



# Varför cykelpendla?

## TIPS FÖR ATT KOMMA IGÅNG

- Provcykla din väg till jobbet - kanske en frisk cykeltur på helgen?
- Ha gott om tid så kan du hitta din takt utan att stressa.
- Planera hur du kan fräscha upp dig när du kommit fram.
- Känns det lite långt? Mjukstarta genom att bara cykla ena vägen och ta tillbaka vägen en annan dag.

## TIDEN

- Det går snabbare än man tror att cykla, 10 km tar cirka 30 minuter.
- Du slipper köer och genaste vägen är ofta en cykelväg.
- Du slipper leta efter en parkeringsplats.
- Du slipper lägga tid på gymmet.

## HÄLSAN

- Vi sitter 60 procent av vår vakna tid. Speciellt du som har ett stillastående arbete kan få stora hälsovinster genom att ta dig till jobbet på ett aktivt sätt.
- Att få upp pulsen är bra för hjärtat.
- Frisk luft syresätter hjärnan och andra organ.
- Muskler stärks i ben och rygg och du bränner kalorier.

## VART DU VILL, NÄR DU VILL, I DEN TAKT DU VILL

Som hela-resan-cyklist tar du dig fram från dörr till dörr. Du behöver inte vänta in buss eller tåg, eller byta transportmedel. Med bra hjälpmedel kan du också ta med barn eller transportera varor.

## RENSA TANKARNA

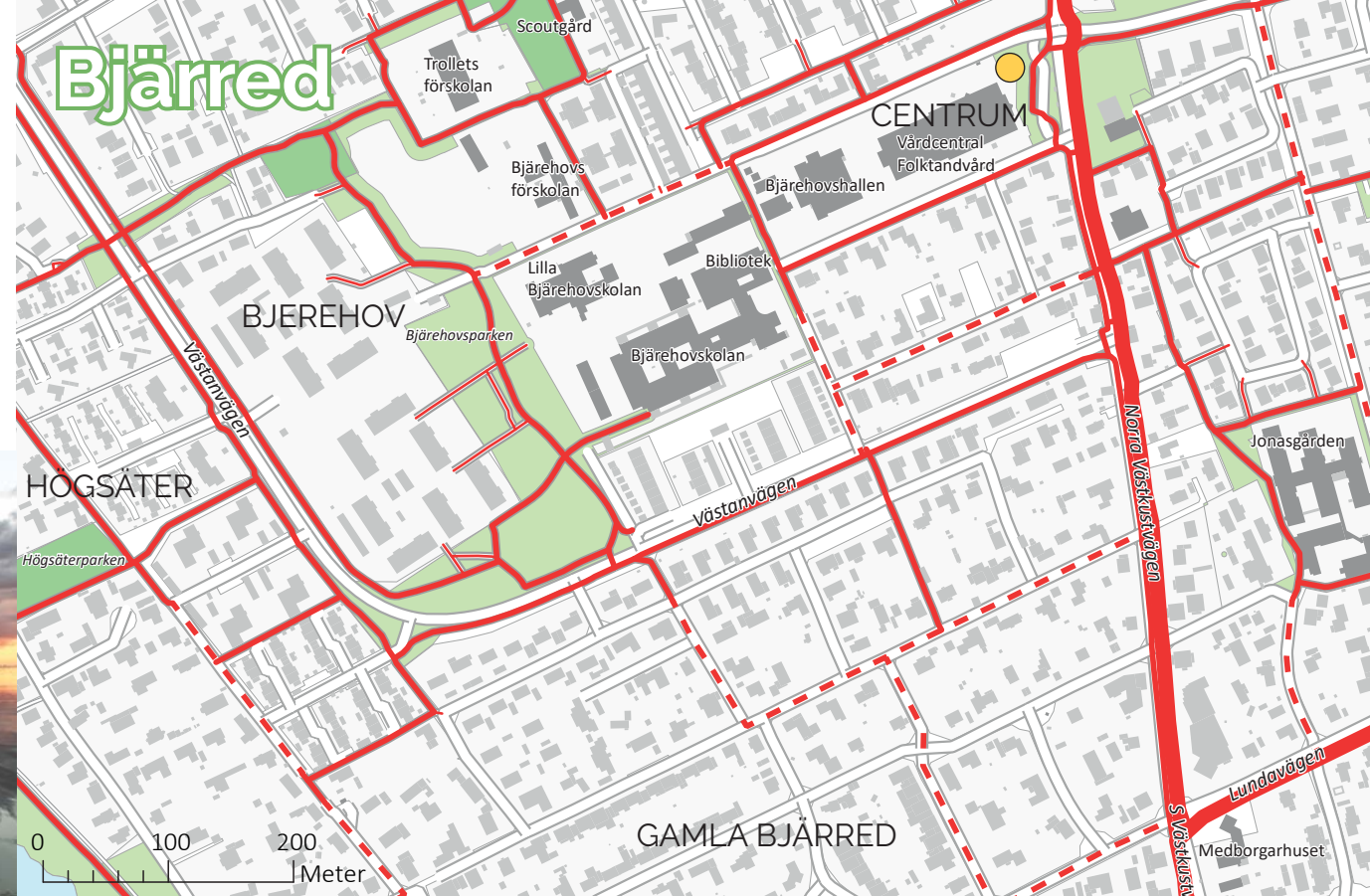
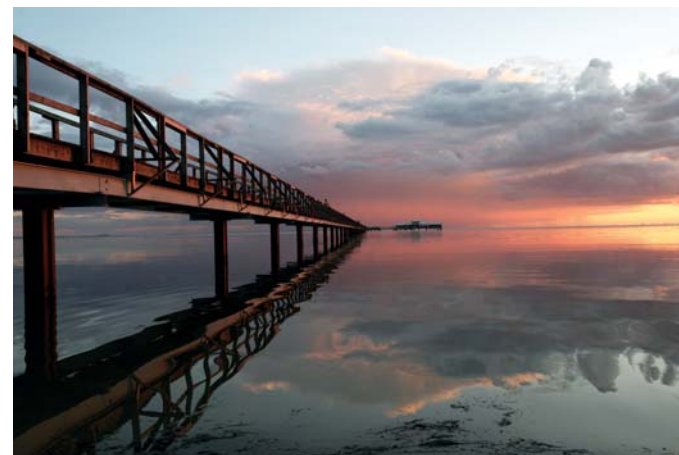
Cykelturen blir din möjlighet till egen tid. Varva upp inför arbetsdagen och varva ner efteråt. Den ger dig tid att rensa tankarna eller planera inför kvällen. På de enklare sträckorna är du i din egen värld. Känn in årstidernas skiftningar.

## PENGAR ÖVER TILL ANNAT

Vare sig det handlar om inköp, drift, reparation eller service är en cykel billigare än andra transportmedel. En begagnad cykel kostar några hundralappar, och en ny några tusen. Vill du satsa på en racercykel eller elcykel får du lägga till några tusenlappar.

# Långa bryggan och kallbadshuset

Badplatsen i Bjärred är en naturlig mötesplats för orten. Den över 600 meter långa bryggan lockar många besökare till en härlig promenad. Längst ute tronar kallbadshuset där man kan få en bit mat i restaurangen eller ett dopp i det blå.



# Lommabuktens stränder

Lommabuktens stränder erbjuder över en mil sandstrand, med möjligheter till både bad och fritidsaktiviteter året runt. Sporter som fiske, vindsurfing, kitesurfing och Stand Up Paddle är några alternativ som finns att prova på om du tröttnar på sol och bad.



# Pendling från Bjärred centrum

Ungefärlig restid i minuter, beräknad till: 18 km/h med cykel och 22 km/h med elcykel.

TILL	CYKEL	ELCYKEL
Lomma	20	15
Alnarp	30	20
Haboljung	10	7
Borgeby	5	5
Flädie	13	10
Lund C	40	30
Malmö C	55	40
Åkarp station	35	25
Staffanstorps centrum	60	50
Löddeköpinge centrum	20	15

# Gyllins ängar

I Bjärreds nordvästra naturvårdsområde ligger Gyllins ängar och Löddeåns mynning. Ta med kikaren och skåda fåglar från tornet, ta en promenad längs havet, vandra längs Skåneleden, stanna och grillta på någon av de befintliga grillplatserna och njut av naturens närhet.

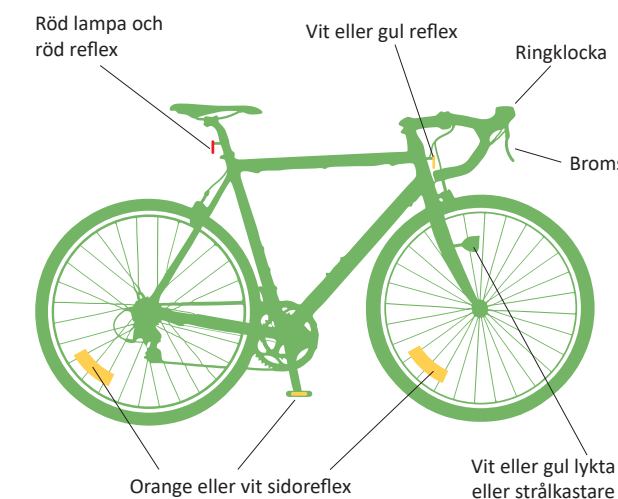


# Har du kunskapen som krävs för att cykla säkert?

Innan du sätter dig på cykeln nästa gång kan det vara bra att känna till vilka lagar och regler som egentligen gäller för cyklister. Dessa lagar hittar du på Transportstyrelsen.

För att ta dig fram säkert ska din cykel enligt lag alltid ha:

- Broms
- Ringklocka
- Belysning och reflexer krävs vid färd under mörker
- En lykta baktill som kan visa rött ljus bakåt och tydligt kunna ses på ett avstånd av 300 meter
- Strålkastare eller lykta framtill som kan visa vitt eller gult ljus framåt och tydligt kunna ses på ett avstånd av 300 meter, eller som har sådan ljusstyrka att fordonet under mörker kan föras på betryggande sätt.
- Röd reflex baktill
- Vit eller gul reflex framtill
- Vit eller orangegul reflex åt sidan.



# Alnarpsparken och slottet

Alnarpsparken, med slottet centralt placerat, är en grön oas för dig som söker lugnet bland susande träd. Parken har landets näst största samling vad gäller träd och buskar och sommartid kan man njuta av sortimentsträdgårdens alla färger och former när det gäller blommor och blad.



# Se & upptäck kommunen med cykel!

Lomma kommun har många smultronställen som är lätta att besöka med cykel, några av dessa är:

**Lommas stränder** – 5 minuter från Lomma centrum och 18 minuter från Bjärred centrum

**Haboljungs strand** – 10 minuter från Lomma centrum och 13 minuter från Bjärred centrum

**Långa bryggan och Kallbadhuset** - 25 minuter från Lomma centrum och 5 minuter från Bjärred centrum

**Alnarpsparken med slottet** - 10 minuter från Lomma centrum och 30 minuter från Bjärred centrum

**Gyllins ängar** - 25 minuter från Lomma centrum och 5 minuter från Bjärred centrum

# Lommastråket och hamnen

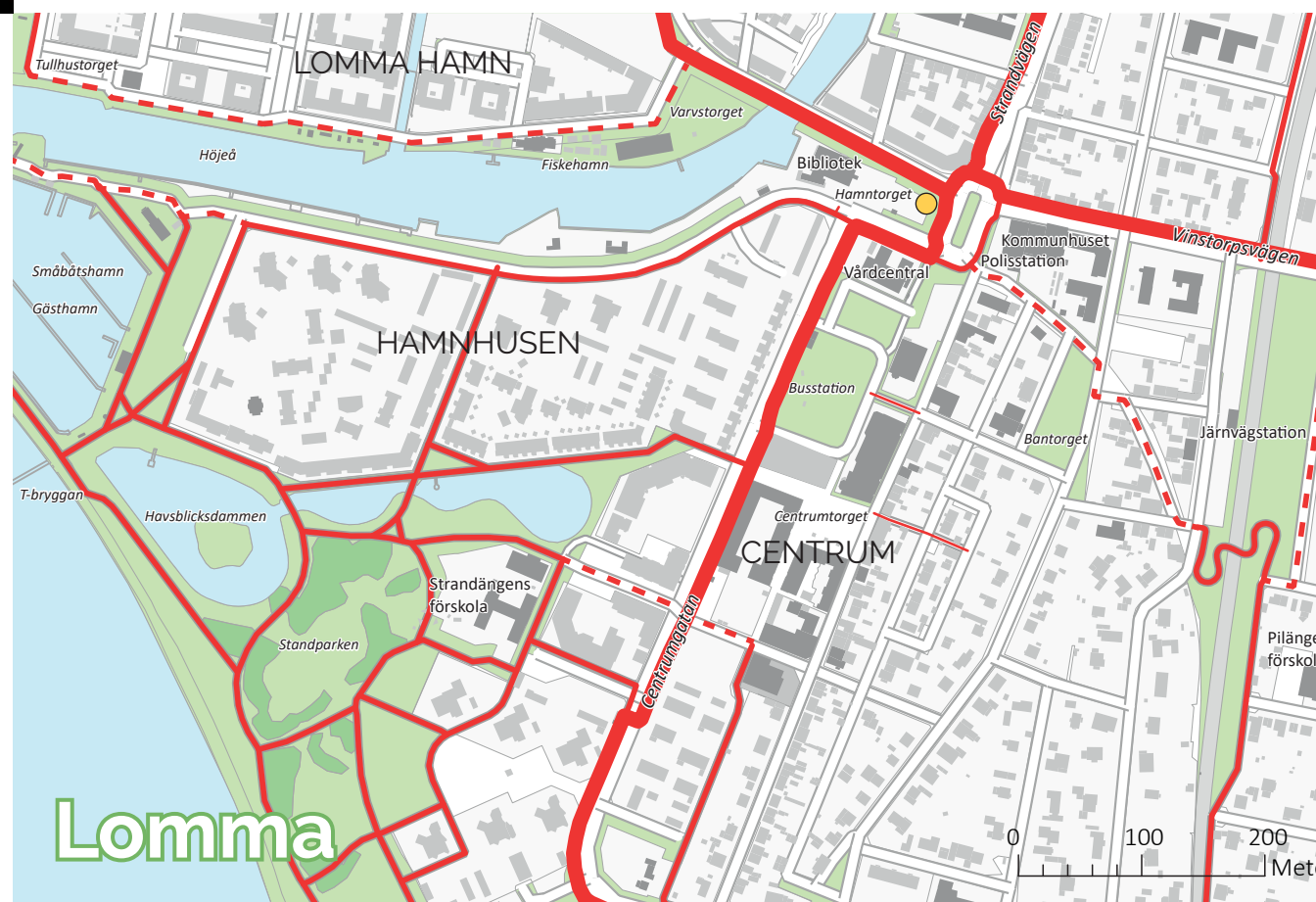
I Lomma Hamn samsas fiskebåtar med fritidsbåtar och flotte för mindre sällskap. Caféer och restauranger har öppet året runt. Njut av en glass medan du strosar längs Lommastråket och betraktar båt- och folklivet. Shopping, matupplevelser, kulturutbud och vacker natur gör besöket till en helhetsupplevelse.



# Pendling från Lomma centrum

Ungefärlig restid i minuter, beräknad till: 18 km/h med cykel och 22 km/h med elcykel.

TILL	CYKEL	ELCYKEL
Bjärred centrum	20	15
Alnarp	10	7
Haboljung	10	7
Borgeby	30	20
Flädie	25	20
Lund C	35	25
Malmö C	35	25
Åkarp station	15	10
Staffanstorps centrum	45	35
Löddeköpinge centrum	40	30



# Visste du att...

- Lomma kommun har under de senaste åren ökat sitt fokus för att främja cykling och är tredje bäst bland landets små kommuner.
- Här finns 106 km cykelväg, vilket är 4,4 m per invånare - dubbelt så långt som genomsnittet!
- Du som bor i Lomma kommun kan låna en elcykel av kommunen under en vecka.

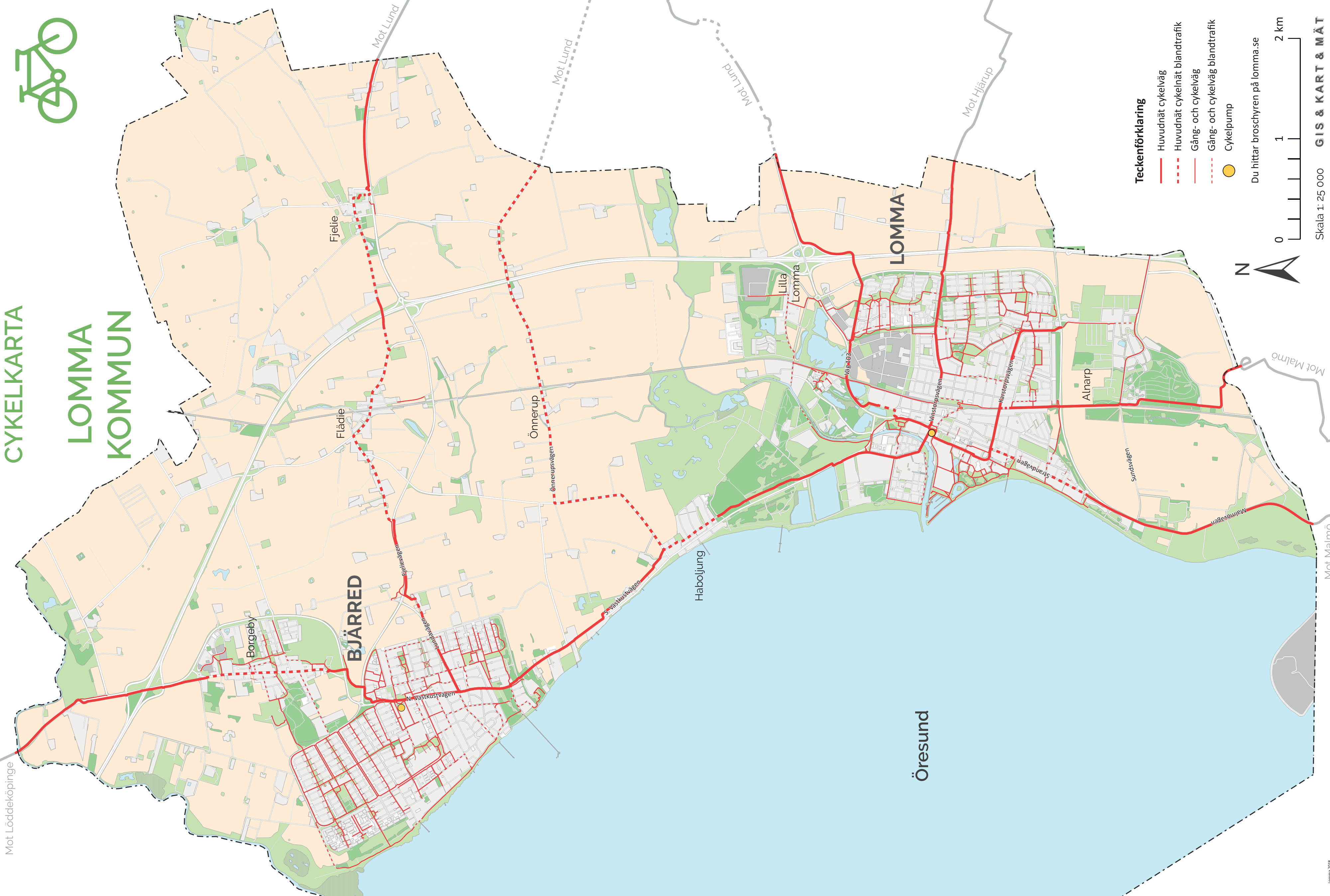
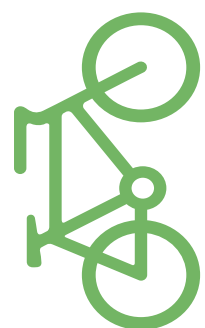
Mer information om cykling i Lomma kommun och i Skåne hittar du här:

- » [lomma.se/trafik-och-resor/gang-och-cykelvagar](http://lomma.se/trafik-och-resor/gang-och-cykelvagar)
- » [visitskane.com](http://visitskane.com)
- » [cykelframjandet.se](http://cykelframjandet.se)
- » [lund.naturskyddsforeningen.se/cykling](http://lund.naturskyddsforeningen.se/cykling)
- » [svenskykling.se](http://svenskykling.se)
- » [cykelrundan.se/cykla-i-skane](http://cykelrundan.se/cykla-i-skane)
- » [cyklaikane.se/](http://cyklaikane.se/)

Fel på kartan? Tipsa gärna oss på Lomma kommun.

Besöksadress: Hamngatan 3, Lomma E-post: [info@lomma.se](mailto:info@lomma.se)  
 Webbadress: [www.lomma.se](http://www.lomma.se) Tel: 040-641 10 00  
 Postadress: 234 81, Lomma Fax: 040-641 13 90

# CYKELKARTA LOMMA KOMMUN



- Teckenförklaring**
- Huvudnät cykelväg
  - Huvudnät cykelnät blandtrafik
  - Gång- och cykelväg
  - Gång- och cykelväg blandtrafik
  - Cykelpump



Du hittar broschyren på [lomma.se](http://lomma.se)

Skala 1: 25 000 **GIS & KART & MÄT**