

Nyhetsbrev 2020/06 til medlemmer i SLF Lillestrøm og omegn

Summer moves

SLF Lillestrøm og omegn inviterer denne måned igjen til lokale sykkelturner. Bli gjerne med! Sjekk også oversikten over våre «digitale turer» i turkatalogen vår, og vinn gavekort på kr 1.000!



Håper du hadde en fin sykkelsummer så langt - fra august arrangerer vi igjen sykkelturner i Lillestrøm og omegn!

Som de fleste andre organisasjoner måtte også vårt lokallag grunnet koronasituasjonen avlyse eller utsette alle arrangementer siden mars 2020. Det gjelder også våre planlagte sykkelturner.

Vi har nå oppdatert årets turkatalog på vår nettside www.slfloo.com/aktiviteter/sykkelturer/ og katalogen omfatter nå også egne smittevernregler som blant medfører at vi begrenser antall turdeltakere til 10 syklistere og at vi innfører obligatorisk påmelding pr mail.

Rett etter sommerferien inviterer vi til følgende sykkelturner:

- [15.08.20](#) Tur til Ytre Rælingen – langs ny sykkelvei til Nordby
- [21.08.20](#) Grønn sykkelturn langs 163 til Oslo

For mer info sjekk gjerne turbeskrivelsene og smittevernregler i turkatalogen vår, og send kort mail til lillestrom@syklistene.no om du ønsker å bli med på tur!

I tillegg anbefaler vi en rekke «digitale sykkelturner» i Lillestrøm og omegn som vi har dokumentert ved hjelp av [Komoot](#), jf oversikten i turkatalogen! Sjekk gjerne våre digitale turer og send oss mail til lillestrom@syklistene.no innen 31.08.20 med dine vurderinger, ev endringsforslag og gjerne også forslag til egne/ andre lokale sykkelturner i Lillestrøm og omegn! Med litt flaks vinner du da et gavekort på kr 1.000 fra [Foss Sport](#)!

Planlagte sykkelturet etter sommerpausen 2020

Sykkeltur til Ytre Rælingen, 15. august 2020

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm til Nordby

TIDSPUNKT: lørdag 15.08.20 kl. 11.00 fra Lillestrøm (kl. 12.00 fra Rælingen)

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden (kl 12 utenfor hovedinngangen på Rælingen rådhus)

BESKRIVELSE: Vi sykler fra Lillestrøm langs Strandveien og Torvaveien så langt det går, før vi sykler videre langs Nedre og Øvre Rælingsveg. Når vi kommer fram til Rælingen rådhus tar vi en kort pause og sykler videre kl. 12.00. Det er ferdigstilt gang og sykkelvei helt ut til Nordby, og vi følger denne fra Rælingen rådhus. Det er 14,3 km fra Lillestrøm til Nordby, og 8,5 km fra Rælingen rådhus til Nordby. Vi sykler i et rolig tempo som tilpasses de som er med på turen. Det vil forekomme stopp underveis, enten for å forklare noe eller ved behov for pauser. På hjemturen vil det være mulig å sykle samme veien tilbake, eller ta alternativ transport hjem (f.eks. buss eller bli hentet).

DELTAKERE: Maks 10 syklist, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no (på denne turen er det ingen mulighet til å låne/ teste våre treningssykler)

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

MER INFO HER:

www.facebook.com/events/280819916563402/

Sist oppdatert 15.07.20

Sykkeltur langs 163 til Oslo, 21. august 2020

TUR: Sykkeltur fra Lillestrøm via Lørenskog stasjon og langs sykkelveg 163 til Oslo

TIDSPUNKT: fredag 21.08.20 kl 08.00

START: Lillestrøm stasjon, ved bysykkelstativ utenfor sykkelhotellet på sentrumsiden

BESKRIVELSE: Rolig sykkel tur på ca 25 km inn til Oslo. Vi sykler først til Lørenskog stasjon og følger derfra skiltingen langs sykkelveg 163. Vi sykler stort sett på gode og trygge gang- og sykkelveier (med noen høydemeter). Det blir kort drikkepause underveis før vi avslutter turen etter ca to timer i Oslo.

Denne turen er starten på årets studietur til Oslo sykkelby (se side 18 i turkatalogen), dvs hele styret til lokallaget SLF LOO deltar på turen og fortsetter deretter med møter, befaringer osv i Oslo.

De andre deltakere på denne turen organiserer returreisen etter eget ønske, f eks ved hjelp av www.vy.no.

DELTAKERE: Maks 10 syklist, obligatorisk påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no (på denne turen er det ingen mulighet til å låne/ teste våre treningssykler)

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

MER INFO HER:

www.vegvesen.no/Riksveg/rv163sykkelruteostreaker

www.vegvesen.no/attachment/1590015/binary/1142753?fast_title=Prosjektark+-+Sykkelrute+rv.+163+%C3%98stre+Aker+vei.pdf

www.facebook.com/events/2843657722579908/

Sist oppdatert 15.07.20

Smittevernregler på våre sykkelturer og andre sykkelarrangementer

Basert på nasjonale og kommunale føringer og i dialog med kommuneoverlegen Hedi Anne Birkeland fra Lillestrøm kommune samt sekretariatet i Syklistenes landsforening bestemte vårt styre våren 2020 å avlyse/utsette alle våre sykkelturer/ arrangementer grunnet koronasituasjonen.

Alle våre sykkelturer, mekkekurs og sykkelkurs for innvandrerkvinner og andre planlagte sykkeltiltak fra midten av mars til slutten av juli ble avlyst. Det eneste unntaket var et digitalt års- og medlemsmøte ved slutten av mai der det ble bestemt at vi etter plan skal starte opp med mer eller mindre «vanlig sykkeldrift» og med tilsvarende smittevernregler etter sommerpausen, fra august 2020.

Med utgangspunkt i veilederen fra Frivillighet Norge* og i dialog med kommuneoverlegen fra Lillestrøm kommune har vi utarbeidet følgende **råd og smittevernregler som gjelder på våre sykkelturer**

(og ev andre arrangementer):

1. Personer som er eller kan være smittet av korona eller er i karantene skal ikke delta på sykkelturer og andre aktiviteter/ arrangementer i regi av SLF LOO
2. Deltakelse på våre sykkelturer forutsetter påmelding pr mail til lillestrom@syklistene.no og maks antall deltakere begrenses til 10 sykklister
3. Sørg for god hygiene, både håndhygiene og «sykkelhygiene» **
4. Unngå fysisk nærkontakt, og hold anbefalt avstand mellom personer (minst 1 meter til andre som ikke er husstandsmedlemmer)
5. Ikke del utstyr** under sykkelturer (eller andre aktiviteter)
6. Ansvarlig turguide fra SLF LOO kan bestemme at påmeldte personer ikke kan bli med på turen, med tanke på smittefare ***

Ved spørsmål send gjerne mail til lillestrom@syklistene.no!

* Se veilederen fra Frivillighet Norge for mer info her:

https://www.frivillighetnorge.no/nyheter/ny-veileder-smittevern-for-frivillige-organisasjoner?mc_cid=8d8c512c7d&mc_eid=fcb855ef35

** Våre turguider har tilsvarende utstyr som antibac, engangshansker og munnbind med på turen.

Inntil videre har vi bestemt at våre treningssykler ikke lånes ut. Dersom vi senere skulle åpne opp

for utlån av våre BB-treningssykler så blir syklene vasket grundig før/etter hver tur.

*** Dersom du av ulike grunner ikke kan eller vil delta på våre «fysiske sykkelturer», sjekk gjerne vedlegg 5. Der finner du linker til en rekke «digitale sykkelturer» som vi har gjennomført og dokumentert på Komoot.

Sist oppdatert: 01.08.20