



# Fahrrad im Zug



Warten auf den Kinnekulletåg an der Mariestads-Station.

Radeln und den Zug zurück nehmen. Oder Fahrräder im Zug mitnehmen und Zielort erkunden. Einfach gelangt man nach Skåne, Västergötland oder andere Teile des Landes, in denen es viel zu sehen gibt – fantastische Natur und jede Menge Restaurants und Cafés.

In den meisten Regionen sind Fahrräder in Regionalzügen erlaubt. Oft kann das Fahrrad auch in Nahverkehrszügen mitgeführt werden, dann allerdings außerhalb der Hauptverkehrszeiten.

Wer mit dem Zug reist, hat mit einigen Umstiegen zu rechnen.

Die Karte am Ende des Dokuments zeigt Zugverbindungen für Fahrradmitnahme.

Karten im A3-Format erhältlich unter [lund.naturskyddsforeningen.se/cykling/cykel-pa-tag/](http://lund.naturskyddsforeningen.se/cykling/cykel-pa-tag/)

Juni 2026. Produktion: Lunds Naturskyddsforening. [lund.naturskyddsforeningen.se](http://lund.naturskyddsforeningen.se)

Karten: Trafikverket & Lantmäteriet. Foto: Inga & Tomas Björnsson.

Recherche: Mats Améen. Übersetzung: Annalena Boje.

Naturskyddsforeningen ist seit Jahrzehnten die einflussreichste Umweltorganisation Schwedens. Wir sind ein Non-Profit Verein, der Wissen verbreitet, Umweltprobleme aufzeigt und lösen will, und Politiker national und international beeinflusst. Klima, Meer, Wald, Landwirtschaft und Umweltgift sind unsere wichtigstens Arbeitsbereiche. Der Verein hat über 200 000 Mitglieder und ist durch Orts- und Kreisverbände im ganzen Land vertreten. Gerne können Sie Mitglied werden, spenden oder ein Unternehmen sponsern. Mehr Informationen unter [naturskyddsforeningen.se](http://naturskyddsforeningen.se) oder spenden Sie an Pg 90 19 09-2.



## Fahrradurlaub

Wohlfühlen – das ist es, was meine Frau und ich wollen, wenn wir im Urlaub Rad fahren. Dazu am besten Temperaturen um die zwanzig Grad, Sonne und Rückenwind. Die Straßen sollten asphaltiert und frei sein. Unterwegs halten wir gern an Raststätten wie schönen Restaurants oder kleinen Cafés, je nach Tageszeit. Wir schlafen nicht mehr in Zelten, sondern suchen uns alles von Herbergen bis Hotel oder Hütte bis Schloss.



Ein schönes Café taucht auf, wenn man es am meisten braucht.

Mit guter Planung löst sich vieles von allein. Das macht das Radfahren zu einer unbeschwernten Reise durch die Landschaft. Wir können anhalten, wo wir wollen und fühlen uns großartig dabei.



Bergab, kein Verkehr, gute Aussicht. Kirche Skärstad.

Wir radeln so weit wie möglich und nehmen dann den Zug mit samt Rädern zurück. Das ist einfacher als man denkt, denn Regionalzüge erlauben oft Fahrräder. Vor Beginn der Reise entscheiden wir uns, ob es sich um eine Leistungs- oder

Freizeitfahrt handelt. Manchmal wollen wir weite Strecken fahren und andere Male wollen wir nur von Café zu Café fahren.



Kurze Rast am Vätternsee.

Wir fahren etwa 10 km pro Stunde, einschließlich kurzer Pausen zum Fotografieren, Kartenlesen oder Betrachten. Beim gemütlichen Radeln schaffen wir etwa 30-40 km am Tag. Früher schafften wir bis zu 70 km am Tag, wenn wir richtig in die Pedalen traten. Heute schaffen wir „nur“ noch 40-50 km. Und für 50 km am Tag muss man nicht mal superfit sein!



Zwischen Abbekås und Ystad.

In Skåne haben wir alle Voraussetzungen für einen gelungenen Urlaub auf zwei Rädern. Kleine Warnung: Es macht süchtig. Am Ende will man jedes Jahr mit dem Fahrrad los.

Tomas Björnsson



## Fahrrad im Zug

Fast überall sind Fahrräder in den Regionalzügen erlaubt. Rund um große Städte ist es, begrenzt, auch in Zügen des Nahverkehrs möglich (bei geringer Auslastung).

Es sind nur normale Fahrräder erlaubt, keine Lastenräder oder Anhänger. Einige Zugbetreiber erlauben Tandems.

Informieren Sie sich auf den Webseiten der Betreiber (Link in Tabelle unten).

In der Regel ist es nicht möglich, ein Fahrradplatz zu reservieren. Daher ist es wichtig, frühzeitig unterwegs zu sein. Am besten steigt man an einer Endstation ein, an der der Zug eine Weile wartet.

### Reisen bei geringer Auslastung

Vielerorts dürfen Fahrräder nur außerhalb der Hauptverkehrszeiten (möglich zwischen 9-15 Uhr und nach 18 Uhr; ganztägig am Wochenende) mitgenommen werden. Diese Zeiträume sind generell empfehlenswert. In den Haupturlaubszeiten ist es am besten, am frühen Nachmittag oder am Abend zu reisen.



Fahrräder im Öresundståg bei wenig Verkehr.

### Fahrräder sichern

Die Fahrradsicherung im Zug ist wichtig. Dafür gibt es „Sicherheitsgurte“ für Fahrräder in den Zügen. Fehlen diese, sind Fahrräder meist unerwünscht. Mit geeigneten Gurten, die Sie selbst mitbringen, können Sie es vielleicht doch

schaffen. Gewöhnliche Gepäckgurte eignen sich dafür.

Die Fahrräder müssen ordnungsgemäß gesichert sein, um im Ernstfall niemanden zu verletzen. Sie sollten so platziert sein, dass eine Evakuierung des Zuges möglich ist und die Ausgänge frei bleiben.

Fahrradplätze sind oft klein, weswegen Gepäck mit auf den eigenen Sitzplatz genommen werden sollte.

### Kapazität

Je nach Zug sind die Möglichkeiten Fahrräder zu transportieren variabel. Oft sind nur zwei Plätze für Fahrräder verfügbar. Das gilt für Dieselzüge, die auf nicht elektrifizierten Strecken fahren, aber auch für viele Züge des gewöhnlichen Regionalverkehrs. Nur Züge in Skåne (hier oft 6 Plätze) und in Großstädten haben mehr Kapazität. Oftmals werden zwei oder mehrere Züge zusammengeschlossen, und dann ist es möglich, Fahrräder mitzunehmen. Aber aufgepasst: An Sommertagen wird es auch dort sehr voll.

Auf Strecken mit nur wenigen Abfahrten pro Tag ist es unwahrscheinlicher, das Fahrrad mitnehmen zu können. Diese Züge haben meistens nur zwei Fahrradplätze.

Auf allen Webseiten steht, dass Fahrradplätze mit Gepäck, Kinderwagen und Rollstühlen geteilt wird und die Mitnahme von Fahrrädern verweigert werden kann.

Auch wenn Mitnahme von Fahrrädern „je nach Verfügbarkeit“ möglich ist, ist es in der Regel kein Problem mit dem Fahrrad zu reisen.

### Museumsbahn

Viele Museumsbahnen erlauben die Fahrradmitnahme. Sie fahren normalerweise nur im Sommer und nicht an jedem Tag.



## Regionen

### Skåne

Die Züge (**Pågatåg**) in Skåne halten an vielen Stationen. Pro Zugeinheit (vier Wagen) sind sechs Fahrradplätze vorhanden und oft fahren zwei Zugeinheiten geeint (dann 12 Plätze).

Im **Öresundståg** können Räder nach Göteborg, Kalmar och Karlskrona mitgenommen werden. Diese Züge (drei Wagen) haben jeweils sechs Plätze.

Wählen Sie Zeiten mit wenigen Reisenden. Zwischen Malmö und Helsingborg und im Zug Richtung Ystad kann es an einem Sommertag oft so überfüllt sein, sodass man auf den nächsten Zug warten muss. Im Zug von Malmö nach Trelleborg und Höör sowie auf der Strecke über Teckomatorp ist es in der Regel einfacher einzusteigen.

Der Öresundståg fährt einmal die Stunde und der Pågatåg je nach Region stündlich, halbstündlich oder häufiger.

Fahrradmitnahme kostenlos. (Ticket benötigt nach Kopenhagen).

### Småland

Im **Krösatåg** sind Fahrräder auf allen verkehrsreichen Strecken kostenlos. Ausnahmen sind Strecken Richtung Norden von Kalmar nach Linköping, von Västervik nach Linköping sowie von Värnamo Richtung Borås.



Fahrräder im Krösatåg.

### Fahrrad im Zug

Der Krösatåg hat sechs Fahrradplätze auf elektrifizierten Strecken über Värnamo. Dort kann man Räder gut mitnehmen. In Dieselszügen ist Platz für zwei Räder, zum Beispiel auf Strecken über Värnamo.

Zwischen Jönköping und Nässjö fährt der Zug mindestens einmal pro Stunde, auf anderen Strecken weniger, etwa zehn Fahrten pro Tag.

Im Kreis Kronoberg muss man im Voraus ein Ticket kaufen.

### Halland

Sie können Fahrräder in den Öresund-Zügen, Pågatåg, Krösatåg und Västtåg mitnehmen, die durch Halland fahren. Die Mitnahme ist derzeit in Halland kostenlos.

### Västra Götaland

Die Pendelzüge (Västtåg genannt) nach Alingsås, Kungsbacka und Älvängen bieten Platz für sechs Fahrräder pro Zugeinheit (nicht nach/von Alingsås im Berufsverkehr). Züge fahren oft in Mehrfachtraktion für mehr Platz. Der Verkehr ist hier sehr dicht. Auf Regionalstrecken gibt es immer zwei Plätze.

Nach Uddevalla und Vänersborg fährt der Zug stündlich. Es fahren circa zehn Züge (alle zwei Stunden) pro Tag nach Falköping und Skövde sowie Nässjö.

Der **Kinnekulletåg** fährt von Göteborg via Herrljunga und Lidköping nach Mariestad. Man kann auch nach Hallsberg weiterfahren.

Dieser Zug hat Platz für zwei Fahrräder pro Zug, erlaubt aber ein drittes an Board. Eigene Gurte sind in diesem Zug wichtig sowie die Gepäckmitnahme zum Sitzplatz.

Fahrradmitnahme ist kostenlos.

Beachten Sie, dass die Mitnahme zwischen Borås und Värnamo nicht möglich ist.

(Keine Fahrräder im Schienenersatzverkehr während der Bahnarbeiten im Sommer 2026)



## Östergötland

In den **Östgötapendeln** gibt es Platz für sechs Fahrräder. Während des Vättern-rundan-Radrennens sind Fahrräder nicht erlaubt.

Im **Krösatåg** von Linköping nach Västervik sowie Richtung Vimmerby und Kalmar sind Fahrräder nicht gestattet.

## Värmland

In den Zügen von **Värmlandstrafikens** sind zwei Fahrräder erlaubt und können von Karlstad nach Torsby, nach Charlottenberg sowie nach Kristinehamn, Degerfors und Örebro befördert werden.

Richtung Norden und Nordwesten fahren täglich etwa 10 Züge. Häufigere Abfahrten gibt es zwischen Kil, Karlstad und Kristinehamn. Nach Degerfors gibt es nur wenige Verbindungen pro Tag, was gute Planung erfordert.

Mit **Tågab** sind Räder zwischen Göteborg und Mora über Karlstad, Kristinehamn und Borlänge erlaubt. Es gibt ein paar Abfahrten pro Woche, Platz für zwei Räder (Wagen 13).



Fahrradständer im „Tåg i Bergslagen“.

## Bergslagen

„**Tåg i Bergslagen**“ fährt von Mjölby über Hallsberg und Örebro bis Borlänge, Falun und Gävle. Es gibt auch Züge zwischen Ludvika, Fagersta und Västerås sowie zwischen Borlänge und Mora. Meist nur fünf bis zehn Verbindungen pro Tag.

Es sind maximal zwei Räder gestattet. Manche Züge haben keine „Sicherheitsgurte“ für die Räder und

nehmen dann keine Fahrräder mit. Mit eigenen Gurten können Sie allerdings versuchen.

Sogar die **Inlandsbanan** akzeptiert Fahrräder, aber nur mit Vorab-Anmeldung. Fährt nur einmal am Tag im Sommer.

## Mälardalen inkl. Uppland

Der **Mälartåg** fährt von Stockholm nach Uppsala, Gävle, Örebro, Hallsberg, Linköping und Norrköping. Man kann Västerås mit dem Rad über Uppsala oder Eskilstuna erreichen.

Im Mälartåg ist Platz für 2-6 Räder im Flexwagen und es gibt 10 Züge am Tag. Fährt häufiger von Stockholm bis Eskilstuna und nach Norrköping sowie Uppsala-Gävle.

## Stockholm

Außerhalb der Hauptverkehrszeiten und am Wochenende ist Mitnahme im Nahverkehrszug erlaubt. Es gibt meist 2 Plätze pro Zugeinheit (Zug besteht oft aus 2 Einheiten). An den Stationen Stockholm City und Arlanda darf nicht ein- oder ausgestiegen werden (Verkehrsaufkommen hoch).

## Norrland

Im **X-tåg** in Gävleborg kann man Räder von Gävle bis Ljusdal sowie von Gävle bis Sundsvall mitnehmen (pro Zug 2 Plätze). Es fahren circa 10 Züge am Tag Richtung Ljusdal und 6 Richtung Sundsvall.

**Norrtåg** bedient die vier nördlichsten Bezirke. Fahrräder sind auf allen Strecken erlaubt (drei Plätze pro Zug), aber es gibt nur wenige Abfahrten pro Tag.

Zusammenfassung auf Seite 8.



# Tipps für die Reise

## Skåne – Göteborg

Radeln Sie entlang der Westküste von Helsingborg nach Göteborg. Die Strecke ist als nationale Fahrradrouten, [Kattegattleden](#), ausgeschildert. Die Strecke ist knapp 400 Kilometer lang, aber kürzbar an einigen Stellen auf insgesamt 300 Kilometer. Beispielsweise kann man über den Hallandsåsen über Grevie und direkt von Kungsbacka über Mölndal zum Ziel radeln.



Skummeslövsstrand mit Hallandsåsen im Hintergrund.

Man kann die Fahrt in fünf Tagen bewältigen, aber in der Hauptsaison kann es schwer werden, eine Unterkunft zu finden. Buchen Sie also im Voraus oder packen Sie ihr Zelt ein. Von Göteborg nimmt man den Öresundståg zurück.

## Skånes Küsten



Die Küste bei Beddingstrand östlich von Trelleborg.

Der Südküstenweg ([Sydkustleden](#)) reicht von Helsingborg südwärts entlang des Öresund über Landskrona und Malmö nach Höllviken. Dann folgt er der Südküste über Trelleborg und Ystad nach

Simrishamn. Es sind ca. 250 km, etwas kürzer, wenn man Skanör überspringt. Zwischen Landskrona und Lund kann man im Landesinneren verkehrsreiche Straßen vermeiden. Vielerorts gibt es Zug-Stationen.

## Skåne – Växjö



Bahndamm folgt dem Mörrumsån.

In Simrishamn beginnt der [Sydostleden](#), der bis nach Växjö reicht. Er führt über Kristianstad und durch den Westen Blekinges, bis er Richtung Karlshamn abbiegt. Dort geht es weiter über Tingsryd nach Växjö. Große Teile der Strecke verlaufen auf alten Bahndämmen. „Sydostleden“ ist etwa 270 km lang, ohne Umwege 220 km.

## Skåne – Stockholm



Café am Vätternsee nahe Husqvarna.

Will man eine längere Tour, ist diese hier sehr abwechslungsreich in ihren Landschaften. Über ein Viertel der Strecke sind reine Radwege, ein Drittel verkehrsarme Straßen. Viele Abschnitte fährt man auf der alten Landstraße



"Riksettan", auf der wenig Verkehr ist. Die gesamte Strecke von Helsingborg bis Stockholm beträgt 700 km. Details auf unserer Homepage ([hemsida](#)).

### Västergötland



In Lyrestad aussteigen und am Göta Kanal radeln. Das Fahrrad einfach im Öresundståg nach Göteborg mitnehmen. Dann fährt der Kinnekulletåg weiter durch Västergötland. Dort kann man in einer Landschaft aussteigen, die viele Sehenswürdigkeiten bietet. Västergötland ist sehr fahrradfreundlich mit vielen kleinen Straßen.

### Österlen



Küste östlich von Skillinge.

Das Ziel für eine entspannte Radtour ist Österlen. Man muss nicht einmal Fahrrad fahren, sondern kann einfach den Pågatåg nach Ystad oder Svarte nehmen und von dort die Küste entlang radeln. Die Straßen sind meist asphaltiert zwischen Ystad und Simrishamn, und verkehrsreicher zwischen Hammar und Skillinge.



## Fahrräder in Regionalzügen

Region Website	Häufigkeit	Ticketerwerb im Zug Fahrradpreis	Fahrrade pro Zugeinheit
<b>Skåne</b> <a href="http://skanetrafik.se">skanetrafik.se</a>	Häufig	Kauf nur vorab möglich Gratis in Skåne	6 im Pågatåg und 6 im Öresundståg
<b>Småland (Krösatåg)</b> <a href="http://krosatagen.se">krosatagen.se</a>	Ca. 10 Fahrten/Tag	Kauf in Kronoberg Fahrrad gratis	2-6, zugabhängig. Nicht von/nach Linköping
<b>Halland</b> <a href="http://hallandstrafiken.se">hallandstrafiken.se</a>	Häufige Fahrten entlang Westküste	Kauf nur vorab möglich; Fahrrad derzeit kostenlos	Siehe Öresundståg, Krösatåg, Västtåg
<b>Västra Götaland (Västtåg)</b> <a href="http://vasttrafik.se">vasttrafik.se</a>	Pendelzug häufig; Regionalzüge alle zwei Stunden	Ja, normal (siehe Internet) Fahrrad gratis	6 im Pendelzug 2 in anderen Zügen
<b>Östergötland</b> <a href="http://ostgotatrafik.se">ostgotatrafik.se</a>	Halbstündlich	Ja, mit Karte Fahrrad gratis	6 (keine in Richtung Kalmar/Västervik)
<b>Bergslagen</b> <a href="http://tagibergslagen.se">tagibergslagen.se</a>	Wenige bis 10-15 Fahrten/Tag	Kauf nur vorab möglich Fahrrad gratis	2 in sog. Reginatåg 6 in Zweietagezug
<b>Värmland</b> <a href="http://varmlandstrafik.se">varmlandstrafik.se</a>	Ca. 10 Fahrten/Tag	Ja, mit Karte oder Swish Fahrrad gratis	2 in Dieselizegen 2 in elektrischen Zügen
<b>Tågab</b> Göteborg-Kristinehamn- Falun/Katrineholm	Einige Fahrten pro Woche	60 kr pro Rad. Bezahlung im Zug. Personenticket vorab kaufen! (via SJ).	2
<b>Vy</b> Gbg-Ed-Halden-Oslo (Suche nach "sykkel")	Alle zwei Stunden	Ja, mit Karte. Halber Preis für Fahrrad bei Vorabkauf	5
<b>Mälardalen inkl Uppland</b> <a href="http://malartag.se">malartag.se</a>	Ca. 10 Fahrten oder mehr pro Tag	Kauf nur vorab (via SJ) Fahrrad gratis	Variiert je nach Zugtyp
<b>Stockholm</b> <a href="http://sl.se">sl.se</a>	Sehr häufig	Kauf nur vorab möglich Fahrrad gratis	Außerhalb Berufsverkehr
<b>Arlanda express</b>	Häufig	Kauf nur vorab möglich	Keine Angabe
<b>Hälsingland, Gästrikland</b> <a href="http://xtrafik.se">xtrafik.se</a>	Einige Fahrten/Tag	Ja, mit Karte 30 kr pro Fahrrad	2
<b>Vier nördlichsten "län"</b> <a href="http://Norrtag">Norrtag</a>	Einige Fahrten/Tag	Ja, aber Vorverkauf billiger. Gratis Fahrrad	3
<b>Inlandsbanan</b>	1 Fahrt/Tag (Saison)	Kauf nur vorab möglich Fahrrad 100 kr pro Strecke	3

Informationen können abweichen. Vergleichen Sie mit entsprechenden Webseiten.

## Zugverbindungen

Die Karten zeigen, wo die Mitnahme von Fahrrädern möglich ist. Sie können Ihr Fahrrad nur auf den grünen Linien mitnehmen. Auf den roten ist es nicht möglich (oder nur wenige Fahrten/Woche). Die Karten zeigen auch, wie häufig Züge fahren. Die schmalste grüne Linie bedeutet, dass es nur wenige Fahrten pro Tag gibt. Eine stärkere grüne Linie zeigt Strecken, auf denen Züge fahren, aber nicht stündlich. Die zweitstärkste Linie zeigt, dass Züge einmal stündlich fahren, und die Stärkste steht für Züge, die mehrmals pro Stunde fahren. Am Wochenende kann es zu weniger Fahrten kommen.

# Fahrrad im Zug



## Legende

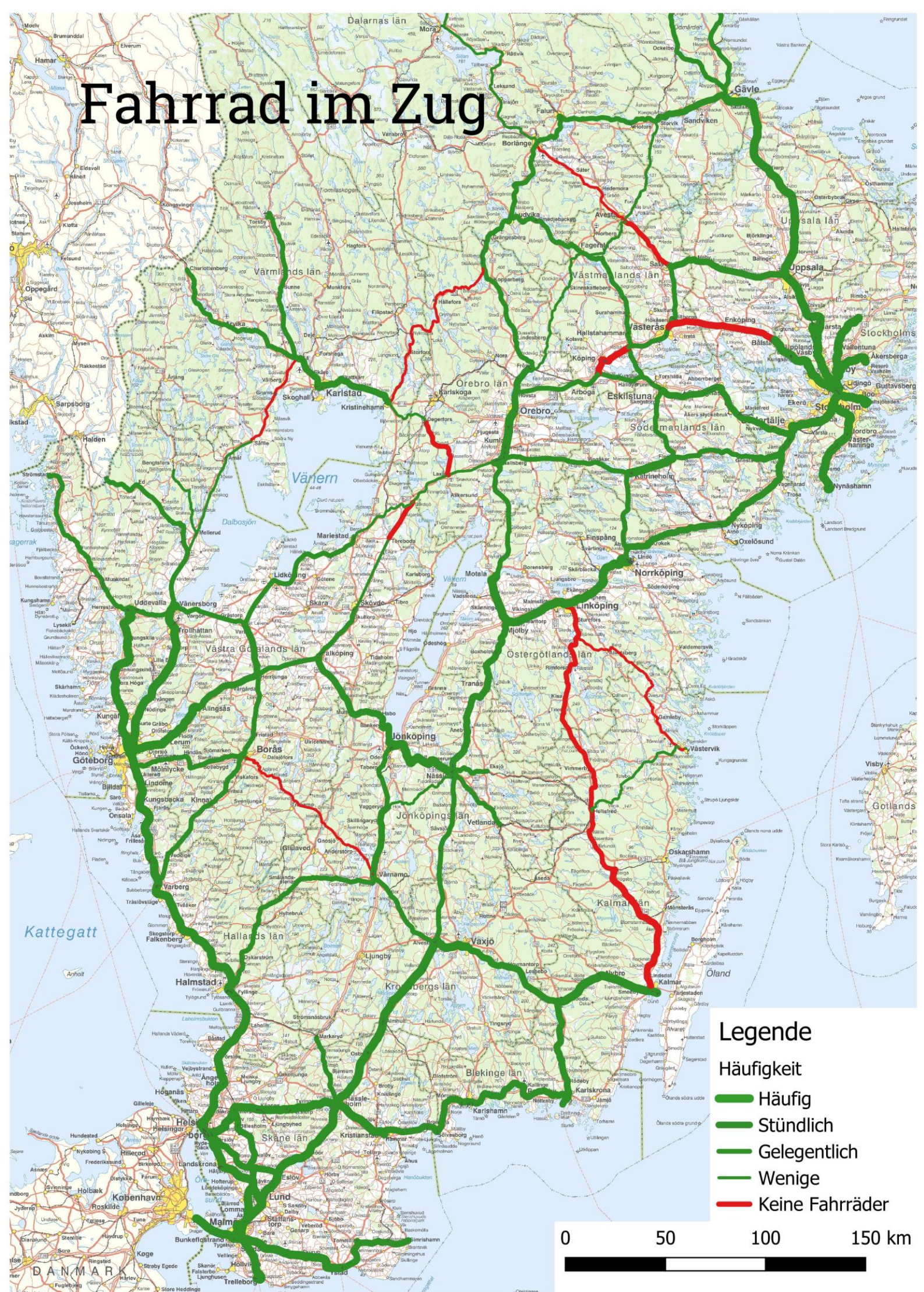
Häufigkeit

-  Häufig
-  Stündlich
-  Gelegentlich
-  Keine Fahrräder

0 50 100 150 200 km



# Fahrrad im Zug



- Legende**
- Häufigkeit
  - Häufig
  - Stündlich
  - Gelegentlich
  - Wenige
  - Keine Fahrräder

