



Fietsboekje

De mooiste routes uit alle 12 provincies



STICHTING

ParkinsonFonds



Inhoudsopgave

Column René	4
Wat betekenen de nummers op elke route?	5
Drenthe Echtener fietsroute (37.0 KM)	6
Flevoland Bloesem fietsroute (22.6 KM)	8
Friesland Lekkerste fietstocht van Friesland (37.6 KM)	10
Gelderland Fietsroute Rondje Doesburg (24.3 KM)	12
Groningen Met Mest en Vork fietsroute (39.4 KM)	14
Limburg Swalmdal fietsroute (19.8 KM)	16
Noord-Brabant Liberation fietsroute Overloon (32.3 KM)	18
Noord-Holland Forten fietsroute (34.3 KM)	20
Overijssel Pannenkoeken fietsroute Raalte (23.8 KM)	22
Utrecht Langs de Lek fietsroute (30.0 KM)	24
Zeeland Fietsroute Historische polders (35.5 KM)	26
Zuid-Holland Cabauw fietsroute (29.4 KM)	28
Bewegen met Parkinson	30



Veel fietsplezier!

Speciaal voor onze donateurs hebben wij dit boekje met 12 bijzondere fietsroutes samengesteld.

Dat we hiervoor gekozen hebben is niet toevallig. Veel Parkinson-patiënten fietsen.

Omdat het ze goed doet. Maar ook omdat regelmatig bewegen helpt om de symptomen te onderdrukken.

Bovendien is fietsen leuk. Vooral als u in dit boekje weer prachtige nieuwe routes ontdekt.

Ik wens u veel plezier en dank u nogmaals voor uw steun. Want dankzij uw donatie voor baanbrekend onderzoek is de kans op genezing van de ziekte van Parkinson weer een stap dichterbij gekomen.

René Kruijff
Directeur Stichting ParkinsonFonds



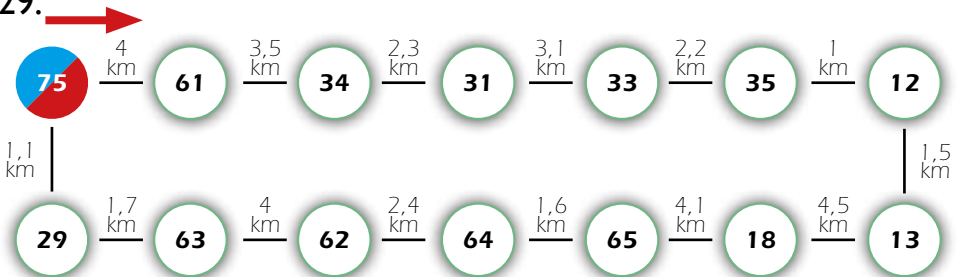
Wat betekenen de nummers op elke route?

Zoals u op de kaartjes ziet, vindt u in elk plaatje punten met nummers. Dat zijn de knooppunten van de route. Het zijn de punten waar twee of meer paden elkaar kruisen.

Op elk knooppunt staan bordjes die de route aangeven naar het volgende knooppunt. Bijvoorbeeld rechtsaf naar nummer 18, rechtdoor naar nummer 12 of linksaf naar nummer 30.

U fietst van knooppunt naar knooppunt. Dus als u de nummers volgt die op het kaartje vermeld staan, moet alles goedkomen. Een kleine tip: Schrijf de nummers op en plak het briefje op uw fietsstuur. Dan weet u precies waar u naar toe moet.

Om een voorbeeld te geven: wilt u de prachtige Echterner fietsroute in Drenthe rijden (zie pagina 6 en 7), dan volgt u de volgende nummers: 75-61-34-31-33-35-12-13-18-65-64-62-63-29.



Goede reis en veel fietsplezier!



Drenthe

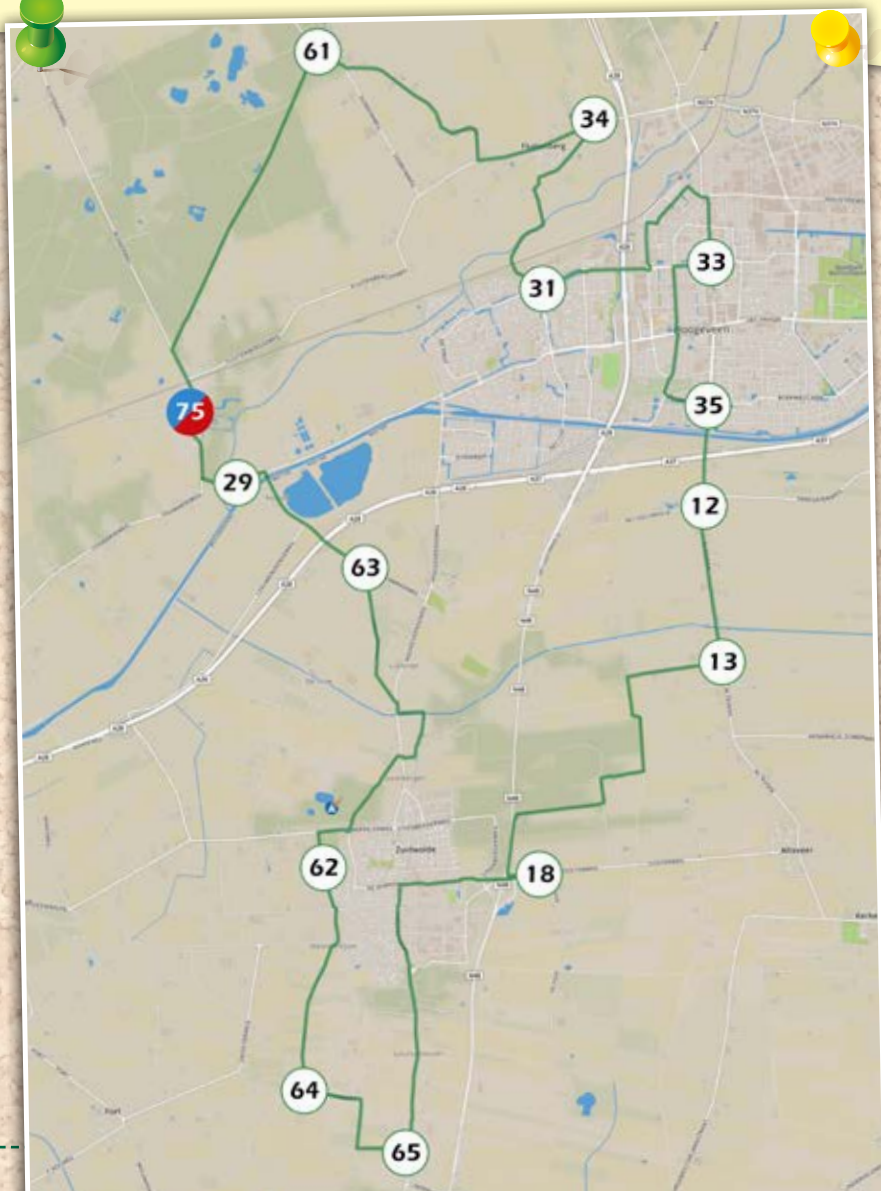
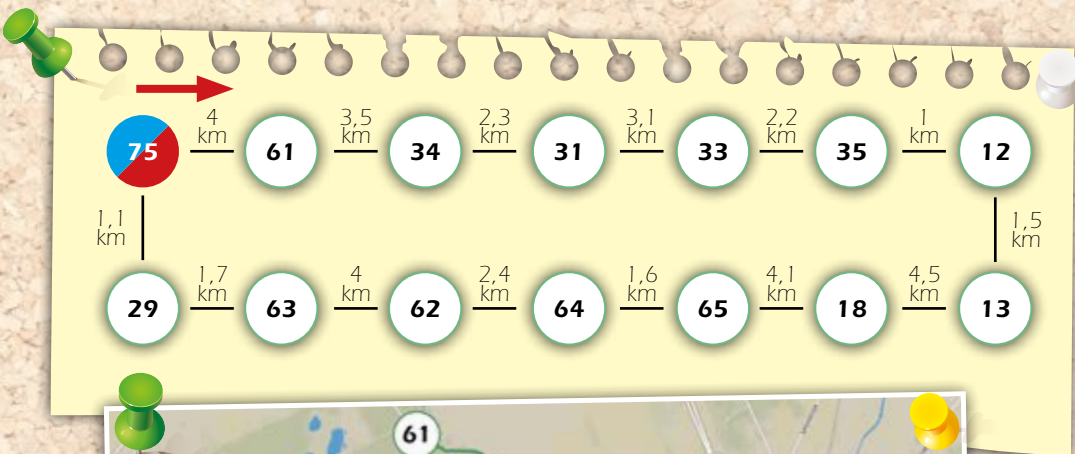
37.0
KM

Echtere fietsroute

Start- en eindpunt: knooppunt 75
nabij Zuidwolderweg 2a, 7932PP Echten

Bij deze route langs bos en hei, door esdorpjes en dwars door het stadscentrum van Hoogeveen start u in het middeleeuwse dorpje Echten met zijn prachtige havezathen. U fietst vervolgens noordwaarts door boswachterij Ruinen. De route vervolgt richting Fluitenberg. Dit gehuchtje is de vindplaats van de kano van Pesse - de oudste boot ter wereld. Naar schatting is de kano zo'n 8000 jaar voor Christus gemaakt. Dan volgt een omschakeling naar de stadse drukte. Volop gelegenheid voor een korte stop of lunchpauze. Via de esakkers en veenkoloniën in Zuidwolde fietst u weer terug naar Echten.





Flevoland

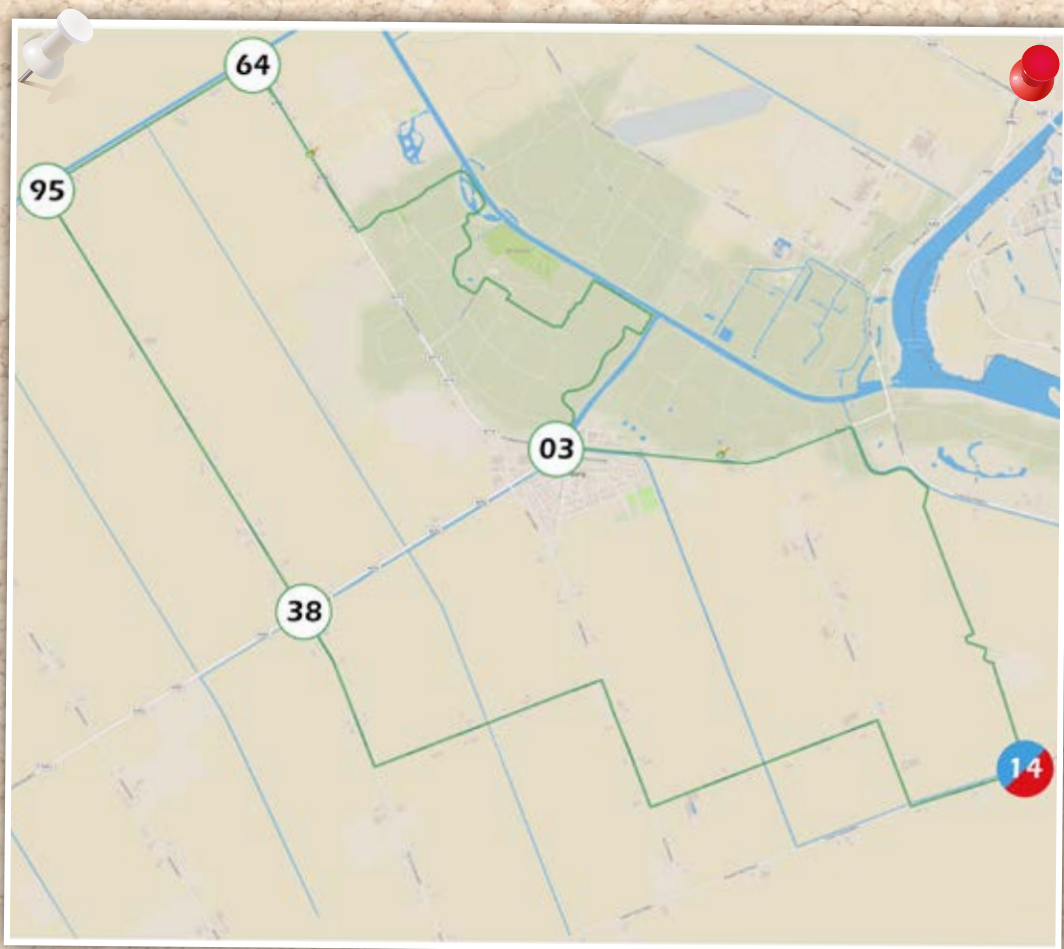
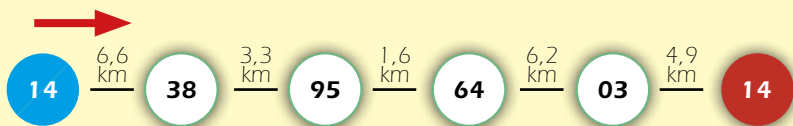
22.6
KM

Bloesem fietsroute

Start- en eindpunt: knooppunt 14
nabij Zwartemeerweg 8317PD Kraggenburg

Ook in Flevoland kunt u van de bloesem genieten. Deze Bloesem fietsroute ligt in het zuidoosten van de Noordoostpolder. Hier staan minder tulpen, maar bloeien de fruitbomen volop. U start de route bij Netl Park aan de Leemringweg 19, Kraggeburg. Hier is volop ruimte om eventueel de auto te parkeren. Ook kunt u hier fietsen huren. Vanaf Netl Park voert de fietsroute eerst langs vele tulpenvelden. Daarna fietst u dwars door het bloesemgebied. Via Oud-Kraggenburg gaat u door het Kadoelerveld, dan door het Voorsterbos en weer terug naar het startpunt. De route is ongeveer 23 km lang. Natuurlijk naar eigen inzicht in te korten. Deze route is ontwikkeld door flevoland.nl.





Friesland

37.6
KM

Lekkerste fietstocht van Friesland

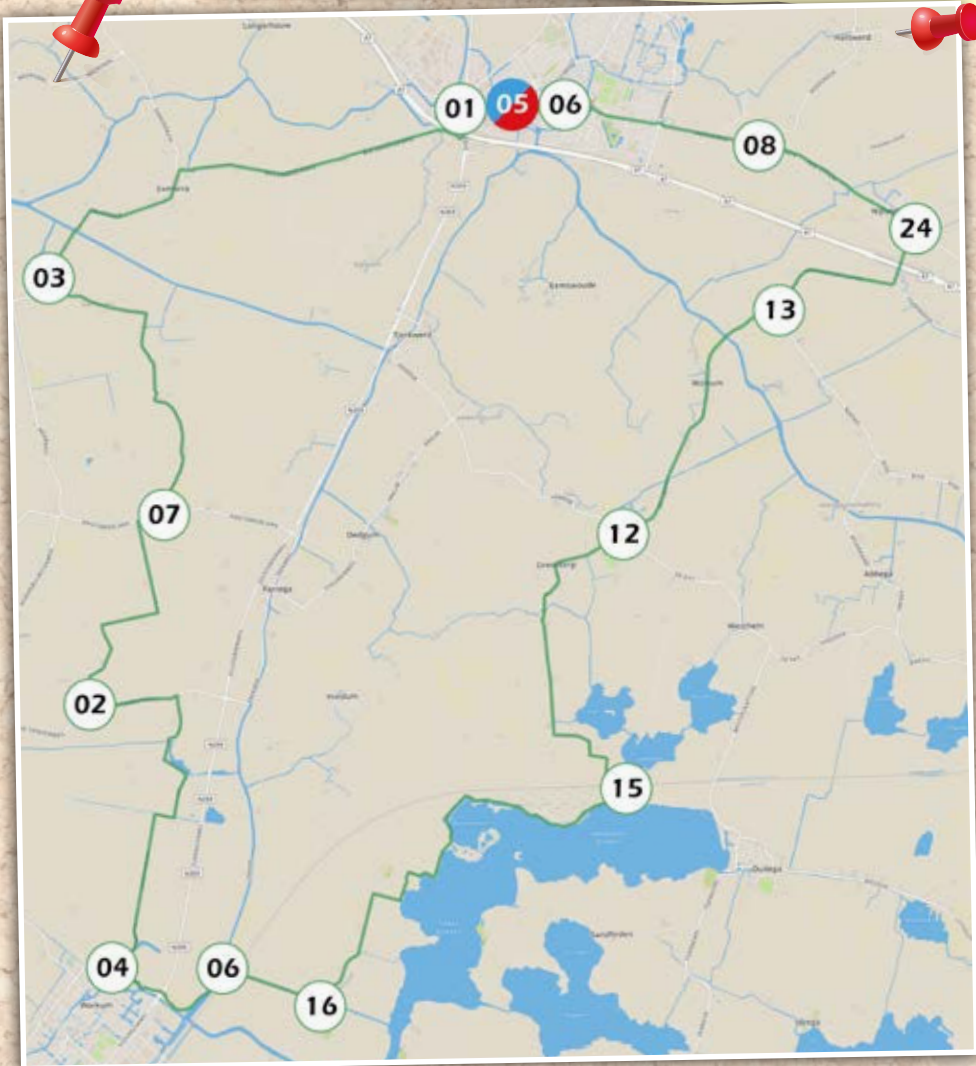
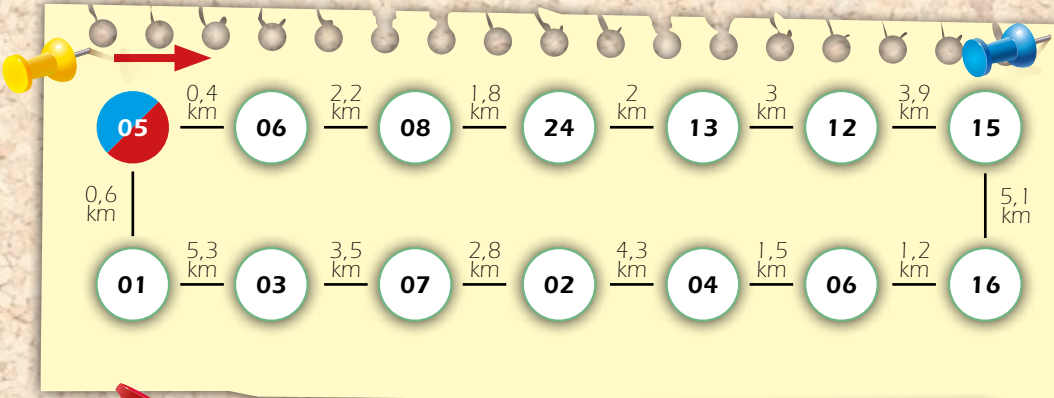
Start- en eindpunt: knooppunt 05
nabij Harlingerstraat 2, 8701WS Bolsward

Deze lekkerste fietstocht van Friesland - ook wel 'It Bûtertonkje' (Fries voor 'Lekkerbek') genoemd - start bij de oostelijke stadsgrens van Bolsward.

Je fietst via oude dijken en wegen dwars door het Friese Landschap. De fietstocht voert langs Workum en dan via een prachtig fietspad omhoog richting Allingawier, Exmorra en terug naar het Elfsteden-hanzestadje Bolsward met haar monumenten en musea.

Deze route is aangeleverd door fryslansudwest.nl.





Gelderland

24.3
KM

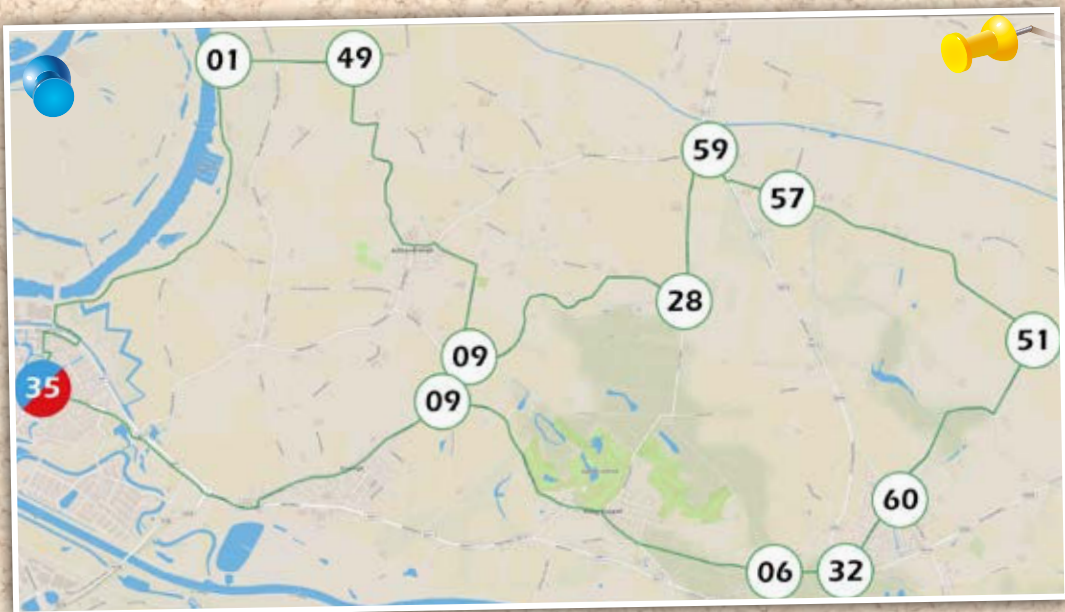
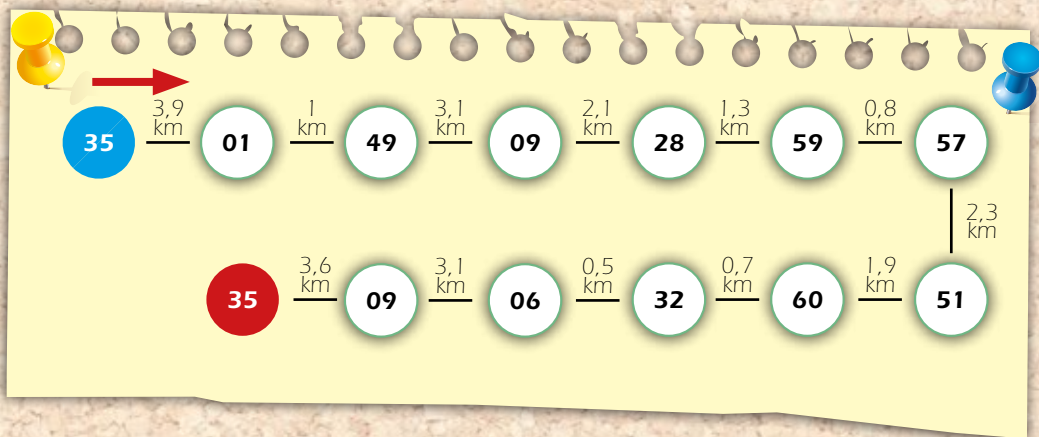
Fietsroute Rondje Doesburg

Start- en eindpunt: knooppunt 35
nabij 4, 6981HG Doesburg

Je fietst door het fraaie coulisselandschap in het gebied rond Drempt, Hummelo, Keppel en Doesburg. U bezoekt de kleinste dorpjes of steden, waaronder Hanzestad Doesburg. Op uw route komt u onder andere langs Beelden-tuin Ars Longa en Wijnboerderij 't Heekenbroek in Drempt. Uitrusten op een terrasje en u lekker laten verwennen kan op veel locaties langs de route.

Deze route is ontwikkeld door Regio Achterhoek.





Groningen

39.4
KM

Met Mest en Vork fietsroute

Start- en eindpunt: knooppunt 36
nabij Nijklooster 2, 9977TA Kloosterburen

Op deze fietstocht wisselen mooie vergezichten en vriendelijke dorpjes elkaar af. De vruchtbare kleigrond trekt nog steeds nieuwe bewoners, want een moestuin, dat wil hier goed! U fietst door het westelijke deel van het Hoogeland, de streek boven het Reitdiep. Dit is één van de oudste cultuurlandschappen van Nederland; 600 jaar voor Christus vestigden de eerste bewoners zich al in dit kustgebied. Om de voeten droog te houden werden wierden opgeworpen en nog steeds staan de historische kerkjes op het hoogste punt.

Deze fietsroute is ontwikkeld door Marketing Groningen.

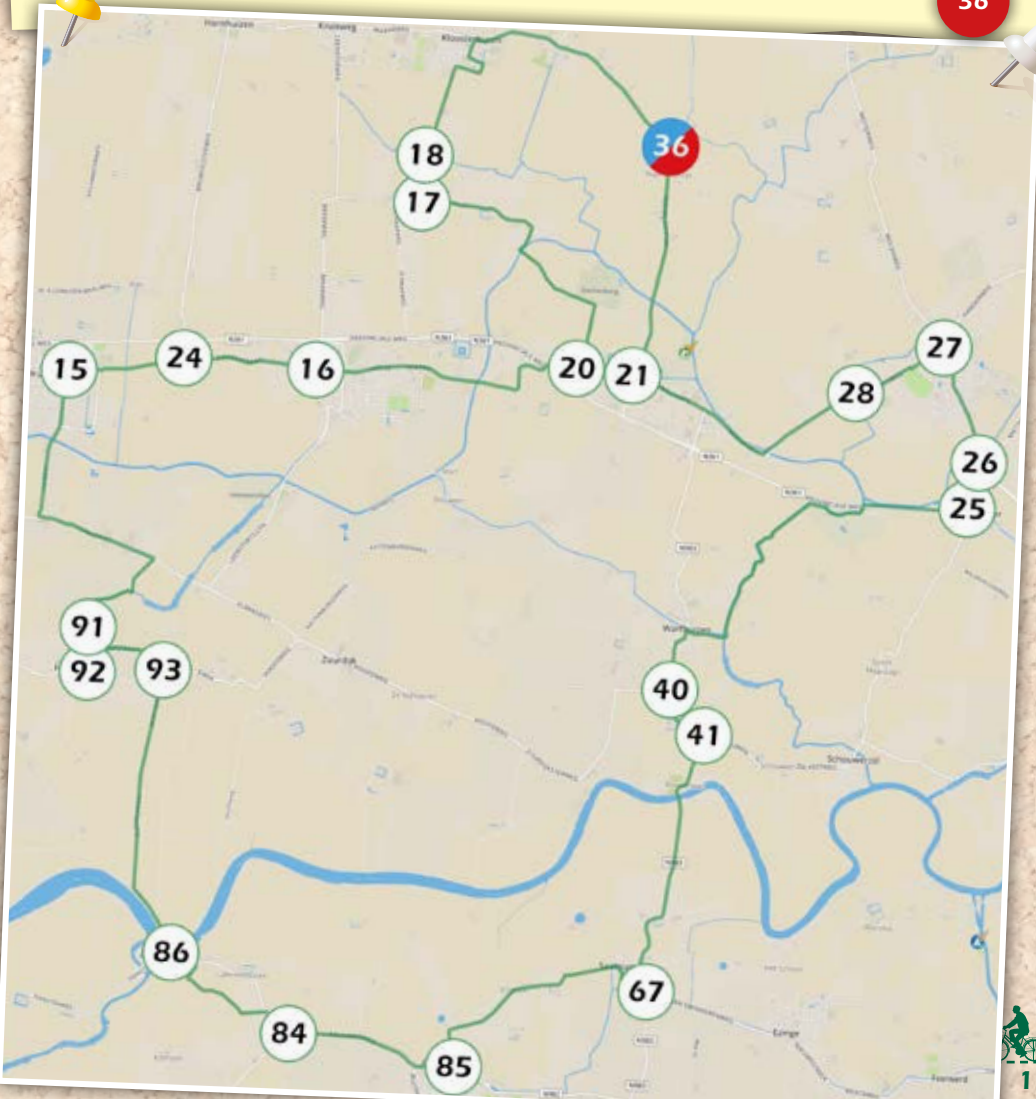


36 3,7 km 18 0,5 km 17 2,8 km 20 2,6 km 16 1,3 km 24 1,1 km 15

67 2,5 km 85 1,5 km 84 1,6 km 86 2,7 km 93 0,8 km 92 0,3 km 91

41 0,6 km 40 4,1 km 25 0,4 km 26 1,2 km 27 1 km 28 2,4 km 21

36 2,1 km



Limburg

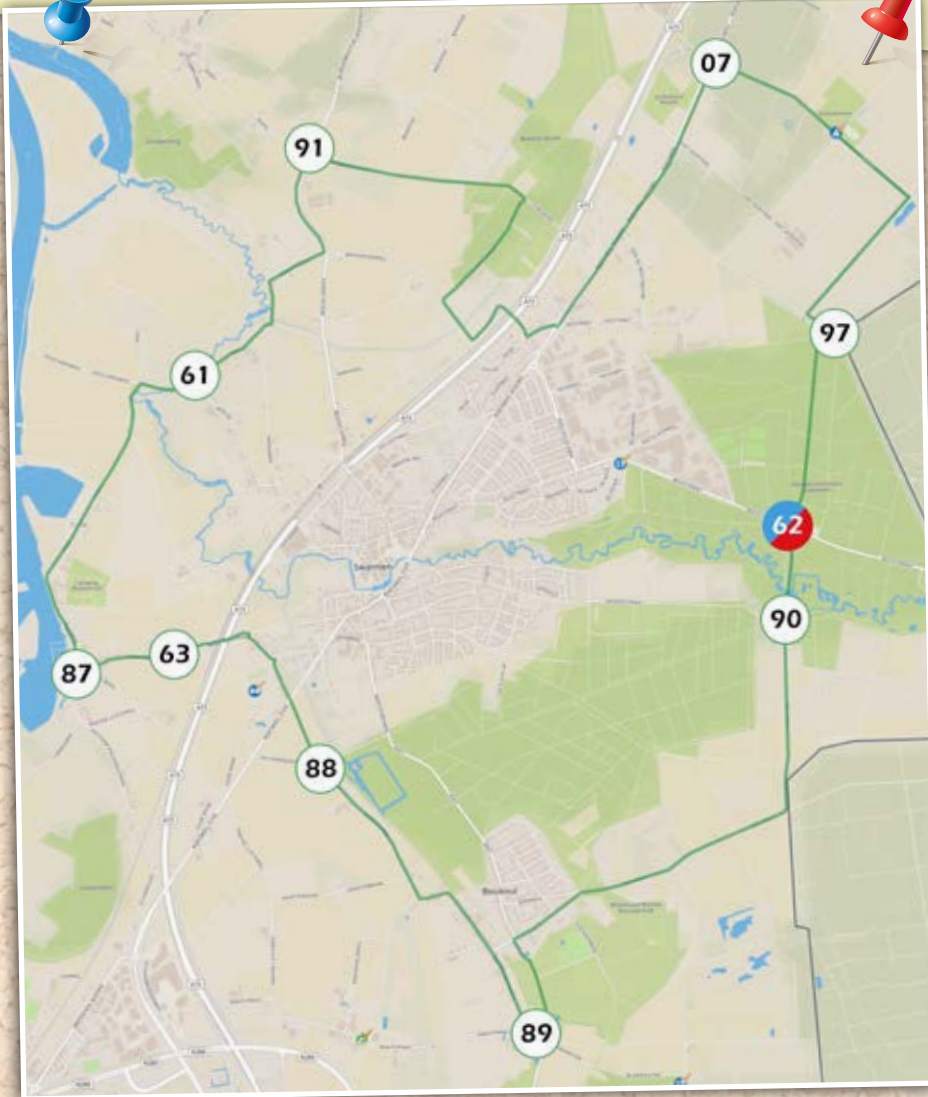
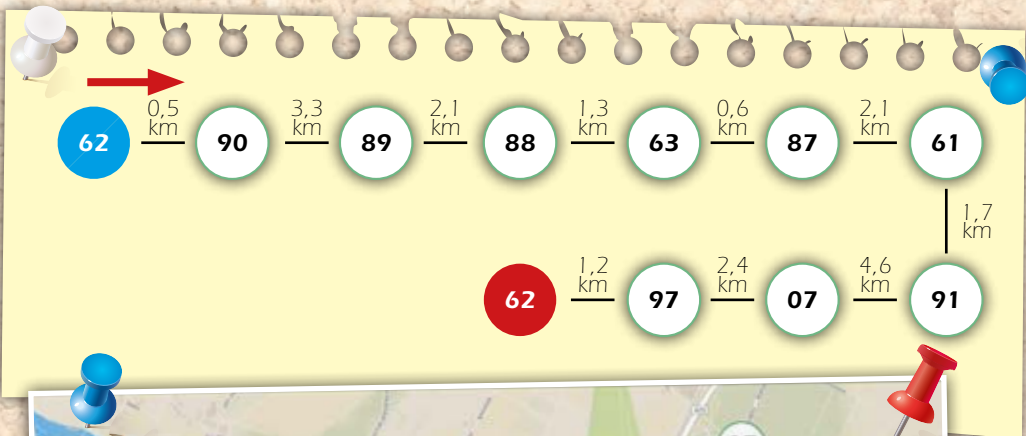
19.8
KM

Swalmdal fietsroute

Start- en eindpunt: knooppunt 62
nabij Bosstraat 6071PZ Swalmen

De Swalm is een snelstromende, slingerende bosbeek. Vanuit het hoger gelegen grensgebied in het nabije Duitsland meandert zij door Swalmen, de plaats die haar naam dankt aan deze beek. De Swalm mondt in het pittoreske dorpje Asselt uit in de Maas. De Swalmdalroute leidt u door een afwisselend landschap met vele mooie uitzichten. Het Swalmdal telt vele rijks- en gemeentelijke monumenten waar u onderweg langs komt. Het dorp Swalmen heeft een bijzonder aantrekkelijk landelijk karakter. Het dorpje Boukoul is rijk aan natuurschoon, met name bossen. Het pittoreske aanzicht van Asselt wordt bepaald door het Romaanse kerkje en het tegenover gelegen Museum. De route is vanuit elk knooppunt binnen de route te starten. Deze route is ontwikkeld door VVV Midden-Limburg.





Noord-Brabant

32.3
KM

Liberation fietsroute Overloon

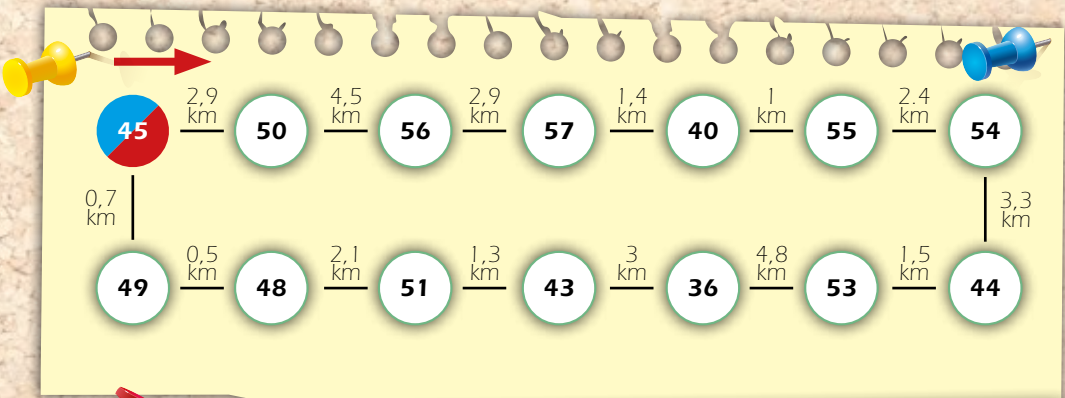
Start- en eindpunt: knooppunt 45
nabij Vierlingsbeekseweg 5825AT Overloon

Bij deze route fietst u door de plaatsen Overloon, Holthees, Vierlingsbeek en Stevensbeek. Onderweg kunt u bij de luisterkeien oorlogsfragmenten beluisteren.

Tip: combineer de route met een bezoekje aan één van de Brabantse oorlogsmusea.

Deze route is aangeleverd door VisitBrabant.





Noord-Holland

34.3
KM

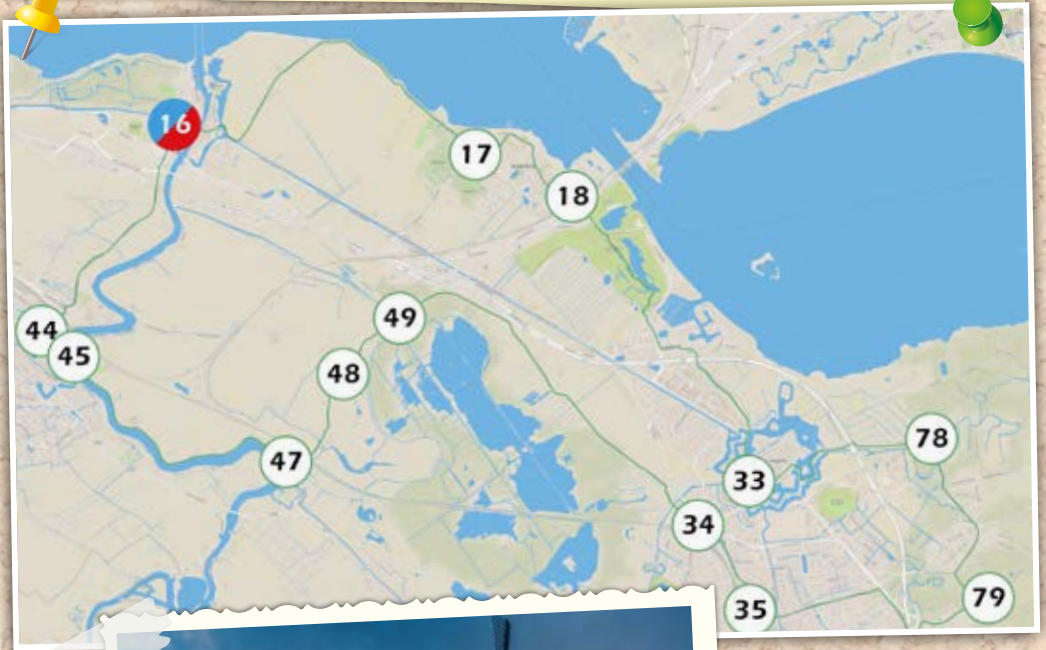
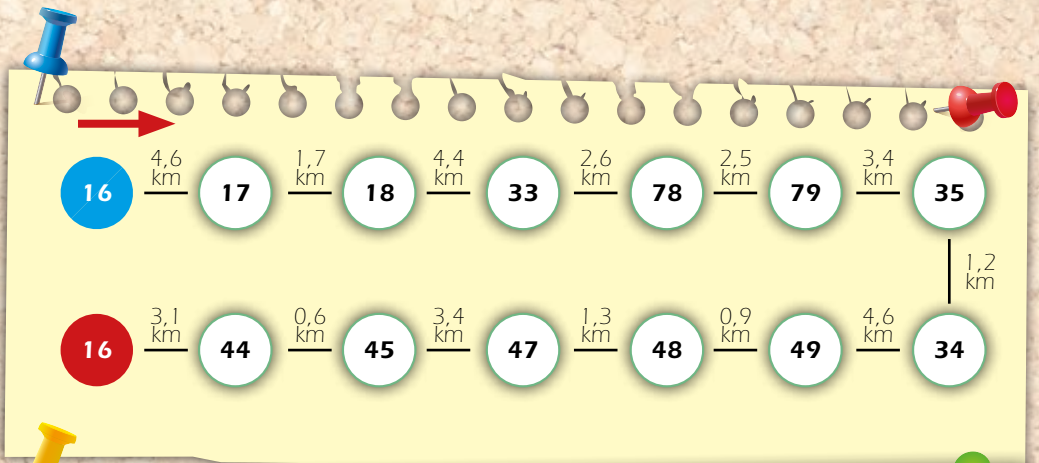
Forten fietsroute

Start- en eindpunt: knooppunt 16
nabij Amsterdamsestraatweg 1398ER Muiden

Fiets en ervaar de Nieuwe Hollandse Waterlinie en de Stelling van Amsterdam. Vijf van de zeven forten waar u langs komt, zijn te bezoeken. Onderweg genoeg gelegenheid om op een terras of in een restaurant wat te eten of te drinken.

Deze route wordt aangeboden door regio Gooi&Vecht en is ontwikkeld door het gezamenlijk Fortenoverleg Gooi&Vecht.





Overijssel

23.8
KM

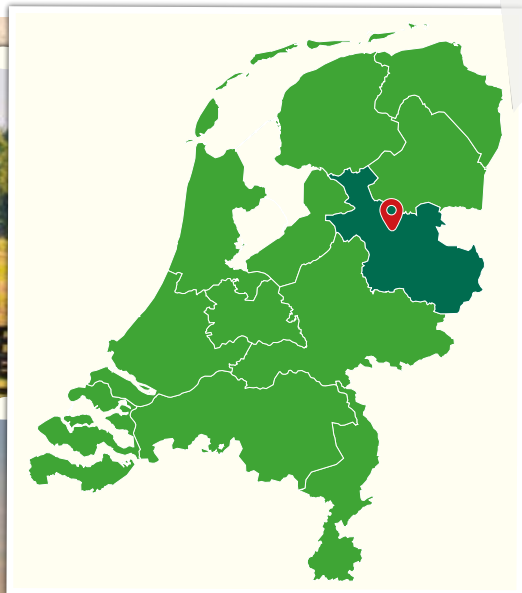
Pannenkoeken fietsroute Raalte

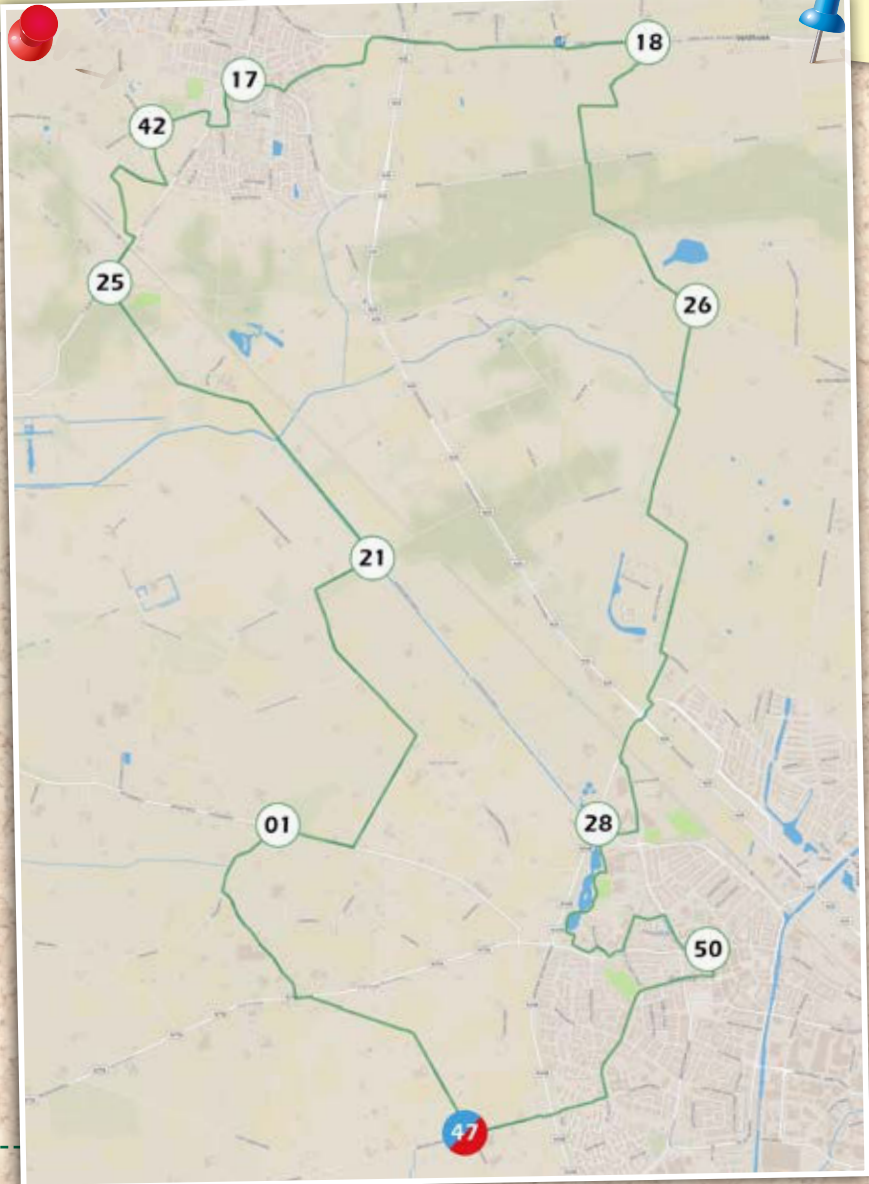
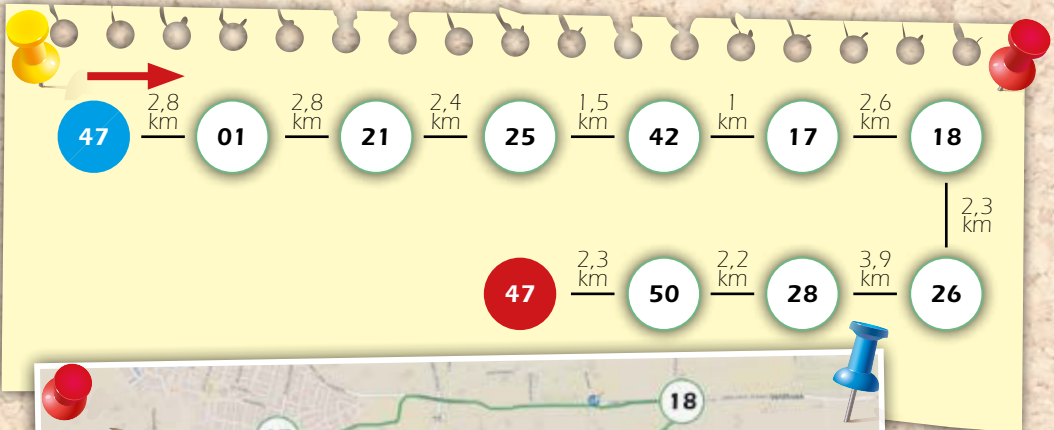
Start- en eindpunt: knooppunt 47
nabij Broeklanderdijk 8101NA Raalte

Bij deze fietsroute fietst u een klein rondje vanuit Raalte via Heino en weer terug. Onderweg kunt u bij kleinschalige plattelandswinkeltjes ingrediënten halen om pannenkoeken te bakken. Telkens met een wijde blik over bossen en landerijen met koeien, schapen en paarden in de wei. Wat wilt u nog meer: puur genieten telkens weer, voor jong en oud. Let op: de landwinkeltjes zijn beperkt geopend. Check van tevoren even de tijden:

- 't Evenbelt, fam. Kemper, Lageweg 5, Raalte (dichtbij startpunt).
- De Knapenvelder, fam. Tuten, Knapenveldsweg 29, Raalte, www.deknapenvelder.nl (dichtbij knpt. 26)

De route is ontwikkeld door sallandnatuurlijkgestvrij.nl.





Utrecht

30.0
KM

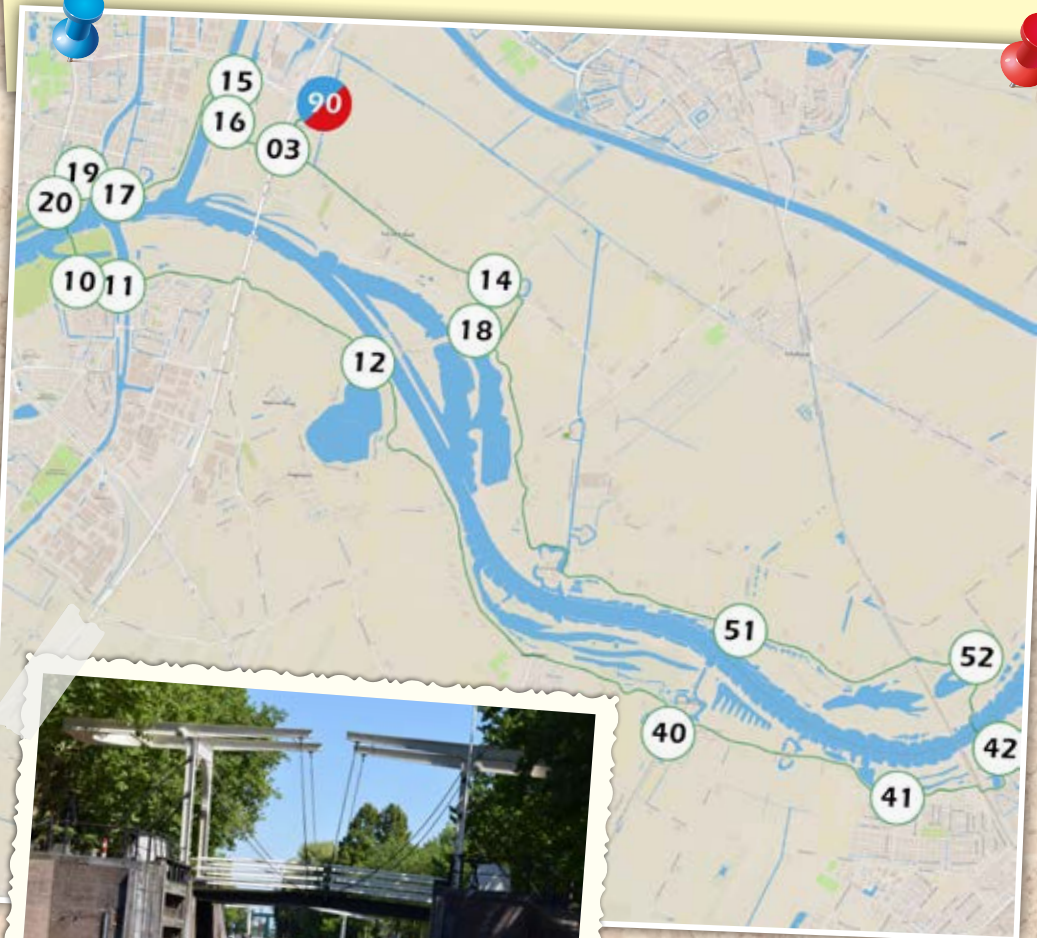
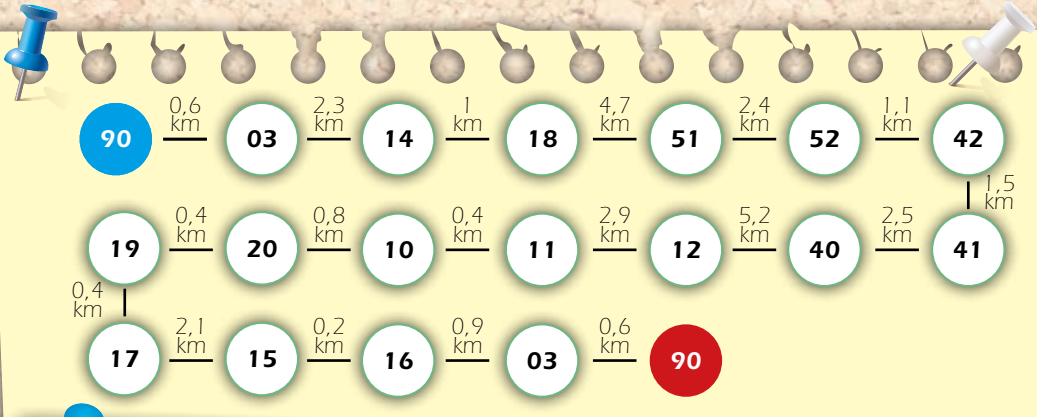
Langs de Lek fietsroute

Start- en eindpunt: knooppunt 90
 nabij Waterliniedok 7001, 3433NV Nieuwegein

Bij de Waterlinie was water het verdedigingswapen. Als de vijand eraan kwam, konden stroken weiland onder water gezet worden (inundatie). Het land werd daardoor moeilijk begaanbaar. De linie deed dienst van 1815 tot ongeveer 1940. Door hoogteverschillen in het landschap, bijvoorbeeld bij rivieren en dijken, bleven sommige gronden droog en dus bereikbaar. Deze kwetsbare delen van de Waterlinie werden onder schot gehouden vanuit forten. Tijdens de Tweede Wereldoorlog, toen de Duitsers over de onder water gezette gebieden vlogen, bleek dat de linie zijn verdedigingswaarde grotendeels had verloren. Tegenwoordig heeft de Hollandse Waterlinie een nieuwe functie. Het is nu een prachtig gebied, waarin u de geschiedenis volop kunt beleven.

Let op: de route omvat oversteken van de Lek via de pont bij Vreeswijk (tussen knooppunten 20 en 10) en bij Culemborg (tussen knooppunten 42 en 52). De fiets- en voetgangerspont bij Vreeswijk heeft wisselende vaartijden en is seizoengebonden (zie www.vrevia.nl). De pont van en naar Culemborg vaart het hele jaar. De route is ontwikkeld door hollandsewaterlinie.nl.





Zeeland

35.5
KM

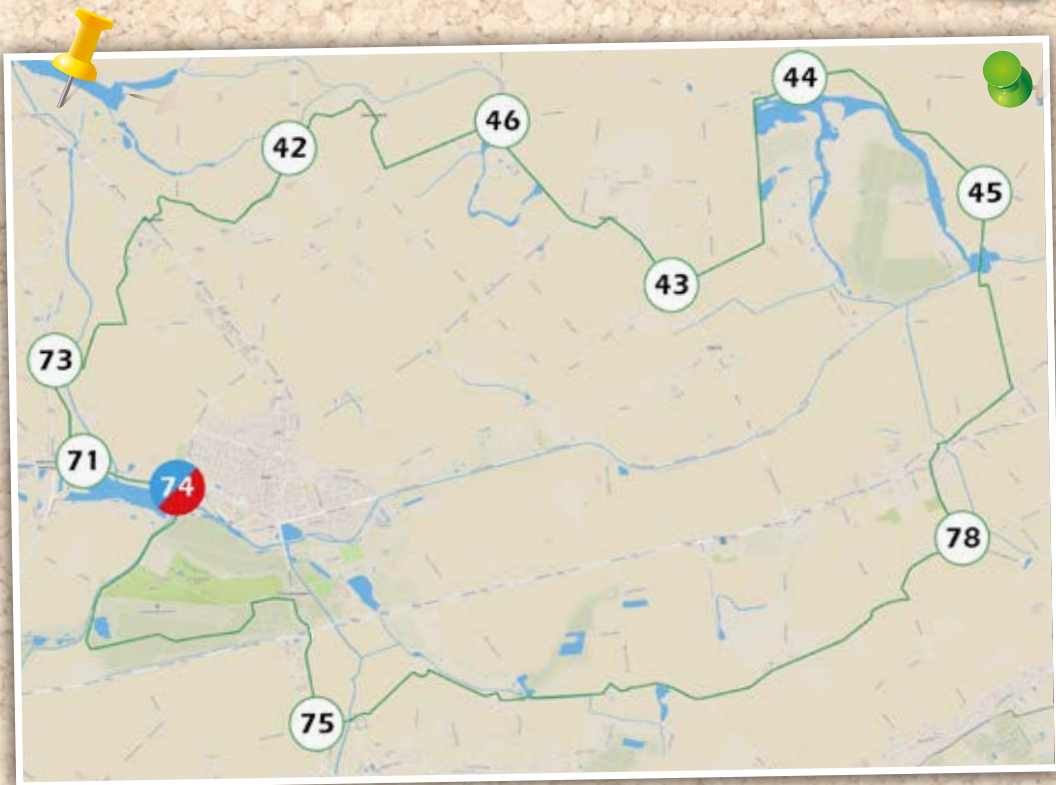
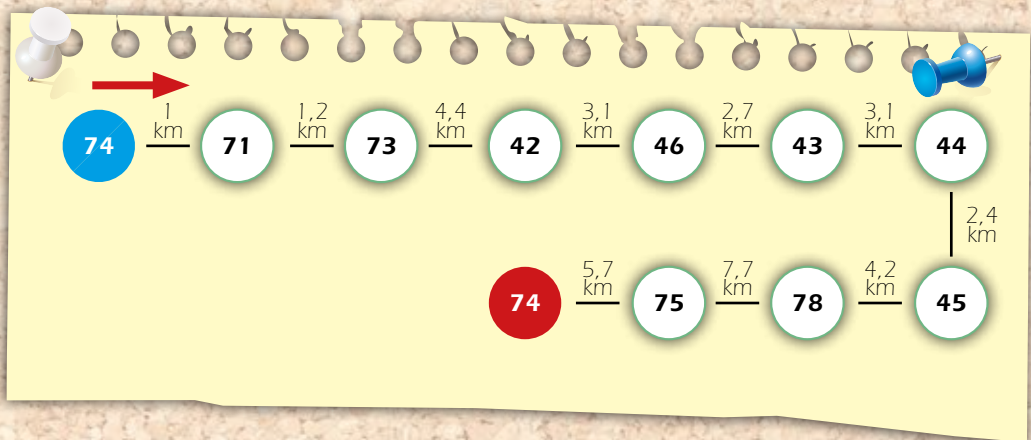
Fietsroute Historische polders

Start- en eindpunt: knooppunt 74
nabij Lageweg 4571HZ Axel

Axel ligt middenin de binnenlanden van Zeeuws-Vlaanderen, maar heeft een polderlandschap dat herinnert aan een tijd dat het stadje een stuk dichter bij zee lag. Langzaam werd het land rond Axel uit de zee gewonnen en u rijdt in het noordelijke gedeelte van Axeler Ambacht door polders uit verschillende periodes. U kunt dit verschil goed zien. Jonge polders zijn strak en recht. Oudere gebieden hebben meer kronkeldijken en een hobbelig uiterlijk wat herinnert aan het natuurlijke uiterlijk dat dit gebied oorspronkelijk had. Een afwisselende tocht met een fijne mix van natuur- en cultuurhistorie.

Deze knooppuntenroute is ontwikkeld door Routebureau Zeeland.





Zuid-Holland

29.4
KM

Cabauw fietsroute

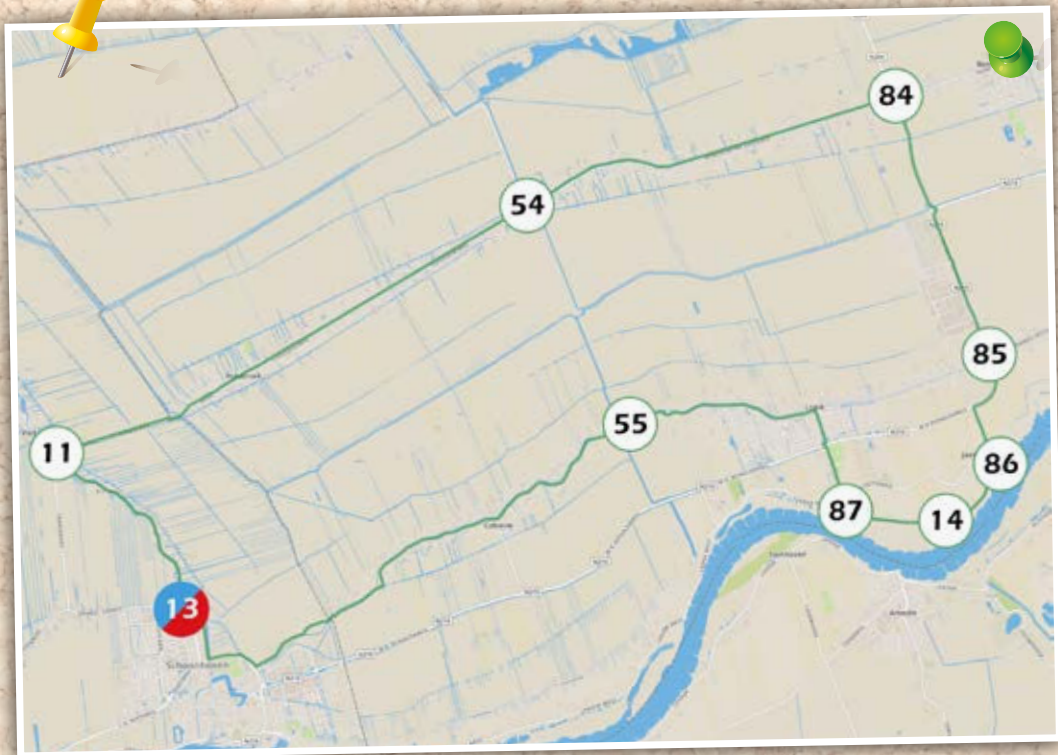
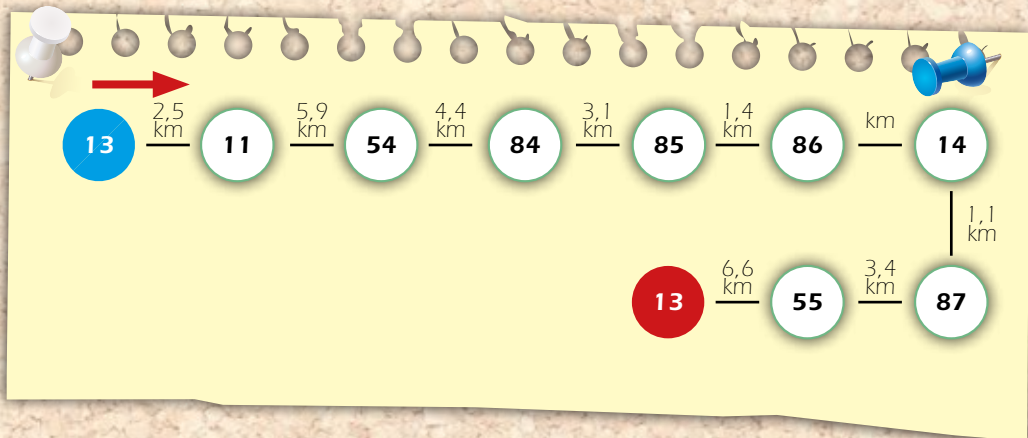
Start- en eindpunt: knooppunt 13
nabij Opweg 2871 Schoonhoven

Deze fietsroute geeft een goed beeld van het karakteristieke copelandschap met zijn weteringen, achterkades, boerderijlinten en smalle wegen.

Een van de weteringen in deze regio - de Lopikerwetering - volgt de bedding van een oud riviertje en hieraan ontstond in de 13e eeuw het dorp Cabauw. Langs de Lek overheerst het rivierenlandschap met de uiterwaarden en fraaie vergezichten.

Je kunt de route starten vanaf het Toeristisch Overstappunt (TOP) in Schoonhoven. Dat is namelijk vlak bij knooppunt 13.





Bewegen met Parkinson

Bewegen is altijd goed voor mensen met Parkinson. Het is belangrijk voor de algemene gezondheid en kan motorische en niet-motorische symptomen van de ziekte verminderen, zoals obstipatie en slaapproblemen.

Daarnaast is bewegen een van de beste remedies tegen vermoeidheid. Misschien voelt u zich in het begin meer moe. Maar na verloop van tijd zal de vermoeidheid juist afnemen.

Welke beweging goed voor u is, is voor iedereen weer anders. Sommige mensen zwemmen liever, anderen fietsen liever. Weer anderen houden van groepsfitnesslessen in plaats van alleen te trainen.

Helpt bewegen de ontwikkeling van de ziekte vertragen?

Pre-klinisch onderzoek toont aan dat lichaamsbeweging beschermende effecten heeft op hersencellen. Het stimuleert trofische factoren, die als ‘meststof’ voor hersencellen dienen en het aantal en de activiteit van zogenaamde mitochondriën, de ‘energiebronnen’ van de cellen verhoogt.

Het helpt mensen met Parkinson ook om de dopamine die de hersenen al bevat, efficiënter te gebruiken. Dopamine is namelijk het hersenstofje dat verantwoordelijk is voor normale bewegingen, die afnemen bij Parkinson. Klinische studies suggereren ook dat de ziektesymptomen langzamer verergeren bij mensen die sporten.

Kan bewegen Parkinson-medicatie vervangen?

Bewegen is net zo belangrijk als de medicatie die u voor Parkinson gebruikt. Het is geen vervanging. Sommige mensen kunnen hun medicatie verlagen omdat ze de symptomen van de ziekte beter onder controle kunnen houden door oefeningen te doen. Anderen hebben juist meer medicatie nodig om te kunnen sporten. Het is altijd raadzaam om samen met uw arts te bepalen wat voor u het beste werkt.

Wilt u meer weten over Bewegen met Parkinson?

Kijk dan op www.parkinsonfonds.nl/nieuws/tips/bewegen-met-parkinson/



Stichting ParkinsonFonds is de grootste financier van baanbrekend Parkinson-onderzoek in Nederland. We willen de oorzaak van de ziekte vinden en een geneesmiddel ontwikkelen om Parkinson voorgoed te overwinnen. En zolang Parkinson de wereld nog niet uit is, willen we nieuwe behandelmethoden ontwikkelen en het algemeen welbevinden van de Parkinsonpatiënt verbeteren. Daarom komt uitsluitend het allerbeste medisch-wetenschappelijk onderzoek door gerenommeerde Parkinsonspecialisten in aanmerking.

Op www.parkinsonfonds.nl kunt u daarover meer lezen.



Fietsboekje



STICHTING
ParkinsonFonds

Hoofdweg 667A
2131 BB Hoofddorp

Telefoon: 023 - 554 07 55

E-mail: info@parkinsonfonds.nl
Website: www.parkinsonfonds.nl

IBAN: NL10ABNA0504201530
BIC: ABNANL2A
RSIN: 806894544
KvK-nr.: 34103067

In samenwerking met:



Stichting Landelijk Fietsplatform
Postbus 846 3800 AV Amersfoort

Telefoon: 033 - 465 36 56

Website: www.nederlandfietsland.nl