

Sykkelturer

I Midt-Norge finnes det sammenhenger i småvegnettet som gir mange fine sykkelturnmuligheter. Bygdeveger med lite trafikk, "baksidveger" i dalene, skogs- og seterveger osv åpner mange muligheter. Om en i tillegg aksepterer noen passasjer med noe mer trafikk og kan følge stier i terrenget over korte passasjer, er mulighetene enda flere. Dette gjelder innover bygdene i Innherred, på Fosen og det slake fjellterrenget østover fra Oppdal og Dovrefjell mot Røros og Østerdalen. Sommers tid er det mange ulike overnattingssteder, turistforeningshytter, seterkvarterer, vandrerhjem, campinghytter og pensjonater, som kan brukes for dem som ønsker å sykle med lett bagasje.

Skal du ut på sykkelturn er det viktig at både du og sykkelten er i god form. Langs de beskrevne rutene kan det være langt til nærmeste sykkelverksted, ta derfor en ekstra sjekk på sykkelten før du drar, og ta med verktøy og reservedeler for noen viktige justeringer og reparasjoner.

Sykkelen bør heloverhales minst en gang i året, gjerne av et sykkelverksted. Sjekk spesielt at gir og bremses er i topp stand, at felgene ikke har kast eller er for slitt (bremsene sliter felgene), og at alle eiker er intakte. Morkne dekk skiftes før turen. Kjede og kranser må kontrolleres, rengjøres og smøres, evt skiftes. Lappesaker, dekkpaker og pumpe er absolutt nødvendig. Ekstra gearwire/bremsewire og bremseklosser, samt et lite utvalg av umbrakonøkler, fastnøkler/skiftnøkler til skifte/justering av bremses og wirer bør også være med. Du må ha med vanntett tøy, spesielt fot-tøy (plastposer holder ikke i lengden). Votter eller varme hansker



Teltleir ved Galgeneset i Rissa. Foto: Trond Gilde

er også lurt å ta med, og husk for all del hjelm. Ta gjerne med sykkelhansker for å beskytte hendene mot følelsesløshet.

Er du interessert i mer informasjon om severdigheter, overnatting e. l. langs sykkelrutene anbefales f eks NAFs veibok. Ta gjerne kontakt med turistkontorene i de ulike kommunene. Syklistenes Landsforening (SLF), www.slf.no har også gitt ut håndbøker med tips om sykkelturner.



Ved Ramslielva på Fosen. Foto: Reidar Hindrum



Et godt måltid hører med til turlivet. Foto: Harald Haltvik