



doortraPpen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}

oktober 2024

PROVINCIE  UTRECHT

oktober 2024

Nieuwsbrief

In deze nieuwsbrief leest u tips, verhalen, oefeningen, activiteiten en meer over Doortrappen.

Veilig fietsen in de herfst

De bomen kleuren goud en de herfstzon omarmt ons op de fietspaden. Met een beetje extra aandacht voor veiligheid en technische tips, kun je nog steeds genieten van prachtige fietstochten, zelfs als de dagen korter worden en het fietspad vol bladeren ligt. Met deze korte checklist stapt u ook dit najaar vol zekerheid op de fiets.

- Pas op voor bladeren op het fietspad: door de blaadjes kan het erg glad worden op het fietspad. Laat uw banden nakijken om te zien of deze niet versleten zijn. U kunt ook kiezen voor bredere banden of banden met meer profiel, zo heeft u meer grip op een nat en glad wegdek.
- Zorg voor goede verlichting: het wordt steeds eerder donker. Het is daarom belangrijk om goed gezien te worden op de fiets. Denk naast een wit voorlicht en rood achterlicht, ook aan reflectie aan de zijkant van de fiets.
- Laat uw fiets controleren door de fietsenmaker: denk aan de remmen, ketting, versnellingen en tandwielen. Zo verlengt u de levensduur van uw fiets. Dat zorgt ervoor dat u lekkerder én veiliger fietst.



Ruim 600 fietsers tijdens Fietsvierdaagse Zeist



Ruim 600 fietsers traptten per dag door tijdens de Fiets4daagse in Zeist. Op 20 augustus gingen ze van start en fietsten ze 25, 40 of 60 kilometer. Langs de route vol bezienswaardigheden, was Doortrappen Utrecht te vinden met een fietscheck, FietsFit oefeningen, een fietsvaardigheidsparcours en gingen we het gesprek aan met fietsers over fietsveiligheid. In de gemeenten Bunnik, Houten, Wijk bij Duurstede, Amersfoort, Bunschoten, Utrecht en Zeist waren er gedurende deze editie van de Fiets4daagse Doortrappenactiviteiten. Provincie Utrecht is blij dat er zoveel oudere fietsers kennis hebben gemaakt met Doortrappen! In 2025 wordt er waarschijnlijk weer een fietsvierdaagse georganiseerd in Zeist.

Heeft u de fietsvierdaagse gemist of wilt u nóg een mooie en veilige route fietsen? Bekijk dan eens de [Doortraproutes](#) in de provincie Utrecht.

Fietsfit Oefening: train het op- en afstappen

U wilt soepel en sterk blijven fietsen: met de FietsFit Oefeningen van Doortrappen traint u specifiek uw coördinatie, spierkracht, lenigheid, reactie- en uithoudingsvermogen. Oefen deze keer met op- en afstappen! We leggen de basisoefening in het kort uit:

- Maak op de vloer een lijn van 1 meter met een draad wol of touw;
- Houd een shawl, of eventueel een stoel, met beide handen vast alsof het een fietsstuur is
- Ga naast de lijn staan en stap zijwaarts met 1 been over de lijn, alsof u op de fiets stapt;
- Stap weer terug!



[Bekijk hier de hele oefening](#) en lees tips om de oefening iets moeilijker te maken!

Eerste Doortrappenactiviteit in gemeente Leusden

De eerste Doortrappen fietstocht, speciaal voor 60-plussers, in de gemeente Leusden is een feit. Ruim 20 deelnemers gingen onder begeleiding van fietsdocent Frans Lueb en buurtsportcoach Tom Röben op pad. Voor vertrek werden de regels over fietsen in een groep uitgelegd en onderweg was er tijd voor een gesprek over fietsveiligheid onder het genot van een kopje koffie. Nieuwe activiteiten komen [in het overzicht](#) van Leusden in Beweging te staan.



Doortrappen tip!

De herfst is begonnen en dat betekent dat het vroeger en langer donker is. Fietst u bij slecht weer of in het donker? Zorg er dan voor dat u goed opvalt en zoveel mogelijk op verlichte fietspaden fietst. Controleer vooraf of uw fietsverlichting in orde is en trek liever geen donkere kleding aan. Bij regen, schemering en in het donker valt felle of lichtgekleurde kleding het beste op. Reflecterende strips helpen ook om beter op te vallen!



Checken of uw fietsverlichting in orde is? Lees dan [hier](#) waar uw verlichting aan moet voldoen.

Voor in de agenda

In de maanden oktober, november en december worden de onderstaande activiteiten georganiseerd. Wilt u meer weten over onderstaande activiteiten? Neem dan contact op met de lokale Doortrappen coördinator.

Wil je meer weten over onderstaande activiteiten? Neem dan contact op met de lokale Doortrappen coördinator.

OKT				
	Houten	19-10-2024	Mini driewielersontdekking	Sjouke van den Berg sjouke@sportpunthouten.nl
	De Ronde Venen	23-10-2024	Stevig op de pedalen (2x), fietsfit (2x)	Petra Taal BSC@seniorsportiefactiefdrv.nl
	De Ronde Venen	28-10-2024	Stevig op de pedalen (2x), fietsfit (2x)	Petra Taal BSC@seniorsportiefactiefdrv.nl

	Veenendaal	29-10-2024	Driewiel fietsontdek dag	Gerda Rutten gerda.rutten@sportserviceveenendaal.nl
NOV				
	Amersfoort	7-11-2024	Driewiel fietsontdek dag	Esther Eijk eeijk@sro.nl
	Vijfheerenlanden	14-11-2024	Driewiel fietsontdek dag	Britt Holtz bholtz@teamsportservice.nl
	Bunnik	21-11-2024	Stevig op de pedalen	Mieke Hilhorst m.hilhorst@bunnikbeweegt.nl

Wilt u eens een driewiel fiets uitproberen? Kom dan naar de Driewiel fiets-ontdek dagen. Tijdens deze ontdek dagen vertelt de Fietsersbond u alles over driewielers. Uiteraard kunt u ook een proefrit maken. Bekijk hier de [Doortrappen Driewiel fiets-ontdek dagen](#) bij u in de buurt.

Contact

Heeft u vragen over één van de artikelen in deze nieuwsbrief? Neem dan contact op met de Doortrappen coördinator uit uw gemeente: Fleur Zumbrink via Fleur@stichtingwijkenport.nl

Aanmelden of afmelden?

Wilt u zich afmelden of iemand anders aanmelden voor deze nieuwsbrief? Mail dan naar:

Fleur@stichtingwijkenport.nl

Meer informatie

Neem eens een kijkje op www.doortrappen.nl

<https://stichtingwijkenport.nl/project/doortrappen/>

