



SYKLISTENE
Lillestrøm og omegn

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

Lillestrøm, 27.11.20

COME TOGETHER – TURKATALOG 2020



Vi tar forbehold om endringer av turtilbudet i tråd med Folkehelseinstituttets og kommunenes råd og retningslinjer i forhold til koronasituasjonen.

Eventuelle avlysninger vil bli meldt fra om til samarbeidspartnere og påmeldte samt annonsert på nett og Facebook. Se også våre smittevernregler på side 4!

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 regionen vår. I 2018 presenterte vi for første gang alle våre sykkelturer i en egen BEE HAPPY turkatalog, og året etter kom GREEN HOPE turkatalogen med fokus på vårt satsingsområde *sykling som folkehelse og miljøtiltak* og Oslo som europeisk miljøhovedstad. Ironisk nok hadde vi planlagt å ha fokus på «samsykling» i år. I årets COME TOGETHER turkatalog 2020 ville vi fokusere på de positive sosiale sider ved «syklingen i fellesskap», og flere av våre sykkelturer var også planlagt som del av vårt trafikksikkerhetsprosjekt [Balanced & bilingual](#) (BB). Men så kom Korona...

På de første sidene i katalogen finner du noen ord om våre generelle turregler, egne smittevernregler som gjelder på våre sykkelturer og andre arrangementer samt en oversikt over alle planlagte turer. Hoveddelen av katalogen inneholder korte turbeskrivelser med info om tidspunkt, startsted, varighet, målgruppe, ruten, samarbeidspartnere osv.

Katalogen gir enkel oversikt og kort beskrivelse av de planlagte sykkelturer i 2020 og vil bli oppdatert gjennom hele året. Vår turkatalog er altså et «levende dokument» og forhåpentligvis like mye «i bevegelse» som din egen sykkel 🚲 Fordi katalogen oppdateres gjennom hele året er det ingen vits å skrive ut hele katalogen i dag. Innholdet er trolig endret allerede om noen få uker. Men ved bruk av tastekombinasjon CTRL + B + søkeord (f eks «vinter») finner du for eksempel raskt fram til våre turer for vintersyklistene. På vår nettside www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/ finner du alltid den nyeste versjonen av katalogen.

Enkelte turer vil også bli presentert som nyhetssaker på www.slfoo.com/aktuelt/, og alle sykkelturen vil bli lagt ut som arrangementer på vår Facebook side www.facebook.com/slfoo. Så følg gjerne med på vår nettside og på Facebook! Enkle turer annonseres også i våre nyhetsbrev (pr mail via sekretariatet i SLF).

Våre turer er tenkt som et sykkeltiltak som skaper sykkelglede. Hovedfokus er altså «å sykle sammen» og å dele sykkelglede i fellesskap. Men på de fleste av våre turer får du i tillegg mye «gratis» (jf f eks tidligere turer med smaksprøver og foredrag på besøk av lokal bigård i Sørums). Våre samarbeidspartnere som er med oss på tur og våre sponsorer 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.

I katalogen presenteres turene i kronologisk rekkefølge. Som i tidligere år starter vi tursesongen med fokus på vintersykling, i år allerede med en «nyttårstur» i starten av januar 2020. I begynnelsen av februar 2020 markerer vi som vanlig *International winter bike to work day*. Også i år var planen at flere av våre turer gjennom hele året skulle markere slike «sykkel-events» som nettopp Vintersykkeldagen (februar), Sykle til jobben aksjonen (april), Verdens sykkel dag (juni) og den europeiske mobilitetsuka (september) og synlig syklist turen (oktober). Grunnet Korona går dessverre ikke alt etter plan... Nytt i år var også at vi ønsket å prøve å tilby gratis utlån av våre treningssykler fra trafiksikkerhetsprosjekt *Balanced & bilingual (BB)*, jf mer info på side 6-7) på flere av våre turer. På turer merket med BB har vi særlig fokus på tema trafiksikkerhet. I denne sammenheng var planen også å invitere til en serie av egne turer for usikre eller uerfarne kvinnelige syklist. Men slike turer, utlån av sykler og det planlagte mekkekurset for kvinner er avhengig av koronasituasjonen. Ta gjerne kontakt, hvis du spørsmål rundt dette!

Turene våre er i utgangspunktet åpne for alle interesserte syklist, ikke bare for våre medlemmer. Men vær oppmerksom at det kan være obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no på enkelte turer (f eks ved utlån av våre fem BB-treningssykler, elsykkel e.l.). Vanligvis er det også oppgitt et maks antall deltakere som vi kan ta med oss på turen. Grunnet Korona gjelder i år spesielle smittevern-/turregler ang påmelding, maks antall osv (jf side 4)! Enkelte turer kan ha mer spesifiserte «målgrupper», f eks vintersyklist, nye/ uerfarne syklist, el-syklist, barnefamilier eller syklist med egen landevei-, terreng- eller foldesykkel. Som i 2018 hadde vi planlagt egen sykkelstur med el-sykkel (der du som vurderer innkjøp av egen elsykkel kunne låne elsykkel gratis), men også denne turen måtte avlyses grunnet Korona.

Hvis ikke annet er nevnt, så starter alle våre turer ved bysykkelstativet utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden av Lillestrøm stasjon, og deltakelsen er gratis. Vi hadde planlagt å starte flere av årets turer med litt uformell sykkelprat på et kort formøte på Garçon express (på messesiden av Lillestrøm stasjon), altså *før* selve turen. Vi fikk gjennomført noe av slike sykkelprat-møter på turer i begynnelsen av året, men grunnet Korona er det usikkert hvorvidt dette kan gjennomføres... så sjekk turbeskrivelsen, og bli gjerne med på disse møtene!

Dersom du har egne forslag til attraktive turer i Lillestrøm og omegn som du ikke finner i turkatalogen vår, send gjerne kort mail til lillestrom@syklistene.no! Ta også gjerne kontakt, dersom du har gode anbefalinger eller spørsmål ang våre sykkelturen - eller hvis du vil at vi arrangerer konkrete turer, f eks for deg og dine kollegaer! Lokale sykkelturen fungerer veldig godt som sosialt, helsefremmende og miljøvennlig arbeidsmiljøtiltak!

Sjekk også gjerne våre turforslag på Komoot!

Keep cycling!

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 helsegevinsten for syklistar overgår helse- og skaderisikoen i trafikken. Men særlig når man sykler i grupper så er det viktig å følge noen regler, se turregler nedenfor. Alle som sykler med oss samtykker automatisk i å følge disse reglene. Vi ber om forståelse at syklistar 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 syklistar i visse alderskategorier. Men oftest er alle syklistar velkommen, og også yngre barn kan bli med på turen. Men barn må alltid følges av voksen omsorgsperson.

Det er ikke noe hjelimplikt for syklistar i Norge, og heller ikke på våre turner (med noen få unntak, f eks sykkelturn med landeveissyklistar i samarbeid med CERES). 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 utgangspunktet 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 hverdagssyklistar 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 trafiksikker stand. Når det er sagt, så har vi alltid med oss litt verktøy og ved behov kan vi prøve å fikse småting underveis.

Vanligvis er vi to turguider 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...). Det er ansvarlig turguide fra SLF LOO som bestemmer hvem som kan bli med på turen (avhengig av maks antall, ev påmeldinger, alder, sykkel, utstyr osv) og om turen ev skal avlyses (f eks ved dårlig vær/ oppmøte).

Vi forventer ellers at alle deltakere følger trafikkregler for syklistar 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.

Se også egne smittevernregler for våre sykkelturner på neste side!

Smittevernregler på våre sykkelturner og andre sykkelarrangementer

Basert på nasjonale og kommunale føringer og i dialog med kommuneoverlegen Hedi Anne Birkeland fra Lillestrøm kommune samt sekretariatet i Syklistenes landsforening bestemte vårt styre våren 2020 å avlyse/utsette alle våre sykkelturner/ arrangementer grunnet koronasituasjonen.

Alle våre sykkelturner, mekkekurs og sykkelkurs for innvandrerkvinner og andre planlagte sykkeltiltak fra midten av mars til slutten av juli ble avlyst. Det eneste unntaket var et digitalt års- og medlemsmøte ved slutten av mai der det ble bestemt at vi etter plan skal starte opp med mer eller mindre «vanlig sykkeldrift» og med tilsvarende smittevernregler etter sommerpausen, fra august 2020.

Med utgangspunkt i veilederen fra Frivillighet Norge* og i dialog med kommuneoverlegen fra Lillestrøm kommune har vi utarbeidet følgende **råd og smittevernregler som gjelder på våre sykkelturner** (og ev andre arrangementer):

1. Personer som er eller kan være smittet av korona eller er i karantene skal ikke delta på sykkelturner og andre aktiviteter/ arrangementer i regi av SLF LOO
2. Deltakelse på våre sykkelturner forutsetter påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no og maks antall deltakere begrenses til 10 sykklister
3. Sørg for god hygiene, både håndhygiene og «sykkelhygiene» **
4. Unngå fysisk nærkontakt, og hold anbefalt avstand mellom personer (minst 1 meter til andre som ikke er husstandsmedlemmer)
5. Ikke del utstyr** under sykkelturner (eller andre aktiviteter)
6. Ansvarlig turguide fra SLF LOO kan bestemme at påmeldte personer ikke kan bli med på turen, med tanke på smittefare ***

Vær oppmerksom på at enhver interaksjon med allmennheten utgjør en økt risiko for å bli utsatt for COVID-19. Vi kan ikke garantere at du ikke blir utsatt mens du er til stede på arrangementet og oppfordrer deg til å følge våre smittevernregler, samt generelle og lokale regler og begrensninger.

Ved spørsmål send gjerne mail til lillestrom@syklistene.no!

* Se veilederen fra Frivillighet Norge for mer info her:

https://www.frivillighetnorge.no/nyheter/ny-veileder-smittevern-for-frivillige-organisasjoner?mc_cid=8d8c512c7d&mc_eid=fcb855ef35

** Våre turguider har tilsvarende utstyr som antibac, engangshansker og munnbind med på turen. Inntil videre har vi bestemt at våre treningssykler ikke lånes ut. Dersom vi senere skulle åpne opp for utlån av våre BB-treningssykler så blir syklene vasket grundig før/etter hver tur.

*** Dersom du av ulike grunner ikke kan eller vil delta på våre «fysiske sykkelturner», sjekk gjerne vedlegg 5. Der finner du linker til en rekke «digitale sykkelturner» som vi har gjennomført og dokumentert på Komoot.

Sist oppdatert: 18.10.20

Oversikt over planlagte sykkelturner 2020

1	11.01.20	Nyttårstur med vintersyklister og lokalpolitikere (BB)
2	08.02.20	Tur med vintersyklister på vintersykkeldagen (BB)
3	08.03.20	Sykkeltur på kvinnedagen (BB)
4	21.04.20	Fiks Gata Mi sykkelturn med planavdelingen fra Lillestrøm kommune AVLYST
5	24.04.20	Pendlertur til Oslo på Sykle til jobben dagen AVLYST
6	25.04.20	Tilrettelagt sykkelturn med uerfarne kvinnelige syklister (BB) AVLYST
7	14.05.20	Tur med turgruppa fra CERES (Sørumsand-runden) AVLYST
8	16.05.20	Snarvei på grønn sykkelturn langs Alnaelva og Svartdalen til Oslo AVLYST
9	23.05.20	Tilrettelagt sykkelturn med uerfarne kvinnelige syklister (BB) AVLYST
10	06.06.20	Sykkeltur på verdens sykkeltdag til Fetsund/ Sørumsand (med elsykler) AVLYST
11	20.06.20	Tilrettelagt sykkelturn med uerfarne kvinnelige syklister (BB) AVLYST
12	21.06.20	Sykkeltur til Oslo langs nasjonalrute 7 AVLYST
13	25.07.20	Pilegrimstur fra Oslo til Skedsmo/ Gardermoen (med overnatting) AVLYST
14	15.08.20	Tur til Ytre Rælingen (ny sykkelvei til Nordby)
15	21.08.20	Grønn sykkelturn langs 163 til Oslo
16	21.08.20- 23.08.20	Studiesykkelturn i Oslo i samarbeid med sekretariatet fra Syklistenes landsforening og lokallaget SLF Oslo (forbeholdt styremedlemmer fra SLF LOO)
17	06.09.20	Tur til Geoparken på Geologiens dag i samarbeid med Rotary AVLYST
18	12.09.20	Sykkeltur til Oslo langs 163 med Norsk Brompton Klubb
19	15.09.20	Fiks Gata Mi sykkelturn i mobilitetsuka med sykkelplanlegger fra Lillestrøm kommune
20	26.10.20	Kveldstur med synlige syklister (BB)
21	05.12.20	Tur med vintersyklister (BB)

BB = del av *Balanced & bilingual* prosjektet

Bli med i trafikksikkerhetsprosjektet *Balanced & bilingual!**



Med støtte av Samferdselsdepartementet har vi importert fem flotte treningssykler fra Tyskland!
Hvis du vil se dem på ekte, bli med oss på tur!

SLF Lillestrøm og omegn har fått midler fra Samferdselsdepartementet til innkjøp av treningssykler til tospråklig sykkelopplæring og andre trafikksikkerhetstiltak. Bli med i prosjektet *Balanced and bilingual!*

Våren 2019 søkte vi midler fra Samferdselsdepartementet til lokale trafikksikkerhetstiltak og i løpet av sommeren fikk vi tilsagn til innkjøp av fem treningssykler som skal brukes til tospråklig sykkelopplæring og flere andre lokale trafikksikkerhetstiltak. Prosjektet *Balanced and bilingual* omfatter følgende tiltak:

Praktisk sykkelkurs for innvandrerkvinner der vi skal bruke treningssykler og opplæringsmetodikk som har vært testet og anbefalt av ett av de mest erfarne lokallag fra vår tyske partnerorganisasjon ADFC. Syklene ankom Norge ved slutten av september og kan testes allerede nå ...

Tospråklig teorikurs for nye syklist i samarbeid med tospråklige assistenter fra vårt lokallag og andre samarbeidspartnere som flyktningtjenesten i Rælingen kommune. Vi starter med kurs på norsk og arabisk våren 2020, og håper å kunne utvide tilbudet etter hvert ...

Sikkerhetskurs for kvinner som kan eller kunne sykle, men som er usikre og engstelige grunnet negative eller manglende erfaringer. Her tenker vi særlig på syklist som er eldre og/ eller som har vært involvert i trafikkulykker ...

Tilrettelagte sykkelturner for uerfarne og/eller nye kvinnelige syklist med mulighet for å låne ut våre treningssykler, inkl kveldsturer som "synliggjør" fordelene av sykler med LED-belysning og navdynamo ...

Sikkerhetskurs for nye og uerfarne vintersyklist på våre nye treningssykler med piggdekk, LED-belysning og navdynamo, inklusive korte vintersykkelturner i Lillestrøm og et eget mekkekurs for kvinner ved slutten av vintersesongen ...

Prosjektet varer til sommeren 2020 – og har allerede startet! Allerede høsten 2019 på vår siste Friday first - sykkelturn med lokale politikere og på synlig syklist turen kunne du teste våre treningssykler, og syklene er også med oss på mange turer i 2020! Bli med du også!

* flere tiltak måtte dessverre avlyses/ utsettes grunnet koronasituasjonen...

Bli med på mekkekurs for kvinner! (AVLYST*)



APR.

18.

Mekkekurs for kvinner

Offentlig · Arrangør: Syklistenes Landsforening - Lillestrøm og omegn

🕒 Lørdag 18. april 2020 kl. 10:00–12:00

📍 Lillestrøm

Som en del av vårt trafikksikkerhetsprosjekt Balanced & bilingual inviterer vi til mekkekurs for kvinner på lørdag, 18.04.20 kl 10-12.

Møt opp ved bysykkelstativ foran sykkelhotellet på sentrumsiden av Lillestrøm stasjon, og kom gjerne med din egen sykkel. Vi skal vise deg noen enkle triks hvordan man (les: kvinne!) selv kan passe på egen sykkel. På denne måten vil vi ikke bare gi deg fine mestringsopplevelser, men også bidra til økt trygghetsfølelse og trafikksikkerhet.

Vi har verken reservedeler og kan ikke foreta større reparasjoner. Men det er godt mulig at vi kan fikse småting på din sykkel der og da. Vi gir selvfølgelig ingen garanti, men du får i hvert fall konkrete anbefalinger hva som skulle følges opp og sjekkes av fagpersoner i ditt sykkelverksted.

Du kan også delta uten egen sykkel på mekkekurset, fordi vi bruker våre treningssykler fra prosjektet Balanced & bilingual som eksempler. Vi skal bl a bytte dekk og sjekke utstyr som har betydning for trafikksikkerheten (bremses, lys osv). Vi skal også vise deg hvor praktisk det er med navdynamo og LED belysning på våre treningssykler (der lyset fungerer helt uten batterier, også når sykkelen stoppes).

Send påmelding til lillestrom@syklistene.no så fort som mulig, om du vil sikre deg plass!

Kurset er gratis, og åpen for alle lokale syklistere! Men dessverre er det bare plass til 6 deltakere (ved stort behov prioriteres våre medlemmer på kurset 18.04., men det tilbys da ev flere kurs i løpet av våren)

For mer info sjekk:

www.syklistforeningen.no/aktuelt/mekkekurs-for-kvinner/
www.syklistforeningen.no/aktuelt/balanced-and-bilingual/

www.facebook.com/events/472173356997918/

*** Kurset ble grunnet koronasituasjonen utsatt til lørdag, 17.10.20. Men heller ikke da vurderte vi det som mulig å gjennomføre kurset med tanke på smittevern, dvs årets mekkekurs avlyses.**

Turbeskrivelser av tematiske sykkelture 2020

Nyttårstur med vintersyklister og lokalpolitikere, 11. januar 2020

TUR: Vintersyklister og deltakere i pågående vintersykelkampanjer på tur med lokalpolitikere i Lillestrøm

TIDSPUNKT: Lørdag 11.01.20, kl 11.00-12.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Velkommen til årets første sykkelturn inn i den nye Lillestrøm kommune. Vi inviterer lokale vintersyklister til sykkelturn langs Nebbenrunden, sammen med lokalpolitikere som ønsker å lære mer om vintersykling. Målgruppa er særlig deltakere i kommunens vintersykelkampanje og andre nyfargne vintersyklister. Kvinnelige vintersyklister kan teste våre treningssykler fra prosjektet Balanced & bilingual, med piggdekk og LED belysning. Vi møtes allerede kl 10 på Garçon express til en liten sykkelprat før turen.

DELTAKERE: Maks 20 vintersyklister, ingen påmelding

KONTAKT SLF LOO: Alf Helge Hartveit Skistad (tlf 920 96 363, lillestrom@syklistene.no)

SAMARBEIDSPARTNER: Velo de Ville og Lillestrøm kommune (politikere og administrasjon). Vi har invitert lokalpolitikere fra Lillestrøm kommune til å bli med på denne turen på vei inn i den nye kommunen, og håper at mange vil bli med.

MER INFO HER:

www.velo-de-ville.com/en

www.syklistene.no/aktuelt/balanced-and-bilingual/

www.facebook.com/events/484010015585824/

Sist oppdatert 16.12.19

Sykkelturn med vintersyklister på vintersykkeldagen, 8. februar 2020

TUR: Vintersyklister og deltakere i pågående vintersykelkampanjer på tur i Lillestrøm

TIDSPUNKT: Lørdag 08.02.20, kl 11.00-12.00 (formøte fra kl 10.00)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Selve *International winter bike to work day* er i år på fredag 14. februar, men vi er raskt ute og inviterer lokale vintersyklister allerede uka før til sykkelturn i Lillestrøm. Målgruppa er særlig deltakere i kommunens vintersykelkampanje og andre nye vintersyklister. Kvinnelige vintersyklister kan teste våre treningssykler fra prosjektet Balanced & bilingual, med piggdekk, navdynamo og LED belysning. Alle deltakere får utdelt sykkellykt og refleks. Der blir det også anledning til erfaringsutveksling mellom vintersyklistene. Videre har vi invitert Lillestrøm kommune med oss på tur og håper å få førstehånds informasjon om den nye tjenesten på kommunens nettside der du enkelt kan sjekke om din sykkelvei allerede er brøytet! Vi møtes allerede kl 10 på Garçon express til en liten sykkelprat før turen der vi kan snakke om dette og andre aspekter rundt vintersykling.

DELTAKERE: Maks 15 vintersyklister, ingen påmelding (om du ønsker å reservere en av våre 5 treningssykler send mail til lillestrom@syklistene.no så fort som mulig)

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

SAMARBEIDSPARTNER: Velo de Ville og Lillestrøm kommune

MER INFO HER:

www.velo-de-ville.com/en

www.syklistene.no/aktuelt/balanced-and-bilingual/

www.slfloo.com/aktiviteter/winter-bike-to-work-day/

www.lillestrom.kommune.no/vei-trafikk-og-parkering/veiarbeid-og-vedlikehold/broyting/#broytestatus

www.facebook.com/events/175720897039457/

Sist oppdatert 29.01.20

Sykkeltur på kvinnedagen, 8. mars 2020

TUR: Sykkeltur med kvinnelige syklist i Lillestrøm og omegn

TIDSPUNKT: søndag 08.03.20, kl 11.00 (formøte fra kl 10.00)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I anledning den internasjonale kvinnedagen inviterer vi til en kort sykkeltur i Lillestrøm – med både kvinnelige og mannlige syklist. Vi kommer til å sykle en hyggelig runde på 6-7 km rundt Nebbursvollen. Vi møtes allerede kl 10.00 på Garçon express til en liten sykkelprat før turen, hvor ordet er fritt. Kanskje noen har en idé om hvordan vi kan få flere kvinner til å sykle? Alle deltakere får utdelt sykkellykt og refleks. Kvinnelige vintersyklist kan teste våre treningssykler fra prosjektet Balanced & bilingual.

DELTAKERE: Maks 10 syklist, ingen påmelding (men om du ønsker å reservere en av våre 5 treningssykler send mail til lillestrom@syklistene.no så fort som mulig)

KONTAKT SLF LOO: Ingvild Sletvold-Hafenrichter (lillestrom@syklistene.no)

MER INFO HER:

www.velo-de-ville.com/en

www.syklistene.no/aktuelt/balanced-and-bilingual/

www.facebook.com/slfloo

Sist oppdatert 22.01.20

Fiks Gata Mi sykkeltur med planavdelingen fra Lillestrøm kommune, 21. april 2020

AVLYST

TUR: Sykkeltur i Lillestrøm og omegn med sykkelplanlegger fra Lillestrøm kommune

TIDSPUNKT: tirsdag 21.04.20 kl 17

START: På taket av sykkelhotellet på messesiden av Lillestrøm stasjon

BESKRIVELSE: Alle lokale syklist med interesse for sykkelplanlegging og gode sykkeløsninger inviteres til å bli med på informativ sykkeltur med flinke fagfolk fra planavdeling i Lillestrøm kommune. Tematikken på disse turene preges vanligvis av aktuelle plansaker og oppfølging av etablerte/ etterlyste sykkeltiltak. Det er god anledning til å få aktuell info fra kommunens sykkelplanleggere og til å komme med egne spørsmål og forslag. I år skal vi ta utgangspunkt i et utvalg av våre Fiks Gata Mi rapporter, dvs ha svært korte stopp på utvalgte Fiks Gata Mi steder. Vårt lokallag startet i desember 2018 å hjelpe vegmyndighetene til å forbedre lokale sykkelforhold, ved å sende inn konkrete rapporter via nettsiden Fiks Gata Mi. Siden har vi sendt inn ca 35 rapporter. På Garçon express gis mer info om bruk av Fiks Gata Mi rett før turen, så kom gjerne dit allerede kl 16.30.

DELTAKERE: Maks 12 syklist, ingen påmelding (om du ønsker å reservere en av våre 5 treningssykler send mail til lillestrom@syklistene.no så fort som mulig)

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

MER INFO HER:

www.velo-de-ville.com/en

www.syklistene.no/aktuelt/balanced-and-bilingual/

www.facebook.com/slfloo

www.fiksgatami.no & www.slfloo.com/arkiv/rapporter (oversikt over alle våre Fiks Gata Mi saker)

sist oppdatert 22.01.20

Pendlertur til Oslo på Sykle til jobben dagen, 24. april 2020**AVLYST****TUR:** Sykkeltur fra Strømmen til Oslo ved oppstart av årets Sykle til jobben aksjon**TIDSPUNKT:** fredag 24.04.20 kl 07.30**START:** Strømmen stasjon (ved nye sykkelparkeringsstativ på sentrumsiden)**BESKRIVELSE:** Vi pendler sammen inn til Oslo, og avslutter turen ev med en kaffe i hovedstaden. Vi sykler raskeste vei (langs E6) og forholdsvis raskt, for å komme oss på jobb. Men det er ingen konkurranse og ingen krav til spesiell sykkel eller syklist i god form :-)**DELTAKERE:** Maks 10 syklister, ingen påmelding (på denne turen er det ingen mulighet til å låne/ teste våre treningssykler)**KONTAKT SLF LOO:** Alf Helge Hartveit Skistad (tlf 920 96 363, lillestrom@syklistene.no)**MER INFO HER:**www.sykletiljobben.nowww.facebook.com/slfloo

Sist oppdatert 22.01.20

Tilrettelagt sykkeltur med uerfarne kvinnelige syklister, 25. april 2020**AVLYST****TUR:** Kort sykkeltur i Lillestrøm**TIDSPUNKT:** lørdag 25.04.20 kl 11.00 (med formøte fra kl 10.30)**START:** Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden**BESKRIVELSE:** Som en del av vårt trafikksikkerhetsprosjekt Balanced & bilingual inviterer vi nye/ uerfarne og usikre kvinnelige syklister til kort sykkeltur i Lillestrøm. Vi sykler langs elva på gode og trygge veier. Deltakere kan enten bruke egen sykkel eller låne en av våre fem nye treningssykler som egner seg ekstra godt til uerfarne/ usikre syklister. Men dette er ikke noe sykkelkurs, dvs du må kunne sykle om du vil bli med på turen. Turen passer altså særlig godt til usikre og nye syklister som ønsker litt veiledning og trening. Ved interesse kan du få litt mer info før vi starter turen. Kom da gjerne til gratis «express-frokost» på Garçon express på turdagen fra kl 10.30.**DELTAKERE:** Maks 10 syklister, ingen påmelding (om du ønsker å reservere en av våre 5 treningssykler send mail til lillestrom@syklistene.no så fort som mulig)**KONTAKT SLF LOO:** Alf Helge Hartveit Skistad (tlf 920 96 363, lillestrom@syklistene.no)**MER INFO HER:**www.velo-de-ville.com/enwww.syklistene.no/aktuelt/balanced-and-bilingual/www.facebook.com/slfloo

Sist oppdatert 31.01.20

Treningstur med turgruppa fra CERES (Sørumsand-runden), 14. mai 2020**AVLYST****TUR:** Sykkeltur med turgruppa fra CERES**TIDSPUNKT:** torsdag 14.05.20 kl 18.00**START:** Parkeringsplass Skedsmo kommune hjelpemiddeltjenesten, Leiraveien 7**BESKRIVELSE:** Som de siste to årene har vi avtalt en racertur med sykkelklubben Ceres. Tidligere syklet vi Sørumsandrunden, som var på mellom 50 – 60 km som gikk på litt under 3 timer. Den ble foretatt i forholdsvis rolig tempo, med en snitthastighet på 23 km/t. Det vil bli en drikkepause underveis. Anbefales å ha racersykkel.**DELTAKERE:** Maks 15 syklister (på egen racersykkel, med hjelm), ingen påmelding (på denne turen er det ingen mulighet til å låne/ teste våre treningssykler)**KONTAKT SLF LOO:** Alf Helge Hartveit Skistad (tlf 920 96 363, lillestrom@syklistene.no)**SAMARBEIDSPARTNER:** Sportsklubben CERES**MER INFO HER:**<http://skceres.no/turgruppa/>www.facebook.com/slfloo

Sist oppdatert 31.01.20

Snarvei på grønn sykkeltur til Oslo, 16. mai 2020**AVLYST****TUR:** Sykkeltur langs Alnaelva og Svartdalen til Vippa i Oslo**TIDSPUNKT:** lørdag 16.05.20 kl 11.00 (formøte kl 10.30)**START:** Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden**BESKRIVELSE:** Inspirert av vår studietur til København der det satses massivt på «grønne cykelruter» inviterer vi igjen til grønn og rolig sykkeltur på ca 30 km inn til Oslo. Turen går langs gode og trygge gang- og sykkelveger, med noen høydemeter. Vi sykler langs stier i Lørenskog og følger senere Alnaelva og Svartdalen i Oslo, dvs turen egner seg ikke godt for sykler med veldig tynne dekk. Det blir drikkepause og mulighet til å ta bilder (!) underveis på denne spennende turen, før vi avslutter turen Oslo sentrum der de som ønsker spiser noe varm mat sammen. Returreisen organiserer deltakere etter eget ønske, f eks ved hjelp av www.vy.no. Ved interesse kan du få litt mer info om grønne sykkelruter allerede før vi starter selve turen, inkl vårt forslag til liten «snarvei» i Oslo kommune (jf link til Fiks Gata Mi rapport nedenfor). Vi møtes på Garçon express allerede fra kl 10.30.**DELTAKERE:** Maks 12 syklister, ingen påmelding (på denne turen er det ingen mulighet til å låne/ teste våre treningssykler)**KONTAKT SLF LOO:** Carsten Wiecek (lillestrom@syklistene.no)**MER INFO HER:**www.fiksgatami.no/report/62166www.kk.dk/groennecykelruterwww.syklistforeningen.no/prosjekter/gronne-sykelruter/www.facebook.com/slfloo

Sist oppdatert 25.02.20

Tilrettelagt sykkelturn med uerfarne kvinnelige syklistar, 23. mai 2020**AVLYST****TUR:** Kort sykkelturn i Lillestrøm**TIDSPUNKT:** Lørdag 23.05.20 kl 11.00 (med formøte fra kl 10.30)**START:** Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Som en del av vårt trafikksikkerhetsprosjekt Balanced & bilingual inviterer vi nye/ uerfarne og usikre kvinnelige syklistar til kort sykkelturn i Lillestrøm. Vi sykler langs elva på gode og trygge veier. Deltakere kan enten bruke egen sykkel eller låne en av våre fem nye treningssykler som egner seg ekstra godt til uerfarne/ usikre syklistar. Men dette er ikke noe sykkelkurs, dvs du må kunne sykle om du vil bli med på turen. Turen passer altså særlig godt til usikre og nye syklistar som ønsker litt veiledning og trening. Ved interesse kan du få litt mer info før vi starter turen. Kom da gjerne til gratis «express-frokost» på Garçon express på turdagen fra kl 10.30.

DELTAKERE: Maks 10 syklistar, ingen påmelding (om du ønsker å reservere en av våre 5 treningssykler send mail til lillestrom@syklistene.no så fort som mulig)

KONTAKT SLF LOO: Alf Helge Hartveit Skistad (tlf 920 96 363, lillestrom@syklistene.no)

MER INFO HER:www.velo-de-ville.com/enwww.syklistene.no/aktuelt/balanced-and-bilingual/www.facebook.com/slfloo

Sist oppdatert 31.01.20

El-sykkelturn med lånesykler til besøkssenter våtmark Nordre Øyeren, Fetsund**AVLYST****TUR:** El-sykkelturn med egen el-sykkel eller lånesykler fra Lillestrøm kommune**TIDSPUNKT:** Lørdag 06.06.20 fra kl 11 (ca 3 timer t/r)**START:** Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi markerer verdens sykkeldag ved å invitere syklistar (med eller uten egen el-sykkel) til el-sykkelturn 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. Ved Fetsund lenser blir det felles pause med enkel bevertning ved besøkssenteret. Syklistar som ikke har egen el-sykkel tilbyr vi denne dagen gratis utlån/test av elsykkel fra Lillestrøm kommune (MERK: begrenset antall, så vær tidlig ute og send påmelding!).

KONTAKT SLF LOO: Rob Schumacher (lillestrom@syklistene.no)

DELTAKERE: Maks 12 syklistar (på el-sykkel), inkl maks 6 syklistar på leiesykkel, obligatorisk påmelding til lillestrom@syklistene.no innen kl 16 den 04.06.20 (på denne turen er det ingen mulighet til å teste/ låne våre treningssykler)

SAMARBEIDSPARTNER: Besøkssenter våtmark Nordre Øyeren og Lillestrøm kommune

MER INFO HER:www.mia.no/besokssentervatmarkwww.facebook.com/slfloo

Sist oppdatert 31.01.20

Tilrettelagt sykkelstur med uerfarne kvinnelige syklist, 20. juni 2020**AVLYST****TUR:** Kort sykkelstur i Lillestrøm**TIDSPUNKT:** lørdag 20.06.20 kl 11.00 (med formøte fra kl 10.30)**START:** Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Som en del av vårt trafikksikkerhetsprosjekt Balanced & bilingual inviterer vi nye/ uerfarne og usikre kvinnelige syklist til kort sykkelstur i Lillestrøm. Vi sykler langs elva på gode og trygge veier. Deltakere kan enten bruke egen sykkel eller låne en av våre fem nye treningssykler som egner seg ekstra godt til uerfarne/ usikre syklist. Men dette er ikke noe sykkelkurs, dvs du må kunne sykle om du vil bli med på turen. Turen passer altså særlig godt til usikre og nye syklist som ønsker litt veiledning og trening. Ved interesse kan du få litt mer info før vi starter turen. Kom da gjerne til gratis «express-frokost» på Garçon express på turdagen fra kl 10.30.

DELTAKERE: Maks 10 syklist, ingen påmelding (om du ønsker å reservere en av våre 5 treningssykler send mail til lillestrom@syklistene.no så fort som mulig)

KONTAKT SLF LOO: Alf Helge Hartveit Skistad (tlf 920 96 363, lillestrom@syklistene.no)

MER INFO HER:

www.velo-de-ville.com/en

www.syklistene.no/aktuelt/balanced-and-bilingual/

www.facebook.com/slfloo

Sist oppdatert 31.01.20

Sykkelstur til Oslo langs nasjonalrute 7, 21. juni 2020**AVLYST**

TUR: Sykkelstur til kartlegging av manglende skilt mellom Lillestrøm og Oslo

TIDSPUNKT: søndag 21.06.20 kl 12.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Rolig sykkelstur på 25-30 km inn til Oslo. Vi følger skiltingen langs nasjonalrute 7, og sykler da forhåpentligvis sort sett på gode og trygge gang- og sykkelveier (med også noen høydemeter). Det blir drikkepause og anledning til å ta bilder underveis, f eks der det mangler skilt..., før vi avslutter turen etter ca tre timer i Oslo. Returreisen organiserer deltakere etter eget ønske, f eks ved hjelp av www.vy.no. Ved interesse kan du få litt mer info om skiltingen allerede før vi starter selve turen. Vi møtes på Garçon express allerede fra kl 10.30.

DELTAKERE: Maks 10 syklist, ingen påmelding (på denne turen er det ingen mulighet til å teste/ låne våre treningssykler)

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

MER INFO HER:

www.lommekjent.no/ruter/1763833

www.facebook.com/slfloo

Sist oppdatert 31.01.20

Juli 2020 er vi på sykkelferie...



...og også den planlagte overnattingsturen fra Oslo til Romerike 25.-26.07.20 langs pilegrimsruta måtte dessverre avlyses grunnet korona-situasjonen.

Fra begynnelsen av august håper vi å være tilbake i vanlig «sykkeldrift slik at vi kan arrangere flere sykkelturner!
(riktignok med egne smittevernregler, jf side 4)

Våre planlagte sykkelturner etter sommerferien vises på de neste sider...

Planlagte sykkelturner etter sommerpausen 2020

Sykkeltur til Ytre Rælingen, 15. august 2020

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Nordby

TIDSPUNKT: lørdag 15.08.20 kl. 11.00 fra Lillestrøm (kl. 12.00 fra Rælingen)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden (kl 12 utenfor hovedinngangen på Rælingen rådhus)

BESKRIVELSE: Vi sykler fra Lillestrøm langs Strandveien og Torvaveien så langt det går, før vi sykler videre langs Nedre og Øvre Rælingsveg. Når vi kommer fram til Rælingen rådhus tar vi en kort pause og sykler videre kl. 12.00. Det er ferdigstilt gang og sykkelvei helt ut til Nordby, og vi følger denne fra Rælingen rådhus. Det er 14,3 km fra Lillestrøm til Nordby, og 8,5 km fra Rælingen rådhus til Nordby. Vi sykler i et rolig tempo som tilpasses de som er med på turen. Det vil forekomme stopp underveis, enten for å forklare noe eller ved behov for pauser. På hjemturen vil det være mulig å sykle samme veien tilbake, eller ta alternativ transport hjem (f.eks. buss eller bli hentet).

DELTAKERE: Maks 10 syklist, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no (på denne turen er det ingen mulighet til å låne/ teste våre treningssykler)

KONTAKT SLF LOO: Alf Helge Hartveit Skistad (tlf. 920 96 363, lillestrom@syklistene.no)

MER INFO HER:

www.facebook.com/events/280819916563402/

Sist oppdatert 15.07.20

Grønn sykkelturn langs 163 til Oslo, 21. august 2020

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm via Lørenskog stasjon og langs sykkelveg 163 til Oslo

TIDSPUNKT: fredag 21.08.20 kl 08.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Rolig sykkelturn på ca 25 km inn til Oslo. Vi sykler først til Lørenskog stasjon og følger derfra skiltingen langs sykkelveg 163. Vi sykler stort sett på gode og trygge gang- og sykkelveier (med noen høydemeter). Det blir kort drikkepause underveis før vi avslutter turen etter ca to timer i Oslo.

Denne turen er starten på årets studietur til Oslo sykkelby (se side 18 i turkatalogen), dvs hele styret til lokallaget SLF LOO deltar på turen og fortsetter deretter med møter, befaringer osv i Oslo.

De andre deltakere på denne turen organiserer returreisen etter eget ønske, f eks ved hjelp av www.vy.no.

DELTAKERE: Maks 10 syklist, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no (på denne turen er det ingen mulighet til å låne/ teste våre treningssykler)

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

MER INFO HER:

www.vegvesen.no/Riksveg/rv163sykkelruteostreker

www.vegvesen.no/attachment/1590015/binary/1142753?fast_title=Prosjektark+-+Sykkelrute+rv.+163+%C3%98stre+Aker+vei.pdf

www.facebook.com/events/2843657722579908/

Sist oppdatert 15.07.20

Studietur i Oslo, 21.-23. august 2020 (bare for styremedlemmer i SLF LOO)

Styret til SLF Lillestrøm og omegn drar på studietur på to hjul fra Lillestrøm til Oslo sykkelby for å bli inspirert av gode sykkeløsninger (sykkelekspressveger, grønne sykkelruter, sykkelgater, sykkelparkering/hotell mm) og bedre kjent med lokallaget SLF Oslo og andre sykkelaktivister i hovedstaden. For mer info se side 19 i turkatalogen.

Sist oppdatert 28.06.20

Tur til Geoparken på Geologiens dag i samarbeid med Rotary, 6. september 2020

AVLYST

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Geoparken på Skedsmokorset

TIDSPUNKT: søndag 06.09.20 kl 11.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Tur på ca 25 km t/r på gode og trygge gang- og sykkelveier med noen høydemeter på vei til Geoparken og omvisning i parken i regi av Rotary Skedsmokorset i f m Geologiens dag. 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 og studerer 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 spandere boller, kaffe og brus på deltakere. På vei tilbake til Lillestrøm sykler vi trolig via Leirsund.

DELTAKERE: Maks 10 syklist, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no (på denne turen er det ingen mulighet til å låne/ teste våre treningssykler)

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

SAMARBEIDSPARTNER: Rotary Skedsmokorset

MER INFO HER:

www.geologisdag.no

www.facebook.com/slfloo

Sist oppdatert 28.06.20

Sykkeltur med Norsk Brompton Klubb langs 163 til Oslo, 12. september 2020

TUR: Sykkeltur med NoBroK i uka før den europeiske mobilitetsuka

TIDSPUNKT: lørdag 12.09.20 fra kl 11.00-13.30

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi skal igjen på tur med foldesyklist fra Norsk Brompton Klubb, denne gangen lørdagen før årets mobilitetsuka. I år sykler vi ca 22 km i rolig tempo til Oslo langs sykkelveg 163. Vi sykler først langs en grønn rute fra Lillestrøm til Lørenskog stasjon, og derfra sykkelvei 163. Turdeltakere må gjerne bli med fra Lillestrøm, men kan også vente på oss turen ved Lørenskog stasjon (ca 9 km fra startstedet, dvs rundt kl 12). Turen med NoBroK avsluttes vanligvis med samling i Oslo. Med tanke på smittevern legges turens målområde i år til Botanisk hage på Tøyen, der det er gode muligheter til å holde avstand. Turdeltakere bestemmer selv om de vil ha litt mer felles tid i Botanisk hage for en prat med andre Bromptonauter og andre foldesyklist, eller umiddelbart fortsette på sykkelvei 163 mot Oslo sentrum, jf vedlagte kart fra Komoot. Turen avsluttes altså formelt ved Botanisk hage.

DELTAKERE: Maks 10 syklist som deltar meg egen Brompton eller annen type foldesykkel, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no eller norskromptonklubb@gmail.com

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

SAMARBEIDSPARTNER: Norsk Brompton Klubb (NoBroK)

www.norskromptonklubb.wordpress.com/brompton-meets-brompton/

MER INFO HER:

www.slfloo.com/aktiviteter/europeiskmobilitetsuke

www.mobilityweek.eu

www.komoot.com/tour/246797308

www.facebook.com/events/301426154455768

Sist oppdatert 26.08.20

Fiks Gata Mi sykkelstur med sykkelplanlegger fra Lillestrøm kommune, 15. september 2019

TUR: Sykkeltur i Lillestrøm og omegn med sykkelplanlegger fra Lillestrøm kommune

TIDSPUNKT: tirsdag 15.09.19 kl 17

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Alle lokale syklistere med interesse for sykkelplanlegging og gode sykkeløsninger inviteres til å bli med på informativ sykkelstur med sykkelplanlegger Iver Wien fra Lillestrøm kommune. Tematikken på disse turer preges alltid av aktuelle plansaker og oppfølging av etablerte/ etterlyste sykkeltiltak. Denne gangen skal vi se på flere saker som vi har spilt inn via Fiks Gata Mi rapporter. Hva vi skal se på, snakke om og hvor vi skal sykle bestemmes ved starten av turen med turdeltakere. Det er altså god anledning til å få aktuell info fra kommunens sykkelplanlegger og til å komme med egne spørsmål og forslag.

DELTAKERE: Maks 10 syklistere, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no (på denne turen er det ingen mulighet til å låne/ teste våre treningssykler)

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

SAMARBEIDSPARTNER: Lillestrøm kommune, v/ sykkelplanlegger Iver Wien

MER INFO HER:

www.slfloo.com/arkiv/rapporter/

www.fiksgatami.no/

www.facebook.com/events/3145571148824555/

Sist oppdatert 28.06.20

Kveldstur med synlige syklistere, 26. oktober 2020

TUR: Kveldstur med synlige syklistere i Lillestrøm og omegn

TIDSPUNKT: mandag 26.10.20 kl 18

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi inviterer lokale syklistere til kveldstur for å markere årets Synlig syklist aksjon. Det blir trolig en forholdsvis kort tur i Lillestrøm, f eks langs Nebbenrunden (jf vedlegg 4). Vi skal vise fram våre flotte treningssykler fra trafikksikkerhetsprosjektet *Balanced & bilingual*. Syklene har Nav-dynamo og gode lykter foran og bak. Baklyset har kondensator som gjør at det lyser i noen minutter selv om sykkelen står stille (dette er svært praktisk når man f eks venter ved rødt trafikklys e.l.). Men selv om vi anbefaler slik vedlikeholdsfritt utstyr (som fungerer helt uten batteri!) så deler vi også i år ut batteridrevne blinkelykter til alle deltakere på synlig syklist-turen. Helt gratis! Grunnet koronasituasjonen blir det dessverre ikke mulig å teste/ låne syklene og vi samles heller ikke etter turen til sykkelprat om vintersykling og sykling i mørket.

DELTAKERE: Maks 10 syklistere, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no (på denne turen er det ikke mulig å låne/ teste våre BB treningssykler)

KONTAKT SLF LOO: Ingvild Sletvold-Hafenrichter (lillestrom@syklistene.no)

MER INFO HER:

www.velo-de-ville.com/en

www.syklistene.no/aktuelt/balanced-and-bilingual/

www.slfloo.com/aktiviteter/synlig-syklist

www.facebook.com/slfloo

Sist oppdatert 18.10.20

Sykkeltur med vintersyklister, 5. desember 2020

TUR: Kort tur med gamle og nye vintersyklister i Lillestrøm og omegn

TIDSPUNKT: Lørdag 05.12.20, kl 11.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Sykkelsesongen startet med vintersyklister, og på årets siste sykkeltur er målgruppa nye vintersyklister, særlig deltakere i vår egen vintersykelkampanje TEN TYRES. Det blir trolig en forholdsvis kort tur i Lillestrøm, f eks langs Nebbenrunden (jf vedlegg 4). Vi skal også vise fram ett av våre flotte treningssykler fra trafikksikkerhetsprosjektet *Balanced & bilingual*, med Nav-dynamo og gode lykter foran og bak. Baklyset har kondensator som gjør at det lyser i noen minutter selv om sykkelen står stille (dette er svært praktisk når man f eks venter ved rødt trafikklys e.l.). Men selv om vi anbefaler slik vedlikeholdsfritt utstyr (som fungerer helt uten batteri!) så deler vi ut batteridrevne blinkelykter til alle deltakere på denne turen. Helt gratis! Grunnet koronasituasjonen blir det dessverre ikke mulig å teste/ låne syklene og det blir heller ingen samling på utested i Lillestrøm, men sikkert mye sykkelprat om vintersykling mens vi er på tur.

DELTAKERE: Maks 10 syklister, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no (på denne turen er det ikke mulig å låne/ teste våre BB treningssykler)

KONTAKT SLF LOO: Alf Helge Hartveit Skistad (tlf. 920 96 363, lillestrom@syklistene.no)

MER INFO HER:

www.syklistforeningen.no/aktuelt/ten-tyres/

www.velo-de-ville.com/en

www.syklistene.no/aktuelt/balanced-and-bilingual/

www.lillestrom.kommune.no/vei-trafikk-og-parkering/veiarbeid-og-vedlikehold/broyting/#broytestatus

www.facebook.com/events/236694861198960/

Sist oppdatert 27.11.20



SYKLISTENE
Lillestrøm og omegn

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

Lillestrøm, 26.05.20

Studietur til Oslo

Styret til SLF Lillestrøm og omegn på studietur til sykkelbyen Oslo, Norge i august 2020

Formål: Bli inspirert av gode sykkelløsninger (sykkelekspressveger, grønne sykkelruter, sykkelgater, sykkelparkering/hotell mm) og bli bedre kjent med lokallaget SLF Oslo og andre sykkelaktivister i hovedstaden

Program

fredag 21.08.20 – dag 1: sykkelstur fra Lillestrøm til Oslo

- kl 8 starter turen fra sykkelhotell i Lillestrøm (som vanlig tur i regi av SLF LOO, dvs også andre endre styremedlemmer kan bli med på denne turen inn til hovedstaden der vi stort sett følger sykkelveg 163)
- kl 10 turen avsluttes på cafe i Oslo
- kl 11 møte på sekretariatet i SLF
- etter lunsj: sykkelstur med sekretariatet for å se på kreative løsninger i Oslo

lørdag 22.08.20 – dag 2: sykkelturner/ møter i Oslo

- sykkelstur i Oslo, bl a langs grønne sykkelruter
- møte med lokallaget SLF Oslo

søndag 23.08.19 – dag 3: sykkelstur i Stockholm og retur til Lillestrøm

- sykkelstur i Oslo, bl a langs grønne sykkelruter
- studieturen avsluttes kl 17, enten i Oslo eller ved sykkelhotell i Lillestrøm (i så fall blir turen fra Oslo også del av programmet)

Bakgrunn: 2018 var styret vårt på studietur hos sykkelvenner ved ADFC i Tyskland [1], og året etter på studietur hos dansk Cyklistforbundet i København der vi lærte mye om dansk innsats for gode og innovative sykkelløsninger [2]. I år ønsker vi å lære mer av Oslo sykkelby – og bli inspirert til gode forslag for bedre sykkelforhold i Lillestrøm og omegn. Turen er forbeholdt styremedlemmer i lokallaget SLF *Lillestrøm og omegn* (med unntak av sykkelturen til Oslo fredag morgen), men vi er overbevist at mange lokale syklistere vil dra nytte av det vi lærer i Oslo i form av gode lokale sykkeltiltak i framtiden 😊

[1] www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-muenster/ortsgruppen/muenster/adfc-ortsgruppe-muenster/aktuelles/article/lillestroem-in-muenster-fahrradstaedte-im-dialog.html

[2] www.cyklistforbundet.dk, [https://supercyklistier.dk/hvad-er-en-supercyklisti/](https://supercyklistier.dk/hvad-er-en-supercyklist/) og www.kk.dk/groennecykkelruter

Turkalender 2020

2020	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Måned	Aktivitet
1	30	31	1	2	3	4	5	jan	Tur 1
2	6	7	8	9	10	11	12		
3	13	14	15	16	17	18	19		
4	20	21	22	23	24	25	26		
5	27	28	29	30	31	1	2	febr	Tur 2
6	3	4	5	6	7	8	9		
7	10	11	12	13	14	15	16		
8	17	18	19	20	21	22	23		
9	24	25	26	27	28	29	1	mars	Tur 3
10	2	3	4	5	6	7	8		
11	9	10	11	12	13	14	15		
12	16	17	18	19	20	21	22		
13	23	24	25	26	27	28	29	april	Mekkekurs Tur 4-6
14	30	31	1	2	3	4	5		
15	6	7	8	9	10	11	12		
16	13	14	15	16	17	18	19		
17	20	21	22	23	24	25	26	mai	Tur 7-8 Tur 9
18	27	28	29	30	1	2	3		
19	4	5	6	7	8	9	10		
20	11	12	13	14	15	16	17		
21	18	19	20	21	22	23	24	juni	Tur 10 Tur 11-12
22	25	26	27	28	29	30	31		
23	1	2	3	4	5	6	7		
24	8	9	10	11	12	13	14		
25	15	16	17	18	19	20	21	juli	Tur 13 (med overnatting)
26	22	23	24	25	26	27	28		
27	29	30	1	2	3	4	5		
28	6	7	8	9	10	11	12		
29	13	14	15	16	17	18	19	aug	Tur 14 Tur 15-16 (studietur med overnatting)
30	20	21	22	23	24	25	26		
31	27	28	29	30	31	1	2		
32	3	4	5	6	7	8	9		
33	10	11	12	13	14	15	16	sept	Tur 17 Tur 18 Tur 19
34	17	18	19	20	21	22	23		
35	24	25	26	27	28	29	30		
36	31	1	2	3	4	5	6		
37	7	8	9	10	11	12	13	okt	Mekkekurs Tur 20
38	14	15	16	17	18	19	20		
39	21	22	23	24	25	26	27		
40	28	29	30	1	2	3	4		
41	5	6	7	8	9	10	11	nov	Tur 21
42	12	13	14	15	16	17	18		
43	19	20	21	22	23	24	25		
44	26	27	28	29	30	31	1		
45	2	3	4	5	6	7	8	des	
46	9	10	11	12	13	14	15		
47	16	17	18	19	20	21	22		
48	23	24	25	26	27	28	29		
49	30	1	2	3	4	5	6		
50	7	8	9	10	11	12	13		
51	14	15	16	17	18	19	20		
52	21	22	23	24	25	26	27		
53	28	29	30	31	1	2	3		

planlagt vs avlyst sykkelturn/ arrangement

VEDLEGG 1 – Oversikt over våre samarbeidspartnere og sponsorer

- CERES, v/ turgruppa (www.skceres.no/)
- Garçon (www.garcon.no)
- Lillestrøm kommune (www.lillestrom.kommune.no)
- Norsk Brompton Klubb (NoBroK - www.norskbromptonklubb.wordpress.com/)
- Rotary Skedsmokorset (www.skedsmokorset.rotary.no/)
- Syklistforeningen, v/ sekretariatet og lokallaget i Oslo (www.syklistforeningen.no/om-oss/kontakt-oss/)
- Velo de Ville (<https://www.velo-de-ville.com/en>)

VEDLEGG 2a – Sykkelturer i regi av SLF Lillestrøm og omegn i 2018

1. 08.02.18 Tur med vintersyklister
2. 08.03.18 Tur på kvinnedagen
3. 21.04.18 Barnevennlig sykkeltur til Fetsund
4. 23.04.18 Pendlertur til Oslo på sykle til jobben dagen
5. 26.04.18 Vårtur med planavdelingen langs sykkelekspressvegen
6. 05.05.18 El-sykkeltur «Plastic fantastic goes electric» på sykkelens dag
7. 09.05.18 Studiesykkeltur i Tyskland
8. 24.05.18 Tur med turgruppa fra CERES
9. 02.06.18 BIKE'N ART-tur langs elveparken i Lillestrøm (avlyst)
10. 03.06.18 Terrengsykkeltur på Skedsmokorset
11. 03.06.18 Sykkeltur til nasjonal sykkelkonferanse på verdens sykkeldag
12. 09.06.18 Tur til Nobels fredssenter i Oslo med Bike for peace
13. 07.07.18 Men in Black-sykkeltur 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 landelslandbruk
18. 19.09.18 Høsttur med planavdelingen
19. 22.09.18 Sykkeltur med Norsk Brompton Klubb i mobilitetsuka
20. 29.10.18 Kveldstur med synlige syklister

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

VEDLEGG 2b – Sykkelturer i regi av SLF Lillestrøm og omegn i 2019 (*turen ble avlyst ** flere bonusturer planlagt)

- | | | |
|----|-----------------------------|--|
| 1 | 07.02.19 | Tur med vintersyklister og samling/ sykkelprat med reTyre på Gulating |
| 2 | 01.03.19 | Friday first klima-sykkeltur (med klimarådgiver fra Skedsmo) |
| 3 | 08.03.19 | Tur på kvinnedagen |
| 4 | 05.04.19 | Friday first klima-sykkeltur (med ekspert på bysykler – og på bysykler) |
| 5 | 23.04.19 | Vårtur med planavdelingen fra Skedsmo kommune |
| 6 | 24.04.19 | Pendlertur til Oslo på Sykle til jobben dagen |
| 7 | 03.05.19 | Friday first klima-sykkeltur (med Besteforeldrenes klimaaksjon) |
| 8 | 04.05.19 | Rådhus rundtur i Lillestrøm kommune med lokale politikere |
| 9 | 05.05.19 | Grønn sykkeltur langs Alnaelva og Svartdalen til miljøhovedstad Oslo |
| 10 | 14.05.19 | Sykkeltur til miljødebatt på Vippa i Oslo |
| 11 | 24.05.19 | Sykkeltur til Oslo for å støtte skolestreikende ungdom |
| 12 | 01.06.19 | Fiks Gata Mi sykkeltur i Lillestrøm og omegn |
| 13 | 02.06.19 | Sykkeltur på verdens sykkel dag til Oslo |
| 14 | 07.06.19 | Friday first klima-sykkeltur (med Støyforeningen – og egne støymålinger langs veien) |
| 15 | 26.06.19 | Sykkeltur langs Nebbenrunden med ny snarvei i Lillestrøm |
| 16 | 02.08.19 | Friday first klima-sykkeltur (med Akershus fylkeskommune) |
| 17 | 07.08.19 | Pilegrimstur fra Oslo til Skedsmo |
| 18 | 22.08.19 | Tur med turgruppa fra CERES |
| 19 | 24.08.19 * | BEE HAPPY tur med Naturvernforbundet til bigård i Sørumsand |
| 20 | 30.08.19 | Sykkeltur til Oslo for å støtte skolestreikende ungdom |
| 21 | 30.08.19 | Studiesykkeltur i København (til 03.09.19 – bare med styremedlemmer) |
| 22 | 06.09.19 | Friday first klima-sykkeltur (med lokale politikere og fokus på lokalvalget) |
| 23 | 07.09.19 | Tur til Geoparken på Geologiens dag i samarbeid med Rotary |
| 24 | 14.09.19 * | Terrensykkeltur på Skedsmokorset |
| 25 | 17.09.19 | Høsttur med planavdelingen fra Skedsmo kommune |
| 26 | 21.09.19 | Sykkeltur med Norsk Brompton Klubb i mobilitetsuka |
| 27 | 04.10.19 | Friday first klima-sykkeltur (første fredag i måned med ekspert på klimaspørsmål) |
| 28 | 28.10.19 | Kveldstur med synlige syklist |
| | 03.12.19 ** | BONUSTUR: Kveldstur med vintersyklister |

VEDLEGG 3 – Trafikkregler mm

- Informasjon fra Statens vegvesen om trafikkregler for syklist

www.vegvesen.no/trafikkinformasjon/Syklist/Trafikkregler

- Vegtrafikkloven

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1965-06-18-4>

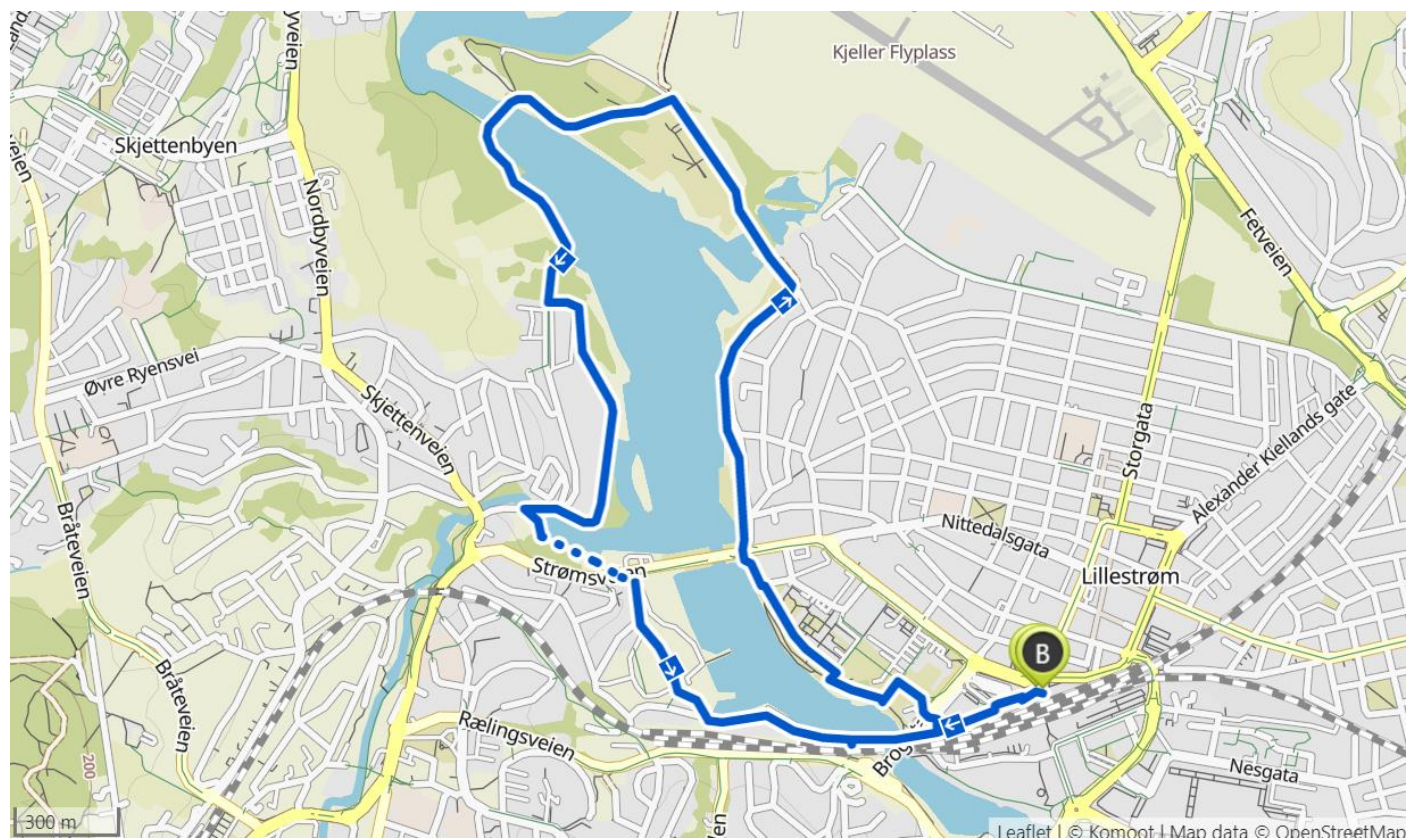
- Forskrift om kjørende og gående trafikk (trafikkregler)

<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1986-03-21-747>

- Skiltforskriften

<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2005-10-07-1219>

VEDLEGG 4 – Kart over Nebbenrunden i Lillestrøm



00:33 6,71 km 20 m 20 m

VEDLEGG 5 – «Digitale sykkelturner» i regi av Lillestrøm og omegn

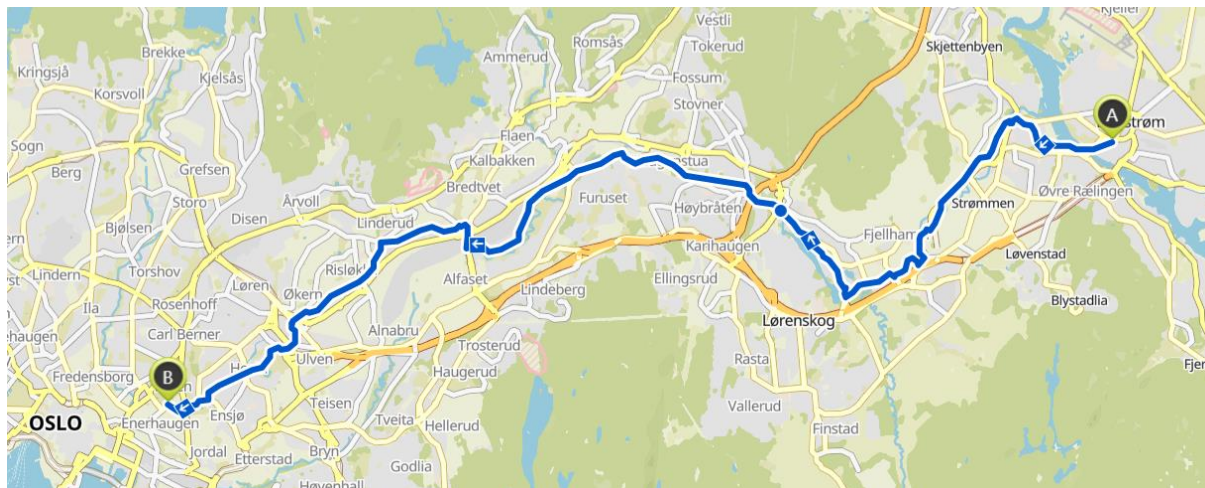
Kart fra Komoot, pr 06.05.20		km	høydemeter
1	SLF LOO: Lillestrøm Nebbenrunden	6,58	50
2	SLF LOO: Lillestrøm byrunde liten	5,36	40
3	SLF LOO: Lillestrøm byrunde stor	10,9	90
4	SLF LOO: Lillestrøm byrunde utvidet	15,1	140
5	SLF LOO: Bråteskogen	13,2	180
6	SLF LOO: Sørums fritidsgård	6,4	50
7	SLF LOO: FiksGataMi-tur (2020)	15,4	160
8	SLF LOO: Skedsmo kirke	14,8	170
9	SLF LOO: Geoparken	18,4	200
10	SLF LOO: Farseggen	15,9	190
11	SLF LOO: Tærudalen (terreng)	23,2	370
12	SLF LOO: Fetsund lenser	22,4	50
13	SLF LOO: Fetsund (racer)	23,7	210
14	SLF LOO: Leira langs	23,1	240
15	SLF LOO: Frogner	22,1	230
16	SLF LOO: Til Årnestangen	13,1	160
17	SLF LOO: Fra Årnestangen	13,0	170
18	SLF LOO: Blystadlia	11,4	250
19	SLF LOO: Lørenskog kirke	16,2	210
20	SLF LOO: Mariholtet - Lillestrøm	14,3	120
21	SLF LOO: Botanisk hage via 163	20,1	180
22	SLF LOO: Til Oslo via nasjonal sykkelrute 7	18,6	190
23	SLF LOO: Grønn klimatur til Oslo (2018)	25,8	210
24	SLF LOO: Kongeveien i Fet	23,2	380

<https://slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/>

SLF LOO med NoBroK på tur 2020

Easy ⌚ 01:24 ↔ 22.2 km Ø 15.8 km/h ↗ 130 m ↘ 210 m

Easy bike ride. Great for any fitness level. Mostly paved surfaces. Suitable for all skill levels.



▲ Highest Point 180 m

▼ Lowest Point 40 m

WAYTYPES



● Singletrack: 852 m

● Path: 1.40 km

● Access Road: < 100 m

● Cycleway: 14.2 km

● Street: 4.24 km

● Road: 1.25 km

● State Road: 259 m

SURFACES



● Unpaved: 913 m

● Paved: 7.86 km

● Asphalt: 12.7 km

● Unknown: 703 m

www.komoot.com/tour/246797308