

Blijf fit en veilig doortrappen in Groningen

Met de fiets blijf je:

- ✓ Lekker in beweging
- ✓ Op familiebezoek gaan
- ✓ Boodschappen doen
- ✓ En genieten van de natuur

Nog veel meer leuke (fiets)activiteiten

Met deze vier activiteiten houdt Doortrappen natuurlijk niet op. We gaan de komende tijd nog meer leuke en leerzame activiteiten organiseren. Houd daarom onze website in de gaten. Je kunt je daar ook aanmelden voor een e-nieuwsbrief die je op de hoogte houdt. Kijk op www.doortrappengroningen.nl

Het programma Doortrappen is een initiatief van het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. In Groningen is dit overgenomen door de provincie Groningen en Verkeerswijzer Groningen. Alle gemeenten in Groningen werken eraan mee. Het programma wordt uitgevoerd door Huis voor de Sport Groningen, de Fietsersbond, VeiligheidNL en Senza Communicatie. Ze werken daarbij samen met allerlei organisaties, instellingen en mensen die betrokken zijn bij (veilig) fietsen in Groningen.



doortraPpen

Fit en veilig
blijven fietsen
in Groningen?

Doe
gratis
mee



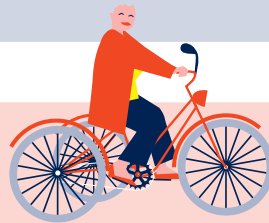
Leuke en leerzame
fietsactiviteiten in de buurt

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Fietsactiviteiten bij jou in de buurt:

E-bike uitgelicht

De elektrische fiets is bijna niet meer weg te denken uit ons (fiets)leven. Daarom organiseert de Fietserbond een informatieve en gezellige bijeenkomst over de e-bike. Tijdens de bijeenkomst staat de elektrische fiets centraal. Zo krijg je handige informatie over verschillende elektrische fietsen en ontvang je tips over hoe je veilig fietst op een e-bike. Denk je al goed op de hoogte te zijn? Laat je kennis testen door mee te doen aan de verkeersquiz. Zin in meer actie? Doe met je eigen fiets mee aan het fietssparcours. Kijk op www.doortrappengroningen.nl voor bijeenkomsten bij jou in de buurt.



Groepsfietsstocht

Wil je gezond gaan fietsen en tegelijkertijd gezellig onder de mensen zijn? Geef je dan op voor een groepsfietsstocht! Tijdens deze groepsfietsstocht fiets je samen een mooie route door het Groningse landschap. De routes zijn tussen de 20 en 25 kilometer lang en de tochten vinden plaats van 13.30 tot 16.30 uur. Naast de fietstocht kun je meedoen aan de fietsgym die je mentaal en fysiek goed voorbereidt om te gaan en blijven fietsen. Wil je weten wanneer en waar de groepsfietsstochten plaatsvinden? Kijk op www.doortrappengroningen.nl



Driewiel-fiets-ontdekdagen

Fietsen is fijn. Maar kan ook lastig zijn als het bewaren van evenwicht moeite kost. De driewiel- of vierwiel-fiets is dan een ideale uitkomst. Bij een driewiel- of vierwiel-fiets zorgen de extra wielen voor balans en hoef je de fiets zelf niet meer in evenwicht te houden. Een driewiel-fiets kan vrijwel niet omvallen. Dus jij kunt lekker en veilig blijven fietsen. Zo blijf je mobiel en in een goede conditie. Ben je benieuwd of een driewiel-fiets wat voor jou is? Kom dan naar de driewiel-fiets-ontdekdagen. Tijdens deze ontdekdagen vertelt de Fietserbond je alles over drie- en vierwielers. Uiteraard kun je ook een proefrit maken.



Fietscheck & fietsspiegelactie

Een goede fiets is de basis om veilig op pad te gaan. Wil je graag controleren of jouw fiets nog voldoet aan alle punten? Laat tijdens deze activiteit een fietscheck uitvoeren. Of overweeg je om een nieuwe fiets te kopen? Ontvang tips van de Fietserbond voor de aanschaf van de juiste fiets voor jou. Zo wordt het fietsen nog leuker en fijner. Merk je dat achterom kijken over de schouder wat meer moeite kost? Dan is een fietsspiegel een veilige en handige oplossing. De Fietserbond deelt de komende tijd tijdens (fiets)evenementen informatie uit over (de voordelen van) de fietsspiegel. Bovendien maak je tijdens deze activiteit kans op een gratis fietsspiegel!



Meer informatie of aanmelden? Kijk voor de actuele agenda op www.doortrappengroningen.nl

