

## Gezondheid en geluk op de fiets Denemarken presenteert: 'Danish Wheelness'

Denemarken weet het zeker: Wellness vind je op twee wielen. Ze hebben er zelfs een woord voor: Danish Wheelness.

Een van de gelukkigste landen ter wereld weet het zeker. Het geheim voor een gezond en gelukkig leven is 'hygge' gecombineerd met elke dag zes kilometer fietsen. In de aanloop naar 'World Happiness Day' introduceert VisitDenmark Danish Wheelness™ - een ode aan het simpele plezier van het ontdekken van Denemarken op de fiets, terwijl je je welzijn en geluk verhoogt, ritje voor ritje.

### Kopenhagen, Denemarken

Elk jaar op 20 maart wordt op 'World Happiness Day' wereldwijd de aandacht gevestigd op de jaarlijkse geluksranglijst. Denemarken staat consequent in de top van 's werelds gelukkigste landen<sup>1</sup> en hoewel een hoog niveau van sociaal vertrouwen, levenskwaliteit en het concept van hygge vaak worden genoemd als belangrijke factoren, spelen ook dagelijkse gewoontes een belangrijke rol. Danish Wheelness™ benadrukt fietsen als een van die bepalende gewoontes die het dagelijkse welzijn in Denemarken ondersteunen.

### De Deense weg naar welzijn

Het verband tussen fietsen en geluk is goed gedocumenteerd, dankzij de vele voordelen voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Slechts één uur fietsen per week kan al helpen om ernstige levensstijlziektes te voorkomen, terwijl ongeveer zes kilometer fietsen per dag voldoende is om te voldoen aan de nationale aanbevelingen voor lichaamsbeweging. Regelmatig fietsen wordt ook in verband gebracht met een 28% lager risico op vroegtijdig overlijden<sup>2</sup>.

Fietsers geven ook aan dat ze meer sociale contacten hebben, zich beter voelen en mentaal veerkrachtiger zijn dan automobilisten<sup>3</sup>. Volgens arts en hoogleraar integratieve geneeskunde Bente Klarlund Pedersen heeft fietsen duidelijke fysiologische effecten op de geestelijke gezondheid: *"Als je fietst en op de pedalen trapt, zetten je spieren stressgerelateerde stoffen om in een onschadelijke vorm die geen invloed heeft op de hersenen. In die zin werkt fietsen als een natuurlijk antidepressivum."*

Deze gecombineerde gezondheidsvoordelen kunnen helpen verklaren waarom fietsen nauw verband houdt met de consistent hoge positie op de geluksranglijst van Denemarken, zegt Meik Wiking, CEO van het Happiness Research Institute en auteur van *The Little Book of Hygge* en *The Little Book of Lykke*: *"Denen fietsen niet omdat ze gelukkig zijn. Ze zijn gelukkig omdat ze fietsen."*

### Een samenleving gebouwd op fietsen

In Denemarken is fietsen een natuurlijk onderdeel van het dagelijks leven - niet alleen een vrijetijdsbesteding. Mensen van alle leeftijden, inkomensniveaus en regio's gebruiken de fiets als

<sup>1</sup> Source: The World Happiness Report 2025

<sup>2</sup> Source: Active Living Research Unit, University of Southern Denmark; Danish Health Authority

<sup>3</sup> Source: Active Living Research Unit, University of Southern Denmark; Danish Health Authority

praktisch vervoermiddel. Kinderen fietsen naar school, volwassenen naar hun werk en ouders blijven actief op twee wielen. Elke dag maken Denen ongeveer 2,2 miljoen fietstochten en fietsen ze in totaal bijna 8 miljoen kilometer - wat gelijk staat aan bijna 200 rondjes om de aarde<sup>4</sup>.

Deze wijdverbreide fietscultuur wordt ondersteund door een uitgebreide fietsinfrastructuur die is geïntegreerd in de stedelijke en regionale planning, waardoor fietsen een veilige en praktische keuze is voor dagelijks vervoer. Fietsen is zo verankerd in de Deense samenleving dat het is opgenomen in nationale vergoedingsregelingen voor zakenreizen, waardoor individuen een vergoeding kunnen claimen wanneer ze hun eigen fiets gebruiken voor werkgerelateerde reizen<sup>5</sup>.

Hoewel 'Danish Wheelness' een speelse uitdrukking is, geeft het iets heel reëls weer over Denemarken. Fietsen is typisch Deens, net als een evenwichtig en gezond leven. Het is zo diep verankerd in de cultuur dat het reizen, gezondheid, geluk en zelfs economie met elkaar verbindt. In feite levert elke gefietste kilometer elk jaar aanzienlijke voordelen voor de volksgezondheid op. "Om World Happiness Day dit jaar te vieren, nodigen we iedereen uit om 'Danish Wheelness' zelf te komen ervaren", zegt Line Nøhr Kobzili, CMO bij VisitDenmark.

### Danish Wheelness™ routes naar geluk

Van kustroutes en eilandhoppen tot gastronomische routes en historische tochten: Denemarken biedt enkele van de meest diverse en toegankelijke fietservaringen van Europa. Of je nu bruisende steden verkent, het vlakke platteland ontdekt tijdens een weekendje weg of een langere tocht maakt langs kastelen en de kust, elke route laat een andere kant van het Deense leven zien, gevormd door natuur, cultuur en gemeenschap.

In het hele land zijn er meer dan 16.000 kilometer aan speciale fietsroutes, variërend van korte, sfeervolle rondjes tot meerdaagse avonturen. Deze omvatten:

- [Herregårdsruten](#): Fiets langs boerderijkraampjes langs de weg, grootse kastelen en charmante landhuizen op het eiland Fyn, met culturele omwegen en verse lokale smaken onderweg.
- De [Big Five op Fanø](#): Wist je dat Denemarken zijn eigen Big Five heeft? Op Fanø voert een fietsroute van 37 km je langs de vijf hoogste duinen van het eiland, met onderweg spectaculaire uitzichten.
- [Panoramic Route 421](#) op het eiland Møn loopt door UNESCO-biosfeerlandschappen en leidt naar de opvallende witte kliffen van Møn.
- De [Best of the West Route](#) in Jutland volgt brede stranden en stuifduinen langs de noordwestkust naar de iconische vuurtoren van Rubjerg Knude.
- De [Oostzeefietsroute \(N8\)](#): Deze tocht biedt meer dan alleen prachtige landschappen – het is een reis door geschiedenis en cultuur, langs Kolding en het UNESCO-stadje Christiansfeld.
- [Castle Route 48](#) verbindt Kronborg Castle en Frederiksborg Castle en loopt door het door UNESCO beschermde jachtlandschap Par Force in Noord-Seeland.
- De [Ice Age Route](#) is ontworpen voor langeafstandsfietzers en strekt zich uit over bijna 400 kilometer (≈250 mijl) door Seeland, door landschappen die meer dan 20.000 jaar geleden door gletsjers zijn gevormd.

Fietsen in Denemarken gaat veel verder dan alleen recreatie. Kinderen leren al vroeg verkeersveiligheid, onder andere op de [Trafiklegepladsen](#) in Kopenhagen, een speeltuin die is ontworpen om veilig fietsen in een stedelijke omgeving aan te leren. Aan de andere kant van het spectrum brengt de nieuwe internationale wielervedstrijd van Denemarken, [Copenhagen Sprint](#), het profpeloton naar de fietsvriendelijke straten van de stad.

Dit is Danish Wheelness™ in de praktijk - ondersteund door infrastructuur en gedragen door cultuur.

<sup>4</sup> Source: Danish Road Directorate, National Bicycle Account

<sup>5</sup> Source: The Danish Tax Agency

Meer informatie vind je op [www.visitdenmark.nl/danishwheelness](http://www.visitdenmark.nl/danishwheelness) en [www.youtube.com/watch?v=nN7KOM\\_tMNQ](https://www.youtube.com/watch?v=nN7KOM_tMNQ)

Danish Wheelness™ is een geregistreerd handelsmerk.

Download afbeeldingen en de conceptfilm over Danish Wheelness: <https://we.tl/t-J8PuWBF5H0>

### **Feiten en cijfers**

Regelmatig fietsen gaat gepaard met een 28% lager risico op vroegtijdig overlijden.

Elke dag maken Denen ongeveer 2,2 miljoen fietstochten, waarbij ze in totaal bijna 8 miljoen kilometer fietsen.

6 kilometer per dag fietsen is voldoende om de nationale aanbevelingen voor lichaamsbeweging te halen.

Fietsen levert ook een aanzienlijke maatschappelijke meerwaarde op: elke gefietste kilometer levert voordelen voor de volksgezondheid op, goed voor ongeveer 18 miljard Deense kronen per jaar (≈ 2,4 miljard euro).

### **Aanvullende opmerkingen, interviews en persreizen**

VisitDenmark organiseert exclusieve persreizen door Denemarken, waarbij je uit de eerste hand kunt zien hoe Danish Wheelness™ in het hele land wordt ervaren.

Voor opmerkingen of interviews met professor Bente Pedersen en CEO Meik Wiking kunt u contact opnemen met Kathrine Lind Gustavussen, Senior International Press Manager at [klg@visitdenmark.com](mailto:klg@visitdenmark.com) of +45 20 65 33 58.

### **Contact met pers in Nederland:**

Ghita Scharling Sørensen, Market Director Nederland, België, Frankrijk, Italië en Spanje, [gss@visitdenmark.com](mailto:gss@visitdenmark.com) of +39 370 3125047

Tatjana Marck, PR & Press Manager Nederland, [tko@visitdenmark.com](mailto:tko@visitdenmark.com) of +31 6 577 795 29

### **Over VisitDenmark**

VisitDenmark is de officiële toeristische organisatie van Denemarken, die zich inzet om Denemarken te promoten als een duurzame, inspirerende en betekenisvolle reisbestemming.