



SYKLISTENE
Lillestrøm og omegn

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

Lillestrøm, 28.02.23

TURKATALOG 2022



Kjære syklist!

Her finner du turkatalogen for sesong 2022 fra SLF Lillestrøm og omegn!

Helt siden 2011 da SLF *Lillestrøm og omegn* ble stiftet som lokallag til Syklistenes landsforening (SLF) har vi arrangert sykkelturner i regionen vår. I 2018 presenterte vi for første gang alle våre sykkelturner i en egen BEE HAPPY turkatalog. Året etter kom GREEN HOPE turkatalogen med fokus på vårt satsingsområde *sykling som folkehelse og miljøtiltak* og Oslo som europeisk miljøhovedstad. 2020 da vi alle ble overrasket av korona viruset hadde vi ironisk nok planlagt å fokusere på «samsyklingen»: COME TOGETHER turkatalog 2020 hadde fokus på de mange positive sider ved «syklingen i fellesskap».

Alle våre sykkelturner legges ut som arrangementer med detaljert turbeskrivelse og oversiktskart på vår Facebook side www.facebook.com/slfloo. Enkelte turner presenteres også som nyhetssaker på www.syklistforeningen.no/aktuelt/ og www.slfloo.com/aktuelt/, og/eller annonseres i nyhetsbrev som sendes pr mail til alle medlemmer (som har oppgitt sin mailadresse).

Siden 2022 publiserer vi vår turkatalog først ved slutten av sesongen, da som en samling av alle turbeskrivelser fra årets planlagte og gjennomførte sykkelturner. I dette dokumentet her finner du:

1. Oversikt over planlagte og gjennomførte sykkelturner 2022
2. Turbeskrivelser av tematiske sykkelturner 2022
3. Regler for våre sykkelturner
4. Smittevernregler på våre sykkelturner og andre sykkelarrangementer

Turene våre er i utgangspunktet åpne for alle interesserte syklister, ikke bare for våre medlemmer. Men vær oppmerksom at det vanligvis er obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no og at antall deltakere oftest er begrenset. Hvis ikke annet er nevnt, så starter turene våre ved bysykkelstativet utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden av Lillestrøm stasjon, og deltakelsen er gratis.

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 sykkelturer - eller hvis du vil at vi arrangerer konkrete turer, f eks for deg og dine kollegaer! Lokale sykkelturer fungerer veldig godt som sosialt, helsefremmende og miljøvennlig arbeidsmiljøtiltak!

Keep cycling!

1. Oversikt over planlagte og gjennomførte sykkelturner 2022

Nr	Dato	Tur	Guide
1.	12.02.22	Sykkeltur med vintersyklister på vintersykkeldagen	Alf Helge
2.	08.03.22	Sykkeltur på kvinnedagen	Ingvild
3.	26.03.22	Sykkeltur med vintersyklister langs 163 til Oslo	Carsten
4.	27.04.22	Sykle til jobben - tur langs E6 til Oslo	Carsten
5.	28.04.22	Jobbsykkelturen 2022 - med Green cycling og Sykle til jobben	Carsten
6.	07.05.22	Sykkeltur til Årnestangen	Carsten
7.	13.05.22	Sykkeltur til Losby	Carsten
8.	25.05.22	Grønn sykkelturn gjennom Strømsdalen	Alf Helge
9.	11.06.22	Jubileumstur langs 163 til Oslo	Ingvild
10.	18.06.22	Bike tour from Lillestrøm to Lørenskog - with Bike for peace	Carsten
11.	23.07.22	Grønn sykkelturn langs Alnaelva og Svartdalen	Carsten
12.	06.08.22	Stolpejakt på sykkel	Alf Helge
13.	26.08.22	Sykkeltur langs nasjonal sykkelrute 7 fra Lillestrøm via Kløfta til Jessheim	Carsten
14.	27.08.22	Sykkeltur fra Eidsvoll til Minnesund langs nasjonal sykkelrute 7	Carsten
15.	28.08.22	Studietur 2022 til Øvre Romerike (bare for styremedlemmer i SLF LOO)	Carsten
16.	04.09.22	Sykkeltur til Fetsund lense på Friluftslivets og barnas våtmarksdag i Friluftslivets uke	Rob
17.	10.09.22*	Sykkeltur til Geoparken Skedsmo AVLYST	Stein
18.	18.09.22	Sykkeltur med Norsk Brompton Klubb i mobilitetsuka i Oslo	Carsten
19.	21.09.22	Sykkeltur langs den etablerte og planlagte sykkelgater i Lillestrøm	Carsten
20.	26.10.22 *	Synlig syklist tur i Lillestrøm AVLYST	Carsten
21.	08.12.22	Kveldstur med vintersyklister	Carsten

* avlyst, jf www.facebook.com/slfloo

2. Turbeskrivelser av tematiske sykkelturner 2022

Sykkeltur med vintersyklister på vintersykkeldagen, 12. februar 2022

TUR: Vintersyklister og deltakere fra årets vintersykkelkampanjer på byrunden i Lillestrøm

TIDSPUNKT: Lørdag 12.02.22, kl 11.00-12.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Selve International winter bike to work day faller på andre fredag i februar måned, og vi markerer dette også i år dagen etter, ved å invitere lokale vintersyklister til årets første tur lørdag 12.02.22.

I år har vi planlagt å sykle en tur langs den store byrunden i Lillestrøm. Målgruppa er særlig deltakere i pågående vintersykkelkampanjer i regi av vårt lokallag, Viken fylkeskommune og/ eller Lillestrøm kommune samt andre nye eller erfarne vintersyklister. Det blir anledning til erfaringsutveksling mellom vintersykkelistene, og alle deltakere vil få tilbud om gratis sykkellykt og refleks. Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk våre turregler her: www.slfoo.com/aktiviteter/sykkelturer/.

DELTAKERE: Maks 10 syklist, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest dagen før turen

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

SAMARBEIDSPARTNER: Viken/ Inspiria, Lillestrøm kommune & Winter bike to work day

MER INFO HER:

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

<http://www.lillestrom.kommune.no/.../sykkel/sykkelkampanjer/>

www.inspiria.no/

www.komoot.com

www.facebook.com/events/1383466695417703

Sykkeltur på kvinnedagen, 8. mars 2022

TUR: Sykkeltur med kvinnelige syklist i Lillestrøm og omegn

TIDSPUNKT: tirsdag 08.03.22, kl 18.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I anledning den internasjonale kvinnedagen 8. mars inviterer vi til en sykkelturn i Lillestrøm - hvor både kvinnelige og mannlige syklist er hjertelig velkomne til å delta. Vi kommer til å sykle den store byrunden i Lillestrøm i rolig tempo og kan da bli å snakke om hvorfor sykkelandelen er lavere blant kvinner enn menn. Alle deltakere får utdelt gratis sykkellykt og refleks. Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

DELTAKERE: Maks 10 syklist, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest dagen før turen

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

MER INFO HER:

www.slfoo.com/aktiviteter/sykkelturer/

www.fn.no/om-fn/fn-dager/kalender/internasjonal-kvinnedag

<http://www.ecf.com/.../news/freedom-ride-women-and-cycling>

www.komoot.com

www.facebook.com/events/1517312562002468

Sykkeltur med vintersyklister langs 163 til Oslo, 26. mars 2022

TUR: Vintersyklister og deltakere fra årets vinterelsykelkampanje på tur til botanisk hage

TIDSPUNKT: lørdag 26.03.22, kl 08.30-10.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi startet årets tursesong i midten av februar med en kort tur med vintersyklister i anledning International winter bike to work day. Også for turen 26. mars er målgruppa deltakere i pågående vintersykelkampanjer, særlig el-vintersyklister som er med i kampanjen fra Inspiria og Viken fylkeskommune. Men også andre nye eller erfarne vintersyklister er velkommen, og alle deltakere vil få tilbud om gratis sykkellykt og refleks. Det blir igjen god anledning til erfaringsutveksling mellom vintersyklistene, når vi sykler litt mer enn 20 km i forholdsvis raskt tempo langs sykkelvei 163 inntil Oslo. Turen avsluttes formelt ca kl 10 i botanisk hage på Tøyen - der vi spanderer frokost for alle våre deltakere hos Handwerk Botaniske. Deltakere på turen bestemmer selv om de vil bli med på frokost og hvordan de vil sykle videre derfra. Turlederen sykler ca kl 11 videre til Oslo S og tar derfra toget tilbake til Lillestrøm. Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk våre turregler her: www.slfoo.com/aktiviteter/sykkelturer/.

DELTAKERE: Maks 10 syklist, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest dagen før turen

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

SAMARBEIDSPARTNER: Viken/ Inspiria og Lillestrøm kommune

MER INFO HER:

www.slfoo.com/aktiviteter/vintersykelkampanjer/

www.inspiria.no/

www.komoot.com

www.facebook.com/events/1435942320172666

Sykle til jobben - tur langs E6 til Oslo, 27. april 2022

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Oslo for å markere oppstart av årets Sykle til jobben aksjon

TIDSPUNKT: onsdag 27.04.22, kl 07.00-

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi pendler sammen ved å sykle litt mer enn 20 km inn til Oslo, og om vi får tid så avslutter vi turen ev med en kaffe i hovedstaden. Vi sykler raskeste vei langs E6 - og vi sykler forholdsvis raskt, for å komme oss på jobb. Men det er ingen konkurranse og ingen krav til spesiell sykkel, eller syklist i god form 😊 Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk våre turregler her: www.slfoo.com/aktiviteter/sykkelturer/.

DELTAKERE: Maks 10 syklist, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest dagen før turen

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

SAMARBEIDSPARTNER: Sykle til jobben

MER INFO HER:

www.sykletiljobben.no

www.komoot.com

www.facebook.com/events/3272731749715219

Sykle til jobben - tur langs E6 til Oslo, 28. april 2022

TUR: Felles sykkelstur fra Lillestrøm til Oslo for å markere oppstart av årets Sykle til jobben aksjon

TIDSPUNKT: torsdag 28.04.22, kl 06.50*

START: Lillestrøm rådhus

BESKRIVELSE: Se nedenfor

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

SAMARBEIDSPARTNER: [Sykle til jobben](#) og [Green Cycling Norway](#)

MER INFO HER: Se nedenfor og her

www.sykletiljobben.no

www.facebook.com/events/5367838576573401

Arrangement av [Sykle til jobben](#) og [Green Cycling Norway](#)

Jobbsykkelturen 2022

[Christian Frederiks plass \(Oslo\)](#)

TORSDAG 28. APRIL 2022 KL. 08:00–09:30

Varighet: 1 t 30 min

Offentlig: Alle på eller utenfor Facebook

Vi ønsker å få flere til å begynne med aktiv jobbreise. Derfor arrangerer vi en jobbsykkeltur som passer for deg som ønsker å sykle sammen med andre og av en eller annen grunn har valgt en annen reisemåte fram til nå. Alle gruppene vil ha guider som tar deg trygt fram til Oslo og som vil kjøre "no-drop policy". Dvs at ingen skal oppleve å bli syklet ifra. Arrangementet gjennomføres av Norges Bedriftsidrettsforbund i samarbeid med Green Cycling Norway og med økonomisk støtte fra Viken Fylkeskommune.

Målet er å møtes samlet på Miljøpaviljongen i Oslo, med avreise fra Asker, Bærum, Nittedal, Lillestrøm, Lørenskog og Kolbotn. Se tidspunkt og rute nedenfor:

Fra Asker (Kaffebrenneriet) kl 0645:

Rute: <https://www.komoot.com/tour/435493083>

Fra Bærum (Kaffebrenneriet) kl 07.10:

Rute: <https://www.komoot.com/tour/435493083>

Fra Nittedal (Rådhuset) kl 0640:

Rute: <https://www.komoot.com/tour/730295154>

Fra Lillestrøm (Rådhuset) kl 06.50:

Rute: <https://www.komoot.com/tour/435495760>

Fra Lørenskog (Sentrum Bussterminal) kl 07.15

Rute: <https://www.komoot.com/tour/435495760>

Fra Kolbotn (Kolbotn togstasjon) kl 07.15

Rute: <https://www.komoot.com/tour/435494312>

www.facebook.com/events/5367838576573401

Sykkeltur til Årnestangen, 7. mai 2022

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Årnestangen

TIDSPUNKT: lørdag 07.05.22 kl 10.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi inviterer igjen på tur ut til naturskjønne Årnestangen. Vi sykler fra Lillestrøm langs Strandveien og Torvaveien så langt det går, før vi sykler videre langs Nedre og Øvre Rælingsveg. Ved behov tar vi kort pause ved Rælingen rådhus, men sykler videre derfra senest kl 11.00. Turen går videre langs den nye gang- og sykkelvei helt ut til Nordby. Fra Lillestrøm til Årnestangen er det ca 13 km. Der blir det mulighet for en liten gåtur og/eller piknik ... Deltakere bestemmer selv hvor lenge de vil bli der og når og hvordan turen tilbake starter og organiseres. Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

DELTAKERE: Maks 10 syklist, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest dagen før turen.

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

MER INFO HER:

www.komoot.com

www.facebook.com/events/685180222691929

Sykkeltur til Losby, 13. mai 2022

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Losby gård

TIDSPUNKT: fredag 13.05.22 kl 17.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi sykler en rundtur på ca 24 km fra Lillestrøm over Strømmen til Losby og derfra tilbake via Kurland til Lillestrøm. Det blir mye sykling langs vann og gjennom skogen, på gode gang- og sykkelveier.

Flott tur til å avslutte arbeidsuka og starte helga. Ved interesse blir det avslutning på utested i Lillestrøm. Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

DELTAKERE: Maks 10 syklist, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest dagen før turen.

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

MER INFO HER:

www.komoot.com

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

www.facebook.com/events/1667337590268331

Grønn sykkelstur gjennom Strømsdalen, 25. mai 2022

TUR: Rundtur fra Lillestrøm til Løvenstad og tilbake

TIDSPUNKT: onsdag 25.05.22 kl 18:00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vårt lokallag dekker både Lillestrøm og Rælingen kommune, men arrangerer ofte sykkelturner til turmål som ligger utenfor disse to kommuner, f.eks. diverse grønne turer til Oslo. Men i år har vi planlagt flere turer til reisemål på Nedre og Øvre Romerike. Her inviterer vi til en fin liten rundtur langs grønne ruter. Turen på litt mer enn 7 km varer mindre enn en time, men går gjennom tre kommuner, Lillestrøm, Rælingen og Lørenskog. Dette er en veldig fin kveldstur langs grønne ruter, inkludert en ny gang- og sykkelvei gjennom Strømsdalen opp mot Løvenstad. Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk våre turregler her: www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/.

DELTAKERE: Maks 10 syklist, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest dagen før turen

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

MER INFO HER:

<http://www.ralingen.kommune.no/ny-gang-og-sykkelveg...>

www.komoot.com/tour/349895789

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

www.facebook.com/events/1350400045460452

Jubileumstur langs 163 til Oslo, 11. juni 2022

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

TIDSPUNKT: lørdag 11.06.22 kl 11.00 (kl 11.45 fra Lørenskog stasjon)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Syklistenes Landsforening fyller 75 år 16. juni 2022. I denne sammenheng inviteres syklist rundt om i landet til ulike arrangementer med fokus på sykkelglede, sykkeldebatt, trafiksikkerhet mm. Vi markerer jubileet med en egen sykkelstur på ca 25 km inn til Oslo. Vi sykler fra Lillestrøm stasjon til Lørenskog stasjon og derfra langs sykkelveg 163 til Oslo S. På sjøsiden av Oslo S skal vi møte sykkelvenner fra SLF Oslo som har planlagt eget arrangement der. Som de fleste andre arrangementer i regi av SLF er også vår sykkelstur denne dagen åpen for alle interessert syklist. Men når vi skal feire 75. årsdagen til vår egen organisasjon inviterer vi særlig våre egne medlemmer (bosatt i Lillestrøm og Rælingen kommune), og SLF medlemmer bosatt i nabokommunen Lørenskog. Syklist fra Lørenskog velger selv om de vil starte med oss i Lillestrøm, eller henge seg på turen fra og med Lørenskog stasjon (fra ca kl 11.45). På turen inn til Oslo blir det da god tid og anledning til å prate om lokale sykkelforhold i Lillestrøm og Lørenskog, og hvem vet ev er dette begynnelsen på et eget lokallag i nabokommunen ... Vi sykler 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. Returreisen organiserer deltakere etter eget ønske, f.eks. ved hjelp av www.vy.no. Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

DELTAKERE: Maks 20 syklist, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest dagen før turen. I anledning 75 årsjubileum i år, spanderer vi kaffe og en lunsjpakke på Lillestrøm stasjon på alle påmeldte deltakere.

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

MER INFO HER:

<https://syklistforeningen.no/eventer/sykkeldagen/>

www.komoot.com

www.facebook.com/events/1194487254686970

Bike tour from Lillestrøm to Lørenskog - with Bike for peace

TUR: Felles sykkelstur fra Lillestrøm til Lørenskog med Bike for peace

TIDSPUNKT: søndag 19.06.22, kl 11.30*

START: Lillestrøm rådhus

BESKRIVELSE: Se nedenfor

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

SAMARBEIDSPARTNER: [BikeForPeace](#)

MER INFO HER: Se nedenfor og her

[BikeForPeace](#)

www.facebook.com/events/363272415700683/?ts=pss

SØNDAG 19. JUNI 2022 KL. 11:30–13:30

Bike tour from Lillestrøm to Lørenskog

Rådhuset Lillestrøm

Arrangement av [BikeForPeace](#)

Rådhuset Lillestrøm

Varighet: 2 t

Offentlig: Alle på eller utenfor Facebook

Join us for this bicycle event from Lillestrøm til Lørenskog on June 19th
in cooperation with the Indian community in Norway.

11:30 Start ceremony in Lillestrøm.

12:00 - 13:00 Bicycle ride from Lillestrøm to Lørenskog.

Here we follow the 10km route described in the event.

13:30 - possibility to buy Indian food and enjoy the cultural show
in the park outside Lørenskog townhall

www.facebook.com/events/363272415700683/?ts=pss

Grønn sykkelstur langs Alnaelva og Svartdalen, 23. juli 2022

TUR: Sykkeltur langs Alnaelva og Svartdalen til Oslo

TIDSPUNKT: lørdag 23.07.22 kl. 11.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Dette er vår klassiker. Også i år inviterer vi til grønn sykkelstur fra Lillestrøm til Oslo, langs Alnaelva og gjennom Svartdalen. Om du ikke kjenner denne ruta inn til hovedstaden, skulle du absolutt prøve turen. Vi garanterer deg at du vil bli overrasket hvor fint det er å sykle til Oslo. Turen går hovedsakelig langs trygge gang- og sykkelveger, med noen høydemeter. Vi sykler langs stier i Lørenskog og følger senere Alnaelva og Svartdalen i Oslo. Turen egner seg derfor ikke godt for sykler med tynne dekk, og heller ikke for syklistere som foretrekker «trygg asfalt». Turveien langs Alnaelva er stort sett veldig lett syklet, den går i spennende og variert elvelandskap, og veksler mellom tursti, grusvei og partier med asfalt. Delen gjennom Svartdalen mot slutten av turen er noe av det fineste og villeste det er av turveier i Oslo, men vær klar over at det kan være gjørmete i tilfelle større regnskurer. Det blir drikkepauser og mulighet til å ta bilder (!) underveis på denne spennende turen. Vi avslutter turen i Oslo sentrum og vurderer der og da om vi skal finne en ute-/ spisested til felles avslutning. Returreisen organiserer deltakere uansett etter eget ønske, f.eks. ved hjelp av www.vy.no. Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

DELTAKERE: Maks 10 syklistere, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest dagen før turen

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

MER INFO HER:

www.syklistforeningen.no/prosjekter/gronne-sykelruter/

www.komoot.com

www.facebook.com/events/1066072844268921

For mer info om turen og våre turregler sjekk:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

Stolpejakt på sykkel, 6. august 2022

TUR: Sykkeltur i Lillestrøm på jakt etter stolper

TIDSPUNKT: lørdag 06.08.22 kl. 11.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Stolpejakt har blitt en populær aktivitet for små og store de siste årene. På vår tur kommer vi til å sykle etter stolper i Lillestrøm og nærområdet. Det er satt ut totalt rundt 50 stolper i området, og vi ser hvor mange vi finner. Dette blir en rolig sykkelstur på ca. 1 time i stort sett flatt terreng. Last gjerne ned Stolpejakt-appen før vi starter, eller bare bli med på en fin rundtur i Lillestrøm og omegn. Turen avsluttes ved bysykkelstativet hvor vi startet. Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

DELTAKERE: Maks 10 syklistere, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest dagen før turen

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

MER INFO HER:

www.stolpejakten.no

www.komoot.com

www.facebook.com/events/642695233381417

For mer info sjekk våre turregler mm på vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

Sykkeltur til Jessheim langs nasjonal sykkelrute 7, 26. august 2022

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Jessheim

TIDSPUNKT: fredag 26.08.22 kl. 09.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Styret til SLF Lillestrøm og omegn drar på studietur til Øvre Romerike i perioden 26.-28.08.22 og inviterer medlemmer fra vårt eget lokallag (og særlig fra Øvre Romerike) samt andre interesserte syklister til å bli med på den første etappen fra Lillestrøm til Jessheim. Dette blir en rolig sykkeltur på ca. 30 km, via Kløfta til Jessheim der vi skal følge nasjonal sykkelrute 7 (pilegrimsruta). Det blir noen få høydemeter, og dessverre inneholder denne pilegrimsruta på Romerike flere delstrekninger der vi må sykle i blandet trafikk. Men der det er mulig velger vi selvfølgelig separate gang- og sykkelveier. Etter plan blir det kort frokostpause på kafé ved Kløfta stasjon, der vi spanderer mat og drikke for alle turdeltakere - før den offentlige turen avsluttes i Jessheim. Det er derfor teoretisk også mulig å følge oss bare på strekningen fra Kløfta til Jessheim. Returreisen organiseres uansett etter eget ønske, f.eks. ved hjelp av www.vy.no (mens styremedlemmene fortsetter den interne studieturen nordover). Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

DELTAKERE: Maks 15 syklister, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest 24.08.22

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

MER INFO HER:

<https://en.eurovelo.com/ev3/norway>

<http://www.vegvesen.no/.../sykkelruter/nr7-pilegrimsruta/>

<https://pilegrimsleden.no/lag-din-egen-tur>

www.komoot.com

www.facebook.com/events/1273234853418445

Sjekk også vår nettside for mer info om våre turer og turregler her:

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

Sykkeltur fra Eidsvoll til Minnesund langs nasjonal sykkelrute 7, 27. august 2022

TUR: Sykkeltur fra Eidsvoll til Minnesund (ev til Langset kirke)

TIDSPUNKT: lørdag 27.08.22 kl. 11.00

START: Eidsvoll stasjon

BESKRIVELSE: Styret til SLF Lillestrøm og omegn drar på studietur til Øvre Romerike i perioden 26.-28.08.22 og inviterer SLF medlemmer fra vårt eget lokallag (og særlig fra Øvre Romerike) samt andre interesserte syklister til å bli med på etappen fra Eidsvoll til Minnesund på dag 2 av studieturen. Turen avsluttes senest ved Langset kirke, og returreisen organiseres derfra individuelt og etter eget ønske (f.eks. ved hjelp av www.vy.no) - mens styremedlemmene fortsetter den interne studieturen derfra. Det blir noen få høydemeter, og dessverre inneholder denne pilegrimsruta på Romerike flere delstrekninger der vi må sykle i blandet trafikk. Men der det er mulig velger vi selvfølgelig separate gang- og sykkelveier. Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

DELTAKERE: Maks 15 syklister, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest 24.08.22

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

MER INFO HER:

<https://en.eurovelo.com/ev3/norway>

<http://www.vegvesen.no/.../sykkelruter/nr7-pilegrimsruta/>

<https://pilegrimsleden.no/lag-din-egen-tur>

www.komoot.com

www.facebook.com/events/428350422606440

Sjekk også vår nettside for mer info om våre turer og turregler her:

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



SYKLISTENE
Lillestrøm og omegn

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

Lillestrøm, 24.08.22

Studietur til Øvre Romerike 2022

Styret til SLF *Lillestrøm og omegn* på studietur på Øvre Romerike i perioden 26.-28. august 2022

Tema: Lokale sykkelforhold i sykkelbyen Jessheim og andre delområder på Øvre Romerike, regional sykkelturnisme, særlig nasjonal sykkelrute 7 (pilegrimsrute), grønne sykkelruter, skilting av rutter/ sykkelveier, sykkeltransport, overnattingsmuligheter og annen relevant sykkelinfrastruktur (planlegging og gjennomføring av sykkelturner med overnatting)

Program

Fredag 26.08.22 – dag 1

Sykkelturn fra Lillestrøm til Jessheim langs nasjonal sykkelrute 7 (pilegrimsruta – EuroVelo 3), ca 50-60 km

- kl 09:00 offentlig tur langs pilegrimsruta fra Lillestrøm stasjon via Kløfta til Jessheim (30 km)
- kl 10.00 frokostmøte med alle turdeltakere på et kafé ved Kløfta stasjon
- kl 12.30 møte med sykkelplanlegger fra Ullensaker kommune og sykkelturn/ befaring i Jessheim
- kl 15.00 sykkelturn til overnattingssted Risebru Pilegrimsherberge i nærheten av Jessheim

Lørdag 27.08.22 – dag 2

Sykkelturn fra Jessheim nordover langs nasjonal sykkelruta 7 (pilegrimsruta – EuroVelo 3), ca 50-60 km

- kl 11.00 offentlig tur langs pilegrimsruta fra Eidsvoll stasjon til Minnesund (15 km)
- kartlegging av sykkelforhold for hverdagssykling og besøk av turistiske severdigheter Eidsvoll
- sykkelturn til overnattingssted Risebru Pilegrimsherberge i nærheten av Jessheim

Søndag 28.08.22 – dag 3

Sykkelturn fra Eidsvoll til Lillestrøm langs pilegrimsruta eller på alternative ruter, ca 40-60 km

- kl 17.00 ankomst i Lillestrøm etter sykkelturn fra Risebru Pilegrimsherberge

Bakgrunn: 2018 var styret på studietur hos sykkelvenner ved ADFC i Tyskland [1], 2019 hos dansk Cyklistforbundet i København [2], 2020 på besøk i Oslo sykkelby [3] og 2021 gikk studieturen til Vestfold [4]. Turen er forbeholdt styremedlemmer i lokallaget SLF *Lillestrøm og omegn* (med unntak på sykkelturnene til Jessheim og Minnesund på dag 1 og 2), men vi er overbevist at mange lokale syklistere vil dra nytte av det vi lærer på studieturen i form av gode lokale og regionale 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://supercykelstier.dk/hvad-er-en-supercykelsti/> og www.kk.dk/groennecykelruter

[3] www.visitoslo.com/no/aktiviteter-og-attraksjoner/aktiviteter/sykling/

[4] www.syklistforeningen.no/turer/kystruta-horten-asgardstrand-tonsberg/

Sykkeltur til Fetsund lenser på Friluftslivets og barnas våtmarksdag i Friluftslivets uke, 4. september 2022

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Fetsund Lenser

TIDSPUNKT: søndag 04.09.22 kl 11.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi sykler til Fetsund lenser fra Lillestrøm. Barn er hjertelig velkommen sammen med foresatte. Lav sykkelhastighet må påregnes dersom ett eller flere barn blir med. Vi sykler alltid med en hastighet som holder oss samlet. Barnas friluftslivets og våtmarksdag arrangeres av Besøksenter våtmark Nordre Øyeren i samarbeid med FNF Akershus og deltakende organisasjoner. Se link Barnas våtmarksdag. SLF LOO sykkelturen avsluttes ved ankomst til Fetsund lenser. Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

DELTAKERE: Maks 10 syklister, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no innen fredag, 02.09.22. Barn må være med foresatte. Foresatte har ansvar for sine barn under hele sykkelturen.

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

www.facebook.com/events/747179189686713

Tur til Geoparken på Geologiens dag i samarbeid med Rotary, 10. september 2022

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Geoparken på Skedsmokorset

TIDSPUNKT: lørdag 10.09.22 **AVLYST**

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Se turbeskrivelsen fra 2021 nedenfor

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

SAMARBEIDSPARTNER: Rotary Skedsmokorset

Tur til Geoparken på Geologiens dag i samarbeid med Rotary, 11. september 2021

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Geoparken på Skedsmokorset

TIDSPUNKT: lørdag 11.09.21 kl 11.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi inviterer igjen til sykkeltur til og omvisning i Geoparken sammen med Rotary Skedsmokorset i f m Geologiens dag. Vi sykler ca 25 km t/r på gode og trygge gang- og sykkelveier med noen høydemeter. I Geoparken går vi en tur og studerer grunnfjellet, steiner og skilter som forteller om den interessante kvartærgeologien i Berger grustak. Vi avtaler ved turstart om vi sykler langs Farseggen, en oldtidsvei på smal leirerygg mellom to dype ravinedaler, og/ eller via Leirsund gjennom fint naturlandskap. Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

DELTAKERE: Maks 10 syklister, 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.komoot.com

www.facebook.com/events/280806010082450

For mer info sjekk vår turkatalog her:

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

Sykkeltur med Norsk Brompton Klubb i Oslo, 18. september 2022

TUR: Sykkeltur med NoBroK i den europeiske mobilitetsuka

TIDSPUNKT: søndag 18.09.21 fra kl 11.00-13.00

START: Oslo S, ved Tigeren utenfor Østbanehallen

BESKRIVELSE: Vi skal igjen på tur med foldesyklister fra Norsk Brompton Klubb, denne gangen på søndagen i den europeiske mobilitetsuka som i 2022 har hovedbudskapet "Bedre forbindelser". Vi starter ved tigeren utenfor Oslo S og sykler vi fjorden forbi Rådhusplassen og Aker brygge til Skøyen. Vi svinger innom Edvard Munchs Ekely på Ullern, og sykler til Smestad og til Frognerparken. Via Majorstua og Adamstuen går turen til St. Hanshaugen, ned i Iladalen og langs Akerselva til avslutning, lunsj og årsmøte på Peloton. Det blir en tur på ca 15 km i rolig tempo der vi håper å kunne sykle mest mulig på trygge sykkelveger. Den konkrete ruten tilpasses på turdagen, etter behov og ønsker fra de som blir med. Uansett så blir det igjen god anledning for sykkelprat med andre Bromptonauter. Turen avsluttes på Peloton der vi fra 13.00 inviterer til årsmøte. Returreisen derfra organiserer deltakere selv etter eget ønske. Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

DELTAKERE: Maks 15 syklistere som deltar meg egen Brompton eller annen type foldesykkel, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no (eller norskromptonklubb@gmail.com) senest dagen før turen

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

SAMARBEIDSPARTNER: Norsk Brompton Klubb (NoBroK)

<http://www.norskromptonklubb.wordpress.com/brompton.../>

MER INFO HER:

www.slfloo.com/aktiviteter/europeiskmobilitetsuke

www.mobilitetsuken.no/

www.mobilityweek.eu

www.komoot.com

www.facebook.com/events/835095677872538

Sykkeltur langs den etablerte og planlagte sykkelgater i Lillestrøm, 21. september 2022

TUR: Sykkeltur i sykkelbyen Lillestrøm med sykkelplanlegger fra Lillestrøm kommune

TIDSPUNKT: onsdag 21.09.22 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 sykkelplanlegging med sykkelplanlegger Iver Wien fra Lillestrøm kommune. Tematikken på årets tur er sykkelgater. Vi sykler både langs den etablerte sykkelgata på Volla (Brandvollgata/ Henrik Wergelands gate) og kan da diskutere hva som er bra og hva som kunne/ skulle bli bedre med utformingen der. Men vi skal også sykle langs Voldgata og Nesgata der kommunen har konkrete planer om å etablere nye sykkelgater. Det er altså god anledning til å få aktuell info fra kommunens sykkelplanlegger og til å komme med egne kommentarer, spørsmål og forslag. Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

DELTAKERE: Maks 15 syklistere, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no, senest dagen før turen

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

SAMARBEIDSPARTNER: Lillestrøm kommune, v/ sykkelplanlegger Iver Wien

MER INFO HER:

<https://slfloo.com/arkiv/brev/>

www.slfloo.com/aktiviteter/europeiskmobilitetsuke

www.mobilitetsuken.no/

www.mobilityweek.eu

www.komoot.com

www.facebook.com/events/775352743669666/

Synlig syklist tur i Lillestrøm, 26. oktober 2022

TUR: Kveldstur med synlige syklist i Lillestrøm

TIDSPUNKT: onsdag 26.10.22 kl 18

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi inviterer lokale syklist i kveldstur som en del av årets synlig syklist aksjon. Det blir en forholdsvis kort tur i Lillestrøm langs den etablerte og de to planlagte sykkelgater i sykkelbyen. 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 også i år ut ladbare blinkelykter til alle deltakere på denne turen. Helt gratis! Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

DELTAKERE: Maks 10 syklist, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no

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.slfloo.com/aktiviteter/synlig-syklist

www.facebook.com/events/422517219846108

For mer info om våre turer og turregler sjekk vår nettside www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

Vintersykkeltur i Lillestrøm, 8. desember 2022

TUR: Kort kveldstur i Lillestrøm - med gamle og nye vintersyklist

TIDSPUNKT: torsdag 08.12.22, kl 18.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Sykkelsesongen startet med vintersyklist, og på årets siste sykkeltur er målgruppa nye vintersyklist, særlig deltakere i vår egen vintersykkelkampanje 2022/23. Det blir en forholdsvis kort tur i Lillestrøm, trolig langs den etablerte og de planlagte sykkelgater og via sykkelfelt i den ferdigstilte Storgata. Vi viser også fram ett av våre flotte treningssykler fra tidligere trafikksikkerhetsprosjekt 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 (f eks når du venter ved rødt trafikklys). Dette fungerer helt uten batteri. På turen deler vi ut ladbare lykter til alle deltakere (gratis). Etter turen inviterer vi alle deltakere til varm drikke og litt mer sykkelprat på café i Lillestrøm. Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet aktuelle smittevernregler. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

DELTAKERE: Maks 10 syklist, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest dagen før turen

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

MER INFO HER:

<http://www.syklistforeningen.no/.../vintersykkelpakke-i.../>

www.syklistforeningen.no/aktuelt/fargerik-klimakamp/

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

www.velo-de-ville.com/en

www.facebook.com/events/845078673305953

For mer info om våre turer og turregler sjekk vår nettside www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

3. 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. Derfor presenterer vi her egne turregler. **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 har vi med verktøy for å kunne foreta små reparasjoner når sykkelen er punktert e.l. Men **vi påtar oss ikke noe juridisk eller erstatningspliktig ansvar for eventuelle skader eller ulykker.** Deltakere på våre sykkelturner må derfor gjerne vurdere hva som er dekket av egne forsikringer.

Syklistenes Landsforening er organisasjonen for hverdagssyklistar og vi forventer ikke at du stiller i toppform, med perfekt sykkel og utstyr. Men **som deltaker på våre sykkelturner har du 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 ved behov kan vi prøve å fikse småting både før og under turen. Men den ansvarlige turlederen kan avise folk til å bli med på turen i regi av lokallaget vårt, også grunnet feil eller manglende utstyr (f eks piggdekk på turer med vintersyklistar på dager med my eis og snø).

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). Det er ikke noe hjelmplikt for syklistar i Norge, og heller ikke på våre turer (men det finnes unntak, f eks sykkelturn med landeveissyklistar i samarbeid med CERES).

I utgangspunktet sykler vi alltid i rolig tempo, men turene har ulik lengde og varighet (og antall høydemeter). Men **les gjerne turbeskrivelsen før du bestemmer deg å bli med.** Du må selv bedømme om den enkelte turen passer til din egen form. Hvis du er usikker send mail til lillestrom@syklistene.no så tidlig som mulig for å avklare ev spørsmål! Noen få turer er et spesifisert tilbud for syklistar i visse alderskategorier. Men vanligvis er alle syklistar velkommen, også barn (som følges av voksen omsorgsperson).

Vanligvis er vi to turledere som passer på gruppa. Turleder nr 1 sykler foran og turleder nr 2 er «siste mann/ kvinne». Turlederen 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. **Det er også svært ønskelig at ingen sykler foran turleder nr 1 eller bak turleder nr 2.** På denne måten sikrer at vi ikke mister noen.

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

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 sykkelturer med bysykler gjelder egne vilkår, f eks kan bysykler ikke brukes av barn under 14 år, jf info på www.bysykel.org. På turer med andre låne-/ leiesykler som f eks våre egne treningssykler fra prosjektet Balanced & bilingual gjelder dessuten egne utleievilkår.

Se også egne smittevernregler for våre sykkelturer!

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

Sist oppdatert: 18.01.22

4. Smittevernregler på våre sykkelturer og andre sykkelarrangementer

Basert på nasjonale og kommunale føringer og i dialog med kommuneoverlegen fra Lillestrøm kommune samt sekretariatet i Syklistenes landsforening og med utgangspunkt i veilederen fra Frivillighet Norge* har vi utarbeidet følgende **råd og smittevernregler som gjelder på våre sykkelturer** (og ev andre arrangementer):

1. Personer som er eller kan være smittet av korona eller er i karantene skal ikke delta på sykkelturer og andre aktiviteter/ arrangementer i regi av SLF LOO
2. Deltakelse på våre sykkelturer 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 sykkelturer (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 sykkelturer», sjekk gjerne linkene til våre «digitale sykkelturer» som vi har dokumentert på Komoot i vedlegget til denne katalogen.

Sist oppdatert: 31.01.21