



SYKLISTENE
Lillestrøm og omegn

lillestrom@syklistene.no
www.syklistene.no/lillestrom
www.facebook.com/slfloo

Lillestrøm, 29.09.18

BEE HAPPY – TURKATALOG 2018



Kjære syklist!

Velkommen til turkatalogen fra SLF *Lillestrøm og omegn*!

Helt siden 2011 da SLF *Lillestrøm og omegn* ble stiftet som lokallag til Syklistenes landsforening (SLF) på Nedre Romerike har vi arrangert sykkelturer i Lillestrøm og omegn. I 2018 presenterer vi nå for første gang alle våre planlagte sykkelturer i en egen turkatalog. Katalogen skal gi en enkel oversikt og kort beskrivelse av alle våre turer i 2018 og vil bli oppdatert gjennom hele året.

Vår turkatalog er altså et «levende dokument» og forhåpentligvis like mye «i bevegelse» som din egen sykkel ☺ Katalogen oppdateres gjennom hele året. Det er derfor ingen vits å skrive ut hele katalogen i dag, fordi innholdet trolig er endret allerede om noen få uker. Men ved bruk av tastekombinasjon CTRL + B + *søkeord* (f eks «Oslo») finner du for eksempel raskt fram til våre turer til Oslo.

På vår nettside www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/ finner du alltid den nyeste versjonen av katalogen. Enkelte turer vil også bli presentert som nyhetssaker under aktuelt her: www.slfloo.com/aktuelt/. Alle sykkelturer vil bli lagt ut som arrangementer på vår Facebook side her www.facebook.com/slfloo. Så følg gjerne med på vår nettside og på Facebook! Noen ganger sender vi også ut «tour news» per mail til alle våre medlemmer og lokale syklister på vår mailliste. Hvis du ikke allerede er del av maillisten vår, send gjerne din mailadresse med stikkord «mailliste» til lillestrom@syklistene.no!

På de første sidene i katalogen finner du noen generelle ord om våre «turregler» og en innholdsfortegnelse som gir rask oversikt over alle turer. Hoveddelen av katalogen inneholder korte beskrivelser for de enkelte turene med informasjon om tidspunkt, startsted, varighet, målgruppe, løype, ev samarbeidspartnere osv.

Alle våre samarbeidspartnere som er med oss på tur og våre sponsorer som seksjonen for idrett, friluftsliv, frivillighet og folkehelse fra Akershus fylkeskommune finnes som vedlegg ved slutten av katalogen. Der finnes det også en oversikt over våre tidligere turer og annen informasjon som forhåpentligvis er av interesse for deg.

Våre turer er tenkt som et sykkeltiltak som skaper sykkelglede. Hovedfokus er altså «å sykle sammen» og å dele sykkelgleden i fellesskap. Men på de fleste av våre turer får du i tillegg mye «gratis» (f eks på besøk av lokal bigård i Sørumsdal eller på Nobels fredssenter i Oslo). Dersom du har egne forslag til attraktive turer i Lillestrøm og omegn, send oss gjerne kort mail til lillestrom@syklistene.no!

I katalogen presenteres turene i kronologisk rekkefølge. Vi starter tursesongen tidlig i året, med en tur med vintersyklister i begynnelsen av februar 2018 og tur på kvinnedagen i mars 2018. Flere av våre turer vil markere «sykkel-events» som Sykle til jobben i april, Sykkeldag i mai, verdens sykkelstasjon i juni og den europeiske mobilitetsuka i september 2018. Turen i anledning synlig syklist aksjon oktober 2018 vil trolig bli ett av de siste turarrangementene i år.

Turene er i utgangspunktet åpne for alle interesserte syklister, ikke bare for våre medlemmer. Men vær oppmerksom at det kan være obligatorisk påmelding på enkelte turer, og at vi på noen turer også oppgir et maks antall deltakere.

Enkelte turer har mer spesifiserte «målgrupper», f eks barnefamilier, voksne syklister, el-syklister eller syklister med egen landevei-, terreng- eller foldesykkel. Vi tilbyr også turer med el-sykkel (der du som vurderer innkjøp av egen elsykkel kan låne elsykkel gratis...). Hvis ikke annet er nevnt, så starter alle våre turer ved bysykkelstativet utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden av Lillestrøm stasjon, og deltakelsen er gratis.

Ta gjerne kontakt med oss, dersom du har gode anbefalinger eller spørsmål ang sykkelturen i Lillestrøm og omegn! Eller hvis du vil at vi arrangerer konkrete turer, f eks for deg og dine kollegaer! Lokale sykkelturen fungerer også veldig godt som sosialt, helsefremmende og miljøvennlig arbeidsmiljøtiltak!

Keep cycling!



SYKLISTENE
Lillestrøm og omegn

lillestrom@syklistene.no
www.syklistene.no/lillestrom
www.facebook.com/slfloo

Regler for våre sykkelturner

Hovedmål med våre sykkelturner er å skape sykkelglede og å motivere flest mulig til mer sykling i hverdagen. Ett av våre satsingsområder er sykling som folkehelse- og miljøtiltak. Forskningen viser at sykling har enorme helsefremmende effekter (for eksempel for hjerte- og karsystemet, lav belastning på leddene osv), og at helsefordelene for syklistene overgår helse- og skaderisikoen i trafikken.

Men særlig når man sykler i grupper så er det viktig å følge noen regler. Våre turregler beskrives nedenfor. Alle som sykler med oss samtykker automatisk i å følge disse reglene. Vi ber om forståelse at syklistene som ikke følger reglene, dessverre ikke kan bli med oss på tur.

På alle våre sykkelturner gjelder at den enkelte deltakeren er selv ansvarlig for egen sikkerhet og deltar på eget ansvar (det inkluderer også ansvaret for egen sykkel og eget utstyr). "Skulle uhellet være ute", så prøver vi selvfølgelig å hjelpe etter beste evne, f eks ved å foreta små reparasjoner, når sykkelen er punktert e.l. Men vi påtar oss ikke noe juridisk eller erstatningspliktig ansvar for eventuelle ulykker. Deltakere på våre sykkelturner må derfor gjerne vurdere hva som er dekket av egne forsikringer.

Noen få turner er et spesifisert tilbud for syklistene i visse alderskategorier (f eks turen den planlagte turen til Nobels fredssenter våren 2018 der syklistene/deltakere må være 16 år eller eldre). Men oftest er alle syklistene velkommen, og også yngre barn kan bli med på turen. Men barn må alltid følges av voksen omsorgsperson.

Det er ikke noe hjelmplikt for syklistene i Norge, og heller ikke på våre turner (med noen få unntak, f eks sykkelturn med landeveissyklistene i samarbeid med CERES våren 2018). Når det gjelder utstyr ellers så anbefaler vi å ta med rikelig med vann og gjerne noe matpakke og passende klær (vi planlegger alltid med godt vær, men turene avlyses ikke når det regner). I utgangspunkt sykler vi alltid i rolig tempo, men turene har ulik lengde og varighet (og antall høydemeter). Også formen varierer og du må derfor selv bedømme om dette er noe for deg. Hvis du er usikker send mail til lillestrom@syklistene.no så tidlig som mulig for å avklare ev spørsmål!

Syklistenes landsforening er organisasjonen for hverdagssyklistene og vi forventer ikke at du stiller med perfekt sykkel og utstyr. Men du har selvfølgelig selv ansvar for at din sykkel er i grei og trafikksikker stand. Når det er sagt, så har vi alltid med oss litt verktøy og kan prøve å fikse småting underveis.

Vi er alltid minst to turguidene som passer på gruppa. Guide nr 1 sykler foran og guide nr 2 er «siste mann». Guiden som sykler foran gir klare signaler når vi skal svinge, stoppe eller ved situasjoner som krever litt ekstra oppmerksomhet i trafikken. Det er viktig at syklistene holder litt avstand for å unngå kollisjoner. Samtidig passer vi på at gruppa holdes sammen (og det er ikke lov å sykle bak guide nr 2 som alltid skal være den siste, og på denne måten sikrer at vi ikke mister noen på veien...). Det er ansvarlig turguide fra SLF LOO som bestemmer hvem som kan bli med på turen (avhengig av maks antall, alder, sykkel, utstyr osv) og om turen ev skal avlyses, f eks ved dårlig vær eller oppmøte.

Vi forventer ellers at alle deltakere følger trafikkregler for syklistene her www.vegvesen.no/trafikkinformasjon/Syklist/Trafikkregler (se også [forskriften til krav om sykkel](#)). På sykkelturner med bysykler gjelder egne vilkår, f eks kan bysykler ikke brukes av barn under 14 år, jf info på www.bysykel.org. På turner med andre låne-/ leiesykler gjelder dessuten egne utleievilkår.

Oversikt over tematiske sykkelturner 2018

	Dato	Tur
01	08.02.18	Tur med vintersyklister
02	08.03.18	Tur på kvinnedagen
03	21.04.18	Barnevennlig sykkelturn til Fetsund
04	23.04.18	Pendlertur til Oslo på sykle til jobben dagen
05	26.04.18	Vårtur med planavdelingen langs sykkelekspressvegen
06	05.05.18	El-sykkelturn «Plastic fantastic goes electric» på sykkelens dag
07	09.05.18	Studiesykkelturn i Tyskland
08	24.05.18	Tur med turgruppa fra CERES
09	02.06.18	BIKE 'N ART – tur langs elveparken i Lillestrøm
10	03.06.18	Terrengsykkelturn på Skedsmokorset
11	03.06.18	Sykkelturn til nasjonal sykkelkonferanse på verdens sykkelturn
12	09.06.18	Tur til Nobels fredssenter i Oslo med Bike for peace
13	07.07.18	<i>Men in Black</i> - sykkelturn langs Alnaelva og Svartdalen til Oslo
14	19.08.18	BEE HAPPY tur til bigård i Sørumsand
15	02.09.18	Tur til Fetsund ved starten av Friluftslivets uke
16	08.09.18	Tur til Geoparken på Geologiens dag
17	18.09.18	Kortreist tur til Huseby økologisk andelslandbruk
18	19.09.18	Høsttur med planavdelingen
19	22.09.18	Sykkelturn med Norsk Brompton Klubb i mobilitetsuka
20	29.10.18	Kveldstur med synlige syklistar

* dato kan bli endret

To be continued... ☺



Illustrasjonsbilder i denne katalogen er enten fra vårt lokallag eller lånt fra SLF (www.slf.no) eller (som koppen til venstre) fra europeiske sykkelvenner her www.facebook.com/eucyclistsfed/

Tematiske sykkelturner 2018



Sykkeltur med kommunale vintersyklister, 8. februar 2018

TUR: Vintersyklister (deltakere i pågående vintersykkellkampanjer) på tur i Lillestrøm

TIDSPUNKT: torsdag 8. februar 2018, fra kl 16 til ca kl 18

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

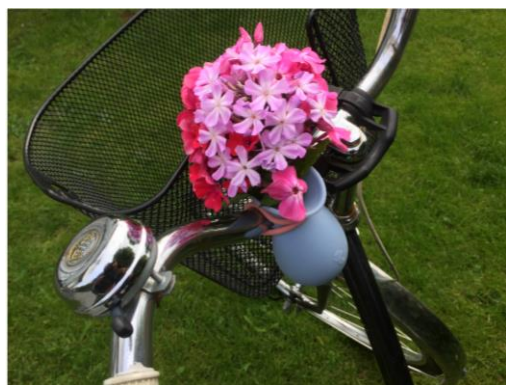
BESKRIVELSE: Vi inviterer «kommunal vintersyklister» (særlig deltakere fra vintersykkellkampanjen "Piggene ute!" og fra kommunens vintersykkellkampanje) til å bli med på en kort tur i Lillestrøm og omegn. Etter turen blir det et avsluttende møte på Fuser i Lillestrøm der vi spanderer fries og alkoholfri drikke. Der blir det også anledning til erfaringsutveksling mellom vintersyklistene og du kan få informasjon fra både vårt lokallag og planavdelingen i Skedsmo kommune.

DELTAKERE: Maks 20 vintersyklister (inkl kvinnelige vintersyklister med "Piggene ute"), obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no innen 31.01.18

KONTAKT SLF LOO: Carsten Wiecek (lillestrom@syklistene.no)

SAMARBEIDSPARTNER: Planavdeling i Skedsmo kommune, v/ Torgeir Hellesen og Fuser (www.fuserbar.no/)

Sist oppdatert 22.01.18



«Freedom to ride» - tur på kvinnedagen, 8. mars 2018

TUR: Sykkeltur på kvinnedagen

TIDSPUNKT: torsdag, 08.03.18 fra kl 17 (ca 1 time)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I anledning den internasjonale kvinnedagen inviterer vi til en kort sykkelturn i Lillestrøm – med både kvinnelige og mannlige syklister. Vinteren er kanskje på hell, kanskje noen av deltagerne har gode ideer til hvordan vi kan få flere kvinner på sykkel? Etter turen har vi en liten felles avslutning på pub eller kafe i Lillestrøm der vi også kan diskutere om det er sykling som «has done more to emancipate women than anything else in the world» (jf link til artikkel fra ecf.com).

DELTAKERE: Maks 15 vintersyklister (inkl kvinnelige vintersyklister med "Piggene ute"), ingen påmelding

KONTAKT SLF LOO: Ellen Skjold Kvåle (lillestrom@syklistene.no)

ANNET: Freedom to Ride: Women and Cycling www.ecf.com/news-and-events/news/freedom-ride-women-and-cycling

Sist oppdatert 03.03.18



Barnevennlig sykkelstur til Fetsund, 21. april 2018

TUR: Barnevennlig sykkelstur til Besøkssenter våtmark Nordre Øyeren/ Fetsund lenser

TIDSPUNKT: lørdag, 21.04.18 fra kl 10 (ca 3-4 timer)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi inviterer til barnevennlig sykkelstur til Besøkssenter våtmark Nordre Øyeren i Fetsund. Vi sykler ca 25 km (t/r) i rolig tempo, stort sett på gode og trygge gang- og sykkelveier og litt i blandet trafikk. Besøk av utstillingen og lysbildepresentasjon om tema "Bier og humler" i kafeen, felles pause med enkel bevertning ved besøkssenteret.

DELTAKERE: Maks 20 syklistere (inkl barn), ingen påmelding

KONTAKT SLF LOO: Carsten Wiecek (lillestrom@syklistene.no)

SAMARBEIDSPARTNER: Besøkssenter våtmark Nordre Øyeren, v/ leder Trude Starholm

(www.mia.no/besokssentervatmark)

Sist oppdatert 14.04.18



Sykle til jobben pendlertur til Oslo, 23. april 2018

TUR: Sykkeltur fra Strømmen til Oslo i startfasen av Sykle til jobben aksjon 2018

TIDSPUNKT: mandag, 23.04.18 kl 07.30 (ca 60 minutter, avhengig av mål i Oslo)

START: Strømmen stasjon, ved sykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi pendler sammen inn til Oslo, så i dag blir det nok ingen vafler utenfor Skedsmo rådhus... - men hvem vet, kanskje en kaffe i hovedstaden? Vi sykler stort sett langs E6, dvs raskeste vei. Vi sykler forholdsvis raskt, for å komme oss på jobb. Men det er ingen konkurranse :-)

DELTAKERE: Maks 15 syklistere, ingen påmelding

KONTAKT SLF LOO: Alf Helge Hartveit Skistad (lillestrom@syklistene.no)

ANNET: Sykle til jobben (www.sykletiljobben.no)

Sist oppdatert 07.04.18



Sykkeltur med planavdelingen med fokus på sykkелеkspressvegen, 26. april 2018

TUR: Informativ sykkeltur med planavdeling våren 2018

TIDSPUNKT: torsdag, 26.04.18 kl 16 (ca 1-2 timer)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Alle lokale syklistere med interesse for sykkelplanlegging og gode sykkelløsninger inviteres til å bli med på informativ sykkeltur med flinke fagfolk fra planavdeling i Skedsmo kommune. På denne turen skal vi ha fokus på den mye omtalte sykkелеkspressveg fra Lillestrøm til Oslo. Sammen med kommunens sykkelplanleggere skal vi prøve å finne fram til konkrete løsninger for strekningen fra Lillestrøm mot Lørenskog kommune. Bli med og kom gjerne med egne forslag!

DELTAKERE: Ingen påmelding/ begrensning av antall deltakere

KONTAKT SLF LOO: Carsten Wiecek (lillestrom@syklistene.no)

SAMARBEIDSPARTNER: Planavdeling i Skedsmo kommune, v/ Torgeir Hellesen

Sist oppdatert 06.04.18



El-sykkeltur «Plastic fantastic goes eletric» på sykkelens dag, 5. mai 2018

TUR: El-sykkeltur med lånesykler fra Wilhelmsen Utleie AS til besøkssenter våtmark Nordre Øyeren, Fetsund

TIDSPUNKT: lørdag 05.05.18 fra kl 11 (ca 3 timer t/r)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi markerer sykkelens dag ved å invitere syklistere (med eller uten egen el-sykel) til el-sykkeltur til Besøkssenter våtmark Nordre Øyeren, Fetsund. Vi sykler ca 25 km (t/r), stort sett på gode og trygge gang- og sykkelveier og litt i blandet trafikk. Besøk av utstillingen og lysbildepresentasjon om månedens tema om miljø og plast, felles pause med enkel bevertning ved besøkssenteret. Presentasjonen i kafeen med tittelen "Plastic fantastic?" viser hvorfor plast i naturen er et stort problem. Syklistere som ikke har egen elsykkel tilbyr vi denne dagen gratis utlån/test av elsykkel fra Wilhelmsen Utleie AS (begrenset antall, så vær tidlig ute og sendt påmelding!).

KONTAKT SLF LOO: Carsten Wiecek (lillestrom@syklistene.no)

DELTAKERE: Maks 20 syklistere (på elsykkel), inkl maks 6 syklistere på leiesykkel fra Wilhelmsen Utleie AS, obligatorisk påmelding til lillestrom@syklistene.no, med påmeldingsfrist senest innen kl 16 dagen før selve turen

SAMARBEIDSPARTNER: Besøkssenter våtmark Nordre Øyeren, v/ leder Trude Starholm (www.mia.no/besokssentervatmark) og Wilhelmsen Utleie AS (www.wilhelmsenutleie.no)

Sist oppdatert 30.04.18



Studie-sykkeltur med ADFC lokallag i flere tyske sykkelbyer, 9. – 13.mai 2018

TUR: Styret på studietur til tyske sykkelbyer Münster, Bonn og i Ruhrområde

TIDSPUNKT: 09.-13.05.18

START: Lillestrøm stasjon

BESKRIVELSE: Styret til lokallaget SLF Lillestrøm og omegn drar på studietur til flere tyske sykkelbyer i Nordrhein-Westfalen. Vi skal snakke med venner fra ADFC lokallag (tysk søsterorganisasjon til SLF) og sykle i sykkelbyer Bonn, Münster (som flere ganger har blitt valgt til Tysklands beste sykkelby) samt flere byer i Ruhrområdet, bl a Essen med en av landets første sykkelekspressveger. Vi skal bli inspirert av gode sykkelløsninger (sykkelekspressveger, sykkelgater, sykkelveger langs nedlagte jernbanelinjer, sykkelparkering/hotell osv) og lære hvordan tyske lokallag jobber for bedre sykkelforhold og arrangerer sykkelturer i sitt område.

KONTAKT SLF LOO: Carsten Wiecek (lillestrom@syklistene.no)

DELTAKERE: Årets studietur er reservert for styremedlemmer i SLF LOO. Men hvem vet, kanskje vi skal i framtiden invitere til tematiske sykkelturer i utlandet... - ved interesse sendt gjerne mail til lillestrom@syklistene.no.

SAMARBEIDSPARTNER: Lokallag fra Allgemeiner Deutscher Fahrradclub i Bonn, Essen, Herten/RE og Münster (ADFC – www.adfc.de)

Sist oppdatert 23.03.18



Sykkeltur på racersykel med CERES, 24. mai 2018

TUR: Racer-sykkeltur med turgruppa fra CERES

TIDSPUNKT: torsdag, 24.05.18 fra kl 18 (ca 2-3 timer)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi blir med på treningstur med turgruppa fra CERES. Turen egner seg for alle syklistere med egen racersykel - ikke bare de raskeste. Husk å ta med hjelm!

DELTAKERE: Maks 15 syklistere (på egen racersykel, med hjelm), ingen påmelding

KONTAKT SLF LOO: Alf Helge Hartveit Skistad (lillestrom@syklistene.no)

SAMARBEIDSPARTNER: CERES, v/ Erik Riis (<http://skceres.no/>)

Sist oppdatert 19.02.18



BIKE 'N ART – sykkelstur langs elveparken i Lillestrøm, 2. juni 2018

TUR: BIKE 'N ART sykkelstur for barne- og ungdomsfamilier langs Elvebredden kunstpark

TIDSPUNKT: lørdag, 02.06.18 kl 11-14

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Kort og rolig sykkelstur i samarbeid med Akershus Kunstsenter på ca 10 km totalt, stort sett på trygge gang- og sykkelveier langs elva. Stopp ved enkelte skulpturer i Elvebredden kunstpark og samtale med kunsthistoriker Josephine Lindstrøm. Turen avsluttes med gratis juice/brus/frukt til alle deltakere på sykkelturen inne på Akershus Kunstsenter der vi også skal se på utstilling om by-natur-kultur-urbanisme som passer perfekt til sykkelturen!

DELTAKERE: Maks 15 syklist, obligatorisk påmelding til lillestrom@syklistene.no senest én uke før turen*

KONTAKT SLF LOO: Bjørn R Bergensen (lillestrom@syklistene.no)

SAMARBEIDSPARTNER: Akershus Kunstsenter, v/ Rikke Komissar (www.akershuskunstsenter.no/) og kunsthistoriker Josephine Lindstrøm - Elvebredden kunstpark (www.elvebreddenkunstpark.no/)

Sist oppdatert 01.05.18 (*avlyst grunnet manglende påmelding/ oppmøte)



Terrengsykkelstur på Skedsmokorset, 3. juni 2018

TUR: Terrengsykkelstur på Skedsmokorset

TIDSPUNKT: søndag, 03.06.18 kl 13 (ca 2 timer)

START: Tæruddalen skole, Tæruddalen 10, 2020 Skedsmokorset

BESKRIVELSE: På denne turen skal vi utforske turområder for terrengsyklist i Lillestrøm og omegn. Vi har med oss en erfaren terrengsyklist som guide, men turen på ca 10 km egner seg for alle med egen terrengsykkel (og hjelm)

DELTAKERE: Maks 15 syklist (med terrengsykkel og hjelm), obligatorisk påmelding til lillestrom@syklistene.no senest én uke før turen

KONTAKT SLF LOO: Stein R Schau (lillestrom@syklistene.no)

SAMARBEIDSPARTNER: Terrengsyklist Pål Gjerde, fra gruppa Vardeåsen sykkel (www.facebook.com/groups/846623952119302/)

Sist oppdatert 06.04.18



Sykkeltur til den nasjonale sykkelkonferansen på verdens sykkeldag, 3. juni 2018

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Sarpsborg

TIDSPUNKT: søndag, 03.06.18 fra kl 9 (ca 8-9 timer med en rekke pauser)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vårt lokallag skal delta med to styremedlemmer på årets sykkelkonferanse i Sarpsborg- og hva er mer naturlig enn å sykle dit? Vi sykler med bagasje og i rolig tempo (mindre enn 20 km/h i snitt), dvs turen egner seg for alle syklistene med litt erfaring fra turer på ca 100 km. Turløypa avtales ved starttidspunkt, men trolig sykler vi langs Øyerens vestsida, holder oss i nærheten til Glomma, dvs sykler ikke langs E6.

DELTAERE: Maks 15 syklistene, med obligatorisk påmelding innen én uke før turen

KONTAKT SLF LOO: Alf Helge Hartveit Skistad (lillestrom@syklistene.no)

ANNET: Info om sykkelkonferansen finnes her <https://syklistene.no/nasjonal-sykkelkonferanse-2018/>. Se også info om verdens sykkeldag <https://ecf.com/news-and-events/news/un-general-assembly-adopts-resolution-declaring-june-3rd-world-bicycle-day>
Sist oppdatert 23.05.18



Sykkeltur til Nobels fredssenter i Oslo med Bike for peace, 9. juni 2018

TUR: Fredelig sykkeltur med Bike for peace til Nobels fredssenter i Oslo

TIDSPUNKT: lørdag, 09.06.18 kl 11.00-15.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Rolig sykkeltur på ca 30 km inn til Oslo, på gode og trygge gang- og sykkelveier og med noen høydemeter. Vi sykler langs Alnelva, dvs turen egner seg ikke godt for sykler med veldig tynne dekk. Om ønsket sykler vi forbi atomreaktoren på Kjeller. Uansett så blir det kort drikkepause etter ca én time før vi når turens hovedmål, Nobels fredssenter der vi skal se på utstillingen Ban the bomb (www.nobelpeacecenter.org/). Turen arrangeres sammen med ASF Team Norway og Bike for peace. På turen får du god info om arbeidet til organisasjonen Bike for peace. Arrangementet avsluttes på fredssenteret og returreisen organiserer deltakere etter eget ønske (f.eks. ved hjelp av NSB).

DELTAERE: maks 15 syklistene og minstealder 16 år

KONTAKT SLF LOO: Carsten Wiecek (lillestrom@syklistene.no)

SAMARBEIDSPARTNER: Bike for peace, v/ Frank Tomlinson (www.bikeforpeace.no, jf turtilbudet på <https://sites.google.com/site/bikeforpeace/>) og Nobels fredssenter (www.nobelpeacecenter.org/), se også info om ASF Team Norway (<https://asfteamnorway.wordpress.com/no/sykkelturer/>)

Sist oppdatert 02.06.18



Men in Black - sykkelturn langs Alnaelva og Svartdalen til Oslo, 7. juli 2018

TUR: Sykkeltur for voksne innvandrergrupper til Oslo/ Grønland

TIDSPUNKT: lørdag, 07.07.18 kl 12.00-16.30

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Flott og litt sporty sykkelturn på ca 30 km inn til Oslo, på gode og trygge gang- og sykkelveier, litt grusvei og med noen høydemeter. Vi sykler langs Alnaelva og gjennom Svartdalen, dvs turen egner seg ikke for sykler med veldig tynne dekk. Turen avsluttes med felles lunsj på indisk take away på Grønland og returreisen organiseres individuelt etter eget ønske (f eks ved hjelp av NSB). Turen er ikke bare for *Men in Black*, men for alle voksne innvandrergrupper som er født og har lært seg å sykle utenfor Norges grenser. På turen skal vi diskutere hvordan sykkelforhold er i våre hjemland – sammenlignet med norske forhold. For ordens skyld, så er dette ikke ment diskriminerende: Vi har ellers mange sykkeltiltak bare for kvinner, f eks eget mekkekurs for kvinner i vintersykkelkampanjen, årlige sykkeltiltak på kvinnetiden og regelmessige sykkelkurs for innvandrerkvinner.

DELTAKERE: maks 10 mannlige, voksne syklistere som er født utenfor Norge, ingen påmelding

KONTAKT SLF LOO: Carsten Wiecek (lillestrom@syklistene.no)

SAMARBEIDSPARTNER: Flyktninge- og inkluderingsjenesten i Rælingen kommune og indisk take away restaurant på Grønland i Oslo

Sist oppdatert 01.07.18



BEE HAPPY tur til bigård i Sørumsand, 19. august 2018

TUR: BEE HAPPY sykkelturn til bigård i Sørumsand

TIDSPUNKT: søndag 19.08.18 fra kl 12 (ca 3-4 timer t/r)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Litt mer enn 30 km tur/retur, stort sett gode og trygge gang- og sykkelveier, noen kilometer i blandet trafikk, og noen høydemeter. Hos God honning blir det felles pause med enkel bevertning, omvisning og foredrag fra lokal birøkter som har ca 60 bikuber. Anledning til å kjøpe kortreist honning mm.

DELTAKERE: Maks 10 deltakere, med obligatorisk påmelding til lillestrom@syklistene.no senest én uke før turen

KONTAKT SLF LOO: Carsten Wiecek (lillestrom@syklistene.no)

SAMARBEIDSPARTNER: God Honning, v/ Elisabeth Munthe (<http://godhonning.no/>)

Sist oppdatert 20.01.18



Sykkeltur til Fetsund ved starten av Friluftslivets uke, 2. september 2018

TUR: Sykkeltur til Besøkssenter våtmark Nordre Øyeren/ Fetsund lenser

TIDSPUNKT: søndag, 02.09.18 fra kl 11 (ca 3-4 timer)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I anledning Friluftslivets uke inviterer vi til sykkeltur til Besøkssenter våtmark Nordre Øyeren i Fetsund. Målet med Friluftslivets uke er å gi flere gode naturopplevelser, f eks gjennom lokale tur- og aktivitetsmuligheter– ikke minst i nærmiljøet. FNF Akershus og Besøkssenter Våtmark Nordre Øyeren inviterer sammen til Friluftslivets dag/ Barnas Våtmarksdag.

Arrangementet er åpent for alle, og Nordre Øyeren naturreservat er nord-Europas største innlandsdelta. Området er stort, ligger rett ved Fetsund lenser og er enkelt tilgjengelig på sykkel. Vi sykler ca 25 km (t/r) i rolig tempo, stort sett på gode og trygge gang- og sykkelveier og litt i blandet trafikk..

DELTAKERE: Maks 30 syklistere (inkl barn), ingen påmelding

KONTAKT SLF LOO: Carsten Wiecek (lillestrom@syklistene.no)

SAMARBEIDSPARTNER/ ANNET: Besøkssenter våtmark Nordre Øyeren (www.mia.no/besokssentervatmark), Forum for Natur og Friluftsliv i Akershus (www.fnf-nett.no/akershus) og Friluftslivets uke (www.norskfriluftsliv.no/friluftslivets-uke/)

Sist oppdatert 24.04.18



Sykkeltur til Geoparken på Geologiens dag, 8. september 2018

TUR: Sykkeltur til Geoparken med Rotary

TIDSPUNKT: lørdag 08.09.18 fra kl 11 (ca 3-4 timer t/r)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Tur på ca 25 km t/r på gode og trygge gang- og sykkelveier med noen høydemeter. På vei til Geoparken sykler vi langs Farseggen, en oldtidsvei på smal leirerygg mellom to dype ravinedaler i fint naturlandskap. I Geoparken går vi en tur sammen med Rotary Skedsmokorset for å studere grunnfjellet, steiner og skilter som forteller om den interessante kvartærgeologien i Berger grustak. Rotary skal ha en liten spesialutstilling om Oslofeltet eller et annet aktuelt geologisk emne, og spanderer boller, kaffe og brus på deltakere. På vei tilbake til Lillestrøm sykler vi trolig via Leirsund.

DELTAKERE: Maks 15 syklistere, ingen påmelding

KONTAKT SLF LOO: Stein R Schau (lillestrom@syklistene.no)

SAMARBEIDSPARTNER: Rotary Skedsmokorset, v/ Rolf Lauritzen (<http://skedsmokorset.rotary.no/>). Se også info om Geologiens dag her <http://geologisdag.no/>

Sist oppdatert 04.07.18



Kortreist og økologisk sykkelstur til Husebyjordet andelslandbruk, 18. september 2018

TUR: Sykkeltur til økologisk andelslandsbruk på Huseby

TIDSPUNKT: tirsdag, 18.09.18 kl 16 (1-2 timer)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Alle lokale syklister med interesse for økologisk landbruk inviteres til å bli med på informativ sykkelstur til Husebyjordet andelslandbruk på Skedsmokorset. God anledning til å få aktuell info fra engasjerte folk på Huseby om både andelslandbruk (der du altså kan bi med!) og om museum på Huseby.

DELTAKERE: maks 15 deltakere, ingen påmelding

KONTAKT SLF LOO: Carsten Wiecek (lillestrom@syklistene.no)

SAMARBEIDSPARTNER: Husebyjordet andelslandbruk og Huseby gårds venner, v/ styreleder Elin Løken

Sist oppdatert 26.07.18



Sykkeltur med planavdelingen, 19. september 2018

TUR: Informativ sykkelstur med planavdeling høsten 2018

TIDSPUNKT: onsdag, 19.09.18 kl 16 (1-2 timer)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Alle lokale syklister med interesse for sykkelplanlegging og gode sykkelløsninger inviteres til å bli med på informativ sykkelstur med flinke fagfolk fra planavdeling i Skedsmo kommune. Tematikken på høstturen preges av aktuelle plansaker og kommunens arbeid med oppfølging av resultater fra årets brukerundersøkelser *Syklist i egen by* der Lillestrøm bare kom på femte plass når det gjelder objektive kriterier. God anledning til å få aktuell info fra kommunens sykkelplanleggere og til å komme med egne forslag.

DELTAKERE: maks 15 deltakere, ingen påmelding

KONTAKT SLF LOO: Carsten Wiecek (lillestrom@syklistene.no)

SAMARBEIDSPARTNER: Planavdeling i Skedsmo kommune, v/ Frode Hofset

Sist oppdatert 14.09.18

Sykkeltur med Norsk Brompton Klubb i den europeiske mobilitetsuka, 22. september 2018

TUR: Sykkeltur med NoBroK i den europeiske mobilitetsuka

TIDSPUNKT: lørdag, 22.09.18 kl 11 (ca 2 timer inn til Oslo)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi skal igjen på tur med foldesyklister fra Norsk Brompton Klubb for å markere årets mobilitetsuka under motto "Velg rett reisemiks". Vi sykler ca 25 km, stort sett på gode og trygge gang- og sykkelveier, i rolig tempo - men med noen høydemeter. Turen forutsetter altså at du og din foldesykkel er i forholdsvis god form. Turen avsluttes med hyggelig sammenkomst på Peloton, og returreisen organiserer deltakere etter eget ønske (f eks ved hjelp av NSB).

DELTAKERE: Ingen begrensning av antall deltakere, vil si: jo flere Bromptonauter og andre foldesyklister jo bedre! Men det er forutsetning at du stiller med egen foldesykkel. Hvis du vil bli med oss på Peloton, uansett om du deltar på (hele eller bare deler av) turen, sendt påmelding til lillestrom@syklistene.no (senest to dager før turen)

KONTAKT SLF LOO: Carsten Wiecek (lillestrom@syklistene.no)

ANNET/ SAMARBEIDSPARTNER: Norsk Brompton Klubb

(NoBroK) www.norskbromptonklubb.wordpress.com/

Se også her [www.slfloo.com/aktiviteter/europeisk-](http://www.slfloo.com/aktiviteter/europeisk-mobilitetsuke/)

[mobilitetsuke/](http://www.slfloo.com/aktiviteter/europeisk-mobilitetsuke/) og her www.mobilityweek.eu/

Sist oppdatert 14.09.18



Synlige syklistere på kveldstur til Gulating i Lillestrøm, 29. oktober 2018

TUR: Kveldstur med synlige syklistere i Lillestrøm

TIDSPUNKT: mandag, 29.10.18, kl 18 (ca 1 time pluss samling)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi inviterer lokale syklistere til kveldstur i f m årets Synlig syklist aksjon. Det blir en forholdsvis kort tur i Lillestrøm der vi skal vise oss som «synlige syklistere». Vi deler ut gratis lykter og premierer syklisten med best belysning med gavekort på kr 1.000 fra Foss Sport. Etter turen samles vi på Gulating i Lillestrøm til sykkelprat om vintersykling og andre aktuelle tema.

DELTAKERE: Ingen begrensning av antall deltakere på selve turen, vil si: jo flere jo bedre!

KONTAKT SLF LOO: Carsten Wiecek (lillestrom@syklistene.no)

ANNET/ SAMARBEIDSPARTNER: Se også www.slfloo.com/aktiviteter/synlig-syklist/

Sist oppdatert 29.09.18

Vedlegg

- 1 – Oversikt over våre samarbeidspartnere og sponsorer
- 2 – Turtilbud fra Bike for peace 2018
- 3 – Tidligere turer i regi av SLF *Lillestrøm og omegn*
- 4 – Trafikkregler mm
- 5 – Program til Tyskland tur mai 2018
- 6 – Kalender 2018

VEDLEGG 1 – Oversikt over våre samarbeidspartnere og sponsorer

- **Akershus fylkeskommune**, v/ Seksjon for idrett, friluftsliv, frivillighet og folkehelse
- **Akershus Kunstsenter**, v/Rikke Komissar (www.akershuskunstsenter.no/) og kunsthistoriker Josephine Lindstrøm - Elvebredden kunspark (www.elvebreddenkunspark.no/)
- **Allgemeiner Deutscher Fahrradclub**, v/ lokallag i Bonn, Essen, Herten/RE og Münster (ADFC – www.adfc.de)
- **Besøkssenter våtmark Nordre Øyeren**, v/ leder Trude Starholm (www.mia.no/besokssentervatmark)
- **Bike for peace**, v/ Frank Tomlinson (www.bikeforpeace.no, se også turtilbudet på <https://sites.google.com/site/bikeforpeace/>)
- **CERES**, v/ turgruppa og Erik Riis (www.skceres.no/)
- **Flyktninge- og inkluderingstjenesten i Rælingen kommune** (www.ralingen.kommune.no)
- **Fuser** (www.fuserbar.no/)
- **God Honning**, v/ Elisabeth Munthe (www.godhonning.no/)
- **Norsk Brompton Klubb** (NoBroK - www.norskbromptonklubb.wordpress.com/)
- **Rotary Skedsmokorset**, v/ NN (www.skedsmokorset.rotary.no/)
- **Skedsmo kommune**, v/ planavdelingen og Torgeir Hellesen (www.skedsmo.kommune.no/Teknisk-sektor/Sykkel/)
- **Terrensyklist Pål Gjerde**, fra gruppa Vardeåsen sykkel (www.facebook.com/groups/846623952119302/)
- **Wilhelmsen Utleie AS** (www.wilhelmsenutleie.no/)

VEDLEGG 2 – Turtilbud fra Bike for peace 2018

- For mer info se <https://sites.google.com/site/bikeforpeace/sykkelturer>

VEDLEGG 3 – Tidligere turer i regi av SLF *Lillestrøm og omegn*

- For mer info se www.slfoo.com/aktiviteter/sykkelturer/

VEDLEGG 4 – Trafikkregler mm

- Informasjon fra Statens vegvesen om trafikkregler for syklist (www.vegvesen.no/trafikkinformasjon/Syklist/Trafikkregler)
- [Vegtrafikkloven](#)
- Forskrift om kjørende og gående trafikk ([trafikkregler](#))



SLF Lillestrøm og omegn på studietur til sykkelbyer i Nordrhein-Westfalen, Tyskland - mai 2018

Formål: Bli inspirert av gode sykkelløsninger (sykkelekspressveger, sykkelgater, sykkelveger på nedlagte jernbanelinjer, sykkelparkering/hotell mm) og bli kjent med frivillige og deres arbeidsmåte i ADFC lokallag (særlig med tanke på tilbud av lokale sykkelturner)

Program

Onsdag, 09.05.18 – dag 1: Recklinghausen

- **Flytur** Oslo - Düsseldorf kl 17.00 - 18.50 (SAS SK 818)
- **Tog** til Recklinghausen kl 19.13 – 20.04 (alternativt kl 19.42 – 20.38, 20.34 Süd)
- **Gåtur** i den gamle byen i Recklinghausen

Torsdag, 10.05.18 – dag 2: Essen/Ruhr

- **sykkeltur** Recklinghausen - Essen langs nedlagt jernbanelinje (ca 25-30 km), kl 9.00 – 11.30 (med kort stopp ved *Zeche Zollverein* i Essen) www.ruhrgebiet-industriekultur.de/erzbahntrasse.html
- **lokalto** fra Essen til Mülheim (ca 5-10 minutter), ca kl 12.00
- **besøk av arrangement «Sykkelvår & Folkesykling» i Mülheim** (www.muelheim-ruhr.de/cms/fahrradfruehling_volksradfahren.html)
- **sykkeltur langs sykkelekspressveg RS1** fra Mülheim til Essen (ca 15 km), fra ca kl 15.00 www.youtube.com/watch?v=6HpRaDpcTI8&feature=youtu.be - - www.rs1.ruhr/ med lokale medlemmer fra ADFC Essen
- **lokalto** fra Essen til Recklinghausen Süd, kl 16.18 – 16.34 (alternativt 1 eller 2 timer senere)
- **sykkeltur til kveldsmøte med medlemmer fra ADFC Herten** ved Halde Hoheward (ca 5 km t/r)

Fredag, 11.05.18 – dag 3: Bonn/ Rhein

- **sykkeltur** fra Recklinghausen til Wanne Eickel (ca 5 km), ca kl 08.15
- **tog** fra Wanne Eickel til Bonn kl 09.08 – 10.36 (uten sykler, sykkelutleie utenfor Bonn togstasjon: www.radstationbonn.de)
- **dagsprogram med sykkeltur i Bonn** med medlemmer fra ADFC Bonn
- **tog** fra Bonn til Wanne Eickel kl 18.23 – 20.13
- **sykkeltur** fra Wanne Eickel til Recklinghausen (ca 5 km)

Lørdag, 12.05.18 – dag 4: Münster

- **lokalto** fra Recklinghausen Süd til Münster kl 08.37 – 9.24 (med sykkeltransport)
- **dagsprogram og sykkeltur i Münster** med medlemmer fra ADFC Münster (Tysklands beste sykkelby, www.stadt-muenster.de/tourismus/fahrradhauptstadt.html)
- **lokalto** fra Münster til Recklinghausen kl 17.36 – 18.21 (alternativt 1 eller 2 timer senere)
- **kveldsprogram hos vertsfamilien** i Recklinghausen

Søndag, 13.05.18 – dag 5: sykkel demonstrasjon i Bochum/Ruhr

- **sykkeltur** med syklist fra ADFC Herten fra Besucherzentrum/ Herten til Gerard-Mortier-Platz/ Bochum (ca 15 km), kl 10.00 – 11.30
- **sykkeldemonstrasjon** i Bochum *Fahrradsternfahrt Ruhr* <http://fahrradsternfahrt.ruhr>, kl 12.00 – 13.30
- **sykkeltur** fra Jahrhunderhalle/ Bochum til Recklinghausen (ca 15 km), kl 14.30 – 15.30
- **lokalto** Recklinghausen Süd – Düsseldorf Flughafen kl 16.22 – 17.16
- **flytur** Düsseldorf - Oslo kl 19.30 - 21.20 (SAS SK 819)

VEDLEGG 6 - Turkalender 2018 (sist oppdatert 29.09.18)

Uke	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Januar
1.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
2.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	
3.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	
4.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	
5.	29.	30.	31.					

Uke	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Februar
5.				1.	2.	3.	4.	
6.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	Tur med vintersyklister
7.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	
8.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	
9.	26.	27.	28.					

Uke	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Mars
9.				1.	2.	3.	4.	
10.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	Tur på kvinnedagen
11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	
12.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	
13.	26.	27.	28.	29.	30.	31.		

Uke	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	April
13.							1.	
14.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	
15.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	
16.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	Barnevennlig sykkeltur til Fetsund
17.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	Pendlertur til Oslo på sykle til jobben dagen og
18.	30.							vårtur med planavdelingen langs sykkelekspressvegen

Uke	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Mai
18.		1.	2.	3.	4.	5.	6.	El-sykkeltur «Plastic fantastic goes electric» på sykkelens dag
19.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	Studiesykkeltur i Tyskland
20.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	
21.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	Tur med turgruppa fra CERES
22.	28.	29.	30.	31.				

Uke	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Juni
22.					1.	2.	3.	BIKE 'N ART – tur langs elveparken i Lillestrøm (avlyst)
23.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	
24.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	
25.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	
26.	25.	26.	27.	28.	29.	30.		

Uke	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Juli
26.							1.	Men in Black - sykkelstur langs Alnaelva og Svartdalen til Oslo
27.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	
28.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	
29.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	
30.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	
31.	30.	31.						

Uke	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	August
31.			1.	2.	3.	4.	5.	BEE HAPPY tur til bigård i Sørumsand
32.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	
33.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	
34.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	
35.	27.	28.	29.	30.	31.			

Uke	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	September
35.						1.	2.	Tur til Fetsund ved starten av Friluftslivets uke Tur til Geoparken på Geologiens dag
36.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	
37.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	Diverse turer i mobilitetsuka
38.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	
39.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	

Uke	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Oktober
40.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Kveldstur med synlige syklist
41.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	
42.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	
43.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	
44.	29.	30.	31.					

Uke	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	November
44.				1.	2.	3.	4.	
45.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	
46.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	
47.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	
48.	26.	27.	28.	29.	30.			

Uke	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Desember
48.						1.	2.	
49.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	
50.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	
51.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	
52.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	
1.	31.							