia Lillänge

Söder Sport svarade inom angiven tid.

Antagen leverantör

Företaget Söder Sport antas som leverantör då de erbjuder lägst pris.

Bilagor

1. Beställning

Offertförfrågan utskickad per e-post till: Söder Sport, Cykelogen, Team Sportia

Per fax till Egons cykel 063-12 72 22

Hej!

Vi har ett Vintercyklingsprojekt på gång och undrar vad ni kan erbjuda kan få för pris på utrustning till detta.

Det vi behöver är:

Förfrågan A

50 st hjälmar typ Bell Venture eller motsv.

100 st dubbdäck Schwalbe Snow Stud eller Nokian Hakkapeliitta W106

Förfrågan B

100 st hjälmar typ Bell Venture eller motsv.

200 st dubbdäck Schwalbe Snow Stud eller Nokian Hakkapeliitta W106

Vi skulle vilja ha ett pris på förfrågan A och ett på B, om det blir skullnad på priset beroende på vad vi väljer, antalet är inte fastsällt än.

Alla får lämna in sin storlek på däcken och hämta utrustningen själva på butiken.

Tacksam för snabbt svar, dock senast svar 28/10

Skriv även datum för möjlig leverans av detta.

Med vänlig hälsning

Helena Jansson

Samhällsbyggnad

Grön trafik

063-14 38 03

helena.jansson@ostersund.se

Intresseanmälan Vintertramparna 2011-2012

Intresseanmälan Vintertramparna 2011-2012

1. Namn

2. Gatuadress (hem)

3. Postnummer (hem)

4. Postort (hem)

5. Arbetsplats

6. Telefonnummer arbete/mobil

7. E-post

8. Ålder

9. Hur ofta använder du normalt cykel respektive bil för dina resor till och från arbetet under sommaren?

	Aldrig	1 gång/vecka (20%)	2 gånger/vecka (40%)	3 gånger/vecka (60%)	4 gånger/vecka (80%)	5 gånger/vecka (100%)
Cykel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Hur ofta använder du normalt cykel respektive bil för dina resor till och från arbetet under vintern?

	Aldrig	2 gånger/vecka	3 gånger/vecka	4 gånger/vecka	5 gånger/vecka
--	--------	----------------	----------------	----------------	----------------

	ka (40%)	ka (60%)	ka (80%)	ka (100%)
		1 gång/vecka (20%)		
Cykel	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Bil				

11. Hur långt har du till jobbet i km?

12. Om jag blir antagen samtycker jag till...

att under 6 månader cykla till och från jobbet minst tre dagar i veckan (eller >60% av resorna).

att under tramparperioden använda cykelhjälm.

att delta i avtrampssträff och avslutningsträff.

att fylla enkäter om mina resvanor före och efter tramparperioden samt vid långtidsuppföljning april 2013.

att en gång i månaden rapportera in resultat (cyklade km) och delge mina erfarenheter och synpunkter från den senaste månadens cykling via formulär på hemsidan.

att kampanjen och anonymiserade resultat synliggörs i olika media.

- Ja
- Nej

Resvaneenkät Vintertramparna 2010

Resvaneenkät Vintertramparna 2010

OBS! Enkäten gäller förhållandena FÖRE din medverkan i Vintertramparna.
Fyll i svar på alla frågor, även om det är 0% resor.
Se till att det blir 100% totalt på sommar resp vinter.

Lathud för andel resor vid vanlig 5 dagars vecka:

- 1 enkel resa/vecka = 10%
- 2 enkla resor/vecka = 20%
- 3 enkla resor/vecka = 30%
- 4 enkla resor/vecka = 40%
- 5 enkla resor/vecka = 50%
- 6 enkla resor/vecka = 60%
- 7 enkla resor/vecka = 70%
- 8 enkla resor/vecka = 80%
- 9 enkla resor/vecka = 90%
- 10 enkla resor/vecka = 100%

1. Namn:

2. Hur gammal är du?

3. Vilket alternativ stämmer bäst in på din cykelhjälmsanvändning före din medverkan i Vintertramparna?

- Jag använder aldrig cykelhjälm
- Jag använder cykelhjälm ibland
- Jag använder oftast cykelhjälm
- Jag använder alltid cykelhjälm

Hur ser dina resor till och från jobbet ut på sommaren

4. Andel resor ensam i bil? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

5. Andel resor samåkning i bil? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %

-
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

6. Andel resor med buss? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

7. Andel resor med tåg? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

8. Andel resor med cykel? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

9. Andel resor med moped? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %

- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

10. Andel resor med mc? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

11. Andel resor till fots? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

12. Andel resor med annat transportmedel? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

Hur ser dina resor till och till och från arbetet ut på vintern

13. Andel resor ensam i bil? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %

-
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

14. Andel resor samåkning i bil? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

15. Andel resor med buss? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

16. Andel resor med tåg? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

17. Andel resor med cykel? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %

- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

18. Andel resor med moped? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

19. Andel resor med mc? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

20. Andel resor till fots? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

21. Andel resor med annat transportmedel? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %

- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

Månadsrapportering Nov 2011

Enkäten gäller november 2011

1. Namn

2. Hur många ENKLA cykelresor har du gjort under månaden till och från arbetet?

3. Antal dagar (eller arbetspass) under månaden då du varit på jobbet (exkl sjukdagar, tjänsteresor och dyl.)

4. Kommentarer och synpunkter om månadens cykling, vinterväghållning etc.

Vintertrampare 2010/11 slutenkät

Vintertrampare 2010/11 slutenkät

OBS! Enkäten gäller förhållandena FÖRE din medverkan i Vintertramparna.
Fyll i svar på alla frågor, även om det är 0% resor.
Se till att det blir 100% totalt på sommar resp vinter.

Lathud för andel resor vid vanlig 5 dagars vecka:

- Ingen resa/vecka = 0%
- 1 enkel resa/vecka = 10%
- 2 enkla resor/vecka = 20%
- 3 enkla resor/vecka = 30%
- 4 enkla resor/vecka = 40%
- 5 enkla resor/vecka = 50%
- 6 enkla resor/vecka = 60%
- 7 enkla resor/vecka = 70%
- 8 enkla resor/vecka = 80%
- 9 enkla resor/vecka = 90%
- 10 enkla resor/vecka = 100%

1. Namn:

2. Hur har du upplevt det att vara vintertrampare på din arbetsplats och i Östersund?

- Mycket negativt
- Negativt
- Varken positivt eller negativt
- Positivt
- Mycket positivt

Kommentar till fråga 2

3. Vilket alternativ stämmer in med din hjälmanvändning under projekttiden med Vintertramparna?

- Använde inte hjälm
- Använde hjälm ibland
- Använde oftast hjälm
- Använde alltid hjälm

4. Vilket alternativ stämmer in med din kommande hjälmanvändning efter ditt medverkande i vintertramparna?

- Jag kommer inte att använda hjälm
- Jag kommer att använda hjälm ibland
- Jag kommer oftast att använda hjälm
- Jag kommer alltid att använda hjälm

5. Om du inte kommer att använda hjälm framledes, varför?

- Jag kommer att använda hjälm, frågan är inte relevant
Det är obekvämt med hjälm

-
- Hjälmar är fula
- Hjälmen förstör frisyren
- Hjälmen är besvärlig att hantera när man har parkerat cykeln

Kommentar till fråga 5

6. Är du nöjd med att ha använt cykel för resor till och från arbetet under projektperioden?

- Ja
- Nej

Kommentar till fråga 6

7. Har projektet fått dig att ändra på dina resvanor?

- Ja
- Nej

8. Har din medverkan i projektet fått andra (anhöriga, vänner, arbetskamrater...) att cykla mer?

- Ja
- Nej

Kommentar till fråga 8

HUR SER DINA RESOR TILL OCH FRÅN ARBETET UT PÅ SOMMAREN?

OBS! Summan av de angivna procentsaterna skall vara 100%

9. Andel resor ensam i bil? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

10. Andel resor samåkning i bil? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

11. Andel resor med buss? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

12. Andel resor med tåg? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

13. Andel resor med cykel? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

14. Andel resor med moped? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

15. Andel resor med mc? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

16. Andel resor till fots? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

17. Andel resor med annat transportmedel? (Sommar)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %



HUR SER DINA RESOR TILL OCH FRÅN ARBETET UT PÅ VINTERN?

OBS! Summan av de angivna procentsaterna skall vara 100%

18. Andel resor ensam i bil? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

19. Andel resor samåkning i bil? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

20. Andel resor med buss? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

21. Andel resor med tåg? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %

- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

22. Andel resor med cykel? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

23. Andel resor med moped? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

24. Andel resor med mc? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

25. Andel resor till fots? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %

-
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

26. Andel resor med annat transportmedel? (Vinter)

- 0 %
- 10 %
- 20 %
- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %
- 80 %
- 90 %
- 100 %

27. Vilka var orsakerna till att du inte cyklade till arbetet de dagar du inte gjorde det?

- Behov av att bil i arbetet
- Behov av att bil efter arbetet
- Behov av bil för skjuts av barn
- Tidsbrist
- För kallt
- För halt
- För mycket snö
- Sjuk/Förkyld/skadad

Kommentar till fråga 27

28. Hur har inställningen till ditt deltagande i projektet varit bland kollegor, chefer, anhöriga och bekanta?

- Övervägande negativt
- Negativt
- Varken negativt eller positivt
- Positivt
- Övervägande positivt

Kommentar till fråga 28

29. Finns det fördelar för dig med att cykla istället för att ta bilen till arbetet och i så fall vilka?

- Ja
- Nej

30. Finns det nackdelar för dig med att cykla istället för att ta bilen till arbetet och i så fall vilka?

- Ja
- Nej

31. Är du nöjd med projektets upplägg?

- Ja
- Nej

Vad skulle kunna göras bättre?

32. Tycker du att informationen skötts på ett bra sätt före och under projektet?

- Ja
- Nej

Vad skulle ha kunnat skötts bättre?

33. Hur tycker du att dubbdäcken fungerat?

- Mycket dåligt
- Dåligt
- Godtagbart
- Bra
- Mycket bra

Kommentar till fråga 33

34. Hur tycker du det har fungerat med att använda hjälm?

- Mycket dåligt
- Dåligt
- Godtagbart

- Bra
- Mycket bra

Kommentar till fråga 34

35. Har du saknat någonting som skulle ha kunnat göra det lättare att nå det uppställda målet?

- Ja
- Nej

Om ja, vad har du saknat?

36. Tycker du att de krav som ställts på dig känts rimliga?

- Ja
- Nej

Om inte, varför?

37. Hur tycker du att det har fungerat med snöröjningen längs huvudcykelstråk?

- Mycket dåligt
- Dåligt
- Godtagbart
- Bra
- Mycket bra
- Vet ej, min färdväg har inte gått längs huvudcykelstråk

Kommentar till fråga 37

38. Hur tycker du att snöröjningen har fungerat längs övriga cykelvägar (ej huvudcykelstråk)

- Mycket dåligt
- Dåligt
- Godtagbart
- Bra
- Mycket bra
- Vet ej, min färdväg har inte gått längs övriga cykelvägar

Kommentar till fråga 38

39. Hur upplever du att din hälsa har påverkats av ditt deltagande i vintertramparna?

- Mycket negativt
- Negativt
- Varken negativt eller positivt
- Positivt
- Mycket positivt

Kommentar till fråga 39

40. Övriga kommentarer och förbättringsförslag...

Långtidsutvärdering Vintertramparna 2010-2011

moped	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
till fots	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
annat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lathud för andel resor vid vanlig femdagars arbetsvecka:

- Ingen resa/vecka = 0 %
- 1 enkel resa/vecka = 10 %
- 2 enkla resor/vecka = 20 %
- 3 enkla resor/vecka = 30 %
- 4 enkla resor/vecka = 40 %
- 5 enkla resor/vecka = 50 %
- 6 enkla resor/vecka = 60 %
- 7 enkla resor/vecka = 70 %
- 8 enkla resor/vecka = 80 %
- 9 enkla resor/vecka = 90 %
- 10 enkla resor/vecka = 100 %

Tack för din medverkan. Tryck på klarknappen för att avsluta enkäten.

Fråga 2. Hur har du upplevt det att vara vintertrampare på din arbetsplats och i Östersund?

- Tufft dock när tempen kröp under 20 minus.
- Bra sätt att komma igång med vintercykling, men väghållningen har inte varit tillräckligt bra, särskilt vissa sträckor, vilket gjort att man inte cyklat om det snöat på morgonen, om man har en tidig tid att passa.
- Att ta sig fram i vinterlandskap på två hjul, det är både spännande och kul. Kanske trampar jag mig till en sundare kropp, innan våren anländer med sin gröna knopp!
- Ofta svårscykat trots plogade vägar. Man har varit tvungen att cykla på bilvägen istället för cykelvägen.
- Det har varit svårt att cykla så mycket jag velat. Dålig väghållning och inte ett toppen väder. Sen kanske jag hade klarat av att cykla fler dagar men när det var som kallast så valde jag att promenera
- Har cyklat mer, skönt att vara ute och röra på sig.
- På grund av mycket arbete på annan ort så var just denna vinter inte så cykelaktiv. Jag cyklar normalt året runt.
- Det var inte så mycket jobbigare än jag trott att cykla på vintern!
- Det var otroligt tungtrampat till en början, särskilt som jag har ganska lång färdväg till jobbet. På det stora hela har det ändå varit en positiv upplevelse.
- Svårt med snön och min kropp var inte riktigt återställd. Slitigare än jag trodde.
- Har gett mig mer motion under vintern.
- Det har fungerat bra när man haft vinter däck förutom kalla blåsiga dagar och mycket snö med driv snö.
- Gått ned många kilon. Dock hade jag inte sett det själv utan det var mina kollegor som såg att jag blivit tunnare
- Kul och jag har haft en känsla av en viss säkerhet att kunna cykla med dubbdäck. Jag hade garanterat inte cyklat lika mycket utan dubbdäcken
- Inte cyklat
- Känns både hälsosamt och så har jag upptäckt hur enkelt det är.
- Väldigt positiv. Kommer att fortsätta cykla året runt. Känns bra att ha fått gratismotion.
- Lite kommentarer om att det är väl bra men folk orkar inte bry sig
- Det har gått mycket bättre än vad jag trodde att cykla på vintern. Många positiva kommentarer från arbetskamrater.
- Många tycker man är duktig som har cyklat då det både varit snöstorm, riktigt kallt + dåligt väglag.
- Kämpigt mörkaste vintermånaderna
- Trodde att jag skulle frysa men det var bara skönt trots kylan.
- Känner mig stark.
- Helt underbart, förutom den tid kylan slog till.
- Jag skadade mig i min ena axel relativt tidigt i projektet, så jag kom liksom av mig då...
- Det har varit mycket snö i vinter och bitvis moddigt och sladdrigt underlag. När det varit töperioder har det varit väldigt vanskligt underlag. Jag bor uppe på Solliden och det innebär backigt att cykla till / från jobbet.
- Det har varit för opraktiskt. Alldeles för kallt, mycket krångel med växlar och tungt att cykla i vinterföre. Det positiva i det hela var att det blev så mycket roligare med cykling när sommardäcken åkte på igen.
- Jag har fått en extra push att cykla fast det tar emot emellanåt...

- Kallt ibland, men fungerade bättre än väntat.
- tycker att det varit ett bra sätt att faktiskt röra på sig till och från arbetet, även när det varit riktigt kallt
- det fungerade inte så bra för mig att cykla i vinter före eftersom jag började känna av värken på min ena nack sida .
- Skönt att få friskluft, läcker känsla att upptäcka vilket bra grepp jag fick med dubbdäcken.
- som vanligt en del påpekar att det är farligt att cykla på vintern
- Kommer hem snabbare än buss. Det negativa som drar ner är plogningen som haft en del att önska.
- Har känt mig piggare + att det är bättre för miljön.
- Det är första gången jag cyklar vintertid så jag gruvade mig allt, men överraskande nog var det inte så kallt. Värre var det med balansen och föret fast efter ett tag gick även det som snöret
- Alla har peppat mig och tycket att jag varit en friskus när jag kommit på cykel i - 20 grader.
- Jag tycker väl egentligen att jag ahr lite för långt att cykla för att det ska vara optimalt. Det tar rätt mycket tid och jag måste gå upp så tidigt.
- Det är många som cyklar till mitt jobb även på vintern.
- Kul att kunna ha möjlighet att även cykla på vintern.
- Lite tuffare i kylan på morgonkvisten än jag väntat mig. Att hantera snö och halka som underlag har blivit lättare eftersom och der har kännts väldigt bra att genomföra.
- Spark i baken. Inspirera andra. Jättebra.

Fråga 5. Om du inte kommer att använda hjälm framledes, varför?

- Kommer oftast att använda hjälm, men när jag cyklar ner till busshållplatsen så kanske jag skippar den... (1km lätt trafikerad väg)
- Kan vara svår att ha men i packningen, eftersom många av mina resor går vidare med tåg.
- Har en dotter på snart 7 år som cyklar. Självklart vill jag vara en bra förebild som använder hjälm.
- Blir ofta varm och svettig!
- Mer motiverad att använda hjälm vid längre cykelturer.
- en pryl till att bära på.
- Kommer använda hjälmen mer under vinterhalvåret.
- Vintertid kommer jag dock alltid att ha hjälm.
- Utifrån väderlek t.ex kyla kan det vara svårt att ha mössa under
- Har alltid hjälm
- Svårt att använda hjälm på vintern när man samtidigt ska använda mössa.
- Det beror på om jag ska på fest eller sådant så vill jag nog ogärna ha hjälm på mig när jag cyklar dit, men troligtvis när jag ska hem då det inte spelar någon roll för frisyren.
- Det är en vana att använda hjälm och det har jag fått efter vinterns användande.
- Jag tror det är en vanesak, eftersom jag använt hjälm under hela perioden känns det för mig nu helt naturligt. Och eftersom jag har ramlat ett par gånger så förstår jag nu också hur viktig den är.
- Jag kommer att ha hjälm vintertid.

- Funkar om man bara ska på jobbet men ska man ex på stan och in å ut i affärer är den besvärlig att ha med. Vore bra med någon sorts låsanordning på cykeln.
- och den är bökig att ha med sig.
- Var svårt att höra trafiken runt omkring.
- Jag glömmer den.
- hjälm kommer att användas men tyvärr glömmer jag den -ingen rutin på detta ännu
- Vintertid med mössa o hjälm blir man så himla svettig, och har man inte duschmöjligheter vill man inte använda hjälmen
- Det har hänt att jag har glömt den, det kan hända igen.
- Jag har en lung cykelväg till jobbet. När jag motionscyklar på sommaren har jag alltid hjälm.
- Har vänner som cyklat omkull samt krockat och dom är tacksamma att dom hade hjälm, det borde vara lag på att bära hjälm
- Till och från jobb kommer jag alltid ha hjälm. Däremot till och från tex stan cyklar jag utan.
- Möjligtvis fuska någon gång för att inte förstöra frisyren
- På vintern har det känts mer angeläget att använda hjälm med tanke på föret..men med tanke på medtrafikanter så borde man väl alltid använda hjälm även när det är barmark. Tror det är en vanesak men jag kommer nog att använda hjälm en del.....

Fråga 6. Är du nöjd med att ha använt cykel för resor till och från arbetet under projektperioden?

- Tidsvinst, eftersom man slipper leta parkering, samt betala för detta. Bra för miljön och förbättrad kondition hos mig.
- det har verkligen varit bra. vardagsmotion som småbarnsförälder. tror verkligen att det påverkat familjelyckan....
- Det passar mig och min livsstil!
- Har inte cyklat så mycket som jag borde.
- Absolut!
- Har upptäckt att man faktiskt kan cykla på vintern.
- Eftersom jag inte lyckats cykla en enda gång så är jag väldigt missnöjd! Hade dessutom missat att vi körde april ut, har dock börjat cykla i övrigt nu i april.
- Jag är piggare när jag kommer till jobbet och gladare på jobbet hela dagen. Skönt att ha tränat klart redan när man kommer hem från jobbet.
- Bilen har fått stå mycket, har varit barmark under den hela vintern.
- Det har varit jättebra. På något sätt har man varit tvungen men det har varit bra för på något sätt behöver man någon som driver på.
- Självklart! Jag har ju tex sparat in pengar då jag cyklat istället för att ta buss, eller köra bil.
- Mycket positivt!
- Överväldigad
- Har lyckats tvinga iväg mig några gånger trots att det varit pesten.
- Billigare än att ta bilen. Och bättre för hälsan.
- jag är inte nöjd eftersom cykeln fick stå jan och februari
- Både för min egen skull och för miljöns skull,
- Det blev för få gånger gentemot min ambition.
- Jag har oftast promenerat de dagar jag inte cyklat. Så bilresorna har minskat trots att de inte var många innan.

- Det har varit jobbigt vissa dagar men stark motivation att vara med i projektet och inte ta bilen istället bara för att det är bekvämare...
- Behövs inte det talar för sig själv
- Man blir piggare, gladare och får lite luft.
- Har inte kunnat åka så mkt som det var tänkt! Logistik problem är svåra i familjen utan bilen!

Fråga 8. Har din medverkan i projektet fått andra (anhöriga, vänner, arbetskamrater...) att cykla mer?

- vet ej
- Min fru och jag har påverkat varandra
- Delvis, det är ju många som ser att man tar cykeln hela tiden, man fungerar som en levande påminnelse, men det känns som om tröskeln är högre för de som kör bil än de som åker buss.
- Jag tror att några som har närmare har fått sig en tankeställare och provat.
- Inget som jag märkt av i varje fall.
- Sprider ordet.
- Ja, nog har en och annan blivit inspirerad det tror jag.
- Inte vad jag vet i alla fall, men folk har varit positiva så det kanske ändå ger effekt på sikt.
- Har skaffat fler vinterdäck
- Vet ej. Kanske.
- Kan jag cykla, kan andra cykla.
- osäker
- Vet ej.
- Inte riktigt, men jag ska försöka påverka mina närmaste mera.
- Ja min man har cyklat mycket också.
- Tjejen fick vinterdäcken.
- men mina arbetskamrater har blivit imponerade.
- dom har nog blivit inspirerade iallafall!
- Vet ej egentligen
- bor man i odensala och bägge jobbar i ösd city och börjar 08.00 så måste man ha varsinn bil och åka med 5 minuters mellanrum?????
- Mina grannar har det smittats av sig på
- Min sambo cyklar också mer
- De få som åker bil har inget alternativ.
- kommentar till fråga 9. Jag kunde inte korrigerat mitt svar. Det SKA vara 10 % med ensam i bil dvs ej samåkning.
- ja indirekt nu cyklar familjen ofta men inte när det var snö, då cyklade bara jag
- Båda mina söner cyklar mer nu.
- Tror dom tycker man är lite galen ibland...
- Kanske!
- Men har fått fulluppbäckning av dom som redan gjort det.

Fråga 27. Vilka var orsakerna till att du inte cyklade till arbetet de dagar du inte gjorde det?

- Skulle in till stan med bussen direkt efter skolan vissa dagar...
- Det gick inte att lita på skottningen på cykelvägarna.

- Utbildning som var förlagd för långt bort.
- För spåriga cykelvägar är den största orsaken
- Kyla i kombination med blåst var inte trevligt.
- Vid absolut majoritet av tillfällena var det fråga om någon form av transport av grejer.
- Innan projektet ? Bekvämlighet, dålig vana.
- Någon gång var det för mycket snö, gjorde en riktig vurpa en dag och blev lite rädd för att cykla när det inte var plogat. Mest var det att min cykel gick sönder som gjorde att jag cyklade lite under en period (det jag cyklade då var med min sambos cykel med sommardäck).
- Inget av alternativen passar för mig, så jag väljer alternativet Tidsbrist enbart för att jag måste välja något. De dagar jag inte cyklat till jobbet har jag varit inne i city och inte haft behov av att cykla utan gått till platsen jag varit på.
- förra vintern var det för långt för att cykla på vintern, nu har jag arbetet närmare.
- Ibland har det varit så kallt och dåligt väglag att det inte har gått att cykla över huvud taget. Jag arbetar ibland på helger och då är snöröjningen undermåttlig.
- Måste frakta utrustning till arbetet skidor skridskor mm
- Besiktning och sjukhusbesök.
- Behov av bil för skjuts av sjuk hund(under 2 perioder)till och från hundvakt är största anledningen till att jag inte cyklat mer i vinter
- Var inlagd på öronkliniken, två veckor av perioden. Och kylan satte stopp oxå.
- Krossad axel
- eller tillgång till sjuts ändå
- för dåligt underlag
- Skadade knät vid skidåkning i februari och blev tvungen att åka bil och sedan promenera till jobbet. För många backar hem gjorde belastningen på cykel svårare än promenaden.
- När det har varit under -15 har inte cyklen fungerat så bra.
- Jag har inte räknat ut hur många % det blev för mig i vinter. Skrev hur det var förra vintern. Anledningen till att jag inte cyklade mer var framför allt att jag var tvungen att duscha på jobbet efter cykelturen till jobbet, blev svettig. Då försvann bonusen med att cykla och jag kom för sent dessa mornar. Så då blev det tidsbrist. Jag kunde inte lämna barnet tidigare på dagis än vad jag gjorde. En del ggr var det för kallt, men jag hade mask för munnen. Ibland var det för halt och regn. Ibland skulle jag utträta ärende efter jobbet. Och febr + mars var jag mkt förkyld, tyvärr. Någon gång var det inte plogat.
- Blev sjuk i mars och april som gjorde att jag inte cyklade så många resor till jobbet.
- Valde buss på grund av plogningen som inte varit bra.
- Måste ha bil i jobbet ibland
- Mitt schema passade med att cykla måndag, onsdag och fredag. Jag avstod de dagar jag började mina lektioner 8.00. Detta för att minska stress. Dessutom avstod jag några färdskid dagar och åkte långfärdsskridskor istället.
- tror det var en eller två gånger som jag inte kunde cykla pga snöyra
- Ej barn men hund.

Fråga 28. Hur har inställningen till ditt deltagande i projektet varit bland kollegor, chefer, anhöriga och bekanta?

- Jag har inte gjort någon stor affär av det men de som har vetat om det har varit odelat positiva.

- Folk orkar inte bry sig. Några få som tycker att det är bra gjort att cykla när det är kallt och snö.
- Som jag sa tidigare, många har blivit imponerade.
- Många cyklar på vintern på min arbetsplats.
- Det är fler på arbetet som cyklar
- Trodde det skulle vara tuffar vid sträng kyla men det gick riktigt bra.
- Har inte diskuterat
- Alla har tyckt att det är ett bra projekt. Några hoppas att det blir nästa år med...då dom vill ansöka om att vara med.

Fråga 29. Finns det fördelar för dig med att cykla istället för att ta bilen till arbetet och i så fall vilka?

- får min dagliga motion
- JA jag känner mig piggare från morgonen
- Fysisk träning.
- Bra träning, miljövänligare och billigare...
- Att jag får motion av att ta mig till skolan och det blir billigare då det blir mindre bensinpengar.
- Fast bilen var inte det jag främst bytte bort, utan buss.
- Tidsvinst. Bra för miljön. Förbättrad kondition. Behöver inte betala för parkering.
- Billigare, slippa skrapa rutor etc
- Man får motion, man kommer ut och man värnar om naturen.
- slipper parkeringsavgift, går snabbare att cykla i morgonrusningstrafiken.
- Att jag får en stor del av vardagsmotionen gratis genom att cykla 18 km per dag.
- Slipper parkering styr tiden själv
- Vardagsmotion.
- Fysik aktivitet, slippa parkering,
- Tjänar tid och ökar min kondition.
- Vara ute, få motion.
- Blir piggare
- Motion, ekonomi, miljö
- billigare, ger träning minskad klimatbelastning
- Bra vardagsmotion.
- Bättre kondition. Miljövänligt. Mindre bensinkostnader.
- Får frisk luft och motion. Slipper leta parkering.
- Motionen och minskad bränsleförbrukning!!!
- Frisk luft och kanske lite vardagsmotion. Slipper bilkö. Slippa parkera bil.
- Arbetar bättre med en syresatt hjärna.
- Billigare, skönare och snabbare
- Motion, miljövänligt.
- Det gör mig piggare och friskare
- Frihet, friskvård, glädje och ekonomiskt. Lätt att ta sig inom stan på olika arbetsrelaterade uppdrag.
- billigare
- Mycket bättre kondis.
- frisk luft och motion förstås
- Vardagsmotion avklarad snabbt. Ekonomiskt positivt

- Har ingen bil...
- Alla hälso- och friskvårdsaspekter
- Motion. Billigare.
- Får luft och motioner gratis till och från arbetet.
- Motion, frisk luft, spara pengar
- Välbefinnande, ekonomiskt, miljö
- Att hålla sig i form
- Viktigt med motion
- Det går oftast snabbare eller åtminstone inte långsammare och det är skönt att få lite frisk luft på morgonen och eftermiddagen
- Motion miljö
- Det är avkopplande. dessutom ger det ju en hel del smygmotion.
- Får motion och mår i regel bättre
- motion, piggare
- Skönt att få motion på köpet. Slippa ha två bilar i familjen.
- Ekonomi
- Känner sig piggare.
- Parkeringsplatserna är för få
- Behöver inte leta parkering, mera motion och bättre för miljön.
- Kroppen piggnar till på morgonen och man känner sig alert när man sätter sig framför datorn.
- Motion.
- Jag mår bättre fysiskt och psykiskt. Viktminskning. Ekonomi. Miljön.
- Det går snabbare att ta sig till arbetsplatsen. Lättare att parkera.
- Går snabbare än bil och billigare att parkera.
- Motion, ekonomi, miljö
- miljön, min hälsa, käns skönt på morgonen!
- Hälsa och miljö.
- Det går snabbare att cykla än att ta bil oftast.
- Har vanligtvis inte behov av bilen till jobbet. Parkering kan vara problem om man inte är beredd att betala.
- Jag mår bättre
- snabbare och billigt
- Bra för miljön. Billigare. Bra för hälsan. Eftersom jag är Reumatiker kommer kroppen igång lagomt på morgonen eftersom man är morgonstel. Jag cyklar på en elcykel.
- Mer motion! Sparar bensinpengar.
- Mina barn får gå till skolan.
- Kroppen får arbeta, Man får vara ute i den friska luften (blir piggare) + att jag sparar pengar.
- Att få frisk luft till och från jobbet. Motion
- Sparar pengar och miljön.
- Jag slipper tanka bilen så ofta, jag slipper leta parkering samt att jag får en daglig dos vardagsmotion på köpet
- motion och mindre utsläpp, spar pengar
- Pengar
- Starta en kall bil, skraparutor, Ekonomiskt
- Försöker alltid att använda bilen så lite som möjligt pga ekonomi, miljö och hälsa.
- Enklare att parkera, sitter hellre på en cykel än sätter mig i en iskall bil.

- Tidsvinst
- Svårt med parkering, slipper skrapa bort snö o is från bilen
- Slipper parkera, värma bil samt kommer ända fram!!
- motion och miljö
- Nu när brobygget påbörjats är cykeln ett snabbare alternativ. Är också bra för knäna.
- Motion, frisk luft. Slippa leta och betala för parkering
- Helt klart kommer man fram till jobbet piggare och gladare. Vardagsmotion! Man slipper också parkeringsfrågan på stan.
- får röra på mig lite iallafall, och det är positivt.
- Hälsosamt, roligt
- Mår bättre, håller ett trasigt knä i lagom rörelse o belastning.
- Billigare och hälsosamt.
- det går fortare jag har inget körkort
- inget behov av motorvärmplats p å jobbet samt en skön stund ute när man suttit på kontoret hela dagen
- Mer motion med cykel.
- Billigt, ger motion att cykla
- Bättre hälsa och ekonomi!
- Motion, miljö
- Motion , frisk luft och på em. tidsvinst.
- Motion.
- Det går i lika fort och jag får andas frisk luft
- slipper söka parkering-snabbare oftast
- Jag mår mycket bättre är piggare
- Motion Spara olja till barnen växer upp.
- Bensinkostnad och hälsa
- Jag får motion och blir piggare på dagarna
- slippa parkeringskostnader
- Hälsa, miljö och ekonomi
- Kostnad
- Gratis motion varje dag. Frisk luft varje dag. Slippa vänta på bussen.
- Ekonomiskt,hälsomässigt och för miljön.
- Slippa skrapa bilrutor, parkering , kall bil, bensinpriset. Gratis motion = tidsvinst.
- Miljön, motionen, ekonomin
- Spar framför allt pengar och får bättre hälsa.
- Gratis motion till och från arbetet.
- Frisk luft och motion samt att jag spar pengar!
- Jag kommer ut i friska luften varje dag, bättre kondition, blir piggare, gladare och känner mig nöjd med mig själv.
- Det är en bra motions form
- Daglig motion = bra hälsa
- Hälsan, ekonomin och miljön.
- Motinonen och frisk luft, miljövänligt och billigt!
- Lättare att göra ärenden på stan efter jobbet.
- Ekonomiskt Hälsosamt
- om jag inte cyklar går jag alltid till arbetet förutom en dag i veckan
- Går snabbare än att ta buss. Smidigt att kunna cykla ner på stan på lunchen.

- Får betydligt billigare bensinräkning. Dessutom vidmakthålls fysiken igång.
- snabbt - miljövänligt - bra motion - gladare humör
- Slipper leta parkeringsplats, sparar pengar och får en bättre kondis.
- Bättre kondition. Bra för miljön. Stor vinst för min man som slipper skjutsa mig genom stan.
- Motion, miljön viktig!!!
- Känner sig piggare.
- Motion, rensa hjärnan från jobb, lättare att flaner en stund på stan efter jobbet, Se, höra naturen. Egentid.
- Slipper parkeringsavgift. Ur miljösynpunkt. Ekonomiskt.
- motion, slippa passa busstider, snabbare!!

Fråga 30. Finns det nackdelar för dig med att cykla istället för att ta bilen till arbetet och i så fall vilka?

- Jag har 8 km enkel resa, så jag måste byta om eftersom jag blir svettig. Det är lite stökigt att duscha och byta om, och det tar extra tid på morgonen.
- Det frestar hårt på psyket att trampa i 30 minus!!!!
- Man blir svettig, det är svårt att klä sig rätt när man ska ha samma kläder hela dagen, tungt med skolböcker och idrottskläder.
- Jag blir frusen av att ha varit svettig och ingen duschmöjlighet. Det tar längre tid. Svårt att hinna lämna barnen på dagis.
- Svårare att få med sig saker, särskilt när det är mycket som ska med.
- Lite besvärligare om det är dåligt väder
- Ibland behöver jag bilen för att skjutsa barnen med bandyutrustning till träningar direkt efter jobbet. Ett annat problem har varit behovet av att duscha innan möten mm på jobbet (dusch saknas).
- Det tar längre tid att komma hem (skjuts av barn)
- Tidsåtgång, besvärligare med ärenden under dagen, skjuts av barn
- Jobbar på Ankaret sedan januari. När jag slutar sent (22-23) är det inte så kul att cykla genom skogen mellan Torvalla o Odensala.
- Behöver bilen i jobbet ibland. Tar längre tid.
- Att man måste hem och hämta bilen om man ska uträtta ärenden efter jobbet.
- Ärenden efter jobbet.
- Kan inte uträtta spontana eller akuta ärenden lika smidigt.
- Snön som låg på vägarna. Halkan under våren. -30 grader kallt, burr!
- Endast fördelar!
- Mycket kläder. Platt hår och rinnande mascara.
- Punkteringar.
- Ngt längre restid
- Ibland väldigt kallt.
- Känslan av att snabbt komma hem om jag ska göra ytterligare aktiviteter efter jobbet.
- Ombyte krävs och det kan vara stökigt vid ev aktiviteter direkt efter jobbet, tex konsert, möten etc. Kräver mer planering.
- Tar längre tid
- Vissa dagar är dagsschemat mycket tidspressat och då har de 45 minuter (totalt) som det tar extra att cykla betydelse. Dock överväger fördelarna!!!!
- Lite mer beroende av snöröjning, väder, temp m.m.

- Det tar tid (man förlorar lite arbetstid)
- Tidsbrist...
- Måste gå upp 20 min tidigare. Kommer hem 20 min senare
- Tidsåtgång. Klimat.
- Tidsåtgången. Både cyklingen och ev. dusch/tävtvtt efteråt tar ju onekligen mer tid än när att åka bil.
- Ibland behöver jag ha med mig många o stora saker o då måste jag ta bilen.
- När det är så dåligt väglag, att man kan göra sig riktigt illa.
- Vissa gånger kan det vara att. Få med sig det man kan behöva, Till jobbet eller efter jobbet. Hinner inte ibland att cykla hem först.
- Vanligtvis inte.
- Om jag skall göra inköp efter arbetets slut får jag överväga om det ryms med cykeln.
- risk att ramla och slå sig
- Tar lite längre tid. Det som har krånglat till det lite är att barna ibland behöver skjuts till skolan med skidor etc.
- ifall jag har en tid att passa direkt efter arbetet och det är en bit att ta sig kan det vara svårt att hinna med cykel. då det varit spårigt på en del cykelvägar mot slutet av vintern kan cyklandet bli en aning mindre behagligt då det blir svårare att behålla kursen
- Kunde känna mig obehaglig till mods och utsatt i trafiken pga varierande plogning.
- Tar lite längre tid till å från
- Det tar längre tid att cykla.
- Bilen ger en viss tidsvinst.
- Tidsbrist eftersom jag var tvungen att duscha på jobbet. Då kom jag för sent till jobbet. Nu på sommaren behöver jag inte duscha.
- Kylan
- För kallt för att cykla.
- Går ej vid dagishämtning.
- kallt som satan och halt
- okänlig väderlek
- Jag kan inte handla mat efter jobbet, det tar längre tid pga av ombyte efter cyklingen, om jag blivit svettig o inte kunnat duscha har jag blivit frusen ett par timmar efteråt.
- KALLT
- Om man har många ärenden efter jobb eller ska ta med sjuka barn hem från dagis
- Vissa ärenden,packning,saker som ska transporteras.
- Förlorar lite tid.
- Inga. Tvärtom
- Ibland ska jag ha med en massa saker och tycker då att cykeln inte fungerar.
- Tidskrävande och inte bra när det är förkylningstider...
- Behov av att skjutsa barn och deras och egna prylar ibland
- Jobbigt att handla mat och göra ärenden utanför stan.
- Ibland när det ska skjutas barn direkt el i samband med att jag slutar.
- Endast när det är riktigt kallt
- Behöver tänka på kläder o utrustning på ett nytt sätt, packa ombyte då jag blivit svettig.
- Jag är mkt morgontrött, jobbigt att kliva upp tidigare. Kroppen vill inte rör sig på morgonen! Svårt när det är aktiviteter efter jobbet och när mat ska handlas.
- Svårt få med sig sina grejor ibland som behvs.

- Tidsbrist att hinna göra familjeärenden efter jobbet. Dyrare att köpa busskort till barnen än att samåka till jobbet.
- Är det kallt mår inte hunden som ska till daghuse bra av att sitta i cykelkärra eller springa så långt.

Fråga 31. Är du nöjd med projektets upplägg? Vad skulle kunna göras bättre?
Skottningen... :-)

- Allt bra!
- Någon form av kontakt i mellantid eventuellt.
- Tryck upp folder till enhetschefer inför, mer anmälning
- Vet ej
- Någon återkoppling under tiden.
- Härligt initiativ av kommunen tycker jag.
- Jättebra uppstartsmöte och information, bra initiativ från kommunen.
- Kravet på 60% kändes jobbigt att utföra vid månader när det var väldigt kallt och mycket snö.

Fråga 32. Tycker du att informationen skötts på ett bra sätt före och under projektet? Vad skulle ha kunnat skötts bättre?

- Jag skulle ha velat veta hur jag skulle rapportera de dagar jag var för förkyld för att ta cykeln till jobbet. Nu antog jag att det skulle rapporteras som att jag borde ha cyklat den dagen också, vilket gav dåligt resultat för min del.
- En genomgång av trafikregler för cyklister vore jättesmart att hålla vid projektstart! Vi är många som inte riktigt har koll på det där med cykelöverfarter o.s.v. En liten brochyr om sånt här att ta med på cykelturen vore bra! Särskilt som Trafikverket är en medarrangör (om jag inte minns fel). Under projektets gång har man inte fått så mycket information, men det kanske inte behövs...
- Vet ej
- Något roligare kanske

Fråga 33. Hur tycker du att dubbdäcken fungerat?

- Kan luras av dubbarna ibland. Bör vara dubbar även längs sidorna. lätt att tappa greppet på små iskanter o dyl.
- Köpte till dyrare däck än de ni erbjöd.
- Hade inte tid att hämta några nya dubbdäck utan använde ett par gamla som vi hade hemma.
- När inte cykelvägar är riktigt plogade och skrapade hjälper inte vinterdäck.
- Jag cyklar hellre vid ishalka än går!
- Mycket bra på is, dåligt på spåriga vägar och djup snö.
- Otroligt slittåliga!
- Lite besvärligt ibland när det har varit spår av vägskrapan eller oplogat. Annars tryggt och bra.
- Lite för klen med dubb vid riktigt halt underlag
- Lite dåligt fäste på sidorna vid vissa kurvtagningar...
- jag skulle aldrig kunna cykla på vintern utan dubbdäck.
- Svårt då det är blankis eller mycket snömodd.

- Har inte ens bytt till dom...
- Fantastiskt att få cykla med dubbdäck- oväntat bra grepp. Fantastisk känsla att få ta av dubbdäcken på våren. En win- win situation. :)
- Bara när det är oplogat är det svårt men det är inte dubbdäckens fel. Det går nog inte göra något åt det.
- Helt otroligt bra! Trodde jag inte.
- Köpte en dubbtätare variant.
- en nackdel med dubbdäcken är att det blev betydligt mer trögtrampat
- Över min förväntan.
- Men när det var mycket spårigt så klarade dessa dubbdäck inte att parera utan då halkade jag.
- Dock betalade jag lite extra för att få bättre däck.
- Dom står fortfarande i garaget och jag cyklade på sommardäck :-)
- Oväntat bra.
- greppet skulle ha kunnat varit bättre...
- De rullar ju riktigt dåligt! Jag köpte faktiskt egna/bättre som rullar avsevärt mycket bättre!
- Inte när det varit som isigast, ej heller när det varit för mkt snö och de inte hunnit ploga
- Tungtrampat ibland
- super-duper!
- Är fantastiskt imponerad över fästet med dubbdäck.
- Jag köpte till dyrare däck än dom ni erbjöd.
- Har inte cyklat omkull en enda gång trots att det varit halt...
- första gången jag cyklat med dubbdäck och det har funkade kanon. Kändes osäkert ibörjan men funkar lika bra som broddar när man springer ;-)

Fråga 34. Hur tycker du det har fungerat med att använda hjälm?

- Hjälmen man fick passade bra i väskan... Liten så den var lätt att ta med sig när man inte cyklar.
- Har offrat frisyren! ;-)
- Svårt att ha hjälm när det är kallt och mössan behövs, varme och tjockare mössa.
- Blev kallt om huvudet men hjälmmössa och huva över hjälmen fixade det. Jag har inte så mycket hår :-)
- Känns konstigt att inte ha hjälm.
- XXL hjälm information
- Har använt hjälm sedan början av 80-talet.
- hade alltid hjälm innan också
- Kommentarer från familjen hur ful den är och hur knäpp man såg ut.
- Tog tid innan jag vande mig, och att komma ihåg den.
- Behövde tjock mössa o den fick inte plats
- Känner mig alldeles för avskärmad från omgivningen för att känna mig som en säker medtrafikant. Men varit skön att använda dagar det varit svåra underlag.
- Jag använde hjälm innan också.
- Svårt med mössa i hjälmen på vintern
- Har inte använt hjälm, cyklar en lugn gata med tjock vinter mössa
- Använde hjälm även innan projektet

- Det är illa att mönga hjälmar är krångliga/svåra att ställa in så att de sitter bra på skallen!
- Svårt när man har mössa.
- Använde alltid hjälm innan, så det var ingen större omställning.
- Bra skydd mot nederbörd oxå.....

Fråga 35. Har du saknat någonting som skulle ha kunnat göra det lättare att nå det uppställda målet? Om ja, vad har du saknat?

- Bättre snöröjt längs E14 i Brunflo.
- En dusch.
- Skottning... särskilt skrapning av tinad snö och skottning nr 2, när det fortsatt snöa.
- Uppgift om hur jag skulle rapportera de dagar jag var förkyld och inte kunde cykla. Det hade nog hjälpt mig att komma betydligt närmare målet.
- Bättre kläder de dagar det varit för kallt.
- Bättre väghållning på bilvägarna, det är där det har varit svårast att cykla!
- Bättre snöröjning och sandning vid frösöns cykelväg mot Vallå.
- Cykelväg sträckan Marieby-Vallsundsbron
- Fler och bättre plogade cykelbanor!
- Tid! Och mer självdisciplin.
- Överdrag till cykelskorna.
- Frisk hund
- Ibland har det varit för dåligt sandat och plogat.
- Bättre väder, eller bättre kläder. Jag hade kanske behövt införskaffa bättre kläder att cykla i när det var mycket kallt, vilket jag inte kände att jag hade råd med.
- Tid
- Bättre plogning
- Lokal värmebölja över cykelvägarna och strålände sol. Nedförsbackar vart man än cyklar! Annars var det inget!
- Tid, mera pengar!

Fråga 36. Tycker du att de krav som ställts på dig känts rimliga? Om inte, varför?

- Fast ibland kändes det orimligt att cykla i kraftig blåst och kyla när man har så långt som jag har.
- Osäker på om jag nått kraven fullt ut. Hade lunginflammation i dec, innebar problem med att cykla när det var kallt. I och med att jag går på schema blir det lite ojämnt.
- Absolut, hade uppnått målen med råge om inte cykeln gått sönder.
- Helt ok när tjresor och sjukdagar kunnat räknas bort. dessutom ok när det är över en lång period så att superkalla dec/jan inte utgör en avgörande andel.
- Har varit lite svårt att komma upp i kvoten de perioder man har varit krasslig, men ändå varit på jobbet.
- Ändå svårt att nå målet då det varit mkt kallt i perioder
- Det har varit en tuff vinter, det har krävts lite för mycket planering och tidsåtgång för att ta cykeln till jobbet i den kyla som varit.
- Jag tycker att det var svårt att kunna cykla 3 av 5 dagar pga av vädret.
- Väderfaktorn är svår att kontrollera, snö och kyla har satt käppar i hjulen
- Men har inte lyckats så bra då vädret varit lynningt och jag varit förkyld ofta i vinter.

Fråga 37. Hur tycker du att det har fungerat med snöröjningen längs huvudcykelstråk?

- Det saknas cykelväg genom Brunflo!
- Frösöbron och framförallt Södra strandvägen har inte fungerat. Fick under största delen av vintern cykla på Frösövägen.
- VAr besvärligt under den perioden då det var väldigt isigt
- Det var två dagar i vintras som var under all kritik. Resten av dagarna var helt ok.
- Ofta mycker bra på Frösön men sämre längs med Strandgatan. Oftast svårt med DJUPA spår över jvg-övergången i badhusparken.
- Jobbar helger och vissa morgnar har de inte hunnit med snöröjningen.
- Tror att jag har drabbats av oplogade cykelvägar 2 "ånger i vinter
- Dagar med töväder följt av minusgrader har varit svåra - mycket knögligt underlag
- På det stora hela bra men just när det började tina så var det inte helt okej när det tinade under dagen och frös på under natten så hände det fler än en gång att man var tvungen att styra cykeln, detta spec. i badhusparken.
- Mycket bra på frösön mindre bra inne i stan. Tex från stan upp till Fyrvalla har det inte varit bra men fantastiskt bra på cykelvägarna på Frösön.
- På morgonen alltid nyplogat men tyvärr ej på em alls - fått gått med cykeln ibland i decimetertjock nysnö
- Vissa dagar inte särskilt bra, men beror då på att det snöat samma dag. I huvudsak bra.
- Har inga cykelstråk i Lit
- Skrapar dåligt på cykelvägarna så att det blir spårigt
- Någon enstaka dag var det kvar ett lager med ca 5 cm snö.
- Oftast mkt bra
- Helt okej, men vissa morgnar har det varit svårt att ta sig fram när det snöat mycket, bättre på eftermiddagen.

Fråga 38. Hur tycker du att snöröjningen har fungerat längs övriga cykelvägar (ej huvudcykelstråk)

- Har faktiskt hållit högre standard än prioriterade stråk, måste vara andra entreprenörer.
- Vissa dagar har det varit nära ett hysteriskt utbrott!
- Efter snöfall har jag vanligen valt bilväg i stället (dock kort sträcka till huvudstråk).
- se ovan fråga 37
- Kan bero på att det var en ovanligt snörik vinter.
- Vet inte vad som räknas som huvudstråk men se fråga 37.
- i slutet av vintern blev det rätt spårigt på en del sträckor. spår som fryser på under natten är rätt otrevliga
- Gångväg nedanför Wargentinskolan / parallellt med Rådhusgatan har i princip aldrig varit sandad på morgonen.
- Allegatan har varit sisådär.
- Oplogat på morgonen, plogat på em i bästa fall.
- Frösön bra , övrigt lite sämre men ok.
- Dåligt på helgerna, trots att jag cyklar på huvudcykelstråk.

Fråga 39. Hur upplever du att din hälsa har påverkats av ditt deltagande i vintertramparna?

- Skulle nog påverkats bra om jag hade lyckats cykla!
- Piggare .
- Piggare på morgonen.
- Herregud, kondisen kom tillbaka så sakteliga - härligt!
- Hade väldigt bra hälsa även innan...
- arbetar dygnsvis så det blir inte så överdrivet många resor till och från på en månad. skulle det inte varit så trögtrampat men vinterdäcken skulle jag nog använt cykeln flitigare annars också
- Kylan och förkylning har i början av perioden gjort att jag fick dåligt flyt i cyklingen. Det blev bättre när jag kunde cykla huvuddelen av resorna.
- Fick bättre ork och muskler i benen.
- Det har lett till att jag motionerar mer totalt sett.
- Har ett mycket bättre flås nu än vad jag hade förra sommaren då jag cyklade. Tyckte verkligen att jag flög fram nu när jag bytte till sommardäck, vilket gör att nu har jag svårt att se vad som kan få mig att INTE ta cykeln under sommaren!
- Även om jag inte har cyklat alla turer har jag promenerat mer och åkt mindre bil...så resultatet känns väll inte så bra på cykeln men med promenaderna...helt ok!!
- Har inte kunnat cykla så mycket jag velat, så sämre kondis tyvärr!

Fråga 40. Övriga kommentarer och förbättringsförslag...

- Det behövs en allmän informationsinsats till bilister/kommuninvånare om att vi numera har cyklister vintertid. Bilarna ser en inte, de är inte beredda på att det ska komma en cyklist vintertid. De har en helt annan uppsikt för cyklister under sommarhalvåret. Även gående går mitt i cykel/gång- banan och man får plinga många gånger innan de förstår att det är en cykel de hör. Skottningen vintertid är också för smal på tex Frösöbron, för att man ska få plats med de tre fällt som finns sommardag för cyklister (båda färdriktningarna) och gående.
- Har svarat på fråga 9-26 som läget var innan projektet med vintertramparna. Hädanefter är det cykel som gäller för min del, även vintertid.
- Förbättra våra cykelvägar, det är dåliga markeringar på väldigt många ställen.
- Har absolut fått ett nytt tänk, förut tog jag bilen utan att fundera - nu endast om jag verkligen behöver.
- Keep up the good work
- Denna enkät upplever jag som otydlig. Det står i överskriften att den gäller tiden före vintertramparna men det gäller väl endast frågorna 9 till 26? Annars bra =)
- Från fråga 32: En genomgång av trafikregler för cyklister vore jättesmart att hålla vid projektstart! Vi är många som inte riktigt har koll på det där med cykelöverfarter o.s.v. En liten brochyr om sånt här att ta med på cykelturen vore bra! Särskilt som Trafikverket är en medarrangör (om jag inte minns fel).
- Mycket bra projekt som jag hoppas fortsätter! Inspirerar verkligen till livsstilsförändring!
- Fortsätt med vintertramparna det finns mycket intresse bland folk.
- skall fortsätta cykla vintertid
- Nej
- Bra projekt!!!!
- Mer info om att använda varselväst eller färgglada kläder. Ekerreflexer. Bilisterna är mycket dåliga på att använda blinkers. Gärna ett reportage eller info i dagstidning ang situationer där bilister inte blinkar osv.

- Det har varit en härlig upplevelse att kunna cykla i backarna på frösön utan att halka. Tack för det!
- Det står högst upp på enkäten att OBS! Enkäten gäller förhållandena FÖRE din medverkan i Vintertramparna jag tycker det stämmer dåligt mot utformningen av frågorna då de allra flesta frågorna handlar om just projektperioden...
- Fortsätt med liknande projekt, fler och bättre cykelvägar önskas så att man känner sej säker i trafiken, se på Danmark och Holland. Ge någon smart person uppdraget att få fram låsbara och stöldsäkra cykelväskor.
- Inte vad jag kan komma på nu - och då är man väl nöjd? Trevlig Sommar!
- rabatt på lämplig mössa under hjälmen skulle varit trevligt
- Mest positiva är att erfarenheten av dubbdäcken som varit så bra att jag kommer att börja cykla tidigare på våren (ca februari) nästa år, vilket jag tidigare aldrig gjort innan jag gick med i vintertramparna. Kommer säkert att cykla vissa dagar under vintern också.
- Tack för att jag fick vara med! Min pappa dog så jag hann inte skicka in mina synpunkter i tid, hoppas ni har överseende med det och att mina synpunkter ändå kommer med!
- fortsätt med projektet och få fler att delta
- Jag hoppas att jag förtog enkäten rätt, att sommar och vinterresorna till och från jobbet var före vintertramparna och att övriga frågor var för tiden under och efter.
- prioritera bättre skottning så kanske fler blir lockade att cykla.
- Det har varit härligt att cykla och jag kommer att fortsätta med det året om. Att jag kan göra det beror på att jag flyttade till stån när projektet började. Därav en 100%-ig förbättring.
- Stort tack för denna fantastiska möjlighet!!!



2010-11-03

Vintertrampare sökes till vinterstaden Östersund!

Nu är det dags att dra igång årets vintertramparprojekt. Vi söker 100 deltagare som vill satsa på att cykla till jobbet även på vintern.

Vintertramparna kommer att få dubbdäck och hjälm av Grön Trafik om de förbinder sig att cykla 60 % av sina pendlingsresor under perioden december till april.

Ytterligare en morot är att hälsan sannolikt kommer att förbättras för deltagarna.

Tidigare års Vintertramparprojekt har visat mycket goda hälsoresultat. 84% upplevde att deras hälsa påverkats mycket positivt eller positivt av projektet och 70% av deltagarna hade ett år efter projektets slut ändrat sina resemonster. Även hjälmanvändningen påverkades. 62% av deltagarna använde alltid eller nästan alltid cykelhjälm ett år efter projekttiden jämfört med 32% innan projektets start.

Kampanjen som syftar till att öka vintercykling och hjälmanvändning anordnas av Grön Trafik med stöd av Trafikverket Region Mitt.

Intresserade kan anmäla sig på www.ostersund.se/vintertramparna

- I Östersund plogas huvudcykelvägnätet samtidigt med bilvägarna och med rätt utrustning går det alldeles utmärkt att skaffa sig klimatsmarta och hälsosamma resvanor genom att cykla året runt, säger Petter Björnsson på Grön Trafik.

För ytterligare information kontakta:

Petter Björnsson
Grön Trafik, Östersunds kommun
063-14 45 94 070-564 22 89



Östersund 2011-05-31

Utvärdering och avslutningsträff för Vintertramparna 2011

Imorgon tisdag 9 maj kl 19.00 kommer en avslutningsträff för vintertramparna 2011 att hållas i Rådhusalen, Östersunds rådhus.

Under träffen kommer de 143 deltagarna i kampanjen att få information om kampanjens resultat, om de nått det uppställda målet att cykla 60% resor till och från jobbet det gångna vintern, om hjälmanvändningen har ökat och om hur deras deltagande påverkat resvanorna. De kommer också få sina koldioxidiplom för ersätta bilresor.

Vintertramparna avlöses ny av sommarcyklisterna. Grön Trafik hoppas nu att många fortsätter cykla även under sommaren och har tillsammans med Korpen Storsjön just kört igång kampanjen Utmaningen 2011 i Jämtlands län - Kampanjen för ett friskare, aktivare och miljövänligare Jämtland!
www.utmaningen.com

För ytterligare information kontakta:

Petter Björnsson, Grön Trafik, Tel. 070-564 22 89

VINTERTRAMPARE SÖKES!

Ta chansen att vara med i årets omgång av vintertramparna och få klimatsmarta och hälsosamma resvanor.

100 utvalda personer får dubbdäck och cykelhjälm.

Anmäl dig nu!

Fyll i formuläret på hemsidan:
www.ostersund.se/vintertramparna





KlimatDiplom



Till

.....
som genom sitt deltagande i projekt

Vintertramparna 2010/2011 cyklade km

och minskade koldioxidutsläppen med kg*

Lycka till som fortsatt klimattrafikant!

*Jmf med bilresa

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=78&artikel=4154215>

Cyklister får däck och hjälm

Publicerat: kl 08:46, [Nyheter P4 Jämtland](#)

Östersunds kommun söker nu 100 personer som åtar sig att cykla till jobbet i vinter. Om personerna tar på sig att cykla 60 procent av sina pendlingsresor får de dubbdäck och cykelhjälm av Östersunds kommun.

2010-11-04, SR P4 Radio Jämtland

<http://op.se/lanet/ostersund/1.2478847-100-vintertrampare-far-chansen>

100 vintertrampare får chansen

Östersund

Du får dubbdäck och cykelhjälm och ett hälsosammare och klimatsmartare resätt.

Som motprestation ska du cykla tre av fem dagar till och från din arbetsplats.

– Vi gör det här för att öka vintercykling och för att öka användningen av hjälm då du cyklar, säger Petter Björnsson på Grön Trafik.

Projektet sker i samarbete med trafikverket och pågår under tiden förste december till 30 april. Tanken är att du medverkar på uppstart- och avslutningsträff och redovisar därefter månadsvis dina resor. Dessutom förväntas du medverka i två utvärderingsenkäter.

För två år sedan genomfördes samma projekt i Östersund. Då var intresset för de 100 platserna stort.

– Tror att det var 370 personer som sökte de hundra platserna. 70 procent av de anmälda klarade uppgiften den gången. Efter det har vi fått förfrågan om vi inte kan ställa upp igen och genomföra vintertrampet. Nu gör vi det, så snabba er på ni som vill vara med, säger Petter Björnsson .



Urban Råberg 063-161746 urban.raberg@op.se
Publicerad 8 november

2010-11-08, ÖP

http://svt.se/svt/jsp/Crosslink.jsp?queryArt1850917=vintertrampare&doneSearch=true&d=126112&a=1850917&submit.x=7&submit.y=4



Regionala nyheter | svt.se - Windows Internet Explorer

http://svt.se/svt/jsp/Crosslink.jsp?queryArt1850917=vintertrampare&doneSearch=true&d=126112&a=1850917&submit.x=7&submit.y=4

Regionala nyheter | svt.se

Debatt | Ladda ned | dokumentär | Webbjökern | Aftonbladet | BOLICOMPS | Webbutiken

rapport | kultur & nöje | vetenskap | film & drama

Regioner

Mittnytt vintertrampare

Start Senaste sändning Alla nyheter Teman Väder Kontakt Sök

Östersund
Kommunen söker vintertrampare Mittnytt 09.12

Se fler sändningar i SVT Play

Mittnytt - ditt regionala nyhetsprogram

Vi ska vara nära dig, vi ska berätta spännande nyheter på ett intressant och spännigt sätt och i allt vi gör måste vi naturligtvis vara trovärdiga. Vi ska helt enkelt berätta om det du tycker är angeläget och viktigt i våra båda län, och vi ska göra det på ett intressant sätt. Det är, som vi ser det, vårt viktigaste uppdrag.

Mittnytt är ett av SVT:s regionala nyhetsprogram. Vi bevakar Jämtlands och Västernorrlands län. Och det är också över det området du kan se våra nyhetssändningar.

Men egentligen kan du se mittnytt var du än befinner dig i världen - bara det finns en internetuppkoppling.

Anna Olsson Werkström, redaktionschef

svt bamas fotograf: Unik inblick i p

Senaste Mest sedda

Spertnytt Dokumentärfilm Kulturyheterna

Fler program i SVT Play

svt Rapport Sprängattentat mot moské i... Slavliknande förhållanden för...

2010-11-05, SVT Mittnytt

http://svt.se/2.55755/1.2225050/vintercyklister_sokes_i_ostersund?lid=senasteNytt_1850662&lpos=rubrik_2225050



svt.se

Vintercyklister sökes i Östersund

Publicerad 5 november 2010 - 07:51
Uppdaterad 5 november 2010 - 08:02

ÖSTERSUND - Östersunds kommun söker 100 nya vintercyklister som vill cykla till jobbet även när det är snö och kallt. De som varit med tidigare har förbättrat sin hälsa.

Vi har gjort en uppföljning och den visade på goda resultat, berättar Petter Björnsson på Grön trafik.

70 procent av de som var med i projektet cyklar fortfarande till jobbet och använder hjälm i stor utsträckning.

Den som vill vara med i projektet ska ta cykeln till och från jobbet minst 60 procent av resorna. Alla deltagare utrustas med hjälm och dubbdäck.



Vintercyklister sökes
Får dubbdäck och hjälm

Ansvarig utgivare Mittnytt/Jämtlandsnytt: Anna Olsson Werkström

2010-11-05, SVT Mittnytt

<http://www.ostersund.se/nyheterprojektstartside/nyheterstartside/nyhetsarkiv/nyhetsarkiv2010/hjulaftonforvinterrampare.5.7f28657312becb03a0b800012188.html>

Hjulafton för Vintertrampare

2010-11-26



Onsdag 24 november var det äntligen dags för alla Vintertrampare att samlas för att få information om projektet.

Intresset för att bli vintertrampare, det vill säga att delta i Grön Trafiks kampanj för vintercykling, har varit mycket stort.

Den 1 december börjar 125 vintertrampare att cykla på vinterstaden Östersunds cykelbanor, utrustade med varma kläder, dubbdäck, hjälm och lysen.



103 vintertrampare träffades i onsdags

Under informationskvällen i Rådhusalen gavs det också tips på bra kläder vid vintercykling, hur hjälmen skall sitta, bra cykelväskor, mm.

Publicerat:
2010-11-26

2010-11-26, Östersunds kommuns hemsida

Kontaktinformation

Petter Björnsson

063-14 45 94

petter.bjornsson@ostersund.se

Anne Sörensson

063-14 46 61

anne.sorensson@ostersund.se

Samarbetspartners



Samhällsbyggnad - Grön Trafik

Östersunds kommun, 831 82 Östersund.

Telefon: 063- 14 30 00. Fax: 063 14 40 00. www.ostersund.se

