



# 10 BARNEVENNLIGE SYKKELTURER I OSLO





## MED BARN PÅ sykkeltur

Oslo er en by med mange turmuligheter på sykkel, både i bynære områder, langs fjorden og i marka. De aller fleste barn synes i utgangspunktet at sykling er gøy. Ved å tilby dem varierte turer med passende lengde og vanskelighetsgrad, kan du være med å skape gode sykkelopplevelser og en varig sykkel- og friluftsinteresse.

### PÅ TUR UTEN BIL

Du trenger ikke bil for å gi barna fine naturopplevelser i Oslo. Ni av ti turer i dette heftet starter ved en T-banestasjon. Det er gratis å ta med sykkel på T-banen på helgedager og utenom rushtid i hverdagene. Små barnesykler og små barn (under 4 år) er alltid gratis.

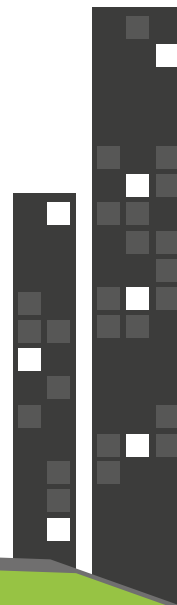
### TURMÅL

Det er viktig å ha spennende turmål: Bade- og lekeplasser, dyr på beite, fugleliv, for ikke å glemme serveringssteder, er attraksjoner som fenger. En variert tur med utsiktspunkter og forskjellige naturomgivelser er også bra. Små utfordringer underveis, som «terrengsykling light» med partier på litt ujevn og dårlig vei, slår ofte godt an hos barna. Slike utfordringer finnes både i marka og på turveiene langs flere av elvene i Oslo.



### MAT OG DRIKKE

Turer med hele familien er gjerne ikke lange i distanse, men tar ofte mye tid på grunn av pauser, lek og diverse stopp. Ha med mat



og drikke nok, med tanke på at hele eller store deler av dagen kan bli brukt på tur.

### UTSTYR OG LUFTRYKK

Kontroller at bremses og gir fungerer som de skal, og at setet er passe høyt. Er du usikker på hvordan sykkeldelelene skal justeres, kontakt et sykkelverksted. Husk også å sjekke at det er nok luft i dekkene. Anbefalt lufttrykk står på siden av dekket. Skal turen gå på asfaltvei, så kan man fylle dekket opp mot maksimalt anbefalt trykk, slik at sykkeltriller godt. Går turen helt eller delvis på grusvei bør man ha lavere trykk, som gir litt mer komfort. Lar du trykket være under anbefalt minimumstrykk kan sykkel bli tung å sykle, og dessuten punktere mye lettere. Er det bilventil på slangen, er det lett å fylle riktig trykk på en bensinstasjon. Ellers er det kommunale sykkelpumper en rekke steder i byen, se hvor på kommunens digitale sykkelkart.

### KART

Det finnes flere nyttige turkart over Oslo. På kommunens hjemmesider ligger det både sykkelkart og turkart. De fire turkartene, henholdsvis over Oslo vest, øst, sør og sentrum, er i den detaljerte målestokk 1:12 000. Her er turveinumre tegnet inn, og på baksiden er det guide til både kjente og mindre kjente kulturminner og historiske steder. Kartene finnes også i papirformat, og kan hentes gratis hos Bymiljøetaten. Cappelens kart Stor-Oslo i målestokk 1:22 000 har mye aktuell informasjon om blant annet sykkelveier, kafeer, utsiktspunkter, lekeplasser, friluftsbad og så videre.



## ØSTENSJØVANNET RUNDT

### Et besøk i fugleverden

Østensjøvannet naturreservat ligger omkranset av forsteder og blokker. Turen rundt vannet er likevel grønn, fredelig og trygg å sykle. Naturreservatet har et sjeldent rikt fugleliv; her er det observert mer enn 210 forskjellige fuglearter.

Med unntak av starten fra T-banestasjonen og et parti på vestsiden av vannet, sykler man på grusveier i flatt terreng. Landskapet veksler mellom skogholt, tett våtmark og åpne sletter. Det er flere rasteplasser underveis, og oppslagstavler om fuglelivet og kulturminner. Om våren og forsommeren er det stor aktivitet blant de mange fugleartene som hekker ved vannet.

Det er flere måter å komme til Østensjøvannet: T-bane til Karlsrud stasjon (ca. 20 min. fra sentrum) er et godt utgangspunkt. Følg Raschs vei østover fra stasjonen. Etter omtrent 500 meter blir denne boligfeltveien en turvei som går nedoverbakke og på gangbru over E6. Du kommer ned på Smebergveien som krysser Enebakkveien, og straks etter er du på turveienettet ved Østensjøvannet. Herfra er det flatt på grusvei rundt sørenden av vannet og videre nordover på den andre siden. Veien går forbi kanaler, små øyer og tett siv fullt av hekkeplasser. Ha gjerne med en brødbit til å mate endene. Rett etter at du har rundet nordspissen av vannet, møter du turens eneste bratte motbakken som er omtrent to hundre meter. Turveien fortsetter ned til vestsiden av vannet, forbi Abildsø gård tilbake til der du kom ned til vannet ved Abildsø treningsfelt. Retur samme vei tilbake til Karlsrud.

ØSTMARKA



**STARTSTED:** Karlsrud T-banestasjon, linje 4 Bergkry-stallen **DISTANSE:** 5,5 km **VANSKELIGHETSGRAD:** Lett **UNDERLAG:** Asfalt og grus **BILTRAFIKK:** Hovedsakelig separat turvei uten biltrafikk **HØYDEPUNKT:** Grønne omgivelser, fredelig, fugleliv **PASSER FOR:** Barn fra 7-8 år

**KART:** [bit.ly/ostensjovannet](http://bit.ly/ostensjovannet)

*Turen kan lett forlenges med et par kilometer ved å ta en sløyfe på turveien rundt Bogerudmyra og Bogerudsletta, sør for Østensjøveien. Fra sørenden av Bogerudmyra er det igjen kort vei videre til serveringsstedene Skullerudstua og Rustadsaga i Østmarka.*





## NORDSTRAND BAD

### Den bortgjemte badeplassen

Det er flere attraktive, men mindre kjente badeplasser i Oslo. Et litt bortgjemt sted som er veldig enkelt å sykle til er Nordstrand bad, rett nedenfor E18, innenfor Ulvøya. Her er det anlagt gressplen, en liten strandpromenade og badebrygge. Mellom Nordstrand bad og E18 er det en del skog, og stedet er derfor nesten usynlig fra Europaveien, og ikke så støytatt som man skulle tro.

Det er lett å anta at det er skummelt å sykle langs E18. I virkeligheten er gang- og sykkelveien stort sett bred og svært trygg, så her kan du ta med barn på sykkel.

Fra Jernbanetorget er det kort vei til Christian Fredriks plass (sørsiden av Oslo S), her kan du følge bredt hellelagt fortau langs Dronning Eufemias gate østover til lysregulert fotgjengerovergang til den nybygde sykkelveien sørover langs Kong Håkon Vs gate. Sykkelveien går forbi Middelalderparken, med et stort vannspeil, på venstre hånd. Etter noen få hundre meter sørover går sykkelveien under Kong Håkon Vs gate og videre langs E18, følg sykkelveiskilting mot «E18 Vinterbro».

Turen er lett å sykle og uten merkbare motbakker. Underveis er det utsikt til Bjørvika, operaen, byutviklingen langs havna på Sørenga og til skjærgården i indre Oslofjord. Det er mye trafikk ved siden av sykkelveien på hverdagene, men langt roligere og triveligere for eksempel en lørdag morgen eller kveld.

*På returen kan du variere med å sykle gjennom Middelalderparken til Bjørvika, her er underlaget grus.*



**STARTSTED:** Jernbanetorget, T-banen, alle linjer  
**DISTANSE:** 13 km **VANSKELIGHETSGRAD:** Svært lett  
**UNDERLAG:** Asfalt **BILTRAFIKK:** Separat gang- og sykkelvei nesten hele veien **HØYDEPUNKT:** Sjø/havneutsikt på hele turen, ingen motbakker **PASSER FOR:** Barn fra 8-9 år

**KART:** [bit.ly/nordstrandbad](http://bit.ly/nordstrandbad)





## VESTLI-GRORUD-SINSEN

### Sykkeltur i drabantbyene

Dette er en mye brukt rute for transportsyklister til og fra sentrum, men den er også fin som en kort tur i helgen. Turen er enkel, og lar seg gjennomføre på godt under én time.

Mange kritiserer tilretteleggingen for syklister i Oslo uten helt å kjenne til hva som egentlig finnes av sykkelveier. Traseen fra Gjelleråsen og ned gjennom drabantbyene i Groruddalen til Sinsen er et eksempel på et godt sykkelanlegg. På denne brede sykkelveien ferdes man helt separat fra bilveien, og dermed kan i utgangspunktet alle sykle her.

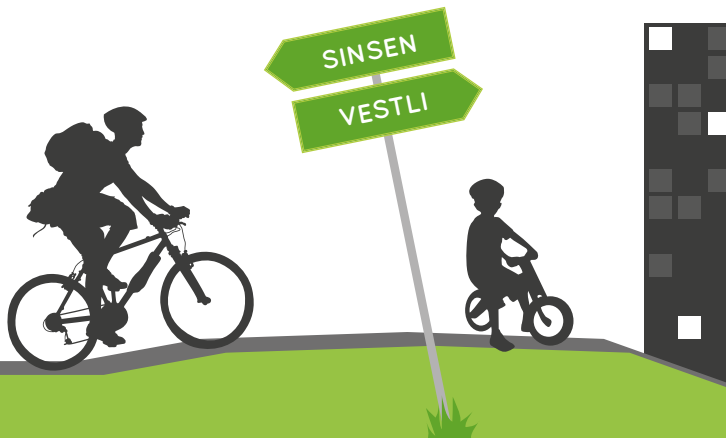
Syklar man fra Vestli T-banestasjon, kommer du inn på sykkelveien ved å krysse Trondheimsveien på lysregulert fotgjengerfelt ved Skillebekk. Herfra er turen vestover svært lett, og så godt som helt uten motbakker. Underveis krysser du noen få avkjørings-/tilførselsveier til Rv4, og selv om bilene ikke kommer i stort fart her, må de voksne passe på. Det siste partiet fra Tonsen kirke og ned til Sinsenkrysset går i nedoverbakke. Her er det viktig å ta hensyn til fotgjengere på gang- og sykkelveien.

*Turen kan enkelt forlenges ned turveien i Torshovdalen, under Mailundveien, forbi Rodeløkka kolonihager, deretter langs Ring 2 til Carl Berners plass T-banestasjon.*



**STARTSTED:** Vestli T-banestasjon, linje 5 **DISTANSE:** 10 km **VANSKELIGHETSGRAD:** Svært lett **UNDERLAG:** Asfalt **BILTRAFIKK:** Separat gang- og sykkelvei, kun med kryssing av Trondheimsveien ved Vestli (lyskryss) og noen få, mindre bilveier underveis **HØYDEPUNKT:** Bred gang- og sykkelvei av god kvalitet, ingen merkbare motbakker **PASSER FOR:** Barn fra 7-8 år

**KART:** [bit.ly/vestli1](http://bit.ly/vestli1)





## SOGNSVANN - GAUSTAD STASJON

### Markatur for de minste

Marka rundt byen har mange turmuligheter, men også unektelig mange og lange motbakker. Terskelen for å dra på sykkelturen her kan derfor være høy for barn. En introduksjonstur som ikke bør skremme noen, er veien fra Sognsvann og sørover til Gaustad stasjon.

Turen starter ved turveien rett nord for Sognsvann stasjon. Sykle forbi bommen ved Sognsvann og hold turvei til venstre, som går over demningen på sørsiden av vannet. Veldig lett sykling på turveien fra Løkka gård videre rett sørover fra vannet, med åkre på den ene siden og marka på den andre.

I krysset omtrent der Gaustadjordene tar slutt, skal man holde til høyre inn på grusvei, ellers havner man snart på den asfalterte og trafikkerte Sognsvannsveien. Herfra går det utforbakke gjennom til dels tett skog. Her er det enkelte partier med litt dårlig vei, så hold kontroll på farten.

På høyde med Rikshospitalet finnes en natursti og en gapahuk med en enkel utelekeplass på høyre side av veien. Når du kommer til Slemdalsveien, er det bare et par hundre meter på fortau før du er på Gaustad stasjon.

*Ønsker du en litt lenger tur, er det drøye halvannen kilometer ekstra på separat gang- og sykkelvei østover fra Gaustad stasjon til Ullevål stadion, og fortau derfra til T-banestasjonen Ullevål stadion.*

**STARTSTED:** Sognsvann T-banestasjon, linje 5  
**DISTANSE:** 4 km **VANSKELIGHETSGRAD:** Lett **UNDERLAG:** Asfalt helt på slutten, ellers grusvei av vekslende kvalitet **BILTRAFIKK:** Turvei uten biltrafikk  
**HØYDEPUNKT:** Fredelig tur i kulturlandskap og tett skog **PASSER FOR:** Barn fra 6-7 år

**KART:** [bit.ly/sognsvann1](http://bit.ly/sognsvann1)



GAUSTAD





## BYGDØY RUNDT

### Strender, svaberg og løvskog

Bygdøy er en av byens perler, og på sykkel kommer du lett fram på veier og til steder der bilene ikke har lov å kjøre. Det er mye å se underveis, og mange grunner til å stoppe. En stor løvskog, lystslott, dyr på beite, havutsikt, strender, landskjente museer og båtliv. Store deler av traseen er trygg og bilfri, og det er ingen motbakker å snakke om. Hva mer kan en syklist be om?

Flere hyggelige spisesteder/kafeer er innen rekkevidde underveis, for eksempel lille Herbern utenfor Herbernveien og Kafe Rødeløkka i Wedels vei rett ved Frognerkilen. Av badeplasser finner du de kjente strendene Huk og Paradisbukta i sør, mens den mest familievennlige er den buede stranden ved Bygdøy sjøbad, rett innenfor øya Killingen. Her er det lett å ha oppsyn med barna. En hyggelig avslutning på runden er å sykle langs jordene ved Hengsengåsen på veien tilbake til E18 og Skøyen.

I sommerhalvåret er det definitivt verdt å ta turen innom Oscarshall lystslott og parkområde, en kort avstikker fra Wedels vei på østsiden av Bygdøy. Rundturen beskrevet er den ytre veien rundt Bygdøy, men det finnes flere alternative turveier som er attraktive å sykle, særlig gjennom den såkalte Kongeskogen på vestsiden av Bygdøy og oppe på Hengsengåsen.

*Turen kan gjøres litt lenger ved å bruke alternativ adkomst, for eksempel fra Aker Brygge via 3 km bred og flat sykkelvei langs Frognerkilen.*



**STARTSTED:** Skøyen stasjon **DISTANSE:** 8,5 km  
**VANSKELIGHETSGRAD:** Svært lett **UNDERLAG:** Mest grus, noe asfalt **BILTRAFIKK:** Ca. en fjerdedel av turen er på lokale boligveier, resten på bilfrie turveier  
**HØYDEPUNKT:** Landlige omgivelser, tett løvskog, badeplasser, svaberg, båtliv, kafeer **PASSER FOR:** Barn fra 7-8 år

**KART:** [bit.ly/bygdoy1](http://bit.ly/bygdoy1)





## HELSEFYR - VALLE HOVIN - ENSJØ - CARL BERNERS Plass

### Parksykling i byen

En kort, grønn og lett tur på Oslos østkant, preget av parker og gressletter. Starten på turen går ved siden av E6 og Ring 3, på separat gang- og sykkelvei. For mange er det kanskje en overraskelse å finne så store grøntområder sentralt i byen; her er det godt å være syklist.

Ved fotballbanene på Valle-feltet kan du velge den asfalterte gang- og sykkelveien ved Ring 3, eller snarveien på grusveien forbi Valledammen. Over Grenseveien sykler du på landets flotteste gang- og sykkelbro, videre ned gjennom boligfeltet Ensjøbyen og Tidemannsparken til Ensjøveien. Sykkelfelt et kort stykke ned til kryssing av fotgjengerfelt i Økernveien.

Fortsatt lett sykling nordover gjennom Tøyenparken forbi Tøyenbadet før man kommer Ola Narr og Finnmarkgata. Herfra er det noen få hundre meter i sykkelfelt eller på fortau til Carl Berners plass T-banestasjon.

*Turen kan lett kombineres med en avstikker til Botanisk hage på den andre siden av Finnmarkgata, men vær oppmerksom på at det ikke er lov å sykle inne i selve hagen.*



**STARTSTED:** Helsefyr T-banestasjon, linje 1, 2, 3, 4  
**DISTANSE:** 5 km **VANSKELIGHETSGRAD:** Svært lett  
**UNDERLAG:** Asfalt og litt grus **BILTRAFIKK:** Stort sett separat turvei og gang- og sykkelvei uten biltrafikk  
**HØYDEPUNKT:** Grønne omgivelser, mest nedoverbakke **PASSER FOR:** Barn fra 6-7 år

**KART:** [bit.ly/helsefyr](http://bit.ly/helsefyr)







## FROGNERSETEREN - MIDTSTUEN - GAUSTAD - MAJORSTUEN

### Den lange nedoverbakken

Noen påstår at Oslo er en krevende by å sykle i fordi det er så mange motbakker. Hvorfor ikke la bakkene bli en kilde til opplevelse og moro ved å starte øverst i Holmenkollåsen, og trille nesten hele veien ned til byen?

Tar du med sykkelen på T-banen til Frognerseteren, 469 meter over havet, har du et supert utgangspunkt for en virkelig slapp og deilig trilletur til Majorstuen. Tre fjerdedeler av turen trenger du knapt å være borti pedalene. Den eneste lille motbakken, under 50 meter lang, møter du ved Besserud, og den bratteste nedoverbakken like etter, når du har passert Midtstuen stasjon.

Fra starten ved Frognerseteren stasjon følger du grusvei noen hundre meter ned mot Frognerseteren restaurant, herfra asfalt videre.

Veien er ganske bred og fin fra Frognerseteren restaurant ned til Gaustad stasjon. Vær klar over at det er flere krappe svinger underveis, særlig mellom Holmenkollbakken og Besserud stasjon, og dessuten fartsdempere i veien mellom Midtstuen og Slemdal stasjon.

Flere steder er det verdt å stoppe for å se utsynet over byen. Den beste utsikten får du på høyde med hopptårnet ved Midtstubakken, og fra Holmenkollen restaurant, like ovenfor Holmenkollen stasjon.

*I perioder er det mye biltrafikk og mindre trivelig å være syklist. Tar du en tidlig T-bane til Frognerseteren en lørdag eller søndag, slipper du sannsynligvis det meste av trafikken.*

**STARTSTED:** Frognerseteren T-banestasjon, linje 1  
**DISTANSE:** 9 km **VANSKELIGHETSGRAD:** Svært lett  
**UNDERLAG:** Et par hundre meter grus i begynnelsen, resten asfalt **BILTRAFIKK:** Svært avhengig av tidspunkt. Minst trafikk helgemorgen og kveldstid  
**HØYDEPUNKT:** Diverse utsiktspunkter **PASSER FOR:** Barn fra 10-11 år

**KART:** [bit.ly/gaustad](http://bit.ly/gaustad)





## FROGNERSETEREN - ULLEVÅLSETER - SOGNSVANN

### Grustur for de litt større

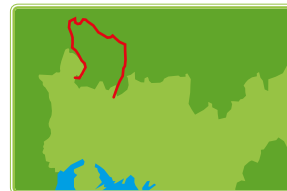
En fin introduksjonstur for å gjøre barna kjent i Nordmarka. Med et høyt startpunkt blir begynnelsen veldig lett. De første fem kilometerne er preget av nedoverbakke, og det er også en lang nedkjøring langs Skjersjøelva etter Ullevålsetter. Grusveiene er generelt gode, og det er ikke nødvendig med støtdemper på sykkelen.

Med to serveringssteder og ellers diverse fine steder å raste, for eksempel ved Lille Tryvann eller Nedre Blanksjø, er det flere gode muligheter for stopp underveis. Utfordringene på turen er ikke store, men det er stigninger etter Bjordammen, og tre korte, men bratte kneiker langs Ankerveien på vei mot Sognsvann.

*Det er ofte mange turgåere i området rundt Tryvannstua og Sognsvann, så vis hensyn.*

**STARTSTED:** Frognerseteren T-banestasjon, linje 1  
**DISTANSE:** 16 km **VANSKELIGHETSGRAD:** Lett  
**UNDERLAG:** Grus **BILTRAFIKK:** Skogsvei uten biltrafikk  
**HØYDEPUNKT:** To serveringssteder **PASSER FOR:** Barn fra 9-10 år

**KART:** [bit.ly/frognerseteren](http://bit.ly/frognerseteren)



SOGNSVANN





## ELLINGSRUD - MARIHOLTET - RUSTADSAGA - SKULLERUD

### Østmarka fra nord til sør

En artig og barnevennlig tur som gir mange grunner til å stoppe, så sett gjerne av hele dagen. I motsetning til Nordmarka er det ikke mange rundturer å sykle i Østmarka, men å sykle fra nord til sør er like fint, og her er det flere stigningsetapper.

Turen til Mariholtet er først flat, deretter lett kupert. Kort etter Mariholtet kommer den eneste litt bratte motbakken på et par hundre meter, resten av turen er lett å sykle.

Starten fra perrongen på Ellingsrud er spesiell. Før å komme ut av stasjonen skal du gjennom en flere hundre meter lang tunnel i slak motbakke før du kommer ut dørene og plutselig står midt ute i landlige omgivelser. Følg Gamle strømsveien til venstre (østover) gjennom boligstrøk en snau kilometer, før du tar inn på Mariholtveien. Veien går omtrent rett sørover, den siste biten langs innsjøen Fri-Elvåga. Omtrent en halv kilometer før Mariholtet sportsstue er det en raste-/bål plass på venstre hånd.

Etter Mariholtet stiger veien, før det går nedover mot Nøklevann. Vær oppmerksom på en ganske krapp høyresving i nedoverbakken ved Hestehullet. Ta til venstre i veikrysset like ved Nøklevann. Trivelig og lett kupert sykling forbi rasteplassene Bremsrud og Katissa før du kommer til Rustadsaga sportsstue. Rett ved Rustadsaga ligger også Nøklevann ro- og padleklubb, med brygger og masse aktivitet. Du kan eventuelt velge å stoppe ved Skullerudstua sportsstue, en drøy kilometer lenger sør.

*Når du først er i området, kan turen gjerne kombineres med Østensjøvannet rundt (10 km).*

**STARTSTED:** Ellingsrud T-banestasjon, linje 2  
**DISTANSE:** 12,5 km **VANSKELIGHETSGRAD:** Lett  
**UNDERLAG:** Mest grus, litt asfalt **BILTRAFIKK:** Stort sett separat turvei uten biltrafikk **HØYDEPUNKT:** Utsikt over Elvåga og Nøklevann, badeplasser, tre serveringssteder **PASSER FOR:** Barn fra 8-9 år

**KART:** [bit.ly/ellingsrud](http://bit.ly/ellingsrud)



SKULLERUD





## GRORUD - ØKERN

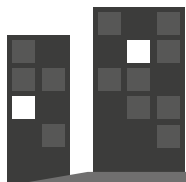
### Groruddalens “hemmelige” sykkelrute

En spennende mini-ekspedisjon for deg som vil bli bedre kjent i egen by. Denne traseen vil garantert overraske mange av dem som prøver den; at den i det hele tatt finnes, hvor variert den er, og hvor lite biltrafikk og støy det er underveis, selv midt i den tett bebodde Groruddalen.

Turen starter med 1,5 kilometer langs Grorudveien og Gangstuveien. Ved Hølaløkkka starter turvei D8, som følges sørvestover, senere turvei D6 og D3. Det er til dels smale, morsomme turveier på grus, men også flate og raske asfalterte sykkelveier langs Grorudbanen. Denne strekningen kan være alternativ rute for pendlere/transportsyklister. Den er ikke så rask som ruta langs Rv4 (egen tur), men den er langt triveligere.

Over deler av strekningen går sykkelveien gjennom lengre grøntdrag, som også utgjør et interessant skille mellom forstadsbebyggelsen med eneboliger og blokker på oversiden av veien, og industridelen av Groruddalen, med lagerhaller, containere, trailere og parkeringsplasser på nedsiden.

*Ingen store utfordringer underveis, men farten må ned gjennom svinger og et par kneiker gjennom elvedalen rett øst for Veitvet idrettsanlegg. Her er det flere artige små broanlegg som forseres.*



ØKERN

**STARTSTED:** Grorud T-banestasjon, linje 4-5  
**DISTANSE:** 7 km **VANSKELIGHETSGRAD:** Svært lett  
**UNDERLAG:** Mest asfalt, men også noe grus  
**BILTRAFIKK:** Hovedsakelig separat turvei uten biltrafikk **HØYDEPUNKT:** Mange vekslende omgivelser, både industri, elvemiljø, parkdrag, boligfelt og bondegårder **PASSER FOR:** Barn fra 8-9 år

**KART:** [bit.ly/groruddalen](http://bit.ly/groruddalen)





Oslo kommune

**GOD TUR**

**SYKKELVETTREGLENE**

Gi tydelige tegn før du svinger • Hold avstand når du sykler forbi andre • Vent på grønt lys • Gi fotgjengerne førsterett på fortauet • Se andre trafikanter i øynene • Bruk lys i mørket • Vis hensyn

