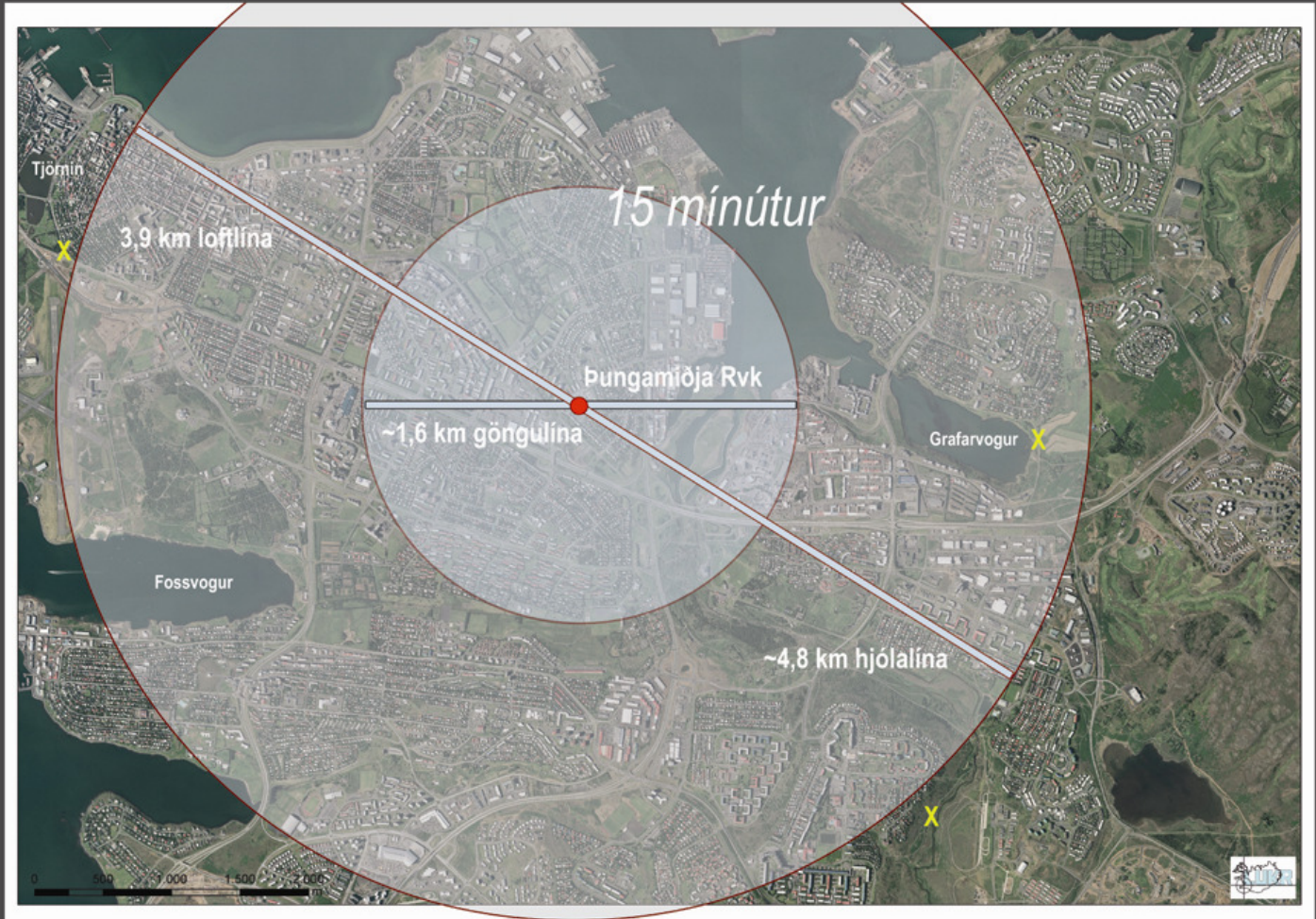
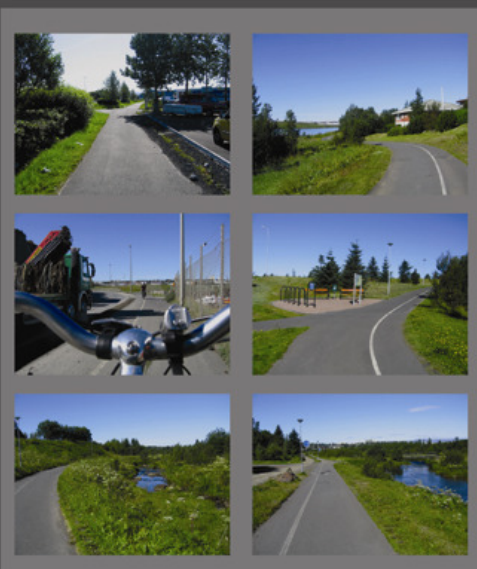


Kortið sýnir þá vegalengd sem meðal hjólreiðamaður ferðast á aðalstígum borgarinnar á 15 mínútum út frá þungamiðju.



Ráðlagður dagsskammtur hreyfingar er 30 mínútur samkvæmt erlendum rannsóknum. Er fólk því unnt að uppfylla eigin hreyfipörf með 15 mínútna hjólaferð eða röskri göngu til og frá vinnu dag hvern. Reykjavíkurborg býr yfir góðu stígakerfi og eru fjarlægðir oft á tíðum minni en fólk heldur. Tilvalið er að skoða eigið ferðamynstur og ihuga alla möguleika þegar haldið er af stað. Ákvörðunin getur svo verið háð veðurfari, dagsformi viðkomandi eða öðrum persónulegum þáttum. Aðalatriðið er að velja þann ferðamáta sem hentar hverju sinni með opnum hug.



Rannsókn þessi var gerð á haustdögum 2006. Hjólað var í 15 mínútur eftir stofnstígum út frá þungamiðju Reykjavíkur. Vinstra megin gefur að líta ljósmyndir úr ferðinni og hægra megin hafa viðmiðunarlinur kortsins verið færðar á aðra staði í alfaraleið; Kringluna og Mjódd.

Notast var við Hjóla- og göngustígakort Reykjavíkur til að finna hentugar leiðir og hjólað á tæplega 20 km meðalhraða. Tilgangur með gerð kortsins er að vekja borgarbúa til umhugsunar um val á ferðamáta og benda á möguleikann að nýta samgöngurnar til að uppfylla hreyfipörf dagsins.

Með 3km göngu eða 10km hjólaferð á dag er hægt að stuðla markvisst að eigin heilbrigði. Ágóðinn af aukinni hjólreiðanotkun skilar sér út í samfélagið á ýmsan hátt en hvergi betur en til notandans.

