



TURKATALOG 2025



Lillestrøm, 09.01.26

Kjære syklist!

Velkommen til turkatalog 2025 fra vårt lokallag SLF *Lillestrøm og omegn*! Her finner du detaljert informasjon om vårt turtilbud i 2025. På 22 sykkelturner syklet vi ca 1900 km sammen med mer enn 70 turdeltakere. Denne turkatalogen 2025 omfatter

1. Oversikt over gjennomførte sykkelturner 2025 (vedlegg 1)
2. Turbeskrivelser til alle våre sykkelturner 2025 (vedlegg 2)
3. Informasjon om årets kampanjer og studieturen 2025 (vedlegg 3)
4. Regler for våre sykkelturner (vedlegg 4)

Som du ser, inneholder turkatalogen også litt info om noen av våre kampanjer og om styrets studietur i 2025. Årets studietur langs Mjøsastråk har gitt mye inspirasjon til framtidige sykkeltiltak i regionen vår. Som i 2024 har vi også i år arrangert egen sykkelturn sammen med demensteamet i Lillestrøm kommune og aktivitetsgruppa for yngre personer med demenssykdom. Vi håper at det blir flere slike turner i tiden som kommer – og har i denne sammenheng også planlagt å bruke tandem på noen av våre turner! Tursesongen 2025 var igjen preget litt av vår deltakelse på Styrkeprøven. Vi deltok igjen med et lite *Bike for trees* - team på den minste styrkeprøven fra Eidsvoll til Oslo. Turkatalogen omfatter derfor også noen treningsturer med teamet vårt. *Bike for trees* prosjektet har også i år støttet arbeidet til Regnskogsfondet med en egen innsamlingsaksjon.

Som lokallag til Syklistenes landsforening (Syklistforeningen - SLF) har SLF *Lillestrøm og omegn* arrangert tematiske sykkelturner i regionen vår, helt siden vi ble stiftet i år 2011. I 2018 presenterte vi våre sykkelturner for første gang 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 ble vi alle overrasket av korona viruset, og ironisk nok hadde vi i dette året planlagt å sette søkelys på «samsyklingen»: COME TOGETHER turkatalog 2020 hadde fokus på de mange positive sider ved «syklingen i fellesskap».

Alle våre turkataloger finnes på vår nettside: www.slfoo.com/aktiviteter/sykkelturner.

Siden 2022 publiserer vi våre årlige turkataloger først ved slutten av sesongen - som en samling av alle turbeskrivelser fra årets gjennomførte sykkelturner. Men vi legger alle turer fortløpende ut som arrangementer på vår Facebook side www.facebook.com/slfloo. Der finner du altså alltid oppdatert info om de neste turene, med detaljert turbeskrivelse og enkel illustrasjonskart. Noen turer presenteres også som nyhetsaker, i tidligere år på nettsiden til Syklistforening www.syklistforeningen.no/aktuelt og framover på vår lokale nettside www.slfloo.com/aktuelt. I tillegg informerer vi alle våre medlemmer regelmessig om vårt turtilbud når vi sender ut nyhetsbrev pr mail. Så følg med på vår nettside og på Facebook, og bli gjerne med på framtidige turer!



Hvis ikke annet er oppgitt, så starter alle våre turer utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden av Lillestrøm stasjon (se bildet til venstre).

Deltakelsen er gratis og 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.

Tradisjonen tro avsluttet vi også tursesongen 2025 igjen med fokus på vintersykling. Målgruppa på siste tur 13.11.25 var igjen nye vintersyklister, særlig deltakere på vår egen og kommunens vintersykelkampanje. Etter turen ble det trekning av tre gave gavekort på kr 1.000 fra Foss Sport blant alle deltakere på sykkelturner i regi av vårt lokallag i 2025. Om du ikke var med oss på tur i 2025, så må du ikke vente lenge. Vi har allerede startet med tursesongen 2026. Den første turen med lokale vintersyklister var allerede på onsdag, 7. januar 2026! Så bli med framover!

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

Keep cycling!

Lillestrøm, 09.01.26

Mvh
Sykkelstyret
SLF Lillestrøm og omegn



SYKLISTFORENINGEN
Lillestrøm og omegn

1 Oversikt over gjennomførte sykkelturner 2025

Nr	Dato	Tur	Turleder
1.	22.01.25	Sykkeltur med nye og gamle vintersyklister i Lillestrøm	Carsten
2.	08.02.25	Bike n brunch sykkelturn på winter bike to work day	Carsten
3.	22.02.25	Bike n brunch sykkelturn i Lillestrøm	Carsten
4.	08.03.25	Sykkeltur på kvinnedagen	Ingvild
5.	26.04.25	Sykkeltur til Årnestangen	Alf Helge
6.	27.04.25	Treningstur med Bike for trees laget (Sørumsand-runde)	Ingvild
7.	01.05.25	Grønn sykkelturn langs Alnaelva og Svartdalen	Carsten
8.	04.05.25	Treningstur med Bike for trees laget (Sørumsand-runde)	Ingvild
9.	06.05.25	Sykle til jobben – tur langs E6 til Oslo	Alf Helge
10.	15.05.25	Treningstur med Bike for trees laget (Sørumsand-runde)	Ingvild
11.	24.05.25	Sykkeltur til Oslo langs 163	Carsten
12.	03.06.25	Grønn sykkelturn langs Strømsdalen på FNS sykkelturn 3. juni	Carsten
13.	11.06.25	Sykkeltur med aktivitetsgruppa fra Lillestrøm kommune (<i>ikke offentlig</i>)	Carsten
14.	14.06.25	Bike for trees – lag på styrkeprøven fra Eidsvoll til Oslo (kl 14.17)	Alf Helge
15.	16.08.25	Grønn sykkelturn langs Alnaelva og Svartdalen	Rob
16.	22.08.25	Studietur langs Mjøsa rundt (forbeholdt styremedlemmer i SLF LOO, til 24.08.25)	Carsten
17.	22.08.25	Sykkeltur i Lillehammer	Carsten
18.	23.08.25	Sykkeltur i Gjøvik	Carsten
19.	27.08.25	Stolpejakt på sykkel	Alf Helge
20.	20.09.25	Origamitur i Oslo med NoBroK	Carsten
21.	16.10.25	Synlig syklist sykkelturn i Lillestrøm	Carsten
22.	13.11.25	Vintersykkeltur i Lillestrøm	Alf Helge

www.facebook.com/slfloo og www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer

2 Turbeskrivelser av tematiske sykkelturner 2025

T01 Sykkeltur med nye og gamle vintersyklister i Lillestrøm, 22. januar 2025

TUR: Tur med deltakere fra vår vintersykelkampanje og andre vintersyklister

TIDSPUNKT: onsdag 22.01.25, kl 18.00-19.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Tradisjonen tror starter vi også årets tursesong med en sykkelturn med fokus på vintersykling.

Målgruppa er særlig deltakere i vår pågående vintersykelkampanje, men også andre nye og mer erfarne vintersyklister er invitert til å bli med. Det blir en forholdsvis kort turn i Lillestrøm, f eks langs etablerte og planlagte sykkelgater i Lillestrøm, Nebbenrunden eller byrunden. Vi viser fram ett av våre flotte treningssykler fra tidligere trafiksikkerhetsprosjekt Balanced & bilingual, med Nav-dynamo og gode lytter 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 - helt uten batteri). I tillegg fungerer baklyset også som bremselys, dvs lyser sterkere når du bremser! Alle deltakere vil få tilbud om gratis sykkellykt og refleks, og det blir god anledning til erfaringsutveksling mellom vintersyklistene. Du har også mulighet til å komme med innspill til årets turkatalog, dvs kan gjerne komme med egne forslag på nye turner i regi av vårt lokallag. Ved interesse inviterer vi alle turdeltakere også til varm drikk på utested i Lillestrøm etter turnen. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk våre turregler her:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer.

DELTAKERE: Send gjerne påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no, senest dagen før turnen

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

MER INFO HER:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer

www.slfloo.com/aktiviteter/vintersykelkampanjer/

www.komoot.com

www.facebook.com/slfloo

www.facebook.com/events/1792199434950691

T02 Bike n brunch sykkelturn på winter bike to work day, 8. februar 2025

TUR: Vintersyklister og andre engasjerte syklistene inviteres til turn og sykkelprat på kaffebar i Lillestrøm

TIDSPUNKT: lørdag 08.02.24, kl 10.00-11.00/12.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: *International winter bike to work day* arrangeres hvert år på andre fredag i februar måned. Så i år er vi tidlig ute når vi markerer denne vintersykkeldagen allerede 8. februar. Tradisjonen tro inviterer vi lokale vintersyklister og særlig deltakere i vår egen vintersykelkampanje til kort sykkelturn i Lillestrøm. I år blir det også sykkelprat etter turnen på [La Luna Kaffebar i Lillestrøm](#) der vi fra ca kl 11.00 spanderer mat og drikk til alle turdeltakere. Målgruppa er aktive vintersyklister, men også andre engasjerte syklistene og medlemmer i vårt lokallag er velkommen. Ev kan du også bare bli med på sykkelprat etter turnen. Der blir det god anledning til erfaringsutveksling mellom vintersyklistene, og til å komme med innspill til vårt aktivitetsprogram 2025. Alle deltakere på årets sykkelturner i regi av vårt lokallag er også med i trekning av tre gavekort på kr 1.000 fra Foss Sport på Strømmen. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk også våre turregler her:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer.

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

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

MER INFO HER:

www.foss-sport.no

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer

www.slfloo.com/aktiviteter/vintersykelkampanjer

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

www.komoot.com

www.facebook.com/events/617366114216563

T03 Bike n brunch sykkelstur i Lillestrøm, 22. februar 2025

TUR: Sykkeltur i Lillestrøm med etterfølgende sykkelprat på kaffebar i Lillestrøm

TIDSPUNKT: lørdag 22.02.24, kl 10.00-11.00/12.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I disse dager med *crazy weather* er det vanskelig å si hvordan været er i andre halvdel av februar, så om dette blir en tur med vintersyklister og piggdekk ser vi vel bare samme dag. Vi inviterer i hvert fall ikke bare vintersyklister og deltakere i vår egen vintersykelkampanje, men også andre engasjerte syklister til kort sykkelstur i Lillestrøm. Etter turen blir det god anledning til mer sykkelprat på [La Luna Kaffebar i Lillestrøm](#) der vi fra ca kl 11.00 spanderer mat og drikke til alle turdeltakere. Ev kan du også bare bli med på sykkelprat etter turen. Der vil vi gjerne høre dine tanker og innspill til vårt aktivitetsprogram 2025. Alle deltakere på årets sykkelsturer i regi av vårt lokallag er også med i trekning av tre gavekort på kr 1.000 fra Foss Sport på Strømmen. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk også våre turregler her: www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer.

DELTAKERE: Maks 10 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.foss-sport.no

www.lalunakaffebar.com

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer

www.slfloo.com/aktiviteter/vintersykelkampanjer

www.komoot.com

www.facebook.com/events/2253159148387978

T04 Sykkeltur på kvinnedagen, 8. mars 2025

TUR: Sykkeltur med kvinnelige syklister i Lillestrøm og omegn

TIDSPUNKT: lørdag 08.03.25, kl 09.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I anledning den internasjonale kvinnedagen 8. mars, inviterer vi til en sykkelstur i Lillestrøm - hvor både kvinnelige og mannlige syklister 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. Etter turen inviterer vi alle deltakere til varm drikke og mer sykkelprat på utested i Lillestrøm. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk også våre turregler her: www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer

DELTAKERE: Maks 10 syklister, 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.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer

www.forskning.no/kjonn-og-samfunn-kulturhistorie-sykling/sykkelen-har-gjort-mer-for-a-frigjore-kvinner-enn-noe-annet/327155

www.komoot.com

www.facebook.com/events/1268014401131452

T05 Sykkeltur til Årnestangen, 26. april 2025

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Årnestangen

TIDSPUNKT: lørdag 26.04.25 kl 09.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Også i år 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 og sjekk også våre turregler her:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer

DELTAKERE: Maks 10 syklister, 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:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer

www.komoot.com

www.facebook.com/events/3921052474875993

T06 Treningstur på landeveissykkel med medlemmer fra Bike for trees laget, 27. april 2025

TUR: Rask sykkeltur langs Sørumsandrunden

TIDSPUNKT: søndag, 27.04.25 kl 10.00-12.30

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I 2023 deltok vårt lokallag med et eget "Bike for trees"-team med landeveissyklister på styrkeprøven fra Lillehammer til Oslo. Vi hadde Sørumsandrunden som regelmessig treningstur. I 2024 stilte vi med et eget "Bike for (more) trees"-team på den minste styrkeprøven fra Eidsvoll til Oslo, og skal gjenta dette i år. I den sammenheng skal vi igjen invitere «raske syklister» til å bli med på «sosiale treningsturer». Søndag, 27. april har vi planlagt den første turen på ca 40 km (Sørumsandrunden). Vi tenker oss en snitthastighet på 20-25 km/t, og det blir kort drikkepause ca halvveis på runden. Vanligvis anbefales det å ha racersykkel, men på den første turen så tidlig i sykkelsesongen, deltar de fleste trolig på en «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 12 syklister (på passende sykkel - og hjelm), 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/sykkelturer

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

www.styrkeproven.no/hovedside/eidsvoll-oslo/

www.komoot.com

www.facebook.com/events/2983635388466347

T07 Grønn sykkelstur langs Alnaelva og Svartdalen, 1. mai 2025

TUR: Sykkeltur langs Alnaelva og Svartdalen til Oslo

TIDSPUNKT: torsdag 01.05.25 kl. 10.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Dette er vår klassiker, og i år har vi planlagt å invitere minst to ganger til den grønne sykkelturen langs Alnaelva og gjennom Svartdalen, fra Lillestrøm til Oslo. 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 for sykler med veldig tynne dekk, og heller ikke for syklistere som foretrekker «trygg asfalt». Ellers er turveien langs Alnaelva stort sett 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. For mer info om turregler mm sjekk vår nettside: www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

DELTAKERE: Maks 10 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.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/
www.sykkelnorge.no/nyttig/gronne-sykkelturer
www.komoot.com
www.facebook.com/events/1219864996184360

T08 Treningstur på landeveissykkel med medlemmer fra Bike for trees laget, 4. mai 2025

TUR: Rask sykkelstur langs Sørumsandrunden

TIDSPUNKT: søndag, 04.05.25 kl 10.00-12.30

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I 2023 deltok vårt lokallag med et eget "Bike for trees"-team med landeveissyklistere på styrkeprøven fra Lillehammer til Oslo. Vi hadde Sørumsandrunden som regelmessig treningstur. I 2024 stilte vi med et eget "Bike for (more) trees"-team på den minste styrkeprøven fra Eidsvoll til Oslo, og skal gjenta dette i år. I den sammenheng skal vi igjen invitere «raske syklistere» til å bli med på «sosiale treningsturer» langs Sørumsandrunden på ca 40 km. Vi tenker oss en snitthastighet på 20-25 km/t, og det blir kort drikkepause ca halvveis på runden. Det anbefales landeveissykkel, og husk å ta med hjelm. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk våre turregler her: www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/.

DELTAKERE: Maks 12 syklistere (på passende sykkel - og hjelm), 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/sykkelturer
www.slfloo.com/aktiviteter/bikes-for-trees/
www.styrkeproven.no/hovedside/eidsvoll-oslo/
www.spleis.no/bike-for-trees-2025
www.komoot.com
www.facebook.com/events/978146054113957

T09 Sykle til jobben – tur langs E6 til Oslo, 6. mai 2025

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Oslo ved oppstart av årets Sykle til jobben aksjon

TIDSPUNKT: tirsdag 06.05.25, kl 07.00-

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I år starter Sykle til jobben aksjon 6. 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 lenge de vil og hoppe av der det passer best for å komme fram til egen arbeidsplass. For å komme oss på jobb sykler «den raskeste veien» langs E6 - og vi sykler også forholdsvis raskt. Men det er ingen konkurranse og ingen krav til spesiell sykkel, eller syklist i spesiell god form ... Vi regner med at vi bruker litt under 60 minutter på veien inn til Oslo. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk våre turregler her: www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/.

DELTAKERE: Maks 12 syklist, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest dagen før turen (oppgi gjerne om du blir med fra Lillestrøm eller Strømmen – takk!)

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

MER INFO HER:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

www.sykletiljobben.no

www.komoot.com

www.facebook.com/events/967930558852154

T10 Treningstur på landeveissykkel med medlemmer fra Bike for trees laget, 15. mai 2025

TUR: Rask sykkeltur langs Sørumsandrunden

TIDSPUNKT: torsdag, 15.05.25 kl 17.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I 2023 deltok vårt lokallag med et eget "Bike for trees"-team med landeveissyklister på styrkeprøven fra Lillehammer til Oslo. Vi hadde Sørumsandrunden som regelmessig treningstur. I 2024 stilte vi med et eget "Bike for (more) trees"-team på den minste styrkeprøven fra Eidsvoll til Oslo, og skal gjenta dette i år. I den sammenheng skal vi igjen invitere «raske syklist» til å bli med på «sosiale treningsturer» langs Sørumsandrunden på ca 40 km. Vi tenker oss en snitthastighet på 20-25 km/t, og det blir kort drikkepause ca halvveis på runden. Det anbefales landeveissykkel, og husk å ta med hjelm. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk våre turregler her: www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/.

DELTAKERE: Maks 12 syklist (på passende sykkel - og hjelm), 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/sykkelturer

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

www.styrkeproven.no/hovedside/eidsvoll-oslo/

www.spleis.no/bike-for-trees-2025

www.komoot.com

www.facebook.com/events/1025036993107034

T11 Sykkeltur langs 163 til Oslo, 24. mai 2025

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.slfloo.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.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

www.komoot.com

www.facebook.com/events/3993661264286154

T12 Sykkeltur med aktivitetsgruppa fra Lillestrøm kommune (ikke offentlig), 11. juni 2025

TUR: Sykkeltur langs den store byrunden i Lillestrøm sykkelby med aktivitetsgruppa for yngre med demens

TIDSPUNKT: onsdag 11.06.25 kl 12.00 (eller ved Nebben fra kl 12.20*)

START: Helsebygget i Lillestrøm, utenfor inngang E (eller ved Nebben fra kl 12.20*)

BESKRIVELSE: Vi møtes ved Helsebygget og sykler derfra langs elva til Nebben og følger derfra den store byrunden mot Vigernes. Etter at vi har passert Åråsen (LSK) svinger vi til høyre, gjennom Vigernes, dvs sykler ikke hele den store byrunden fordi Dynea. Totalt blir det da ca 13 km og noen få høydemeter. Vi sykler i rolig tempo og det betyr at det vil ta ca 1 time å sykle hele turen. Vi avtaler underveis om vi ev skal sykle en litt kortere tur (da svinger vi ved Kjeller inn i den korte byrunden), eller om vi skal ta hele den store byrunden (forbi Dynea). * Det er mulig å bli med på turen fra Nebben. Da kommer du med sykkel din direkte til inngang til friluftsbadet Nebbursvollen (punkt B på kartet), og vi møtes der ca kl 12.20. Turen avsluttes etter plan ved Helsebygget der vi startet, men også her kan vi ved behov ev avtale noe annet. Dette er andre gang vi arrangerer sykkeltur sammen med kommunens aktivitetsgruppe for yngre personer med demenssykdom i tidlig fase, og etter turen fra ca kl 13.00 kan de som har tid og lyst bli med på kafé i Lillestrøm sentrum. Turen er ikke offentlig, men forbeholdt medlemmer i aktivitetsgruppa og ansatte i kommunens demensteam. * Turen publiseres ikke på vår Facebookside www.facebook.com/slfloo/, og vises uten konkret tidspunkt og møtested i turoversikten på nettsiden www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/ (der det også finnes info om våre generelle turregler). Denne turbeskrivelsen inkluderes i vår turkatalog først ved slutten av sesongen.

DELTAKERE: Maks 10 syklistere, gjerne med påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no

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

MER INFO HER:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

www.lillestrom.kommune.no/helse-og-omsorg/nedsatt-funksjonsevne/demens/demensteamet/

www.komoot.com

www.facebook.com/slfloo/

T13 Grønn sykkelstur på FN's sykkel dag, 3. juni 2025

TUR: Rundtur gjennom Strømsdalen

fra Lillestrøm til Løvenstad

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

START: Hammering man bak Lillestrøm rådhus

BESKRIVELSE: Vårt lokallag dekker både Lillestrøm og Rælingen kommune, men arrangerer ofte sykkelsturer 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 sykkel dag som markeres 3. juni hvert år. Turen starter ved Hammering 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.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer

DELTAKERE: Maks 20 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.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer

www.syklistforeningen.no/aktiviteter/verdens-sykkeldag/

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

www.friluftslivetsar.no/

www.komoot.com

www.facebook.com/events/1038483421480432

www.facebook.com/events/637147592528764

T14 Styrkeprøven

Ikke noe arrangement på Facebook

T15 Grønn sykkelstur langs Alnaelva og Svartdalen, 16. august 2025

TUR: Sykkelstur langs Alnaelva og Svartdalen til Oslo

TIDSPUNKT: Lørdag 16.08.25 kl. 10.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Dette er vår klassiker, og her inviterer vi allerede for andre gang til den grønne sykkelturen langs Alnaelva og gjennom Svartdalen, fra Lillestrøm til Oslo. 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 for sykler med veldig tynne dekk, og heller ikke for syklist som foretrekker «trygg asfalt». Ellers er turveien langs Alnaelva stort sett 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. For mer info om turregler mm sjekk vår nettside: www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

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

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

MER INFO HER:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

www.sykkelnorge.no/nyttig/gronne-sykkelturer

www.komoot.com

www.facebook.com/events/614197471486601

T16 Studietur langs Mjøstråkk (del 3), 22.-24. august 2025

DELTAKERE: bare styremedlemmer i SLF LOO

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

jf program til studieturen nedenfor

T17 Sykkeltur i Lillehammer, 22. august 2025

TUR: Sykkeltur i Lillehammer og omegn i samarbeid med sykkelvenner fra regionen

TIDSPUNKT: fredag 22.08.25 fra ca kl 13.00

START: Lillehammer sentrum (mer info om møtested kommer)

BESKRIVELSE: Styret til SLF *Lillestrøm og omegn* drar i perioden 22.-24.08.25 på studietur langs Mjøstråkk, fra Moelv via Lillehammer og Gjøvik til Eidsvoll. Vi inviterer SLF medlemmer fra regionen og andre interesserte syklistere til å bli med oss på rundtur i Lillehammer og omegn, på dag 1 av studieturen vår. Tema er både sykkelforhold for hverdagssyklistere og turistiske severdigheter langs Mjøstråkk. Vi har planer om å spandere til lunsj til alle turdeltakere eller ev bare for representanter fra SLF familien og vårt eget styre (litt avhengig av interesse og antall påmeldte). Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon. For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

DELTAKERE: Maks 15 syklistere, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest 21.08.25

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

MER INFO HER:

<https://mjostrakk.visitostnorge.no/mjostrakk/kart>

www.komoot.com

www.facebook.com/events/2174101049771229

T18 Sykkeltur i Gjøvik, 23. august 2025

TUR: Sykkeltur i Gjøvik og omegn i samarbeid med sykkelvenner fra regionen

TIDSPUNKT: lørdag 23.08.25 fra ca kl 13.00

START: Gjøvik sentrum (mer info om møtested kommer)

BESKRIVELSE: Styret til SLF *Lillestrøm og omegn* drar i perioden 22.-24.08.25 på studietur langs Mjøstråkk, fra Moelv via Lillehammer og Gjøvik til Eidsvoll. Vi inviterer SLF medlemmer fra regionen og andre interesserte syklistere til å bli med oss på rundtur i Gjøvik og omegn, på dag 2 av studieturen vår. Tema er både sykkelforhold for hverdagssyklistere og turistiske severdigheter langs Mjøstråkk. Vi har planer om å spandere til lunsj til alle turdeltakere eller ev bare for representanter fra SLF familien og vårt eget styre (litt avhengig av interesse og antall påmeldte). Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon. For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

DELTAKERE: Maks 15 syklistere, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no senest 21.08.25

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

MER INFO HER:

<https://mjostrakk.visitostnorge.no/mjostrakk/kart>

www.komoot.com

www.facebook.com/events/edit/1092389879452895

T19 Stolpejakt på sykkel, 27. august 2025

TUR: Sykkeltur i Lillestrøm på jakt etter stolper

TIDSPUNKT: onsdag 27.08.25 kl 18.00

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 70 stolper i området, og vi ser hvor mange vi finner. Dette blir en rolig sykkeltur 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 starter. Ved interesse spanderer vi kaffe eller is etter turen. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon.

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

DELTAKERE: Maks 10 syklist, obligatorisk påmelding per 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/747993154795552

T20 Origamitur i Lillestrøm og omegn – med NoBroK

TUR: Sykkeltur med NoBroK i Lillestrøm og omegn i den europeiske mobilitetsuka

TIDSPUNKT: lørdag, 20.09.25 kl 11.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Vi skal igjen på tur med foldesykler fra Norsk Brompton Klubb, i år på lørdag i årets mobilitetsuka.

Det blir en tur på maks 20 km i Lillestrøm og omegn. Detaljer avtaler vi sammen når vi møtes i Lillestrøm på selve turdagen. De som har tid samles etter turen på kafe i Lillestrøm og omegn - til litt mer sykkelprat (bl a om den aktuelle klagesaken fra ett av våre medlemmer som ble nektet transport på VY bussen, fordi hans Brompton ikke ble akseptert som "bagasje"). Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon og sjekk våre turregler her:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer.

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

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

SAMARBEIDSPARTNER: Norsk Brompton Klubb (NoBroK)

www.norskromptonklubb.wordpress.com/

MER INFO HER:

www.slfloo.com/aktiviteter/europeiskmobilitetsuke

www.mobilityweek.eu

<https://reiselivsforum.no/web/klageinformasjon/kollektiv/>

www.komoot.com

www.facebook.com/events/745212761763473

T21 Synlig syklist tur i Lillestrøm, 16. oktober 2025

TUR: Kveldstur med synlige syklistere i Lillestrøm

TIDSPUNKT: torsdag 16.10.25 kl 19.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativet utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: På refleksdagen og som en del av årets synlig syklist-aksjon inviterer vi lokale syklistere til kveldstur på ca 10 km i rolig tempo på litt under en time i Lillestrøm og omegn. Vi bestemmer sammen hvor vi sykler. Også i år deler vi ut ladbare sykkellykter til alle deltakere på denne turen. Kle deg etter gradestokken og bli med på denne kveldsturen! Vi skal også vise fram ett av våre flotte treningssykler fra vårt tidligere trafiksikkerhetsprosjekt Balanced & bilingual, med Nav-dynamo og gode lykter foran og bak. Baklyset har kondensator som gjør at det lyser i noen minutter selv om sykkelstelen står stille (dette er svært praktisk når man f.eks. venter ved rødt trafikklys e.l.), og har til og med bremslys. Vi anbefaler slik vedlikeholdsfritt utstyr (som fungerer helt uten batteri!). Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon. For mer info om turregler mm sjekk vår nettside:

www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

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

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

MER INFO HER:

www.syklistforeningen.no/aktiviteter/synlig-syklist/

www.tryggtrafikk.no/fakta-og-rad/til-fots/refleks/refleksdagen/

www.slfloo.com/aktiviteter/synlig-syklist/

www.velo-de-ville.com/en

www.komoot.com

www.facebook.com/events/1185165676833492

T22 Vintersykkeltur i Lillestrøm, 13. november 2025

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

TIDSPUNKT: torsdag 13.11.25, kl 18.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Sykkelsesongen startet med vintersyklistere, og på årets siste sykkelstur er målgruppa igjen vintersyklistere, særlig lokale syklistere som ønsker å bli med på vår vintersykelkampanje 2025/26. Men også du som deltar i kommunens vintersykelkampanje er hjertelig velkommen! På turen vil du få mer informasjon om vår planlagte kampanje der vi igjen skal dele ut piggdekk til nye vintersyklistere. Vi bestemmer sammen hvor vi sykler, f.eks. den store byrunden, Nebbenrunden eller langs sykkelgater i sykkelbyen. Vi deler ut ladbare sykkellykter til alle deltakere som er med på turen. Dette er årets siste tur i regi av SLF LOO og med dette også siste sjanse til å vinne gavekort fra Foss Sport som vi trekker blant deltakere på alle våre turer denne sesongen. Kle deg etter gradestokken og bli med på denne kveldsturen! Vi skal også vise fram en av våre flotte treningssykler fra vårt tidligere trafiksikkerhetsprosjekt Balanced & bilingual, med Nav-dynamo og gode lykter foran og bak. Baklyset har kondensator som gjør at det lyser i noen minutter selv om sykkelstelen står stille (dette er svært praktisk når man venter ved rødt trafikklys e.l.), og baklysene lyser ekstra sterk når du bremses! Vi anbefaler slik vedlikeholdsfritt utstyr som altså fungerer helt uten batteri. Følg med på vår Facebookside for aktuell informasjon. For mer info om turregler mm sjekk vår nettside: www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/

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

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

MER INFO HER:

www.lillestrom.kommune.no/aktuelt/nyhetsarkiv/2025/trenger-du-vinterdekk-til-sykkelen-din/

www.slfloo.com/fokus/vintersykling/

www.slfloo.com/aktiviteter/vintersykelkampanjer/

www.komoot.com

www.facebook.com/events/1756459355015370

3 Informasjon om årets kampanjer og studieturen 2025



SYKLISTFORENINGEN

Lillestrøm og omegn

www.slfloo.com

lillestrom@syklistene.no

www.facebook.com/slfloo

Lillestrøm, 22.08.25

Studietur langs Mjøstråkk 2025

Styret til SLF *Lillestrøm og omegn* drar på studietur langs Mjøstråkk i perioden 22.-24. august 2025

Tema: Lokale sykkelforhold i sykkelbyene Lillehammer og Gjøvik, regional sykkelturnisme og grønne sykkelruter langs Mjøstråkk, Skreiabanen og Vormtråkk, skilting av ruter/ sykkelveier, sykkeltransport, overnattingsmuligheter og annen relevant sykkelinfrastruktur samt generell planlegging og gjennomføring av sykkelturner med overnatting.

Program

Fredag 22.08.25 – dag 1

kl 09.45 – 11.18 togtur med sykler fra Lillestrøm til Moelv

sykkeltur fra Moelv stasjon til Lillehammer sentrum, ca 29 km

lunsj med lokale sykkelvenner/ eksperter og offentlig sykkelturn i Lillehammer, ca 5 km

sykkeltur fra Lillehammer til overnattingssted på vei til Gjøvik, ca 26 km

Lørdag 23.08.25 – dag 2

sykkeltur langs Mjøsa fra overnattingsstedet videre til Gjøvik, ca 23 km

lunsj med lokale sykkelvenner/ eksperter og offentlig sykkelturn i Gjøvik, ca 5 km

sykkeltur til overnattingssted på vei til Minnesund/ Eidsvoll, ca 37 km

styremøte

Søndag 24.08.25 – dag 3

sykkeltur fra overnattingssted videre til Minnesund/ Eidsvoll, ca 63 km

togtur fra Eidsvoll til Lillestrøm f eks kl 14.31 – 14.55

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](#). 2022 og 2023 studerte vi den nasjonale sykkelruta nr 7 (pilegrimsruta) på Øvre Romerike og helt opp til Hamar. 2025 gikk studieturen til Stavanger og ble kombinert med deltakelsen på sykkelkonferansen. Studieturene er forbeholdt styremedlemmer i lokallaget SLF *Lillestrøm og omegn* (med unntak av noen delstrekninger som er merket som offentlige turer i programmet), men vi er overbevist at mange lokale sykklister vil dra nytte av det vi lærer på studieturen i form av gode lokale og regionale sykkeltiltak i framtiden 😊

4 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 særleg 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 syklister 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