



***Aktiviteter  
2016***

**TISDAGSTURER** från Gamla Apoteket i Upplands Väsby. Cirka 2 mil i lugn takt. Tag gärna med frukt eller fika till rasten. Även icke-medlemmar är välkomna till samtliga turer. Tag med reservslang.

**DAGTURER - start kl 10.00**

	<b>Ledare</b>	<b>Mobilnr</b>
12/4 Sälna	Robert	070-717 7520
19/4 Väsby kyrkor	Birgit	070-560 3405
26/4 Edssjön	Kristina F	070-565 9761
16/8 Antuna	Birgit	073-560 3405
23/8 Hemligt mål	Robert	070-717 7520
30/8 Sollentuna golf	Kristina K	070-365 9911
6/9 Hemligt mål	Elna	073-629 5227

**KVÄLLSTURER - start kl 19.00**

3/5 Hemligt mål	Tore L	070-896 2087
10/5 Backsippsturen, Nordians hög	Guy	070-333 4373
17/5 Lindö	Elna	073-629 5227
24/5 Rosersberg-Norrsunda	Kerstin	070-810 9500
31/5 Kragsta-Uthamra	Allan	070-650 3572
7/6 Sollentuna golf	Tore B	070-563 3142
14/6 Ängsjö	Arne	076-813 8721
21/6 Rosersbergs slott	Kerstin	070-810 9500
28/6 Gällsta	Vanja	076-221 0004
5/7 Sollentuna-Överby väderkvarn	Tore B	070-563 3142
12/7 Runsa fornborg	Anna-Lena	076-787 6660
19/7 Tallmilan	Kristina K	070-365 9911
26/7 Ängsjö	Arne	076-813 8721
2/8 Hemligt mål	Kristina F	070-565 9761
9/8 Hemligt mål	Guy	070-333 4373

**SÖNDAGSTURER** Tag med matsäck. Vi tar alltid en rast.

**15 MAJ** Guidad tur i Upplands Väsby tillsammans med ABF, cirka 3 timmar. Start från kl 11.00 från Väsby station, Pressbyrån. Vanja  
076-221 0004

**12 JUNI** Järvafältet, ca 25 km. Start kl 10.00 från Norrvikens brandstation. Allan  
070-650 3572

**17 JULI** Wenngarn, cirka 40 km Start kl 10.00 från Pressbyrån Väsby station. Café finns vid Wenngarn. Elna  
073-629 5227

**7 AUGUSTI** Edsviken runt, ca 25 km. Start kl 10.00 från Sollentuna simhall

Kerstin  
070-810 9500

**21 AUGUSTI** Slottstur i Gustav III:s hjulspår Ulriksdal - Haga-Karlberg-Stockholms slott. Ca 40 km på fem timmar. Start kl 10.00 Infartsparkeringen väster om Mörby station

Karl  
073-039 7943

## **ONSDAGSTUR I SOLLENTUNA**

**10 AUGUSTI** Järvafältet ca 20 km  
Start kl 19.00 från Häggvik station, parkeringen på västra sidan om spåret (mot E4:an och Järvafältet)

Tore B  
070-563 3142

## **TRÄNINGSTURER I MAJ**

Träningscykling med racer- eller hybridcykel på landsväg, snittfart 22-26 km/h, beroende på deltagarna. Tag med extra slang, hjälm, vatten och ev. någon energi - t ex banan.

**TISDAG 3/5** Markim/Kimsta 35 km. Start kl 19.00 från Gamla Apoteket, Upplands Väsby

Bengt  
070-471 5009

**LÖRDAG 7/5** Frösunda, fika i Lunda, hem via Markim 60 km. Start kl 09.00 tillsammans med Smack från Cykelhuset, Rondellen, Upplands Väsby

Anna-Lena  
076-787 6660  
Johannes  
072-200 9555

**TISDAG 17/5** Skånela 20 km. Start kl 19.00 från Gamla Apoteket, Upplands Väsby

Anna-Lena &  
Johannes

**TISDAG 31/5** Lindholmen 40 km. Start kl 19.00 från Gamla Apoteket, Upplands Väsby.

Anna-Lena &  
Johannes

## **MTB-TUR (mountainbike)**

**TISDAG 26/7** till Ängsjö ca 25 km. Start från Gamla Apoteket i Upplands Väsby kl 19.00. Träningscykling på grus- och skogsvägar med snittfart 18-22 km/h. Tag med hjälm, extra slang, vatten och ev. någon energi - banan el dyl.

Anna-Lena  
076-787 6660  
Bengt  
070-471 5009

**Även du som inte är medlem är välkommen till samtliga turer.**

## CYKELKULTURTRIM

Cykelkulturtrim går ut på att du skall leta reda på 30 kontroller som kan vara t ex en kyrka, en runsten eller en orienteringskontroll i en gran. Du har hela sommaren på dig. Du kan vinna en cykel och presentkort. ”Trimpaketet” kostar 100 kronor och kommer att finnas till salu från början av maj månad hos:

**Clas Ohlson** Väsby Centrum

**Cykelhuset** Rondellen, Upplands Väsby

**Flinks cykel & sport** Kistagången 2, Kista

**Hjelmgrens Cykelsport & Fritid** Rotsunda Centrum, Rotebro

**Intersport** Stinsen, Häggvik

**Järfälla Cykel o Sport** Allmogevägen 2, Järfälla

**Väsby Cykel** Vatthagsvägen 3, Upplands Väsby

## CYKLINGSUTBILDNING

Cyklingsutbildning för vuxna startar 10/5 i Upplands Väsby.  
Anmälan görs till ABF i Upplands Väsby, tel 08-505 868 71.

## MEDLEMSFÖRMÅNER

Som medlem i Cykelfrämjandet får du bl.a. en unik cykelolycksfalls-försäkring samt tidningen Cykling fyra gånger om året. Som medlem i Norrortskretsen får du dessutom rabatt i följande affärer:

<b>Cykelhuset i Upplands Väsby</b>	<b>5 %</b> på cyklar och <b>10 %</b> på tillbehör över 200 kr
<b>Hjelmgrens Cykelsport &amp; Fritid</b>	<b>5-10 %</b> på cyklar och tillbehör
<b>Järfälla Cykel o Sport</b>	<b>10 %</b> på tillbehör
<b>Väsby Cykel</b>	<b>5 %</b> på arbete, <b>10 %</b> på tillbehör

## KONTAKTINFORMATION

Så här når du Cykelfrämjandets Norrortskrets:

Hemsida: [www.cykelframjandet.se/norrort](http://www.cykelframjandet.se/norrort)

Facebook-sida: [www.facebook.com/cfsthlmnorrort](http://www.facebook.com/cfsthlmnorrort)

Facebook-grupp: [www.facebook.com/groups/1699690230315218](http://www.facebook.com/groups/1699690230315218)

E-post: [norrort@cykelframjandet.se](mailto:norrort@cykelframjandet.se)

Vanja Edwinson tel 076-221 0004