



**CYKELFRÄMJANDET**





Foto: Niklas Wallner



Foto: Hugo Røjgård



---

# INNEHÅLL

---

**Allemansrätten**

**Djur & natur**

**Du som cyklist**

**Cykel & utrustning**

**Checklista**

---

## VARFÖR CYKLA I FJÄLLEN?

Fjällmiljö är magisk, storslagen och stillsam. Att uppleva den från cykelsadeln är ett av många sätt, kanske det bästa. De svenska fjällen är vidsträckta och här finns miltals av leder och grusvägar att upptäcka. Fjällcykling är i stort sett samma sak som vanlig stigcykling, men här finns några ytterligare saker att tänka på och förbereda sig inför. Denna guide hjälper och förbereder dig för att göra upplevelsen för både dig och andra så bra som möjligt.





Foto: Niklas Wallner

---

# ALLEMANSRÄTTEN

---

Allemansrätten är skyddad i vår grundlag. I regeringsformen står det att "alla skall ha tillgång till naturen enligt allemansrätten" oberoende av det skydd som grundlagen ger den enskildes äganderätt. Tack vare detta får vi cykla på stigar och leder så länge vi gör det på ett respektfullt sätt.

Rätten kommer dock med skyldigheter. Vi får cykla, vandra och rida på någon annans mark, men inte hur som helst. En grundläggande sammanfattning av allemansrätten är "inte störa och inte förstöra". För att inte störa måste vi visa respekt för andra som rör sig på fjället vare sig det är djur, andra cyklister, vandrare eller människor som jobbar på fjället.

Det är viktigt att alltid hälsa på de vi möter. Alla har rätt till det lugn och den frid som finns i våra vackra fjäll. För att inte förstöra gäller det att hålla sig till leden eller stigen, cykla på ett kontrollerat sätt och att ha en plan B om det till exempel är för blött för att cykla där vi hade tänkt. För att samsas i naturen behöver alla fundera över sin egen roll och vilka konsekvenser vårt agerande för med sig. Det finns inte enbart ett sätt utan behoven är många och det behöver vi alla ha en förståelse för.

Allemansrätten är en sedvänja, det vill säga att den fungerar trots att den inte är helt definierad i skriftliga regler. Dock finns det en rad olika lagar som omgärdar den som till exempel miljöbalken, brottsbalken, terrängkörningslagen och rennäringslagen. Dessa definierar på olika sätt den yttre gränsen för vad vi får göra i naturen.



Det är ovanligt att ärenden kopplade till allemansrätten prövas i domstol vilket gör att det kan uppstå en slags gråzon. I de fall är dialog, i regel mellan den som äger eller brukar marken och den som vill vistas där, den väg som brukar leda framåt. Det finns med andra ord beteenden som inte är okej enligt allemansrätten men som inte är brottsligt i enlighet med den omgärdande lagstiftningen.

Något som inte ingår i allemansrätten är att framföra motoriserade fordon, däribland el-assisterade cyklar. Det är alltså inte, med stöd av allemansrätten, tillåtet att cykla el-cykel så vida du inte har markägarens tillåtelse eller om du befinner dig i någon form av

naturreservat som har andra föreskrifter. Just naturreservat och nationalparker kan ha andra bestämmelser.

Det är ditt ansvar att ta reda på vad som gäller där just du är. Att cykla kan vara helt förbjudet, tillåtet under vissa tider på året eller bara på vissa leder. Ofta finns det informationstavlor som berättar vad som gäller. Om inte, hittar du mer information om platsens bestämmelser hos kommunen eller länsstyrelsen. Om det finns ett Naturrum i närheten är detta en bra plats att hitta information och få tips och kunskap om området.



Foto: Niklas Wallner

# DJUR & NATUR

Naturupplevelsen är ofta den främsta anledningen till att vi cyklar i fjällen. Kom ihåg att naturen är vild och ofta bjuder på något helt annat än vad som syns på bilderna i sociala medier eller i broschyrer. Det gäller att vara ödmjuk och förberedd. De svenska fjällen är vidsträckta och omfattar en otrolig mångfald av natur. På en fjälltur kan du vara helt själv, men ensam är du inte.

Fjället är hem för en mängd olika djur och växter som lever här. De flesta djur är vaksamma och inte alltid helt lätta att få syn på. Men om du stannar och tar en paus i cyklandet upptäcker du snart att det rör på sig.

När du cyklar i fjällen är det viktigt att hålla dig till leden eller stigen. Det är din skyldighet att påverka naturen så lite som möjligt. Växtlighet i fjällmiljö, speciellt i högre terräng är känslig på grund av de tuffa förutsättningarna som råder här. En stig eller led är ju per definition ett godtagbart slitage, en bit av naturen vi offrat för att resten ska kunna vara så orört som möjligt.

Rent praktiskt betyder detta att du som cyklist behöver fundera igenom hur du ska bete dig vid möten med andra människor. Får ni båda plats på leden kanske det räcker med ett glatt hej. Om det är trängre och någon behöver kliva av stigen eller spången för att mötet ska kunna ske krävs möjligen ytterligare dialog. Det är aldrig en bra idé att cykla ut i riset utanför leden för att bara köra om. Bara för att någon annan redan gjort det betyder det inte att det är okej för dig att göra samma sak.

Kom ihåg att allemansrätten är knuten till den enskilde. Allt du tar med dig ut på turen ska med tillbaka igen. Ser du skräp som någon annan lämnat efter sig tar du även med dig detta. Det kan även vara en bra idé att planera eventuella toalettbesök då det inte är så trevligt om alla utför sina behov längs leden. Ganska ofta finns det jordningställda toaletter eller dass på olika platser. Om inte, håll dig borta från vattendrag och se till att ta med dig toalettpappret i en påse till närmsta sopkärl.



Foto: Hugo Röjgård





## RENER

Något som vi verkligen förknippar med fjällen är förstås renen. Det finns omkring 250 000 renar i Sverige. Detta flocklevande hjorddjur är semi-domesticerat, alltså varken vilda eller tama. Både handjur (sarver) och hondjur (vajor) har horn och är det enda hjordjuret där både hanen och honan har horn. Renar rör sig över väldigt stora landområden över året men återkommer alltid till några speciella platser varje säsong.

Renen är ett bytesdjur för björn, järv och lodjur. Dess instinkt är därför att fly om den känner sig hotad. Det är enligt lag förbjudet att skrämna, störa eller driva bort renar.

Det samiska renskötselåret är indelat i åtta årstider och börjar i mars-april då renarna flyttas från vinterbetesområdet till lågfjället. Vajorna beger sig till kalvningsplatser som är samma från år till år. Huvudfödan är under denna tid lavar. I april-maj sker kalvningen,

---

detta är en känslig period och vajor kan stöta bort sin kalv om hon blir störd. Efter en lång vinter är vajornas kondition inte på topp men den tidiga kalvningen ger kalvarna en längre första betessäsong.

I juni söker sig vajor med kalvar till områden där det börjat gro, som björkskogar och myrar där de kan beta i lugn och ro. Under sommaren sker märkningen av renarna som då kan vara väldigt utspridda vilket gör att de behöver samlas in, inte sällan med både motorfordon och helikopter. När sommarvärmen och insekterna kommer söker sig renarna högre upp på fjället igen. Mot slutet av juli leta de sig åter neråt för att äta upp sig på bland annat svamp, gräs och örter inför vintern.

Mot slutet av augusti, innan renarnas brunst samlas handjuren för slakt. Brunstperioden är mot slutet av september. När snön kommer söker sig renarna till platser där det än finns lite grönska. Renskötarna samlar in renarna för att flytta vissa av dem till vinterbetesland medan andra, framför allt kalvar slaktas. I vinterlandet sprids renarna ofta över stora områden på grund av hyggen, vägar med mera. Där betar de lavar och bärris under vintern. Faktorer som ogynnsamma väderförhållanden kan innebära att stödutfodring behövs. Mot våren börjar rörelsen och renskötselåret om igen.

## SÅ HÄR GÖR DU OM DU MÖTER RENAR

Cykla väldigt sakta eller stanna helt. Undvik att röra dig rakt mot renarna. Är en större flock i rörelse gör du bäst i att stanna. Under kalvningsperioden och under juni är det extra viktigt att visa hänsyn. Du får med andra ord betrakta renarna på ett avstånd som inte stör dem. Och bara för att du mött eller sett orädda handjur nära bebyggelse betyder det inte att alla renar är orädda.





# DU SOM CYKLIST

Är du en van cyklist kanske du vet precis hur mycket mat du behöver ha med dig och hur du gör om kedjan går av långt från närmsta hjälp. Om inte, då kan det vara bra för dig att kika igenom vår checklista om du skulle ha glömt något. Är du ovan att cykla just i fjällen bör du ta dig tiden att studera hela denna skrift lite mer noggrant.

Fjällmiljö behöver inte vara extrem i sig även om den många gånger kan vara väldigt dramatisk. Det finns dock flera stora skillnader mot att cykla i en vanlig skog. Till att börja med kan det vara svårtillgängligt och det kan ta lång tid innan hjälp är på plats om det skulle ske en olycka. Väderförhållanden kan slå om snabbt och gå från lugnt och stabilt till väldigt ostadigt och utmanande. Det gäller alltså att vara förberedd, både genom att hålla koll på väderleksrapporter och genom att ha extra kläder med sig.

De flesta olyckor sker när vi börjar bli trötta och tappar fokus. Det är väldigt viktigt att ha med sig mat, godis, snacks för att hålla energinivån uppe under hela turen. Ta med dig så mycket att det inte tar slut, då kan du även avvara en chokladbit till någon annan som kanske fått med sig för lite.

Berätta för andra var du har tänkt att cykla innan du ger dig av, ett så kallat färdmeddelande, om det skulle hända dig något och du inte kan larma så vet i alla fall någon ungefär var du är.

Drivkrafterna att ta sig ut i fjällmiljö på sin cykel kan förstås vara många, den vidsträckta naturen och den friska luften kanske är en. Det finns några saker att fundera över innan du beger dig ut på en

fjällcykeltur. Som vi skrivit om i det förra avsnittet kan både fjällnatur och djurlivet här vara ganska känsligt. Du kommer också sannolikt dela leder och stigar med andra människor som tar sig fram på olika sätt. Alla har samma rätt till en egen fjällupplevelse, det är därför viktigt att visa hänsyn.

Är din motivation att cykla så fort du bara orkar? Då kanske en tur på fjället inte är rätt plats för just den turen. Med det inte sagt att du behöver cykla långsamt hela tiden, men du har ett ansvar att cykla på ett sätt som inte stör eller förstör.



Foto: Andy White





Foto: Niklas Wallner



# CYKEL & UTRUSTNING

En mountainbike är ganska avancerad och kan, om olyckan är framme, gå sönder på flera olika sätt. Det är därför viktigt att du (eller någon i gruppen) har kunskap om de vanligaste reparationerna som kan behöva utföras och verktyg för att göra jobbet. Har du hyrt en cykel är det en god idé att gå igenom den ordentligt innan du beger dig. Finns det extra slang, pump, verktyg och fungerar väx-larna som de ska?



Om du hyr en mountainbike kan det vara ett bra tips att be uthyraren ställa in cykelns stötdämpning efter dig för en trevligare upplevelse. Cykeluthyrare har inte alltid tid att gå igenom alla cyklar under högsäsong och saker går sönder ibland. Hellre ta tio minuter extra innan avfärd för att försäkra dig om att allt är ok än att behöva leda en trasig cykel i flera timmar.

Ta med dig en fulladdad mobil, men förlita dig inte helt på den. Mobiltäckningen kan vara dålig eller obefintlig, batteriet kan ta slut eller du kan tappa den i en bäck. Det är ändå bra att ha den med sig för att kunna larma om olyckan är framme eller om inte annat för att ta fina bilder.

Karta och kompass kan faktiskt vara en väldigt bra idé att ha med sig i väskan, speciellt om du beger dig ut på en längre tur. Vid dimma kan det vara svårt att se ledmarkeringar eller att över huvud taget navigera. Kompassen visar vägen (om du vet hur den fungerar).



# CHECKLISTAN

- Mat/energi (ta lite extra)
- Mobiltelefon
- Vattenflaska
- Verktyg
- Pump
- Slang
- Växelväjer
- Kedjelänk
- Första hjälpen
- Jacka (regn/vind)
- Byxor (något tunt)
- Vindmössa
- Extra handskar
- Glasögon
- Karta
- Kompass
- Växelöra



Foto: Niklas Wallner

Denna guidebok samt webbplatsen Cyklaifjällen.se är producerad av Cykelfrämjandet med stöd från Svenskt Friluftsliv. On the Trail är Cykelfrämjandets avdelning för mountainbike/stigcykling.

På Cyklaifjällen.se har vi samlat ytterligare information och bra länkar för dig som vill lära dig mer om till exempel renen, fjällväder eller vad som gäller om du ska cykla i en bikepark.

Något som inte lyfts i denna skrift är cykling i bikeparks eller liknande områden med preparerade cykelleder i fjällmiljö där det kostar pengar att cykla. Mycket av innehållet i denna guide gäller dock även på dessa platser.



# On the Trail

CYKELFRÄMJANDET



Cykelfrämjandet är en ideell förening som främjar all typ av cykling i hela landet - bli medlem och stötta vårt arbete!

Följ länken för att lära dig mer om fjällcykling.