

Hvorfor sykler vi turen: Utover å oppleve sykkelturen med en fantastisk natur og bli bedre kjent i Norge, så ønsker vi å rette fokus på at det å være fysisk aktiv kan være til hjelp i forhold til rus og psykiske lidelser

Overnatting: Vi tar utgangspunkt i en del netter i telt i tillegg til noen netter i for eksempel campinghytte.

Mat: Vi tilbyr mat til frokost, lunsj og middag/kvelds i tillegg til et mellommåltid. Har du andre behov, må du stå for dette selv.

Følgebil: Vi har med følgebil for å frakte utstyr og for å bistå raskt ved uforutsette hendelser.

Hvordan kan jeg bli med? Du må skrive noen setninger om hvorfor du ønsker å være med på denne turen.

Kontaktpersoner for turen: Dersom dette virker interessant for deg, og du lurer på noe utover infoen i denne brosjyren, så er det bare å ta kontakt.

Tommy Aasmundsen, Østre Toten kommune 91683629.

Lars Ove Wangensteen Berge,
Kulturnettverket SI Reinsvoll 98442828



Østre Toten
kommune

Kultur
nettverket



Norge på langs – sommeren 2021

- perioden 21. juli til 22. august

Psykisk helse og rustjenesten i Østre Toten kommune gjennomfører Norge på langs på sykkel i samarbeid med Kulturnettverket Innlandet.



Hvem kan delta: Mennesker med psykiske- og eller rusrelaterte utfordringer som bor i Østre Toten, Vestre Toten, Gjøvik, Nordre Land eller Søndre Land. Alder fra 18 år og oppover. Den som deltar må være motivert, da turen tar ca.4 uker å gjennomføre.

Hvilken form forventes for å delta?: Jo mer du sykler og holder deg i form mot avreise, jo bedre opplevelse vil du få under turen. Du må beregne å sykle et gitt antall timer hver dag.

Trening frem mot avreise: Det forventes at du gjennomfører en del sykling før avreise og deltar på deler av treningstilbudet som blir gitt i forkant. Vi vil legge opp til noe trening og 1-2 samlinger med overnatting som det anbefales at du deltar på før avreise.

Må jeg gjennomføre hele turen fra Nordkapp til Lindesnes? Du kan delta hele veien fra Nordkapp til Lindesnes, eller kun deler av turen. Ønsker du å delta på deler av turen, må du komme deg til og fra dit vi er. Vi arrangerer kun transport til Nordkapp og hjem fra Lindesnes.

Hva om jeg mangler sykkel og annet utstyr: Dersom du ikke har sykkel, vil vi være behjelpelig med å låne deg en sykkel. Det vil være mulighet for å låne el-sykkel på hele, eller deler, av etappene dersom den fysiske formen skulle tilsi det. Vi vil sammen med deg finne ut av hva du trenger av utstyr for å gjennomføre turen, og bistå med dette frem mot avreise.

Hvor vil vi reise: Vi vil blant annet sykle gjennom Finnmark, Vesterålen, Lofoten, og Helgelandskysten. Du vil bli godt kjent med Norge under turen og få minner for livet.

En lang tur som vil kunne gi mange opplevelser

