

Fietsvriendinnen Amsterdam

Fietstocht

Gratis
Neem wel
je eigen
fiets
mee!

Actief Fietsen (in Amsterdam Oost)

Voor wie: Voor beginners en gevorderden

Wat: Fietsroute van 5-10 km

Waar: Sporthal Zeeburg op Insulindeweg 1001

Datum: 25 juni 2023

Tijd: 11.00 uur - 14.00 uur



Verplicht aanmelden en meer informatie:

Bel de organisatoren van de evenement Amina Lasri via 0643614287,
Fatima Nahari 0647937731 of mail naar minalasri@hotmail.nl

www.doortrappen.nl/amsterdam



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. Tandpoetsen 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.

5. Bekijk alle Doortrappentips

Meer praktische tips, FietsFit oefeningen en leuke Doortrapactiviteiten in jouw regio, vind je op www.doortrappen.nl/amsterdam

