

# SYKKELVETT I MARKA

## 10 regler for sykling i Marka

1. Bidra til trivsel og trygghet i Marka. Vær positiv, oppmerksom og hensynsfull overfor alle brukere.
2. Bruk hjelm, hansker, ringeklokke og lys. Sjekk sykkel før turen. Ta med verktøy og lappesaker.
3. Avpass fart og kjøring etter egne ferdigheter, turveiens vanskelighetsgrad, føreforhold og antall folk på turveiene.
4. Sykle slik at du unngår at folk blir skremt og føler seg utrygge.
5. Senk farten der turvei eller sti er uoversiktlig, svingete eller bratt. Husk at det også er biltrafikk i Marka.
6. Varsle med ringeklokke og brems ned i god tid før du passerer andre.
7. Brems ned til gangfart når du møter barn, eldre, funksjonshemmede, hunder og hester.
8. Unngå å sykle i for store grupper.
9. Legg turen til nye spennende steder. Unngå de mest brukte utfartsstedene, særlig i helgene.
10. Unngå å skade naturen ved stisykling. Vær varsom ved fuktige områder. Ikke lag bredere sti.



**- VIS HENSYN**

# VIS HENSYN

## - Sykle med huet

**S**ykling er en flott måte å oppleve Marka på, det være seg på familietur, rekreasjon eller trening. Start gjerne turen hjemmefra, og benytt alle de flotte turveiene og stiene som Marka byr på.

Frilufsloven gir alle en rett til å ferdes i naturen. Det gjelder også sykling på turvei og sti. Men, loven sier også at alle må opptre hensynsfullt og varsomt. Dette er viktig for å ta vare på naturverdiene, og for at alle skal trives og kunne nyte den flotte naturen.

Du som sykler har et spesielt ansvar, fordi du i Marka er den «harde» trafikant. Du må derfor være ekstra oppmerksom og hensynsfull når du sykler i Marka.

*Samarbeidsforum for sykling i Marka* har derfor utarbeidet 10 sykkelveitregler for syklister i Marka og tre gode råd til turgåere og andre myke trafikanter.

*Samarbeidsforum for sykling i Marka* ble opprettet i 2013 på initiativ fra *Oslo og Omland Frilufsråd*. Forumet består av representanter for sykkel-, marka- og naturvernorganisasjonene. Sammen jobber vi for et godt flerbruk av Marka, som tar hensyn til naturen og de ulike brukergruppene

**Vi ønsker deg en god tur i Marka.**



Magnus Nybøken

## Gode råd til turgåerne

1. Bidra til trivsel og trygghet i Marka. Vær positiv, oppmerksom og hensynsfull overfor alle brukere.
2. Trekk ut til høyre når syklister nærmer seg. Da kan de passere trygt forbi.
3. Unngå å gå mange i bredden, slik at syklister kan passere.



DNT Oslo og Omega



Ostmarkas Venner



JNOTS

BÆRUM NATUR- OG FRILUFTSRÅD



Oslo kommune