

27 maggio 2026

3 giugno Giornata Mondiale della Bicicletta: in Danimarca dura tutto l'anno, è il Danish Wheelness™

Nel Paese di Andersen la bicicletta è parte integrante della vita quotidiana: un modello di benessere e mobilità sostenibile che unisce qualità della vita, salute e esperienza di viaggio.

Il 3 giugno si celebra la Giornata Mondiale della Bicicletta ma in Danimarca la cultura delle due ruote si vive ogni giorno come parte integrante dello stile di vita del paese. Qui pedalare non è solo un modo per spostarsi, ma un vero e proprio modello di benessere, oggi racchiuso nel concetto di **Danish Wheelness™** (unione delle parole inglesi *wheel*, ruota, e *wheelness*, benessere), che unisce movimento, sostenibilità e qualità della vita.

Promossa dalle Nazioni Unite per favorire una mobilità accessibile e inclusiva, la giornata trova in Danimarca una delle sue espressioni più concrete, dove la bicicletta è naturalmente integrata nella quotidianità, sia per i residenti che per i visitatori.

Muoversi in bicicletta è un elemento chiave del benessere e contribuisce in modo significativo alla salute fisica e mentale, riflettendo l'elevata qualità della vita che caratterizza il Paese.

La [bicicletta è al centro della cultura danese](#), con circa 2,2 milioni di spostamenti giornalieri in bici in tutto il Paese. Più che un semplice mezzo di trasporto pratico, svolge un ruolo chiave nella qualità della vita, nella salute e nelle relazioni sociali. Con oltre 16.000 chilometri di percorsi segnalati in tutto il paese, la Danimarca offre modi accessibili e diversificati per esplorare a un ritmo più lento: dalle pedalate in città a Copenaghen ai percorsi costieri, passando per le isole e le fughe in campagna. Solo a [Copenaghen](#), circa il 45% dei residenti si sposta in bicicletta, a dimostrazione di quanto la bicicletta sia integrata nella vita quotidiana.

“Andare in bicicletta funziona come un antidepressivo naturale,” spiega la professoressa danese di medicina integrativa Bente Klarlund Pedersen. “Quando si va in bicicletta, i muscoli convertono le sostanze legate allo stress in una forma innocua che non può influenzare il cervello”.

A seguito del recente lancio del [Danish Wheelness™](#), un nuovo modo di vivere la Danimarca attraverso la bicicletta, il benessere e la vita quotidiana locale, VisitDenmark invita ora i visitatori a sperimentare questo concetto in prima persona, scoprendo il Paese su due ruote. Il concetto di Danish Wheelness™ (la fusione tra “wheel” e “wellness”: un modo di vivere il movimento come fonte quotidiana di benessere) nasce dal concetto che in Danimarca pedalare non è solo un’attività outdoor, ma è parte integrante dello stile di vita.

Per supportare il lancio, VisitDenmark ha sviluppato [un nuovo filmato concettuale](#) che mette in mostra lo stile di vita ciclistico danese – disponibile per uso editoriale e che offre un’introduzione visiva a [Danish Wheelness™](#).

Scarica il filmato concettuale Danish Wheelness™ e le immagini per le pubbliche relazioni qui: <https://we.tl/t-J8PuWBF5HQ>

Per saperne di più: [danish-wheelness-fact-sheet-it.pdf](#) e www.visitdenmark.it/danishwheelness

Alcuni percorsi ciclabili interessanti

In tutta la Danimarca, i [percorsi ciclabili](#) spaziano da tranquille pedalate panoramiche a sfide più impegnative. Tra i percorsi più interessanti:

- [The Harbour Circle – Copenhagen \(13km\)](#): un percorso lungo il porto di Copenhagen, ideale da esplorare a piedi o in bicicletta. L’itinerario attraversa quartieri vivaci e zone più tranquille come Christianshavn e Sydhavn, tra architetture contemporanee, houseboat e spazi verdi affacciati sull’acqua. Un modo piacevole per scoprire la città seguendo il suo waterfront.
- [Ørnbjerggruten \(34 km\)](#): nel Parco Nazionale di Mols Bjerge, questo percorso offre paesaggi ondulati modellati dall’era glaciale, laghi e monumenti storici in una delle aree naturali più panoramiche della Danimarca.
- [La Castle Route 48 \(75 km\)](#): collega il castello di Kronborg e il castello di Frederiksborg, attraversando il paesaggio di caccia Par Force della Selandia settentrionale, patrimonio dell’UNESCO.
- [Læsø – itinerario ciclabile sull’isola \(118 km\)](#): piccole strade tranquille, numerose piste ciclabili e un paesaggio naturale privo di grandi dislivelli, Læsø è il punto di partenza ideale per una gita in bicicletta.

- [La Fjord Route \(275 km\)](#): un viaggio a lunga distanza attraverso fiordi, siti del patrimonio vichingo, paesaggi costieri e piccoli villaggi, che combina natura, cultura ed esperienze locali lungo il percorso.
- [Il percorso dei castelli \(660 km\)](#): pedala tra bancarelle agricole lungo la strada, grandi castelli e affascinanti manieri sull'isola di Fionia, con deviazioni ricche di cultura e sapori locali freschi lungo il percorso.
- [La Panoramic Route 421](#): percorso situato sull'isola di Møn attraversa i paesaggi della biosfera dell'UNESCO e conduce alle suggestive scogliere bianche di Møn.

Insieme, questi percorsi dimostrano come andare in bicicletta in Danimarca non sia solo un modo per spostarsi, ma un modo per vivere da vicino la natura, la cultura e la vita locale.

La capitale danese celebra la cultura della bicicletta

Se desideri immergerti nello spirito danese delle due ruote, devi sapere che la capitale danese ospita la [Copenhagen Sprint](#) (13-14 giugno), un grande evento ciclistico che si prevede attirerà oltre 250.000 spettatori. La competizione, che vede protagonisti corridori d'élite, contribuisce a valorizzare ulteriormente la solida cultura ciclistica del Paese, trasformando Copenhagen in un vero e proprio palcoscenico dedicato al ciclismo.

Per i visitatori, rappresenta un'occasione unica per immergersi nell'atmosfera vibrante di una delle città più bike-friendly al mondo e vivere in prima persona una celebrazione collettiva all'insegna dello sport, della sostenibilità e dello stile di vita attivo.

"La Danimarca offre una vasta gamma di percorsi ed eventi ciclistici da esplorare. La Copenhagen Sprint è un ottimo esempio di come il ciclismo unisca le persone, grazie al supporto di solide infrastrutture e di una cultura ciclistica di lunga data", afferma Line Nøhr Kobzili di VisitDenmark.

VisitDenmark al Green&Blue Festival presenta "Copenhagen: città da vivere su due ruote"

Il tema della mobilità urbana sostenibile sarà protagonista il 4 giugno alle ore 15:30 a Milano durante il Green&Blue Festival, il progetto editoriale di La Repubblica dedicato a sostenibilità, innovazione e transizione ecologica. In questa occasione, VisitDenmark parteciperà con il talk aperto al pubblico *"Copenhagen: la città da vivere su due ruote"*, tenuto da Mikael Colville-Andersen, urbanista, autore e TED

speaker di fama internazionale. L'incontro si terrà sul palco Blue presso il **Museo Nazionale Scienza e Tecnologia Leonardo da Vinci** (area Cadorna / Sant'Ambrogio) e sarà **trasmesso anche in live streaming sulla homepage di Green&Blue**, con rilanci editoriali sulle piattaforme digitali di La Repubblica.

Il talk racconterà come **Copenaghen sia diventata una delle città più bike-friendly al mondo** grazie a una visione urbanistica orientata alla qualità della vita.

Nel corso dell'intervento verranno approfonditi i fattori storici e culturali che hanno portato la **Danimarca ad adottare la bicicletta come mezzo di trasporto quotidiano**, il ruolo del design urbano nella progettazione di città più vivibili e il modo in cui la mobilità ciclabile, considerata parte integrante della vita urbana, contribuisca a **migliorare la qualità della vita e la partecipazione delle persone agli spazi cittadini**.

[Per saperne di più](#)

Per ulteriori commenti, interviste e viaggi stampa

VisitDenmark organizzerà viaggi stampa esclusivi in tutta la Danimarca, offrendo una visione diretta di come si vive il Danish Wheelness™ in tutto il paese. Per commenti o interviste contattare Anna Orlando, Senior Press & PR Manager, France, Italy and Spain all'indirizzo aor@visitdenmark.com o al numero +39 351 0617782 oppure Giulia Ciceri, Press & Travel Trade Manager, France, Italy and Spain all'indirizzo gc@visitdenmark.com o al numero +39 349 2156021.

Informazioni su VisitDenmark

VisitDenmark è l'organizzazione turistica ufficiale della Danimarca, dedicata a promuovere la Danimarca come destinazione di viaggio sostenibile, stimolante e significativa in tutto il mondo.

Immagini:

<https://platform.crowdriff.com/m/visitdenmark>

Comunicati stampa

<https://www.visitdenmark.it/stampa/press-room/comunicati-stampa>