

Zaanstad

FIETSTOCHTEN

Start om 10:00 uur met inloop en koffie

Vertrek om 10:30

Terug tussen 12:00–12:30

Tot 13.00 soepje en/of broodje

Gratis deelname!



Wanneer zien wij jou? Zie hieronder de diverse fietstochten:

woensdag 25 juni 2025 Buurthuis de Vuister naar Het Twiske

woensdag 16 juli 2025 Buurthuis de Zuidhoek naar Het Twiske

woensdag 30 juli 2025 Buurthuis de Zeskanter naar de Zaanse Schans

woensdag 13 aug 2025 Buurthuis de Zeskanter naar Het Twiske

woensdag 27 aug 2025 Buurthuis de Brandtweer naar Zwembad de Crommenije

woensdag 10 sep 2025 Zwembad De Slag naar Zwembad Zaangolf

Ontvang een stempel bij elke fietstocht! Stempelkaart vol? Ontvang een prijs!

Aanmelden via e-mail naar Sportstimulering@sportbedrijfzaanstad.nl
of via telefoonnummer 06-57 69 24 59.

Meer informatie via www.doortrappen.nl/zaanstad

5 handige fietstips

Met plezier en veilig blijven fietsen tot je 100ste?
Bekijk 5 handige fietstips van Doortrappen.

1. Met beide voeten op de grond

Laat je fiets goed afstellen. Het is aan te raden om je zadel zo te zetten dat je met beide voeten bij de grond kan. Zo kun je sneller reageren bij lastige situaties in het verkeer.

2. Tandenpoetsen op één been

Heb je moeite met balans houden? Oefen dit door elke keer je tanden te poetsen op één been. Wissel per keer van been. Zo train je ongemerkt je evenwicht een paar keer per dag.

3. Meer zien met een spiegel

Met een fietsspiegel zie je zonder omkijken wat er achter je gebeurt. Handig bij het afslaan of inhalen. Ook inhalend verkeer zie je eerder aankomen. Tip: laat je goed adviseren voor de juiste spiegel.

4. Check je fiets met de fiets-apk

Vraag de fietsenmaker bij jou in de buurt om een fiets-apk. Dankzij deze check komen eventuele gebreken van je fiets aan het licht die gevolgen hebben voor je fietsveiligheid.

5. Bekijk alle Doortrappentips

Meer praktische tips, FietsFit oefeningen en leuke Doortrapactiviteiten in jouw regio, vind je op **www.doortrappen.nl/zaanstad**

