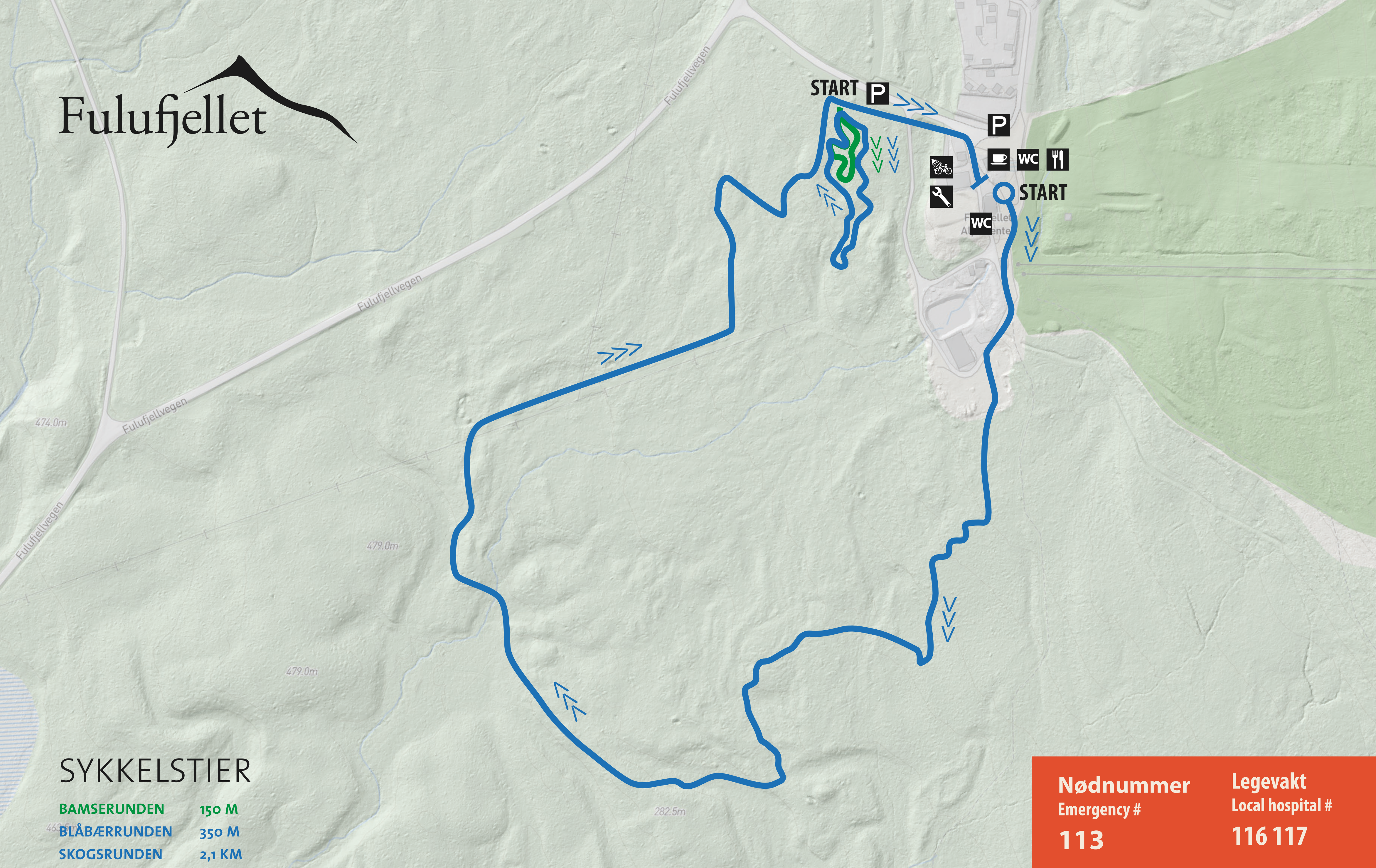


Fulufjellet



SYKKELSTIER

BAMSERUNDEN	150 M
BLÅBÆRRUNDEN	350 M
SKOGRUNDEN	2,1 KM

fulufjellet.no

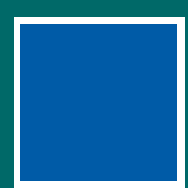
Nødnummer
Emergency #
113

Legevakt
Local hospital #
116 117

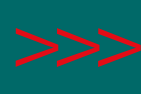
Regler og retningslinjer rules and regulations

- 1 ALL SYKLING SKJER PÅ EGET ANSVAR**
Terrengsykling i naturen er forbundet med en viss risiko.
- 2 OPPTRE HENSYNSFULLT OG VARSOMT**
Syklisten må unngå å volde skade eller ulempe for andre bruker, miljø eller dyreliv. Senk farten når du møter syklist og andre stibrukere. Vær spesielt varsom i møte med hest.
- 3 AVPASS FARTEN ETTER FORHOLDENE**
Ta høyde for egne ferdigheter og uforutsette hendelser. Kjør rolig første turen og bli kjent med stien og sykkelen.
- 4 FØLG SKILTING OG MERKING**
Sett deg godt inn i sti- og graderingsbeskrivelser. Velg sti etter ferdighetsnivå. Følg anbefalt kjøreretning der dette er gjeldende.
- 5 SYKLISTEN HAR VIKEPLIKT**
Syklist som kommer bakfra har ansvaret for å unngå kollisjon. Vær særlig aktsom når du kjører inn på, eller krysser en sti.
- 6 GÅ UT AV STIEN VED STOPP**
Stopp aldri på trange eller uoversiktlige steder. Er du til fots i opparbeidede sykkelstier, plikter du å være særlig oppmerksom.
- 7 BRUK SIKKERHETSUTSTYR**
Hjelm er påbudt, og annet sikkerhetsutstyr anbefales. Sørg alltid for at sykkelen er i god stand. Sjekk brems, demper og hjul.
- 8 TA VARE PÅ STIEN**
Unngå unødvendig slitasje. Ikke lås bakhjulet. Naturlige stier er ekstra sårbare og her ferdes også andre brukergrupper. Vis særlig hensyn.

Gradering grading

-  Lett – for nybegynnere, sti med ingen eller meget enkle tekniske hindringer. *Easy*
-  Middels – for de med en god basis av tekniske ferdigheter, sti med mindre tekniske hindringer. *Intermediate*
-  Krevende – for viderekomne med gode tekniske ferdigheter. *Difficult*
-  Veldig krevende – for eksperter med veldig gode tekniske ferdigheter. *Very difficult*
-  Ekstrem – for eksperter med veldig gode tekniske ferdigheter. *Extremely difficult*

Skilt og symboler Signs and symbols

-  Advarsel/fare – *warning / danger*
-  Anbefalt retning – *direction*
-  Verksted – *bike repair*
-  Sykkelvask – *bike wash*
-  Sykkelutleie – *bike rental*
-  Stoppested – *bike stop*