



55+



FietsEvent

Vrijdag 12 mei

Informatief, actief en gezellig!

Proefrit
& gratis
fietscheck

Tijdstip: 11.00 tot 14.00 uur Adres: Trimpad 10, IJs en Inlineskateclub



www.spurd.nl/FietsEvent of bel 0299 - 418100



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/purmerend