

Trap de winter door!

Fietsen in de winter

Juist in de winter is het fijn en goed om te bewegen in de buitenlucht. Onze winter kent genoeg mooie dagen om op de fiets te stappen. De frisse lucht zit dan vol zuurstof. Je pakt ook meteen extra vitamine D mee.

Samen op pad

Fietsen is een leuke activiteit om met anderen te doen. Ontdek de omgeving en geniet onderweg van een warm drankje. Zoek je fietsmaatjes? Het programma Doortrappen kan daarbij helpen!



Is jouw fiets winter-klaar?

Laat je fiets nakijken door een fietsenmaker. Hebben je banden nog genoeg grip? Is de ketting gesmeerd?



Zorg voor goede verlichting. Zo kunnen anderen jou goed zien. Met een fietsspiegel zie je wat er achter je gebeurt. Denk ook aan het dragen van een fietshelm.

De accu van je fiets

Bewaar de accu van je e-bike op een droge plek. Bij voorkeur op kamertemperatuur: niet te warm en niet te koud. Klaar met opladen? Haal dan de stekker uit het stopcontact.

Trap door! Zo blijf je warm

Zet je fiets in een lage versnelling. Zo draaien je benen vaker rond. Daar krijg je het lekker warm van. Op zoek naar een fijne route? Kies voor een Doortraproute!

Kleed je goed aan

Ga warm aangekleed op pad. Met een goede jas, handschoenen, een sjaal, muts en dikke sokken zit je lekker warm op de fiets. Kleed je aan in laagjes. Dan kan je een laag uittrekken als je het te warm krijgt.



Winters wegdek

Sneeuw en ijsel kunnen zorgen voor een glad wegdek. Zie je een glinstering? Dan is de kans groot dat het glad is. Rem voorzichtig en op tijd.



Tijd voor een pitstop

Na alle inspanningen is het natuurlijk extra fijn om ergens neer te strijken voor een warme drank!

Meer weten over Doortrappen?



www.doortrappen.nl



doortrappen