

Nyhetsbrev 2020/01 til medlemmer i SLF Lillestrøm og omegn



Våre flotte treningssykler fra prosjektet *Balanced & bilingual* er med oss på mange turer i 2020!

Come together – og bli med på sykkelturner i Lillestrøm og omegn!

For tredje år på rad presenterer SLF Lillestrøm og omegn sine tematiske sykkelturner i egen turkatalog. COME TOGETHER turkatalog 2020 ligger nå ute på vår nettside www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/ og en oversikt over alle planlagte turer finner du også i vedlegg 1.

I år tyvstartet vi sykkelturnesongen allerede i begynnelsen av januar. Inspirert av sykkelvenner fra Wien i Østerrike som starter sykkelturnesongen hvert år med en tur på selve nyttårsdagen, inviterte vi «våre sykkelkontakter» fra alle de lokale politiske partiene i Lillestrøm kommune til en [nyttårstur](#) inn i den nye stor-kommunen.

I februar og mars inviterer vi igjen til egne turer for å markere vintersykkeldagen og kvinnedagen, se turbeskrivelsen nedenfor og i vedlegg 2:

- [Tur med vintersyklister på vintersykkeldagen 08.02.20](#)
- [Sykkeltur på kvinnedagen 08.03.20](#)

Menn er selvfølgelig også invitert til å bli med på turen på kvinnedagen. Men i år har vi altså særlig fokus på kvinnelige syklister. Nytt i år er for eksempel at vi tilbyr egne korte sykkelturner for usikre eller uerfarne kvinnelige syklister som del av vårt trafikksikkerhetsprosjekt [Balanced & bilingual](#) (BB). På disse og andre turer tilbyr vi i år også gratis utlån av våre flotte BB-treningssykler, og mange av våre turer starter med korte formøter på Garçon express!

Vi håper å se mange av våre medlemmer og andre lokale syklister på våre turer i år. Om du har spørsmål eller forslag til andre turer, ta gjerne kontakt! Hvis du vil vite mer og/eller ønsker å bli med i prosjektet *Balanced & bilingual*, enten som deltaker eller frivillig medarbeider, send kort mail med stikkord "Balanced" til lillestrom@syklistene.no!

Mvh
Sykkelstyret fra SLF Lillestrøm og omegn
lillestrom@syklistene.no



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

VEDLEGG 1 - Oversikt over planlagte sykkelturner 2020

1	11.01.20	Nyttårstur med vintersyklister og lokalpolitikere (BB)
2	08.02.20	Tur med vintersyklister på vintersykkeldagen (BB)
3	08.03.20	Sykkeltur på kvinnedagen (BB)
4	21.04.20	Fiks Gata Mi sykkelturn med planavdelingen fra Lillestrøm kommune
5	24.04.20	Pendlertur til Oslo på Sykle til jobben dagen
6	25.04.20	Tilrettelagt sykkelturn med uerfarne kvinnelige syklister (BB)
7	14.05.20	Tur med turgruppa fra CERES (Sørumsand-runden)
8	16.05.20	Snarvei på grønn sykkelturn langs Alnaelva og Svartdalen til Oslo
9	23.05.20	Tilrettelagt sykkelturn med uerfarne kvinnelige syklister (BB)
10	06.06.20	Sykkeltur på verdens sykkelturn til Fetsund/ Sørumsand (med elsykler)
11	20.06.20	Tilrettelagt sykkelturn med uerfarne kvinnelige syklister (BB)
12	21.06.20	Sykkeltur til Oslo langs nasjonalrute 7
13	25.07.20	Pilegrimstur fra Oslo til Skedsmo/ Gardermoen (med overnatting)
14	15.08.20	Tur til Ytre Rælingen (ny sykkelvei til Nordby)
15	21.08.20	Studiesykkeltur til Stockholm (bare med styremedlemmer)
16	06.09.20	Tur til Geoparken på Geologiens dag i samarbeid med Rotary
17	15.09.20	Høsttur med planavdelingen fra Lillestrøm kommune
18	19.09.20	Sykkeltur med Norsk Brompton Klubb i mobilitetsuka
19	26.10.20	Kveldstur med synlige syklister (BB)
20	05.12.20	Tur med vintersyklister (BB)

(BB = del av *Balanced & bilingual* prosjektet)

VEDLEGG 2 – Turbeskrivelser februar og mars 2020

Sykkeltur med vintersyklister på vintersykkeldagen, 8. februar 2020

TUR: Vintersyklister og deltakere i pågående vintersykkelkampanjer på tur i Lillestrøm

TIDSPUNKT: lørdag 08.02.20, kl 1100-1200 (formøte fra kl 10)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Selve *International winter bike to work day* er i år på fredag 14. februar, men vi er raskt ute og inviterer lokale vintersyklister allerede uka før til sykkeltur i Lillestrøm. Målgruppa er særlig deltakere i kommunens vintersykkelkampanje og andre nye vintersyklister. Kvinnelige vintersyklister kan teste våre treningssykler fra prosjektet *Balanced & bilingual*, med piggdekk, navdynamo og LED belysning. Alle deltakere får utdelt sykkellykt og refleks. Der blir det også anledning til erfaringsutveksling mellom vintersyklistene. Videre har vi invitert Lillestrøm kommune med oss på tur og håper å få førstehånds informasjon om den nye tjenesten på kommunens nettside der du enkelt kan sjekke om din sykkelvei allerede er brøytet! Vi møtes allerede kl 10 på Garçon express til en liten sykkelprat før turen der vi kan snakke om dette og andre aspekter rundt vintersykling.

DELTAKERE: Maks 15 vintersyklister, ingen påmelding (om du ønsker å reservere en av våre 5 treningssykler send mail til lillestrom@syklistene.no så fort som mulig)

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

SAMARBEIDSPARTNER: Velo de Ville og Lillestrøm kommune

MER INFO HER:

www.velo-de-ville.com/en

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

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

www.lillestrom.kommune.no/vei-trafikk-og-parkering/veiarbeid-og-vedlikehold/broyting/#broytestatus

www.facebook.com/events/175720897039457/

Sist oppdatert 29.01.20

Sykkeltur på kvinnedagen, 8. mars 2020

TUR: Sykkeltur med kvinnelige syklistere i Lillestrøm og omegn

TIDSPUNKT: søndag 08.03.20 fra kl 1100

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: I anledning den internasjonale kvinnedagen inviterer vi til en kort sykkeltur i Lillestrøm – med både kvinnelige og mannlige syklistere. Vi kommer til å sykle en hyggelig runde på 6-7 km rundt Nebbursvollen. Vi møtes allerede kl 10 på Garçon express til en liten sykkelprat før turen, hvor ordet er fritt. Kanskje noen har en idé om hvordan vi kan få flere kvinner til å sykle? Alle deltakere får utdelt sykkellykt og refleks. Kvinnelige vintersyklister kan teste våre treningssykler fra prosjektet *Balanced & bilingual*.

DELTAKERE: Maks 10 syklistere, ingen påmelding (men om du ønsker å reservere en av våre 5 treningssykler send mail til lillestrom@syklistene.no så fort som mulig)

KONTAKT SLF LOO: Ingvild Sletvold-Hafenrichter (lillestrom@syklistene.no)

MER INFO HER:

www.velo-de-ville.com/en

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

www.facebook.com/slfloo

Sist oppdatert 22.01.20

Bli med i trafikksikkerhetsprosjektet *Balanced & bilingual!*



*Med støtte av Samferdselsdepartementet har vi importert fem flotte treningssykler fra Tyskland!
Hvis du vil se dem på ekte, bli med oss på tur!*

SLF Lillestrøm og omegn har fått midler fra Samferdselsdepartementet til innkjøp av treningssykler til tospråklig sykkelopplæring og andre trafikksikkerhetstiltak. Bli med i prosjektet *Balanced and bilingual!*

Våren 2019 søkte vi midler fra Samferdselsdepartementet til lokale trafikksikkerhetstiltak og i løpet av sommeren fikk vi tilsagn til innkjøp av fem treningssykler som skal brukes til tospråklig sykkelopplæring og flere andre lokale trafikksikkerhetstiltak. Prosjektet *Balanced and bilingual* omfatter følgende tiltak:

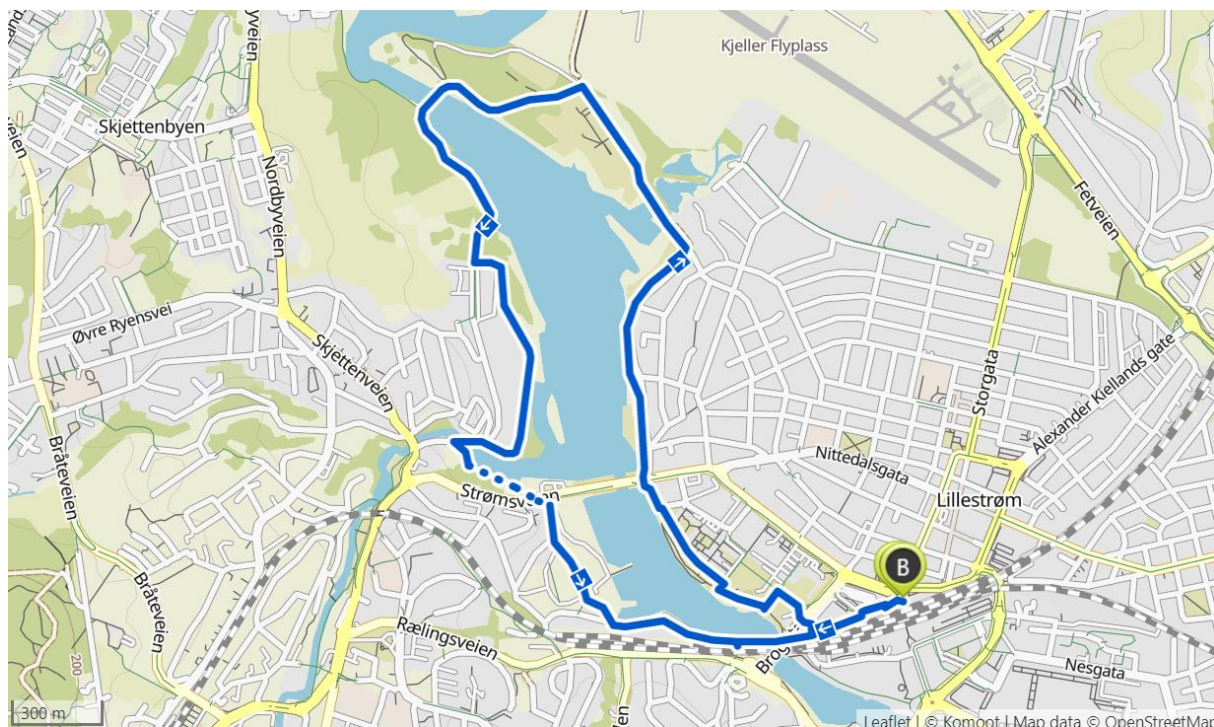
1. **Praktisk sykkelkurs for innvandrerkvinner** der vi skal bruke treningssykler og opplæringsmetodikk som har vært testet og anbefalt av ett av de mest erfarne lokallag fra vår tyske partnerorganisasjon ADFC. Syklene ankom Norge for noen uker siden og kan også testes på våre sykkelturner!
2. **Tospråklig teorikurs for nye syklister** i samarbeid med tospråklige assistenter fra vårt lokallag og andre samarbeidspartnere som flyktningtjenesten i Rælingen kommune. Vi starter med kurs på norsk og arabisk våren 2020, og håper å kunne utvide tilbudet etter hvert.
3. **Sikkerhetskurs for kvinner** som kan eller kunne sykle, men som er usikre og engstelige grunnet negative eller manglende erfaringer. Her tenker vi særlig på syklister som er eldre og/ eller som har vært involvert i trafikkulykker.
4. **Tilrettelagte sykkelturner for uerfarne og/eller nye kvinnelige syklister** med mulighet for å låne ut våre treningssykler, inkl kveldsturer som "synliggjør" fordelene av sykler med LED-belysning og navdynamo.
5. **Sikkerhetskurs for nye og uerfarne vintersyklister** på våre nye treningssykler med piggdekk, LED-belysning og navdynamo, inklusive korte vintersykkelturer i Lillestrøm.

Prosjektet varer til sommeren 2020 – og har allerede startet! Allerede høsten 2019 på vår siste Friday first -sykkeltur med lokale politikere og på synlig syklist turen kunne du teste våre treningssykler, og syklene er også med oss på mange turer i 2020! Bli med du også!

VEDLEGG 4 – Kart over Nebbenrunden i Lillestrøm

Mange av årets sykkelturene som er del av prosjektet Balanced & bilingual (BB) følger «Nebbenrunden», men de tilrettelagte turene for usikre/ uerfarne kvinnelige syklister avtales med deltakere og kan bli enda kortere.

Ta gjerne kontakt ved ev spørsmål!



00:33



6,71 km



20 m



20 m