



Q&A Nationale Doortrapdagen

Wat is Doortrappen?

Doortrappen is een initiatief dat in 2018 is gestart door het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat om het aantal fietsongevallen onder ouderen te verminderen. Alle provincies, 2 vervoerregio's en zo'n 300 gemeenten zijn aangesloten bij Doortrappen met het doel om ouderen zo lang mogelijk veilig te laten fietsen.

De coördinatie van Doortrappen ligt bij het ministerie. Het programma wordt uitgevoerd door de provincies en gemeenten met medewerking van partners, provincies, vervoerregio's en veel lokale organisaties en vrijwilligers.

Waarom is Doortrappen belangrijk?

Ouderen zijn kwetsbaar in het verkeer en daardoor vaak betrokken bij ongelukken met de fiets. Ruim de helft van de ernstig gewonde fietsers vallen onder mensen van 60 jaar of ouder. Daarnaast zijn bij 72% van de fietsongevallen met dodelijke afloop ouderen betrokken.

Doortrappen wil dat ouderen zo veilig en zo lang mogelijk blijven fietsen. Dit doen we door activiteiten te organiseren gericht op bewustwording, gedragsverandering en technische aanpassingen, zoals het dragen van een helm of aanpassingen aan de fiets. Ook krijgen ouderen handige tips. Bijvoorbeeld over het veilig op- en afstappen van de fiets. Doortrappen heeft ook informatie voor de mensen die werken met senioren.

Wat organiseren jullie tijdens de Nationale Doortrapdagen?

Tijdens de Nationale Doortrapdagen worden in heel Nederland diverse activiteiten georganiseerd. Denk bijvoorbeeld aan een fietstocht langs mooie plekken in de buurt, een duo-fietstocht, fietsvalpreventie-sessies verzorgd door fysiotherapeuten, theoriebijeenkomsten van apothekers over de invloed van medicijnen op het fietsgedrag, of het uitproberen van verschillende soorten fietsen bij de fietsenmaker.

Alle activiteiten kan je vinden op de landkaart op doortrappen.nl/nationaledoortrapdagen.

Wanneer vinden de Nationale Doortrapdagen plaats?

Van 18 tot en met 28 mei 2026 vinden de Nationale Doortrapdagen plaats. Tijdens deze tiendaagse zijn er in het hele land leuke activiteiten voor oudere fietsers. Daarnaast vindt er op 18 mei de landelijke aftrap plaats in Gouda.

Waar vinden de Nationale Doortrapdagen plaats?



In verschillende gemeenten in Nederland worden activiteiten georganiseerd tijdens de Nationale Doortrapdagen. Voor de agenda met alle activiteiten en een landkaart met de locaties van de activiteiten kijk je op doortrappen.nl/nationaledoortrapdagen.

Wie kan er meedoen?

Iedereen is welkom om deel te nemen aan de activiteiten tijdens de Nationale Doortrapdagen. De activiteiten zijn bedoeld voor ouderen die veilig willen blijven fietsen en hier graag meer tips over willen krijgen. Ook als je het leuk vindt om nieuwe mensen te ontmoeten, ben je van harte welkom. Deelname is gratis.

Hoeveel mensen nemen deel?

Dit verschilt per activiteit. Er worden gedurende de Nationale Doortrapdagen meerdere activiteiten georganiseerd door heel Nederland.

Wat kan je doen om veilig te blijven fietsen?

Er zijn verschillende dingen die je kan doen om veilig te blijven fietsen. Het begint al voordat je op de fiets stapt. Kies een fiets die echt bij je past en laat je goed adviseren door een fietsdealer. Denk je aan een e-bike? Probeer verschillende modellen en ervaar wat voor jou comfortabel en veilig aanvoelt.

Controleer daarnaast regelmatig of je fiets technisch in orde is. Een goede afstelling en goed werkende remmen en verlichting maken een groot verschil voor je veiligheid.

Kijk tijdens het fietsen goed om je heen, draag een helm en houd voldoende afstand. Wees extra alert bij slecht weer. Blijf uit de dode hoek van vrachtwagens en vervoer je boodschappen in fietstassen in plaats van aan je stuur.

Voor alle tips over veilig fietsen kijk op www.doortrappen.nl/zelf-aan-de-slag/alles+over+fietsen/veilig+fietsen+tips.

Hoe meld ik mij aan?

Alle activiteiten vind je op doortrappen.nl/nationaledoortrapdagen. Hoe je je kan aanmelden verschilt. Dit kan bijvoorbeeld via de lokale pagina van de activiteit die je wilt bijwonen of door te informeren bij de gemeente over wat er wordt georganiseerd voor Doortrappen.