

Miljøtrykksak fra Trykktøner Gyting AS  
 © 2011  
 Statens Vegvesen  
 Hamar kommune  
 Hedmark fylkeskommune  
 Hedmark Trykktøner AS  
 Kartprosjekt: UTM zone 32 N  
 Målestokk: 1:18 000  
 Kartografi / Layout: Vilhelm Murray  
 Trykk: 20 000  
 Opplag: 20 000

**Utgit av:**  
  
 Statens Vegvesen  
 Parkgata 64  
 2317 Hamar  
 tlf. 815 22 000  
 e-post: firmapost-ost@vegvesen.no  
 web: www.vegvesen.no  
  
 Hamar kommune  
 Postboks 4063  
 2306 Hamar  
 tlf. 62 51 02 10  
 e-post: postmottak@hamarkommune.no  
 web: www.hamarkommune.no  
  
 Hedmark fylkeskommune  
 Parkgata 64  
 2300 Hamar  
 tlf. 62 51 44 00  
 e-post: postmottak@hedmark.org  
 web: www.hedmark.org  
  
 Wap AS  
 Loholt alle 16  
 7014 Trondheim  
 tlf. 73 87 38 80  
 email: firmapost@wap.no  
 web: www.wap.no

### Tegnforklaring

-  Gang og sykkelveg
-  Anbefalt sykkelrute i gate
-  Anbefalt sykkelrute i grøntområde
-  Undergang
-  Bru
-  Merket sykkelrute (Mjestråkk)
-  Motorveg, forbudt for syklende
-  Gågate
-  Bilveger
-  Mindre adkomstveger
-  Sentrumsområde - sone for blanda trafikk.
-  Badeplass
-  Bensinstasjon
-  Bussterminal
-  Idrettshall
-  Turistinformasjonskontor
-  Jernbanestasjon
-  Svømmehall
-  Sykehus
-  Sykkelparkering
-  Sykkelparkering i P-hus
-  Sykklisteller
-  Toalett

sykkelkart  
**Hamar**



2011



0 1,5 km

## Sykkelbyen Hamar

Hamar er Hedmarks sykkelby! Sykkelen er et samarbeidsprosjekt mellom Hamar kommune, Hedmark fylkeskommune og Statens Vegvesen. Målet med prosjektet er at andelen syklende trafikanter i Hamar skal doubles innen 2016. Målet skal nås gjennom samordnet planlegging og gjennomføring av fysiske og holdningskapinge tiltak som gjør det attraktivt og sikkert å sykle i Hamar.

Hamar er en by med små avstander, en godt utbygd infrastruktur og ligger veldig godt til rette for sykling. Hvis man erstatter daglige korte bilreiser til jobb, skole og fritidsaktiviteter med sykling, vil dette sannsynligvis føre til bedre helse, bedre miljø og mindre utgifter til transport. Og ikke minst; gående og syklende skaper en hyggeligere by enn hva bilkøer gjør!

Dette kartet vil bidra til å vise hvor lett det er å sykle i Hamar.



## Viktige nettadresser og telefonnumre

Sykkelbyen Hamar  
<http://www.hamar.kommune.no/sykkelby>

Sykelplanleggeren  
Elektronisk ruteplanlegger for sykkel i og rundt Hamar  
<http://www.sykkelveg.no/Hamar>

Meld fra om skader/hull i vegen  
<http://www.hamar.kommune.no/article4868.html>

Syklistenes Landsforening  
<http://www.slf.no/>

Trafikkregler for syklister  
<http://prospekt.reeltime.no/7/index.asp?o=123>

## Nødtelefoner

Brann	110
Politi	112
Ambulans	113



## Sykkelnettet

Dette kartet inneholder omlag 80 km med gang og sykkelveg og 15 km med anbefalte sykkelruter i grøntområder. I dette kartet er det markert tre forskjellige sykkelruter.

## Gang- og sykkelveger

**Gang- og sykkelveger** er adskilte veger beregnet både for syklende og for gående. Her kan du sykle i begge retninger, men som syklist må du derfor vise hensyn overfor gående og andre trafikanter som bruker vegen.

## Anbefalt sykkelrute langs annen veg

Disse rutene følger vanlige bilveger med relativt liten biltrafikk, og som derfor er gunstige vegvalg for syklisten.

## Anbefalte sykkelruter i grøntområder

Disse rutene følger stier, turveger eller traktorveger gjennom skog-, park- og friområder som er godt egnet for sykling.

## Merkede sykkelruter

Dette er gjennomgående nasjonale eller regionale sykkelruter som er skiltet av Statens Vegvesen (se relevante trafikkskilt).

## Relevante trafikkskilt

-  Gangveg – angir veg som er anlagt for gående. Syklister ingen adgang!
-  Gang- og sykkelveg – angir veg som er anlagt for gående og syklende.
-  Blindveg – angir at vegen er stengt for biltrafikk, men åpen for syklende.
-  Innkjøring forbudt – gjelder også syklende
-  Forbudt for syklende.
-  Motorveger – forbudt for syklende.
-  Vegviser, sykkelrute – angir sykkelrute med nummer  Asker 50

## Sykkelen

Sykkelen skal ha fungerende bremsere på begge hjul. Sykkel som brukes i mørke eller dårlig vær skal ha frontlykt som lyser hvitt eller gult, og baklykt som gir rødt lys. Bruk refleks også! Lydsignal er nyttig, men husk at det bare er sykkelklokke som er tillatt og påbudt.



## Sykelhjelm

Sykelhjelm er anbefalt. Er ulykken ute er det viktig å ha beskyttet hodet! Sikre at hjelmen passer godt til hodet og er skikkelig festet.

## Sykkelvett

Syklister er kjørende trafikanter og de skal kjøre på høyre side av vegen. På gang- og sykkelveger kan du sykle i begge retninger.

Du har lov til å sykle på fortau under bestemte vilkår. Dersom fortauet ikke er skiltet som gang- og sykkelveg, gjelder strenge trafikkregler for sykling her: "Sykling på gangveg, fortau eller i gangfelt er tillatt når gangtrafikken er liten og syklingen ikke medfører fare eller er til hinder for gående. Slik sykling må ved passering av gående skje i god avstand og i tilnærmet gangfart."

Skal du ned fra fortauet har du vikeplikt for alle!

Ved sykling hvor det ferdes fotgjengere, skal vi sykle på "fotgjengerens premisser". Det innebærer at vi skal ta hensyn til fotgjengere, slik at vi ikke skremmer, skader eller på andre måter forulemper dem.

## Vær tydelig og synlig

Det er alltid viktig å gi tegn til andre i trafikken om hvor du har tenkt deg. Bruk sykkelklokka, så får andre gitt plass og tatt hensyn. Strekk ut armen før du svinger – slik forbereder du de rundt deg på hvilkenretning du velger.

## Vikeplikt

Når du sykler i kjørebanelen, har du de samme rettigheter og plikter som en bilist. Sykler du på fortau har du vikeplikt for gående. Du har vikeplikt når du kommer fra gang- og sykkelveg, fortau, parkeringsplass, gårds plass eller gågate og ut på vegen, hvis ikke annet er vist ved skilting.



Den beste regelen er: Se deg for, og ikke tvilhold på retten din!

## Sykling i kryss uten tilrettelegging

Du kan kjøre fram til veikryss på høyre side av en bilkø. Dette uavhengig av om det er tilrettelagt for sykkel eller ikke. Du må alltid være oppmerksom når du skal gjennom et kryss. Ser sjøføren i bilen deg? Skal bilen til høyre? Det er bilen som har vikeplikt, men det er du som har mest å tape på en kollisjon.

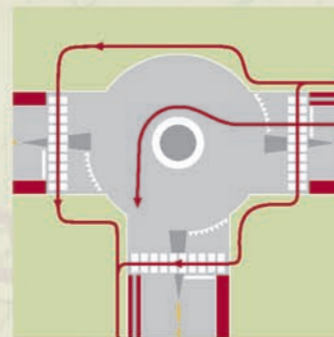


## Sykling i lyskryss

Også i lyskryss kan du velge om du vil sykle i kjørebanelen eller gå av sykkel og være fotgjenger, men vis tydelig hvor du har tenkt deg! Skal du svinge til venstre, bør du legge deg midt i kjørefeltet

## Rundkjøringer

Rundkjøringer krever ekstra oppmerksomhet fordi du har vikeplikt for alle som kommer fra venstre. Når du skal ut av rundkjøringen, vis tegn til høyre. Når du skal inn i rundkjøringen, har du vikeplikt for alle som er i rundkjøringen. Er du allerede inne i rundkjøringen, gjelder de vanlige reglene for feltskifting.



Det er to ulike måter å takle rundkjøringer på: dersom det er et eget tilbud for gående og syklende, kan du bruke det. Eller du kan bruke kjørebanelen og følge de regler som gjelder for andre kjørende.



0 400 m  
Tegnforklaring - se framsiden av kartet