



Cykel på tåg



I väntan på Kinnekulletåget på Mariestads station.

Cykla långt och ta tåget hem. Eller ta cyklarna på tåget till ditt favoritmål och cykla omkring där. Det är lätt att ta sig till Skåne, Västergötland eller andra landsändar med mycket att titta på, en fantastisk natur och gott om mat- och fikaställen.

I de flesta län kan man ta med sin cykel på de regionala tågen. Det går också att ta med cykeln på pendeltåg, men då kan det vara begränsat till att enbart gälla under lågtrafik.

Om du reser långt kan det bli ett par tågbyten och kanske krävs det en övernattning på vägen.

Järnvägskartorna på slutet visar var du kan ta med cykeln.

Kartor i A3-format finns på lund.naturskyddsforeningen.se/cykling/cykel-pa-tag/

Aktuell i maj 2023. Produktion: Lunds Naturskyddsförening. lund.naturskyddsforeningen.se
Kartunderlag: Trafikverket och Lantmäteriet. Foto: Inga & Tomas Björnsson. Research Mats Améen.

Naturskyddsföreningen är sedan decennier Sveriges mest inflytelserika miljöorganisation. Vi är en ideell förening som sprider kunskap, kartlägger miljöhot, skapar lösningar samt påverkar politiker och myndigheter såväl nationellt som internationellt. Klimat, hav, skog, jordbruk och miljögifter är våra viktigaste arbetsområden. Föreningen har över 200 000 medlemmar och finns i lokalföreningar och länsförbund över hela landet. Välkommen att bli medlem, skänka en gåva eller bli företagssponsor. Gå in på naturskyddsforeningen.se eller skänk en gåva på Pg 90 19 09-2.



Cykelsemester

Må bra! Vi vill ha det bra när vi cyklar på semestern, min fru Inga och jag. Det ska vara lagom varmt, helst knappt tjugo grader, vi vill se solen större delen av dagen och vi vill ha nedförsbacke eller slät mark och medvind. Vägarna ska vara asfalterade och nästan bilfria. På vägen vill vi hitta ett bra matställe till lunchen och helst ett fantastiskt fikaställe på eftermiddagen. Vi bor inte längre i tält utan hittar allt från slott till koja, det vill säga vi bor på både hotell och vandrarhem.



Ett trevligt café dyker upp när det som bäst behövs.

Med god planering kan vi ordna det mesta av detta. Då blir cyklingen en härlig, bekymmerslös resa genom landskapet. Vi kan stanna precis var vi vill och vi mår fantastiskt bra.



Nedförsbacke, ingen trafik, goda utsikter. Skärstad k.a.

Vi vill gärna cykla så långt vi orkar och sedan helt enkelt ta cyklarna på tåget hem. Det går lättare än man kan tro. De flesta regionala tåg tar cyklar.

Innan vi startar en tur bestämmer vi oss för om det ska vara prestations- eller

Cykel på tåg

slöcykling. Ibland vill vi helt enkelt cykla långt till ett fjärran mål. Andra gånger vill vi bara glida fram mellan mat- och fikaställen.



Kort rast vid Vättern

Vi räknar med att vi cyklar cirka en mil per timme inräknat alla stopp för att läsa kartan, fotografera eller titta på något. En slöcykling brukar sluta med en tre – fyra mil per dag. När vi var unga blev prestationerna i genomsnitt sju mil om dagen om vi trampade långt. Numera ligger prestationerna "bara" på fem – sex mil per dag. Om vi bara tar det lugnt, är detta inget problem och man behöver inte vara vältränad för att klara fem mils cykling på en dag.



Mellan Abbekås och Ystad.

I Skåne har vi alla förutsättningar för en lyckad semester på två hjul. En liten varning vill vi ge dig: Det är vanebildande. Det är så härligt att du kommer att fortsätta år efter år.

Tomas Björnsson



Cykel på tåg

I nästan alla län kan man ta med sin cykel på de regionala tågen. Det går också att ta med cykeln på pendeltåg runt de stora städerna, men då kan det vara begränsat till att enbart gälla under lågtrafik.

Det är vanliga cyklar man får ta med, inte lådcyklar eller cykelkärror. Några tågoperatörer tillåter tandemcyklar.

Kontrollera på deras hemsidor vad som gäller, länk finns i tabellen längre fram.

Det går inte att boka en cykelplats så det gäller att vara ute i god tid. Det bästa är att gå på tåget på en ändhållplats där tåget står och väntar en stund.

Åk under lågtrafik

I flera regioner får man bara ta med cykeln på tåget under lågtrafik. Med det menas vanligen mellan kl 9-15 samt efter kl 18. På helgerna går det bra hela dagen. Det är en god idé att åka under lågtrafik i alla regioner. På sträckor som är mycket populära under sommartid kan det vara enklast att komma med under tidig eftermiddag eller på kvällen.



Cyklar på Öresundståg i lågtrafik

Spänn fast cykeln

Det är viktigt att det går att spänna fast cykeln på tåget. De tåg som tar cyklar har platser med ett slags "säkerhetsbälte" för att spänna fast dem. Om denna fastsättning saknas eller inte fungerar så tar de i princip inte med cyklar. Om du har med ordentliga remmar så kan det gå

ändå. Packremmar som säljs i sportaffärer fungerar bra.

Det är viktigt att cykeln är ordentligt fastspänd så att den inte kan ramla och skada någon när tåget kränger eller bromsar. Cykeln ska stå så att den inte hindrar en utrymning av tåget och den får inte stå nära utgångarna. Cykelplatserna är inte stora, så du får vara beredd på att ta av packningen under resan.

Kapacitet

Antalet cyklar som får plats i ett tågsätt varierar kraftigt. På många tåg finns det bara två platser för cyklar. Det gäller de dieseldrivna tågen som körs på sträckor som inte är elektrifierade, men det gäller också på många tåg som är vanliga i regionaltrafik.

Det är bara de skånska tågen och tåg runt de stora städerna som har större kapacitet. På de skånska tågen får det plats 6 cyklar per tågsätt. Ofta är två eller flera tågsätt sammankopplade på linjer med många resande och då finns det goda möjligheter att få med sin cykel. Ändå kan det vara trångt en sommardag när många reser.

Det är mer chansartat att få med sin cykel på linjer med endast ett fåtal avgångar per dygn. Tågen på dessa sträckor har dessutom vanligen bara plats för två cyklar per tåg.

På alla tågoperatörers hemsidor varnas det för att cyklarna ska samsas med barnvagnar, bagage och rullstolar och att tågvärden kan neka cyklarna att få åka med.

Även om det heter att man får ta med cykeln "i mån av plats" så brukar det inte vara något problem.

Museijärnvägar

På många museijärnvägar kan man ta med cyklar. De har normalt bara sommartrafik och kör inte alla dagar i veckan.

Regioner

Skåne

Skånetrafikens **Pågatåg** stannar vid ett stort antal stationer i Skåne. De tar sex cyklar per tågsätt (fyra vagnar) och de körs ofta dubbelkopplade.

Med **Öresundstågen** kan du få med dig cykeln till Göteborg, Kalmar och Karlskrona. Även Öresundstågen tar sex cyklar per tågsätt (tre vagnar).

Försök välja tider när det inte är så många resande. Det kan vara mycket trångt en sommardag på tågen mellan Malmö och Helsingborg och på banan mot Ystad och man kan behöva vänta till nästa tåg. På tågen från Malmö till Trelleborg respektive Höör och på banan via Teckomatorp brukar det vara enklare att komma med.

Öresundstågen går en gång per timme och Pågatågen minst lika ofta, på vissa sträckor varje halvtimme.

Det kostar för tillfället inget att ta med cykeln (men till Köpenhamn krävs biljett).

Småland

Med **Krösatågen** får du ta med din cykel på alla trafikerade sträckor utom norrut från Kalmar mot Linköping och från Västervik mot Linköping. En annan sträcka i Småland där cykel inte är tillåten är från Värnamo mot Borås.



Cyklar på Krösatåg

På de elektrifierade banorna som går via Värnamo körs Krösatåg som tar sex cyklar per tåg. Normalt går det bra att få med

Cykel på tåg

cykeln. På de dieseldrivna tågen får det plats två cyklar, till exempel på de banor som går via Värnamo.

Mellan Jönköping och Nässjö går det tåg minst en gång i timmen, men på övriga linjer är det glesare, cirka tio avgångar per dygn.

På Krösatågen ska cykeln ha en egen biljett som har samma pris som för en ungdom.

Observera att man måste köpa biljett i förväg utom i Jönköpings län.

Halland

Man kan ta med cyklar på Öresundståg, Pågatåg, Krösatåg och Västtåg som går genom Halland. Cykel tas för tillfället med kostnadsfritt inom Halland.

Västra Götaland

På Västtågs pendeltåg till Alingsås, Kungsbacka och Älvängen får det plats sex cyklar per tågsätt. Tågen körs ofta med flera tågsätt och då får det plats fler cyklar. Här är trafiken mycket tät. På de regionala linjerna tar Västtåg två cyklar per avgång.

Till Uddevalla och Vänersborg går det tåg en gång i timmen. Mot Falköping och Skövde går det drygt 10 tåg per dygn liksom mot Nässjö. Det motsvarar ett tåg varannan timme.

Kinnekulletåget kör från Göteborg via Herrljunga och Lidköping till Mariestad. Du kan också komma vidare till Hallsberg. Kinnekulletåget har plats för två cyklar per tåg, men det kan gå att få in en till. Då är det viktigt att du har med egna remmar och att du tar av all packning. Om du missar förbindelsen kan du ta med cykeln på Alingsåspendeln.

Det kostar inget att ta med cykeln.

Observera att det inte går att ta cyklar på det tåg som går mellan Borås och Värnamo.



Östergötland

På **Östgotapendeln** får det plats sex cyklar i varje tåg. Den helg cykeltävlingen Vätternrundan pågår är cyklar inte tillåtna.

På **Krösatågen** från Linköping till Västervik samt mot Vimmerby och Kalmar kan man inte ta med cyklar.

Värmland

Värmlandstrafikens tåg kan ta med som mest två cyklar per tåg. Man kan ta med cykel från Karlstad till Torsby, till Charlottenberg samt till Kristinehamn, Degerfors och till Örebro.

Trafiken i norr och nordväst har cirka 10 avgångar per dygn. Det är tätare trafik mellan Kil, Karlstad och Kristinehamn. Vidare till Degerfors finns bara någon enstaka förbindelse per dygn så här är det extra viktigt att vara ute i god tid.

Med **Tågab** kan man ta med sin cykel mellan Göteborg och Mora via Karlstad, Kristinehamn och Borlänge. De kör med några avgångar i veckan. Två cyklar får plats och de ska lastas i vagn nr 13.



Cykelställ på Tåg i Bergslagen.

Bergslagen

Tåg i Bergslagen har trafik från Mjölby via Hallsberg och Örebro till Borlänge, Falun och Gävle. De har också tåg mellan Ludvika, Fagersta och Västerås samt mellan Borlänge och Mora. På de flesta sträckor går det bara fem till tio turer per dag.

Dessa tåg tar med högst två cyklar. Det händer att vissa tåg inte har cykelplats med "säkerhetsbälte". Då tar de i princip

inte cyklar. Det kan gå ändå om man har ordentliga packremmar med sig.

Även **Inlandsbanan** tar cyklar men de måste förbokas. Endast en avgång/dag.

Mälardalen

Hos Mälartåg får det plats sex cyklar i Flexvagnen. Det går cirka tio tåg om dagen, men något fler från Stockholm till Eskilstuna och till Norrköping.

Stockholm

Utanför rusningstid går det bra att ta med cykel på pendeltågen. På helgen går det bra hela dagen. Det får plats minst två cyklar i varje tågsätt och tågen går oftast dubbelkopplade. Däremot får man inte gå av och på pendeltåget med sin cykel på stationerna Stockholm C, Odenplan och Arlanda. Trafiken är mycket tät.

Uppland

På **Upptåget** kan man ta med högst två cyklar per tågsätt. På sträckan mot Tierp och Gävle kör man ofta med dubbelkopplade tåg och då får det plats fyra cyklar per avgång. Det går bara att ta med cyklar utanför rusningstid på vardagar samt under hela helgen. Trafiken är relativt tät norrut mot Tierp och Gävle. Från Uppsala till Sala är det ett dussin förbindelser under vardagar.

Gävleborg

På X-tågen kan man ta med cykel på tågen från Gävle till Ljusdal samt från Gävle till Sundsvall. Det får plats två cyklar på varje tåg. Trafiken är ganska gles med cirka 10 avgångar mot Ljusdal och sex mot Sundsvall varje dag.

Norrland

Norrtåg trafikerar de fyra nordligaste länen och man kan ta med cykel på samtliga sträckor. Det är ganska gles trafik med några avgångar per dag på dessa sträckor. Varje tåg tar tre cyklar.

En sammanfattning finns på sidan 8.

Tips på turer

Skåne – Göteborg

Cykla längs Västkusten från Helsingborg till Göteborg. Sträckan är skyltad som nationell cykelled, [Kattegattleden](#). Hela leden är knappt 40 mil. Du kan dock ta genvägar på ett par ställen vilket gör totalsträckan kortare, cirka 30 mil. Då cyklar du till exempel över Hallandsåsen via Greve och direkt från Kungsbacka via Mölndal in till målet.



Skummeslövsstrand med Hallandsåsen i bakgrunden.

Då är det inte svårt att klara denna tur på fem dagar. Däremot kan det vara svårare att hitta övernattningsplatser under högsäsong. Boka i förväg eller ta med tält. Från Göteborg tar du Öresundståget tillbaka.

Skånes kuster



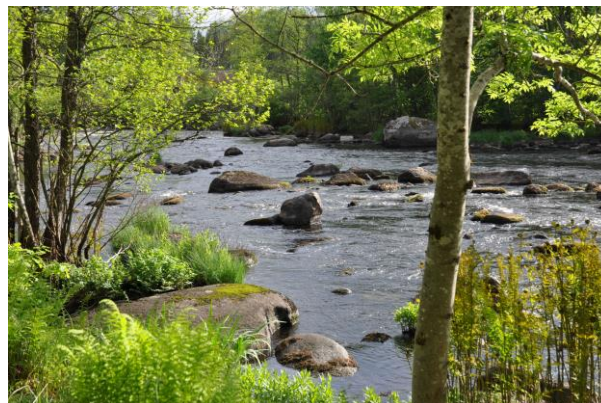
Kusten vid Beddingestrand öster om Trelleborg.

[Sydkustleden](#) går från Helsingborg söderut längs Öresund via Landskrona och Malmö till Höllviken. Därefter går leden längs sydkusten via Trelleborg och Ystad till Simrishamn. Följer du leden är det cirka 25 mil, om du hoppar över Skanör blir det något kortare. Mellan Landskrona och

Cykel på tåg

Lund kan man cykla inåt land för att undvika vägar med för mycket trafik. På flera ställen finns anslutning till tåg.

Skåne – Växjö



Banvallen följer Mörrumsån

I Simrishamn börjar [Sydostleden](#) som går till Växjö. Den går via Kristianstad och genom västra Blekinge innan den viker norrut vid Karlshamn. Där fortsätter den via Tingsryd till Växjö. Stora delar av sträckan genom Småland går på gamla banvallar. Sydostleden är cirka 27 mil. Utan omvägar blir det 22 mil.

Skåne – Stockholm



Café vid Vättern nära Husqvarna

Vill man ge sig ut på en längre tur är detta en sträcka som går genom flera landskaps typer. Av sträckan är en dryg fjärdedel rena cykelbanor, ytterligare en tredjedel är mycket lågtrafikerade vägar. Långa sträckor cyklar man på den gamla landsvägen "Riksettan" som nu har mycket lite trafik. Hela sträckan från Helsingborg till Stockholm är det 70 mil. En detaljerad beskrivning finns på vår [hemsida](#).



Västergötland



Varför inte gå av i Lyrestad och cykla längs Göta Kanal?

Du tar lätt med cyklarna på ett Öresundståg till Göteborg. Därifrån går Kinnekulletåget vidare genom Västergötland. Där kan du ta med cykeln och gå av i ett landskap med många sevärdheter och korta avstånd. Västergötland har många små vägar som är cykelvänliga.

Österlen



Kusten öster om Skillinge.

Det givna målet för en slöcykling är förstås Österlen. Du behöver inte ens cykla dit. Tag Pågatåget till Ystad eller kliv av redan i Svarte och njut av cykelvägen längs havet. Det finns gott om asfalterade småvägar mellan Ystad och Simrishamn, det är bara kustvägen mellan Hammar och Skillinge som har lite mycket trafik sommartid.



Cykel på regionala tåg

Region Webb	Turtäthet	Köpa biljett på tåg pris för cykel	Cyklar per tågsätt
Skåne skanetraffiken.se oresundstag.se	Tät trafik	Nej, endast förköp Cykel gratis inom Skåne	6 på Pågatåg och 9 på Öresundståg
Småland (Krösatåg) krosatagen.se	Cirka 10 turer/dag	Beror på län; Cykel kostar som för ungdom	2 på dieseltågen 6 på elektiska tåg
Halland hallandstrafiken.se	Tät trafik längs västkusten	Förköp; Cykel är för tillfället kostnadsfri	Se Öresundståg, Krösatåg, Västtåg
Västra Götaland (Västtåg) vasttrafik.se	Tät pendeltrafik; Regionala tåg varannan timme	Ja, normalt (se webb) Cykel kostar inget	6 på pendeltåg 2 på övriga tåg
Östergötland ostgotatraffiken.se	Varje halvtimme	Ja, med kort Cykel kostar inget	6
Bergslagen tagibergslagen.se	Från några till 10-15 turer/dag	Ja, kontant eller kort Cykel kostar inget	2
Värmland varmlandstrafik.se	Cirka 10 turer/dag	Ja, med kort eller Swish 20 kr för cykel	2 på dieseltåg 2 på elektiska tåg
Tågab Göteborg-Kristinehamn- Falun/Katrineholm	Några turer per vecka	60 kr för cykel betalas ombord. Personbiljett köpes i förväg (via SJ).	2
Flixtain Sthlm - Gbg	Någon tur per dag	Förköp	
Mälardalen malartag.se	Cirka 10 turer eller fler per dag.	Förköp krävs (via SJ) Cykel kostar inget	6 i Flexvagnen
Uppland (Upptåget) ul.se	Tät trafik	Ja, med kort Cykel kostar inget	2, endast lågtrafik 6 Uppsala-Gävle
Stockholm sl.se	Mycket tät trafik	Nej, köpes i förväg Cykel kostar inget	endast lågtrafik
Hälsingland, Gästrikland xtrafik.se	Några turer/dag	Ja, med kort 30 kr för cykel	2
De fyra nordligaste länen Norrtåg inlandsbanan	Några turer/dag	Ja, men förköp billigare Cykel kostar inget	3
Inlandsbanan	En tur/dag (säsong)	Cykel 60 kr per sträcka	3

Observera att reglerna kan ändras. Kontrollera vad som gäller på respektive webbsida.

Järnvägskartor

På kartorna ser du var det går att ta med cykel på tåg. Det är på de gröna linjerna som man kan ta med sin cykel. På röda sträckor går det inte (eller bara någon tur per vecka). Kartorna visar också hur tätt tågen går. Den smalaste gröna linjen betyder att det går några turer per dag. En lite tjockare grön linje visar sträckor där det går fler tåg, men inte varje timme. Den näst tjockaste gröna linjen visar att det går tåg minst varje timme och den tjockaste linjen att det är tätt med avgångar, ofta fler än två per timme. På helgerna kan turerna vara glesare.

Cykel på tåg

Norska havet

Bottenviken

Bottenhavet

Teckenförklaring

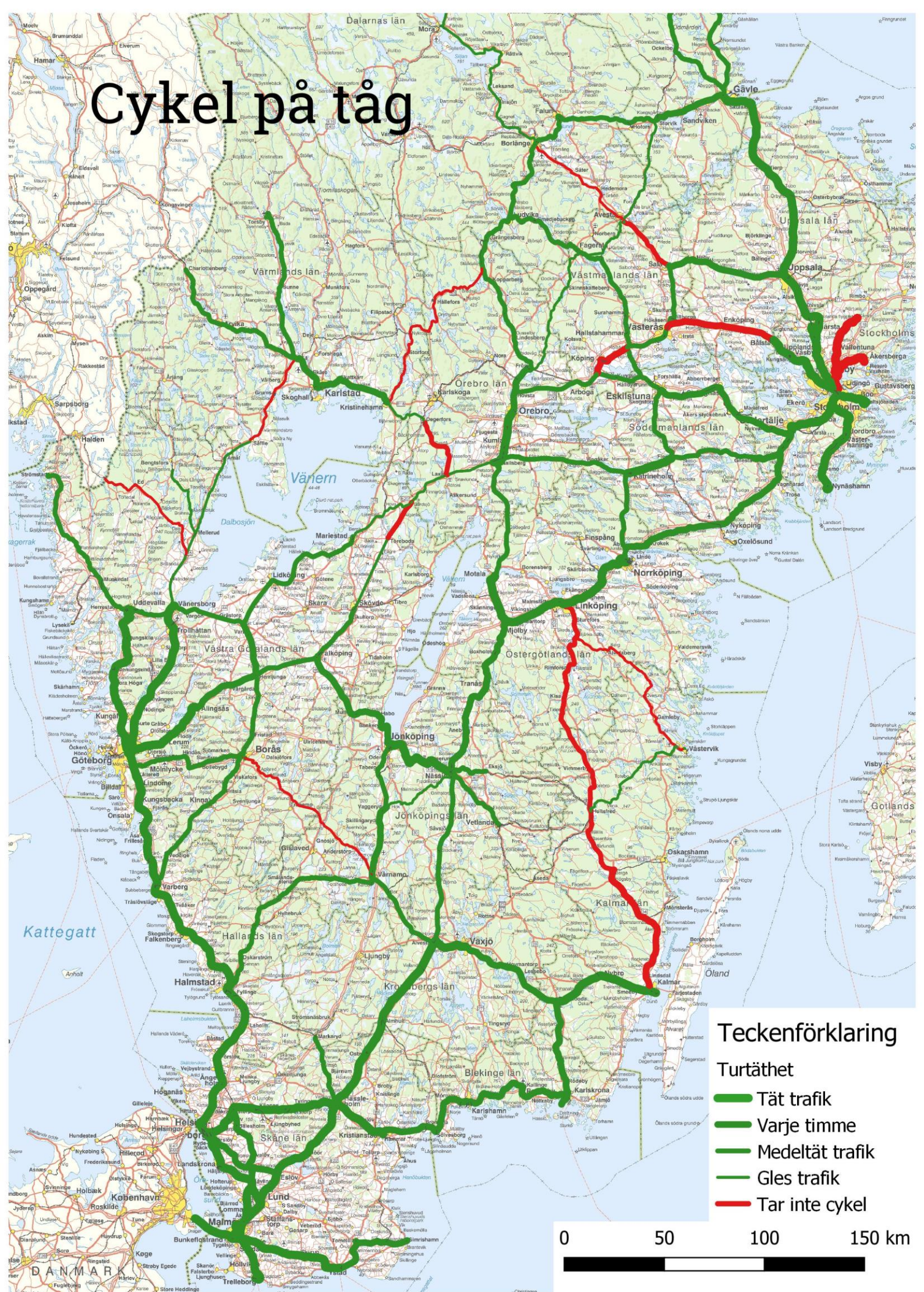
Turtäthet

- Tät trafik
- Varje timme
- Medeltät trafik
- Gles trafik
- Tar inte cykel

0 50 100 150 200 km



Cykel på tåg



Teckenförklaring

Turtäthet

- Tät trafik
- Varje timme
- Medeltät trafik
- Gles trafik
- Tar inte cykel

0 50 100 150 km