



SYKLISTFORENINGEN

Lillestrøm og omegn

lillestrom@syklistene.no

www.facebook.com/slfloo

www.slfloo.com

Dette **nyhetsbrevet** av 18.05.25 sendes til deg* som er medlem i lokallaget SLF *Lillestrøm og omegn*



Bike for trees teamet vårt deltar også i år på styrkeprøven - og støtter Regnskogfondet!

1 – Støtt vårt Bike for trees team på sykkelrittet fra Eidsvoll til Oslo juni 2025!

Vi er også i år med på den "lille styrkeprøven" fra Eidsvoll til Oslo, og vårt lille *Bike for trees* teamet starter lørdag, 14.06.25 kl 14.17 (i puljen med fart på mer enn 20 km/h). Som i tidligere år er målet ikke å vinne rittet, men å vinne oppmerksomheten for sykkelens betydning i overgangen til lavutslippssamfunnet. Vårt team samler igjen inn penger til Regnskogfondet (www.spleis.no/bike-for-trees-2025), og vi takker allerede nå for all støtte. Ved spørsmål ta gjerne kontakt pr mail til lillestrom@syklistene.no eller direkte med vår nestleder og teammedlem Alf Helge Hartveit Skistad (mobil 920 96 363)! For mer informasjon se vedlegg 1 og vår nettside www.slfloo.com/aktiviteter/bikes-for-trees/

2 – Velkommen til sykkelarrangement i Lillestrøm på FN's sykkel dag 3. juni 2025!

Som del av prosjektet *Hele Norge sykler* i Friluftslivets år 2025 inviterer Syklistforeningen på FNs sykkel dag 3. juni til et større sykkelarrangement ved elva bak Lillestrøm rådhus. Arrangementet passer for både barn og voksne enten du allerede er en ivrig syklist, eller vil lære å beherske sykkel bedre. Det blir mange gøyale aktiviteter for alle, og spesielt for barnefamilier. Programmet omfatter morsomme konkurranser, sykkelhinderløype og enkel sykkelfiks med sjekk av sykkel og justeringer. Du kan også få tips og råd til fine nærturer og alt annet som har med sykling å gjøre.

Arrangementet avsluttes med guidet sykkel tur i regi av vårt lokallag der du blir kjent med nærmaturen på to hjul. Mer info om sykkelturen 03.06.25 kl 18.30 finner du i vedlegg 2. Se ellers informasjonen om *Hele Norge Sykler* i vedlegg 3, på Facebook og nettsiden til Syklistforeningen her: www.syklistforeningen.no/aktuelt/hele-norge-sykler-2025/. Ved spørsmål ta gjerne kontakt med Ola Bustad fra sekretariatet i Syklistforeningen (ola@syklistforeningen.no)!

3 – Bli med oss på tur, og vann gavekort fra Foss Sport!

Vi har kommet godt i gang med sykkelturner i regi av vårt lokallag, og neste tur er allerede førstkommande lørdag, 24.05.25 da vi sykler langs den flotte «pendlerruta» 163 inn til Oslo. Vi starter kl 10.00 fra Lillestrøm stasjon, men du kan også «henge deg på» fra Lørenskog stasjon (fra kl 10.30, jf turbeskrivelsen i vedlegg 4). Men husk at det er obligatorisk påmelding senest dagen før turen (pr mail til lillestrom@syklistene.no), og skriv gjerne om du blir fra Lillestrøm eller Lørenskog. Takk.

Se også oversikten over flere planlagte sykkelturner i regi av SLF Lillestrøm og omegn i 2025 på vår nettside www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer. Turbeskrivelsene til alle våre turner legges som kjent fortløpende ut på vår Facebook side www.facebook.com/slfloo. Husk at alle deltakere på årets turner i regi av vårt lokallag er med i trekning av tre gavekort på kr 1.000 fra Foss Sport på Strømmen.

Ta også gjerne kontakt om du vil engasjere deg som aktivt medlem i vårt lokallag. Du kan når som helst sende oss spørsmål og forslag til gode sykkeltiltak pr mail til lillestrom@syklistene.no. Keep cycling!

Mvh

Sykelstyret i SLF *Lillestrøm og omegn*

www.slfloo.com

facebook.com/slfloo/

* Etter avtale med sekretariatet i Syklistforeningen sender styret i lokallaget SLF *Lillestrøm og omegn* i uregelmessig avstand egne nyhetsbrev pr mail til lokale medlemmer (med kjent mailadresse). På denne måten informerer vi om vårt eget tilbud og andre aktuelle sykkel saker i Lillestrøm og omegn. Disse nyhetsbrev finner du også i arkivet på vår nettside www.slfloo.com/arkiv/. Om du ikke ønsker å få slike lokale nyhetsbrev send kort mail til lillestrom@syklistene.no.

VEDLEGG 1-4

Bike for trees 2025

SLF *Lillestrøm og omegn* stiller også i år med et eget *Bike for trees* – lag på Styrkeprøven. Du kan bli med i teamet, på treningsturer og ved å støtte Regnskogfondet!

Lokallagsnytt | Lillestrøm og omegn | Trafikk og politikk | 30. mars 2025 | Carsten Wiecek

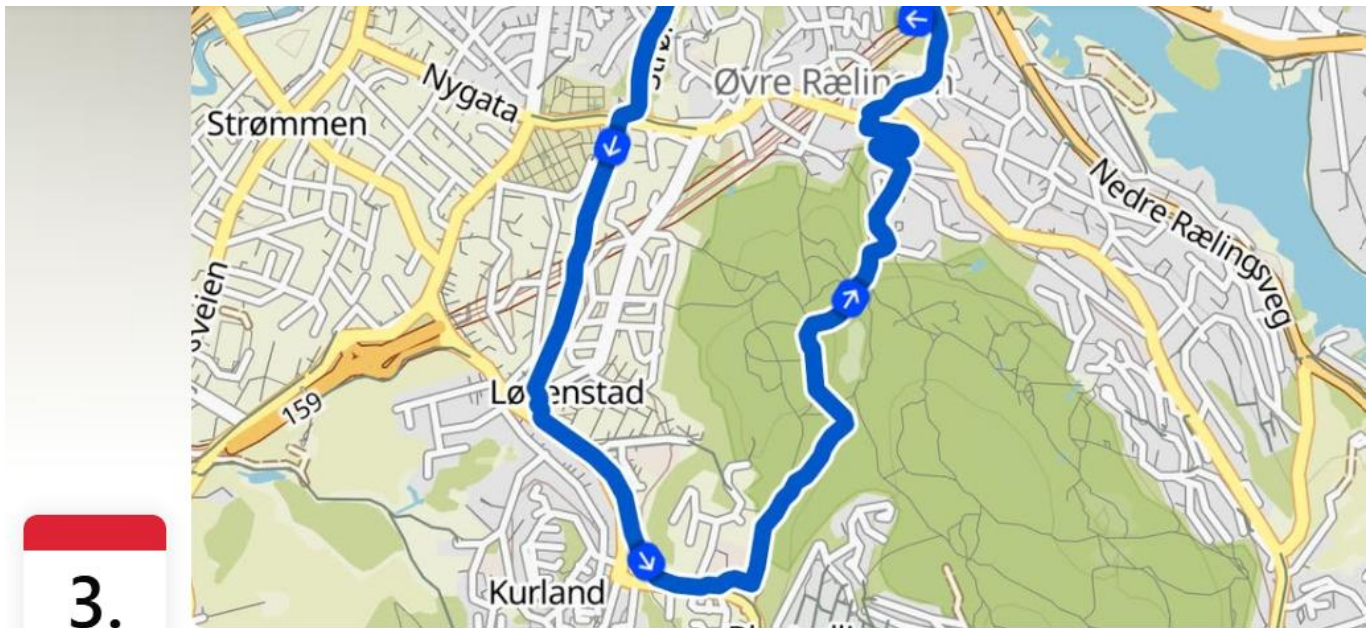


Hjelp oss å øke farten i klimakampen, og støtt oss på veien fra Eidsvoll til Oslo!

Syklistforeningen jobber over hele landet for bedre sykkelforhold, for å øke sykkelandelen og for å styrke sykkelens betydning på vei til et lavutslippssamfunn. Lokallaget SLF *Lillestrøm og omegn* jobber samtidig for økt sykkelglede - og har tatt initiativet til å øke farten på foreningens viktige arbeid: 2023 startet vi prosjektet [SLF – Bike for trees](#) og deltok med et eget team på Styrkeprøven fra Lillehammer til Oslo. 2024 var vi med på den minste styrkeprøven, fra Eidsvoll til Oslo – og det skal vi også gjøre i år!

Juni 2025 skal vi igjen stille med et eget *Bike for trees* – lag på [sykkelrittet fra Eidsvoll til Oslo](#) – og du kan bli med! På lørdag, 14.06.25 er vi med på den «lille styrkeprøven» med starttid kl 14.17, i puljen med forventet fart på mer enn 20 km/h. Send mail lillestrom@syklistene.no senest 30.04.25 om du vil bli del av teamet vårt, eller ta direkte kontakt med vår nestleder Alf Helge Hartveit Skistad (mobil 920 96 363)!

Du kan også bli med på noen av våre treningsturer (if info om våre sykkelsturer [her](#)), og du kan støtte oss med gode ord og din egen gave til Regnskogfondet! Som i tidligere år er målet vårt ikke å vinne sykkelrittet, men oppmerksomheten din - for det viktige arbeidet som gjøres i Syklistforeningen og Regnskogfondet. Med vår deltakelse på Styrkeprøven 2025 støtter vi derfor også i år Regnskogfondet ved hjelp av en egen innsamlingsaksjon via SPLEIS: www.spleis.no/bike-for-trees-2025



Tirsdag 3. juni 2025 klokken 18:30

Grønn sykkelstur på FN's sykkeldag

Lillestrøm

TUR: Rundtur gjennom Strømsdalen

fra Lillestrøm til Løvenstad

TIDSPUNKT: tirsdag 03.06.25 kl 18:30-19:30

START: Hamming man bak Lillestrøm rådhus

BESKRIVELSE: Vårt lokallag dekker både Lillestrøm og Rælingen kommune, men arrangerer ofte sykkelturner til turmål som ligger utenfor disse to kommuner. Denne fine kveldsturen her går gjennom tre kommuner, Lillestrøm, Rælingen og Lørenskog. Det er en «grønn sykkelstur» som inkluderer både en forholdsvis ny gang- og sykkelvei gjennom Strømsdalen og en liten «skogstur». I år har vi lagt denne turen på FN's sykkeldag som markeres 3. juni hvert år. Turen starter ved Hamming man bak Lillestrøm rådhus der vi i samarbeid med sykkelvenner fra sekretariatet i Syklistforeningen og Lillestrøm kommune inviterer til et større sykkelarrangement samme dag. Arrangementet er del av prosjektet Hele Norge sykler og vårt bidrag til Friluftslivets år 2025. Vi sykler ca 7 km i rolig tempo og er etter ca 1 time (og noen høydemeter) tilbake ved rådhuset i Lillestrøm, for å få med oss avslutning av sykkelarrangementet der.

Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk også våre turregler her:

www.slfoo.com/aktiviteter/sykkelturer

DELTA KERE: Maks 20 syklistere, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no, senest dagen før turen

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

MER INFO HER:

www.slfoo.com/aktiviteter/sykkelturer

www.syklistforeningen.no/aktuelt/hele-norge-sykler-2025/

www.friluftslivetsar.no/

www.komoot.com

www.facebook.com/events/1038483421480432

www.facebook.com/events/637147592528764

Hele Norge sykler i 2025 – bli med på sykkelfesten

Publisert 7. mai 2025 Skrevet av Ola Bustad



Syklistforeningen inviterer hele landet til å finne frem sykkelen i 2025! Hele Norge sykler handler om å spre sykkelglede og skape gode nærturopplevelser for både store og små – med et ekstra fokus på barn og unge.

– Vi ønsker å gi alle en følelse av mestring og ren sykkelglede. Vi gleder oss til å se sykkelhjulene rulle og engasjementet vokse når Hele Norge sykler for alvor går i gang, sier Ola Bustad, prosjektleder i Syklistforeningen.

Turnéstart før sommeren

Før sommeren legger Syklistforeningen ut på en sykkelfest-turné med stopp i Ås, Fredrikstad, Oslo, Lillestrøm og Larvik. Her blir det aktiviteter for hele familien, som hinderløyper, sykkel-service, lynkurs i mekking og morsomme sykkelkurs. I tillegg vil lokallag over hele landet arrangere mindre lokale sykkelbegivenheter.

Hele Norge sykler markerer også Friluftslivets år 2025 og løfter frem sykling som den perfekte snarveien til gode friluftsupplevelser der du bor. Bli med og gjør Norge til et enda bedre sykkelland – ett tråkk om gangen!

Når og hvor vil arrangementene finne sted (lenke til Facebook-arrangementet):

- ☐ Ås 29. april – i Ås sentrum kl. 16-19, Rådhusplassen utenfor kulturhuset
- ☐ Fredrikstad 10. mai, på Stortorvet i sentrum, kl 12-15
- ☐ Oslo, 11. mai – på Sognsvann kl 12-15 – se program under
- ☐ Lillestrøm 3. juni (sykkeldag) kl 17-20 på Dampmaskinhuset, Flomvollen
- ☐ Larvik 7. juni, kl 12-15, på Torget i sentrum

Vil du det skal være enkelt og trygt å sykle?

Vi jobber for at det skal være enkelt og trygt å sykle. Bli medlem i dag,
sammen gjør vi Norge mer sykkelvennlig.

[Bli medlem i dag](#)

Utforsk lokale perler på to hjul

Mange av oss undervurderer hvor mye spennende som finnes rett utenfor dørstokken – og hvor enkelt det er å komme seg dit på sykkel. Med to hjul under deg når du badeplasser, utkikspunkt og historiske perler raskt, enkelt og med god plass til både piknikkurv og badetøy.

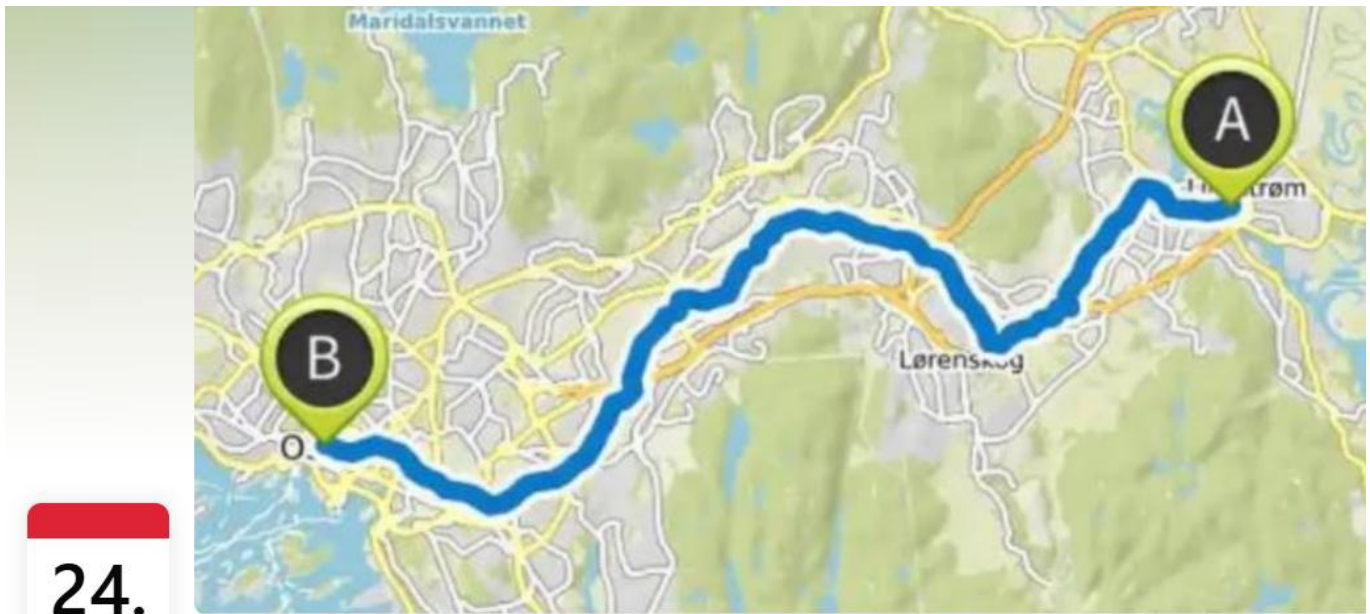
– Når man bruker sykkelen som fremkomstmiddel til lokale utfartssteder, kommer man enklere frem, bruker kortere tid på transport og får med seg mer utstyr, sier Bustad.

Bli med på sykkelstur!

Fra våre arrangementsområder vil vi arrangere turer til lokale perler og severdigheter, som en markering av Glommastiens 30-årsjubileum med en vakker sykkelstur i Fredrikstad.

Har du lyst til å være med på å spre sykkelglede til både store og små? Vi trenger engasjerte frivillige – ta gjerne kontakt med Ola Bustad på ola@syklistforeningen.no for å bli med på laget!

Bli med – utforsk nærmiljøet ditt på sykkel!



Lørdag 24. mai 2025 klokken 10:00

Sykkeltur til Oslo langs 163

Lillestrøm

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

TIDSPUNKT: lørdag, 24.05.25 kl 10.00 (kl 10.30 fra Lørenskog stasjon)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Dette er trolig den mest komfortable og populære pendleruta inn til hovedstaden. Deler av strekningen ligner litt på hva som har blitt omtalt som sykkelekspressveg i mange år nå – og som vi dessverre fortsatt må vente på. Sykkelturen på ca 25 km inn til Oslo går fra Lillestrøm stasjon til Lørenskog stasjon og derfra langs sykkelveg 163 til Oslo S. Alle lokale syklistere er velkommen til å delta, men særlig SLF medlemmer bosatt i nabokommunen Lørenskog. Syklistere fra Lørenskog velger selv om de vil starte med oss i Lillestrøm sentrum, eller henge seg på turen fra og med Lørenskog stasjon (fra ca kl 10.30). På turen inn til Oslo blir det da god tid og anledning til å prate om lokale sykkelforhold i Lillestrøm og Lørenskog, inkludert den manglende sykkelekspressvegen ... Kanskje dette er 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 senest etter to timer i Oslo. Der avslutter vi turen ev med å invitere deltakere til kort besøk på et passende utested. Returreisen organiserer deltakere etter eget ønske, f.eks. ved hjelp av www.vy.no. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk våre turregler her: www.slfoo.com/aktiviteter/sykkelturer/.

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

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

MER INFO HER:

www.slfoo.com/aktiviteter/sykkelturer/

www.komoot.com

www.facebook.com/events/3993661264286154

PS: Alle som melder seg inn i Syklistforeningen på sykkelturen får vår kule caps gratis som velkomstgave. Tilbudet gjelder kun ved innmelding på lørdag 24.05.25