

Sykling i naturen

Sykkel er et flott fremkomstmiddel, og kan også brukes til lek og moro. Et sykkelritt i naturen kan gjøre sykling litt ekstra spennende, uansett hvor gammel du er.

Turen kan være kort eller lang, det viktigste er at alle får prøve og kan få det til. Sjekk alle sykler før avreise, og se om bremseser, lykter og reflekser fungerer godt. Husk å ha med regntøy og førstehjelpsskrin.

Dette er noen forslag til sykkelritt:

- Sykle fra ett sted til et annet
- Ferdighetsløype, med balanseposter og hindre underveis
- Sykkelløype med fartsetapper, eller etapper med idealtid
- Safariløype, hvor dere ser etter forskjellige ting mens dere sykler

Om dere vil kan dere lage løype med forskjellige vanskelighetsgrader, slik at deltagerne i alle aldre kan prøve seg. God sykkeltur!

