

Fra: Tone Kristin Larsen[[tone@bernhansen.com](mailto:tone@bernhansen.com)] Sendt: 18.01.2021 00:06:34 Til: Postmottak SFOV Tittel: Verneplan for Østmarka: innspill fra Norges Cycleforbund Region Øst  
Takk for informativ introduksjon til prosjektet Verneplan for Østmarka i møte 6 januar med Christian Hillmann, Olav Thøger Haaverstad, Jørn Michalsen, og Nina Malme.

Sender som avtalt noen innspill fra NCF Region Øst:

NCF Region Øst - innspill I forbindelse med Verneplan for Østmarka

Takk for informativt og hyggelig introduksjon til prosjektet Verneplan for Østmarka 11 januar.

1. Det er mange mennesker som sogner til og bruker Østmarka - også på sykkel. Det finnes mange måter å bruke sykkelen i friluftslivet, slik det også er for annen bruk av marka. Vi er opptatt av at spennet av bruken er kjent.

Generelt:

- Konkurranser
  - Rundbaneritt går vanligvis på "villstier" og stelte stier i randsonen. En rundbaneløype er gjerne 4.5-6 km lang. Løypa er normalt innen nærhet av parkering.
  - Maraton ritt er gjerne 30-100 km lange og kan gå på en blanding av skogsstier, grusveier, og asfalt. I Oslo er det få slike ritt, Terrengsykkelrittet (Østmarka) er en av de som har holdt på lengst og det første som har løype med veldig mye sti slik at det faktisk er et poeng å bruke terrengsykkel (i motsetning til for eksempel Birkebeinerrittet). Start og mål er normalt innen nærhet av parkering, men siden en slik løype er lang vil den typisk gå innover i skogen/marka.
  - Enduroritt har gjerne vekt på utforkjøringer på til dels grove/ulendte stier. Start og mål kan noen ganger være et godt stykke fra parkering slik at man må sykle til start.
- Treninger
  - Rundbanesyklister i alle aldre trener ofte i rittområdet de sogner til. Men treninger foregår også på stier og lengre inne i marka og på grusveier. Variasjon i tur og omgivelser er viktig. Barn og unge trener ofte organisert av klubb, voksne trener oftere sammen med venner.
  - Maratonryttere trener på stier mange steder i marka, både sti og grus. Siden konkurransetiden er lang, er treningstiden også lang og alle liker variasjon både på turen og omgivelsene. Her er det ikke så mye organisert trening. Ungdommene er gjerne de samme som konkurrerer rundbane, mens de voksne driver ikke nødvendigvis med rundbaneritt.
  - Endurosyklister trener også på stier mange steder i marka. Noen steder er dette organisert av klubb, men dette er en ung sport. Mange trener sammen med venner.
- Fritidssykling
  - Barn som leker seg på sykkelen gjør det ofte på stier i randsonen.
  - Stientusiaster er ofte lommekjent på stier i skogen sin og synes det er gøy å utforske og oppdage nye steder. Her er det både glede over mestring og naturen og gjerne en lang matpause på en av stuene. Turer med klubbkamerater eller venner. Disse er i alle aldre og det er en gruppe som har vokst veldig de siste årene. Mange av de voksne har tidligere syklet grusritt som Birkebeinerrittet og er litt "ferdig" med ritt.
  - Grussyklistene er en mangfoldig gruppe. Noen bruker sykkelen for å komme lengre inn i marka, parkerer og fortsetter til fot. Andre samler på mil og vil gjerne komme langt av sted. En god del tar det som en luftetur i stedet for å gå eller løpe, det er også blitt vanligere å se mann og kone, hvor kona har elsykkel slik at de holder samme fart.

2. Østmarka har en av de mest stabile og kjente rundbanerittområdene i Stor-Oslo og det er mange barn og unge som sogner til Østmarka som har valgt seg stisykling som sport/fritidsaktivitet. Region Øst er opptatt av at denne aktiviteten kan opprettholdes slik at barn og unge ikke må kjøres til andre marker i Oslo for å drive med terrengsykling. Det er viktig med kortreiste fritidsaktiviteter på sykkel både for barn og voksne. Det er også viktig at det er flere sporter de kan drive med i nærheten av der de bor. Ikke alle finner mestring i fotball, håndball, eller langrenn for eksempel.

Vennlig hilsen

Tone Kristin Larsen

Region Øst, terrengansvarlig

