



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! Je ontvangt een informatieboekje met dertig verschillende Doortraproutes in Fryslân. De routes zijn rond de 25 kilometer lang en brengen je langs mooie, groene landschappen. Daarnaast krijg je 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.

De informatieboekjes en stempelkaarten kun je bestellen via www.doortrappen.frl. De informatieboekjes kun je ook ophalen bij de stempelposten.

Blijf fit en veilig doortrappen in Fryslân!



Met de fiets blijf je:

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

Doe je gezellig mee?

ROF
REGIONAAL ORGAAN
VERKEERSVEILIGHEID FRYSLÂN

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

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.

Blijf fit en veilig doortrappen in Fryslân!

Doe je gratis mee?



Leuke en leerzame fiets-activiteiten in de buurt

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Fietsactiviteiten bij jou in de buurt:

gratis

Fietsgroepen

Fietsen is gezond en ook gezellig als je het samen doet. Houd je ervan om samen met anderen te fietsen? Dan is een fietsgroep misschien wel iets voor jou. Met de fietsgroep fiets je geregeld een mooie fietsroute, tussen de 20 en 35 kilometer, door Fryslân. Onderweg is er regelmatig aandacht voor veilig fietsen: fietscheck, veilig op- en afstappen en nog veel meer. De fietsgroepjes worden gevormd samen met gemeentelijke buurtsportcoaches. In het eerste jaar coördineert de buurtsportcoach de groepjes en daarna neemt iemand uit de groep de taak van wegkapitein over. De fietsgroep blijft vervolgens zelfstandig voortbestaan onder toezicht van de buurtsportcoach.

Aanmelden: info@sportfryslan.nl



Fiets Totaal Doortrap Dagen

Lekker blijven fietsen tot je 100ste? Dan staat veilig fietsen voorop. Daarom organiseert de Fietsersbond in elke gemeente een Fiets Totaal Doortrap Dag. Tijdens deze dag fiets je gezellig met anderen in twee etappes de Doortraproute bij jou in de gemeente. De route is tussen de twintig en vijfentwintig kilometer lang. 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 te lunchen. Kortom, een gezellige en leerzame dag.

Opgeven: doortrappen@fietsersbond.nl



Driewielfiets-ontdekdagen

Wil je graag op pad met de fiets maar ben je bang om te vallen? Dan is een drie- of vierwielfiets een ideale oplossing. Door de extra wielen die de fiets heeft, hoef je op een driewieler of vierwieler 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 drie- en vierwielers. Uiteraard kun je ook een proefrit maken.

opgeven
niet nodig

Fietsspiegelactie

Wil je graag veiliger fietsen? Overweeg dan het aanschaffen van fietsspiegels. Een fietsspiegel is een achteruitkijkspiegel die je monteert op het stuur van je fiets. Zo zie je goed wat er achter je gebeurt en weet je dus wat voor verkeer je kunt verwachten. Veilig en handig voor mensen die niet zo goed meer over hun schouder naar achteropkomend verkeer kunnen kijken. De Fietsersbond deelt de komende tijd bij (fiets)evenementen informatie uit over de fietsspiegel. En de Fietsschool organiseert samen met een plaatselijke fietsenmaker fietsbijeenkomsten, waarbij per gemeente de eerste 25 fietsspiegels gratis worden uitgereikt én gemonteerd. Doe mee met deze bijeenkomst en maak kans op een gratis fietsspiegel!

opgeven
niet nodig



Kijk voor meer informatie over deze activiteiten op www.doortrappen.frl