

# Manual

## Sykkelvennlige tjenester



Joel Kauppinen  
Prosjektleder

Visit Lyngenfjord AS

## Innhold

Innledning.....	2
Sykling- og sykkelkunnskap.....	2
Sykkervedlikehold og -vaske.....	4
Sykkellagring- og servicerom.....	5
Sykkervedlikehold og -reparering.....	7
Sykeltransport.....	11
Sykel- og utstyrtleie .....	15
Andre biker friendly ideer.....	16
Bildekilder.....	18

## Innledning

Det er viktig å ha sykkelvennlige tjenester i en stisyklingdestinasjon. Ofte er det man trenger for å bli en sykkelvennlig aktør lite, rimelig og relativt enkelt å oppnå. I denne manualen fokuser vi på syklingkunnskap, sykkelvedlikehold, -lagring og -transport og noe andre mindre ideer. I tillegg til de guidene bedrifter og andre aktører behøver for å utvikle seg til å bli sykkelvennlige. Vi gir også noen tips og råd om hvordan kan man håndtere dyre stisykler på en riktig måte.

I tillegg er det nødvendig å vise både bedriftenes og hele destinasjonens markedsføring at syklister er velkomne og vi har gode tjenester for dem.

## Sykling- og sykkelkunnskap

Vi deler sykkelkunnskap inn i tre seksjoner: sti- og miljøkunnskap, servicekunnskap og sykling-/sykkelkunnskap.

Det er viktig å vite hvor og hva slags stier som finnes i området. Naturligvis er det beste å sykle eller gå disse selv for å bli ordentlig kjent med stiene. Alternativet er å snakke med syklister, lære fra dem og lese stiguidebrosjyren. Det også bra å spørre om gjestene vil ha en offisiell lokal guide for en bedre stisykkelopplevelse.

Ting man bør lære om lokale stier og miljø:

- Hva passer til hvem? Stigradering, turtype, nødvendig utstyr
- Hvor lang tid tar turene?
- Hvordan kan man finne stien og er den markert?
- Stitype – f. eks. hvor kan man sykle tidlig i sesongen eller i vått vær?
- Er det noe som er "bra å vite" på turen (bratt/vanskelige plasser, elvekryssinger)?
- Værvarsel og hva som er dagens stiforhold

I tillegg til vanlige spørsmål om restauranter, gode fiskeplasser og nordlystider kan syklister være interessert i:

- Hvor skal vi sykle i dag?
- Bike shuttle service og kollektiv transport med sykkel
- Hvor er de nærmeste sykkelserVICETILBUDENE?
- Finnes det et demperservicetilbud her?
- Hvor er sykkelbutikken/kan man kjøpe reservedeler eller leie en sykkel?
- Er der noen mobilapper eller online service om stiene?
- Finnes det gruppeturer eller syklinglag som gjester kan være med på?
- Finnes det guider som kan guide oss?
- Hvor kan vi finne mer informasjon om stiene og det lokale syklingSMILJØET?
- Hvor kan jeg få tak i en pappeske for å pakke sykkel til flyturen?

Noen ganger kan det være at syklister har enkle tekniske problemer med sykler og de har ingen anelse hva man må gjøre med det. Det er bra å ha grunnleggende kunnskap om sykkelteknikk:

- Hva må man gjøre før eller etter (fly)transport?
- Dekkreparering
- Diskbremseproblemer (f. eks bremseklossene er for mye ut)
- Justering av gir
- Vasking

Prosjektet anbefaler å utvikle en sykkelkunnskapsdag for dem som vil lære mer om sykkelteknikk og enkle reparasjoner.

For flytransport anbefales det at man:

- Justerbar sittepinne må være nede, normal sittepinne fjernes
- Fjerne pedaler
- Fjerne bakkir fra ramme (kan feste til rammen med buntebånd)
- Fjerne styrestangen (eller styret)
- Fjerne hjulene
- Fjerne bremsedisk fra hjulene
- Sett noe mellom bremseklossene
- Ta ned dekktrykk og dempertrykk (ikke tøm all luft)
- Beskytte rammen og dempere fra riper
- Bruke sykkeltrekk (eller pappeske)

Bilde 1 og 2 viser eksempel på hvordan kan man pakke og klargjøre en sykkel for flytransport. For å forberede den for sykling i destinasjon må man ha multiverktøy, pumper (for dekk og demper) og vite hvordan man setter sammen delene igjen. **Det er bra å gi råd til gjestene at to personer bør sjekke sykkelens rett etter flytransport for å se til at alt er ok og ingenting er ødelagt.** Det er mye enklere å klage hvis skader kan vises og er dokumentert rett etter flytransporten. **På destinasjonen kan gjester trenge en lagringsplass for tomme harde sykkeltrekk.**



**Bilde 1.** Så ser ut sykkelens ut når den er klar til å settes inn i en pappeske. Det er smart å fjerne bremsediskene.



**Bilde 2.** Harde trekk er en sikker måte å pakke med seg sykkelen en.

## Sykkelvedlikehold og -vaske

Sykler er dyre og syklister vil vedlikeholde syklene sine når de reiser. Det viktigste er å holde sykkel ren. Det er vanlig å vaske sykkel hver dag etter tur, så er det sikker og klar for nye eventyr. For dagligvask trenger man bare vann. De enkleste vaskeplassene trenger man bare en vannslange eller annen vannkilde. Høytrykksvasker anbefales ikke. Det er ønskelig å utvikle vaskeplassen mer beileilig.



**Bilde 3.** Et godt eksempel på enkel sykkelvaskeplass.

Råd for å bygge en god sykkelvaskeplass:

- Sykkelstativ
- Vannslange
- Børste, fille og svamp (sauebæsje forsvinner ikke uten børste)
- Bygge plassen slik at vannet renner bort fra sykkelen og syklisten kan stå tørt
- Vise hvor plass er med skilting

Hverdagssjekk før turer

- Bremses/bremseklosser
- Dekktrykk
- Dempere (zag og oljelekkasjer)
- Gir og kjede
- Rammen

Hvis du transporterer, vasker, lagrer eller reparerer gjestenes sykler er det viktig å vite hvilke følsomme deler som finnes på sykkelen og hva må du unngå. En bra tommelfingerregel er at alle små og bevegelige deler er følsomme. Følg med på:

- Bremsedisker, bremsehendel
- Bakgir
- Kontroll at kablene ikke klemmer seg eller bøyer seg
- Ikke skrubbe gaffel og dempete glidebein. Under transport eller lagring sjekk at glidebeinrørene ikke kommer bort i noe. Glidebein rengjøres med en myk klut.
- Ikke heng sykkel fra justerbar sittepinne over lengre tid. Rockshox sittepinner kan bli ødelagte av dette, det er bedre å unngå all løft fra Rockshox sittepinne.
- Unngå å bruke høyt vanntrykk når man vasker sykkelen. Vannet kan gå inn i lagrene
- Unngå alle skraper

## Sykkellagring- og servicerom

Gjester trenger en sikker og trygg lagringsplass for sykler. Det beste er å ha et låsbart rom (med hengekroker, se Bilde 4), men man bør i det minste ha en plass ute med tak over, og gi syklene en sikker låsemulighet. Etterhvert anbefaler vi å utruste rommet med stikkontakter for å lade el-sykler. For noen gjester kan sykkel være så viktig og verdifull at de vil ha den på rommet de sover på. Noen overnattingssteder tillater å ta sykkelen med inn på rommet.

For reparering kan servicerom deles med skiservice. Hvis det er mange sykler og mye syklingserviceaktivitet kan det være en god idé å ha eget rom til begge aktivitetene, for å unngå skader på utstyret. To rom vil også gjøre det lettere å holde orden i verktøy. For skiservicerom er det viktig å ha ventilasjon over smøringsbordet. Se eksempel på servicerom på Bilde 6.

Syklisten kan ha mye skittent utstyr. Også disse syklistene må være velkommen på sykkelvennlige steder. Det kan være at alle syklistene vil ikke vaske sykkelen eller utstyret sitt. Derfor bør plass for sykler og utstyr være lett å rengjøre. Sykler og utstyr kan også være våte, så underlag som tåler en del er anbefalt. En gulvsluk eller god ventilasjon kan være nødvendige funksjoner.

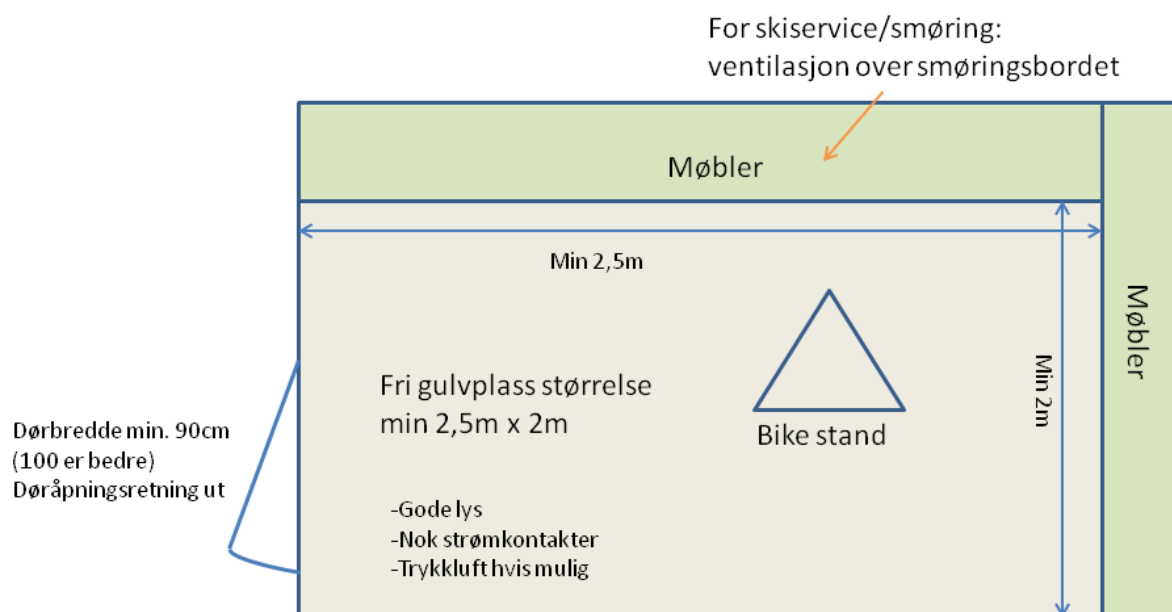
Vaskemaskin og tørkeplass er nødvendig til å vaske sykkelklær.



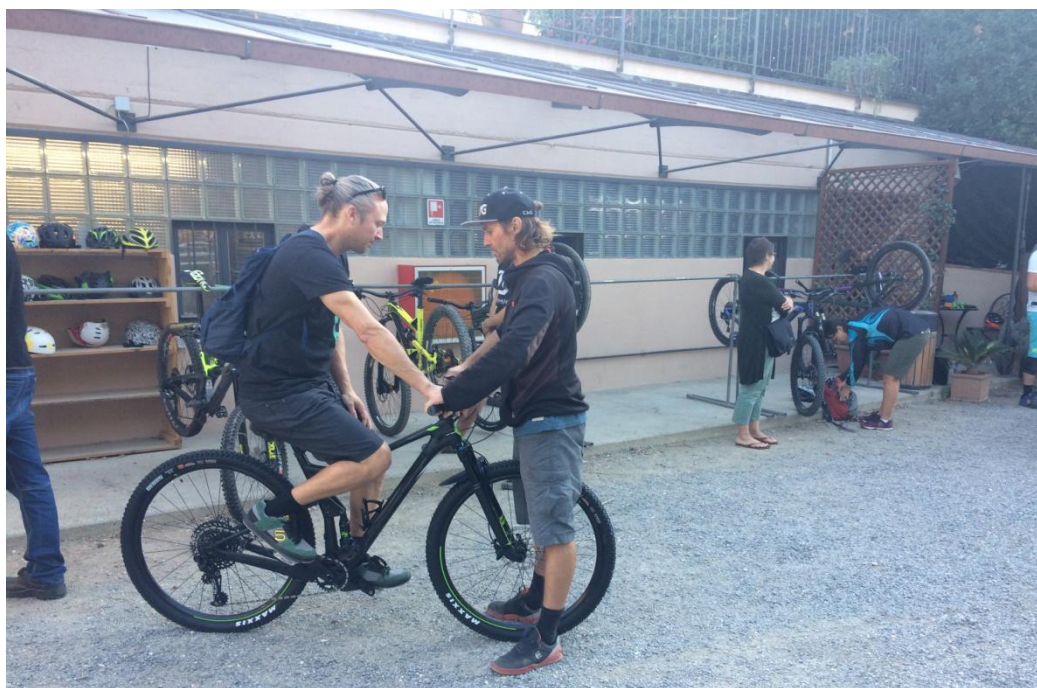
Bilde 4. Et eksempel på sykkellagingsrom.



Bilde 5. Stisykkeldimensjoner.



**Bilde 6.** Eksempel på servicerommets minimumdimensjoner.



**Bilde 7.** Justering av leiesykkkel til gjest. NB: Sykkelstativ med tak over gir plass for korttidslagring.

## Sykkelveelikehold og -reparasjon

Her har vi samlet en liste over verktøy man kan trenge til forskjellige sykkeltenester. Vi har delt utvalget i tre grupper, hva som er det absolutt nødvendig for å utføre enkel reparasjon (f. eks for å forberede sykkelen etter flytransport), hva kan man ha i et vanlig servicerom og i et profesjonelle rom. Prisen for et enkelt verktøysett og pumper er ca. 2.500 kr og komplett verkstedverktøy kan koste ca. 15.000 kr (Omtrentlige priser 2018). For demperservice må man ha flere spesialverktøy som er ikke på listen. Det kan være også andre spesiell verktøy hva trenger man for å kunne utføre mer komplisert sykkelsservice.

**Tabell 1.** Utstyr- og verktøyliste for sykkelverksted og verktøykasse.

Klassifisering: rød = må ha, grønn = bra å ha, hvit = profesjonelt verkstedutstyr.

Artikel	Størrelse/type	Pris kr	Pris kr profesjonelle
Pumpe		400	2000
Pumpe til dempere		250	500
Unbrakonøkkelse	2-10mm		320
Torx-nøkkelse	T7 / T9 / T10 / T15 / T20 / T25 / T27 / T30	200	
Skrujernsett	0 Philips, 2 Philips, 3 mm flat, 6 mm flat	190	
Skiftenøkkel	~20 mm, 6"	150	500
Kjedevertøy		80	
Dekkmonteringshåndtak		50	
Sykelstativ		1000	3000
Skrustikke	150 mm	1000	
Skrallenøkkelse	8-19 mm	550	
Kjedepisk		120	
Kassetavdrager	Shimano/SRAM	80	
Sidetang		150	
Nebbtang		150	
Eikenøkkel	3,2mm, 3,3mm, 3,5mm, 4mm eller combi		80
Skiftenøkkel pedal	15 mm	120	480
Kabelkutter		200	400
Kjedeolje		100	
Lagerfett		100	
Tubeless sealant		250	
Hengevekt		400	
Hjulrettstativ		500	3000
Låsetang	Innvendig og utvendig	200	
Kranklagervertøy	Hollowtech og ISIS/Firkant	100	270
Krankarmavdrager		120	
Krankboltvertøy		50	
Kranklager demonteringsvertøy	Flere typer		
Kranklagerpresse	Flere typer	400	
Skiftenøkkel nabe/lager	13-19mm	100	
Skiftenøkkel nabe/lager	combi	110	
Momentnøkkel		200	2000
Gummihammer		50	
Metallsag		250	
Sagblad for karbon		100	
Sagfører		240	
Ventilverkøy			
Bremse luftingskit	SRAM/AVID, Magura, Formula og Shimano	500	
Bremsevæske	Dot 5.1 og mineralolje (Shimano)		
Demperolje	Flere typer		



**Bilde 8.** Med de riktige slangeprodukter kan man dekke mange dekkstørrelser.



**Bilde 9.** Selvstående og veggmontert reparasjonsstativ.



**Bilde 10.** Gulvpumper: normal, spesiell for tubeless fylling og fatbikes. På høyre: lett minipumpe.



**Bilde 11.** Pumpe for dempere. Det er ikke anbefalt å bruke normal pumpe for dempere.



**Bilde 12.** Hjulrettestativ og eikenøkler. Dette trenger man ikke for daglig sykkelvedlikehold.



**Bilde 13.** Sykkelverktøykasser er enkelt og effektive måte å kjøpe sykkelverktøy.

Norskspråklige nettsider for å se mer sykkelutstyr og –verktøy:

<https://www.sykkelkomponenter.no/>

<https://www.bikester.no/>

## Sykkeltransport

For å etablere sykkeltransport trenger man tilhenger eller stativ for transportering av sykler. Under viser vi noen eksempler på forskjellige transportløsninger. Når utvikler transportservice er det viktig å tenke på hvilken løsning man skal ha og hvor mange sykler man trenger å transportere. Hvordan er veiforholdene (asfalt, grusvei, mye hull i veien osv.) og hvor lang transportavstanden er? Hvor lang tid tar det å fikse sykler før og etter transporten? For lengre avstander anbefaler vi å ha tilhenger med kapell.

I destinasjonens perspektiv er det nødvendig å utvikle kollektivtransporttilbudet mer sykkelvennlig. Det må være lettere å transportere sykler i bussen og det trengs ha bedre informasjon om sykkeltransportens muligheter og priser.



**Bilde 14.** Eksempel på sykkelstativ på forsiden av bussen.



**Bilde 15.** Tilhenger som er tilrettelagt for sykkeltransport.



**Bilde 16.** Liten tilhenger for sykkeltransport.



**Bilde 17.** På denne hengeren må du gjøre ekstra arbeid for å svinge styre i rett posisjon.



**Bilde 18.** Veldig enkel transportløsning.



**Bilde 19.** Stativ for tre sykler bakpå bil. Modellen hvor sykler står på hjul er bedre enn modellen hvor syklene henger fra rammen.

## Utleie av sykler og utstyr

Når man begynner å etablere utstyr til utleie er det meget viktig å vurdere hva slags og hvor mye utstyr man trenger. Leiesykler er en relativt stor investering. For å ta de rette avgjørelsene har vi samlet noen poeng man bør tenke over, som kan være til hjelp:

- Hvem skal leie sykler?
- Hvilken type og hvor kostbare sykler?
- Hvilken størrelse?
- Hvor mange sykler per størrelse?
- Hva er rett leiepris?
- Hvilket utstyr trenger man også (se tabell 2)?
- Hva må man informere kundene om og hvordan må man justere sykkelen når den leies ut?
- Hva skjer om gjesten returnerer en skadet sykkel?
- Hvordan gjør man sykkelvedlikehold og –reparering? Selv eller servicetilbud?

Mange sykkelutleier selger brukte sykler og kjøper inn nye hvert år. Dermed har de aldri utgåtte, gamle sykler og det er mulig å justere sykkelutvalget i henhold til etterspørselen.

**Tabell 2.** Utstyr og tilbehør for å leie ut eller selge til syklister (Priser for 2018).

Artikel	Størrelse	Pris kr
Minipumpe		200
Multiverktøy		200-500
Lås		200
Hodelykt		1000-5000
Hjelm	S/M/L/XL	800-2000
Briller		Fra 100
Knebeskyttere	S/M/L/XL	500-1000
Ryggsekk		500-1000
<hr/>		
Dekk reparasjonskit		30
Tubeless reparasjonskit		120
Tubeless sealant		250
Slanger	27,5/2,4; 29/2,4 osv.	90
Girwire		50
Girwire med beskyttelse		120
Kjedeolje		100
Kjedelinker	10 og 11 gir et kjede	100
Bremseklosser	Flere typer	~200

## Andre sykkelvennlige ideer

Hva skjer hvis sykkelturister får en skadet sykkel underveis på tur? Kan det da være greit å ha en hjelpservice for problemer på stier? Hvordan er det mulig å øke single sykklister sikkerhet eller få nøyaktig informasjon fra ulykkesstedet? Det er mulig med GPS-utstyr med en nødfunksjon. Massa Vecchia har satset på sikkerhet og deres gjester kan låne den typen GPS-utstyr (Bilde 20) om de ønsker.



**Bilde 20.** Hvis sykklister ikke beveger seg, sender enheten ut en nødmelding.

Det kan være en god idé å ha pendlersykler for gjester. Det er bedre å låne ut billige sykler for restaurant- eller butikkbesøk og la dyre sykler eller bilen stå ved overnattingsstedet.

For å lage et sykkelvennlig miljø og holde sykklister rundt tjenestene man tilbyr kan det være lurt å tilrettelegge og bygge et treningsområde for sykklister. Det kan inkludere små ting som "manual" treningsstand (Bilde 21), plass å hoppe, drop og balanse (Bilde 22). Hvis det finnes god plass kan man også ha pump track, som er et morsomt treningsted (Bilde 23).



**Bilde 21.** Manual-treningsstand.



**Bilde 22.** Treningsplass.



**Bilde 23.** Eksempel på enkel pump track.

## Bildekilder

Bilde 1

<https://www.redbull.com/int-en/how-to-become-pro-at-travelling-with-your-bike>

Bilde 2

<https://www.evocusa.com/blogs/news/16887120-evoc-bike-travel-bag-pro-outdoor-retailer>

Bilde 3

<https://enduro-mtb.com/en/travel-enduro-mtb-trip-to-bulgaria-pamporovo/>

Bilde 5

<https://content.competitivecyclist.com/images/items/900/EVB/EVB0009/ANGDOLBL.jpg>

Bilde 8

<https://www.bikester.no/schwalbe-no19-slange-275-28-29-tommer-svart-16123.html>

Bilde 9

<https://www.parktool.com/product/home-mechanic-repair-stand-pcs-9>

<https://www.parktool.com/product/single-arm-professional-work-stand-prs-3-2-1?category=Shop>

<https://www.parktool.com/product/deluxe-wall-mount-repair-stand-prs-4w-2>

Bilde 10

<https://www.bikester.no/zefal-profil-max-fp30-minipumpe-rod-492447.html>

<https://www.bikester.no/708179.html>

<https://www.bikester.no/topeak-joeblow-fat-fotpumpe-svart-403280.html>

Bilde 11

<https://www.bikester.no/rockshox-gaffel-og-demperpumpe-sykkelpumpe-300-psi-svart-363217.html>

Bilde 12

<https://www.parktool.com/product/professional-wheel-truing-stand-ts-2-2>

<https://www.sykkelkomponenter.no/products/park-tool-sw-3-eikenokkel>

<https://www.sykkelkomponenter.no/products/park-tool-eikenokkel-trippel-sw72>

Bilde 13

<https://www.bikester.no/red-cycling-products-home-toolbox-sykkelverktoy-22-tlg-svart-405495.html>

<https://www.bikester.no/topeak-prepstation-sykkelverktoy-svart-366907.html>

Bilde 14

<https://www.sfmata.com/blog/look-out-bigger-three-slotted-bike-racks-muni-buses>

Bilde 15

<http://huckwagons.com/>

<http://www.puschtrabus.com/deutsch/bike-shuttle.html>

Bilde 16.

<https://www.davos.ch/en/summer/activities/bike/mountain-bike/bike-transport/>

Bilde 17

<https://www.supramonte.bike/en/info/mtb-shuttle-sardinia>

Bilde 18

<http://rangetour.com/mountain-bike-shuttles/>

Bilde 19

<https://www.thule.com/fi-fi/bike-rack/towbar-bike-racks/thule-euroride-3--943000>

Bilde 20

<https://www.outsidepursuits.com/best-personal-locator-beacon/>

Bilde 21

<http://redkiteprayer.com/2018/02/the-manual-machine/>

Bilde 22.

<http://mtbskills.net/riding-the-skinies-at-dan-funkes-back-yard-mtb-playground/>

Bilde 23

<http://cambc.org/pumptrack1/>