

LAST CYKEL GUIDEN



Rena
Resan

Fossilfritt 2030

Innehåll

Om Lastcykelguiden	2
De stora frågorna	3
Lastcykel eller cykelkärra	4
Två eller tre hjul?	5
El eller ej?	6
Cykeltyper	7
Tvåhjuling med el	8
Tvåhjuling utan el	9
Trehjuling med el	10
Trehjuling utan el	11
Longtail	12
Cykelkärra	13
Livet med last	14
Cykla med barn	15
Att köpa lastcykel	16
Att äga lastcykel	18
Det tekniska	19
Om Rena Resan	22



Om Lastcykel-guiden

Vad vore livet utan dess laster? Ska barnen, hunden eller kontrabasen med på resan? Pakethållare och cykelkorg räcker en bra bit men i den här guiden utgår vi från att du vill ha med dig mer. En lastcykel eller cykelkärra kan bli en smart investering för dig som vill resa ekonomiskt, hälsosamt och hållbart. Med koll på cykeltyperna ökar chansen att du hittar rätt.

Så tog vi fram guiden

Vi har frågat över hundra lastcyklister och cyklister som använder cykelkärror om deras cyklar och transportvanor. De kommer från hela landet, från lilla Skogstorp till stora Stockholm. De har cyklar och cykelkärror av många olika typer. Dessutom har vi kontaktat erfarna lastcyklister som referens för att hamna rätt.

Guiden är sammanställd av Simon Tullstedt, som själv är lastcyklist och jobbar med cykelturismutveckling inom Bergslagen Cycling i Örebro län.

Det första steget

Den här guiden är inte en komplett köpguide. Ambitionen är att ge en bättre överblick över olika varianter av lastcyklar och ge svar på de vanligaste frågorna som du som blivande lastcyklist har.





De
stora
frågorna

Lastcykel eller cykelkärra?

Det finns många sätt att cykla med last. Ingen lösning passar alla vardagspussel. Därför är det klokt att börja tänka brett. Vilka behov har du idag? Hur tror du att det blir om ett par år? Ett avgörande beslut är om du ska välja lastcykel eller cykelkärra. Många användare säger att cykelkärran tar liten plats, är flexibel och kan användas med flera olika cyklar. Samtidigt är lastcykelanvändarna något mer nöjda med sina köp över tid jämfört med de som cyklar med kärra.

Flexibelt påhäng

För dig som redan har en cykel du trivs med kan cykelkärran bli en riktig vardagshjälte. Den kan bidra till jämställdhet eftersom den kan dras av flera cyklar i hushållet. Dessutom passar den många plånböcker eftersom den är billigare än en lastcykel. Många moderna cykelkärror kan kopplas loss från cykeln så att de även går att använda som barnvagn, kundvagn eller till och med skidpulka. Det finns varianter för ett eller två barn men de flesta kärror passar enbart mindre barn, vilket kan förklara varför ägare till cykelkärrorna är något mindre nöjda över tid.

Smart investering

För dig som har plats för förvaring och möjlighet att göra en investering kan lastcykeln bli en riktigt bra livspussel-lösare. Lastcyklar har gott om utrymme för det som du vill ta med dig och klarar betydligt mer last än pakethållaren eller cykelkärran. Det gör att många hittar fler användningsområden för sin lastcykel än vad de till en början hade tänkt sig.

“Vi klarar vårt dagliga liv i stan som småbarnsföräldrar helt utan bil mycket på grund av lastcykeln.”

- Tvåhjulingscyklist från Uppsala

“Det är perfekt med vagn för mindre barn, både i vardagen och för utflykter på helgen. Men vi kan snart inte använda den längre för barnen har blivit för tunga.”

- Ägare till cykelkärra i Stockholm



Två eller tre hjul?

Antalet hjul är den största skillnaden mellan olika lastcyklar. För fraktfirman finns långtradarcyklar med upp till sex hjul, men de vanligaste lastcyklarna har två eller tre hjul. Trehjulingarna har ofta större lastutrymme än tvåhjulingarna. Två hjul ger oftast bättre stabilitet i högre farter, medan trehjulingar är stabilare i lägre farter.

Tänk på din resväg

Fundera på hur trafikmiljön ser ut där du oftast kommer att cykla. Är det många stopp på vägen? Rullar det långsamt? Då är trehjulingen lämplig eftersom du inte behöver hålla balansen. Om du snarare trampar långa sträckor i hög hastighet kan tvåhjulingen vara bättre lämpad, eftersom den lutar med i kurvorna och ger ett lägre luftmotstånd. Landsvägar är ofta byggda med viss lutning ut mot vägrenen. På en trehjuling kan det bli jobbigt att luta och cykeln kan dra snett.

Stabilast i hög eller låg fart

En tvåhjuling cykel får sin stabilitet genom farten och tack vare att cykeln går att luta in i kurvorna går det att svänga i höga hastigheter. På en normal trehjuling kan krafterna från svängen istället göra att cykeln välter. Men stannar du till med en tvåhjuling behöver du sätta i foten och hålla lådan i balans. Det kan bli tungt. På halt underlag är en trehjuling säkrare än en tvåhjuling.

En fin kompromiss

Det finns trehjulinga cyklar med mer avancerade framvagnar som är lämpliga för högre hastigheter. Lösningarna är olika, vissa cyklar är byggda för att luta i kurvorna, andra svänger hjulen oberoende av lådan. Dessa är mer tekniskt avancerade och därför dyrare men de kan ge det bästa från två världar om du vill ha en stabil cykel med mycket lastutrymme men som ändå bjuder på mycket känsla och fart. Provcykla gärna olika varianter, så att du får känsla för skillnaderna. De är ofta större än man kan tro.

Den är inte så snabb. När man åker längre sträckor skulle nog en tvåhjuling vara snabbare.

- Trehjulingscyklist från Örebro



El eller ej?

Elcykeln har gjort succé världen över de senaste åren och tekniken blir allt bättre. På en vanlig cykel klarar man sig långt utan el och många inbitna lastcyklister trivs med att trampa helt själva. Men för dig som framför allt vill få ihop vardagspusslet är en elassisterad cykel ofta ett riktigt smart val.

Ständig medvind

Med en stor och tung cykel är det skönt att få hjälp i motvind och uppförsbackar. Många som provar en elcykel beskriver det som att ha medvind hela tiden. Att motorn assisterar dig när du trampar innebär att du fortfarande gör en del av jobbet. Konditionsmässigt ger cykling på elcykel 20–30 procent mindre träning jämfört med en vanlig cykel. Hur mycket du får anstränga dig beror på motorns kapacitet och assistansnivå. Ofta kan du ställa in hur mycket motorn ska bidra med i tre-fyra lägen. Du får ut fler kilometer ur ditt batteri ju mer du trampar själv.

Stor skillnad i pris och kvalitet

Att elcyklar varierar mycket i pris beror ofta på kvalitetskillnaden på olika typer av motorer och batterier. Det finns många olika fabrikat och varianter som skiljer sig i prestanda och känsla. De vanligaste typerna av motorer är “mittmotor” och “hjulmotor”. Hjulmotorn kan vara monterad i framhjulet eller bakhjulet medan mittmotorn sitter vid pedalerna.

Vad är en elcykel?

Elcyklar är “elassisterade”. Du måste trampa för att motorn ska ge effekt. Motoreffekten är max 250 watt och får hjälpa till upp till 25 kilometer i timmen. Du kan cykla snabbare än så, men då får du ingen hjälp av motorn. Elcykeln har ett batteri som laddas i ett vanligt eluttag.

***“Det går lika fort som vanlig cykel,
fast med last.”***

- El-tvåhjulingscyklist från Skövde



Cykeltyper





Tvåhjulning med el

För dig som ska ta dig längre sträckor, antingen på landet eller längs cykelvägar med hög fart kan tvåhjulningen med elassistans vara helt rätt. Den extra skjutsen från motorn gör att det går lätt även om du har lastat tungt. Extra skönt i motvind och uppförsbacke.

Smidig och snabb

Att cykeln lutar i kurvorna gör att du kan ta svängar med högre fart. När vägen är ojämn eller lutar ut mot vägrenen upplever många att de ändå har bra kontroll. Lägre luftmotstånd och vikt gör att du i praktiken kommer längre på batteriet och den smala designen gör att du lättare tar dig genom trånga trafikmiljöer.

Varierat utbud

Tvåhjulningen finns i många varianter, med eller utan barnsitsar, kapell eller lådor. Vissa är mer anpassade för dig med familj och andra passar cykelbudet bättre.

“Den är rolig att cykla, även om den är fullastad och det är dåliga vägar. Det går att cykla enklare stigar och grusvägar klarar den galant.”

- El-tvåhjulingscyklist från Örebro



- +

FÖRDELAR

Snabb

Medvind även i uppförsbackarna.

Smidig

Det är enkelt att cykla på ojämnt underlag, landsväg och smala cykelbanor.

- NACKDELAR

Stöldrisken

Dessa cyklar är populära på andra-handsmarknaden. Se till att alltid låsa fast hojen i ramen.

- TÄNK PÅ

Välj rätt storlek

Det finns längre och kortare tvåhjulningar. Fundera på vad du behöver kunna lasta.

Bra bromsar behövs

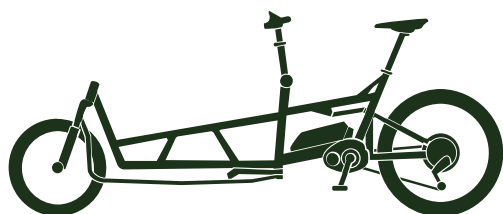
Höga hastigheter och tunga cyklar kräver bra bromsar. Hydrauliska skivbromsar är standard på de flesta el-tvåhjulningar.

- ∴

NYPRIS

30 000 - 90 000:-

Prisvariationen är stor. Motorer och batterier skiljer sig mycket i kvalitet. Design, utseende och användarvänlighet påverkar också priset.





Tvåhjulning utan el

En tvåhjulning utan eldrift passar dig som gillar att cykla med lite motstånd och inte har något emot att bli varm. Är du van cyklist så kan en tvåhjulning ofta kännas som hemma och det går fort att lära sig.

Flexibelt lastutrymme

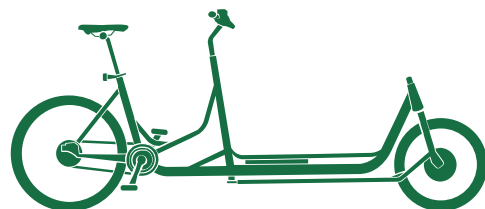
Den vanligaste tvåhjuliga lastcykeln kallas “Long-John” och har en lång historia. Den uppfanns av en mekaniker i Köpenhamn 1929 och användes för leveranser av mejerivaror och öl. Den vanligaste typen av tvåhjulning utan el har ett anpassningsbart lastutrymme som gör att du kan lasta eller montera olika typer av lådor, sitsar eller bord. Ofta är lastutrymmet öppet så att du kan lasta bredare än plattformens bredd.

Lasta lågt eller högt?

Cyklar som lastas med låg tyngdpunkt blir stabila. Många tycker att den typen av cyklar fungerar bättre med några kilo last. Andra tvåhjulningar har istället ett lastutrymme som är placerat ovanför framhjulet. Det ger en smidigare cykel på bekostnad av stabiliteten.

“Stort lastutrymme med möjlighet att köra utstickande last. Samtidigt smal och smidig och lättrampad.”

- Tvåhjulingscyklist från Göteborg



+

Mycket motion

För dig som har cyklingen som träning.

Flexibelt

Det går att lasta eller montera det du vill.

Enkelt

Slipp ladda, slipp räckviddsångest.

FÖRDELAR

-

Kräver kraft

Även en tom lastcykel väger mycket, vilket begränsar möjligheten till tung last eller hög hastighet.

Stor

Trehjulningar kräver mycket yta när man färdas och parkerar.

NACKDELAR

-

Välj en lätt cykel

Det är bättre att kilona hamnar i lasten än på ramen.

Rätt komponenter

Även utan el krävs bra bromsar. Undvik tungtrampade växelsystem och däck med högt rullmotstånd.

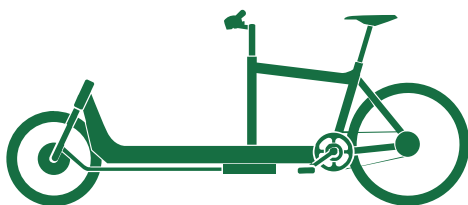
TÄNK PÅ

•

25 000–35 000:-

En användbar tvåhjulning har en lättviktsram och lätta komponenter som klarar hög vikt, vilket gör att dessa cyklar kan vara dyrare än de billigaste el-assisterade varianterna.

NYPRIS





Trehjuling med el

Den vanligaste lastcykeln på våra gator är den elassisterade trehjulingen. Den finns i otaliga varianter och prisnivåer, från budget till avancerade lyxåk. Eldrift hjälper till i uppförsbackarna och motvinden. Du kan lasta tungt utan att det märks.

Mer last, mindre ansträngning

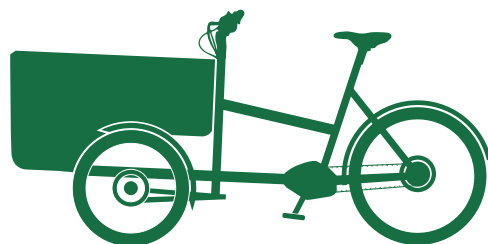
Ju tyngre cykel, desto större är fördelen med eldrift. Det innebär att du kan packa allt du vill och behöver utan att behöva slita mer. Motvind, regn och uppförsbackar blir ett mindre problem när cykeln hjälper dig att hålla farten. Barn tycker ofta att det är härligt att hamna i framsätet istället för i baksätet med dålig sikt. Ofta används lastcykeln till fler saker än vad köparen hade räknat med från början. Fundera därför igenom vad du behöver få med idag, och på sikt.

Många prisnivåer

Det går att hitta billiga trehjulingar med elassistent. De kan fungera bra om du inte belastar dem för hårt. Billiga cyklar är ofta tunga och har sämre komponenter som till exempel bromsar, motorer och hjul. Dyrare modeller kan därför fungera i fler situationer och trafikmiljöer. Hur din användning ser ut bör påverka ditt val.

“Det är lätt att ta sig lite längre sträckor med fler än ett barn.”

- Flerbarnsförälder med el-trehjuling från Sala



+

Stort lastutrymme

Många trehjulingar har stort lastutrymme där du kan lasta ungar, storhandling och loppisfynd.

Skön i stan

Möjligheten att kunna stanna utan att sätta i foten och få hjälp av elmotorn med att trampa igång cykeln är toppen vid trafikljus.

.-

Motorn

Alla motorer är inte lika starka, trots att det kan se ut så på pappret. Läs på om vridmoment och supportgrad och hör med andra lastcykelägare kring deras erfarenheter.

-

Vältrisk

Trehjulingar med framhjulen fast monterade i lådan kan välta i kurvor i höga hastigheter. Inget för lycraföräldern.

Räckviddsångest

Se till att du har ett batteri som klarar dagens resor, även om du glömt ladda över natten.

• i

20 000 - 80 000:-

Prisvariationen är stor då många saker påverkar priset, kvaliteten på allt från ram till bromsar och motorer kan skilja ordentligt.

FÖRDELAR

NACKDELAR

TÄNK PÅ

NYPRIS



Trehjuling utan el

Den batterilösa trehjulingen kan fungera fint för dig som lastar lätt och cyklar i platt trafikmiljö. Det är en relativt billig investering jämfört med en elassisterad cykel.

Stabil trotjänare

En av trehjulingens största fördelar är att den är stabil även i lägre hastigheter. Det innebär att du kan stanna vid ett trafikljus utan att behöva sätta ner foten. Ofta är lastutrymmet stort och rymmer både hund, barn och matkassar. Med tiden används lastcykeln ofta till mer än vad man från början hade tänkt sig. Orkar du trampa trots en rejäl last, så är den enkla konstruktionen en biljett till ett långt och lyckligt lastcykelliv.

Kan elektrifieras

Om du inser i efterhand att du ändå behöver elassistent så finns olika typer av eftermonteringskit som gör att du kan konvertera till elassistent om behovet skulle uppstå.

“Smidigt fordon att hantera i stadsmiljö som löser förvånansvärt många bitar i livspusslet, men jag hade kunnat behöva el ibland.”

- Trehjulingscyklist från Örebro



+

Stabilt

Trehjulingen är den stabilaste cykeln i lägre hastigheter. Du färdas långsammare än andra cyklister och då minskar även vältrisken.

Enkelt

Inget batteri att ladda och ingen räckviddsångest.

.-

Det går att elkonvertera

Det är möjligt att uppgradera de flesta modeller med en elmotor i efterhand.

-

Kräver kraft

Även en tom cykel väger mycket, vilket begränsar möjligheten till tung last eller hög hastighet.

Stor

Trehjulingar kräver mycket yta när du färdas och parkerar.

• i

10 000–30 000:-

Det är lätt att hitta trehjulingar utan elassistent på begagnatmarknaden.





Longtail

En longtail ser ut och fungerar som en vanlig cykel, men den har en ovanligt lång pakethållare. Det gör att du som förälder lätt och bekvämt får med dig flera barn på resan. Longtails finns både med och utan elassistans.

Skjutsa större barn

Longtailen är en bekväm lösning för dig som har äldre barn. Många varianter erbjuder bra barnsitsar och fotstöd. Dessutom finns Longtail-cyklar där du kan haka fast en barncykel baktill, så att barnet kan cykla själv när det passar.

Ta dig fram

Många trafikmiljöer är ännu inte anpassade för lådcyklar. Eftersom longtailen är lik en vanlig cykel i form och funktion har du lättare att komma fram i trånga trafikmiljöer och parkera cykeln var som helst. Det finns till och med de som har fått med sig longtails på långdistansbussar.

“Jag har alltid med mig möjligheten för att lösa vardagens problem. När cykeln används utan last känns den som en vanlig cykel vilket är ett stort plus.”

- Longtailcyklist från Linköping



Enkelt

Du behöver inte lära om, longtailen fungerar nästan som en vanlig cykel.



Smidigt

Longtailen kan tas med på tåget, ställas i cykelstället och funkar bra i den vanliga trafikmiljön.



Det går att elkonvertera

Det är möjligt att uppgradera de flesta modeller med en elmotor i efterhand.



Inget för bebisen

Riktigt små barn sitter bättre med babyskydd eller barnstol i en lådcykel.



Last behöver fästas

Longtailen har en högre tyngdpunkt vilket gör att det kan bli vingligt. Avsaknad av låda kan innebära att lasten behöver fästas.



14 000 - 60 000:-

Stor skillnad mellan de enklaste modellerna och de välutrustade elassisterade cyklarna.





Cykelkärra

En kärra kan vara det mest ekonomiska och smidiga sättet att lösa livets laster. Det gäller speciellt för dig som redan har en elcykel. Det finns kärror anpassade för barn, hundar eller semesterpackning. Cykelkärror har ofta mindre lastutrymme än lådcyklar. Det finns dock varianter som tar betydligt mer last och till och med kärror med inbyggd elmotor.

Flexibla mångsysslare

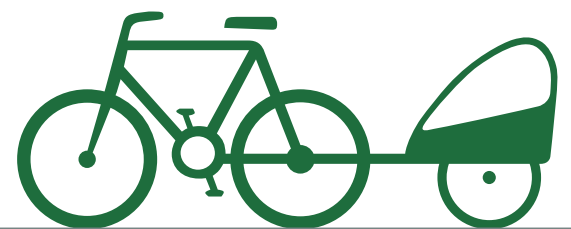
Moderna cykelkärror fungerar både som cykelkärra, barnvagn och skidpulka. Koppla loss kärnan när du kommer till butiken och använd den som kundvagn. Sätt dit framhjul och ta med treåringen sovande in på biblioteket. Eller fäll ihop kärnan och stoppa i bagageluckan på bilen. Det är en flexibel lösning när barnen är små.

Dela på bördan

Genom att skaffa fler fästen kan cykelvagnen användas med fler än en cykel. Det är en fördel att en förälder kan lämna på förskolan och den andra kan hämta. Men det bygger på att er förskola erbjuder plats att parkera kärnan där under dagen.

“Får plats med både barn och större inhandling. Vind- och vattentät, samt solskydd vid behov. Kan göras om till promenadvagn.”

- Cyklist med kärra från Frösön



+

Flexibel

Cykelkärnan kan kopplas på när den behövs och kopplas av när den inte behövs.

Lättstuvad

Många vagnar går att fälla ihop för att bättre få plats i förrådet eller i bilen.

.-

Välj rätt storlek

Barnkärror finns för ett eller två barn.

-

Lastar inte lika tungt

Många kärror har en maxlast på 40-50 kilo.

Barnen växer ur vagnen

Cykelkärror för barn passar ofta barn mellan 1-6 år.

•i

2 000 - 15 000:-

Prisskillnaderna beror på anpassningsmöjligheter, design och hållbarhet.

TÄNK PÅ

NYPRIS

Livet med last



Cykla med barn

Många skaffar lastcykel när de skaffar familj. Antingen som komplement till eller ersättning för familjebilen. Men det är inte säkert att samma lösning passar alla åldrar. Antingen satsar du på någonting som fungerar en längre tid, eller så får du vara beredd på att byta efter några år.

Baby 0-1 år

Riktigt små barn ska sitta i babyskydd om de ska hänga med i cykeln. Ett fåtal märken erbjuder specialdesignade fästen för detta, i andra fall kan du behöva montera fäste för babyskydd själv i cykeln. Små barn ska inte utsättas för stötar, så gummiupphängning eller luftkudde rekommenderas.

Förskolebarn 1-5 år

De lite större barnen är enklare, rent lastcykelmässigt. De flesta lösningar passar barn som kan sitta själva. Lådcyklar kan utrustas med bälten och sitsar som gör att barnet sitter skönt och säkert. Väderskyddande kapell är standard på många cykelkärror och finns som tillval till lådcyklar. Om du inte bor i en del av landet där solen alltid skiner innebär det betydligt fler cykeldagar.

Skolbarn 6-12 år

I den här åldern börjar många cykelkärror och en del mindre lådcyklar bli trånga för barnen. Åtminstone om det handlar om flera barn som ska åka med. Då kan en longtail vara en bra lösning till dess att barnen cyklar helt själva.



“Barnen får bra plats. Så värt det.”

- Cyklist på trehjuling med el från Örebro som kör ett barn i förskoleålder och en bebis.

“Barnen gillar att åka den. Sitter i tält skyddade från regn.”

- Lastcyklist från Farsta

“Det underlättar vardagen så mycket och kan i många fall ersätta bil och kollektiva transportmedel helt.”

- Longtailcyklist från Stockholm med barn på 9 & 11 år

Att köpa lastcykel

Att förflytta sig kostar tid och pengar. Att ersätta bil med cykel är i princip alltid en lönsam affär. Även om en lastcykel kan kosta som en begagnad bil så är kostnaderna för drift och service lägre. Bland de cyklister vi frågat skulle många lägga mer pengar på sin cykel om de köpte ny idag. Det gäller speciellt de som har köpt cyklar i de lägre prisklasserna.

Oavsett vad du vill köpa för lastcykel, så är det bra att provcykla flera sorters lastcyklar innan du bestämmer dig.

Köpa nytt

Marknaden för lastcyklar är fortfarande på uppgång och det finns gott om olika varianter, men det kan vara svårt att få en bra överblick. Många vanliga cykelvarumärken har släppt lastcyklar de senaste åren och det finns även en mängd specialmärken. Vanliga cykelhandlare har sällan flera sorters lastcyklar inne för provcykling. Därför är det smart att hitta någon som äger den modell som du funderar på. De flesta lastcyklister bjuder gärna på sina erfarenheter och en provtur. Det kan vara schysst att lämna körkort, nycklar eller liknande i pant. Det finns lastcykelgrupper på sociala medier där du kan få kontakt med lastcykelägare.

När du har bestämt dig för att köpa en ny lastcykel kan väntetiden bli lång. Leveranstiderna varierar men det kan handla om månader. Var ute i god tid och vänta med att klippa busskortet eller att sälja bilen tills cykeln står utanför huset.

Låna lastcykel

I vissa städer och flerbostadshus finns lastcykelpooler där du kan låna olika varianter av lastcyklar. Kolla upp om det finns någon sådan där du bor, då har du möjlighet att testa under en lite längre period. Om det saknas där du bo, skicka ett förslag till kommunen, bostadsrättsföreningen eller hyresvärden. Flera företag erbjuder smidiga lösningar.



“Om man har möjlighet är det värt att betala för bra kvalitet. Då krånglar cykeln mindre och håller värdet väldigt bra, troligen blir det billigare i längden” — Trehjulingscyklist från Uppsala

Köpa begagnat

Att köpa begagnat är klokt på flera sätt, men kräver att du har lite koll på vad du köper. En cykel som skötts ordentligt har lång livslängd och de flesta delar kan bytas. Du slipper leveranstid, kan testa precis den cykel som du ska köpa och du kan få tips av tidigare ägare. Naturligtvis ska du se till att få ett kvitto eller annat bevis på att cykeln inte är stulen.

Tänk på att hjulens fälgar ska vara raka och se till att alla ekrar finns på plats. Du som köper begagnad el-cykel bör fråga hur länge batteriet har använts. En cykel som har använts dagligen i tre-fyra år behöver normalt ett nytt batteri. Ersättningsbatterier kostar några tusenlappar. Själva elmotorn blir sällan sliten eller går sönder, däremot kan elektroniken i kontrollenheten paja vid överbelastning.

Räkna på din investering

Hur lång tid tar det att tjäna igen din lastcykel? Det finns förstås många vinster med att trampa istället för att gasa och privatekonomiskt lönar det sig snabbt. Gör en egen kostnadskalkyl utifrån dina egna kostnader. Här nedan ser du några tips på vad du kan räkna in:

Kostnadskalkyl		
	Bilkostnad	35:-/mil
	Pendlingsavstånd	5 km
	Parkeringsavgift	5:-/timme
	Cykelkostnad	35 000:-
	Servicekostnad	1000:-/år
= efter drygt 2 år är cykeln avbetald		

Att äga lastcykel

Lastcykeln blir lätt din vardagshjälte som får allt fler användningsområden med tiden. Därför bör du förvara cykeln på ett bra sätt så att den inte blir förstörd eller stulen.

Förvaring

En cykel klarar normalt att stå utomhus men det finns många fördelar med att ha den i ett förråd, garage eller åtminstone under tak. Förutom att stöldrisken minskar förlänger du livslängden på alla delar. Är lådan av trä så håller den bättre under skydd. Om du vill förvara din cykel inomhus kolla noga så att den inte är för bred för porten eller dörren till förvaringsutrymmet.

Försäkring

Många hemförsäkringar har ett maxbelopp för cyklar, så kontrollera vad som gäller hos just ditt försäkringsbolag.

De är stöldbegärliga och man bör kolla upp med sitt försäkringsbolag vad som täcks vid en stöld och vilka lås de kräver.

Stöldskydd

Tänk på att alltid låsa cykeln i ett fast objekt. Antingen med ett bygellås eller en kedja. Det finns GPS-trackers som går att montera på cykeln, där du kan se cykelns position om den blir stulen.

Service

Alla cykelverkstäder tar inte emot lastcyklar. Vissa på grund av kompetensbrist, andra av utrymmesskäl. Se till att du vet var du kan vända dig om cykeln går sönder. Du kan till exempel undersöka om det finns någon mobil cykelverkstad i närheten, så att du slipper att frakta en trasig cykel till verkstaden. Den händige kan göra många moment själv då det ofta är enkelt att få tag på delar och verktyg till cyklar.



— Trehjulingscyklist från Kolbäck

Det tekniska

Om du har en bra cykelhandlare och cykelverkstad, kan det mesta av det tekniska överlåtas till dem. Ska du köpa begagnad cykel eller verkligen vill veta vad du köper kan informationen nedan hjälpa dig när du ska välja.

Motorer

Alla motorer hjälper inte till lika mycket. Trots att de flesta motorer är på 250 watt varierar de mycket i kraft. Supportfaktorn är ett bättre mått på hur bra motorn faktiskt är på att hjälpa dig. En supportfaktor på 1 (eller 100%) innebär att motorn bidrar med lika mycket kraft som du själv trampar, medan en supportfaktor på 3 (eller 300%)

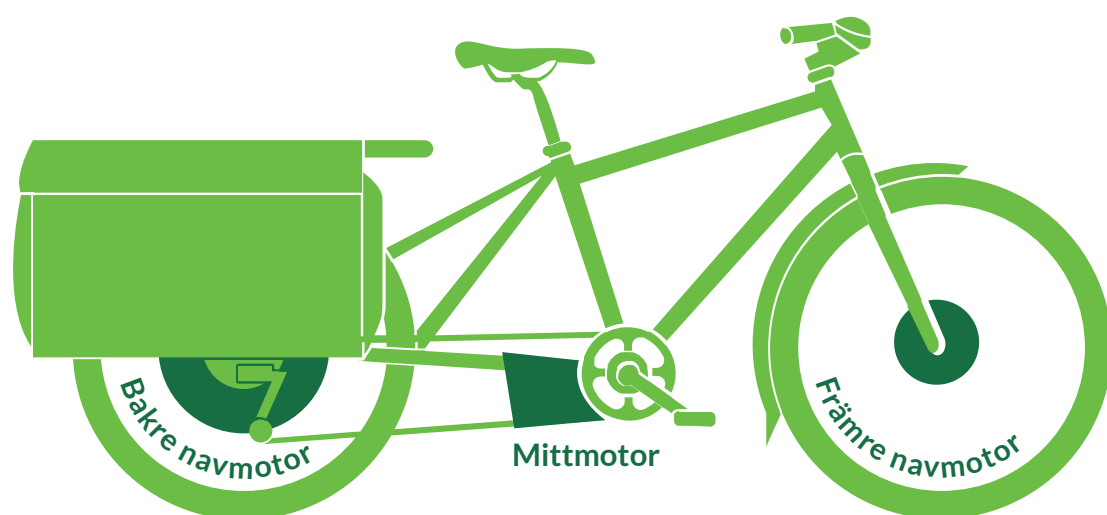
innebär att motorn tredubblar din kraft. Alla cykeltillverkare uppger inte supportfaktorn, så om det inte står någonstans i beskrivningen av cykeln, försök ta reda på detta. En bra motor klarar att dra runt med hög kraft. Det mäts i enheten nM, vilket du kan jämföra mellan olika modeller. Eftersom motorn ska *assistera* dig måste cykeln först känna av att du trampar. Olika motorer gör det på olika sätt, vilket innebär olika känsla i cyklingen. Du behöver prova cykeln för att veta hur den känns och om modellen passar dig.

Motorer kan monteras på olika ställen. Navmotorn i bak- eller framhjulet var länge den vanligaste lösningen, men på senare tid har den fått konkurrens av mittmotorn vid pedalerna som många anser är en bättre konstruktion.



“Efter flytt från större stad till landet, med betydligt fler backar, så skulle vi nog lagt pengar på en mittmotor.”

-Trehjulingscyklist från Båstad



Batterier

Fundera på hur långt du vill kunna ta dig mellan laddningarna och sedan skaffa en cykel med ett batteri som klarar minst det dubbla. Dels för de dagar du glömt ladda, men också för att batterier blir sämre med tiden och att många faktorer påverkar räckvidden. Temperatur är en viktig faktor. Räkna med att en laddning ger 15-20 procent kortare färdsträcka på vintern än på sommaren. Terrängen spelar också roll. Backig färdväg och mjuka underlag ger en kortare räckvidd. På samma sätt ger motvind ger en kortare räckvidd, medvind tvärtom. Även hur du underhåller cykeln påverkar. Lågt däcktryck, dåligt smord kedja och bromsar som ligger emot ger kortare räckvidd. Den egentliga räckvidden beror alltså på många olika saker, men det du kan jämföra är den maximala räckvidden som beror på batteriets energimängd som mäts i amperetimmar (Ah) eller wattimmar (Wh). Välj ett batteri som har längre räckvidd än du tror att du behöver.

Batterier måste laddas på rätt sätt. De bör laddas länge de första gångerna och ska inte laddas ur helt. När batteriet inte används under en längre tid ska laddningen vara runt 50-80%. Olika batterier har olika livslängd. Detta anges i antal laddningscykler, dvs. urladdningar och uppladdningar. Batterier varierar i livslängd från några hundra till långt över tusen laddningscykler innan de behöver bytas.

Även här kan det löna sig att satsa på ett dyrare batteri från början.

“Räckvidden på batteriet kan vara en nackdel ibland. Speciellt vid kyla.”

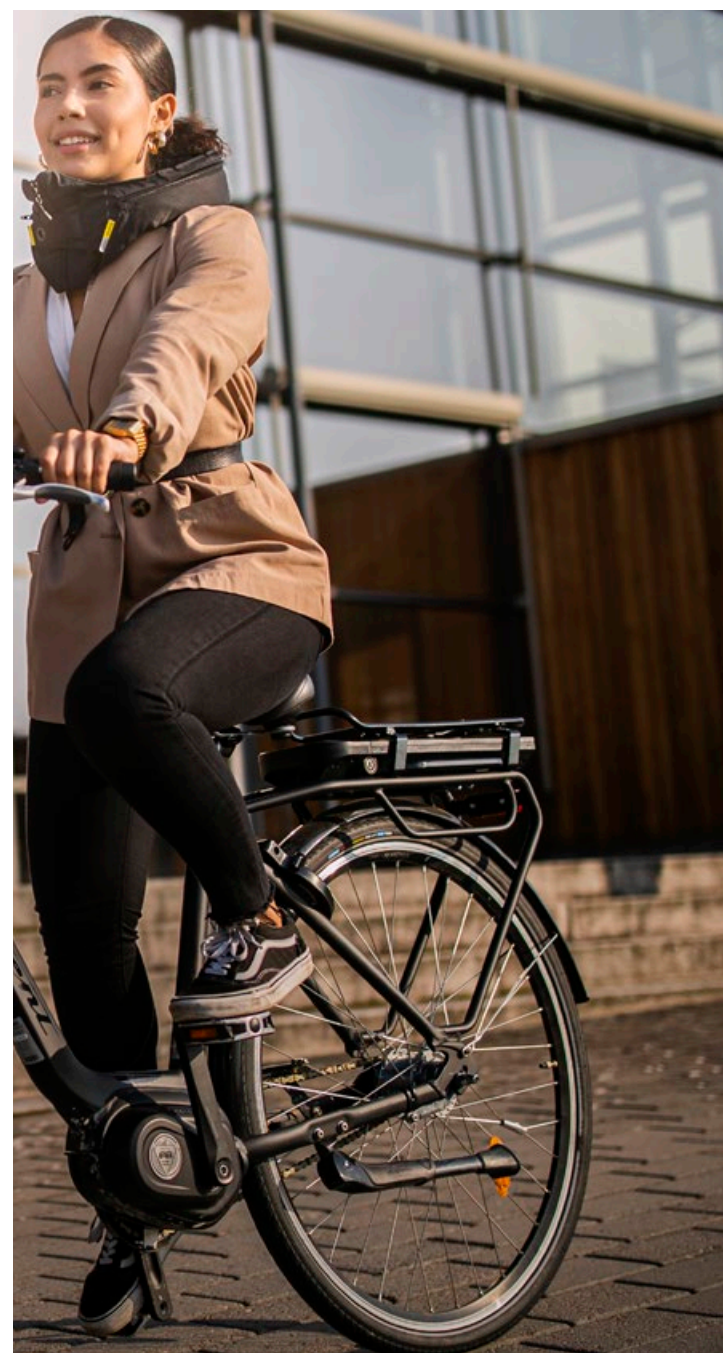
- Trehjulingscyklist från Kolbäck

Bromsar

Idag är hydrauliska skivbromsar standard på de flesta lastcyklar. De fungerar på samma vis som bilbromsar med ett bromsok som sitter över en bromsskiva. När bromshandtaget trycks in ökar trycket i bromsslangen, vilket pressar bromsklossarna mot skivan. Fördelarna med hydrauliska skivbromsar jämfört med vajerbromsar är flera. De är självjusterande, fryser inte och ger ett bättre tryck mot bromsskivan. Nackdelen är att de kan behöva luftas efter viss tid, vilket innebär att luft töms ur oljesystemet och ny olja fylls på. Detta gör de flesta på cykelverkstad.

“Dåliga bromsar, ganska svag motor och ganska dåligt batteri. Jag borde ha läst på bättre om olika modeller och märken.”

- Eltrehjulingscyklist från Uppsala



Växlar

Växelsystem finns i två huvudvarianter, integrerade navväxlar och utanpåliggande växlar. De integrerade växlarerna kräver mindre underhåll men är tyngre och har lägre verkningsgrad, vilket leder till att de blir tyngre att trampa med. På en elcykel spelar det mindre roll, men på en cykel utan el kan skillnaden vara märkbar eftersom det utanpåliggande systemet är lättare. Nackdelen är dock att det slits snabbare.

“Oerhört smidigt med remdrift och inkapslade växlar.”

- Tvåhjulingscyklist från Mölndal

Hjul

Det är svårt att se skillnad på ett bra och ett dåligt cykelhjul. Därför är det något som tillverkare kan snåla in på. En lastcykel med underdimensionerade hjul kan bli en tråkig historia. Om ekrar går sönder trots att du lastar enligt angiven maxlast bör cykeln reklameras. Kolla gärna andra användares erfarenheter innan du köper en cykel.

“Dåligt byggd cykel, ekrarna går sönder hela tiden. Flera gånger i månaden.”

- El-trehjulingscyklist från Kävlinge

Däck

Olika däck skiljer sig rejält i väggrepp, slitstyrka, rullmotstånd och punkteringsskydd. Alla dessa faktorer är viktigare på lastcykeln än på en standardcykel. På lastcyklar är breda däck att föredra framför smala. Se till att ha rätt däcktryck och en slang som inte läcker luft. Så kallade "Presta-ventiler" är bättre än andra ventiler på att hålla för cykeldäckets höga lufttryck.

Slitage

Kuggkransar och kedja är slitdelar och slits snabbare på utanpåliggande växelsystem än på integrerade, räkna med att byta varje eller vartannat år. Hjul ska inte behöva bytas, men kan behöva riktas. Däck är en slitdel och en tung cykel sliter snabbare på däcken. På alla bromsar behöver beläggen bytas när de är nedslitna. Om bromsarna låter eller tar dåligt är det ofta dags för byte av beläggen. En motor ska inte behöva bytas ut under cykelns livstid.



“Tar oss fram fort och smidigt dörr till dörr, förlorar bara enstaka minuter jämfört med bil på sträckor upp till milen. Känns fritt, skönt sätt att börja dagen jämfört med bilkö. Ger träning. Spar mycket pengar. Mysigt för barnen i lådan. Hög kvalitet, krånglar mkt sällan.”

- El-tvåhjulingscyklist från Torshälla

Om Rena Resan

Rena Resan är ett projekt som syftar till att minska koldioxidutsläppen genom att fler väljer att resa hållbart i östra Mellansverige. Fler ska välja cykel, gång eller kollektivtrafik när projektet är slut 2023.

Projektet får stöd av Tillväxtverket genom den Europeiska regionala utvecklingsfonden samt från samverkansparterna Region Örebro län, Region Sörmland, Region Östergötland och Biodriv Öst.

Övriga finansiärer och samarbetspartners i Sörmlands län:
Flens kommun, Eskilstunas kommun samt ytterligare kommuner i Sörmland genom nätverk.

Övriga finansiärer och samarbetspartners i Örebro län:
Länsstyrelsen i Örebro, Örebro universitet, Örebro kommun, Karlskoga kommun, Kumla kommun samt övriga kommuner genom möjlighet till deltagande i nätverk.

Övriga finansiärer och samarbetspartners i Östergötlands län:
Länsstyrelsen i Östergötland, Åtvidabergs kommun, Linköpings kommun, Mjölby kommun, Finspångs kommun, Ödeshögs kommun, Ydre kommun, Vadstena kommun, Boxholms kommun, Kinda kommun, samt ytterligare kommuner i Östergötland som deltar via nätverk.

Lastcykelguiden

Idé, text,
research och
formgivning: Simon Tullstedt

Redaktör: Mirja Mattsson

Foto: Terése Andersson, Jessica Jeppsson,
Simon Tullstedt, Anna Salomonsson.

Tack till alla lastcyklister som bidragit
till guiden genom att dela era erfarenheter!



Region
Örebro län



REGION
SÖRMLAND



Region
Östergötland



EUROPEISKA
UNIONEN
Europeiska
regionala
utvecklingsfonden