# Doortrappen

# tot je 100ste

**Veilig en met plezier blijven fietsen tot je 100e, dat is de ambitie van het programma Doortrappen. En daar kun je volgens ons niet vroeg genoeg mee beginnen! Met handige tips, leuke fietsactiviteiten en mooie fietsroutes biedt Doortrappen je praktische handvatten om zo lang, veilig én plezierig mogelijk te blijven fietsen.**

## Doortrappen Amstelveen

Doortrappen is in Amstelveen volop actief. Het hele jaar door organiseren we leuke fietsactiviteiten, delen we mooie fietsroutes en handige tips. Blijf op de hoogte via **www.doortrappen.nl**, of volg 'Verkeer en Meer' op Facebook voor alle Doortrappen updates in jouw gemeente.

## 3 handige fietstips

Het is een stuk drukker op de weg. En naarmate we ouder worden, werkt ons lichaam niet altijd meer even soepel als vroeger. Daarom delen we graag deze 3 slimme fietstips met jou.

**1. Met beide voeten op de grond**

Zet je zadel zo dat je met beide voeten bij de grond kan.
Zo kun je sneller reageren bij lastige situaties in het verkeer.

**2. Zie meer met een spiegel**

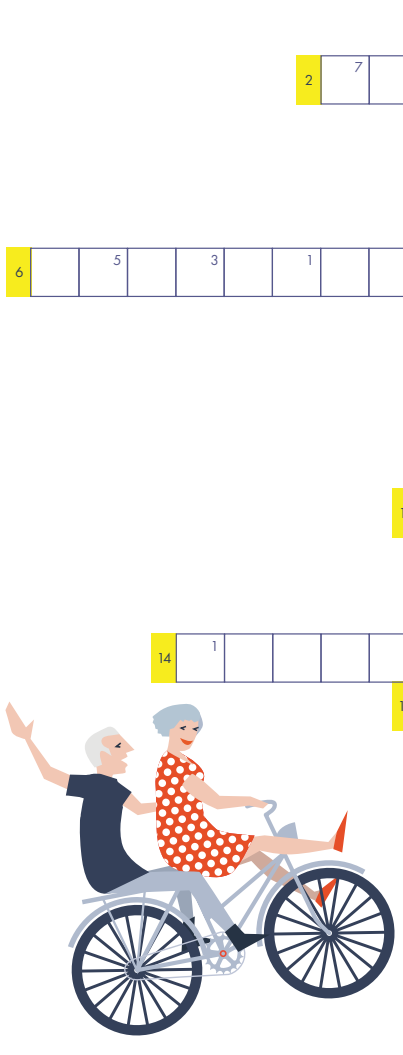
Met een fietsspiegel zie je zonder omkijken wat er achter je gebeurt.
Handig voor inhalend verkeer en bij het afslaan of inhalen.

**3. Nieuwe fiets kopen?**

Misschien is een lage instap, sportieve fiets of e-bike wel iets voor je.
Doe voor een persoonlijk advies de Keuzewijzer van Doortrappen op **www.doortrappen.nl.**

Los de puzzel op en maak kans op een onderhoudsbeurt aan je fiets t.w.v. € 125,- (3x). Stuur je oplossing **uiterlijk 31 maart 2022** naar **doortrappenregioamsterdam@gmail.com.**

1. In het donker val je er mee op
2. Ander woord voor uithoudingsvermogen
3. Ouderwets woord voor fiets
4. Fiets met een elektrische motor
5. Bekendste Nederlandse fietsvereniging
6. Mate waarin je het fietsen beheerst
7. Stabieler fietsmodel
8. Hulpmiddel om een blik achteruit te werpen zonder dat je je hoeft om te draaien
9. Alle weggebruikers samen
10. Hierin kun je je boodschappen goed verdelen waardoor je in balans blijft
11. De fiets werd in 1817 uitgevonden. Hoe heette het eerste ontwerp?
12. Lichamelijke vaardigheid die belangrijk is bij het fietsen
13. Tijd dat het verkeer het drukst is en welke je beter kunt omzeilen
14. Voorschriften waar alle weggebruikers zich aan moeten houden
15. Nederland telt ruim 35.000 kilometer fietspad. Welke provincie heeft per vierkante kilometer het meeste aantal kilometer fietspad?
16. Datgeen je kunt afstellen om zo goed mogelijk op- en af te stappen
17. Het is belangrijk om je fiets goed te onderhouden. Wie kan je daarbij helpen?
18. Een lage wegwijzer die in Nederland langs voetpaden en fietspaden gebruikt wordt, met name in natuurgebieden





doortraPPen

veiliger fietsen tot je 100ste

Gemeente Amstelveen

AMSTELVEEN SPORT
Sterk in beweging