



SYKLISTENE
Lillestrøm og omegn

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

Lillestrøm, 06.01.24

TURKATALOG 2023

Kjære syklist!

Her finner du turkatalogen for sesong 2023 fra vårt lokallag SLF *Lillestrøm og omegn*!



Helt siden 2011 da SLF *Lillestrøm og omegn* ble stiftet som lokallag til Syklistenes landsforening (Syklistforeningen - SLF) har vi arrangert sykkelturer i regionen vår. I 2018 presenterte vi for første gang alle våre sykkelturer 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 sykkelturer legges ut som arrangementer med detaljert turbeskrivelse og oversiktskart på vår Facebook side www.facebook.com/slfloo. Enkelte turer 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 sykkelturer. I dette dokumentet her finner du:

1. Oversikt over planlagte og gjennomførte sykkelturer 2023
2. Turbeskrivelser til alle våre tematiske sykkelturer 2023
3. Turregler for våre sykkelturer (inkl smittevernregler - just in case...)

Turene våre er i utgangspunktet åpne for alle interesserte syklist, 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 svært godt som sosialt, helsefremmende og miljøvennlig arbeidsmiljøtiltak!

Keep cycling!

1. Oversikt over planlagte og gjennomførte sykkelturer 2023

Nr	Dato*	Tur	Guide
1.	27.01.23	Sykkeltur på vintersykkeldagen i samarbeid med Lillestrøm kommune	Alf Helge
2.	10.02.23	Sykkeltur med vintersyklister på vintersykkeldagen	Carsten
3.	08.03.23	Sykkeltur på kvinnedagen	Ingvild
4.	11.03.23	Sykkeltur med deltakere fra SLF lokallagssamling og lokale politikere	Alf Helge
5.	22.04.23	Sykkeltur til Årnestangen	Ingvild
6.	05.05.23	Sykle til jobben – tur langs E6 til Oslo	Alf Helge
7.	06.05.23	Treningstur med medlemmer fra Bike for trees laget (Sørumsand-runde)	Carsten
8.	29.05.23	Treningstur med medlemmer fra Bike for trees laget (Sørumsand-runde)	Carsten
9.	03.06.23	Sykkeltur til Oslo langs 163 – på FNS sykkeldag	Ingvild
10.	06.06.23	Sykkeltaxi-turer med beboere fra LIBOS i Lillestrøm	Carsten
11.	09.06.23	Treningstur med medlemmer fra Bike for trees laget (langs 163 til Oslo)	Ingvild
12.	17.06.23	Bike for trees – lag på styrkeprøven fra Lillehammer til Oslo	Carsten
13.	24.06.23	Grønn sykkeltur langs Alnaelva og Svartdalen	Rob
14.	27.06.23	Treningstur med medlemmer fra Bike for trees laget (Sørumsand-runde)	Ingvild
15.	12.08.23	Sykkeltur med lokale politikere i Lillestrøm og omegn	Carsten
16.	15.08.23	Sykkeltur med lokale politikere i Lillestrøm og omegn	Carsten
17.	16.08.23	Sykkeltur med lokale politikere i Lillestrøm og omegn	Carsten
18.	17.08.23	Sykkeltur med lokale politikere i Lillestrøm og omegn	Carsten
19.	19.08.23	Sykkeltur med lokale politikere i Lillestrøm og omegn	Carsten
20.	22.08.23	Treningstur med medlemmer fra Bike for trees laget (Sørumsand-runde)	Ingvild
21.	25.08.23	Studietur ved Mjøsa (forbeholdt styremedlemmer i SLF LOO)	Carsten
22.	26.08.23	Sykkeltur i Hamar og omegn – sammen med SLF Hamar	Carsten
23.	03.09.23	Sykkeltur til Fetsund lenser på Barnas våtmarksdag i Friluftslivets uke,	Rob
24.	09.09.23	Sykkeltur til Geoparken Skedsmo	Stein
25.	19.10.23	Synlig syklist sykkeltur i Lillestrøm	Ingvild
26.	23.11.23	Vintersykkeltur i Lillestrøm	Alf Helge

* turbeskrivelser finnes også på www.facebook.com/slfloo

2. Turbeskrivelser av tematiske sykkelturner 2023

01 Sykkeltur på vintersykkeldagen i samarbeid med Lillestrøm kommune, 27. januar 2023

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

TIDSPUNKT: fredag 27.01.23, kl 16.00-17.00

START: Lillestrøm torget

BESKRIVELSE: Også i 2023 skal vi åpne årets tursesong med en tur med vintersyklister langs den store byrunden i Lillestrøm (Lillestrøm – Nebbursvollen – Skjetten – Hvam – Kjeller – Lillestrøm). I år samarbeider vi med Lillestrøm kommune som arrangerer egen vintersykkeldag den 27. januar.

Målgruppa er blant annet deltakere i pågående vintersykelkampanjer i regi av både Lillestrøm kommune og vårt lokallag, samt andre nye eller erfarne vintersyklister. Det blir anledning til erfaringsutveksling mellom nye og gamle vintersyklister. Alle deltakere får tilbud om gratis sykkellykt og refleks. Aktuell informasjon om turen år du vår Facebookside, våre turregler mm finner du her:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/.

DELTAKERE: Send gjerne 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: Lillestrøm kommune

MER INFO HER:

www.komoot.com

www.facebook.com/events/2243679042471107

02 Sykkeltur med vintersyklister på vintersykkeldagen, 10. februar 2023

TUR: Vintersyklister og deltakere fra årets vintersykelkampanjer på tur i Lillestrøm

TIDSPUNKT: fredag 10.02.23, kl 17.00-18.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: International winter bike to work day faller på andre fredag i februar måned. Vi markerer dette også i år ved å invitere lokale vintersyklister til kort sykkelturn i Lillestrøm. Målgruppa er særlig deltakere i pågående vintersykelkampanjer i regi av vårt lokallag og/ eller Lillestrøm kommune samt andre nye eller erfarne vintersyklister. Det blir anledning til erfaringsutveksling mellom vintersyklistene, og alle deltakere vil få tilbud om gratis sykkellykt og refleks. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk våre turregler her: www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/.

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

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

SAMARBEIDSPARTNER: Winter bike to work day

MER INFO HER:

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

www.facebook.com/events/3516141151940782

03 Sykkeltur på kvinnedagen, 8. mars 2023

TUR: Sykkeltur med kvinnelige syklist i Lillestrøm og omegn

TIDSPUNKT: onsdag 08.03.23, 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 turen varer ca. 1 time. Alle deltakere får utdelt gratis sykkellykt og refleks. 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.facebook.com/events/6120218721343738

04 Sykkeltur med andre SLF lokallag og lokale politikere, 11. mars 2023

TUR: Sykkeltur i Lillestrøm med sykkelplanlegger og lokale politikere fra Lillestrøm kommune samt sykkelvenner fra SLF

TIDSPUNKT: lørdag, 11.03.23 kl 13.00

START: Lillestrøm kultursenter

BESKRIVELSE: På dagen der Syklistforeningen arrangerer sin lokallagssamling i Lillestrøm skal deltakere fra nettopp denne samlingen på tur sammen med lokale politikere og andre interesserte medlemmer og syklistere. Vi har invitert lokale politikere fra hovedutvalg for miljø og samfunn i Lillestrøm kommune, samt vara- og ordfører. Turen ledes av sykkelplanlegger Iver Wien fra Lillestrøm kommune og går langs følgende ruta:

- Sykkelgata. Brandvoldgata/Henrik Wergelandsgate
- Vestbygata. Fin sykkelløsning som har vært noen år her også.
- Storgata. Åpnet i fjor høst med nye sykkelfelt.
- Sørums-gata / Leiv Eriksonsgate til undergang under jernbanen i Nesgata.
- Havnegata ned til Nitelva.
- Langs Nitelva. Følge gang og sykkelvei tilbake mot Lillestrøm kultursenter

DELTAKERE: Ingen begrensninger, men obligatorisk med påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no, senest 08.03.23

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

SAMARBEIDSPARTNER: Lillestrøm kommune og sekretariat i Syklistforeningen

MER INFO HER:

www.facebook.com/events/896957321740448

05 Sykkeltur til Årnestangen, 22. april 2023

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Årnestangen

TIDSPUNKT: lørdag 22.04.23 kl 09.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Også i inviterer vi 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 10.00. Turen går videre langs 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 ev en liten matpause... Deltakere bestemmer selv hvor lenge de vil bli der og når og hvordan turen tilbake starter og organiseres. 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: Ingvild Sletvold-Hafenrichter/ Alf Helge Hartveit Skistad (lillestrom@syklistene.no)

MER INFO HER:

www.komoot.com

www.facebook.com/events/239397995242261

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

06 Sykle til jobben - tur langs E6 til Oslo, 5. mai 2023

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

TIDSPUNKT: fredag 05.05.23, kl 07.00-

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I år starter Sykle til jobben aksjon 3. mai og dette markerer vi igjen med egen sykkeltur inn til Oslo. Vi pendler sammen ved å sykle litt mer enn 20 km inn til hovedstaden. Turen starter kl 7.00 utenfor Lillestrøm stasjon, men du kan også bli med fra Strømmen stasjon ca 15 minutter senere. Om vi får tid så avslutter vi turen ev med en kaffe i hovedstaden. Ellers kan deltakere bli med så lange de vil og hoppe av der det passer best for å komme fram til egen arbeidsplass. 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 spesiell god form. 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/ Ingvild Sletvold-Hafenrichter (tlf 920 96 363, lillestrom@syklistene.no)

MER INFO HER:

www.sykletiljobben.no

www.komoot.com

www.facebook.com/events/5620733528029632

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

07 Treningstur med medlemmer fra Bike for trees laget, 6. mai 2023

TUR: Rask sykkeltur langs Sørumsand-runden

TIDSPUNKT: lørdag 06.05.23 kl 12.00-14.30

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I tidligere år har vi arrangert «racertur» med sykkelklubben Ceres langs Sørumsand-runden. I år skal vi selv stille med et eget lag med landeveissyklistere på styrkeprøven fra Lillehammer til Oslo - og vårt Bike for trees lag har Sørumsand-runden som regelmessig treningstur. Lørdag, 6. mai inviterer vi alle «raske syklistere» til å bli med på en «sosial treningstur» på ca 40 km langs Sørumsand-runden. Vi tenker oss en snitthastighet på 22-25 km/t, og det blir kort drikkepause ca halvveis på runden. Det anbefales å ha racersykkel, men du kan ev også delta på «rask hybridsykkel». Det er også mulig at du deltar på el-sykkel, men husk å ta med hjelm (uansett sykkel). Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk våre turregler her: www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/.

DELTAKERE: Maks 10 syklist (på passende sykkel - og hjelm), obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest dagen før turen

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

MER INFO HER:

www.syklistforeningen.no/aktuelt/bikes-for-trees/

www.slfloo.com/aktiviteter/bikes-for-trees/

www.styrkeproven.no/distansene/lillehammer/

www.komoot.com

www.facebook.com/events/1684441981739768

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

08 Treningstur med medlemmer fra Bike for trees laget, 29. mai 2023

TUR: Rask sykkelstur langs Sørumsand-runden

TIDSPUNKT: mandag 29.05.23 kl 08.00-10.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I tidligere år har vi arrangert «racertur» med sykkelklubben Ceres langs Sørumsand-runden. I år skal vi selv stille med et eget lag med landeveissyklister på styrkeprøven fra Lillehammer til Oslo. Vårt Bike for trees lag bruker derfor Sørumsand-runden som regelmessig treningstur. Mandag, 29. mai inviterer vi «raske syklistene» til å bli med på en «sosial treningstur», på den ca 44 km lange Sørumsand-runden. Vi tenker oss en snitthastighet på 22-25 km/t, og det blir kort drikkepause ca halvveis på turen. Det anbefales å bruke racersykel, men du kan ev også delta på «rask hybridsykel». Det er også mulig at du deltar på el-sykel, men husk å ta med hjelm (uansett sykkel). Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk våre turregler her: www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/.

DELTAERE: Maks 10 syklistene (med passende sykkel - og hjelm), obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest dagen før turen

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

MER INFO HER:

www.syklistforeningen.no/aktuelt/bikes-for-trees/

www.slfloo.com/aktiviteter/bikes-for-trees/

www.styrkeproven.no/distansene/lillehammer/

www.komoot.com

<https://www.facebook.com/events/251456987467547>

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

09 Sykkeltur til Oslo langs 163 – på FN's sykkeldag

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

TIDSPUNKT: lørdag 03.06.23 kl 11.00 (kl 11.45 fra Lørenskog stasjon)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi markerer FN's sykkeldag med en egen sykkeltur på ca 25 km inn til Oslo. Vi sykler fra Lillestrøm stasjon til Lørenskog stasjon og derfra langs sykkelveg 163 til Oslo S. Alle lokale syklistene er velkommen til å delta, men særlig SLF medlemmer bosatt i nabokommunen Lørenskog. Syklistene 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.

DELTAERE: Maks 12 syklistene, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest dagen før turen.

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

MER INFO HER:

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

www.komoot.com

www.facebook.com/events/150884097888798

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

10 Treningstur med medlemmer fra Bike for trees laget (langs 163 til Oslo), 9. juni 2023

TUR: Rask sykkelstur langs 163 fra Lillestrøm til Oslo

TIDSPUNKT: fredag 09.06.23 kl 06.30

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I år stille vi med et eget lag med landeveissyklister på styrkeprøven fra Lillehammer til Oslo - og medlemmer fra vårt Bike for trees lag inviterer til noen offentlige treningsturer, oftest langs Sørumsand-runden. Denne gangen inviterer vi raske sykkelpendlere til å bli med på turen inn til Oslo, langs 163. Vi tenker oss en snitthastighet på 22-25 km/t. Det anbefales derfor å ha racersykel, men du kan ev også delta på «rask hybridsykel». Det er også mulig at du deltar på el-sykel, men husk å ta med hjelm (uansett sykkel). Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk våre turregler her:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/.

DELTAER: Maks 10 syklister (på passende sykkel - og hjelm), 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.syklistforeningen.no/aktuelt/bikes-for-trees/

www.slfloo.com/aktiviteter/bikes-for-trees/

www.styrkeproven.no/distansene/lillehammer/

www.komoot.com

www.facebook.com/events/3499862486915900

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

11 Treningstur med medlemmer fra Bike for trees laget (langs 163 til Oslo), 9. juni 2023

TUR: Rask sykkelstur langs 163 fra Lillestrøm til Oslo

TIDSPUNKT: fredag 09.06.23 kl 06.30

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I år stiller vi med et eget lag med landeveissyklister på styrkeprøven fra Lillehammer til Oslo - og medlemmer fra vårt Bike for trees lag inviterer til noen offentlige treningsturer, oftest langs Sørumsand-runden. Denne gangen inviterer vi raske sykkelpendlere til å bli med på turen inn til Oslo, langs 163. Det blir snitthastighet på 22-25 km/t og god tid til å snakke litt om prosjektet vårt. Det anbefales å bruke racersykel, men du kan ev også delta på «rask hybridsykel». Det er også mulig at du deltar på el-sykel, men husk å ta med hjelm (uansett sykkel). Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk våre turregler her: www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/.

DELTAER: Maks 10 syklister (på passende sykkel - og hjelm), 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.syklistforeningen.no/aktuelt/bikes-for-trees/

www.slfloo.com/aktiviteter/bikes-for-trees/

www.styrkeproven.no/distansene/lillehammer/

www.komoot.com

www.facebook.com/events/3499862486915900

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

12 Bike for trees lag deltar på styrkeprøven fra Lillehammer til Oslo, 17. juni 2023

TUR: Styrkeprøven Lillehammer - Oslo

TIDSPUNKT: lørdag 17.06.23

START: Lillehammer

DELTAKERE: bare Bike for trees teammedlemmer

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

MER INFO HER:

www.syklistforeningen.no/aktuelt/bikes-for-trees/

www.slfloo.com/aktiviteter/bikes-for-trees/

www.styrkeproven.no/distansene/lillehammer/

13 Grønn sykkelstur langs Alnaelva og Svartdalen, 24. juni 2023

TUR: Sykkeltur langs Alnaelva og Svartdalen til Oslo

TIDSPUNKT: lørdag 24.06.23 kl. 10.00

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 et ute-/ spisested til felles avslutning. Returreisen organiserer deltakere uansett etter eget ønske, f.eks. ved hjelp av www.vy.no. 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: Rob Schumacher (lillestrom@syklistene.no)

MER INFO HER:

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

www.komoot.com

www.facebook.com/events/1320960898631923

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

14 Treningstur med medlemmer fra Bike for trees laget, 27. juni 2023

TUR: Rask sykkelstur langs Sørumsand-runden

TIDSPUNKT: tirsdag 27.06.23 kl 17.45

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I tidligere år har vi arrangert «racertur» med sykkelklubben Ceres langs Sørumsand-runden. I år har vi deltatt med et eget lag med landeveisysklistere på styrkeprøven fra Lillehammer til Oslo - og vårt Bike for trees lag hadde Sørumsand-runden som regelmessig treningstur før styrkeprøven. Nå inviterer vi alle «raske syklistere» til å bli med på en «sosial treningstur» på litt mer enn 40 km langs Sørumsand-runden. På turen kan du også få mer info om vår innsamlingsaksjon for Regnskogfondet. Vi samles på parkeringsplassen ved Skedsmohallen og starter derfra kl 18.00, mot Fetsund og videre til Sørumsand. Vi tenker oss en snitthastighet på 22-25 km/t, og det blir kort drikkepause ca halvveis på runden. Det anbefales å ha racersykkel, men du kan ev også delta på «rask hybridsykkel». Det er også mulig at du deltar

på el-sykkel, men husk å ta med hjelm (uansett sykkel). Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk våre turregler her: www.slfoo.com/aktiviteter/sykkelturer/.

DELTAERE: Maks 10 syklister (på passende sykkel - og hjelm), 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.syklistforeningen.no/aktuelt/bikes-for-trees/

www.slfoo.com/aktiviteter/bikes-for-trees/

www.styrkeproven.no/distansene/lillehammer/

www.komoot.com

www.spleis.no/bike-for-trees

www.facebook.com/events/1278172149492882

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfoo.com/aktiviteter/sykkelturer/

15 Sykkeltur med lokale politikere i Lillestrøm og omegn, 12. august 2023

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Oslo – på jakt etter den planlagte sykkelekspressvegen

TIDSPUNKT: lørdag 12.08.23 kl. 10.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Denne turen går fra Lillestrøm til Oslo. Vi prøver å finne ruta til den planlagte sykkelekspressvegen... Vi sykler rundt 25 km inn til hovedstaden. Regner med å være framme senest kl 13.00, men tilpasser oss gruppas ønsker og behov. Returreisen organiserer deltakere uansett etter eget ønske, f.eks. ved hjelp av www.vy.no. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon. Bakgrunn: Dette er en av fem turer der vårt lokallag SLF Lillestrøm og omegn prøver å hjelpe deg å ta et godt veivalg ved lokalvalget i september 2023. Vi har planlagt fem sykkelturer med lokale politikere foran årets valg. Tema til disse turer er bl a etablert/ planlagt sykkelgate i Lillestrøm, planlagt sykkelekspressvei fra Lillestrøm til Oslo, (mer eller mindre) sammenhengende sykkelveinett (f eks mellom Fetsund og Sørumsand), trygge skoleveier (inkl hjertesoner), sykkelparkering ved Lillestrøm stasjon mm, sykling uten alder (tilrettelegging for sykkelturer med de eldste beboere i kommunen)... På alle disse turer kan du også gjerne ta opp egne spørsmål eller forslag for gode sykkelløsninger, i dialog med de inviterte politikere!

DELTAERE: Maks 12 syklister, 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.syklistforeningen.no/aktuelt/veivalg-2023/

www.facebook.com/events/842712730804008

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfoo.com/aktiviteter/sykkelturer/

16 Sykkeltur med lokale politikere i Lillestrøm og omegn, 15. august 2023

TUR: Sykkeltur i Lillestrøm by, med fokus på sykkelgata

TIDSPUNKT: tirsdag 15.08.23 kl. 16.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Hovedfokus på denne turen med lokale politikere er sykkelgata i Lillestrøm. 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 det er/ var snakk om å etablere nye sykkelgater. God anledning til å få aktuell info fra kommunens politikere og til å komme med egne kommentarer, spørsmål og forslag. Vi tar forbehold om at

turen kan bli avlyst grunnet flomsituasjonen. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.
Bakgrunn: Dette er en av fem turer der vårt lokallag SLF Lillestrøm og omegn prøver å hjelpe deg å ta et godt veivalg ved lokalvalget i september 2023. Vi har planlagt fem sykkelturner med lokale politikere foran årets valg. Tema til disse turer er bl a etablert/ planlagt sykkelgate i Lillestrøm, planlagt sykkelekspressvei fra Lillestrøm til Oslo, (mer eller mindre) sammenhengende sykkelveinett (f eks mellom Fetsund og Sørumsand), trygge skoleveier (inkl hjertesoner), sykkelparkering ved Lillestrøm stasjon mm, sykling uten alder (tilrettelegging for sykkelturner med de eldste beboere i kommunen)... På alle disse turer kan du også gjerne ta opp egne spørsmål eller forslag for gode sykkel løsninger, i dialog med de inviterte politikere!
DELTAERE: Maks 12 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.syklistforeningen.no/aktuelt/veivalg-2023/

www.facebook.com/events/670690771167352

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturner/

17 Sykkeltur med lokale politikere i Lillestrøm og omegn, 16. august 2023

TUR: Sykkeltur i Lillestrøm by, med fokus på sykkelgata

TIDSPUNKT: onsdag 16.08.23 kl. 16.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Hovedfokus på denne turen med lokale politikere er sykkelgata i Lillestrøm. 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 det er/ var snakk om å etablere nye sykkelgater. God anledning til å få aktuell info fra kommunens politikere og til å komme med egne kommentarer, spørsmål og forslag. Vi tar forbehold om at turen kan bli avlyst grunnet flomsituasjonen. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

Bakgrunn: Dette er en av fem turer der vårt lokallag SLF Lillestrøm og omegn prøver å hjelpe deg å ta et godt veivalg ved lokalvalget i september 2023. Vi har planlagt fem sykkelturner med lokale politikere foran årets valg. Tema til disse turer er bl a etablert/ planlagt sykkelgate i Lillestrøm, planlagt sykkelekspressvei fra Lillestrøm til Oslo, (mer eller mindre) sammenhengende sykkelveinett (f eks mellom Fetsund og Sørumsand), trygge skoleveier (inkl hjertesoner), sykkelparkering ved Lillestrøm stasjon mm, sykling uten alder (tilrettelegging for sykkelturner med de eldste beboere i kommunen)... På alle disse turer kan du også gjerne ta opp egne spørsmål eller forslag for gode sykkel løsninger, i dialog med de inviterte politikere!

DELTAERE: Maks 12 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.syklistforeningen.no/aktuelt/veivalg-2023/

<https://www.facebook.com/events/836824364500625>

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturner/

18 Sykkeltur med lokale politikere i Lillestrøm og omegn, 17. august 2023

TUR: Sykkeltur med sykkeltaxi i Lillestrøm by

TIDSPUNKT: torsdag 17.08.23 kl. 16.00 – 17.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Hovedfokus på denne turen med lokale politikere er «sykling uten alder». Vi får lånt sykkeltaxi fra sykehjem i Lillestrøm og sykler langs Nitelva og andre rolige veier der det er lett å snakke med hverandre. God anledning til å få aktuell info fra kommunens politikere og til å komme med egne kommentarer, spørsmål og forslag. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon. Bakgrunn: Dette er en av fem turer der vårt lokallag SLF Lillestrøm og omegn prøver å hjelpe deg å ta et godt veivalg ved lokalvalget i september 2023. Vi har planlagt fem sykkelturer med lokale politikere foran årets valg. Tema til disse turer er bl a etablert/ planlagt sykkelgate i Lillestrøm, planlagt sykkelekspressvei fra Lillestrøm til Oslo, (mer eller mindre) sammenhengende sykkelveinett (f eks mellom Fetsund og Sørumsand), trygge skoleveier (inkl hjertesoner), sykkelparkering ved Lillestrøm stasjon mm, sykling uten alder (tilrettelegging for sykkelturer med de eldste beboere i kommunen)... På alle disse turer kan du også gjerne ta opp egne spørsmål eller forslag for gode sykkelløsninger, i dialog med de inviterte politikere!

DELTAkere: Maks 12 syklister, 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.syklistforeningen.no/aktuelt/veivalg-2023/

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkeltaxi/

www.facebook.com/events/793227405599156

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

19 Sykkeltur med lokale politikere i Lillestrøm og omegn, 19. august 2023

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Oslo – på jakt etter den planlagte sykkelekspressvegen

TIDSPUNKT: lørdag 19.08.23 kl. 10.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Denne turen går fra Lillestrøm til Oslo. Vi prøver å finne alternativer til den planlagte sykkelekspressvegen... Vi sykler rundt 25 km inn til hovedstaden. Regner med å være framme senest kl 13.00, men tilpasser oss gruppas ønsker og behov. Returreisen organiserer deltakere uansett etter eget ønske, f.eks. ved hjelp av www.vy.no. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon. Bakgrunn: Dette er en av fem turer der vårt lokallag SLF Lillestrøm og omegn prøver å hjelpe deg å ta et godt veivalg ved lokalvalget i september 2023. Vi har planlagt fem sykkelturer med lokale politikere foran årets valg. Tema til disse turer er bl a etablert/ planlagt sykkelgate i Lillestrøm, planlagt sykkelekspressvei fra Lillestrøm til Oslo, (mer eller mindre) sammenhengende sykkelveinett (f eks mellom Fetsund og Sørumsand), trygge skoleveier (inkl hjertesoner), sykkelparkering ved Lillestrøm stasjon mm, sykling uten alder (tilrettelegging for sykkelturer med de eldste beboere i kommunen)... På alle disse turer kan du også gjerne ta opp egne spørsmål eller forslag for gode sykkelløsninger, i dialog med de inviterte politikere!

DELTAkere: Maks 12 syklister, 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.syklistforeningen.no/aktuelt/veivalg-2023/

www.facebook.com/events/619402426686617

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

20 Treningstur med medlemmer fra Bike for trees laget, 22. august 2023

TUR: Rask sykkelstur langs Sørumsand-runden

TIDSPUNKT: tirsdag 22.08.23 kl 17.45

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I tidligere år har vi arrangert «racertur» med sykkelklubben Ceres langs Sørumsand-runden. I år har vi deltatt med et eget lag med landeveisyklistere på styrkeprøven fra Lillehammer til Oslo - og vårt Bike for trees lag hadde Sørumsand-runden som regelmessig treningstur før styrkeprøven. Nå inviterer vi alle «raske syklistere» til å bli med på en «sosial treningstur» på litt mer enn 40 km langs Sørumsand-runden. På turen kan du også få mer info om vår innsamlingsaksjon for Regnskogfondet (selv om vår aksjon er avsluttet, er det fortsatt mulig å støtte Regnskogfondet). Vi starter kl 17.45 ved Lillestrøm stasjon, men har et kort stopp på parkeringsplassen ved Skedsmohallen kl 18.00, og sykler derfra mot Fetsund og videre til Sørumsand. Vi tenker oss en snitthastighet på 22-25 km/t, og det blir kort drikkepause ca halvveis på runden. Det anbefales å ha racersykel, men du kan ev også delta på «rask hybridsykel». Det er også mulig at du deltar på el-sykel, men husk å ta med hjelm (uansett sykkel). Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk våre turregler her: www.slfoo.com/aktiviteter/sykkelturer/.

DELTAKERE: Maks 10 syklistere (på passende sykkel - og hjelm), 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.syklistforeningen.no/aktuelt/bikes-for-trees/

www.slfoo.com/aktiviteter/bikes-for-trees/

www.styrkeproven.no/distansene/lillehammer/

www.komoot.com

www.spleis.no/bike-for-trees

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfoo.com/aktiviteter/sykkelturer/

21 Studietur ved Mjøsa, 25.-27. august 2023

TUR: Sykkeltur fra Eidsvoll mot Hamar og omegn

TIDSPUNKT: fredag 25.08.23 til søndag 27.08.23

START: Lillestrøm stasjon

BESKRIVELSE: se eget program til studieturen nedenfor

DELTAKERE: bare styremedlemmer i SLF LOO

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

22 Sykkeltur i Hamar, 26. august 2023

TUR: Sykkeltur i Hamar - sammen med sykkelf venner fra lokallaget SLF Hamar

TIDSPUNKT: lørdag 26.08.23 kl. 11.00

START: Hamar stasjon

BESKRIVELSE: Styret til SLF *Lillestrøm og omegn* drar på studietur langs Mjøsa i perioden 25.-27.08.23. Vi inviterer SLF medlemmer fra vårt eget lokallag (og særlig fra Hamar regionen) samt andre interesserte syklistere til å bli med på kort dagstur i Hamar, dag 2 av studieturen vår. Tema på turen er sykkelforhold for hverdagssyklistere og turistiske severdigheter i Hamar. Ved interesse blir det etter turen felles lunsj for alle turdeltakere eller ev bare for representanter fra SLF Hamar og vårt eget styre (litt avhengig av interesse og antall påmeldte). Styremedlemmene fra SLF LOO fortsetter den interne studieturen samme dag etter lunsj mot Brumunddal, men også der kan vi ha følge av lokale syklistere... Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

DELTAKERE: Maks 20 syklistere, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest 24.08.23

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/122593570927937
For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:
www.slfluo.com/aktiviteter/sykkelturer/

23 Sykkeltur til Fetsund lenser på barnas våtmarksdag i Friluftslivets uke, 3. september 2023

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Fetsund Lenser

TIDSPUNKT: søndag 03.09.23 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 Besøkssenter 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 flomsituasjonen. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

DELTAKE: Maks 10 syklister, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no innen fredag, 01.09.22. 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

MER INFO HER:

<https://mia.no/besokssentervatmark/barnas-vatmarksdag?ref=1>

www.komoot.com

www.facebook.com/events/689917092994293

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfluo.com/aktiviteter/sykkelturer/

24 Sykkeltur til Geoparken på Geologiens dag i samarbeid med Rotary, 9. september 2023

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Geoparken på Skedsmokorset

TIDSPUNKT: lørdag 09.09.23 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. Tema for årets Geologidag er: «istiden former landet». 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. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

DELTAKE: Maks 10 syklister, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no (senest dagen før turen)

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

SAMARBEIDSPARTNER: Rotary Skedsmokorset

MER INFO HER:

www.geologiensdag.no

www.komoot.com

www.facebook.com/events/1309652649912397

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

25 Synlig syklist tur i Lillestrøm, 18. oktober 2023

TUR: Kveldstur med synlige syklist i Lillestrøm

TIDSPUNKT: onsdag 18.10.23 kl 18.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I anledning refleksens dag og som en del av årets synlig syklist aksjon inviterer vi lokale syklist til kveldstur på ca 10 km i rolig tempo på litt under en time i Lillestrøm og omegn. Vi bestemmer sammen hvor vi sykler, f eks langs etablerte og planlagte sykkelgater i sykkelbyen. Vi skal også vise fram ett av våre flotte treningssykler fra vårt 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 (dette er svært praktisk når man f eks venter ved rødt trafikkllys e.l.), og har til og med bremslys. Vi anbefaler slik vedlikeholdsfritt utstyr (som fungerer helt uten batteri!). Samtidig deler vi også i år ut ladbare blinkelykter til alle deltakere på denne turen. Helt gratis! Kle deg etter gradestokken og bli med på denne kveldsturen! 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 S.-Hafenrichter (lillestrom@syklistene.no)

MER INFO HER:

www.slfloo.com/aktiviteter/synlig-syklist

www.velo-de-ville.com/en

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

www.facebook.com/events/137498549450748

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

26 Synlig syklist tur i Lillestrøm, 23. oktober 2023

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

TIDSPUNKT: torsdag 23.11.23, kl 18.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Sykkelsesongen startet med vintersyklist, og på årets siste sykkel tur er målgruppa nye vintersyklist, særlig deltakere i vår egen vintersykelkampanje 2023/24. Det blir en forholdsvis kort tur i Lillestrøm, trolig langs den etablerte og de planlagte sykkelgater og via sykkel felt 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 trafikkllys). Dette fungerer helt uten batteri. På turen deler vi ut ladbare lykter til alle deltakere (gratis). Ved interesse inviterer vi alle deltakere etter turen til varm drikke og litt mer sykkelprat på café i Lillestrøm. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

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

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

MER INFO HER:

<https://syklistforeningen.no/aktuelt/sykkelspion/>

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

www.velo-de-ville.com/en

www.facebook.com/events/889812362601887

For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/



Studietur til Hamar og Helgøya 2023

Styret til SLF *Lillestrøm og omegn* på studietur til Hamar og Helgøy i perioden 25.-27. august 2023

Tema: Lokale sykkelforhold i sykkelbyen Hamar og andre delområder langs Mjøsa, regional sykkelturisme, særlig nasjonal sykkelrute 7 (pilegrimsrute), grønne sykkelruter, skilting av rutter/ sykkelveier, sykkeltransport, overnattingsmuligheter og annen relevant sykkelinfrastruktur samt planlegging og gjennomføring av sykkelturner med overnatting

Program

Fredag 25.08.23 – dag 1

Sykkeltur fra Eidsvoll til Hamar langs nasjonal sykkelrute 7 (pilegrimsruta – EuroVelo 3), ca 80 km

- kl 09:45-10.08 togtur fra Lillestrøm til Eidsvoll (RE10, 23 min, kr 92 pr person, pluss ykler)
- sykkelturn langs nasjonal sykkelrute 7 (pilegrimsruta) fra Eidsvoll stasjon til Herkestad gård, ca 60 km (til overnattingssted <https://www.komoot.com/tour/1207165577>)
- sykkelturn Herkestad gård – Hamar t/r (ca 20 km t/r, til middag i Hamar)

Lørdag 26.08.23 – dag 2

Sykkeltur til Hamar, i Hamar sykkelby og deretter fra Hamar via Brumunddal til Helgøya, delvis langs nasjonal sykkelrute 7 (pilegrimsruta – EuroVelo 3), ca 60 km

- sykkelturn langs nasjonal sykkelrute 7 (pilegrimsruta) fra Herkestad gård mot Hamar (ca 10 km)
- kl 1100 fra Vikingskipet: felles, offentlig sykkelturn i Hamar sykkelby sammen med lokallaget SLF Hamar: kartlegging av sykkelforhold for hverdagssykling og turistiske severdigheter i Hamar
- vi spanderer lunsj til alle deltakere på et passende sted i Hamar
- deretter videre sykkelturn til overnattingssted på Helgøya (<https://www.komoot.com/tour/1207168580>)

Søndag 27.08.23 – dag 3

Sykkeltur på Helgøya og derfra til Brumunddal, ca 30 km

- enkel frokost på Helgøya
- sykkelturn på Helgøya mot Brumunddal (<https://www.komoot.com/tour/1207173392>)
- lunsj på Wood hotell i Brumunddal
- 13.51-15.15 togtur fra Brumunddal til Lillestrøm (RE10, 84 min, kr 249 pr person)

Bakgrunn: 2018 var styret på studietur hos [sykkelvenner fra ADFC i Tyskland](#), 2019 hos [dansk Cyklistforbundet i København](#) for å teste [sykkelekspressveger](#) og [grønne sykkelveier](#), 2020 på besøk i [Oslo sykkelby](#) og 2021 gikk studieturen til [Vestfold](#) [4]. 2022 «studerte» vi nasjonal sykkelrute nr 7 (pilegrimsruta) på Øvre Romerike, og i 2023 fortsetter vi nordover... Turen er forbeholdt styremedlemmer i lokallaget SLF *Lillestrøm og omegn* (med unntak av noen delstrekninger som er merket i programmet), 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 😊

3. Regler for våre sykkelturner (inkl smittevernregler)

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 syklistene 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 syklistene som ikke følger reglene, dessverre ikke kan bli med oss på tur.**

På alle våre sykkelturner gjelder at den enkelte deltakeren er selv ansvarlig for egen sikkerhet og deltar på eget ansvar (det inkluderer også ansvaret for egen sykkel og eget utstyr). "Skulle uhellet være ute", så prøver vi selvfølgelig å hjelpe etter beste evne, f eks 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 hverdagssyklistene 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 vintersyklistene 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 syklistene i Norge, og heller ikke på våre turer (men det finnes unntak, f eks sykkelturn med landeveissyklistene 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 syklistene i visse alderskategorier. Men vanligvis er alle syklistene 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 syklist 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 som f eks våre egne treningssykler fra prosjektet Balanced & bilingual gjelder dessuten egne utleievilkår.

Se også egne smittevernregler for våre sykkelturner!

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

Sist oppdatert: 18.01.22

Smittevernregler på våre sykkelturner 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 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 syklist
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 turnen, 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 turguide har tilsvarende utstyr som antibac, engangshansker og munnbind med på turnen. 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 linkene til våre «digitale sykkelturner» som vi har dokumentert på Komoot i vedlegget til denne katalogen.

Sist oppdatert: 31.01.21