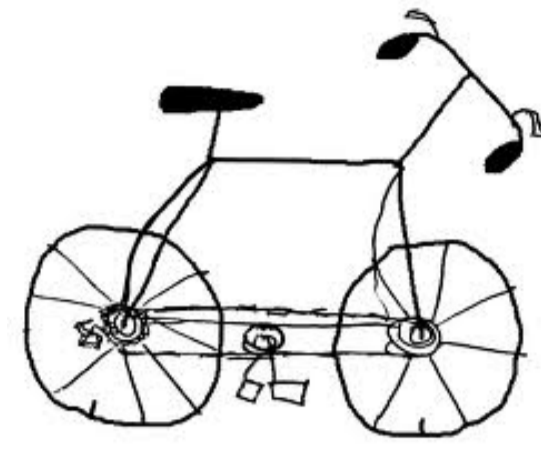


# SykkelLeK



Målet er å etablere en sykkelkultur blant barn og unge gjennom å fokusere på lek og utfordringer. Ved å mestre sykkelene noe som bidrar til økt trygghet gjennom lek, øker sjansen for aktiv sykkelbruk som voksen. Klarer man å endre folks holdning til sykkel, er mye av arbeidet gjort når det kommer til å etablere en bedre sykkelkultur. Ved å fokusere på sykkel lek er man med på å skape positive ringvirkninger der fellesnevneren handler om å sykle. For eksempel kan voksne som kanskje ikke sykler så mye i hverdagen, se fordelene med å velge sykkel-en når de for eksempel følger barna til skolen, til klassekamerater eller til butikken.

I mange større europeiske byer og tettsteder har det vært fokus på å tilrettelegge for mer fysisk aktivitet rundt skoler og i offentlige parker. Resultatet av dette har vært veldig bra både i et folkehelseperspektiv, men også med tanke på det sosiale miljøet som skapes i nrområdet. Parker som tidligere har fremstått som utrygge kan transformeres til viktige arenaer for aktiviteter med liv og røre fra morgen til kveld. Det handler ikke at folk plutselig bestemmer seg for å bli mer aktive eller sosial, men at med økt tilrettelegging og tilgjengelighet blir det lettere og mer

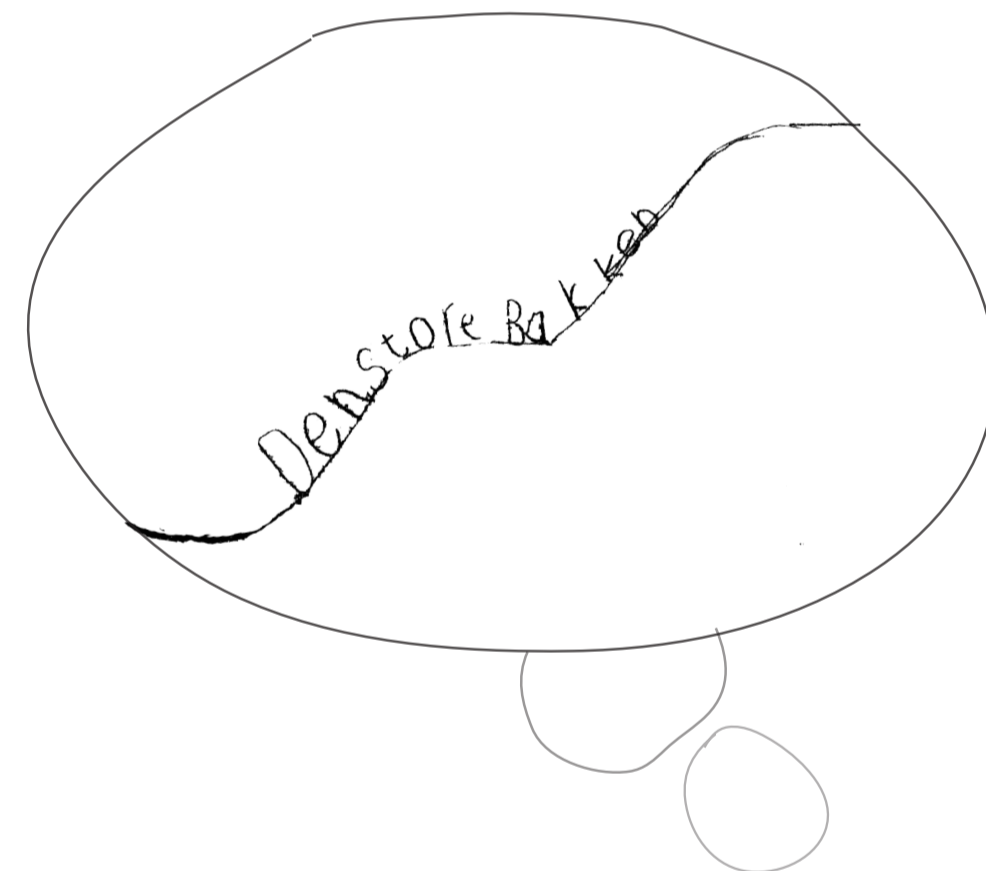
## På sykkelkeplassen kan man:

- lære seg å sykle
- sykle opp i sykkeltårnet
- utfordre seg slik at det kiler i magen
- sykle race
- sykle rundt i sykkellabyrinten
- reparere og pynte sykkel
- sykle i vann
- lære å stoppe på rødt og sykle på grønt

Parallelt med de nye områdene for sykkel lek, kan man også tilrettelegge for de gode sitteplassene, de bra treningsapparatene, og de spennende lekeplassene som også fungerer for større barna. En premissgiver er god og effektiv belysning slik at parken fungerer gjennom hele året, aktiviteter som passer de ulike årstidene, og en kvalitet av såpass høy standard som sørger for at ting blir ivaretatt. Vi mener at når forholdene er ordentlig bra, og i nærheten av der for bor, blir områdene tatt i bruk.

Om det finnes en spennende og kul sykkelplass i nærheten av der man bor hvor det er gode muligheter for å leke og utfordre seg, er det det man ønsker å dra for å lære å sykle og være i aktivitet. Om det er ordentlig spennende og utfordrende slik at det virkelig kiler i magen på de større barnene, da kommer de også. Og om man i tillegg kan reparere sykkel på verkstedet samtidig som man får en kopp kaffe, så er sjansen større for at mor og far også blir med. Alt dette er godt belyst og dokumentert i mange andre prosjekter hvor man har valgt å jobbe med holdningsendring og økt fysisk aktivitet.

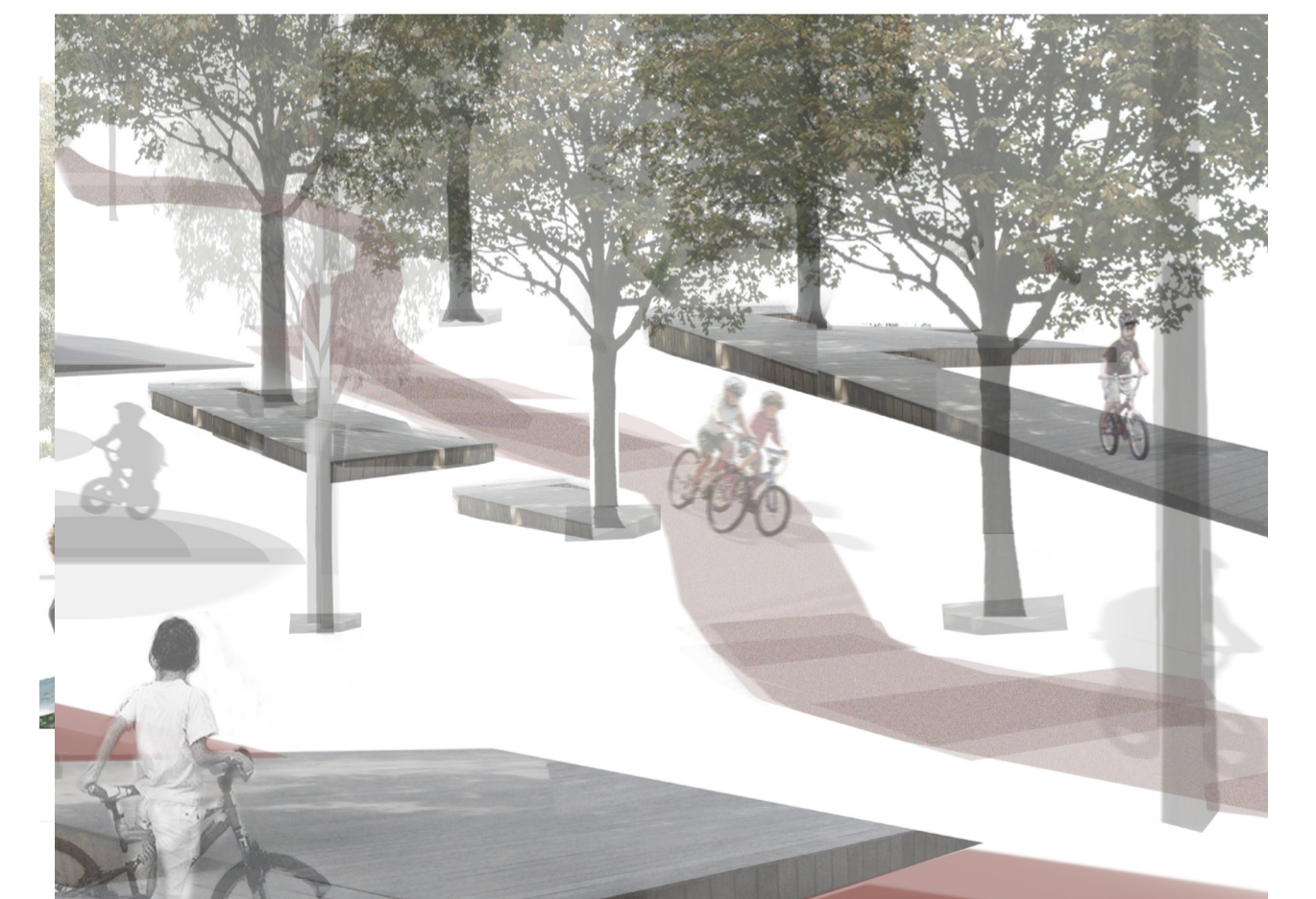
I dette prosjektet har vi jobbet med å vise prinsippene for hvordan en sykkelkeplasse kan se ut, og vise hvilke muligheter som ligger i den, samt fleksibiliteten som enkelt kan oppnås for å passe inn i de forskjellige eksisterende forhold.



## SykkelLeK Permanent i byen

### Oversikt

- 1. Inngang**
  - samling/ info / verksted
  - kafé
- 2. For de minste**
  - en trygg omgivelse uten biler
- 3. Hinderbanen**
  - utfordringer for de mer erfarne
- 4. Terrenghanen**
  - bearbejdet terreng
  - hinderutfordringer
- 5. Labyrintbanen**
  - sykle og leke gjemsel
  - ulike underlag å sykle på
- 6. Varmehuset**
  - møteplass / reparasjon
  - samlingshus / nistelunch
- 7. Hinderbanen**
  - en opplevelse av fart
  - ulike nivåer til ulike alder
- 9. Sykkelskogen**
  - slalåm mellom trærne
  - stor plass / balanseøvelser
- 10. Verkstedshuset**
  - reparere / lære om sykler
- 11. Sekundærfunksjoner**
  - lekeplasse for de små





# SykkelLeK

Temporært / permanent i skogen

## Oversikt

- 1. Inngang**
  - samling / hang out / info
  - kafé
- 2. For de minste**
  - en trygg omgivelse uten biler
- 3. Racerbanen**
  - kjøre race
  - langdistanse loop
- 4. Labyrintbanen**
  - sykle og leke gjemsel
  - ulike underlag å sykle på
- 5. Samlingspunkt**
  - møteplasser
- 6. Den store bakken**
  - en opplevelse av fart
  - ulike nivåer til ulike aldersgrupper
- 7. Utkikkstårnet**
  - møteplass / utsikt / info
  - ulike nivåer til ulik alder
- 8. Hinderbanen / velodrome**
  - utfordringer for de mer erfarne
  - ulike nivåer til ulik alder
- 9. Sykkelskogen**
  - slalåm mellom trærne
  - stor plass / balanseøvelser
- 10. Verkstedshuset**
  - reparere / lære om sykler
- 11. Sekunderfunksjoner**
  - lekeplass for de små
  - skatepark / basket / fotball



# SykkelLeK

Temporært i byen

## Oversikt

- 1. Inngang**
  - samling / info / verksted
  - kafé
- 2. Utstilling / formidling**
  - informasjonstavle
  - foto / fasinerende fakta ol
- 3. Huset**
  - møteplass / verksted
  - samlingshus / nistelunch
- 4. Hinderbanen**
  - utfordringer i ulike nivåer
- 5. Terrengbanen**
  - hinderutfordringer
  - velodrome inspirert
- 6. Utkikkstårnet**
  - møteplass / utsikt / info
- 7. Kunstige bakker**
  - en opplevelse av fart
- 8. Slalåm og balanse**
  - koordinering
  - konsentrasjon
  - ulike nivåer til ulik alder
- 9. Racerbanen**
  - kjøre race
  - langdistanse loop
  - pumtrack

