



Fiets tot uw 100ste veilig en met plezier in West Betuwe

Met handige tips en mooie fiets- en beweegroutes in de buurt

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Inleiding	3
Tips voor veilig fietsen	5
FietsFit oefeningen	7
Fiets APK	17
Fietshelm	19
Doortraproutes	20
Doortraproute Beesd	21
Doortraproute Neerijnen	25
Meer routes	29
Actief zonder fiets	30
QR-fit	31
Kwiekroute Haaften	33
Beweegroute Spijk	37
Wegwijs in West Betuwe	41

Colofon

Doortrappen is een initiatief van gemeente West Betuwe, Welzijn West Betuwe en GGD.

Meer informatie kunt u vinden op
www.wegwijsinwestbetuwe.nl en
www.doortrappen.nl.

Voorwoord

Onze inwoners blijven steeds langer fietsen en dat is goed nieuws! Fietsen is plezierig, het vergroot de zelfredzaamheid en houdt ons in beweging.

Als gemeente stimuleren we graag dat inwoners zo lang mogelijk veilig kunnen fietsen en bewegen in West Betuwe. Zo staat dit boekje vol met handige tips om veilig te fietsen en hebben we de mooiste fietsroutes in onze gemeente voor u verzameld. Ook hebben we beweegroutes toegevoegd voor als u zonder fiets actief wilt zijn.

Wij wensen u veel plezier met in beweging zijn in onze mooie gemeente West Betuwe.

**Burgemeester en wethouders,
Gemeente West Betuwe**



Goed afstappen en doortrappen



Ons rivierenlandschap is mooi en nodigt u uit om te fietsen. In onze gemeente hebben we dan ook veel fietsroutes. Over kronkelige dijken, door onze 26 kernen, langs mooie rivieren, dorpjes en historische stadjes. Veel mensen genieten van ons mooie rivierenlandschap. Daardoor is het soms wel erg druk op de fietspaden. Als gemeente willen we dat dit goed, veilig en plezierig gaat. Daarom willen we met dit boekje onze oudere inwoners bewust maken van de mogelijkheden die er zijn om veilig te kunnen blijven doortrappen.



Natuurlijk weet u heel goed hoe u moet fietsen. Dat doet u tenslotte al heel lang. Toch heeft u net als iedereen wel eens twijfel bij dat lastige bochtje, die drukke kruising of dat mulle bospad. Als u zeker op uw zadel zit, geniet u nóg meer van het fietsen. Daarom op de volgende pagina's in dit boekje een paar handige tips van het programma 'Doortrappen' waardoor u zeker, veilig en plezierig kunt blijven fietsen, met zo min mogelijk ongelukken.

Tips voor veilig fietsen

Afstelling fiets

Laat uw zadel bij aankoop zo afstellen dat u goed met uw voeten bij de grond kunt als u op de fiets zit. Zorg dat uw ellebogen altijd licht gebogen zijn, dan heeft u het meeste controle over de fiets.

Voor u vertrekt

Zorg voor heldere fietslampen en onbeschadigde, schone reflectoren. Door het dragen van lichte, goed zichtbare kleding valt u beter op in het verkeer. Wist u dat een varifocusbril niet altijd geschikt is voor op de fiets? U kunt dit navragen bij de opticien.

Extra voorzichtig bij slecht weer

Wees bij slecht weer extra voorzichtig, want bij regen kunnen sommige plekken onverwacht glad zijn. Een goede zichtbaarheid met verlichting, reflectoren en opvallende kleding is bij slecht weer van nog groter belang.

Houd afstand

Houd minstens 50 cm afstand van stoeprand, berm of geparkeerde auto's, zodat u marge hebt om uit te wijken. Houd ook voldoende afstand van andere fietsers als u naast elkaar rijdt. Fiets op smalle wegen achter elkaar.



Blijf uit de dode hoek

Blijf bij kruisingen minstens drie meter achter een vrachtwagen als er geen fietsstrook is. Als er wel een fietsstrook is, ga dan zo ver mogelijk naar voren en zorg dat u rechts voor de vrachtwagen stilstaat. Let op of de chauffeur u gezien heeft.

Gebruik de e-bike veilig

Start de e-bike in een lage versnelling en lage ondersteuningsstand, zodat u er niet meteen hard vandoor gaat bij het opstappen. Stop met trappen en rem langzaam af als u wilt stoppen. Stap pas af als u stil staat. Houd er rekening mee dat u sneller gaat dan andere weggebruikers verwachten.

Onderhoud de fiets goed

Reinig de fiets regelmatig en laat deze jaarlijks door een rijwielhandelaar controleren.

Vraag voor meer slimme tips en adviezen uw rijwielhandelaar of kijk op: www.doortrappen.nl.

We wensen u veel fietsplezier!



FietsFits oefeningen

Met de FietsFit Oefeningen traint u specifiek uw coördinatie, spierkracht, lenigheid nek/ schouder, reactievermogen en uithoudingsvermogen, zodat u langer veiliger kunt blijven fietsen.

De FietsFit Oefeningen kunt u thuis doen, op het tijdstip dat u het beste uitkomt. Of bijvoorbeeld in de groep, tijdens de beweegles of voorafgaand aan jullie fietstocht.

De complete uitleg van alle oefeningen vindt u terug op www.doortrappen.nl.

FietsFit oefeningen



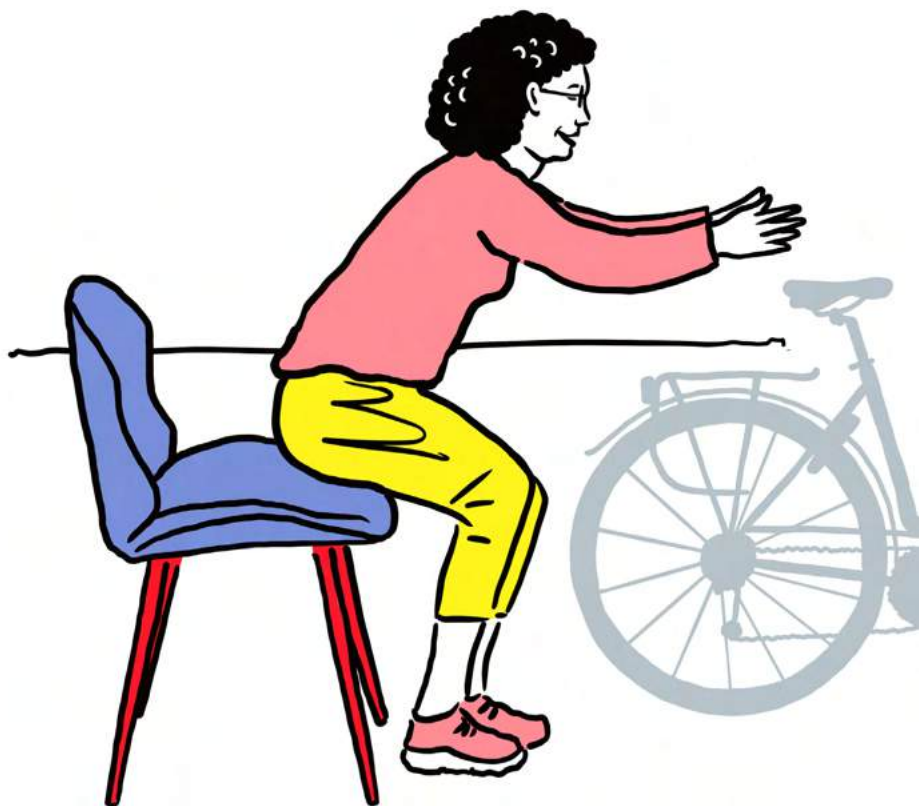
doortraPpen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}





Trainen om te trappen



Ga zitten en sta weer op

Basisoefening

Hoe uit te voeren?

Ga voor de stoel staan met de achterkant van de benen tegen de zitting en de voeten recht naar voren.

Kijk recht vooruit.

Houd je armen recht of gekruist voor je. Voor meer balans kan je de armen ook zijwaarts houden.

Doe alsof je gaat zitten en als je bijna zit ga je weer omhoog en recht staan.

Hoe vaak?

5 keer. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 5 keer uit.

Variaties op de basisoefening

Ga bijna zitten en weer staan en klap daarbij in je handen.

Ga bijna zitten en weer staan, trek je rechterknie op, zet je been weer neer en trek daarna je linkerknie zover mogelijk op, om vervolgens weer bijna te gaan zitten.

Basisoefening

Hoe uit te voeren?

- Pak een bal en neem een goede houding aan: lichte spreidstand en licht gebogen door de knieën.
- Stuit de bal voor je op de grond met je rechterhand of als je linkshandig bent met je linkerhand.
- Als het goed gaat probeer je minder naar de bal te kijken en te focussen op een punt recht voor je.

Hoe vaak?

- 10 keer. Schud een paar tellen een beetje los en stuit nogmaals 10 keer.

Variaties op de basisoefening

- Wissel af met linker- en rechterhand.
- Klap in je handen tussen het stuiten door.

Trainen om snel te reageren



Stuiter een bal op de grond

Trainen om conditie te verbeteren



Loop de trap op

Basisoefening

Hoe uit te voeren?

- Sta voor de trap, hand op de trapleuning.
- Plaats rechtervoet op de eerste traprede en zet linkervoet erbij.
- Stap met de rechtervoet terug op de grond en zet de linker-voet ernaast.

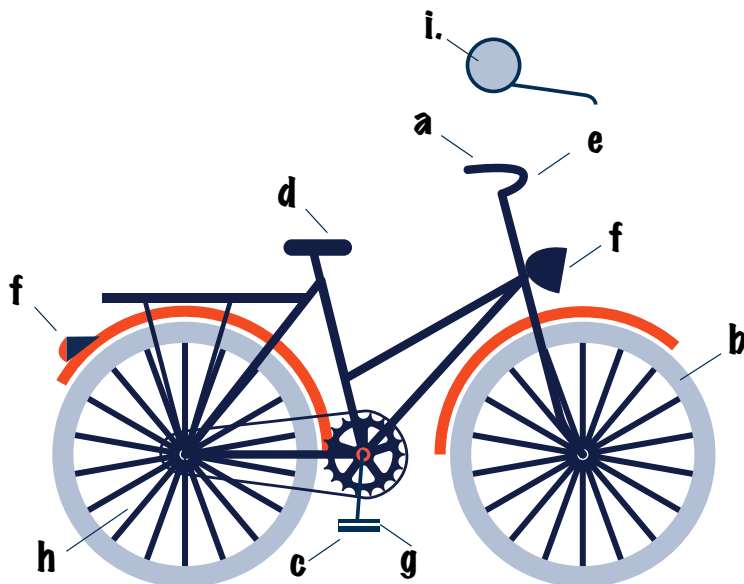
Hoe vaak?

- 10 keer, wissel met start van het rechter- en linkerbeen. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 10 keer uit.

Variaties op de basisoefening

- Voer de oefening uit zonder de trapleuning vast te houden.
- Stap meerdere treden omhoog en stap achterwaarts terug.

Doe-het-zelf Fiets-APK



Hoe gaat het eigenlijk met uw fiets? We fietsen veel, maar vergeten toch vaak even te checken hoe het met het onderhoud van de fiets staat. Een zachte band, geen goede bel... Tijd voor een korte fiets-check!

Met onderstaande checklist loopt u de belangrijkste onderdelen systematisch na.

a) De remmen

Kunt u er goed bij met uw handen? Remmen ze goed? (niet te langzaam en niet te abrupt)

b) De banden

Hebben ze voldoende profiel? Zijn ze voldoende opgepompt? Hoe hard de band moet worden opgepompt, kunt u lezen op de zijkant van de band. Als u dit niet kunt vinden, houd dan 4 bar aan.

c) Trappers

Hebben ze voldoende profiel of zijn ze glad afgesleten? Gladde trappers kunnen gevaarlijke situaties opleveren. Zorg dus voor stroeve trappers en schoenen met profiel tijdens het fietsen.

d) Zadel

Staat het zadel horizontaal en op de juiste afstand van het stuur? Zit het comfortabel? De hoogte van het zadel is goed als u – zittend op het zadel – met beide voeten (tenen) de grond kunt raken.

e) Stuur en bel

Zit het stuur goed vast en staat het recht? Om de juiste hoogte van het stuur te bepalen, gaat u op het zadel zitten en zwaait u uw handen ontspannen naar voren. Het is de bedoeling dat u bij deze beweging nog een lichte knik in de elleboog hebt en de handvatten goed kunt vastpakken terwijl u in de gewenste houding zit. Bij een stadsfiets kiest u vaak voor een houding waarbij u rechtop zit. Heeft u een sportieve fiets? Dan is een licht naar voren geleunde houding het prettigst. En doet uw fietsbel het nog? Tringtring!

f) Verlichting

Zit er werkende verlichting op de fiets, zowel voor als achter? Voorop wilt u wit of geel licht, achterop moet het licht rood zijn.

g) Reflectoren

Zitten er reflectoren op de pedalen? Zitten er reflectoren op voor- en achterband? In de pedalen horen gele reflectoren te zitten. De achterreflector is rood en kan ook geïntegreerd zijn in het achterlicht.

h) Spaken

Zitten de spaken goed vast? Missen er spaken? Als de spaken niet voldoende gespannen zijn, kan dat een slag in het wiel opleveren. Dit verhelpen is een klus voor de fietsenmaker.

i) Fietsspiegel (indien van toepassing)

Is de fietsspiegel goed afgesteld? In Nederland en de meeste andere landen is het verplicht om een fietsspiegel aan de linkerkant van de fiets te hebben.

Nu is uw fiets er weer helemaal klaar voor!

Fietshelm



Waarom een fietshelm?

Als fietser in het verkeer bent u kwetsbaar bij een botsing of val, of dat ongeluk nou ontstaat door uzelf of een andere weggebruiker. De fietshelm is een makkelijke manier om ernstig letsel te voorkomen. Wist u dat het dragen van een fietshelm de kans op ernstig letsel bij een botsing of val met 60% vermindert? Ook hebben fietsers met helm maar liefst 70% minder kans op dodelijk hoofd- of hersenletsel dan fietsers die geen helm dragen. De moeite waard dus!



“We zien gelukkig steeds meer ouderen met een fietshelm!”

Myrthe Boss,
neuroloog en somnoloog
in Ziekenhuis Gelderse Vallei

Doortraproutes West Betuwe

De doortraproutes zijn rondjes speciaal voor senioren gemaakt, door vrijwilligers van de Fietzersbond. Ze zijn ongeveer 20-25 km en gaan zoveel mogelijk over ruime paden met weinig obstakels en relatief weinig kruisingen.

De doortraproutes kunnen ook worden gedownload in de Fietzersbond Routeplanner-app of via routeplanner.fietzersbond.nl.



Doortraproute Beesd

DOORTRAPROUTE BEESD 20 KM

LEGENDA

○ Fietsknooppunt

1-2 Hier wijken we af van de fietsknooppunten. Dit verwijst naar het nummer in de routebeschrijving.

1-4

21

15

83

7-14

81

22

80



14

19-23

LEGENDA DOORTRAPROUTE

Start: Station Beesd

Bankje

Horeca/Rustpunt

○ Fietsknooppunt

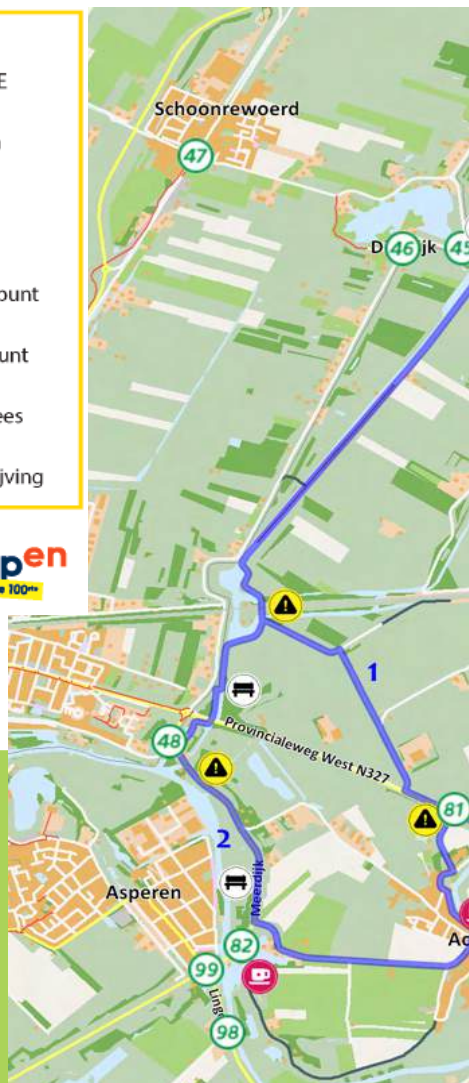
⚠ Opletpunt, lees vóór de routebeschrijving

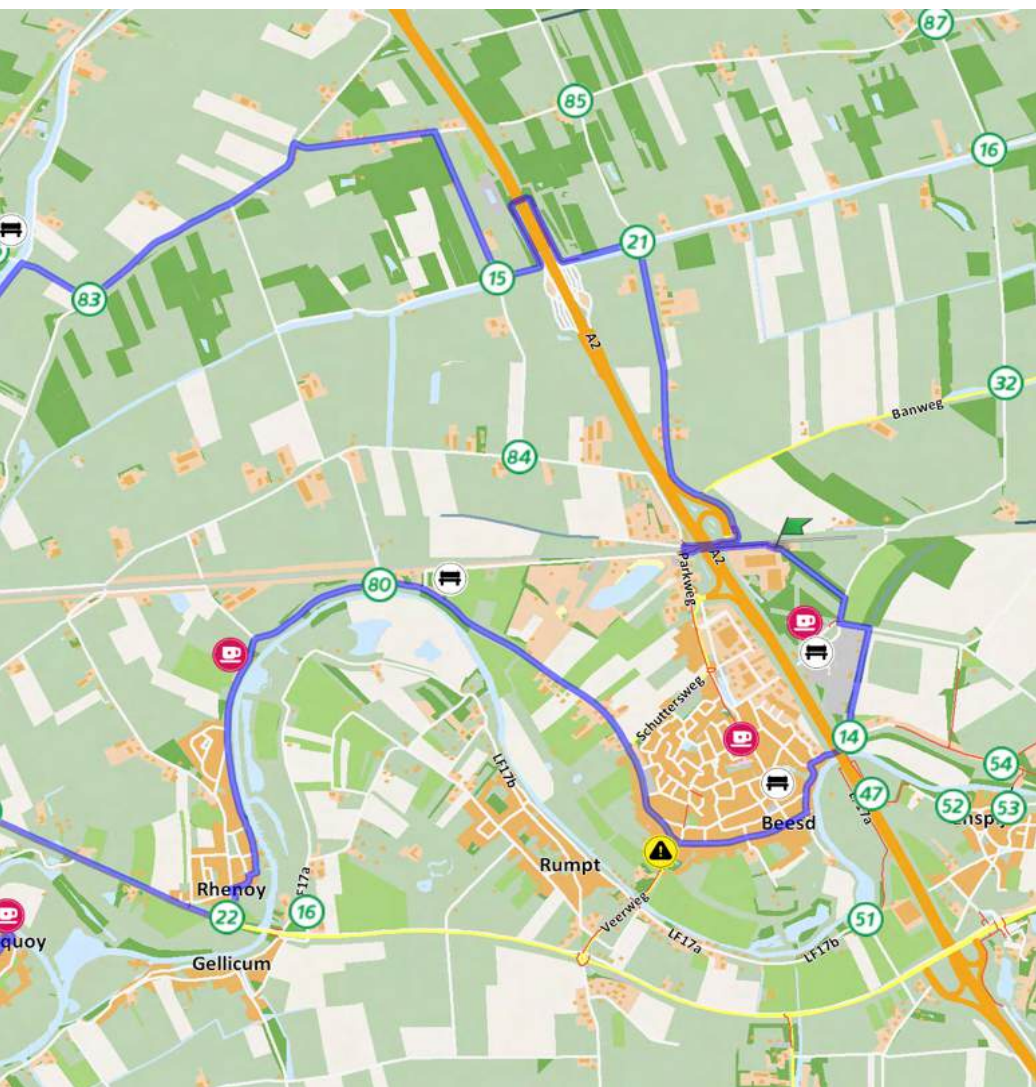
doortraPpen
veeliger fietsen tot je 100⁺

Bezienswaardigheden

Deze route begint bij Station Beesd, dit is tegen het landgoed Marienwaerd aan en vlakbij uitspanning "de Stapelbakker". Het landgoed is een familielandgoed van ruim 900 hectare aan de rand van Beesd. Het is een veelzijdig landgoed met akkers weilanden, bossen, lanen en grienden.

Onderweg treft u ook de bijzondere scheve toren van Acquoy aan. De terugweg volgt de Linge aan de Noordzijde via Acquoy, Rhenoy en Beesd. Dit is een populaire fietsroute.





De alternatieve route (route 2 op de kaart) maakt een omweg via uitspanning "Fort bij Asperen". Fort bij Asperen werd rond 1845 gebouwd.



Start: Station Beesd
Rijrichting: ↻ (tegen de klok in)
⦿ = Fietsknooppunt

1. Met de rug naar het station, sla rechtsaf naar het viaduct van de snelweg.
2. Na het viaduct, sla bij de Parkweg rechtsaf over de spoorlijn.
3. Over het spoor, blijf op het fietspad rechtsaf (Katijdeweg) weer onder de A2 door.
4. Het fietspad sluit aan bij de Katijdeweg blijf deze volgen (links aanhouden bij de afslag Banweg), volg 21.
5. Bij 21 linksaf op de Busterweg naar 15 (dit gaat via wildviaduct naar westzijde A2)
6. Bij 15 rechtsaf naar 83.
7. Bij 83 rechtsaf richting 45, maar de route gaat niet helemaal naar dit knooppunt.
8. Vlak voor de brug over de Culemborgsche Vliet linksaf de Acquoyseweg
9. Rechtdoor (weg halverwege gesloten voor auto's), weg wordt fietspad, blijft Acquoyseweg.
10. Fietspad volgen, onder het spoor door.
11. Op de kruising na het spoor linksaf Nieuwe Steeg.
12. Eerste afslag rechts.
13. Rechtdoor tot de provinciale weg N327.
14. Linksaf het fietspad naast de provinciale weg volgen, volg 81.
15. Bij 81 naar 22.
16. Bij 22 naar 80.
17. Bij 80 naar 14.
18. Volg 14. Bij kruising met Veerweg rechtdoor de Voorstraat in. ⚠
19. Bij 14 rechtdoor (we laten de knooppunten hier los) langs boerderij met winkeltje De walnoot, klein weggetje Mariënwaerd de Els
20. Op kruising bij heerlijkheid Mariënwaerd linksaf richting café-restaurant De Stapelbakker.
21. Sla bij De Stapelbakker rechtsaf, richting 32, maar de route gaat hier niet naar toe.
22. Na 150 meter op Y-splitsing linksaf, Stationsweg.
23. Stationsweg volgen tot u weer bij het beginpunt bent, station Beesd.



Alternatief na routepunt 10

Deze route voert door een voetgangerstunnel en is ongeveer 4 km langer:

- a. Op de kruising na het spoor rechtsaf.
- b. Fietspad blijven volgen, het water over en onder de N327 door.
- c. Einde weg de Meerdijk op linksaf richting (82) (de route gaat niet helemaal naar dit knooppunt). 
- d. Na precies 1 km linksaf Kerkweg (richting Acquoy en café Lingezicht).
- e. De Kerkweg gaat over in de Achterweg, aan eind rechtsaf en na scheve toren linksaf de Lingedijk op.
- f. Lingedijk blijven volgen, tot bij een voetgangerstunnel. Voetgangerstunnel te voet passeren. 
- g. Na de voetgangerstunnel rechtsaf fietspad volgen naar (22).
- h. Dan de route vanaf routepunt 16 weer volgen.



Opletpunten alternatieve route

Routepunt c:

Vrij steile klim naar de Meerdijk.

De Meerdijk is soms wat druk. Advies blijf achter elkaar.

Routepunt f:

Vrij steile voetgangerstunnel onder provinciale weg.



Opletpunten

Routepunt 18:

Kruising met Veerweg.

Opletpunten alternatieve route
na routepunt 10 zie volgende pagina



Horeca & Rustpunten

Station Beesd ligt ongeveer 2 kilometer ten noorden van het centrum van Beesd. De Stapelbakker op de Oude Waag 12 ligt 850 meter terug. U kunt dit eventueel bezoeken. Zij hebben een fietsoplaadpunt. Voorbij KNP 82 treft u Fort bij Asperen aan in Acquoy. Een prachtige Linge locatie. Gasterij Tapperij Lingezicht is gevestigd in een oude boerderij uit de 18e eeuw, aan de Lingedijk in Acquoy. Tussen KNP 22 en 80 (bij het bultje) treft u Rust-Wat aan op de Lingedijk 16 in Rhenoy. In Beesd zijn diverse eetlocaties te vinden.

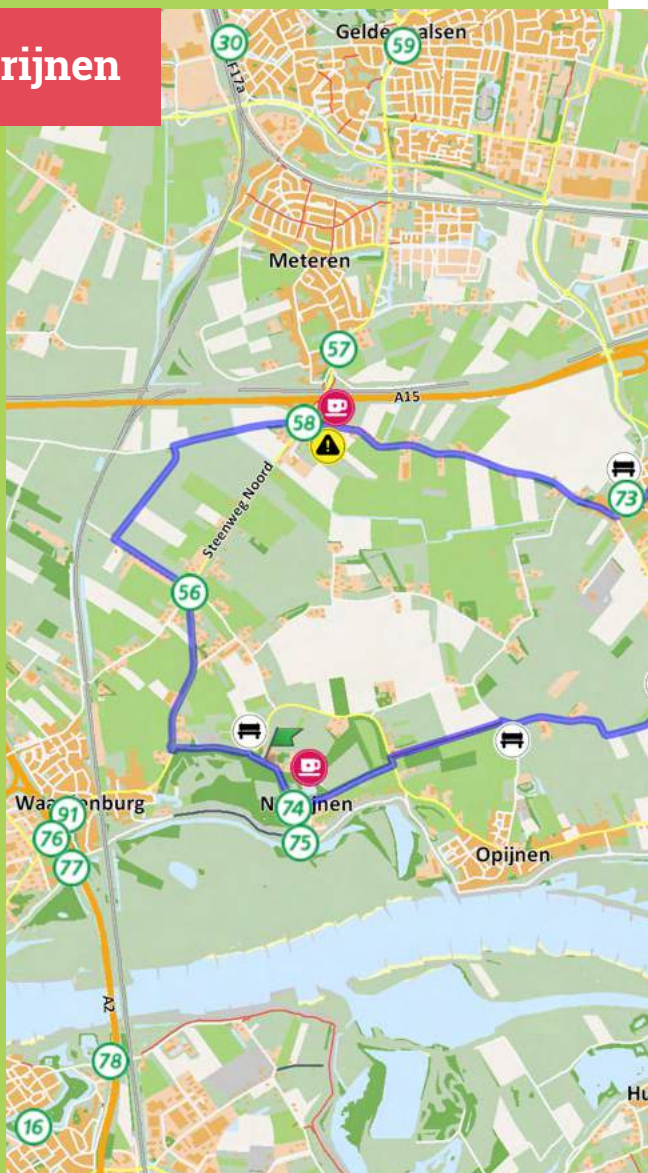
Zoek op internet en www.rustpunten.nu naar openingstijden en -periodes.

Doortraproute Neerijnen

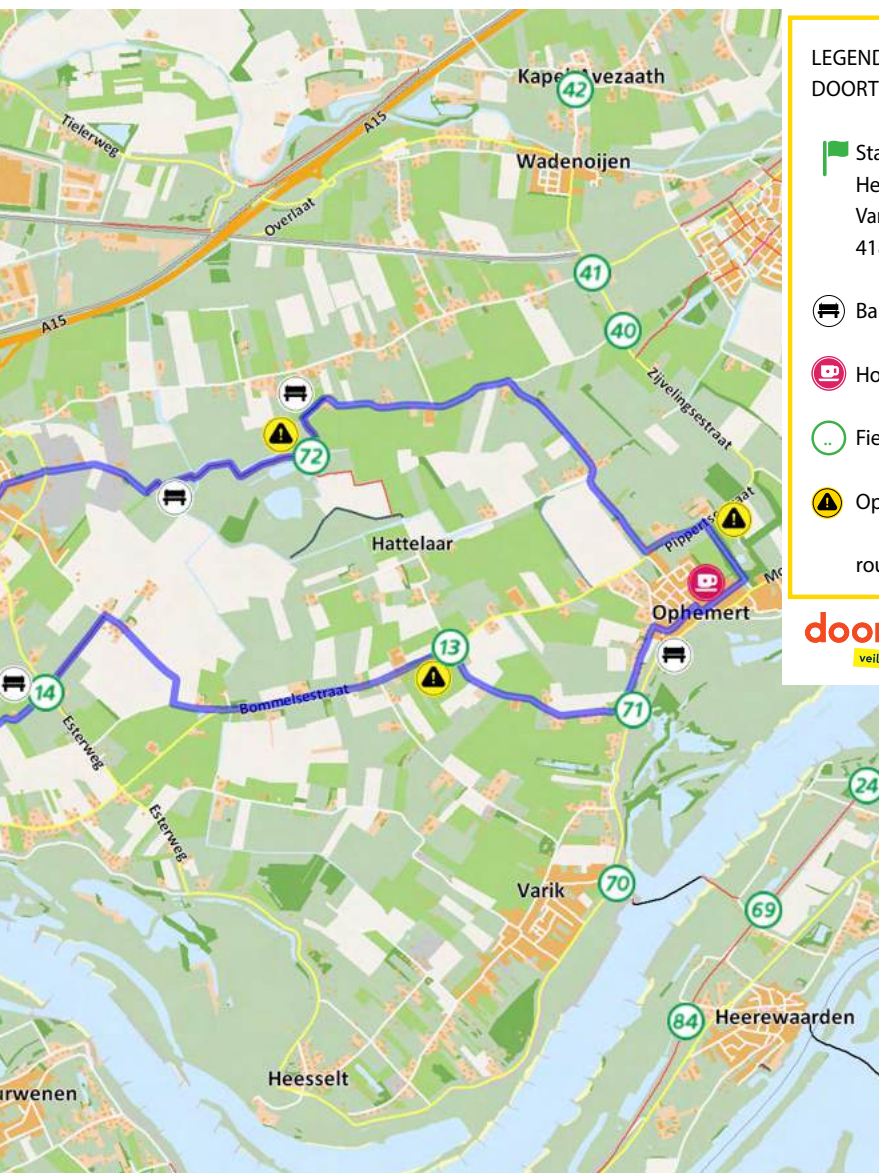
Bezienswaardigheden

Deze afwisselende Doortraproute brengt u langs diverse mooie plekken.


Ontdek landgoed Neerijnen met haar mooie kasteeltuin en het Stroomhuis. Of bezoek het kerkje in Neerijnen. Geniet van de nabijheid van de Waal. Breng een bezoek aan kasteel Ophemert. En wat te denken van het Natuurgebied de Steendert. Struin langs de mooie flora en fauna en bezoek de molen.




Wist u trouwens dat de poldermolen die tegenwoordig in natuurgebied De Steendert staat daar eigenlijk helemaal niet hoort? Oorspronkelijk stond de molen tussen Wadenoijen en Geldermalsen. De poldermolen werd daar in 1888 gebouwd ter vervanging van een net afgebrande molen.




LEGENDA DOORTRAPROUTE

 Start:
Het Stroomhuis
Van Pallandweg 1,
4182 CA Neerijnen

 Bankje

 Horeca/Rustpunt

 Fietsknooppunt

 Opletpunt, lees
vóóraf de
routebeschrijving

doortraPpen
veiligere fietsen tot je 100%

Jaren later bleek het een ongelukkige plek, zo dicht langs de A15 en de Betuwelijn. Daarom werd deze grondzeiler helemaal uit elkaar gehaald en in 2010 tussen Est en Ophemert weer opgebouwd. Nu bemaalt de poldermolen de waterplas van De Steendert.

Start: Het Stroomhuis Van Pallandtweg 1,
4182 CA Neerijnen

Rijrichting: ↻ (tegen de klok in)

⊙ = Fietsknooppunt

1. Met de rug naar het Stroomhuis linksaf.
2. Na de hervormde kerk linksaf, nog steeds Van Pallandtweg.
3. Einde weg linksaf en direct rechtsaf fietspad De Donkerestraat.
4. Einde fietspad rechtsaf.
5. Einde weg linksaf en direct rechtsaf fietspad Noordhoek.
6. Einde fietspad rechtsaf.
7. Einde weg linksaf.
8. Einde weg linksaf, fietspad langs de Bommelsestraat.
9. Op kruispunt bij knp 13 oversteken en rechtsaf richting knp 71 (de route gaat daar niet helemaal naar toe). ⚠
10. Kruispunt vóór de dijk, linksaf de Akkerstraat.
11. Na Akkerstraat 9, rechtsaf Blankenburgstraat: langs Huis op Hemert, en Prins Willem-Alexanderschool.
12. Einde weg rechtsaf.
13. Rechtdoor dijk op, Waalbanddijk linksaf
14. Langs restaurant Dijkhuis rechtdoor Molenstraat.
15. Iets voorbij bushaltes, linksaf Dreef.
16. Einde weg linksaf, Pippertsestraat linksaf. ⚠
17. Na 500 meter op kruising in flauwe bocht rechtsaf, langs bord einde bebouwde kom.
18. Deze weg, Kapelstraat volgen (ook knik volgen) tot aan het eind, linksaf Ophemertsestraat.
19. Ophemertsestraat blijven volgen, bij boerderij gaat asfalt over in pad van steenslag. Even afstappen, door het hek heen. Volg 72.
20. Bij 72 rechtsaf richting 73, fietspad blijven volgen.
21. Bruggetje over, hek door (afstappen)
22. Einde fietspad rechtsaf richting 73. Fietspad wordt weg.
23. De Karnheuvelsestraat volgen, nog steeds richting 73. Oversteek rondweg.
24. Einde Karnheuvelstraat, op driesprong, linksaf. (Hier laten we de knooppunten weer los)



25. Einde weg rechtsaf.
26. Op het dorpsplein linksaf Dorpsstraat.
27. Eerste weg rechtsaf, Molenstraat, naam wordt verderop: Mark, Neerijnse Mark.
28. Fiets door tot aan restaurant de 3 Zussen Meteren. Vlak vóór het restaurant rechtsaf Rijksstraatweg, tunneltje door en fietspad volgen
29. Rechtsaf vrijliggend fietspad langs prov. weg, 2x afrit kruisen en direct rechts, Markkade.
30. Eerste weg links, Pekdel.
31. Einde weg linksaf, Rijweg.
32. Bij de provinciale weg (N380 Steenweg), rechtsaf fietspad.
33. Bij de rotonde linksaf, fietspad langs Kaalakkerstraat.
34. Eerste weg rechts, Van Pallandtweg.
35. Aan de linkerhand ziet u het beginpunt Het Stroomhuis.



Horeca & Rustpunten

Bij het Stroomhuis kunt u parkeren of in het dorp Neerrijnen. Het adres van het Stroomhuis is Van Pallandtweg 1 Neerrijnen. Restaurant Dijkhuis treft u aan in de groene omgeving van Ophemert aan de Waalbandijk 33. Zij werken met producten waarvan veel uit de streek afkomstig zijn. Ook de kunst aan de muur is van lokale kunstenaars. En op het terras van de 3 Zussen Meteren op de Mark 2 kunt u genieten van een heerlijk hapje of drankje.

Zoek op internet en www.rustpunten.nu naar openingstijden en -perioden.



Opletpunten

Routepunt 9:
Oversteek Bommelsestraat. Hardrijdend autoverkeer. Lichte knik in de weg waardoor minder zicht.

Routepunt 15:
Pippertsestraat linksaf. Geen fietspad.
Oversteek drukke weg.

Meer fietsroutes



Fietzersbond

Kijk op de website van de Fietzersbond voor alle Doortraproutes en andere mooie routes in de omgeving:
www.fietzersbond.nl/onderweg/fietsroutes/doortraproutes/

ANWB

Via de website van de ANWB kunt u allerlei fietsroutes zoeken. Door te filteren op Gelderland en ook het soort landschap en de lengte aan te geven kunt u selectief zoeken naar een route die bij u past:
www.anwb.nl/fietsroutes/zoeken

Actief zonder fiets



Heeft u niet de mogelijkheid om te fietsen of laat het weer het even niet toe? Blijf actief en kijk naar andere manieren om te bewegen. Dit kan binnen huis of buiten huis.

Beweeg in en rond huis

Opstaan en wakker worden kost tijd. Begin de dag met tien minuten rek- en strekoefeningen, laat de hond uit of wandel uw huis door om het ontbijt klaar te maken, maar ga niet meteen zitten. Train de benen door minstens tienmaal opeenvolgend op te staan en te gaan zitten. Kom minstens elk uur de stoel uit en doe voor de lunch even een wandelingetje. Kortom, blijf ook thuis in beweging.

In gemeente West Betuwe zijn er beweegroutes in de buitenlucht waar iedereen aan mee kan doen. In Asperen en Meteren zijn QR-fit routes, in Haaften de Kwiekroute en in Spijk is er een beweegroute. Op de volgende pagina's leest u hier meer informatie over.

QR-fit routes



Hoe werkt het?

1. Download de QR-FIT app
2. Ga naar de start
3. Scan de code op het paaltje
4. Krijg en doe de oefening op uw niveau
5. Loop naar de volgende paal
6. Herhaal stap 3, 4 en 5.

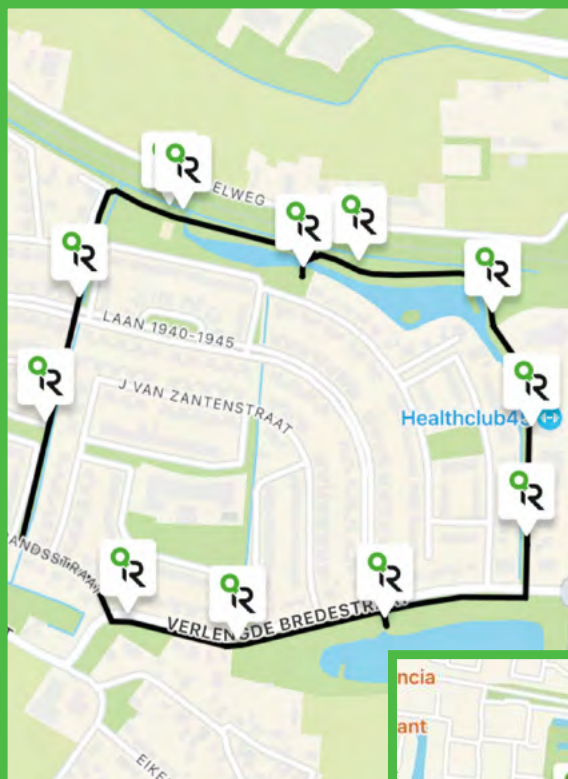
De oefeningen wisselen iedere 24 uur.
Er zijn ook speciale oefeningen voor senioren beschikbaar.



Scan de QR-code met de camera van uw telefoon om de app te downloaden.

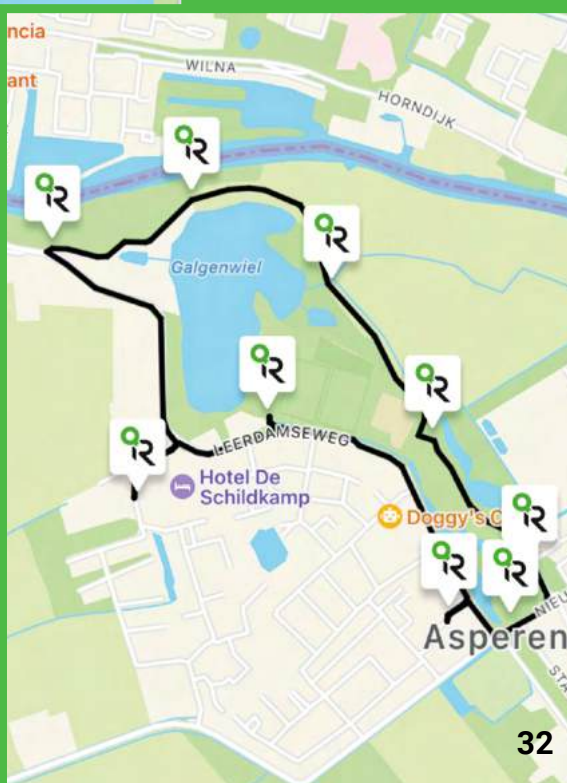
Meteren

QR-fit route



Asperen

QR-fit route



Kwiekroute Haaften



Start
Bernarduskerk
Haaften

punt:
straat 4,
ften



1



2



3



7



8



9



staan ook vaak fietsen...

boom nabij zebra

13



14



15



4



5



6



bij aanleg trap, anders...

10



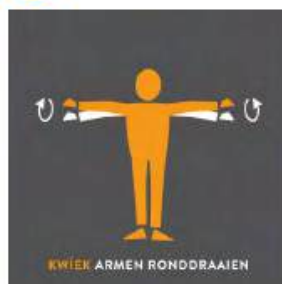
nieuw bankje hier?

11



randje op en af

12



16

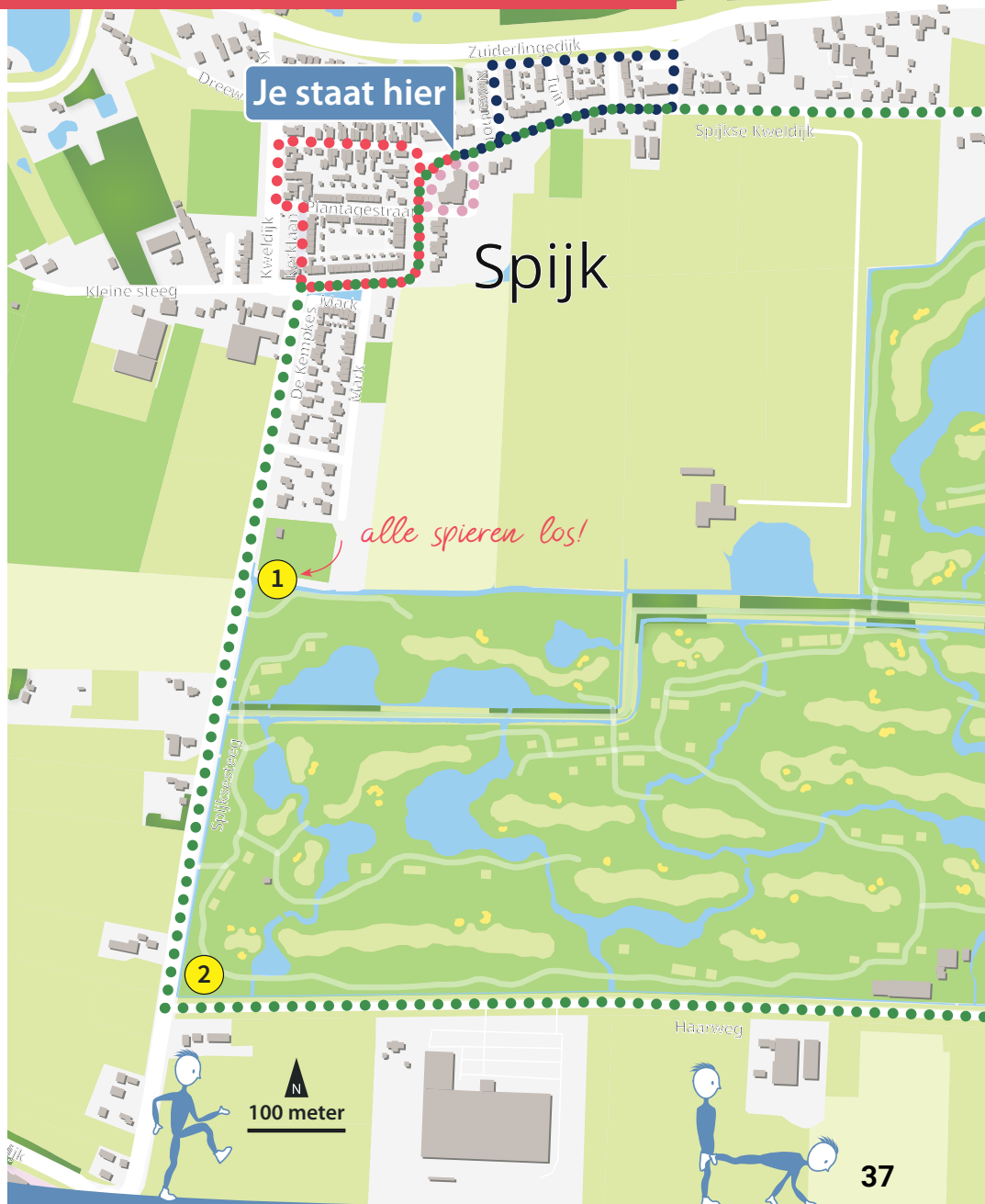


17



Volgorde
oefeningen
in route

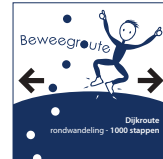
Beweegroute Spijk





Klaar voor de start?

Hier beginnen vier beweegroutes. Je kunt de routes beide kanten op volgen. De route wordt met pijlen op de routebordjes aangegeven:



Onderweg kom je op elementen zoals bankjes, hekken, stoepranden, palen en bomen één of meer beweegplaatjes met een oefening tegen. Natuurlijk mag je zelf ook oefeningen verzinnen bij of op een element.

Doe je oefeningen op je eigen niveau; een paar keer of heel vaak, snel of lekker rustig aan. Er staan duimpjes op de plaatjes die aangeven hoe intensief een oefening is. Hoe intensiever, hoe meer duimpjes.



Deze routes zijn mogelijk gemaakt door:

GEMEENTE

**WEST
BETUWE**



procare
FYSIOTHERAPIE & REVALIDATIECENTRUM



**WELZIJN
WEST BETUWE**
Zet in beweging!



Legenda

- Dorphuisroute (250 stappen)
- Dorpsroute (1000 stappen)
- Dijkroute (1000 stappen)
- Golfbaanroute (5000 stappen)
- 3 Plaats of stuk route waar je oefeningen kunt doen

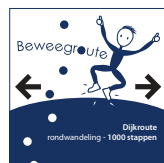


Spijk

N
100 meter

Klaar voor de start?

Hier beginnen vier beweegroutes. Je kunt de routes beide kanten op volgen. De route wordt met pijlen op de routebordjes aangegeven:



Onderweg kom je op elementen zoals bankjes, hekken, stoepranden, palen en bomen één of meer beweegplaatjes met een oefening tegen. Natuurlijk mag je zelf ook oefeningen verzinnen bij of op een element.

Doe je oefeningen op je eigen niveau; een paar keer of heel vaak, snel of lekker rustig aan. Er staan duimpjes op de plaatjes die aangeven hoe intensief een oefening is. Hoe intensiever, hoe meer duimpjes.



Deze routes zijn mogelijk gemaakt door:

GEMEENTE

**WEST
BETUWE**



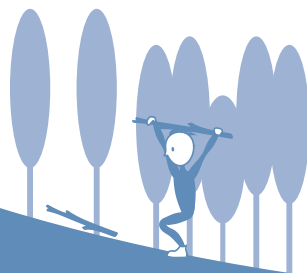
procare
FYSIOTHERAPIE • TRAININGSCENTRUM



WELZIJN
WEST BETUWE
Zet in beweging!



Spijkse Kv



Legenda

-  Dorpshuisroute (250 stappen)
-  Dorpsroute (1000 stappen)
-  Dijkroute (1000 stappen)
-  Golfbaanroute (5000 stappen)

Wegwijs in West Betuwe

Zou u meer willen weten over wat er te doen is in de buurt? Kijk dan op:

www.wegwijsinwestbetuwe.nl





We wensen u veel veilige fietskilometers toe!

Kijk voor nog veel meer tips, activiteiten en nieuws over
fietsen op www.doortrappen.nl



GEMEENTE
**WEST
BETUWE**



doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

