

7

kom-ihåg

1. Planera cykelsemestern i god tid, särskilt om du tänker övernatta längs vägen. Bestäm rutter, sevärdheter och platser där du kan äta och sova.
2. Serva cykeln före avfärd. Lämna in på cykelverkstad ifall du är osäker.
3. Packa en papperskarta. Då vet du säkert att du kan navigera även om mobilbatteriet skulle ladda ur.
4. Fyll vattenflaskorna. Ta med nötter och banan eller annat mellanmål för snabb energipåfyllning.
5. Cykla säkert. Håll avstånd om ni är flera i sällskapet. Använd gärna varselväst och glöm inte cykelhjälmen.
6. Packa kläder för alla typer av väder. Utgå från lager på lager-principen.
7. Packa smart, fördela vikten jämnt. Använd vattentäta cykelväskor eller packa i plastpåsar. Glöm inte multifunktionsverktyg och första hjälpen-kit.

TA HÄNSYN TILL NATUREN

Det går bra att cykla i naturen om du är skonsam. Anpassa vägval och körsätt så att du inte skadar marken i onödan. Det är inte tillåtet att cykla över planteringar, trädgårdar, plantskolor och andra känsliga områden, exempelvis åkrar med växande gröda.

Tänk särskilt på att

- undvika mjuka stigar
- undvika att cykla över känsliga marktyper
- anpassa körsätt efter underlag
- grovmönstrade däck lätt skadar stigar och ömtålig mark.

Det finns inget allmänt förbud mot att cykla på motionsspår och vandringsleder men i vissa kommuner är cykling i motionsspår förbjuden. Eftersom lederna är anlagda för den som går eller springer måste du ta det lugnt och räkna med att fotgängare har företräde.

I nationalparker och naturreservat kan särskilda regler gälla för cykling. På anslagstavlor i områdena ser du vad som gäller. Du kan också få mer information från kommunen eller länsstyrelsen. ■

Källa: Naturvårdsverket.se

FOTO: JENS ANDERSSON



Upptäck Nykvarn på cykel – proffset tipsar

Nykvarnsbon och tvåfaldiga världsmästaren Susanne Ljungskog ger tips inför sommarens cykelturer.

Njut av sommaren från cykelsadeln

Cykling är bra för hälsan och ett enkelt och klimatsmart sätt att utforska sitt närområde. På kommunens nya cykelkarta hittar du både cykelrutter och besöksmål i Nykvarn.

INTRESSET FÖR CYKLING har ökat kraftigt de senaste åren och fördelarna med att trampa sig fram är många. Det är ett utmärkt sätt att få allsidig vardagsmotion, komma nära naturen och upptäcka nya smultronställen. Cykling är också ett klimatsmart sätt att transportera sig på och ofta mindre kostsamt än många andra transportsätt.

För många är cykling förknippat med en känsla av frihet och flexibi-

Vilka är dina favoritcykelturer i Nykvarn med omnejd?

– Jag gillar att cykla den nyanlagda cykelvägen mellan Nykvarn och Södertälje, förbi Volkswagen, till Tveta och sedan tillbaka till Nykvarn. Eller vidare mot Järna om jag vill cykla en längre sträcka. Totalt brukar det bli runt tre till fyra och en halv mil beroende på vilken sträcka jag väljer.

Jag tycker också mycket om att cykla landsvägen mot Enhörna och vidare mot Södertälje för att sedan ta gamla Strängnäs vägen mot Nykvarn. Den turen brukar bli ungefär tre-fyra mil. En kortare sträcka som är trevlig är vägen mot Jägarskogen, vidare till Svartbro och sedan gamla Strängnäs vägen tillbaka.

Hur ser den perfekta cykelrundan ut för dig?

– Det är alltid roligast att cykla tillsammans. Jag tycker om att cykla i klunga och prata och ha roligt. Dessutom sparar man hela 40 procent energi när man cyklar bakom någon och inte får vinden på sig. Distansen får gärna vara runt fyra-fem

mil. Så måste det alltid ingå fika, till exempel kanelbulle. Jag gör ofta den här typen av turer tillsammans med tjejerna i mitt kvinnliga nätverk Team Ljungskog.

Vilka tips kan du ge nybörjare som vill upptäcka Nykvarn på cykel i sommar?

– Om du är nybörjare ska du tänka på att inte cykla för långt. Att cykla från där du bor till Hökmossbadet kan vara en lagom start. Vill du utmana dig själv lite kan du till exempel cykla till Taxinge slott och ta en fika. Tänk på att ta med något att dricka om det är varmt ute. Jag kan också rekommendera att cykla till Jägarskogen, parkera cykeln där och ta en skogspromenad. Att cykla är ett bra sätt att upptäcka nya områden i Nykvarn och det finns en del bra cykelvägar här.

Vad ska den som ger sig ut på längre cykelturer tänka på?

– Det är viktigt att cykeln är servad så att all säkerhet finns på plats och att den är rätt inställd, annars är det lätt att få ont. Det är också viktigt att inte cykla för fort. Cykla i en sådan takt att du kan prata med den du cyklar tillsammans med. Tänk på att planera många stopp längs vägen, som fika- och lunchpauser, och packa gärna med både vätska och mellanmål om orken tryter. Det gör även stor skillnad att vara rätt klädd. Det finns allt från vadderade byxor till speciella skor och pedaler som håller fötterna på plats.

Hur viktigt är valet av cykel?

– Valet av cykel beror helt på omständigheterna. Cyklar du i skogen behöver du en mountainbike, cyklar du på landsväg kan en racer-, el-, standard- eller hybridcykel vara ett alternativ. Jag rekommenderar den som planerar att köpa en ny cykel att besöka en cykelbutik och berätta om de behov som finns. På så sätt kan en person med kunskap guida dig att hitta rätt cykel.

ÄR DU KVINNA OCH GILLAR ATT CYKLA?

Team Ljungskog är ett nätverk för kvinnliga motionärer som gillar cykling, god mat och social samvaro. Läs mer på teamljungskog.se

