

# Fit op de fiets



PROVINCIE ■■ UTRECHT

**doortrappen**  
veiliger fietsen tot je 100<sup>ste</sup>



## Inhoud

<b>'Zonder fiets was ik er niet geweest'</b>	<b>3</b>
Vrijheid	4
<b>Fietsclub wordt vriendengroep</b>	<b>5</b>
<b>Tip voor het veilig fietsen in groepen</b>	<b>5</b>
<b>Samen oversteken</b>	<b>6</b>
<b>Stoppen bij pech</b>	<b>7</b>
<b>'Ik wil verder, ik wil meer. En dat kan ik nu'</b>	<b>8</b>
<b>Tips voor veilig(e) fietsen</b>	<b>10</b>

<b>Tips voor de e-bike</b>	<b>11</b>
<b>Fietsroutes in de provincie</b>	<b>12</b>
<b>De favoriete route van fiets- gedeputeerde Arne Schaddelee</b>	<b>13</b>
Geelbuikenroute	13
<b>Lekkers voor onderweg</b>	<b>14</b>
Powerrepen van Anna Yilmaz (Heel Holland Bakt)	15

## ‘Zonder fiets was ik er niet geweest’

In het leven van Arne Schaddelee speelt de fiets een prominente rol. Als ‘fiets-gedeputeerde’ bij de provincie Utrecht zet hij zich in om mensen op de fiets te krijgen en te houden.

“Zonder de fiets was ik er niet geweest. Mijn opa’s en oma’s aan beide kanten hebben elkaar namelijk leren kennen op de fiets. Er zijn vele Nederlanders met zulke verhalen, daarvan ben ik overtuigd. Nog voordat we naar school gaan worden we er al op gezet. Het is een prachtig vervoermiddel; het geeft een gevoel van vrijheid en tegelijkertijd verbinding en het is gezond om te doen. De provincie Utrecht wil haar inwoners graag op de fiets krijgen en houden. Zo werken we bijvoorbeeld aan doorfietsroutes, die ook ideaal zijn voor recreatief gebruik. Je hoeft er nauwelijks te wachten voor stoplichten of kruispunten. Ook verzorgen we educatie-programma’s voor ouderen.



## Vrijheid

Als kind ging ik vaak met mijn opa op vakantie, waarbij veel werd gefietst. Zelfs toen hij hartpatiënt werd, bleef hij fietsen. Na maanden van revalidatie kwam hij eens strompelend thuis. De volgende dag was hij ineens weg; hij had zichzelf op de fiets gehesen voor een rondje.

Voor mijn opa en vele andere ouderen betekent fietsen vrijheid. Wat willen we het graag blijven doen! Maar doortrappen op latere leeftijd kan soms echt een uitdaging zijn. Je merkt dat je wat controle verliest, krijgt misschien angst om op de fiets te stappen. Met het programma Doortrappen willen we helpen het zelfvertrouwen te behouden. We geven tips om fit en veilig op de fiets te stappen en kunnen informeren over de meest uiteenlopende soorten fietsen. Ook ondersteunen we gemeenten in de provincie hier financieel bij.

4

Blijf fietsen, het kan! De fiets, of het nu een driewieler-stads- of elektrisch model is, is een poort naar vrijheid en verbinding.”



## Fietsclub wordt vriendengroep

Jeanne Ooms heeft zich via het programma Doortrappen bij een fietsclub aangesloten. Twee keer per week gaat ze met een aantal fietsvriendinnen op pad voor een tocht.

“Het is in één woord genieten. Vroeger zat ik te puffen als ik de Kanaalstraat in Utrecht af fietste. Nu redden we met gemak 60 tot 70 kilometer. Er is een wereld voor me opengegaan. Onze natuur is zó mooi. En ik heb een tic ontwikkeld: ik tel alle dieren die ik tegenkom. Laatst heb ik lepelaars gezien. Hoe bijzonder is dat? Mijn advies: blijf actief en onder de mensen als je ouder wordt. Mijn fietsclub is een vriendengroep geworden.”

## Tip voor het veilig fietsen in groepen

Wanneer u er met vrienden of kennissen op uit gaat, zorg dan goed voor elkaars veiligheid. Vanuit de wielrenwereld kunnen enkele veiligheidstekens en afspraken overgenomen worden. Deze kunt u vooraf met elkaar bespreken.

Op [doortrappen.nl](https://doortrappen.nl) zijn hier kaarten voor te downloaden, met duidelijke illustraties en korte uitleg. Zoals tips om veilig samen oversteken op een kruispunt of wat te doen als iemand een lekke band krijgt.



Rijden in een groep

## Samen oversteken



Wat doe je? Roepen 'VRIJ' als oversteken voor de hele groep veilig is

## Hoe uit te voeren?

- De eerste fietser kijkt of het voor de hele groep veilig is om over te steken en roept 'vrij' als er overgestoken kan worden.
- De andere fietsers kijken mee en letten ook op het verkeer zodat ze direct kunnen gaan fietsen als aangegeven wordt dat de weg vrij is.
- Als de groep groter is dan 6 personen kan je voorafgaand met elkaar afspreken dat je in 2 groepen oversteekt. Per groep kijkt de eerste fietser dan of het voor zijn/haar groep veilig is en roept 'vrij' als er overgestoken kan worden.

doortraPpen

veiliger fietsen tot je 100<sup>ste</sup>

Veiligheidstekens

## Stoppen bij pech



Wat doe je? Roepen 'STOP'  
en rest geeft dit door.

## Hoe uit te voeren?

- Roep 'stop' als er tijdens het fietsen iets gebeurt waardoor de hele groep moet stoppen. Bijvoorbeeld bij materiaalpech of als er is gekozen voor een verkeerde route.
- Andere fietsers volgen dit voorbeeld en roepen ook 'stop' zodat iedereen weet dat er gestopt gaat worden.

doortraPpen  
veiliger fietsen tot je 100<sup>ste</sup>

## 'Ik wil verder, ik wil meer. En dat kan ik nu'

Harma van Dijk-van der Mei (82) heeft reumatoïde artritis. Ze paste haar type fiets steeds aan haar situatie aan. Sinds kort heeft ze een zitdriewieler met elektrische trapondersteuning.

"Het begon met een fiets met lage instap waarmee ik met mijn voeten makkelijk bij de grond kon komen. Toen het afstappen moeilijker werd, vertrouwde ik mezelf niet meer. Ik nam een loopfiets, ideaal! Dan kon ik even naar het dorp toe of naar het bos, het hield me zelfredzaam.

Sinds kort rijd ik op een Easy Rider: een zitdriewielers met elektrische motor. Ik kan weer grotere afstanden afleggen! Zo kom ik op plekken waar ik een paar jaar niet ben geweest. Ik zag de heide in bloei en mooie blauwe klokjes.

Je stapt niet van de ene op de andere dag op een driewielers. Mijn familie reed in het begin achter mij aan en riep: 'Daar kun je door, daar kun je langs'. Na een weekje was ik er helemaal aan gewend.





Ik weet nu precies hoe ik de bochten moet nemen en hoeveel ruimte ik anderen moet geven.

Een belangrijke waarde in mijn leven is mijn zelfredzaamheid. Ik heb wel hulp nodig, maar de gewone dingen doe ik graag nog zelf zoals naar de bibliotheek en het bos gaan.

Met een driewieler val ik natuurlijk wel op, maar ik schaam me er niet voor. Het is geweldig dat ik nu zo kan fietsen. Natuurlijk, je wilt bij de 'gewone' en 'gezonde' mensen horen. Maar als je ouder bent, moet je inleveren, zo werkt dat. Ik ben over de schaamte heen, het interesseert me helemaal niets meer. En het staat helemaal niet gek. Mensen begroeten me nu onderweg en zeggen: 'Zo kan het ook!'"

**Dit artikel is een ingekorte tekst van een bijdrage op LinkedIn door Hanneke Slob.**

Kijk voor meer informatie over driewiel fietsen op [Doortrappen.nl](https://doortrappen.nl) bij veilig fietsen tips.

## **Fiets nodig? Gebruik de Keuzewijzer!**

Welk type fiets past bij u? Een stadsfiets, sportieve fiets of e-bike? Een fiets met een lage instap of misschien een driewieler?

Op de website [Doortrappen.nl](https://doortrappen.nl) kunt u onze Keuzewijzer Fiets invullen. In tien minuten tijd heeft u een persoonlijk advies op zak. Het laat zien met wat voor soort fiets u comfortabel en veilig kunt blijven fietsen en wat de belangrijkste aandachtspunten voor u zijn. U kunt de uitkomsten van de Keuzewijzer gebruiken bij een persoonlijk adviesgesprek met een rijwielhandelaar of andere expert.

**Ga naar Keuzewijzer Fiets op [doortrappen.nl](https://doortrappen.nl) en vul hem in.**

## Tips voor veilig(e) fietsen

**Nederland is een heerlijk fietsland. De meeste mensen zitten al vanaf jonge leeftijd op de fiets. Met het ouder worden beginnen we vaak te merken dat het lastiger wordt om op te stappen, dat het omkijken wat stroef gaat of dat we moeite krijgen met het evenwicht.**

Geen reden om de fiets aan de wilgen te hangen, met een kleine aanpassing of een andere fiets kunt u weer veilig op pad. We helpen u graag met wat tips.

- De meeste valpartijen gebeuren bij het op- en afstappen. Overweeg een fiets met een laag instapframe.
- Heeft u moeite met kijken over uw schouder bij het afslaan? Kies dan voor de veiligste optie: stop, stap af, kijk rustig naar beide kanten en steek dan over. Lopend of per fiets.
- Monteer een spiegel op uw fiets. Handig om een blik achteruit te kunnen werpen zonder dat u zich hoeft om te draaien.
- Compenseer slecht(er) zicht met uw gehoor. Zo kunt u zich beter oriënteren, geluiden onderscheiden en afstanden schatten.

- Het dragen van een fietshelm is in Nederland niet verplicht, het is echter wel zeer verstandig om een helm te dragen voor uw eigen veiligheid.
- Door felle (laaghangende) zon zien we soms minder goed. Het is dan handig om een zonnebril, zonneklep of pet met klep bij de hand te hebben.
- Pas op voor gladde pedalen. Er bestaan pedalen met antislip die ervoor zorgen dat u minder snel wegglijdt bij het afzetten. Kies voor schoenen met rubberen zolen, met leren zolen glijdt u ook makkelijk weg.
- Een baggedrager achterop is stabielere dan voorop. Ook (afneembare) fietstassen zijn ideaal. Verdeel het gewicht links en rechts goed.
- Een kort fietszadel maakt het op- en afstappen makkelijker. Nog fijner zijn fietszadels die u kunt laten zakken.

## Tips voor de e-bike

Veel fietsers rijden op een e-bike. Een uitkomst als u bijvoorbeeld last heeft van uw botten of uw fietspartner een stuk sneller rijdt, maar neem de tijd om eraan te wennen. Hieronder een aantal tips.

- Probeer bij de aanschaf eerst verschillende e-bikes uit. De fietsenmaker informeert u over de plek van de accu en van de motor. Deze zijn bepalend voor de actieradius, de stabiliteit en de manier van opladen van de e-bike.
- Houd er rekening mee dat u sneller gaat dan andere weggebruikers verwachten; let goed op hun reactie bij passeren.
- Als evenwicht houden op de gewone fiets lastig is, dan is een e-bike met drie wielen misschien een testrit waard.
- Bij het op- en afstappen kunt u eventueel uw e-bike uitschakelen, zodat de fiets er niet meteen met u vandoor gaat.



## Fietsroutes in de provincie

In de provincie Utrecht is het heerlijk fietsen. Met een dekkend fietsnetwerk van fietsknooppunten, Toeristische Overstappunten (TOP's) en heel veel mooie plekken om te ontdekken.

Op [routesinutrecht.nl](https://routesinutrecht.nl) zijn de mooiste fietsroutes op een rij gezet, zoals verschillende tochten langs kastelen, door stiltegebieden of langs de Hollandse Waterlinie. Start vanuit huis of vanaf een TOP waar voldoende parkeer-gelegenheid is. Vervolgens fietst u langs de mooiste plekjes. Check van tevoren de druktemonitor op de website of ga eens heel vroeg op pad.

12

De fietsroutes op [routesinutrecht.nl](https://routesinutrecht.nl) volgen zoveel mogelijk het fietsknooppuntennetwerk. Dit houdt in dat u van knooppunt naar knooppunt fietst, te herkennen aan de groen-witte borden met twee cijfers. Pijlen wijzen u de weg naar het volgende knooppunt. Het netwerk is in twee richtingen bewegwijzerd. Routes zijn dus beide kanten op te fietsen.



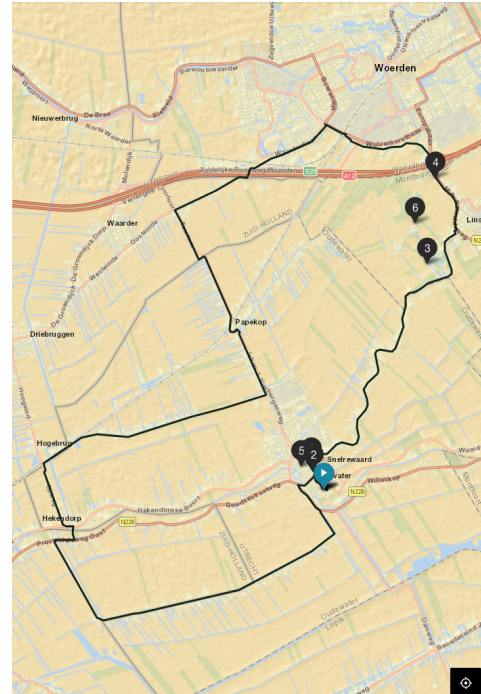
## De favoriete route van fietsgedeputeerde Arne Schaddelee

“Heel graag ga ik een stuk fietsen van Woerden langs de Lange Linschoten naar Oudewater. Op deze route van ruim 9 kilometer zie je alles wat Nederland zo mooi maakt. Je komt door prachtige polderlandschappen, een mooi stuk bos en langs de rivier. Voor mij betekent dat volop genieten.”

### Geelbuikenroute

Op [routesinutrecht.nl](https://routesinutrecht.nl) staat een tocht langs het fietsknopennetwerk die hier goed bij aansluit: de *Geelbuikenroute*, vernoemd naar de bijnaam van de inwoners van Oudewater. Deze route vertelt het verhaal van hennep tot touw en voert langs hennepakkers, de Touwfabriek en de Lange Linschoten. Een mooie tocht van 32 kilometer met een interessant verhaal.

[www.routesinutrecht.nl](https://www.routesinutrecht.nl)



## Lekkers voor onderweg

### Powerrepen van Anna Yilmaz (Heel Holland Bakt)

Anna Yilmaz uit Amersfoort was in 2019 de winnares van Heel Holland Bakt. Sinds kort heeft ze een eigen zaak, Anna's Smaakatelier, in het centrum van de stad. Ze deelt graag een van haar recepten met u, voor onderweg.

"Van deze repen krijg je een echte energieboost. Ik maak ze vooral vaak als mijn vriend op oefening gaat, omdat de koek makkelijk mee te nemen is en niet in de koeling bewaard hoeft te worden. Het scheutje amandelextract geeft de repen net dat beetje extra! Je kunt eindeloos variëren met dit recept. Goede reis!"

14

[www.annasmaakatelier.nl](http://www.annasmaakatelier.nl)



## Powerrepen

### Ingrediënten

voor 14 stuks

- 250 g boter + extra om in te vetten
- 250 g havermout
- 200 g bruine basterdsuiker
- 150 g bloem
- 1 mespunt zout
- 1 ei
- 1 tl amandelextract

### Bakgerei

- Bakvorm van 24x20x3 cm
- Steelplan
- Pizzames

### Bereiding

- Verwarm de oven voor tot 160 °C. Vet de bakvorm in en bekleed hem met bakpapier.
- Smelt de boter in een steelpan en laat iets afkoelen. Meng de havermout, de basterdsuiker, de bloem, het zout en het ei in een mengkom. Voeg de gesmolten boter toe en roer alles goed door elkaar, totdat alle boter is opgenomen. Meng goed, voeg het amandelextract toe en roer door elkaar.
- Schep het deeg in de bakvorm en druk het lichtjes aan tot een gelijkmatige laag. Bak de powerrepen in 30 minuten in de oven mooi goudbruin. Laat de koek 10 minuten afkoelen en snijd hem dan met een pizzames in repen.





PROVINCIE ■ UTRECHT

**doortrappen**  
veiliger fietsen tot je 100<sup>ste</sup>

Meer informatie: [www.doortrappen.nl](http://www.doortrappen.nl).

Dit is een productie van de provincie Utrecht  
Met dank aan Vakteam Grafimedia, provincie Zuid-Holland