



SYKLISTENE
Lillestrøm og omegn

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

**Til treningssettene i Skedsmo
m/ kopi til kommunaldirektøren for Helse og Sosialsektoren i Skedsmo kommune**

Lillestrøm, 22. februar 2014

SLF Lillestrøm og omegn om spinningen og spenningen i Skedsmo

Vi viser til tidligere kontakt mellom SLF *Lillestrøm og omegn* og mange av dere lokale treningssette i Skedsmo, senest vårt brev av 24.03.13 (ang spinningens dag 2013). Vi viser også til vedlagte informasjon om spinningens dag og sykkelfestival i Skedsmo i år 2014.

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 sykkelen som løsningen i hverdagen - som fremkomstmiddel til jobb, i hverdagen ellers og som kilde til opplevelser og ikke minst bedre helse! [Sykling som folkehelse og miljøtiltak](#) er ett av tre satsingsområder i vårt arbeid i lokallaget SLF *Lillestrøm og omegn*. Her har vi bl a etablert et samarbeid med treningssette i Skedsmo. Da Lillestrøm høsten 2012 for tredje gang ble kåret til [Norges beste sykkelby](#) kunne vi kort tid etter premiere våre medlemmer med et tilrettelagt tilbud om [vinterabonnement på lokale treningssette](#).

Sykling og spinning er blant Norges mest populære aktivitetsformer. I samarbeid med Virke Trening og Sportsbransjen arrangerer Syklistenes Landsforening også i år Spinningens dag - som del av Aktivitetsalliansens kampanje *Heia Deg!* på Verdens Helsedag (jf vedlegg 1). **Vi håper at mange av dere er med på Spinningens dag 06.04.14!** Påmeldingsfristen for settene er 16.03.14. Ved spørsmål ta kontakt med sekretariatet for Spinningens dag, v/ Charlotte Gundhus (charlotte.gundhus@hkstrategies.com, mobil 922 50 944) eller Syklistenes landsforening, v/ Hulda Tronstad (hulda@syklistene.no, mobil 992 61 816).

Vi er overbevist at syklingen (og spinning) kan få større betydning i kommunens folkehelsearbeid og har i flere sammenheng oppfordret kommunen til større innsats, senest i vårt brev til ordføreren og rådmannen ang *spinningen & spenningen* rundt årets sykkelfestival... (jf vedlegg 2). Derfor sendes også dette brevet i kopi til kommunaldirektøren med ansvar for Helse og Sosialsektoren i Skedsmo kommune.

Mvh
Styret i SLF Lillestrøm og omegn*
www.syklistene.no/lillestrom

* brevet er godkjent uten underskrift og ekspedert kun per mail

VEDLEGG



Bli med på Spinningens dag

Spinning og sykling er blant Norges mest populære aktivitetsformer for voksne. For å få enda flere i aktivitet, arrangeres Spinningens dag på Verdens helsedag, mandag 7. april 2014.

Vi vil få flere som sykler til å teste spinning, flere som spinner til å sykle ute og flere som ikke er aktive til å prøve noe nytt. Derfor går Virke Trening, Syklistenes Landsforening og Sportsbransjen nok en gang sammen om Spinningens dag. Samarbeidet er en del av Aktivitetsalliansens kampanje «Heia Deg»!

Nå søker vi deltakere: Treningssentre, lokallag av Syklistenes Landsforening og aktører i Sportsbransjen som ønsker å bidra til et mer aktivt Norge. Tar du utfordringen?

Jeg vil delta, hva må jeg gjøre?

Treningssenter

- Arrangere minst én åpen, gratis spinningtime mandag 7. april
- Markedsføre Spinningens dag overfor medlemmer og evt. lokale medier
- Registrere deltakere i resepsjonen og sende inn liste etterpå
- Dele ut materiell etter timen(e)
- Der mulig: Legge til rette for kort presentasjon fra Syklistenes Landsforening og/eller Sportsbransjen

Syklistenes Landsforening

- Fortelle om sykling som aktivitetsform på spinningtime på lokalt treningssenter som deltar på Spinningens dag
- Markedsføre dagen overfor medlemmene og evt. i lokale medier
- Informere om Sykkelens dag 10. mai

Sportsbransjen

- Markedsføre Spinningens dag med materiell i butikker, på nett, i sosiale medier og evt. i lokale medier
- Samarbeide med lokalt treningssenter og Syklistenes Landsforening der det er relevant, f.eks. med foredrag om sykkelstell og -utstyr
- Vurdere lokale konkurranser for deltakere på Spinningens dag

- Samarbeide med lokalt treningssenter og Syklistenes Landsforening der det er relevant, f.eks. med foredrag om sykkelstell og -utstyr
- Vurdere lokale konkurranser for deltakere på Spinningens dag

«Heia deg!» vil hjelpe dere

Vi produserer Spinningens dag-materiell som kan brukes som plakater, flyers og innhold til nettsider og Facebook. I tillegg får alle pressemateriell som kan brukes overfor lokale medier dersom dere vil profilere Spinningens dag lokalt. Materialet vil være tilgjengelig fra ca. 1. mars.

Tiltaket blir også profilert på Heia Deg!-kampanjens Facebook-sider med ca. 35.000 tilhengere.

www.facebook.com/heiadeg

Hulda Tronstad  E-post

Publisert den 14.02.2014

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 Stortorget
- 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/ Eirik Ulltang
- 13:00 Start ferdighetsprøve for barn i Gåtgata (slutt 15:00)
- 14:00 Trialshow v/ Eirik Ulltang
- 14:30 Premieutdeling orienteringsløp
- 16:00 Trialshow v/ Eirik Ulltang
- 16:30 Work Shop v/ Eirik Ulltang
- 17:00 Slutt dag 2

Trialshow & workshop med Eirik Ulltang

Det blir trialshow flere ganger lørdag 19. mai - og han avslutter det hele med workshop for de som er interessert på skuten av dagen. Se: www.edditalab.com

3. etappe Glava Tour of Norway fra Lillestrøm 18. mai kl. 13:00

Utstillermesse på Torvet
Vår lokale sykkelbutikk og andre lokale utstillere stiller også med egen stand med på Torvet. Her finner du flotte moskettut på best av pris, sykkel-utstyr, merking og bakke. Det er også spennende å prøve ulike sykler som elsykler og andre mer originale sykler!

Work Shop
Egen stand hvor du får gode tips og tips til hvordan vedlikeholdes sykkelens deler.

Bruktmarked
Hvis du er gammel sykkel du ønsker å selge, kan denne dagen til Skedsmo Fluktasjon og Kårene Bymisjon som står på egen stand og tar imot. De beste sykler blir plukket ut og selges på bruktmarkedet.

Vaske-/pumpesone
Ta bilen innom Torvet og prøv den flotte sykkelvasken som blir installert for å rengjøre sykler og mer. Det beste sykler blir plukket ut og selges på bruktmarkedet.

Musikk & underholdning
Vi sørger for god musikk og underholdning til lokale artister.

Ferdighetsprøve for barn
SLF Lillestrøm og omegn Syklistene arrangerer ferdighetsprøve for barn i Gåtgata lørdag 19. mai fra kl. 13:00 - 15:00.

1. Start, sykle mellom streker
2. Støttestreng
3. Plukke opp og sette på
4. Slå to sykling mellom streker
5. Balansering

Orienteringsløp med flotte premier

Sporstrekningen Caren gjennomfører orienteringsløp i Liten Byrunde lørdag 19. mai kl. 11:30. Mer opp bak scenen på Torvet.

For detaljert kart over Byrundene, se hjemmeside: www.skedsmokommune.no

Velkommen!

[facebook.com/sykkelfestivalen](https://www.facebook.com/sykkelfestivalen)

SPONSORER

- Lillestrøm Bank
- 125 ÅR 1839-2014
- Lillestrøm Torv
- SOLSIDEN
- 2012
- KIRKENES BYMISJON
- FOKUSPÅRNING 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, treningssentre 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/ syklistene 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 folkehelsepolitikken 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. Sykkelfestivalen 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 sykkelfestivalen 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 sykkelfestival 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/>