



Handikapnytt

Tidsskrift for Norges Handikapforbund • 4 - 2009 - 87. årgang



Politiker Karin Andersen:

HEDRET PÅ NHFs LANDSMØTE

Side 23 og 30



**Terrengen
fritt vilt**

Side 8



**Får fortsette:
Arne Lein**

Side 18



**Skadet i
massakre**

Side 42

Moseldalen på sykkel

Det er ikke bare naturopplevelsen som gjør Moseldalen i Tyskland attraktiv for sykkelglade mennesker med funksjonsnedsettelse. Veiene er så flate at du faktisk kan sykle 10 mil uten å bruke hjelpemotoren på sykkelen. For ikke å glemme maten og drikken. Tekst og foto: Harald Zah1

Sykling er en fin måte å kombinere fysisk trening med det å komme seg rundt på egen hånd. Planlegger du en sykkeltur i sommer kan Moseldalen anbefales. Jeg brukte en tre-hjuls liggesykkel med elektrisk hjelpemotor med håndgass som brukes ved behov. Jeg har diplegisk cerebral parese. Jeg går, selv om balansen ikke er noe å skrive hjem om. Ikke noe av utstyret på sykkelen er spesialtilpasset til meg. Alt er standardløsninger – grei service ved behov og lett tilgjengelig. Jeg fikk dekket sykkelen av hjelpemiddeentralen før 26-årsregelen for fritidshjelpemidler ble innført.

NOE FOR ALLE

Sykler du i øst-vest-retningen langsmed elveleiet i Moseldalen (egen sykkelvei/sykkelfelt hele veien) er veien flat og fin, asfaltert og av god standard. Vil du ha motbakker er det bare å sykle oppover dalsidene i nord-syd-retningen. Her er asfalterte veier med hårnålssvinger som vil få en vestlending til å føle seg hjemme. Oppe i dalsiden er gamle jernbanespor asfaltert om til ypperlige sykkelveier. Du kan også ta buss/taxi opp fjellsidene. Buss-selskapene vil gjerne ha beskjed på forhånd om du har en stor sykkel. Dette får du hjelp med på hotellene.

KULTUR OG NATUR

På bare et par dager kan man sykle distansen Koblenz-Trier, nær grensa til Luxembourg. Trier er Tysklands eldste by, hvor du kan se romerske



brokonstruksjoner og mye annet. Koblenz ble bombardert kraftig under 2. verdenskrig, fordi byen var viktig i produksjonen av særlig jernbanemateriell. Byen ser moderne ut, og har mye å vise frem. Rhinen og Moselelven flyter sammen her ved Drei Ecke midt i sentrum. Hvorfor ikke sette seg her med en matbit og nyte livet og utsikten?

Fire mil lenger vest, etter å ha

Et must om du kommer hit – torget i Cochem

passert et antall middelalderske borger og elveprammer, dukker byen Cochem opp. Byen har en fin og avslappet atmosfære, men er en turistmagnet, så husk å bestille rom om du kommer i høysesongen juli/august. Glem heller ikke å



MOSELEDALEN PÅ SYKKEL: Harald Zahl syklet nylig Moseldalen mellom byene Koblenz og Trier i Tyskland, med sin spesialsykkel.

besøke rådhuset, med sine bindingsverkshus, trivelige butikker og uteserveringssteder, før du sykler vestover mot neste by. Landsbyene ligger som perler på en snor.

og få rusket opp i gamle språkkunnskaper. Vær oppmerksom på at de aller fleste ikke ønsker å snakke engelsk, men er veldig imøtekommende om du prøver deg på tysk.

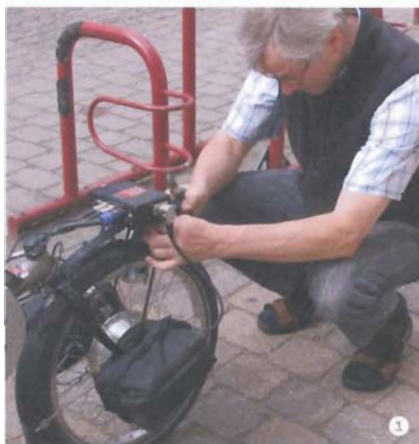
Til god vin hører god mat, og det mangler ikke på kroer og vertshus med schnitzler og mye annet godt på menyen. Du blir ikke skuffet. God sykkelturn! ●

KOMBINÉR MED ELVECRUISE

Det er mange overnattingsmuligheter, og jernbane og buss går på hver sin side av Mosel-elva. Enkelte steder er det broforbindelse. Andre steder går det ferger. Sykkelveien følger riksvei B49 (Moselufer) som går på nord- og sørsiden av elva. Ca. 140 km lenger vest finner du Schweich, og enda litt lenger vest er flotte Trier med mange hyggelige mennesker. Har du lyst til å se mer og sykle mindre, kan du kombinere syklingen med elvecruise, siden det går passasjerbåter langs elven.

VIN OG TRAPPEHEIS

Langs hele Mosel-elven drives det vinproduksjon, og særlig på den tyske siden av grensa. Det er et imponerende syn å se vinstokkene strekke seg oppover bratte dalsider. For å kunne arbeide med druene brukes avanserte «trappeheiser» som følger styreskinner oppover dalsidene. Er du litt frampå kan du vente ved sykkelveien i dalbunnen og spørre om å få være med en tur når trappeheisene viser seg. Det er også en fin måte å komme i kontakt med folk,



1 Nyløst som ikke fåes i Norge fikk jeg gratis av en sykkelforhandler som var imponert av sykkelan. 2 Opp disse flotte vinrankene går det en trappeheis, som man kan spørre om å få haik med. 3 Landsbyidyll 4 Viktige ingredienser for en vellykket sykkelturn – god mat og drikke



Valgets kval

MOSEDALEN PÅ HJUL

Moseldalen er ca. 150 km lang, og ligger mellom de tyske byene Koblenz og Trier. Både Lufthansa, SAS og Norwegian har flyruter til større byer i Tyskland. Med bil kan du ta Color line fra Oslo til Kiel eller Stena Line fra Gøteborg. Flyselskapene kan ha innsigelser mot transport av batterier til hjelpemotor, men dette er ikke noe annerledes enn batterier på el-rullestoler, så det burde gå bra. Ta kontakt på forhånd.

Mange hoteller holder til i gamle hus, og tilgjengeligheten er derfor dårlig hvis du er avhengig av rullestol hele tiden. Kan du gå litt blir det mye enklere. Å få med seg rullestol på tog er ikke noe problem, men siden sykler kommer i mange varianter så ta kontakt med jernbane/busselskap for nærmere informasjon om dimensjoner på for eksempel døråpninger o.a.

Linker

- De tyske statsbanene har en egen informasjonstjeneste for funksjonshemmede på denne adressen: http://www.bahn.de/international/view/en/home/info/barrierefreies_reisen_handicap.shtml
- Bussruter i Moseldalen: <http://www.rmv-bus.de/regiobusrheinmosel/view/kontakt/kontakt-koblenz.shtml>
- Generell turistinformasjon: <http://www.mosellandtouristik.de/en/detail.aspx?id=38fd9e31-dcba-45e3-910e-d1ae1cbfa82>

Quickie Samba² - det enkle valget!

- Meget komfortabel!
- Svært lett kjørt!
- Mange sete og ryggalternativer!
- Enkel manuell vinkelregulering av tilt og rygg gir deg alltid perfekt sittestilling!
- Velg elektriske eller manuelle reguleringer.



Her er Samba utstyrt med Unistabil komfort rygg, Jay Easy pute og manuell tilt.



Ofte valgt tilbehør: Ledsagerstyring



Velg hjul i forhold til hvor du kjører mest.



Samba med JAY J3 = god sittestilling!

Kompletter din stol med den **NYE** JAY J3 ryggen!



NYHET!

J3 ryggen løsnes med 2 utløsserspaker og løftes lett av stolen. Enkelt ved f.eks. transport.



JAY J3 ryggene finnes i flere høyder og bredder. Passer til såvel elektriske stoler som til manuelle stoler.

Mer informasjon på: www.sunrisemedical.no

Sunrise Medical AS
1450 Nesoddtangen
T: 66 96 38 00 F: 66 96 38 80
post@sunrisemedical.no
www.sunrisemedical.no



SOPUR QUICKIE JAY STERLING BREEZY OXFORD