



# Doortraproutes



Gemeenten aan de slag  
met Doortraproutes

# Inhoudsopgave

Inleiding	2
<b>H1   Kenmerken van Doortraproutes</b>	<b>3</b>
<b>H2   Stappenplan: Hoe maak je een Doortraproute?</b>	<b>4</b>
<b>Stap 1:</b> Kijk op de kaart	4
<b>Stap 2:</b> Zelf fietsen	5
<b>Stap 3:</b> Afweging van dilemma's	6
<b>Stap 4:</b> Foto's maken onderweg	8
<b>Stap 5:</b> Routebeschrijving en kaartje	9
<b>Stap 6:</b> Maak een beoordelingsformulier	10
<b>Stap 7:</b> Testfietsers zoeken	10
<b>Stap 8:</b> Beoordelingen verwerken	11
<b>Stap 9:</b> Route aanpassen	12
<b>Stap 10:</b> Route definitief maken	12
<b>Stap 11:</b> Route publiceren	12
<b>H3   Doortrappers</b>	<b>13</b>
De doelgroep vinden	13
Het testfietsersbestand	13
Activiteiten koppelen aan de Doortraproute	15
<b>H4   Opbrengsten</b>	<b>16</b>
<b>H5   Tot slot</b>	<b>17</b>
Bijlage 1   Senior-proof wegontwerp	18
Bijlage 2   Voorbeeld routebeschrijving Doortraproute	19
Bijlage 3   Voorbeeld beoordelingsformulier	20
Bijlage 4   Voorbeeld persbericht	22



# Inleiding

Het idee voor Doortraproutes ontstond in maart 2020, tijdens de eerste lockdown vanwege coronaviruspandemie. Alle ideeën die de Fietsschool bedacht had voor groepsactiviteiten met oudere fietsers, konden toen de prullenbak in. Wat nu? 'Misschien iets met routes', opperde Jetty de Vries, zodat mensen toch op de fiets stappen. 'Het mooiste zou zijn om routes te maken over infrastructuur die senior-proof is', zei Karin Broer. Zij had in 2018 het idee gelanceerd voor Relaxte Routes: prettige, veilige routes om het fietsen in de stad voor ouderen aantrekkelijker te maken (in 2019 is dit idee uitgewerkt voor Amsterdam). En zo in een telefoongesprek tussen twee fietsdocenten ontstond het idee voor Doortraproutes.

In de provincie Fryslân hebben de fietsdocenten van de Fietsschool van de Fietsersbond een rol in het aanjagen van activiteiten in het kader van het landelijke programma Doortrappen. Zij werken in opdracht van de provincie Fryslân (het Regionaal Orgaan verkeersveiligheid Fryslân, ROF) en de Friese gemeenten. De opdrachtgevers zagen het idee voor Doortraproutes zitten. Het was een Doortrappenactiviteit die in de periode van de pandemie wel door kon gaan.

## Het landelijke programma Doortrappen

Doortraproutes is één van de interventies van het landelijke programma Doortrappen. Dit programma, een initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat, heeft de ambitie dat ouderen zo lang mogelijk veilig blijven fietsen. Doortrappen motiveert hen zelf maatregelen te nemen om veilig te blijven fietsen. Het lokale netwerk rondom de oudere fietser in een gemeente helpt daarbij. De interventie Doortraproutes draagt op verschillende manieren bij aan het programma. Ten eerste om mensen te stimuleren om te fietsen. Ten tweede om in contact te komen met de doelgroep en publiciteit rond Doortrappen te genereren. En ten derde bieden Doortraproutes kansen om activiteiten voor oudere fietsers te organiseren.

Dit inspiratiedocument is geschreven door Karin Broer en Jetty de Vries, bedenkers van Doortraproutes en de 'wij' in dit bestand. Veel van de beschreven ervaringen zijn opgedaan in de provincie Fryslân, waar nu 33 Doortraproutes uitgezet, getest en beschreven zijn.



Doortraproutes zijn rondjes van ongeveer 20-25 km, mooi, groen, over redelijk ruime paden met weinig obstakels en relatief veilige kruisingen.



# H1 | Kenmerken van Doortraproutes

Geen mens blijft heel zijn leven dezelfde fietser. Een mens verandert bij het ouder worden, zowel mentaal als fysiek, en dat heeft gevolgen voor deelname aan het verkeer.

**Fysiek:** Het gezichtsvermogen, het gehoor en de spierkracht worden minder en de reactiesnelheid neemt af.

**Mentaal:** Ouderen hebben vaak meer moeite om situaties in één keer te overzien, de aandacht lange tijd bij iets te houden, informatie te integreren en beslissingen te nemen. Deelname aan het verkeer vraagt regelmatig om de combinatie waarnemen-beslissen-handelen in kort tijdsbestek en dat wordt lastiger naarmate de leeftijd vordert. Oudere fietsers hebben daardoor bijvoorbeeld bij een oversteek meer moeite het gaatje in een stroom auto's te kiezen.

Met Doortraproutes proberen we rekening te houden met de veranderende capaciteiten van de oudere fietsers.

## Kenmerken van Doortraproutes:

- Liefst rustig en autoluw
- Voldoende breedte, ook voldoende in verhouding tot drukte
- Zoveel mogelijk 'vergevingsgezinde' randen en bermen, waardoor een stuurfout niet meteen tot een ongeluk leidt
- Liefst geen paaltjes en obstakels (anders goed vormgegeven)
- Goed wegdek
- Geen steile hellingen
- Kruispunten: rustig, niet te breed/groot (is dat wel het geval dan met steunpunten, ook aanwezigheid van een zebepad kan helpen) en voldoende zicht bij oversteek
- Daarnaast aantrekkelijk met voldoende afwisseling in het landschap

Deze kenmerken zijn gekozen op basis van inzichten over wat senior-proof ontwerp van de infrastructuur (de wegen, paden en kruispunten) inhoudt en de kennis over enkelvoudige fietsongevallen. Je kunt hierover meer lezen in bijlage 1.

# Hoe maak je een Doortraproute?

In dit hoofdstuk gaan we in 11 stappen een Doortraproute maken. Het gebied waarin je een route wil uitzetten, bestudeer je op de digitale kaart (stap 1). De op papier uitgezette route ga je zelf fietsen (stap 2). Onderweg maak je foto's en zul je dilemma's tegenkomen: nemen we dit deel wel of niet in de route op (stap 3 en 4). Als je tevreden bent over de route, maak je een routebeschrijving en een kaartje (stap 5). Op basis van de onderwerpen waarop je commentaar wilt van de testfietsers maak je een beoordelingsformulier (stap 6) en dan is het tijd om testfietsers te zoeken (stap 7). In de volgende stap verwerk je de beoordelingen (stap 8). Aan de hand daarvan kan je de route definitief vaststellen en publiceren (stap 9, 10, 11).

## Stap 1: Kijk op de kaart

Bedenk een route, bijvoorbeeld met behulp van een routeplanner of knooppuntenplanner. Als je zelf lokale kennis hebt is dat handig, maar je kunt ook mensen die de omgeving kennen vragen naar specifieke paden of kruispunten. Daarna kijk je met Google Street View hoe senior-proof de route erbij ligt.

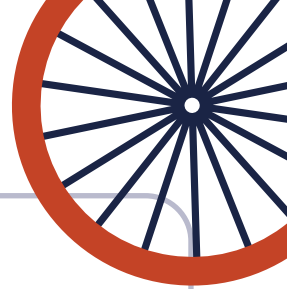
**Let op:** Google Street View is soms verouderd en fietspaden worden meestal niet geregistreerd.



## Fietsknooppunten

Fietsknooppunten is een landelijk dekkend routenetwerk, dat veel wordt gebruikt door fietsers. Het is handig je route zoveel mogelijk uit te zetten via deze knooppunten. Zo hoeven mensen niet met een routebeschrijving in de hand te fietsen (maar alleen met een lijstje knooppunten). Het probleem is wel dat niet alle trajecten tussen de knooppunten geschikt zijn voor een Doortraproute, je zult dus geregeld moeten afwijken. Ook zijn in de ene regio de knooppuntenroutes beter geschikt voor oudere fietsers dan in de andere. Soms moet je gewoon je eigen plan trekken. Er zijn verschillende knooppuntenplanners op internet te vinden





## Het startpunt

De keuze voor het startpunt is best een ingewikkelde. Sommige testfietsers zijn gewend de fiets achter op de auto te zetten, dan naar een startpunt te rijden en de route te fietsen. Zij pleiten voor voldoende parkeerruimte. Anderen willen graag een startpunt bij een treinstation. Wij hebben zoveel mogelijk gekozen voor locaties waar het mogelijk is in de nabijheid iets te organiseren, zoals bijvoorbeeld een buurthuis, een kerkgebouw of een sportkantine. Zo hebben we de mogelijkheid om een activiteit te organiseren in combinatie met het fietsen van (een deel van) de Doortraproute.

## Contact met de gemeente

De Doortraproutes maken vaak deel uit van het totale activiteitenpakket van het programma Doortrappen in een gemeente. De beleidsmedewerker verkeer is dus in veel gevallen op de hoogte. Vóór het maken van een Doortraproute is het handig om contact op te nemen met hem of haar, over bijvoorbeeld aanpassingen in wegen of kruispunten die eraan zitten te komen. Houd ook, als het kan, rekening met gemeentegrenzen. Als je een route maakt voor gemeente X, dan moet deze niet voor 80 procent door gemeente Y lopen.

## Stap 2: Zelf fietsen

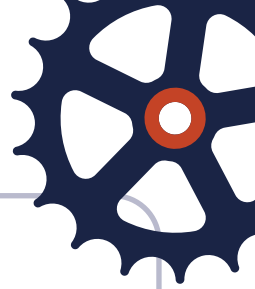
Als een concept-route klaar is, ga je de route zelf fietsen. Je bekijkt de route door de ogen van de oudere fietser. Dat wil zeggen: een fietser die minder vaardig is, die meer ruimte nodig heeft, die onzekerder is en die minder spierkracht heeft. De kenmerken van de Doortraproute heb je in het achterhoofd (zie hoofdstuk 1). Zelfs als je een route uitzet in een bekende omgeving is het zelf fietsen en checken nuttig: je kijkt toch anders naar de infrastructuur en de omgeving.

## Wat neem je mee onderweg?

- De concept-routebeschrijving
- Een centimeter is handig, want hoe smal is smal?
- Water of koffie en iets te eten (zo krijg je meteen oog voor leuke plekken om te pauzeren)
- Smartphone (voor het bijhouden van de gefietste route op bijvoorbeeld Runkeeper, Strava of vergelijkbare app en om foto's te maken)

### Lengte van de doortraproute: 20-25 km

Deze afstand lijkt misschien kort, maar een route van 20-25 km is juist geschikt voor mensen die het fietsen behoorlijk uitdagend vinden, minder fietsvaardig zijn of het fietsen weer gaan oppakken.



## Stap 3: Afweging van dilemma's

Als je gaat fietsen, dan merk je dat je niet strikt kunt vasthouden aan de kenmerken voor een Doortraproute (zie hoofdstuk 1). De fietsinfrastructuur is nog lang niet senior-proof. Je moet dus water bij de wijn doen, maar de wijn moet nog wel herkenbaar zijn. Dat betekent wikken en wegen: wel dit smalle paadje of niet? Dit kruispunt mijden of niet? Toch een alternatieve omweg kiezen die minder aantrekkelijk is? Dat zijn lastige overwegingen. Gelukkig krijg je straks (zie stap 8) via het oordeel van de testfietsers feedback op je keuzes. Lastige situaties die we toch hebben opgenomen, hebben wij aangemerkt als 'opletpunt', voorzien van een advies. Bijvoorbeeld: stap af en steek te voet over. Als je teveel opletpunten hebt (meer dan 3), dan moet je overwegen de route aan te passen.

### Voorbeelden van dilemma's

#### Smal fietspad

Wel of niet opnemen in een Doortraproute?



#### Afwegingen:

- Hoe is de berm?
- Hoe lang is het traject?
- Wat is de ondergrond?
- Zit er een sloot naast de berm?



#### Hoog fietsbruggetje

Wel of niet opnemen in een Doortraproute?



#### Afwegingen:

- Hoe hoog is de klim?
- Is afstappen en lopen over de brug te doen?  
Ook met een e-bike?
- Is er een alternatief?
- Is de brug voldoende breed?
- Is het wegdek stroef?



## Druk centrum

Wel of niet opnemen in een Doortraproute?



### Afwegingen:

- Is er een alternatief?
- Is de route meteen duidelijk?
- Moeten mensen in de drukte ook nog een ingewikkelde manoeuvre maken, zoals linksaf slaan?

## Een oversteek van een autoweg

Wel of niet opnemen in een Doortraproute?



### Afwegingen:

- Is de oversteek geregeld?
- Is er veel autoverkeer?
- Wordt er hard gereden?
- Is er een alternatief?

## Gedeelde ruimte

Wel of niet opnemen in een Doortraproute?

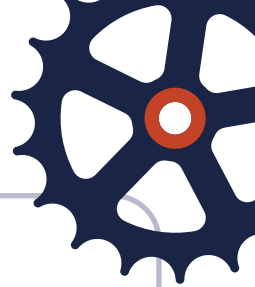


### Afwegingen:

- Is er een alternatief?
- Is het routeverloop duidelijk? Of moeten mensen op de locatie ook nog zoeken?
- Zitten er gevaarlijke randjes in het wegdek? De omgeving vraagt immers aandacht, dan kunnen verhogingen in het wegdek gemakkelijk over het hoofd worden gezien.

In veel gemeenten zijn ongeregelde, mooi ingerichte pleinen of straten te vinden waar verschillende verkeersdeelnemers (voetgangers, fietsers en automobilisten) gebruik maken van dezelfde ruimte. In de verkeerskunde wordt dit shared space of gedeelde ruimte genoemd. De bedoeling van de ontwerpers is dat de onduidelijkheid tot extra aandacht en voorzichtigheid leidt. Vaak vinden oudere verkeersdeelnemers dit lastige situaties.





## Stap 4: Foto's maken onderweg

Wij hebben per route tientallen foto's gemaakt van de infrastructuur. Die hebben wij gebruikt:

- Om feedback te geven aan de gemeente;
- Om later te gebruiken in bijeenkomsten met fietsclubs of met testfietsers. Foto's werken goed om het gesprek aan te gaan over hoe je een bepaalde verkeerssituatie kunt benaderen;
- Als geheugensteuntje bij het maken van een routebeschrijving, bijvoorbeeld een foto van straatnaambordje om jezelf te herinneren dat de straatnaam hier duidelijk te vinden is.

Foto's maken wij met de smartphone. Tip: zet de GPS aan, zodat je later de locatie van een foto terug kan vinden.



tip

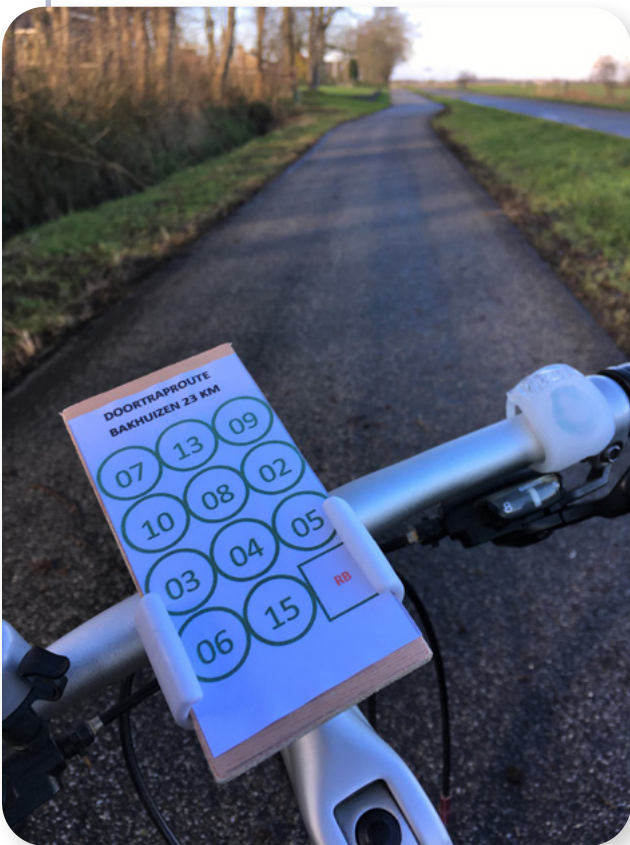
### Paaltjes op fietspaden

Fotografeer de paaltjes en stuur de foto's naar de Doortrappen-coördinator en/of de beleidsambtenaar verkeer. Paaltjes zijn een belangrijke oorzaak van eenzijdige fiets-ongevallen.

Vaak weten gemeenteambtenaren niet waar in hun gemeente de paaltjes staan. Veel paaltjes zijn niet nodig.

## Stap 5: Routebeschrijving en kaartje

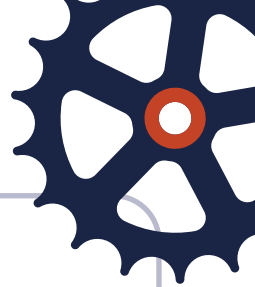
Als je tevreden bent over de route, maak je een test-routebeschrijving en een kaartje. Vergeet in de routebeschrijving niet de opletpunten te benoemen. Zie het voorbeeld in bijlage 2. Als de route grotendeels via de fietsknooppunten gaat, kan je een knooppunten-lijstje maken. Een groot voordeel hiervan is, dat mensen niet met een papier in de hand hoeven fietsen. Uiteraard zijn er ook diverse mogelijkheden om via navigatie-apps routes te maken.



### Knooppuntenlijstje

Wij maakten uiteindelijk dit 'Doortrappen-houtje', een lijstje met knooppuntennummers onderbroken door een vierkantje, op de punten waar we afwijken van de knooppunten. Hier moeten mensen dus even stoppen en de routebeschrijving erbij pakken. Opletpunten zijn aangegeven met een gevarendriehoekje.





## Stap 6: Maak een beoordelingsformulier

De testfietsers krijgen bij de testroute een beoordelingsformulier. Denk goed na over de inhoud van dit formulier (voor een voorbeeld zie bijlage 3). Op de eerste plaats wil je graag weten wat de testfietsers van de route en jouw routebeschrijving vinden, maar daarnaast wil je misschien ook andere dingen weten. Bijvoorbeeld: of jouw testfietsers op een e-bike fietsen of geïnteresseerd zijn in een fietsclub (zie ook hoofdstuk 3). De keuze van vragen hangt samen met het doel dat je voor ogen hebt met de route: is het project vooral bedoeld voor fietsstimulering of gaat het meer om het onderwerp verkeersveiligheid bijvoorbeeld?

Zorg dat het formulier niet te lang wordt (maximaal 2 pagina's, of maximaal 10 minuten om in te vullen). Een belangrijke vraag is of ze op de hoogte willen blijven van het project en zo ja, wat hun emailadres is. Zo kun je, als mensen toestemming geven, in de toekomst contact houden.

Het beoordelingsformulier kan een digitaal formulier zijn (die je kunt maken met behulp van Google Form of Microsoft Form). Het voordeel daarvan is dat de verwerking gemakkelijker gaat. Een nadeel is dat sommige mensen niet overweg kunnen met een formulier via internet. Wij hebben daarom ook met een Word-formulier gewerkt, dat ook geprint kan worden en per post kan worden teruggestuurd.

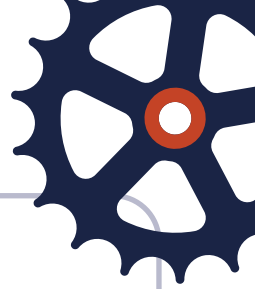
## Stap 7: Testfietsers zoeken

Nu is het tijd om testfietsers te zoeken die de testroute gaan beoordelen. Wij deden dat op verschillende manieren: via een persbericht in de plaatselijke media (zie voorbeeldpersbericht in bijlage 4), via de buurtsportcoaches, via de plaatselijke ouderenverenigingen en via het eigen netwerk van de Fietsschool en Fietsersbond. Fietsers die geïnteresseerd waren, konden zich melden door een mailtje te sturen naar de Fietsschool van de Fietsersbond.

### Goed om te weten

- Noem de routes liever 'prettige' of 'gemakkelijke' routes dan 'veilige'. Je kunt immers niet garanderen dat deze routes helemaal veilig zijn voor senioren en dat er nooit een valpartij zal plaatsvinden.
- De insteek is om testfietsers te zoeken die gaan helpen een route te maken. Het gaat dus om hun deskundigheid en hun ervaring.





## Stap 8: Beoordelingen verwerken

Denk na hoe je de beoordelingen gaat verwerken? Dit is hoe wij het gedaan hebben:

We brachten het 'cijfer-gedeelte' in beeld, de antwoorden op gesloten vragen: Hoeveel testfietsers waren er voor deze route? Wat waren hun kenmerken (soort fiets, leeftijd) en met wat voor cijfer beoordeelden ze de route op veiligheid en op afwisseling?

Daarnaast waren er verschillende soorten opmerkingen (de antwoorden op de open vragen).

- **Opmerkingen over de routebeschrijving.**
- **Opmerkingen over lastige routeonderdelen en de infrastructuur – bijvoorbeeld bepaalde situaties die mensen gevaarlijk of vervelend vonden.**
- **Suggesties voor verbeteringen, alternatieve rutedelen.**

Wij hebben de feedback over de route en routebeschrijving gebruikt voor het verbeteren van de route en om deze uiteindelijk definitief te maken (zie stap 9-10). De opmerkingen over de infrastructuur hebben wij gebruikt voor een rapportage aan de gemeente (zie ook hoofdstuk 4 opbrengsten).

### Belangrijk: Check gegevens verkeersveiligheid

Het is goed om de route te controleren met de gegevens over locaties van fietsongevallen. Je wilt natuurlijk niet dat de senior-vriendelijke fietsroute langs een erkende black-spot gaat, een plek waar veel ongevallen gebeuren. De gemeente heeft gegevens over locaties van (fiets-)ongevallen.



## Ontmoetingen onderweg op de Doortraproutes

### 'Ze gaan wel aan de kant'

Bij de Leien, een meer ten noorden van Drachten, komen we een man op een driewieler tegen. Zijn vrouw is op een e-bike. Het is een smal paadje hier. Hoe moet dat als er tegenligger aankomt? 'Voor hem gaan ze wel aan de kant', roept ze. Vroeger fietsten ze tochten van 70 km maar dat zit er niet meer in, 30-40 km dan is het klaar.



## Stap 9: Route aanpassen

Op basis van alle beoordelingen ga je kijken of je de route moet veranderen. Wij hebben de test-routes bijna allemaal aangepast. Soms waren de aanpassingen rigoureuus en soms vrij eenvoudig, zoals een startpunt veranderen of een paadje eruit halen. Ons advies is de veranderingen op de fiets nog te checken. 'Bij twijfel, wel fietsen' is ons devies geworden (zie kader: Het niet gefietste paadje).

### Het niet gefietste paadje

Wij hebben alle routes gefietst. Slechts één fietspad dwars door de weilanden hebben we niet gefietst. Wel zijn we aan beide kanten van dit pad een eindje het pad opgegaan en dat leek goed... En dat hebben we geweten, het commentaar van de testfietsers was unaniem. Dat paadje moest eruit. Want juist dat stukje fietspad was in uitermate slechte staat.



## Stap 10: Route definitief maken

Als de route goed is bevonden, de laatste vraagtekens zijn weggewerkt en routebeschrijving is gecheckt, maken we de routebeschrijving compleet door de mogelijkheden voor een sanitaire stop en een paar toeristische tips toe te voegen. Verder voegen we een contact-emailadres toe, zodat mensen opmerkingen over de definitieve route door kunnen geven.

### Tijdsinvestering

Het ontwikkelen van een Doortraproute kost uren, ook als je de omgeving kent. Eerst een route zoeken op internet, daarna zelf fietsen, foto's maken onderweg, dan een deelbare versie maken voor de testfietsers. Het vinden van testfietsers neemt tijd in beslag en dan moet je de testers een aantal weken gunnen om te fietsen en hun beoordeling in te leveren. Vervolgens ga je de feedback verwerken - Kortom, dit hele traject doe je niet in enkele dagen, maar meer in enkele weken.

## Stap 11: Route publiceren

Nu ga je de route publiceren. Waar? Dat is een keuze die elke provincie of regio zelf moet maken. De Fietsersbond heeft een **Fietsrouteplanner**, waar Doortraproutes als 'vaste' route een plek op kunnen krijgen. In Fryslân is er de site van **Friesland Beweegt** met speciale Doortrappen-pagina's. Er zijn diverse commerciële sites die graag fietsroutes publiceren. Zo zijn er allerlei mogelijkheden. Het Landelijk programmabureau van Doortrappen heeft het voornemen een overzicht van alle Doortraproutes te publiceren op haar landelijke platform doortrappen.nl.

### H3 | Doortrappers

In dit hoofdstuk nemen we je mee in het bereiken van een belangrijk doel van de interventie Doortraproutes en het landelijke programma Doortrappen: het vinden en binden van de doelgroep oudere fietsers.

#### De doelgroep vinden

Door testfietsers te werven voor een test-Doortraproute (zie stap 7) bouw je aan een community rond de Doortraproutes en indirect draag je bij aan de andere doelstellingen van Doortrappen. Onze ervaring is dat er veel belangstelling is voor de oproep om routes te testen, zowel bij de media als bij de oudere fietsers zelf. In juli 2020 stuurden we een eerste persbericht naar de Friese media over zestien te testen routes. Belangstellenden konden een mailtje sturen. Binnen de kortste keren kwamen een paar honderd mailtjes binnen. Mensen wilden graag fietsen en ze wilden graag behulpzaam zijn bij het maken van een nieuwe route. In het najaar van 2020 hebben wij opnieuw een aantal testroutes naar buiten gebracht.

Het resultaat was dat we aan het eind van 2020 een bestand hadden van 380 emailadressen. Dat betekent niet dat 380 mensen de routes hebben gefietst. Dat waren er veel meer. Niet iedereen wilde zijn of haar emailadres doorgeven en achter één emailadres schuilt vaak een echtpaar of vriendenkoppel. Verder vulde lang niet iedereen een beoordelingsformulier in. Ook bleek dat testfietsers de routes deelden met vrienden, burens of familie.

#### Het testfietsersbestand

Op basis van de aanmeldingen via het beoordelingsformulier konden we na toestemming ('Wilt u op de hoogte worden gehouden over de Doortraproutes?') een testfietsersbestand maken.

**Dit bestand kan je voor diverse doelen gebruiken. Zoals:**

- Een vraag stellen aan fietsers die de route gefietst hadden. Bijvoorbeeld of mensen een beter alternatief hadden voor het startpunt.
- De mening van de testfietsers over bepaalde dilemma's peilen.
- Het organiseren van een activiteit gekoppeld aan de route, zoals een pop-up-activiteit (zie kader) of een feestelijke opening van de route.
- Het uitnodigen van fietsers uit een bepaald dorp of stad voor een schouw van een deel van de route met de gemeenteambtenaren.



#### Ontmoetingen onderweg op de Doortraproutes

##### 'Ik fietste eigenlijk nooit'

'Ik fietste eigenlijk nooit' zegt zij, 'maar nu met de elektrische fiets wel'. We zijn elke dag op pad. Hellingen, daar hebben ze geen meer moeite mee, ook geen angst voor de afdaling. Smalle weggetjes vinden ze lastiger.

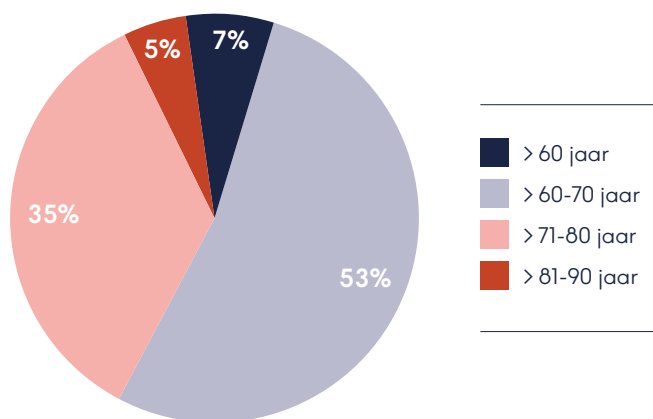


Het is belangrijk om te investeren in het contact met de testfietsers. Wij hebben met hen gemaild, gebeld en in een enkel geval zijn we zelfs bij hen op bezoek gegaan of kwam iemand aan de deur bij een van ons. Het corresponderen met zoveel testfietsers en het samenstellen van bestanden is een flinke tijdsinvestering, maar het is deze investering zeker waard.

## Onze testfietsers

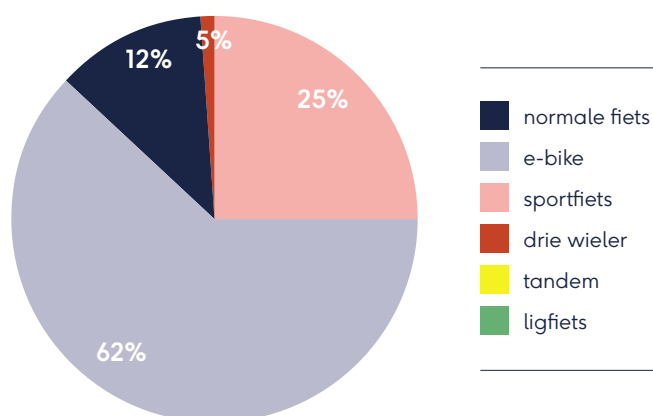


Leeftijd testfietsers (2020)

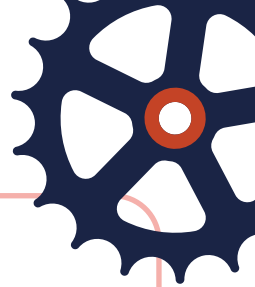


De leeftijd varieert van 60 – 90 jaar. Meer dan de helft daarvan is tussen de 60 en 70 jaar, 35 procent is in de leeftijdscategorie van 71 tot 80 jaar, 5 procent is ouder dan 81 jaar.

Type fiets (2020)



62 procent fietst op een e-bike, 25 procent op een gewone fiets, 12 procent op een sportfiets en de resterende 1 procent op een tandem of driewielers.



## Activiteiten koppelen aan de Doortraproute

De Doortraproute is een manier om mensen op de fiets te krijgen. Dan kan individueel, in duo's of in een groep. Het is mogelijk allerlei activiteiten uit het programma van Doortrappen te koppelen aan de Doortraproutes.

### Dit zijn slechts een paar ideeën:

- De route fietsen met een stop bij een horecagelegenheid en het gesprek over veilig fietsen op gang brengen met de gesprekskaarten van Doortrappen.
- Samen fietsen van een Doortraproute. Zie het instructiemateriaal Samen Fietsen (op Doortrappen.nl).
- Het fietsen van de Doortraproute als eerste activiteit van een nieuwe fietsclub.
- Bij meerdere routes een fietsdriedaagse organiseren.
- De testfietsers uitnodigen voor een bijeenkomst met de beleidsmedewerker verkeer.
- De route fietsen met een stop onderweg voor het uitwisselen van fietstips met koffie en koek.



## Pop-up tijdens de fietsroute

In het najaar hebben we bij één van de uitgezette routes een pop-up georganiseerd in samenwerking met de gemeente Waadhoeke. Dit met het doel een deel van onze testfietsers beter te leren kennen en iets uitgebreider met hen van gedachten te wisselen over sommige dingen. We hadden buiten bij een molen een stop gecreëerd met warme chocomel, koffie en oranje koek. Vanwege de coronamaatregelen hadden we de fietsers van tevoren uitgenodigd met een maximaal aantal. Ongeveer 45 testfietsers kwamen in de loop van de dag langs, en vulden ter plekke een beoordelingsformulier in over de route. Er was een prikbord waar mensen hun tips over winterfietsen op konden plakken.

## Fietsen met de sportcoach in Oosterwolde

In Oosterwolde, gemeente Ooststellingwerf, hebben we samen met de buurtsportcoach de test-Doortraproute gefietst met een bestaande beweeggroep. Dat was een gemengde groep met zowel ouderen als migranten en mensen met afstand tot de arbeidsmarkt. De test-Doortraproute gaat door een van de mooiste natuurgebieden van Nederland, het Fochteloërveen. Voor hen bleek de route van 22 km een behoorlijke uitdaging. Maar de route bleek vooral een enorme eyeopener. Ze fietsten allemaal dagelijks in Oosterwolde, maar recreatieve rondjes de natuur in, dat was voor een aantal nieuw. Eigenlijk zo dichtbij en zo'n mooi gebied, dat was verrassend.



## H4 | Opbrengsten

De interventie Doortraproutes kost tijd en energie, zeker als je het goed wilt doen. Maar die inzet levert echt wat op! In dit hoofdstuk komen de opbrengsten aan bod.

### Fietsstimulering

Het maken en introduceren van Doortraproutes blijkt op de eerste plaats een manier te zijn om mensen te stimuleren de fiets te pakken. Sommige testfietsers werden steeds gemotiveerder. ('Heb je nog een nieuwe route? We willen ze allemaal fietsen!'). Buurtsportcoaches gingen op pad met groepjes en ouderenverenigingen testten routes. Als je wilt blijven fietsen tot je 100ste, moet je vooral blijven fietsen.

### Bestand met testfietsers

De interventie leverde een bestand van testfietsers op die heel betrokken bleken te zijn. Een vraag over een startpunt in Joure, leverde binnen een middag reacties op van 15 fietsers, met zeer goede suggesties. Op deze testfietsers kun je bouwen.

### Publiciteit voor Doortrappen

Door het sturen van een persbericht om testfietsers te vinden, kwamen wij in contact met heel veel kleine en grote media in Fryslân. De oproep voor testfietsers werd veel overgenomen. De belangrijkste media (Leeuwarder Courant, Omrop Fryslân, Friesch Dagblad), besteedden uitgebreider aandacht aan de routes. Een aantal van onze testfietsers werd geïnterviewd. Zo genereerden we veel publiciteit voor het programma Doortrappen. En we legden contacten voor toekomstige activiteiten.

### Professionals betrekken

De Doortraproute bleek een manier om de professionals nog meer bij Doortrappen te betrekken, zoals de buurtsportcoaches, maar ook beleidsmedewerkers verkeer en hun wethouders. In een gemeente waar we moeite hadden een goede route vinden, zijn we bijvoorbeeld gaan fietsen met de wethouder en de beleidsmedewerker verkeer. De Doortraproute brengt energie: oudere fietsers willen testen, media reageert, de gemeente wordt enthousiast en ook bureaus voor toerisme zien kansen.

### Bijvangst: rapport voor de gemeente

Wij hebben voor elke gemeente een rapport gemaakt met daarin de link naar een fotomap met foto's van situaties die we tegenkwamen, met een overzicht van de beoordelingen door de testfietsers en een hoofdstuk quick wins: wat kan de gemeente op korte termijn doen om de infrastructuur te verbeteren. Bijvoorbeeld door met markering duidelijker het wegverloop aan te geven of door paaltjes weghalen. Dit bleek overigens een flinke klus, waarbij de betrokkenheid van iemand met enige kennis van infrastructuur handig kan zijn.



## H5 | Tot slot

De interventie Doortraproutes kun je op verschillende manieren inrichten, zowel wat betreft de organisatie als de precieze koers die je gaat varen. Welke kant wil je op met de routes? Hoe staat het met jouw community van testfietsers? Het programmabureau van Doortrappen is benieuwd naar hoe verschillende regio's aan de slag gaan met Doortraproutes. Laat je het ons weten als je een interventie start en vertel over je ervaringen. Via de site [Doortrappen.nl](https://doortrappen.nl) kom je in contact met het landelijke programmabureau. Heel veel (veilig) fietsplezier!

### Ontmoetingen onderweg op de Doortraproutes

#### Lastige oversteek

Bij de grens van de bebouwde kom in Sint Annaparochie staat een vrouw stil. Ze neemt de tijd voor deze lastige oversteek waarbij het fietspad van de ene kant van de weg naar de andere kant gaat. De auto's rijden hier soms hard. Ze kent deze situatie. Goed uitkijken. Als er geen auto meer te zien is, steekt ze over, voorzichtig, maar wel fietsend en binnen de kortste keren is ze uit zicht. Dat gaat makkelijk op een e-bike.



#### Colofon april 2021

Karin Broer en Jetty de Vries (bedenkers van de Doortraproutes) hebben in opdracht van het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat en het programma Doortrappen dit inspiratie-document over de Doortraproutes ontwikkeld.

Tekst en foto's: **Jetty de Vries** en **Karin Broer**  
Vormgeving: **Nico van Scherpenzeel**

Meer weten over Doortrappen en het Landelijk bureau Doortrappen? Ga naar [Doortrappen.nl](https://doortrappen.nl)

#### Workshop Doortraproutes

Karin Broer en Jetty de Vries geven ook een korte online workshop over het maken van Doortraproutes. Contact via [karinbroer@xs4all.nl](mailto:karinbroer@xs4all.nl) of [jetty@vriestyle.com](mailto:jetty@vriestyle.com)

## Bijlage 1 | Senior-proof wegontwerp

### De belangrijkste uitgangspunten voor een fietsinfrastructuur

#### (de wegen, fietspaden, fietsstroken, kruisingen) die senior-proof is:

- Genoeg ruimte: is het pad breed genoeg om elkaar gemakkelijk te passeren? Is de ruimte bij een kruising of rotonde voldoende om gemakkelijk te manoeuvreren.
- Een omgeving die vergevingsgezind is. Dat wil zeggen: een foutje is niet meteen fataal. Hoe gevaarlijk is het als je per ongeluk in de berm belandt? Zijn er hoge stoepranden waar je met je trapper tegenaan kunt komen. Staan er paaltjes op de weg of het fietspad?
- Een duidelijk en leesbaar routeverloop, met genoeg contrast. Is het wegverloop duidelijk zichtbaar? Zie je goed dat er een bocht in het fietspad zit?
- Oversteken die duidelijk zijn, een goed overzicht hebben en fietsers genoeg tijd geven, die eventueel steunpunten of middeneilanden hebben waardoor een oversteek in tweeën kan worden gedaan, kunnen helpen.

### Meer lezen:

- Zie Brochure Blijf veilig mobiel, Senioren-proof wegontwerp voor fietsers, 2014.
- CROW: Senioren-proof wegontwerp CROW, 2011,
- CROW: Bouwstenen voor een comfortabel en vergevingsgezind fietspad, Berry den Brinker, Paul Schepers, 2018

## Bijlage 2 | Voorbeeld routebeschrijving Doortraproute

### DOORTRAPROUTE

Harlingen 23 km



Start: MFC Het Vierkant, Johan van Oldenbarneveltstraat 2, 8862 BB Harlingen

1. Kijk in de richting van de Poiesz-supermarkt; sla linksaf en meteen daarna rechtsaf: de Vierkantsdijk
2. Volg de Vierkantsdijk tot einde
3. Rechtsaf, steeds rechtdoor langs rotonde tot volgende rotonde
4. Vlak voor de rotonde linksaf fietspad volgen richting Kimswerd
5. Steeds fietspad blijven volgen tot rotonde en KNP 14 bordje
6. Bij KNP 14 rechtdoor naar KNP 64 (Kimswerd, vlak voor brug)
7. Bij KNP 64 rechtsaf naar KNP 53
8. Bij KNP 53 linksaf naar KNP 95 (Pingjum)
9. In Pingjum doorgaande weg volgen tot KNP 95 (let op, dit knooppunt staat net aan andere kant buiten het dorp)
10. Bij KNP 95 rechtdoor naar KNP 75 (Witmarsum)
11. Bij KNP 75, op de rotonde linksaf naar KNP 99 - om even in Witmarsum te kijken fietst u op rotonde rechtdoor
12. Bij KNP 99 rechtdoor naar KNP 27 iets voorbij bruggetje Grauwe Kat
13. Bij KNP 27 rechtdoor naar KNP 30 (voorbij dorp Arum)
14. Bij KNP 30 rechtsaf Monnikenweg richting naar KNP 32 (Achlum)
15. Bij KNP 32 linksaf richting Harlingen (vanaf hier laten we de KNP's los)
16. Deze straat (Ludingaweg) blijven volgen tot 1<sup>o</sup> zijstraat links
17. Volg het fietspad evenwijdig aan de straat tot einde
18. Linksaf over bruggetje en dan meteen de 2<sup>o</sup> afslag rechts (betonweg) tot aan bebouwde kom Harlingen
19. Rechtdoor fietspad volgen, einde fietspad links en meteen rechtsaf fietspad volgen. Gaat over de stenen brug.
20. Einde straat bij de rotonde rechtsaf
21. Eerste straat links, de Vierkantsdijk volgen tot aan het einde en links is het MFC Het Vierkant

#### OPLETPUNTEN



**Routepunt 19:**  
Na de rotonde kom je van het fietspad de weg op, opletten op achteropkomend verkeer.

#### AFSTAPPUNT



**Bij routepunt 14:**  
Rechtsaf in Achlum richting de kerk, voor de kerkbanken met mooi uitzicht vanaf de terp.

#### TOERISTISCHE TIP



**Pingjum:**  
- Victoriuskerk  
- Doopsgezinde schuikerije

**doortrappen**  
vrijwillig fietsen tot je 100+

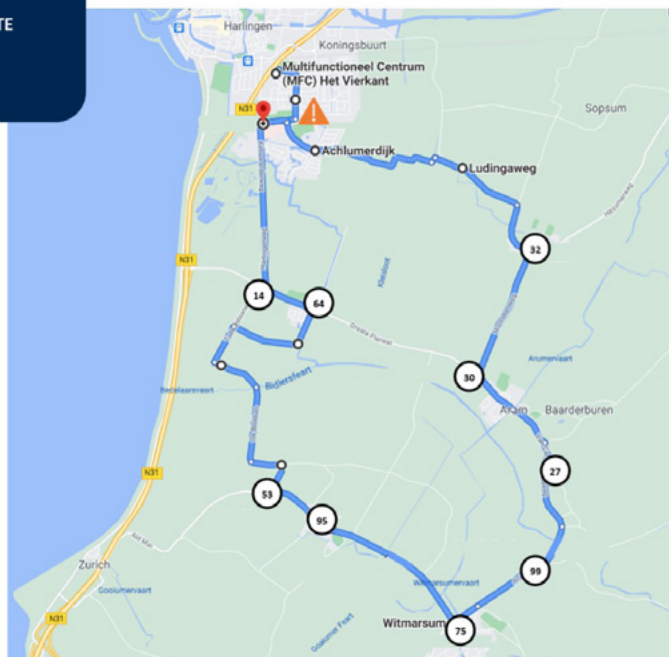
### ROUTEKAART DOORTRAPROUTE

Harlingen 23 km

- = rustpunt
- = opletpunt
- = knooppunt

ik word Doortrapper  
 ik meld mij aan voor de digitale nieuwsbrief Doortrappen Fryslân en blijf zo op de hoogte van alle activiteiten. Stuur een mail naar [fietschool@fietsersbond.nl](mailto:fietschool@fietsersbond.nl) met de tekst 'ik word Doortrapper'.

Deze route is met zorg samengesteld. Wanneer er toch fouten in zitten of u heeft een andere vraag, dan kunt u contact opnemen met [fietschool@fietsersbond.nl](mailto:fietschool@fietsersbond.nl)



#### DOORTRAPROUTE HARLINGEN

23 km



#### LEGENDA DOORTRAPROUTE

40  
Verwijst naar knooppunt op de bordjes

R12  
Hier wijken we af van de knooppunten. Dit verwijst naar het nummer in de routebeschrijving

Op dit traject zit een opletpunt, lees vóór de routebeschrijving

## Bijlage 3 | Voorbeeld beoordelingsformulier

### BEOORDELING DOORTRAPROUTE



Waar kun je veilig, ontspannen en leuk fietsen?

In opdracht van de gemeente maken wij Doortraproutes. Dat zijn routes van ongeveer 20 km, mooi, groen, met weinig obstakels en redelijk veilige kruisingen. Dit initiatief past binnen Doortrappen, een landelijk programma om oudere fietsers zo lang mogelijk en zo veilig mogelijk te laten 'doortrappen'. We zijn benieuwd wat u van deze route vindt? Daarom vragen we u dit beoordelingsformulier in te vullen.

Dat kost niet meer dan 10 minuten.

Naam beoordelaar : .....  
Naam 2<sup>de</sup> beoordelaar : .....  
Leeftijd beoordelaar(s) : .....  
Woonplaats : .....  
Welke route heeft u gefietst : .....  
Op welke datum heeft u gefietst : .....  
Op welk dagdeel (ochtend/middag/avond) : .....

#### Type fiets 1<sup>ste</sup> beoordelaar?

- Normale fiets     Sportfiets  
 E- bike         Driewiel fiets  
 Tandem          Anders.....

#### Type fiets 2<sup>de</sup> beoordelaar?

- normale fiets     Sportfiets  
 e- bike          Driewiel fiets  
 Tandem          Anders.....

#### 1. Wat vindt u van de lengte van de route?

- goed     te lang     te kort

#### 2. Hoe veilig voelde de route voor u?

- Onveilig 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veilig

#### 3. Vindt u het een aantrekkelijke route?

- onaantrekkelijk 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 heel aantrekkelijk

#### 4. Is er voldoende afwisseling qua landschap?

- ja  
 nee

#### 5. Vond u sommige oversteken of rutedelen moeilijker omdat u wat ouder wordt?

- ja  
 nee

Zo ja, waar?

.....  
.....



**6. Vond u sommige oversteken of routedelen verkeersonveilig?**

- ja
- nee

Zo ja, waar?

.....  
.....

**7. Heeft u een alternatief voor een deel van de route?**

.....  
.....

**8. Heeft u tips voor een betere routebeschrijving?**

.....  
.....

**9. Op de hoogte blijven van de Doortraproute en activiteiten? Vul dan hieronder uw mailadres in.**

.....

**10. Mogen we uw mailadresgebruiken om eventuele vragen te stellen?**

- Ja
- Nee

**11. Opmerkingen en suggesties:**

.....  
.....  
.....  
.....

Meer weten over Doortrappen?

Stuur een email naar [jetty@vriestyle.com](mailto:jetty@vriestyle.com) of naar [kpbroer@xs4all.nl](mailto:kpbroer@xs4all.nl)

Hartelijk dank voor uw medewerking!

Fietsschool Fietzersbond  
Jetty de Vries en Karin Broer

Stuur het ingevulde formulier per post retour naar:

Fietzersbond/Fietsschool  
T.a.v. testen Doortraproutes  
Antwoordnummer 4309  
3500 VE Utrecht

Stuur het ingevulde formulier per mail retour aan: [jetty@vriestyle.com](mailto:jetty@vriestyle.com) of [kpbroer@xs4all.nl](mailto:kpbroer@xs4all.nl)

### PERSBERICHT

[Plaats en datum]



*Wie wil de Doortraproutes uitproberen?*

#### Doortraproutes in de maak in Friese gemeenten

#### Oudere fietsers gezocht

In bijna alle Friese gemeenten maakt de Fietsschool van de Fietzersbond Doortraproutes. Doortraproutes zijn rondjes van ongeveer 20-25 km, mooi, groen, over redelijk ruime paden, met weinig obstakels en relatief veilige kruisingen. Het zijn routes in eerste instantie bedoeld voor oudere fietsers, maar iedereen kan ze natuurlijk fietsen.

De eerste routes zijn ontwikkeld en nu zoeken we oudere fietsers die ze willen testen en hun mening hierover willen geven.

Er zijn nu Doortraproutes te testen in de volgende plaatsen:

- Dokkum
- Franeker
- Joure
- Heerenveen (2 routes)
- Leeuwarden (2 routes)
- Oosterwolde
- Sneek (2 routes)
- Ureterp

Wilt u zo'n route uitproberen? Stuur dan een mailtje naar de Fietsschool [fietsschool@fietzersbond.nl](mailto:fietsschool@fietzersbond.nl). En vermeld daarbij van welke plaats u een route wilt ontvangen. U ontvangt daarbij ook een link naar een korte enquête over de route.

Doortraproutes, een initiatief van de Friese Fietsschool, worden gemaakt in opdracht van het Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid en de Friese gemeenten, als onderdeel van het landelijke programma Doortrappen.

---

#### Noot voor de pers:

Wilt u meer weten over dit persbericht,  
bel met [naam] [telefoonnummer]

Optioneel: persfoto toevoegen