



Bli med på sykkeltur på kvinnedagen og mekkekurs for kvinner!

SLF Lillestrøm og omegn inviterer til sykkeltur på kvinnedagen 8. mars og mekkekurs for kvinner 18. april.

Det har nesten blitt en tradisjon at vårt lokallag arrangerer sykkelturer i anledning den internasjonale kvinnedagen. Også i år inviterer vi til en kort sykkeltur i Lillestrøm på søndag, 08.03.20. Alle deltakere får utdelt sykkellykt og refleks, og både menn og kvinner er velkommen til å bli med. Selve turen starter kl 11, men de som vil 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?

Nytt i år er at kvinnelige vintersyklister kan teste våre treningssykler fra prosjektet Balanced & bilingual. Treningssyklene våre er utstyrt med piggdekk, navdynamo og LED-belysning og er med på mange av våre turer i år. Men syklene brukes også på andre tiltak i vårt trafiksikkerhetsprosjekt, f eks sykkelkurs for innvandrerkvinner og på vårt mekkekurs for kvinner i april.

På mekkekurset for kvinner på lørdag, 18.04.20 kl 10-12 skal vi vise noen enkle triks hvordan man (les: kvinne!) selv kan passe på egen sykkel. På denne måten vil vi ikke bare gi deg fine mestringsopplevelser, men også bidra til økt trygghetsfølelse og trafiksikkerhet. Kom gjerne med din egen sykkel, men vi skal altså også bruke våre treningssykler som eksempler for bytte av dekk og sjekk av annet utstyr som har betydning for din trafiksikkerhet (bremses, lys osv).

For mer info om mekkekurset sjekk [arrangementet](#) på vår Facebook side www.facebook.com/slfloo/ (og i vedlegg 1). I turkatalogen på vår nettside www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer kan du lese mer om turen på kvinnedagen og alle våre andre sykkelturer i 2020, våre turregler mm (se også vedlegg 2).

Bli med på mekkekurset – og på sykkeltur på kvinnedagen!



APR. **Mekkekurs for kvinner**

18.

Offentlig · Arrangør: Syklistenes Landsforening - Lillestrøm og omegn

🕒 Lørdag 18. april 2020 kl. 10:00–12:00

📍 Lillestrøm

Som en del av vårt trafiksikkerhetsprosjekt *Balanced & bilingual* inviterer vi til mekkekurs for kvinner på lørdag, 18.04.20 kl 10-12.

Møt opp ved bysykkelstativ foran sykkelhotellet på sentrumsiden av Lillestrøm stasjon, og kom gjerne med din egen sykkel. Vi skal vise deg noen enkle triks hvordan man (les: kvinne!) selv kan passe på egen sykkel. På denne måten vil vi ikke bare gi deg fine mestringsopplevelser, men også bidra til økt trygghetsfølelse og trafiksikkerhet.

Vi har verken reservedeler og kan ikke foreta større reparasjoner. Men det er godt mulig at vi kan fikse småting på din sykkel der og da. Vi gir selvfølgelig ingen garanti, men du får i hvert fall konkrete anbefalinger hva som skulle følges opp og sjekkes av fagpersoner i ditt sykkelverksted.

Du kan også delta uten egen sykkel på mekkekurset, fordi vi bruker våre treningssykler fra prosjektet *Balanced & bilingual* som eksempler. Vi skal bl a bytte dekk og sjekke utstyr som har betydning for trafiksikkerheten (bremses, lys osv). Vi skal også vise deg hvor praktisk det er med navdynamo og LED belysning på våre treningssykler (der lyset fungerer helt uten batterier, også når sykkelstoppes).

Send påmelding til lillestrom@syklistene.no så fort som mulig, om du vil sikre deg plass!

Kurset er gratis, og åpen for alle lokale syklistere! Men dessverre er det bare plass til 6 deltakere (ved stort behov prioriteres våre medlemmer på kurset 18.04., men det tilbys da ev flere kurs i løpet av våren)

For mer info sjekk:

www.syklistforeningen.no/aktuelt/mekkekurs-for-kvinner/
www.syklistforeningen.no/aktuelt/balanced-and-bilingual/

www.facebook.com/events/472173356997918/

Sykkeltur på kvinnedagen, 8. mars 2020

TUR: Sykkeltur med kvinnelige syklister i Lillestrøm og omegn

TIDSPUNKT: søndag 08.03.20, kl 11.00 (formøte fra kl 10.00)

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 syklister. Vi kommer til å sykle en hyggelig runde på 6-7 km rundt Nebbursvollen. Vi møtes allerede kl 10.00 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 syklister, 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