

Gilla 366 personer gillar detta.

SHRRE



I samarbete med:



Lorem ipsum dolor sit amet

## Tävla om en annorlunda cykelsemester

Snart är våren här och som vanligt kommer sommaren fortare än vi tror. Om du vinner tävlingen om en weekend för hela familjen kan du åka uppåt för att åka utför i Järvsö Bergscykel Park en valfri helg under juni eller augusti.

### Åk till Järvsö i sommar

Intresset för downhill växer i Sverige. Det bästa är att du inte behöver någon förkunskap, det enda som krävs är att du kan cykla och gillar när det går fort. Åre, Järvsöbacken, Hammarbybacken, Vångabacken och Alebacken är bara några höjdpunkter i olika delar av Sverige som förvandlas till downhillbanor när skidsäsongen är slut. I samarbete med Järvsö Bergscykel Park ger vi dig chansen att vinna en weekend i Järvsö för fyra personer.

### Det här ingår i helgpaketet:

Tågresa tur och retur Stockholm-Järvsö (resan tar tre timmar)

#### Fredag:

Ankomst till [Varghotellet](#) i Järvsö: Boende på Varghotellet i Järvsö, två nätter. Hotellet har panoramafönster ut mot [vargarna](#).

När du bor på Varghotellet har man tillgång till Järvsö dygnet runt, även efter ordinarie stängning. Därför kan du besöka vildmarksmarken under både fredag, lördag och söndag.

#### Fredag kväll:

Middag på restaurangen [Condiss](#):

#### Lördag:

Heldag i [Järvsö Bergscykel Park](#) inklusive cykel, liftkort och utrustning

#### Söndag:

Hemresa

### Så här tävlar du

För att vinna tävlingen, skriv en text på max 400 tecken där du beskriver ditt finaste cykelminne och varför du ska vinna tävlingen. Skicka till [cykeltavling@skanska.se](mailto:cykeltavling@skanska.se). Lycka till.

Tävlingen pågår till och med 8 april 2011. En jury bestående av representanter från Skanska Nya Hem och Valentin&Byhr Change utser de enligt juryn bästa motiveringarna. Juryns beslut kan inte överklagas. Eventuell vinstskatt betalas av vinnarna. Vinsterna kan inte utbytas mot kontanter. Vinnarna meddelas personligen senast den 2 maj 2011 via e-post. Du måste vara minst 18 år för att delta. Tävlingen är öppen för alla som är bosatta i Sverige. Vi förbehåller oss rätten att publicera insända tävlingsbidrag, samt att redigera texten när det behövs. Bidraget du tävlar med måste vara ditt eget. Du får skicka in hur många tävlingsbidrag du vill. Anställda hos Skanska och Valentin&Byhr Change samt deras familjer kan inte delta i tävlingen.

### Hur mår din cykel?

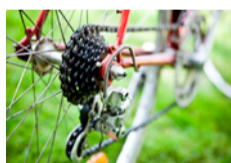


Nu börjar jakten på vårtecken. Kanske letar du efter sädesärlor, tussilago och blåsippa, eller tycker du att det är fler cyklar på gatorna som visar att vintern äntligen är slut? När medeltemperaturen äntligen har hållit sig över noll grader i över sju dagar kan det vara skönt att ha cykeln redo. En av cyklens största fördelar är att den är enkel att underhålla. Att kolla cykeln efter en vinter i förrådet är bra att göra varje år och innan du hoppar upp på sadeln kan det vara smart att se till att allt fungerar som det ska. Här får du tips som gör din cykel säker, snabb och vårfin.

### Däck och kedja

När du köper däck nästa gång kan du minska risken för obehagliga överraskningar genom att välja en sort med punkteringskydd. När cykeln känns trög är det oftast däcken som behöver pumpas eller kedjan som behöver smörjas eller bytas ut. Använd teflonolja och smörj länk för länk med en droppe i skarven mellan plattorna. Torka av med en trasa när du är klar, överbliven olja på kedjans yta drar till sig onödigt smuts. Prova att dra en kedjelänk framåt ett kvarts varv på det största främre kedjehjulet. Om det blir en glipa mellan kedja och kedjehjul på mer än några millimeter är det dags att byta kedja.

### Broms och växel



Om bromsen inte fungerar som den ska räcker det oftast med att sträcka bromsvajern med reglaget som du hittar på bromshandtaget. Om bromsgummit på fälgbromsen sliten är det bäst att lämna in cykeln till en verkstad som byter ut gummit eller att köpa ett nytt och montera själv. Du behöver inte lämna in cykeln direkt om växlarna börjar krångla. Gör rent och smörj in alla rörliga delar, de förlorar sin funktion efter många timmar i tufft väder. Sträck vajern genom att skruva på reglaget som finns vid växelreglaget på styret. Prova dig fram, justera, kolla funktionen och justera lite mer innan du hittar rätt läge.

### Dags för en ny?

Är din cykel bortom allt hopp? När du ska köpa en ny cykel ska du prova flera olika modeller. Känn efter om den är lagom stor, bestäm hur många växlar du behöver och testa broms och styrning. Ta hjälp av en cykelhandlare som ställer in sadel och styre innan du provar. Hur ska du använda cykeln? De vanligaste sorterna är vardagscykel, hybridcykel och mountainbike. Till vardags är det viktigt med en bekväm och mer upprätt sadel som tål att stå ute i alla väder. En hybridcykel är smart om du ska cykla längre sträckor, för pendling eller på cykelsemestern och en mountainbike är som vi alla vet till för att cykla med i skogen.

Skriv ut

#### Kontakta oss

**Bobutik**  
Råsundavägen 2, Solna  
Telefon: 020-310 310

[Alla våra kontor »](#)

#### Kundtjänst

Telefon: 020-310 310,  
[Kontakta oss via e-post »](#)

#### Anmäl dig till nyhetsbrevet

Fyll i din E-mailadress

Skicka

#### Skanska bostad

[Lorem ipsum »](#)  
[Dolor sit amet sedant »](#)  
[Sedolorum semant lorem ipsum dolo sedant »](#)  
[Lorem ipsum sit »](#)  
[Lorem ipsum dolor es »](#)  
[Decula setat unim »](#)  
[Babala seculum edit »](#)

Om Skanska (external links)

[Our green projects »](#)  
[Sustainability »](#)  
[Skanska history »](#)  
[Commercial properties »](#)  
[Career at Skanska »](#)  
[Dolor sedant semat »](#)

#### Sparade bostäder

3/14

[Lilla Bantorget - nr 204 »](#)  
3:a, 76kvm, vån. 3  
Pris: 3 221 000kr

[Lilla Bantorget - nr 204 »](#)  
3:a, 76kvm, vån. 3  
Pris: 3 221 000kr

[Lilla Bantorget - nr 204 »](#)  
3:a, 76kvm, vån. 3  
Pris: 3 221 000kr

Dela / ändra