

Zaanstad Midden

Fietstocht (65+)

Corona
proof!

Buurthuizen A3, de Kwaker en de Vuister slaan de handen in één. Fiets gezellig mee langs de buurthuizen in Zaanstad midden.

Met verschillende activiteiten op locatie zoals de Fietsquiz of FietsFit-oefeningen van Sportbedrijf Zaanstad. Inclusief eten en drinken!

Datum: Woensdag 25 augustus
Starttijd: 10:00 – 11:00 uur
Eindtijd: Circa 15:00 uur
Startpunt: Je kunt bij ieder buurthuis starten!
Routes: 15-30 km

Eigen bijdrage: € 5,- (voor koffie/thee, iets lekkers, lunch en een borrelhapje wordt gezorgd)

Meld je aan

bij één van de deelnemende buurthuizen

Kijk voor de contactgegevens op
www.doortrappen.nl/zaanstad



ZNSTD



De Kwaker



doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}



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. Tandempoetsen 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. Nieuwe fiets kopen?

Doe de **Keuzewijzer van Doortrappen** en laat je goed door een fietsenmaker. Misschien is een lage instap, sportieve e-bike wel iets voor je.

adviseer
fiets of

5. Bekijk alle Doortrappentips

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



ZNSTD



De Kwaker



doortrappen
veilig(er) fietsen tot je 100ste