

Goed dat je dit doosje opende!

Heeft de fietsmicrobe je ook te pakken? Of moet je nog wat overtuigd worden? Als je staat te popelen om van start te gaan, vind je de programma's telkens aan de achterkant van de fiches (vanaf fiche 3). Heb je nog een zetje nodig? Dan zullen de tips, praktische info en getuigenissen vooraan op de fiches je vast en zeker over de streep trekken.

Veel fietsplezier.



Waarom fietsen?

Regelmatig bewegen aan een matige intensiteit zorgt ervoor dat je je goed voelt. Het is niet altijd makkelijk om jezelf te overtuigen meer fysieke activiteit in je leefpatroon in te plannen. Ga daarom op zoek naar activiteiten die je lang genoeg kan volhouden, die niet te duur zijn, die je samen met anderen kan uitvoeren, die veilig en niet te belastend zijn. Fietsen beantwoordt aan al deze criteria en is dus een ideale manier om meer te bewegen.

Waarom dit doosje?

Dit doosje biedt je een fietsprogramma dat je tien weken kan volgen. De intensiteit van het programma is aangepast aan je mogelijkheden. Een flowdiagram (zie volgende fiche) bepaalt met welk schema je het best start. Zo zal het fietsprogramma niet te zwaar zijn en is het risico op overbelasting minimaal. Bovendien zal het niveau ook niet te laag zijn dankzij het opbouwplan. Het fietsprogramma zal dus steeds voldoende uitdagingen bieden.

Wat mag je verwachten?

Dankzij dit programma zal je steeds beter kunnen fietsen. Je fietstochten zullen in de loop van het programma steeds makkelijker en vlotter verlopen. En, je zal je gezonder en fitter voelen.

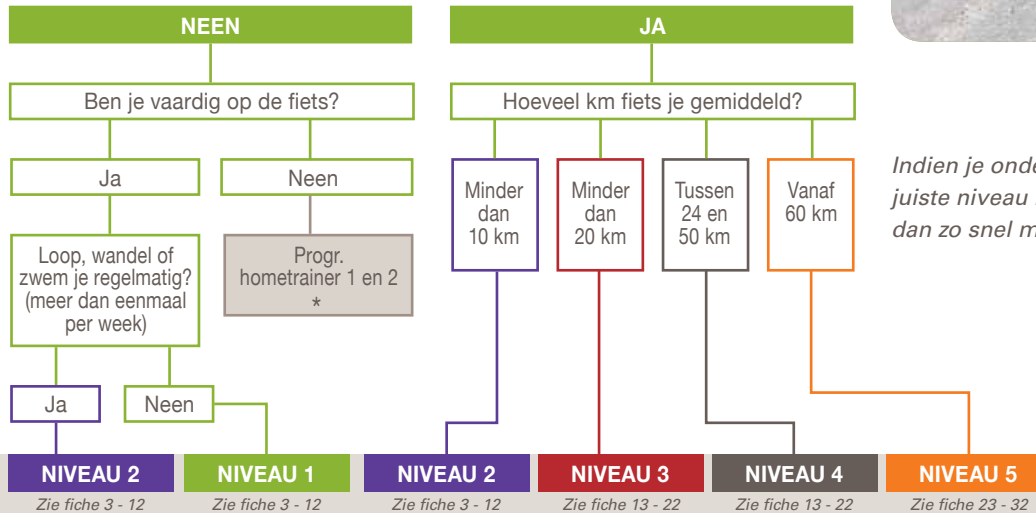


Bepaal je niveau!

Beantwoord de vragen en zie bij welk niveau je uitkomt. Ga vervolgens naar de eerste fiche van jouw niveau. Je hoeft enkel te antwoorden op de vragen die volgen op jouw antwoord.

Heb je in het voorbije jaar gefietst?

(Waarbij je de fiets niet enkel gebruikte als dagelijks vervoermiddel om bijvoorbeeld boodschappen te doen of om naar het station te rijden.)



Indien je ondervindt dat je niet op het juiste niveau ingeschaald bent, stuur dan zo snel mogelijk bij.



05

week 3

	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	maandag	dinsdag	
>> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		4 km	5 km		4 km		8 km	21
GETRAPT		3,6 km	5,2 km		4,8 km		7,2 km	20,8 km
>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		8 km	10 km		8 km			40
GETRAPT								



Beweeg ik voldoende?

Ga voor elke activiteit na hoeveel tijd je hieraan besteedt in een typische week. Schat de tijd in minuten.

Activiteit	Aantal minuten
■ Zwaar huishoudelijk werk (bijv. vloeren schrobben, stofzuigen, ramen poetsen).
■ Licht tuinieren (bijv. onkruid wieden).
■ Zwaar tuinieren (bijv. spitten, houthakken, bomen snoeien).
■ Ontspannen wandelen of fietsen.
■ Stevig wandelen of fietsen.
■ Lichte sporten (bijv. volleybal, golf, dansen). Houd geen rekening met zeer lichte sporten zoals petanque, bowling of biljart.
■ Zware sporten (bijv. joggen, stevig zwemmen).
	Totaal aantal minuten

:

RESULTAAT?

SCORDE JE MINDER DAN 180 MINUTEN? DAN KAN JE BEST WAT MEER BEWEGING GEBRUIKEN.
GEBRUIK DE TIPS IN DIT DOOSJE!

SCORDE JE MEER DAN 180 MINUTEN? JE BENT GOED BEZIG! GA ZO DOOR!

	
>> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	4 km		4 km		4 km		6 km	18
GETRAPT

	
>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	8 km		8 km		8 km		10 km	34
GETRAPT

- : REGELMATIG BEWEGEN AAN EEN MATIGE INTENSITEIT ZORGT ERVOOR DAT JE JE GOED VOELT.

Checklist fiets

**Voldoet je fiets aan de wettelijke verplichtingen?
Is hij veilig en in orde? Overloop even het lijstje.**

Wettelijk verplicht	Ok?
Heb ik een goed functionerende en hoorbare bel?	<input type="radio"/>
Functioneren mijn twee remmen goed? (voor en achter)	<input type="radio"/>
Werkt mijn wit of geel licht vooraan goed?*	<input type="radio"/>
Heb ik achteraan een goed rood licht?*	<input type="radio"/>
Heb ik vooraan een witte reflector?***	<input type="radio"/>
Is er achteraan een rode reflector?***	<input type="radio"/>
Zijn er oranje reflectoren aan weerszijden van de pedalen?***	<input type="radio"/>
Is er een witte reflecterende strook aan weerszijden van de band of/en twee oranje dubbelzijdige reflectoren per wiel?***	<input type="radio"/>

Mag het iets meer zijn?	Ok?	
Hebben mijn banden voldoende spanning en profiel?	<input type="radio"/>	
Staat het zadel vast en op de juiste hoogte?	<input type="radio"/>	
Staat het stuur vast en iets hoger dan het zadel?	<input type="radio"/>	
Is er geen speling bij de pedalen?	<input type="radio"/>	
Is de ketting goed gesmeerd en is er voldoende spanning?	<input type="radio"/>	
Wielen	Is er geen speling?	<input type="radio"/>
	Zijn de velgen niet vervormd?	<input type="radio"/>
	Zijn de spaken strak gespannen?	<input type="radio"/>
Is er geen roest of schade aan het frame?	<input type="radio"/>	

* De lichten mogen op de fiets, kledij of rugzak bevestigd worden. Knipperende lichten zijn toegestaan.

** Dit is niet van toepassing op racefietsen of mountainbikes. Als ze niet over spatborden beschikken, is geen enkele reflector verplicht. Rijden ze met minstens één spatbord, moeten ze enkel over de witte reflector vooraan en de rode reflector achteraan beschikken.



04

week 2



	
>> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	4 km		4 km	4 km		4 km	6 km	22
GETRAPT

	
>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	8 km		8 km	8 km		8 km	10 km	42
GETRAPT

- : KLEED JE NIET TE WARM. ALS JE WIL TRAINEN, MAG JE HET DE EERSTE 10 MINUTEN BEST IETS KOUDER HEBBEN.

Knooppunten

Het fietsknooppuntennetwerk zorgt ervoor dat je op een eenvoudige manier een mooie fietsroute kan maken zonder dat je voortdurend op je kaart moet turen. Je kiest zelf waar je naartoe wil en hoe ver je wil fietsen.

Het idee van het fietsknooppuntennetwerk is ontstaan in Limburg. De bewegwijzering in de ondergrondse gangen van de steenkoolmijnen verwees er naar bepaalde knooppunten. Toen de mijnen sloten, wilde men het toerisme aanzwengelen en werd het knooppuntenstelsel bovengronds gehaald.

De fietsknooppunten zijn kruispunten van mooie, veilige en rustige wegen en zijn genummerd. Zij vormen de basis van de bewegwijzering. Deze nummers vind je niet enkel terug op de kaart maar

ook op de typische blauwe (in Limburg) of groene (elders in Vlaanderen) bordjes op deze kruispunten. Bovenaan staat het nummer. Onderaan zie je de richting waarin je de aangrenzende knooppunten kan bereiken.

Tussen de verschillende knooppunten in tref je wegwijzers die je naar het volgende knooppunt leiden. Zo ontstaat een volledig netwerk van knooppunten die met elkaar verbonden zijn.

Elk traject is in beide richtingen bewegwijzerd. De fietsknooppuntkaarten vermelden telkens de onderlinge afstand tussen de knooppunten. Zo kan je makkelijk op voorhand de afstand van je route bepalen.

De fietsknooppuntkaarten zijn verkrijg-

baar bij de verschillende toeristische diensten en in de betere boekhandel.

Wil je je route online bepalen? Dat kan eenvoudig via de routemaker op www.okrasport.be, www.knooppunter.com en www.fietsnet.be.



	
>> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		4 km	5 km		4 km		8 km	21
GETRAPT

	
>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		8 km	10 km		8 km		14 km	40
GETRAPT

: ALS JE FIETST, IS HET BELANGRIJK DAT JE GEZIEN WORDT.

..... Voldoende drinken is essentieel, zowel voor, tijdens als na een inspanning. Tijdens het fietsen ga je zweten en verlies je dus meer vocht dan normaal. Bij warm weer is het verlies nog groter.

Drink vooraf al een ruime hoeveelheid water. Als je dorst krijgt tijdens het fietsen, is het eigenlijk al te laat. Dorst is een signaal van je lichaam dat het een tekort heeft aan vocht. Dat heeft een negatieve invloed op je sportieve prestaties.

Water is de ideale drank om je dorst te lessen en het vochtgehalte in het lichaam op peil te houden. Een speciale sportdrink is niet nodig voor wie recreatief gaat fietsen. Zorg dat je steeds een flesje of een bidon water mee hebt voor onderweg en drink er regelmatig van. Er bestaan ook handige systemen om veilig te drinken terwijl je rijdt: via een slangetje kan je drinken uit een waterzak die in een rugzak is ingebouwd.

Alcoholische dranken zijn niet geschikt om het vochtverlies weer aan te vullen. Uiteraard mag je na de inspanning wel eens genieten van een trappist of een glaasje wijn op een terrasje maar zorg dat je je vochtgehalte eerst weer op peil hebt gebracht met water.



	
>> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	4 km		4 km	5 km		5 km	9 km	27
GETRAPT

	
>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	8 km		8 km	10 km		10 km	16 km	52
GETRAPT

- : BEWEEG JE MINDER DAN 180 MINUTEN PER WEEK, DAN KAN JE BEST WAT MEER BEWEGING GEBRUIKEN.

Kies voor comfortabele kledij

Wielerkleding zorgt ervoor dat je comfortabel op de fiets zit en geeft je bewegingsvrijheid. Maar wat is nu goede fietskleding? Het materiaal evolueert van jaar tot jaar en wordt steeds mooier en aangenamer.

Belangrijk is dat fietskleding niet te groot wordt gekocht. Te losse kledij gaat flappen en verliest zo zijn functie en comfort. De materialen zijn daarom rekbaar en zorgen voor een goede vochtafvoer en luchtcirculatie.

Het weer is bepalend voor de keuze van je fietskleding. Lange of korte mouwen, een korte of driekwart fietsbroek of toch lange pijpen. Het is belangrijk dat je in lagen werkt. Begin met een ondershirt dat het zweet goed afvoert en je lichaam droog houdt. Daarna kan je kiezen voor een fietsshirt met korte mouwen of dikkere

kleding met winddichte en waterafstotende eigenschappen.

Een goede raad: kleeid je niet te warm. Als je echt wil trainen, mag je het de eerste 10 minuten best iets kouder hebben. Je fietst je daarna wel warm. Als je met verschillende lagen werkt, kan je iets uittrekken mocht je het te warm krijgen.

Tegen de regen kan je je beschermen met waterdichte fietskleding of kleren met waterafstotende eigenschappen. Het verschil is dat waterafstotende fietskleding je een tijdje drooghoudt en dan kan gaan lekken op de naden. Bij waterdichte fietskleding zijn de naden getapet en blijf je langere tijd droog. Zorg alleszins voor een goed zittende fietsbroek. Vooral de

kwaliteit van het fietszeem is belangrijk. Duurdere modellen hebben vaak ook betere en dus comfortabelere zemen. Naast de kwaliteit van het zeem bepalen ook de gebruikte materialen en het aantal panelen waaruit de broek is vervaardigd de prijs van een fietsbroek.

Tot slot de handschoenen, schoenen en fietshelm. Handschoenen vangen schokken op en helpen om het zweet van je voorhoofd te verwijderen. Ze beschermen je ook mocht je vallen. Ook de helm kan levens redden. Schoenen moeten comfortabel aanvoelen en zeker niet afklemmen. Door de druk op de voetzool kan de bloedsomloop aan de voeten belemmerd worden. Een stevige, harde zool die de druk verspreidt kan dit voorkomen.



	
>> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		4 km	5 km	6 km		6 km	10 km	31
GETRAPT

	
>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		8 km	10 km	12 km		12 km	18 km	60
GETRAPT

- : EEN FOUTE FIETSHOUDING IS MEER BELASTEND VOOR JE GEWRICHTEN EN ERG VERMOEIEND.



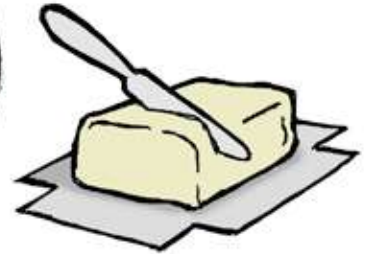
R = F



P = S



KW = M



B = GR

..... T JE

	
>> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		5 km	6 km		5 km		11 km	27
GETRAPT

	
>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		10 km	12 km		10 km		20 km	52
GETRAPT

- : NEEM STEEDS EEN FIETSPOMP EN EEN RESERVE BINNENBAND MEE.

Wat neem je mee op een fietstocht?

Vertrek nooit zonder helm, het is de veiligheidsgordel voor het fietsen. Verder neem je steeds een fietspomp en een reserve binnenband mee. Vergeet ook de lepeltjes niet om je band te kunnen vervangen. In België is een regenjasje dat je klein kan opvouwen een noodzaak.

Al de rest is nuttig maar minder noodzakelijk: water en een koekje tegen honger en dorst. Niets is zo vervelend als zonder energie te vallen. Een zonnebril tegen zon en insecten. Verlichting voor als de rit uitloopt en je niet voor het donker thuis geraakt. Als dat nog niet voldoende is, kan een gsm van pas komen. Vergeet ook geen slotje om je fiets achter te laten bij een stop of eventueel tot 's anderendaags.



: **VERTREK NOOIT ZONDER HELM,
HET IS DE VEILIGHEIDSGORDEL VOOR HET FIETSEN.**

	
>> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	6 km		5 km	8 km		4 km	11 km	34
GETRAPT

	
>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	12 km		10 km	16 km		8 km	20 km	66
GETRAPT

- : EEN GEgraveerde FIETS IS EEN HERKENBARE FIETS.

Eet voor je vertrekt

Tijdens een fietstocht ben je zelf de motor. Zorg er dus voor dat je volgetankt bent voor je eraan begint. Een stevig ontbijt of lunch zijn een goed begin. Een evenwichtige broodmaaltijd bestaat uit de volgende elementen:

- bruin brood met zoet of hartig beleg. Besmeer je brood met een dun laagje minarine of margarine,
- een melkproduct,
- fruit. Bij de lunch kan een kom verse soep of een bordje rauwkost ook smaken,
- drank: een glas water, een kop koffie of thee.

Mogelijke variaties hierop zijn ontbijtgranen, havermostpauze of muesli met fruit, een pasta- of aardappelsalade met vlees of vis en groenten. Verteren gaat

minder goed tijdens het bewegen. Daarom eet je beter een tweetal uur voor je gaat fietsen. Gebruik weinig vetrijke producten. Die verteren trager dan koolhydraten en geven je een zwaarder gevoel. Eet eventueel een halfuurtje voor de inspanning nog een tussendoortje en drink nog wat water of melk. Eet gerust een boterhammetje meer, de extra energie zal je zeker kunnen gebruiken.

En onderweg

Als je een fietstocht maakt van meerdere uren kan je maar beter ook voor onderweg een hapje voorzien. Kies een tussendoortje rijk aan koolhydraten zoals een bruine boterham met zoet beleg, een banaan, een handvol gedroogd

fruit of noten, een granenkoek of muesli-reep, een potje rijstpap of pudding. Kom je onderweg toch de man met de hamer tegen, dan kan een gesuikerde drank of druivensuiker soelaas bieden. Let wel: ze geven een snelle opstoot van energie maar die is van korte duur. Om je fietstocht met vernieuwde moed verder te zetten, kan je het best ook een boterham of een koek eten.

Doe je een lange fietstocht, stop dan regelmatig om even te drinken. Water is de ideale dorstlesser.

En achteraf

Een gezonde maaltijd of tussendoortje na het fietsen vult de energievoorraden weer aan.



	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
>> NIVEAU 1								
DOEL		6 km	6 km	8 km		7 km	13 km	40
GETRAPT								

	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
>> NIVEAU 2								
DOEL		12 km	12 km	16 km		14 km	24 km	78
GETRAPT								

- DRAAG EEN FLUORESCEREND VESTJE, HET VERHOOGT JE ZICHTBAARHEID.

‘We plannen nu een lange dagtocht’

..... **André Vanpaemel (65):** “Toen ik met pensioen ging, kreeg ik van de kinderen een nieuwe fiets cadeau.

Geen koersfiets maar wel een lichtgewicht met veringen en veel versnellingen. Maar eigenlijk was ik helemaal niet gewoon om te fietsen. Toen ik nog werkte, deed ik alles met de wagen. Zelfs om naar de bakker of de krantenwinkel te gaan, haalde ik mijn oude fiets niet uit de garage. Dat is intussen wel veranderd. Maar ik merkte wel dat het me wat moeite kostte. Langere fietstochten ondernemen, ging niet vanzelf. Toch wilde ik ook eens een

hele namiddag fietsen samen met mijn echtgenote.

Daarom nam ik deel aan ‘Elke trap telt’. We beginnen met korte tochtjes en stelselmatig maken we meer kilometers. Ik voel nu al dat mijn conditie erop vooruitgaat. En ik heb er plezier in. Ik leer onze streek op een heel andere manier kennen en ben veel minder gehaast.

Als deze tien weken voorbij zijn, ga ik zeker regelmatig blijven fietsen. We hebben zelfs plannen voor lange dagtochten. Dat was meer dan ik voor ‘Elke trap telt’ durfde van dromen.”

⋮ IK LEER ONZE STREEK OP EEN HEEL ANDERE MANIER KENNEN EN BEN VEEL MINDER GEHAAST.



	
>> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		6 km	11 km	6 km		5 km	14 km	42
GETRAPT

	
>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		12 km	22 km	12 km		10 km	26 km	82
GETRAPT

- : EEN NEUTRALE BASISPOSITIE IS HET VERTREKPUUNT VOOR EEN GOEDE HOUDING OP DE FIETS.

Onderhoud je fiets

Je fiets regelmatig aan een onderhoudsbeurt onderwerpen, kan geen kwaad. Het kost weinig moeite en de voordelen zijn enorm. Je fiets blijft soepel rijden, ziet er goed uit en de slijtage aan remmen, kabels en ketting wordt afgeremd. Enkele tips.

- Controleer voor elke rit de bandenspanning en de werking van de remmen.
- Wacht niet te lang om je fiets schoon te maken. Opgedroogd vuil is moeilijker te verwijderen. Het is ook zinvol om na iedere twee à drie ritten de fietsketting met een droge doek af te lopen. Veeg daarbij het vuil

voorzichtig af en wrijf het niet tussen de schakels.

- Smeer je ketting regelmatig. Draai tijdens het aanbrengen van de olie langzaam aan de pedalen. Laat de olie op de ketting druppelen. Draai nadien de ketting een aantal keer naar voor en achter om de olie goed te verspreiden. Verwijder de olie die niet in de schakels zit. Die trekt alleen maar vuil en stof aan. Gebruik kettingolie, gewone olie trekt sneller stof en zand aan. De ketting is aan vervanging toe als je ze meer dan vijf millimeter van het voorblad kan tillen. Je fietsenmaker kan dit nakijken.

- Vergeet niet om regelmatig de draaipunten, de veren en remkabels van de remmen te smeren.
- Bij schakel- en remproblemen zijn slecht onderhouden kabels vaak de oorzaak. Verwijder de buitenkabel. Bij veel fietsen is deze makkelijk los te klikken. Maak de kabel schoon met een droge doek. Gebruik eventueel staalwol om wat roestvorming te verwijderen. Na het schoonmaken smeer je de kabel met kettingolie. Beweeg de binnenkabel een aantal keer heen en weer. Zet de kabel terug vast en controleer de werking.



	
>> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		6 km	12 km	10 km		6 km	15 km	49
GETRAPT

	
>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		12 km	24 km	20 km		12 km	30 km	98
GETRAPT

: MET HET FIETSKNOOPPUNTENNETWERK KIES JE ZELF WAAR JE NAARTOE WIL EN HOE VER JE WIL FIETSEN.

Uitvluchten

Ik heb geen tijd.

Een klassieker, maar je moet niet echt veel extra tijd voorzien om te fietsen. Je dagelijkse activiteiten een beetje aanpassen volstaat. Bekijk je weekschema en zoek naar bezigheden waar een fietstocht bij kan aansluiten. Misschien kan je een en ander combineren?

Ik fiets al genoeg.

Is dat echt zo? Bekijk je weekschema en duid aan waar en wanneer je beweegt en hoeveel precies. Is het toch niet zo veel als je zelf dacht?

Ik heb gezondheidsproblemen of ik mag niet van de dokter.

Vraag aan je arts advies over de bewegingsactiviteiten die voor jou het meest aangewezen zijn.

Ik ben te oud.

Om te fietsen ben je nooit te oud. Fietsen is goed voor mensen van alle leeftijden en het is het beste middel om fit en gezond te blijven. Als je beweegt, ben je ook in een betere gemoedstemming en word je minder snel depressief.



	
>> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	16 km		16 km		16 km		19 km	67
GETRAPT

	
>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	24 km		24 km		24 km		29 km	101
GETRAPT

: DE MEESTE MODERNE FIETSENDRAGERS ZIJN MAKKELIJK
 TE MONTEREN EN DEGELIJK.

Wist je dat je dankzij fietsen...

tijd bespaart?

Studies wijzen uit dat een afstand tot 5 km in een stadsomgeving sneller gaat met de fiets. Files kan je zo voorbijrijden en in de meeste eenrichtingsstraten mag er in twee richtingen gefietst worden. Als fietser vind je ook vlugger een parkeerplaatsje. Met de fiets rijd je tot waar je moet zijn. Geen tijdverlies en geen extra kosten.

een fitnessabonnement bespaart?

Door te fietsen blijf je fit en gezond. Je verbruikt een niet onaardig aantal calorieën en twee keer een kwartiertje volstaan om de conditie op peil te houden.

ontstrest?

Fietsen is een sociaal gebeuren. Gezelligheid troef. Ga je alleen op pad dan

betekent dat tijd voor jezelf en keer je als herboren terug. Het stimuleert immers lichaam en geest.

minder vermoeidheid voelt?

Het klinkt tegenstrijdig maar als je weinig energie hebt of moe bent, moet je juist gaan bewegen. Dat bleek dit jaar weer eens uit onderzoek. Gezonde jonge volwassenen die zich voortdurend moe voelden, moesten drie keer per week 20 minuten op een hometrainer zitten. De ene groep fietste in een matig tempo, de andere in een laag tempo en de derde groep fietste helemaal niet. De fietsende proefpersonen voelden zich na zes weken gemiddeld 20 procent meer energiek. De groep die in een laag tempo fietste, voelde de grootste verbetering.



>> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	16 km		16 km	16 km		16 km	19 km	83
GETRAPT								

>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	24 km		24 km	24 km		24 km	29 km	125
GETRAPT								

: IN VLAANDEREN ZIJN MEER DAN
 500 FIETSVRIENDELIJKE LOGIES.

Welke fiets kies je?

- Bij een **stadsfiets** ligt het accent op degelijkheid en duurzaamheid. Daarom is hij eerder zwaar. Deze fiets wordt vooral gebruikt bij korte verplaatsingen.
- Een **hybridefiets** is bedoeld voor de recreatieve fietser en kan gebruikt worden bij korte en lange afstanden. Deze fiets heeft versnellingen en een verende voorvork waardoor je zonder problemen op een oneffen wegdek kan rijden.
- Een **koersfiets** is erg licht omwille van het materiaal waaruit hij gemaakt is. Centraal bij deze fiets staat snelheid: hij heeft heel dunne banden en veel versnellingen. Met deze fiets kan je moeilijker op onverharde wegen fietsen. Deze fiets is vaak iets duurder.
- Een **mountainbike** is speciaal ontworpen voor onverharde wegen en bergroutes. Deze fiets heeft bredere banden en veel versnellingen maar geen verlichting, bagagedrager en spatbord.
- Een **elektrische fiets** wordt ook wel e-bike genoemd en wordt aangedreven door een batterij. Je moet zelf nog trappen maar je krijgt assistentie van een elektrische hulpmotor.
- Met een **ligfiets** kan je hoge snelheden halen omdat de luchtweerstand kleiner is. Bij het rijden lig je op je fiets waardoor je minder overzicht hebt over het verkeer en ook minder zichtbaar bent voor de andere weggebruikers.
- Een **vouwfiets** kan je opvouwen en wordt vaak gebruikt voor kleine verplaatsingen. Je kan hem ook makkelijk in de koffer van je auto steken. Door de kleine wielen en het beperkte comfort kan je geen grote afstanden fietsen.
- Om op een **tandem** te rijden, moet je steeds met twee zijn. Door de lengte is de fiets minder wendbaar en het vraagt ook een goede samenwerking tussen de twee fietsers om er vlot mee te rijden.



>> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		15 km	19 km		15 km		26 km	75
GETRAPT								

>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		23 km	29 km		23 km		39 km	114
GETRAPT								

- WACHT NIET MET DRINKEN TOT JE DORST HEBT.
DORST IS IMMERS AL EEN EERSTE SIGNAAL VAN UITDROGING.

Je houding op de fiets

Een neutrale basispositie is het vertrekpunt voor een goede houding op de fiets. Zorg dat je gewicht gelijkmatig verdeeld is over het zadel, het stuur en de pedalen.

Houd je hoofd niet omlaag, ook niet als je moe bent. Zorg er bovendien voor dat je niet te veel voorovergebogen op je fiets zit.

Je bovenlichaam moet ontspannen zijn. Ook je ellebogen moeten tijdens het fietsen gebogen en ontspannen zijn. Zo kan je schokken opvangen. Verander regelmatig de positie van je handen op het stuur. Op deze manier voorkom je dat je last krijgt van gevoelloze vingers en een stijf bovenli-

chaam. Houd je stuur stevig vast maar niet te krampachtig.

Je zadelhoogte speelt een cruciale rol. Ga op je zadel zitten, plaats de pedalen verticaal en zet de hiel van je schoen op de onderste pedaal. Als je been bijna gestrekt is, staat je zadel op een goede hoogte. Tijdens het fietsen mag je been nooit volledig gestrekt zijn, dat vormt een te zware belasting van het kniegewricht.

Als je gaat klimmen of dalen, pas je het best je positie op de fiets aan. Indien je een helling moet overwinnen, kan je dit al staand of zittend doen. Als je op de trappers gaat staan, kan je meer kracht op de pedalen uitoefenen maar je bent hierdoor ook sneller ver-

moeid. Tijdens het klimmen houd je het best je bovenlichaam rechtop en leg je je handen losjes op het stuur. Bij het dalen spelen je evenwichtsgevoel en een portie durf een grote rol.

Je lichaam moet zo ontspannen mogelijk zijn, je handen zijn dicht bij de remmen, je ellebogen dicht bij je lichaam en je houdt de pedalen half omhoog. Wees voorzichtig met het remmen: doe dit niet te abrupt!



• VERANDER REGELMATIG DE POSITIE VAN JE HANDEN OP HET STUUR.

	
>> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	15 km		15 km	19 km		19 km	29 km	97
GETRAPT

	
>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	23 km		23 km	29 km		29 km	45 km	149
GETRAPT

: **CONTROLEER VOOR ELKE RIT
 DE WERKING VAN DE REMMEN.**

Fietsen op verplaatsing

Wil je wel eens een andere streek verkennen met je fiets maar weet je niet hoe je fiets te vervoeren?

Je kan je fiets meenemen met de trein. Je kan kiezen uit twee mogelijkheden: met een fiets-tandemkaart van 5 euro kan je een enkele reis afleggen. Met een vrijkaart voor een dag kan je het hele land doorkruisen met je fiets op de trein. Deze kaart kost 8 euro.

Meer informatie vind je op www.b-rail.be/nat/N/practical/petsbikes-bags/index.php.

Je kan je fiets ook meenemen met de auto. Als je een vouwfiets hebt, kan je hem in de koffer steken. Een alternatief is een fietsrek of een fietsendrager op de auto. De meeste moderne fietsendragers

zijn makkelijk te monteren en degelijk. De keuze van een fietsrek is afhankelijk van je voorkeur: waar je het fietsrek op je auto wil bevestigen en hoeveel fietsen vervoerd moeten worden.

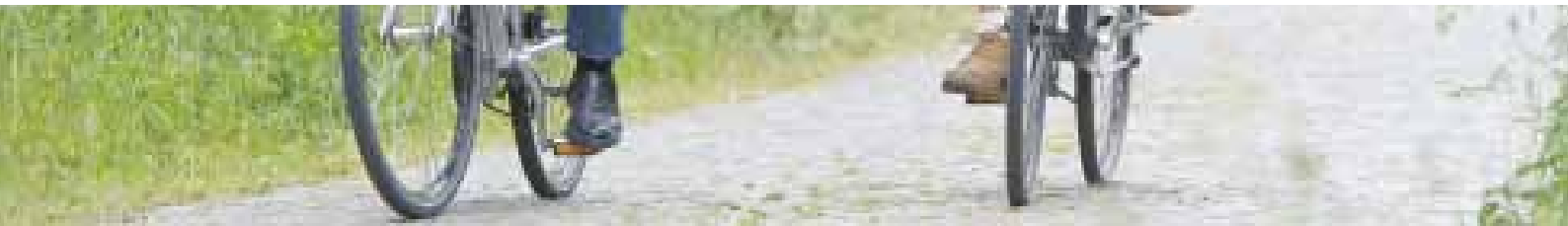
Er zijn heel wat modellen waar je de fietsendrager kan bevestigen op de trekhaak. Deze types zijn voorzien van verlichting en er is plaats voor je nummerplaat. Je kan er tot vier fietsen mee vervoeren. Als je geen trekhaak hebt, kan je een fietsendrager ook bevestigen op de vijfde deur of het kofferdeksel van je auto. Ook hier kan je tot vier fietsen plaatsen. Je mag hierbij niet vergeten dat ach-



terlicht en nummerplaat zichtbaar moeten blijven.

Andere modellen kan je bevestigen op het dak van je auto. Op deze manier blijft je trekhaak vrij. Het nadeel van dit type is dat de fietsen veel wind vangen en dat het plaatsen van de fietsen op het dak moeilijker gaat.

Vraag meer informatie in de fietsenwinkel in je buurt.



>> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		14 km	18 km	22 km		22 km	32 km	108
GETRAPT								

>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		22 km	28 km	34 km		34 km	50 km	168
GETRAPT								

: RUGPIJN KAN JE VOORKOMEN DOOR DE JUISTE HOUDING AAN TE NEMEN OP DE FIETS.

Geen tijd om te fietsen?

Vind je het moeilijk om je fietstochten in je dagelijkse activiteiten in te passen? Dit schema helpt je op weg. Hang je planning op een plaats die je duidelijk ziet, de koelkast bijvoorbeeld. Spreek af om samen te fietsen en neem dit ook op in je planning.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
7 uur							
8 uur	Naar de bakker met de fiets			Naar de bakker met de fiets			
9 uur		Boodschappen	Werken in de tuin			Naar de markt met de fiets	
10 uur					OKRA		
11 uur							
12 uur							Kleinkinderen op bezoek
13 uur							
14 uur		Fietstocht met Eric		Fietstocht met Jeanine		Fietstocht met Eric	
15 uur	Poetsen						
16 uur							
17 uur							
18 uur							
19 uur			Vergadering wereldwinkel				
20 uur							
20 uur							

>> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		18 km	22 km		18 km		35 km	93
GETRAPT								

>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		28 km	34 km		28 km		55 km	145
GETRAPT								

- : SPREEK AF OM SAMEN TE FIETSEN EN NEEM DIT OOK OP IN JE PLANNING.



019

‘De aangename babbels doen het hem’

Anita Verniest (71): “Ik was geen fietser. Korte afstanden deed ik te voet, lange afstanden met de wagen. En naar de stad ging ik met de bus.

Fietsen is voor mij ook te veel sporten, daar ben ik geen voorstander van. Dan denk ik meteen aan zweet en afzien. Ik snapte niet wat mensen daar leuk aan vonden. Maar mijn man heeft me overtuigd. Hij fietste al een tijdje met een paar vrienden en toen er steeds meer vrouwen meegingen, vroeg hij of ik ook mee zou gaan. Maar ik hield de boot af. Tot hij thuiskwam met het project ‘Elke trap telt’. Zijn groepje ging aan dat programma deelnemen en zocht nog kandidaten. Van naaldje tot draadje heeft mijn man het programma moeten uit-

leggen om mij te overtuigen. Maar het werkte. Nu fiets ik ook en heb ik er zelfs plezier in. En eerlijk, fietsen is minder afzien dan ik had gedacht. We begonnen met weinig kilometers zodat iedereen moeiteloos kon volgen en bouwen dan geleidelijk op. Binnenkort kan ik misschien met mijn man een fietstochtje maken, dat lijkt me nu wel fijn. Vroeger zou dat ondenkbaar zijn.

Wat ik vooral fijn vind aan ‘Elke trap telt’ is het groepsgebeuren. Ik heb al heel wat aangename babbels gehad op de fiets. En we hebben afgesproken met enkele vrouwen om elkaar te blijven ontmoeten eens ‘Elke trap telt’ afgelopen is.”

⋮ **EN EERLIJK, FIETSEN IS MINDER AFZIEN
DAN IK HAD GEDACHT.**

>> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	21 km		18 km	28 km		14 km	35 km	116
GETRAPT								

>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	33 km		28 km	44 km		22 km	55 km	182
GETRAPT								

: HET ZADEL MAG NIET TE HOOG OF TE LAAG STAAN EN NIET TE HARD OF TE ZACHT ZIJN.

Fietspijntjes

Zadelpijn is de meest voorkomende klacht bij fietsers. Deze pijn is het gevolg van wrijving tussen de huid en de broek. Meestal heb je er last van als je plots een lange fietstocht maakt zonder dat je daarvoor getraind hebt. De pijn kan ook andere oorzaken hebben zoals een verkeerd zadel dat niet aangepast is aan je lichaamsbouw. Vrouwen hebben bijvoorbeeld nood aan een breder zadel dan mannen. Het zadel mag ook niet te hoog of te laag staan en niet te hard of te zacht zijn. Ook een broek die te hard schuurt tegen het zadel is niet ideaal.

Fietsers hebben soms ook last van **blaren op de handen**. Die kan je voorkomen door wielershandschoentjes te dragen. Bovendien gaan ze ook mogelijke gevoelloosheid van de handen tegen.

De oorzaken van **kniepijn** kunnen variëren van valpartijen, verkeerde zadelhoogte, verkeerde positie op de fiets, te zware versnelling tot verkeerde plaatsing van de voeten op de pedalen. Je kan dus zelf heel wat doen om kniepijn te voorkomen.

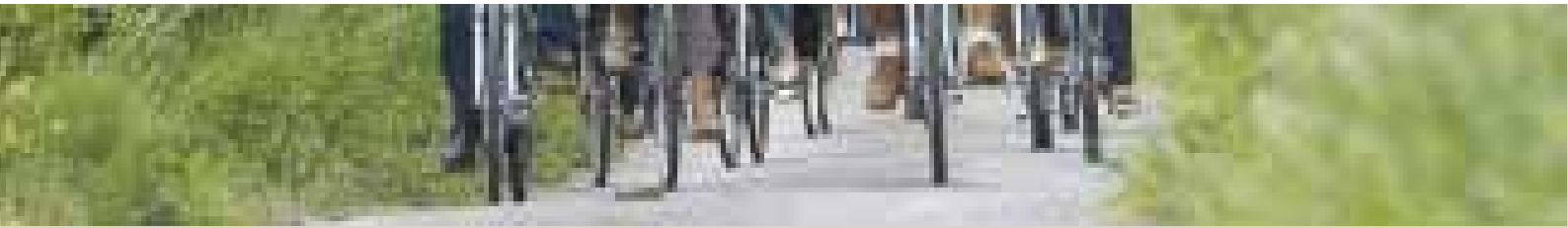
De bal van je voet moet net voor de pedaalas neerkomen. Op die manier voorkom je dat je te grote versnellingen gebruikt en dus grote spanningen op je knieën zet.

Rugpijn kan je voorkomen door de juiste positie aan te nemen op de fiets en de juiste zadelhoogte in te stellen. Verder kan je tijdens het fietsen af en toe je handen op het stuur verplaatsen en rechtstaan om je rug te strekken.

Krampen worden meestal veroorzaakt door een tekort aan vocht of magnesium in het lichaam. Daarom is het aan te raden om op voorhand zeker voldoende te drinken. Indien je spier toch in kramp zou schieten, kan je langzaam stretchen zodat ze terug ontspant.

Spierpijn in je benen is te wijten aan de opstapeling van afvalstoffen in de spier na een intensieve inspanning. Je kan de spierpijn verminderen door massage, gecombineerd met een afkoeling van de spier.

Heb je **pijn in de nek**, dan zit je waarschijnlijk voorovergebogen op je fiets waardoor je nek onder spanning staat. Pas daarom eventueel je stuurhoogte aan.



	
>> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		21 km	21 km	28 km		25 km	42 km	137
GETRAPT

	
>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		33 km	33 km	44 km		39 km	66 km	215
GETRAPT

- : ZORG DAT JE STEEDS EEN FLESJE OF EEN BIDON WATER MEE HEBT VOOR ONDERWEG EN DRINK ER REGELMATIG VAN.

Hoe fiets je veilig?

Vooraleer je de baan op gaat, zorg je ervoor dat je fiets veilig en wettelijk in orde is. Bovendien verkeer je zelf het best in goede conditie.

Enkele tips om veilig te fietsen.

- Ken je de wegcode? Fiets je alleen of in groep? Hoe zit de voorrang van rechts ook al weer ineen? Twijfel je, fris het verkeersreglement dan op via www.okrasport.be.
- Probeer altijd een goed overzicht te bewaren over het omringende verkeer. Zeker op kruispunten, bij het verlaten van een fietspad en bij richtingsveranderingen. Het over-

zicht bewaren doe je door goed te kijken en te luisteren.

- Rijd assertief maar wees vooruitziend. Laat zien dat je er bent maar houd rekening met de onachtzaamheid van de automobilisten. Weet dat jij de meest kwetsbare bent.
- Draag kleding met heldere kleuren. Draag in het donker een fluo-hesje met lichtweerkaatsers.
- Vergeet de fietshelm niet.
- Wees matig met alcohol.

Kortom, ook als je fietst op de weg is het belangrijk om te horen en te luisteren, te zien en te kijken en vooral om gezien te worden.



	
>> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		20 km	37 km	20 km		17 km	44 km	138
GETRAPT

	
>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		32 km	59 km	32 km		27 km	70 km	220
GETRAPT

- DANKZIJ HET FIETSKNOOPPUNTENNETWERK KAN JE OP EEN EENVOUDIGE MANIER EEN MOOIE FIETSRUTE MAKEN.

Wist je dat fietsen...

geld bespaart?

Hoge benzineprijzen of dure parkeer-tickets? Daar zijn fietsers immuun voor. Een fietskilometer kost 7 cent, een autokilometer 32 cent. Je bespaart dus 2,5 euro per 10 km.

voor een gezellige en leefbare omgeving zorgt?

Meer fietsers betekent minder auto's op de baan. De stad wordt daarmee ook rustiger, veiliger en aangenamer.

voor een beter klimaat zorgt?

Geen vervoersmiddel is zo milieuvriendelijk als de fiets. Per kilometer bespaar je 0,2 kg CO₂ en vermijd je de uitstoot van 0,02 gr fijn stof en 0,25 gr stikstof-oxiden.

minder pillen doet slikken?

Hoe intensiever je fietst en hoe langer de afstand, hoe kleiner de kans dat je medicatie moet gebruiken tegen diabetes, een hoge bloeddruk of een te hoog cholesterolgehalte.

minder kans op een depressie geeft?

Beweging gaat een teveel aan lichaamsvet tegen. En te veel lichaamsvet verstoort de hormoonhuishouding en produceert slechte stoffen waardoor je je depressief kan voelen. Een halfuur per dag intensief bewegen is al genoeg om de vetverbranding aan de gang te houden en zo nare ziektes en depressies op afstand te houden.



	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
>> NIVEAU 3								
DOEL		20 km	41 km	34 km		20 km	50 km	165
GETRAPT								

	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
>> NIVEAU 4								
DOEL		32 km	65 km	54 km		32 km	80 km	263
GETRAPT								

- : LAAT ZIEN DAT JE ER BENT MAAR HOUD REKENING MET DE ONACHTZAAMHEID VAN DE AUTOMOBILISTEN.

Bescherm jezelf

De fietshelm

De fietshelm is misschien niet altijd even aangenaam om dragen maar hij beschermt je wel tegen hoofdletsels bij een verkeersongeluk of een val met je fiets. Hij kan je enkel maar voldoende bescherming geven als je volgende punten in acht neemt:

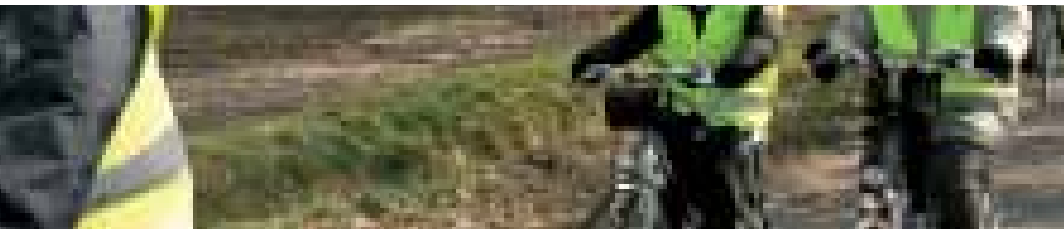
- kies de juiste maat. De helm mag niet bewegen als je met je hoofd schudt, bovendien mag hij ook niet te strak zitten,
- zorg ervoor dat je helm je hoofd vooraan, bovenaan en achteraan beschermt,
- kijk na of je helm de code CE EN 1078

bevat. Die geeft aan dat hij beantwoordt aan de Europese richtlijnen,

- als je helm op de grond valt of je bent met je helm gevallen, dan moet je hem vervangen. Ook al zie je niets aan de helm, het schokabsorberend materiaal kan beschadigd zijn.

Fluorescerend vestje

Het dragen van het fluorescerend veiligheidsvestje is niet verplicht maar kan vaak nuttig zijn. De reflectie van het vestje verhoogt immers de zichtbaarheid van zwakke weggebruikers. Zeker als de avond valt, vergroot het vestje de verkeersveiligheid.



	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
>> NIVEAU 5								
DOEL	60 km		60 km		60 km		70 km	250
GETRAPT								

:

FIETSEN IS GOED VOOR MENSEN VAN ALLE LEEFTIJDEN EN HET IS HET BESTE MIDDEL OM FIT EN GEZOND TE BLIJVEN.

Fietsvriendelijke logies

In Vlaanderen bestaat een uitgebreid netwerk van fietsknooppunten en bewegwijzerde fietsroutes. Dit nodigt uiteraard uit tot fietsvakanties. Je hoeft daarvoor heus niet naar de Mont Ventoux te trekken. In de regio zijn immers meer dan 500 fietsvriendelijke logies. Je herkent ze aan hun label en ze zijn erkend door Toerisme Vlaanderen. Deze instantie inspecteert hotels, campings en centra 'Toerisme voor Allen' en gaat na of ze alle voorzieningen voor fietstoeristen aanbieden.

Het label is in het leven geroepen omdat je fiets aan een hotel, camping of gastverblijf parkeren of een leuke band herstellen niet overal vanzelfsprekend is.

Het keurmerk staat garant voor kwaliteit en is afgestemd op de noden van de fietstoerist.

Om het label te verkrijgen, moet een verblijf aan een aantal voorwaarden voldoen. Allereerst moet het logeeradres op maximum 5 kilometer gelegen zijn van een recreatieve fietsroute, fietsnetwerk of landelijke fietsroute. Daarnaast moet er ook voldoende ruimte zijn om fietsen te stallen, moeten er een fietsreparatieset, EHBO-kit en uitgebreide fietsinformatie beschikbaar zijn. Je moet er informatie vinden over fietsroutes, bezienswaardigheden, andere fietsvriendelijke verblijven, fietsverhuur en fietsvriendelijke wegen naar de fietsroutes. Kortom,

het verblijf en het personeel zijn 'fietsminded'.

De lijst met fietsvriendelijke logies vind je terug in de brochure *Vlaanderen Vakantieland* van Toerisme Vlaanderen of op www.toerismevlaanderen.be.



>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	60 km		60 km	60 km		60 km	70 km	310
GETRAPT								

- : KIES VOOR EEN SLOT DAT JE FIETS VASTKETENT AAN EEN OBJECT IN DE OMGEVING.

Waarop moet je letten als je een nieuwe fiets koopt?

Je overweegt een nieuwe fiets te kopen. Enkele praktische tips helpen je op weg.

- Neem geen overhaaste beslissing maar trek voldoende tijd uit als je in de winkel bent. Ga desnoods ook eens langs bij een andere fietshandelaar om te vergelijken.
- Geef duidelijk weer aan de fietshandelaar waarvoor je je fiets vooral wil gebruiken en wat je doelstellingen zijn. Zo kan de fietshandelaar je helpen met de keuze van de soort fiets, het materiaal van de fiets en het aantal versnellingen.
- De maat van het frame van je fiets is uitermate belangrijk. Een foute fietshouding is immers meer belastend voor je gewrichten en erg vermoeiend. Vraag om meer informatie aan de fietshandelaar.
- Indien je zo goed als zeker bent van je aankoop, vraag dan om een testrit met je fiets. Koop zeker geen fiets zonder dat je hem gezien hebt.
- Vraag aan de fietshandelaar om het zadel en het stuur volledig af te stellen op jouw lichaamsmaten.
- Vraag voldoende informatie over het onderhoudscontract en de garantie op je fiets.



>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		60 km	75 km		60 km		100 km	295
GETRAPT								

- : FILES KAN JE ZO VOORBIJRIJDEN EN IN DE MEESTE EENRICHTINGSSTRATEN MAG ER IN TWEE RICHTINGEN GEFIETST WORDEN.

Komaan, vooruit,
zet je in beweging!



026

week 4



>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	52 km		52 km	65 km		65 km	101 km	335
GETRAPT								

: BEWEGING GAAT EEN TEVEEL AAN LICHAAMSVET TEGEN.

Zijn sportdrankjes noodzakelijk?

Doe je lichamelijke inspanningen, dan verlies je vocht omdat je zweet en water verdampt via de uitgeademde lucht. Hoe intensiever de inspanning en hoe warmer en vochtiger de omstandigheden waarin je beweegt, hoe groter het vochtverlies.

Tijdens een uur lichaamsbeweging verlies je gemiddeld ongeveer een liter vocht. In warme, vochtige omstandigheden kan dat het dubbele zijn. Dit vochtverlies kan je compenseren door voldoende water te drinken. Ook een sportdrankje kan in bepaalde omstandigheden helpen. Indien je een intensieve fietstocht maakt van meer dan een uur, kan extra vochtinvoer door een sportdrankje noodzakelijk zijn. Sportdranken bevatten een beperkte hoeveelheid koolhydraten. Voor intensieve sporters kunnen die noodzakelijk zijn om de glycogeenreserves

van het lichaam te sparen en de bloed-suikerspiegel op peil te houden. Dit is belangrijk omdat glycogeen en glucose de belangrijkste energieleveranciers zijn. Een tekort aan koolhydraten heeft een negatieve weerslag op de prestaties. Daarnaast bevatten sportdranken ook mineralen zoals natrium, kalium, magnesium en chloor. Die zorgen ervoor dat het lichaam het vocht sneller kan opnemen dan gewoon water. Ook het bloedvolume blijft beter op peil.

Wacht niet met drinken tot je dorst hebt. Dorst is immers al een eerste signaal van uitdroging. Hoe meer je zweet, hoe meer vocht je moet aanvullen. Drink op geregelde tijdstippen een grotere hoeveelheid in plaats van voortdurend kleine hoeveelheden. Hoeveel je drinkt, bepaalt immers ook de snel-

heid waarmee de maag gelegegd wordt en waarmee het vocht via de darmwand in het bloed terecht komt. Ondervind tijdens trainingen zelf wat voor jou de hoeveelheid is die je vlot verdraagt. Boven de 700 ml treden vaak maag- en darmklachten op. Drink geen te koude dranken. Vloeistof tussen 10 en 15°C geniet de voorkeur omdat het de maag sneller verlaat en dus ook sneller opgenomen wordt. Deze dranken warmen op in het maagdarmkanaal en zorgen er zo voor dat het lichaam warmte kan afgeven. Dranken van minder dan 10°C of meer dan 50°C verlaten de maag veel trager. Houd het gehalte aan lichaamsvocht in de gaten. Vaak plassen wijst op een goede hydratatie. Ook een bleke en waterige urine wijst op voldoende lichaamsvocht. Ziet de urine er geel en dik uit, dan kan je uitgedroogd zijn.



>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		48 km	60 km	72 km		72 km	106 km	358
GETRAPT								

: IK VOEL NU AL DAT MIJN CONDITIE ER OP VOORUIT GAAT.

Fietsbeveiliging

Hoe blijft je fiets de jouwe?

Laat je fiets graveren. Een gegraveerde fiets is een herkenbare fiets. Je fiets is minder aantrekkelijk om te stelen omdat er een duidelijk merkteken op aangebracht is. Met een speciale machine wordt je rijksregisternummer in je fiets gegraveerd. Tegenwoordig gebruikt men ook labels of stickers om op je fiets te bevestigen. Je kan je fiets, meestal gratis, laten labelen of graveren in je gemeente of stad of op bepaalde evenementen.

Is een fietsverzekering noodzakelijk?

Je fiets laten verzekeren is helemaal niet verplicht maar soms wel interessant. Je vraagt hierover het best meer

informatie bij je verzekeringsagent. Let wel: niet alle verzekeringsinstellingen kunnen je een verzekering bieden en je fietsenhandelaar moet erkend zijn bij je verzekeringsagent. Bovendien is een fietsverzekering niet goedkoop. Vaak worden enkel dure fietsen verzekerd.

Welk fietsslot koop ik het best?

Er bestaan twee soorten fietsslotten: een slot dat je fiets onbruikbaar maakt, en een dat je fiets vastketent aan een object in de omgeving. Die laatste soort is de meest effectieve. Hieronder vind je een overzicht van de meest gebruikte fietsslotten:

■ **ringslot:** dit klassieke slot is standaard aan het fietsframe bevestigd en sluit als een ring door het achterwiel. Al-

leen dit slot gebruiken, volstaat niet.

- **beugelslot:** dit tweedelig slot bestaat uit een beugel (U-vorm) en een staaf die eraan bevestigd is. Dit slot is heel veilig en kan niet worden doorgezaagd.
- **kettingslot:** dit is een ketting waaraan een hangslot bevestigd is. Dit slot biedt een goede bescherming tegen diefstal maar het nadeel is het zware gewicht van het slot.
- **kabelslot:** dit zijn meerdere stalen kabels omringd door een plasteiken omhulsel. Deze draden kunnen gemakkelijk worden doorgeknipt, tenzij ze gemaakt zijn van gehard staal.
- **cijferslot:** wordt vaak afgeraden aangezien de code makkelijk kan gekraakt worden.



>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		55 km	66 km		55 km		110 km	286
GETRAPT								

:

VRAAG OM EEN TESTRIT MET DE FIETS DIE JE WIL AANKOPEN.

Hoe vervang je een binnenband?

Stap 1

Verwijder het ventieldopje en vervolgens de kartelmoer die het ventiel op zijn plaats houdt. Probeer alle lucht uit de band te verwijderen, voor zover dat nog niet het geval is. Druk de buitenband één kant op en gebruik bij voorkeur een plastic bandenlichter om de band van de velg te lichten. Eventueel kan je twee bandenlichters tegelijk gebruiken. Verschuif de bandenlichters steeds om de band helemaal of slechts aan één kant te verwijderen.

Stap 2

Als dat gebeurd is, kan je de binnenband ervan afhalen. Het ventiel verwijderen kost nog wat moeite maar is niet onoverkomelijk. Als je een lekke band vervangt, controleer dan even of er niets scherp in de buitenband naar binnen steekt. Dit zou heel snel leiden tot een nieuwe lekke band.

Stap 3

Vervolgens monteer je de nieuwe binnenband op de velg. Steek het ventiel in het daarvoor bedoelde gat en pomp de band zover op tot hij een ronde vorm aanneemt. Duw nu de hele binnenband gelijkmatig onder de buitenband. Als dit gebeurt is, duw je de buitenband terug op de velg. Het eerste stuk zal niet zo'n probleem worden, alleen het laatste stuk is wat lastiger. Doe dit zonder bandenlichters, hiermee kan je gelijk weer een lek prikken! Dus een beetje kneden die band en met beide handen de band erop wringen. Oefening baart kunst.



>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	66 km		55 km	88 km		44 km	110 km	363
GETRAPT								

: KOOP GEEN TE GROTE FIETSKLEDIJ.
DIE VERLIEST IMMERS ZIJN FUNCTIE.

'Met de fiets naar Lourdes'

Marc Vanhovebeke (68) is een ervaren fietser maar wilde meer.

"Eind juni trekken we met de fiets helemaal naar Lourdes. Die klus willen we klaren in acht dagen, we fietsen ongeveer 150 km per dag. Natuurlijk lukt dat niet als je je fiets zelden gebruikt. Maar zelfs geoefende fietsers hebben specifieke trainingen nodig.

Zelf fiets ik wekelijks mee met onze fietsgroep. We doen gemiddeld 70 km per keer. Dat gaat vlotjes, ik hoef me daarvoor niet te forceren.

Nu de plannen voor onze tocht naar Lourdes concreter worden, heb ik ook mijn trainingen opgevoerd. Het pro-

gramma voor wielertoeristen van 'Elke trap telt' is daarvoor ideaal. Het helpt me enorm bij mijn voorbereiding voor de tocht naar Lourdes. We begonnen met vier tochtjes van 60 km per week. Maar we bouwen geleidelijk op en uiteindelijk zullen we een tocht van 150 km ondernemen. Voordeel is ook dat ik deze trainingen niet alleen hoef af te haspelen.

Naar Lourdes trekken we met twintig mannen. Vier van hen wonen hier in de buurt. Bijna al onze trainingen doen we samen. Ik voel het, dankzij 'Elke trap telt' zal die tocht naar Lourdes wel slagen."



HET PROGRAMMA VOOR WIELERTOERISTEN VAN 'ELKE TRAP TELT' IS DAARVOOR IDEEAAL.

>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		66 km	66 km	88 km		77 km	130 km	427
GETRAPT								

- : PROBEER ALTIJD EEN GOED OVERZICHT TE BEWAREN OVER HET OMLIGGENDE VERKEER.

Interessante gadgets

De **Knooppunter** is een handig hulpmiddel om in een oogopslag je fietsroute te volgen. Het is een water- en winddichte houder in kunststof waarin de speciale routekaartjes passen. Daarop noteer je zelf de te volgen knooppunten. Dit kan ook snel via www.knooppunter.com of www.fietsnet.be. Daar kan je een route aanmaken en uitprinten met de routemaker. De afdruk grootte van de knooppunt-

nummers kan je zelf bepalen zodat ze optimaal leesbaar zijn. Je kan de Knooppunter bovendien in een handomdraai bevestigen op om het even welk fietsstuur.

Een **fietscomputer** is eenvoudig op het stuur aan te brengen, al dan niet draadloos. De fietscomputer geeft je tal van informatie zoals de afgelegde afstand, je bewegingssnelheid, gemiddelde snelheid, maximale snelheid en het totaal aantal afgelegde kilometers. Het aanbod aan fietscomputers is eindeloos. Prijzen en mogelijkheden kunnen sterk variëren.

Ga je brood halen of doe je kleine inkopen per fiets? Of vertrek je voor een

tocht en de regenjas en wat bevoorradiging voor onderweg moeten mee? Dan is een **fietsstas** zeer praktisch. Geen gezweet meer onder de rugzak of een losgesprongen snelbinder in je wiel. Je kan kiezen tussen dubbele fietstassen of een enkele fietstas. Het voordeel van een dubbele tas is dat hij vast op de fiets blijft zitten en je deze tas maar een keer aan de fiets hoeft te bevestigen. Een enkele fietstas kan je dan weer makkelijk losmaken en mee in de winkel nemen.

Fietstassen zijn trendgevoelig en kunnen hip zijn. Het is interessant om tassen te nemen met reflectorstrepen. Die zorgen ervoor dat je ook in het donker zichtbaar bent.

Er bestaan ook zadel- en stuurtassen.



>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		60 km	110 km	60 km		50 km	130 km	410
GETRAPT								

: ZORG DAT JE VOLDOENDE GEGETEN HEBT VOOR JE VERTREKT.

Samen sporten

..... Sporten is gezond, hoor je vaker. Dat is ook zo. De onderzoeksresultaten van 'Elke stap telt!', een wandelproject van OKRA-SPORT, bevestigen dit. Het onderzoek wees uit dat bewegen ervoor zorgt dat je conditie verbetert. Maar je zit ook beter in je vel en je voelt je gelukkiger als je beweegt.

Bovendien voel je je meer gesteund als je samen sport of beweegt. Je bent ook gemotiveerder om vol te houden.

Los van deze voordelen, is het natuurlijk vooral gewoon plezant om samen te kunnen fietsen. Je leert nieuwe mensen kennen, hebt onderweg voldoende tijd om bij te kletsen, je ontdekt nieuwe streken en wegen dankzij de medefietsers en onderweg of achteraf kan je

genieten van al het lekkers dat de streek te bieden heeft.

OKRA-SPORT telt 890 clubs die op regelmatige basis sportactiviteiten aanbieden zoals wandelen, petanque, zwemmen, nordic walking, dansen, gym en natuurlijk ook fietsen. Zin om te sporten samen met leeftijdsgenoten in je buurt? Neem dan zeker een kijkje op www.okrasport.be of bel 02 246 44 35.

⋮ **JE ZIT BETER IN JE VEL EN JE VOELT JE GELUKKIGER
ALS JE BEWEEGT.**



>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		60 km	120 km	100 km		60 km	150 km	490
GETRAPT								

- : DRINK OP GEREGLDE TIJDSTIPPEN EEN GROTERE HOEVEELHEID IN PLAATS VAN VOORTDUREND KLEINE HOEVEELHEDEN.

'We zullen doorgaan'

Proficiat, je hebt tien weken je schema gevolgd. Je conditie ging er ongetwijfeld op vooruit. Uiteraard wil je dit zo houden. Het is immers toch fijn om gezwind mee te kunnen fietsen met een groep of met je partner of zonder verpinken met de fiets naar de winkel te gaan. Je conditie op peil houden is niet eens zo moeilijk. Blijf fietsen. Dat is alles wat je moet doen.

Concreet?

- Blijf dezelfde activiteiten al fietsend doen. Ga nog steeds met de fiets naar de winkel, maak elke middag die korte fietstocht naar het park.
- Was het moeilijk om je fietstocht tussen je andere activiteiten in te passen? Geen nood, neem je weekschema erbij en kijk wanneer je wel kan gaan fietsen.
- Fiets je graag in gezelschap? Vraag aan vrienden en vriendinnen om mee te gaan. Vertel hen hoe goed jij je voelt.
- Vat de koe bij de horens. Maak onmiddellijk concrete afspraken.
- In je buurt is OKRA-SPORT allicht actief. Een andere seniorenorganisatie is uiteraard ook mogelijk. Ga eens een kijkje nemen.
- Ben je echt gebeten door het fietsvirus en zijn er geen initiatieven in je buurt? Organiseer dan zelf een fietsgroep. Of bel naar OKRA. Zij helpen je verder.
- Surf naar www.zetjeinbeweging.be of www.okrasport.be. Daar vind je tal van mogelijkheden om te bewegen.



OKRA-SPORT Elke trap telt

© 2012, OKRA SPORT en Davidsfonds Uitgeverij nv
Blijde Inkomststraat 79, 3000 Leuven
www.davidsfondsuitgeverij.be
www.okra.be

Ontwerp: Gevaert Graphics nv
Foto's: Jan Crab, Jürgen Doom

D/2012/0240/21
ISBN: 978-90-5826-861-7
NUR: 860, 485

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

