



SYKLISTENE
Lillestrøm og omegn

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

Til ordfører og rådmann i Skedsmo kommune,
m/ kopi til daglig leder og styreleder i Lillestrøm 2020

Lillestrøm, 13. februar 2014

SLF Lillestrøm og omegn tilbyr medarbeid på årets sykkelfestival

Vi viser til tidligere kontakt og samarbeid mellom SLF *Lillestrøm og omegn* ang sykkelfestivaler i Skedsmo kommune. Vi viser særlig til våre brev av 08.10.12 med ti tips til å bli en enda bedre sykkelby (der vi bl a nevnte betydningen av årlige sykkelfestivaler) samt vår høringsuttalelse av 08.02.13 ang revisjon av kommuneplanen i Skedsmo kommune (med fokus på kommunens folkehelsearbeid)¹.

Fredag 18.-Lørdag 19. mai 2012

Sykkelfestival i Lillestrøm

Program

Fredag 18/5

- 12:00 Åpning av årets Sykkelfestival
- 13:00 Start på 3. etappe fra Stortorvet
- 18:00 Slutt Dag 1

Lørdag 19/5

- 10:00 Start Dag 2
- 11:30 Start orienteringsløp i Liten Byrunde (slutt 13:30)
- 12:00 Trialshow v/ Erik Ulltang
- 13:00 Start ferdighetsprøve for barn i Gågata (slutt 15:00)
- 14:00 Trialshow v/ Erik Ulltang
- 14:30 Premieutdeling orienteringsløp
- 16:00 Trialshow v/ Erik Ulltang
- 16:30 Work Shop v/ Erik Ulltang
- 17:00 Slutt dag 2

Trialshow & workshop med Erik Ulltang

Det blir trialshow flere ganger lørdag 19. mai - og han avslutter det hele med workshop for de som vil lære mer om dette sporten. Se www.erikulltang.com

Ustillemesse på Torvet

Ven inne sykkelbutikk og andre gode butikker stiller opp med egen stand med på Torvet. Her finner du flotte mønstretøy på barn, annet sykkel utstyr, trening og belegg. Det er også spennende å prøve i alle sykler som stikk og andre mer originale sykler.

Work Shop

Egen stand hvor du får gode tips og tips til hvordan vedlikeholde sykkel sine.

Bruktmarked

Her du en gammel sykkel du ønsker å selge, kan denne doneres til Skedsmo Rådningssentrum og Kårengs Børnegrup som stiller på egen stand og tar inn. De beste sykklene blir påkøbt ut og selgt på bruktmarkedet.

Vaske-/pumpesone

Te Liten innom Torvet og prøv den flotte sykkelvasken som blir installert for. Her er sykklene din kan vaskes eller Kårengs Børnegrup og Skedsmo Rådningssentrum opp og vasker dem!

Musikk & underholdning

Vi sørger for god musikk og underholdning fra lokale artister.

Velkommen!

Ferdighetsprøve for barn

SLF Lillestrøm og omegn Byrådsutvalgets Landbruksråd gjennomfører ferdighetsprøve for barn i Gågata lørdag 19. mai fra kl 13:00 - 15:00.

1. Start, sykle med en stier
2. Sidsprøving
3. Plasser opp og taes ned
4. Sids syking med en stier
5. Båstøring

Orienteringsløp med flotte premier

Spennende løp i Liten Byrunde lørdag 19. mai kl. 11:30. Med opp bak sønnen på Torvet.

For detaljer kart over Byrunden: Se hjemmesiden: www.skedsmokommune.no

3. etappe Glava Tour of Norway

fra Lillestrøm 18. mai kl. 13:00

Glava Tour

Facebook.com/sykkelfestivalen

SPONSORER

- Lillestrøm Bank
- 125 ÅR 1814-2012
- Lillestrøm Torv
- SOLSIDEN
- 2012
- KIRKEN I BYGGEN
- FAKSTEN GUIDE

Vi har mottatt informasjon via Lillestrøm 2020 at det er nok så usikkert om det arrangeres sykkelfestival i år 2014. De siste tre årene hadde vi egne sykkelfestivaler i Lillestrøm som etter vår mening var svært vellykket. Vår klare anbefaling er derfor at denne årlige tradisjonen opprettholdes. Vi mener at sykkelfestivalen egner seg svært godt til å ha fokus på de mange positive sider syklingen har for byen/ kommunen og samfunnet/ miljøet for øvrig. Sykkelfestivalen gir kommunen også en flott anledning til å pleie gode samarbeidsrelasjoner (og ev etablere nye relasjoner) med viktige partnere i byen som Lillestrøm 2020, vårt lokallag og annet sykkelmiljø som sykkelbutikker, treningsentre osv.

¹ Alle våre brev til vegmyndigheter mm er tilgjengelig i vårt arkiv www.syklistene.no/lokallag/lillestrom/arkiv/

Syklistenes Landsforening (SLF) er en landsomfattende, ideell organisasjon som arbeider for for hverdagsykling – både nasjonalt og lokalt. SLF har omlag 11.000 medlemmer og ser på sykkel som løsningen i hverdagen - som framkomstmiddel til jobb, i hverdagen ellers og som kilde til opplevelser og bedre helse. Vårt lokallag har som mål å gjøre Lillestrøm og omegn enda bedre for sykkeltrafikk og har følgende satsingsområder

- [Sykling som folkehelse og miljøtiltak](#)
- [Å fremme barn og sykling](#)
- [Å fremme vintersykling](#)

Det er vel ingen som benekter at det å skape gode oppvekstvilkår for barn er en sentral oppgave i en vekstkommune som Skedsmo. Vårt lokallag har de siste tre årene tilbyd ”ferdighetsprøve for barn” på sykkelfestivalen (jf vedlegg). Vi vil gjerne gjenta dette i år. Ferdighetsprøven er et gratis tilbud til de yngste innbyggere/ sykklister i kommunen og har vært svært populært blant barnefamilier, noe som viser at det er en festival for hele familien.

I tillegg er vi overbevist at syklingen kan få en enda større betydning for kommunens viktige folkehelsearbeid. Vi mener at folkehelse tematikken ikke bare ”egner seg” for bred medvirkning, men forutsetter bred medvirkning av befolkningen... En konkret måte å medvirke og påvirke egen og folkehelsen er rett og slett å sykle mer! Vi tillater oss nok en gang å sitere fra den nasjonale sykkelstrategien² (jf også vår høringsuttalelse februar 2013):

”Fysisk aktivitet er blant de viktigste helsefremmende faktorene og inngår som del av folkehelsearbeidet... Tilrettelegging for aktiv transport vil også være et viktig bidrag i folkehelsearbeidet.”

Vi mener at slik tilrettelegging for aktiv transport/ sykling betyr mye mer enn å bygge bedre og flere sykkelveger. Det handler ikke minst om å bygge en sykkelkultur. Sykkel festivalen er et godt bidrag i dette viktige arbeidet. I år arrangeres ”sykkelens dag” over hele landet på lørdag 10.05.14, jf info på www.syklistene.no/om-oss/sykkelens-dag/. Vi mener dagen egner seg svært godt til å arrangere sykkel festivalen i Lillestrøm! Og hva med å arrangere en hel uke med fokus på sykling (her: spinning³) i forbindelse med festivalen – i samarbeid med engasjerte mennesker på de mange lokale treningssentre i kommunen?

Vi ber om en tilbakemelding fra Skedsmo kommune ang planer rundt årets sykkel festival innen 09.03.14, helst per mail til lillestrom@syklistene.no (og/eller per brev til SLF Lillestrøm og omegn, v/ sekretær, Bergv. 1, 2010 Strømmen)!

Mvh

Styret i SLF Lillestrøm og omegn*

www.syklistene.no/lillestrom

* brevet er godkjent uten underskrift og ekspedert kun per mail

VEDLEGG

² Statens vegvesen (2012): Nasjonal sykkelstrategi – sats på sykkel – Grunnlagsdokument for NTP 2014-2023, Vegdirektoratet

³ jf info om spinningens dag 2013 her: <http://www.syklistene.no/2013/03/spinningens-dag-7-april/>



Ferdighetsprøve på sykkel

Ferdighetsprøven bør helst gjennomføres på fast dekke, asfalt eller gatestein. Det bør være en plan flate på ca. 10m x 20 m. Dere bør være 3-5 personer for å gjennomføre ferdighetsprøven.

Nødvendig utstyr

11 plastkjegler el.
1 tennisball eller tilsvarende
1 høy taburett
1 plastbøtte, ca 12 liter
Kritt eller tape til oppmerking
Målbånd
1 planke/bord, lengde 3m, bredde 20 cm

1. Start, sykle mellom streker

Merk opp 2 streker med kritt, lengde 4m, bredde mellom strekene 50 cm. Strekene skal ikke berøres med hjulene eller føttene.

20 poeng hvis strekene ikke berøres.



2. Slalåmsykling

Fem kjegler settes opp på linje med innbyrdes avstand 2 m. Sykle slalåm uten at kjeglene berøres.

5 poeng for hver kjegle som ikke berøres.



3. Plukke opp og kaste ball

Plukke opp tennisball fra høy taburett. Kaste ballen oppi bøtte som står 3-4 m fra taburetten. Ballen skal ikke sprette opp igjen fra bøtta.



10 poeng for å plukke opp ballen.
20 poeng for å treffe bøtta.
10 poeng minus hvis ballen spretter opp fra bøtta.

4. Sakte sykling mellom streker

Merk opp 2 streker med kritt, lengde 8-10m, bredde mellom strekene 40 cm. Strekene skal ikke berøres med hjulene eller føttene. Bruke min. 10 sekunder.

10 poeng å klare 1/3
20 poeng for å klare 2/3
40 poeng for å klare hele strekningen
Det er forhjulet som teller.

5. Balansering

Balansere på planke/bord, lengde 3m, bredde 20 cm.

10 poeng å klare 1/3
20 poeng for å klare 2/3
40 poeng for å klare hele lengden
Det er forhjulet som teller.



Maks. poengsum for viste øvelser er 155. Maks. poengsum tilpasses de øvelsene som tas med i prøven.