



## Driewielfiets-ontdekdagen

Wil je graag op pad met de fiets maar ben je bang om te vallen? Dan is een driewielfiets een ideale oplossing. Door de twee wielen aan de achterzijde van de fiets, hoef je op een driewieler niet zelf het evenwicht te bewaren. Zo kun je toch nog lekker met de fiets op pad. Wil je eens een driewielfiets uitproberen? Kom dan naar de Driewielfiets-ontdekdagen. Tijdens deze ontdekdagen vertelt de Fietsersbond je alles over driewielers. Uiteraard kun je ook een proefrit maken.

opgeven  
niet nodig



De routeboekjes en stempelkaarten kun je bestellen via [www.doortrappen.frl](http://www.doortrappen.frl).

## Fiets je rijk

Ontdek jij graag nieuwe fietsroutes en vind je het leuk om daar tegelijkertijd een beloning voor te krijgen? Doe dan mee aan: Fiets je rijk! In Fryslân hebben we bijna 40 Doortraproutes. Routes van 20-25 km langs mooie landschappen met ruime paden, weinig obstakels en overzichtelijke kruisingen. Je krijgt van ons een stempelkaart, of kun je foto's maken, om aan te tonen welke fietsroutes je hebt gereden. Hoe meer routes je rijdt, hoe groter de beloning! Met tien stempels ontvang je bijvoorbeeld een bidon en met dertig stempels krijg je zelfs een jas. Bovendien ontvangt iedereen die hieraan meedoet een certificaat. Zo dagen we je uit om zoveel mogelijk Doortraproutes te fietsen.

# Blijf fit en veilig doortrappen in Fryslân!

@doortrappen.fryslan  
@Doortrappen.Fryslan



Doe je gezellig mee?

## Met de fiets blijf je:

- ✓ Lekker in beweging
- ✓ Op familiebezoek gaan
- ✓ Genieten van de omgeving

**ROF**  
REGIONAAL ORGAAN  
VERKEERSVEILIGHEID FRYSLÂN

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

Het programma Doortrappen is een initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. In Fryslân is het Regionaal Orgaan verkeersveiligheid Fryslân kwartiermaker en bijna elke gemeente heeft een Doortrappen-coördinator. De fietsactiviteiten worden opgezet en georganiseerd door de Fietsersbond (fietsdocenten) en Sport Fryslân (buurtsportcoaches). Ze werken daarbij samen met andere partijen die betrokken zijn bij veilig fietsen in Fryslân. Kijk voor meer informatie op [www.doortrappen.frl](http://www.doortrappen.frl).

# Blijf fit en veilig doortrappen in Fryslân!

Doe je gratis mee?



Leuke en leerzame fietsactiviteiten in de buurt

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

# Fietsactiviteiten bij jou in de buurt:

gratis



## Fietsvitaalteam

Wil jij alles weten over veilig blijven fietsen? Kom dan naar een bijeenkomst van het Fietsvitaalteam. Je gaat hier in gesprek met vrijwilligers van Veilig Verkeer Nederland. Zij vertellen je alles over hoe je langer kunt blijven fietsen met hulpmiddelen. En over waarom een helm belangrijk is, of waar je op moet letten als je medicatie gebruikt en wilt blijven fietsen. Natuurlijk komen ook de voordelen van door blijven fietsen aan de orde. En je kunt je ogen en/of reactiesnelheid testen. Zo stap jij goed geïnformeerd weer op de fiets.

**Benieuwd wanneer het Fietsvitaalteam in jouw gemeente is?**  
Kijk op [www.doortrappen.frl](http://www.doortrappen.frl)

## Fittest

Benieuwd hoe het staat met jouw fysieke gezondheid? Kom erachter tijdens de fittest. Met een aantal laagdrempelige oefeningen meten we jouw fitheid. Daarna vul je een korte vragenlijst in over hoe jij je beweegt. In een persoonlijk gesprek krijg je advies over welke activiteiten goed bij jou zouden passen. Onder het genot van een kopje koffie of thee ga je vervolgens in gesprek met een fietsdocent van de Fietsersbond en andere deelnemers. Hoe kun je veilig blijven fietsen? En wat kan jou hierbij helpen? Je krijgt handige tips en ontdekt meteen welke fietsactiviteiten er allemaal bij jou in de gemeente worden georganiseerd.

**Meedoen aan de fittest?**  
Kijk op [www.doortrappen.frl](http://www.doortrappen.frl)



## Thema groepsfietsstocht

Lekker blijven fietsen tot je 100ste? Dan staat veilig fietsen voorop. Daarom organiseert de Fietsersbond in elke gemeente een thema groepsfietsstocht. Tijdens deze dag fiets je gezellig met anderen een thematocht (Toer Langs de Boer, Doorhappen en Doortrappen, Natuur en Cultuur) bij jou in de gemeente. Tegelijkertijd leer je meer over veiligheid op de fiets. Er wordt bijvoorbeeld aandacht gegeven aan fietsveiligheid, comfort op de fiets, gezondheid en fietskeuze. Tussendoor is er tijd om gezellig samen koffie/thee te drinken en/of te lunchen. Kortom, een gezellige en leerzame dag.

**Opgeven:**  
[doortrappen@fietsersbond.nl](mailto:doortrappen@fietsersbond.nl)



## Klaar voor de start, Doortrappen

Wil jij zo lang mogelijk blijven genieten van het fietsen? En wil je weten hoe je vertrouwd, pijnvrij en fit blijft fietsen? Kom dan naar de gratis bijeenkomst "Klaar voor de start, Doortrappen!" bij jou in de buurt. Een speciaal opgeleide fysiotherapeut geeft je tips en leert je handige gym-oefeningen om fietsfit te blijven. Ook krijg je advies over het afstellen van je fiets en gebruik van hulpmiddelen, zoals een fietshelm en fietsspiegel. Zo stap je altijd zelfverzekerd op de fiets!

**Benieuwd wanneer er in jouw gemeente een bijeenkomst wordt georganiseerd? Houd dan de website [www.doortrappen.frl](http://www.doortrappen.frl) goed in de gaten.**

## Fietspiegel- en fietshelmactie

Wil jij je veiliger voelen op de fiets? Overweeg dan een fietsspiegel en/of een fietshelm. Een fietsspiegel is een achteruitkijkspiegel op het stuur van je fiets. Zo zie je goed wat er achter je gebeurt en wat voor verkeer je kunt verwachten. Handig als je niet zo goed meer over je schouder kunt kijken. Tijdens deze actie monteert een fietsdocent een fietsspiegel op jouw fiets. En vinden jullie samen een fietshelm die jou goed past. Je krijgt ook uitleg over hoe je de helm goed gebruikt. Daarna maak je een keuze: een gratis fietsspiegel (t.w.v. €25) of €25 korting op een fietshelm. Zo wordt fietsen prettiger en veiliger!

opgeven niet nodig



Kijk voor meer informatie over deze activiteiten op [www.doortrappen.frl](http://www.doortrappen.frl)