

FIETS *Actief*

NR. 05 augustus 2018 jaargang 23 fietsactief.nl € 5,99

FIETS *Actief*
DE LAGE KEMPEN

OP
NAAR
BELGIË!

STREEKGIDS +
KORTINGSBONNEN

Gratis
fietsroutes
& kaarten



PRAKTISCHE TIPS

FIETSTEST



E-BIKENIEUWS



KNOOPPUNTEROUTES



SHOPPING



VIA KNOOPPUNTEN DOOR
VOGELLAND WIERINGEN



DENNIS WILT FIETST ALTIJD
WEER OF GEEN WEER



HOUD JE HOOFD BOVEN WATER IN
DE LAGE KEMPEN

TRENDS &
TRADITIES
EEN LEKKER
GEVARIEERD RONDJE
AMERSFOORT



ENKELE REIS
KEULEN - KLEEF



KUNST & WIND MEE
LANGS DE MAAS



3 KLEURRIJKE E-BIKES
LEVE DE MIDDENMOTOR





Ontdek de verborgen pareltjes van Nederland fietsland!

68 Ierland: groen & gezellig

62 Marja van der Ende
'Voor mijn eten fiets ik elke dag langs tuinders, boeren en kwekers.'



43 Ontdek de middenmotor

Inhoud

Routes

- 12** Route Amersfoort: een contrastrijke tocht, met lommerrijke natuur, klassieke monumenten en hippe hotspots
- 24** Het fietsrondje van... weerman Dennis Wilt
- 56** Knooppuntenroute Wieringen: het voormalige eiland wordt omsloten door water, en dat betekent vogelspotten

Techniek

- 43** Proefrit: drie e-bikes met een middenmotor
- 54** Oplaadpunt: e-tips, trends en innovaties

Reizen

- 30** In de Franse Ardennen woedde honderd jaar terug een hevige strijd. Nu kabbelt de Maas door een lieflijk landschap
- 68** Fietsen in Europa: ruige landschappen en gezellige pubs tijdens de Groene Ronde van Ierland
- 70** Langs de Rijn van Keulen naar Kleef, met onderweg oude kastelen en geweldige uitzichten over het water

En verder

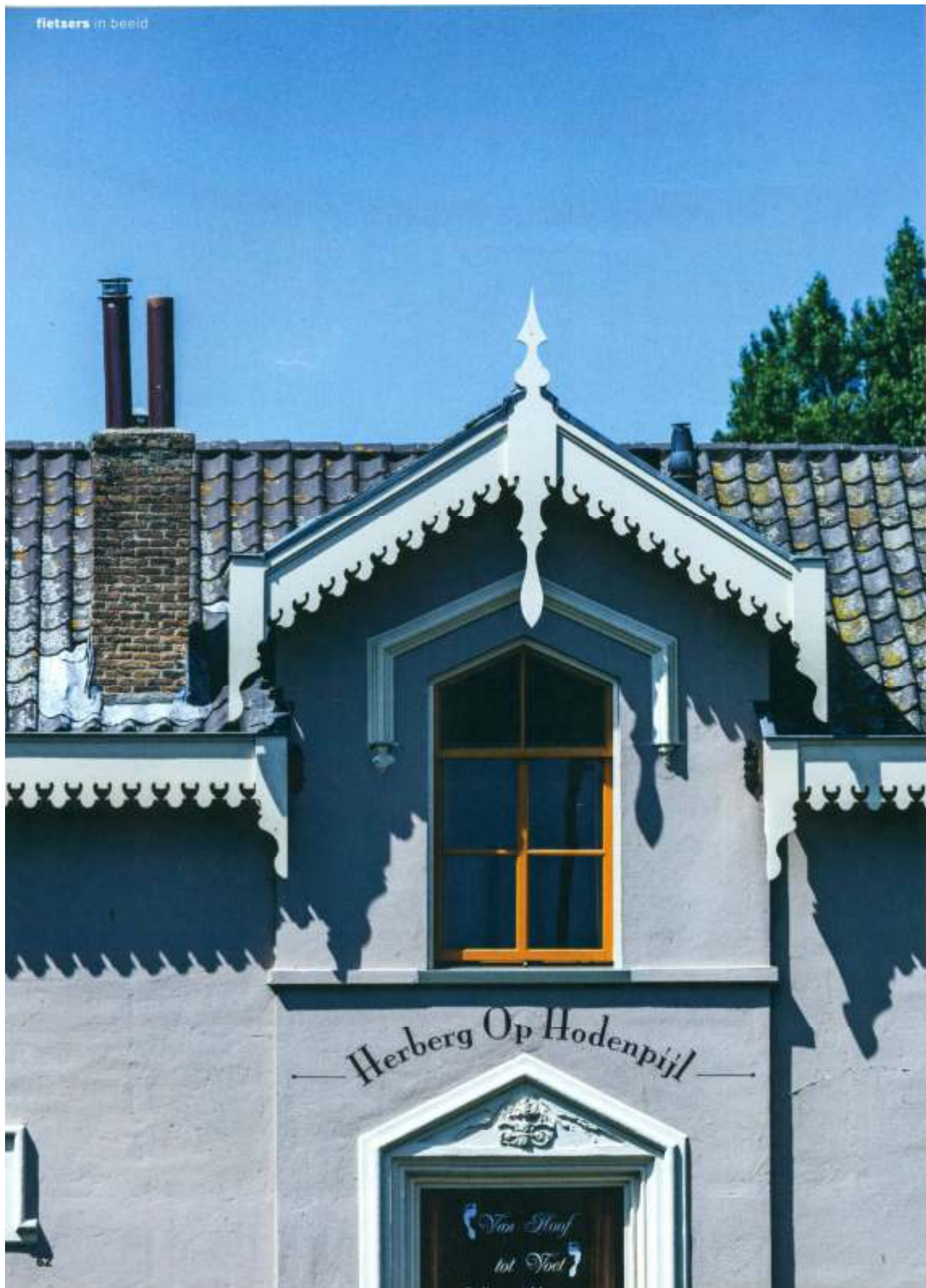
- 50** De Streekgids, mét route en kaart
- 63** Fietsers in beeld: duurzame dromers die werk maken van een beter milieu

Rubrieken & columns

- 6** Startpunt
- 10** Column Kristien Hemmerechts
- 11** Favourites van... Joppe van Stiphout
- 21** Fiets & voeding
- 22** De Fietsdokter houdt het koel
- 23** Shopping
- 29** Win een XLC Azura Xtra LED-fietsendrager!
- 38** Uitgelicht: handvatten
- 40** Raad de plaats
- 42** Column Eric Schuijt
- 67** Fietsagenda
- 79** Colofon
- 80** Volgende keer
- 82** Puzzel & win!



Minigids
FietsActief-gids
De Lage Kempen



Duurzame dromers

De auto inruilen voor een fiets is al behoorlijk duurzaam. Maar voor een beter milieu pasten deze fietsers hun eigen leefwijze rigoureuzer aan. Van wonen in een *tiny house* tot het vermijden van de supermarkt.

Tekst en foto's **Jessica de Korte**



Marja van der Ende heeft de Facebook-groep 'Fietsen voor m'n eten' opgericht.

MARJA VAN DER ENDE [44] 'FIETSEN VOOR M'N ETEN'

"Voor mijn eten fiets ik iedere dag langs stalletjes, tuinderschuren, 24/7-automaten en boerenlandwinkels. Ik steun graag kleine ondernemers en boeren, luister naar hun verhalen. Wat krijgt een kweker bijvoorbeeld te verduren als zijn oogst door een wolkbreuk mislukt? Als ik moe ben, maakt het fietsen me fit. Ook in de winter, al ga ik dan wat minder, zo'n twee tot drie keer per week, met korte ritjes van tien kilometer. Bij mooi weer zit ik zo aan de vijftig of zestig kilometer.

"Een supermarkt stap ik niet meer in. Leveranciers worden er vaak uitgeknepen en ik schrik van de grote hoeveelheid aan plastic verpakkingen, die na gebruik in ons milieu terecht komen. Eerder dit jaar spoelde er in Spanje nog een potvis aan met 29 kilo plastic in zijn lijf! Ik breng plastic zakjes en kartonnen dozen terug naar de tuinders, zodat ze die kunnen hergebruiken. Lege glazen potjes gaan naar iemand met een fruitboom in haar tuin die jams maakt. Laats kreeg ik ook de tip dat ik ergens doppen kan inleveren voor het goede doel.

"Het is voor mij een uitdaging om een stuk ongemak op te zoeken. Door familieomstandigheden was ik een paar jaar terug in een patroon van gemak terechtgekomen. In supermarkten word je verleid om producten mee te nemen die niet goed voor je zijn. Zeventig procent van het assortiment bestaat uit sterk bewerkt voedsel. Ik kreeg vorig jaar last van overgewicht, terwijl ik in mijn eigen gezondheidspraktijk voedingsadvies geef. Dus nu moest ik juist naar mezelf kijken: hoe kon ik het anders aanpakken? Tijdens een vakantie in Zeeland had ik al mijn eten bij elkaar gefietst. Dat wilde ik thuis ook doen. Ik woon in het Westland, een gebied waar je op elke hoek een stalletje vindt. Via mijn Facebook-groep 'Fietsen voor m'n eten' heb ik 150



'Ik ga bewust op zoek naar kromme sperziebonen of komkommers'

adressen in de regio kunnen verzamelen, die nu allemaal op een online kaart staan. Een landelijke website zou mooi zijn. Voorfietser Fanny Beishuizen is al in Salland bezig. Zij maakt haar eigen was- en schoonmaakmiddelen en doet aan kledingruil.

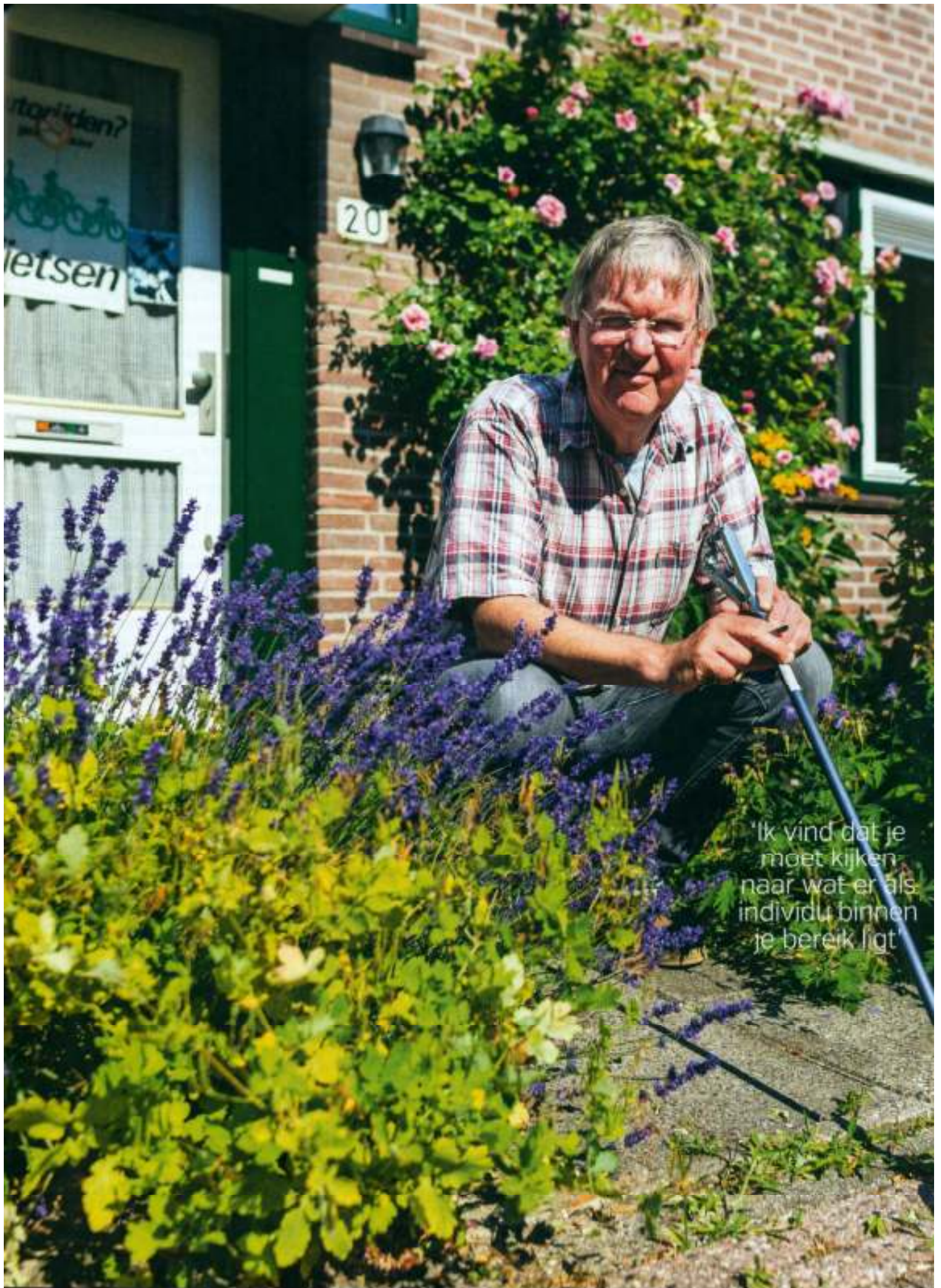
"Veel groenten belanden in de prullenbak omdat ze krom zijn, maar ik ga bewust op zoek naar kromme sperziebonen of komkommers. Het enige waar ik de auto voor pak, is het vleespakket van de Delflandse Vleesmeesters, dat ik bij de molen in Schipluiden ophaal. Op de fiets zou het ontdoeien. Toilet papier en zeep haal ik bij de reformwinkel. Sinds kort heb ik ook zonnepanelen op het dak. Die wilde ik zo graag!"
fietsenvoormijnneten.nl

Op Hodenpijl in Schipluiden heeft een restaurant met gerechten die uit eigen tuin, kas en stal komen. Overige producten komen van leveranciers uit de streek.
ophodenpijl.nl

HENK TETTEROO [66] HOUDT EEN PERSOONLIJK DUURZAAM JAARVER- SLAG BIJ

"Een beter milieu begint bij jezelf. Veel Nederlanders kunnen hun ecologische voetafdruk verkleinen. Die van mij is 2,8 ha (het aantal hectare dat nodig is om in je behoeften te voorzien), het gemiddelde ligt op 6,2. Ik gebruik de helft minder water, gas en stroom dan een gemiddelde Nederlander en stap uit principe niet in het vliegtuig. Een rijbewijs heb ik niet, daar ben ik trots op. Toen ik nog Nederlands gaf op twee scholen, fietste ik zo'n honderd kilometer per week.

"Sinds 2012 maak ik elk jaar een Persoonlijk Duurzaam Jaarverslag. Daurin schrijf ik bijvoorbeeld op hoeveel tassen met oud papier ik naar de korfbalclub breng, hoeveel deksels ik uit mijn compostvat schep en wat mijn tuinoogst is. Door dingen eenvoudig bij te houden, kan ik laten zien wat ik concreet doe.



'Ik vind dat je moet kijken naar wat er als individu binnen je bereik ligt'

Dat is niet alleen om mezelf tevreden te stellen, maar ook om te laten zien dat een individu meer kan dan hij denkt. Ik zoek met mijn jaarverslag bewust de publiciteit op.

"Een studie van CE Delft vorig jaar wees uit dat er fors minder zwerfafval zal zijn als de politiek voor statiegeld op blikjes en flesjes kiest. Dat advies had ik zo gratis kunnen geven! Al vijftien jaar raap ik zwerfafval, dit voorjaar mijn honderd-duizendste voorwerp. En inderdaad, statiegeldflessen kom ik bijna niet tegen. Ik erger me aan zwerfvuil, maar doe het rapen wel met zekere schroom. Dat komt door de beeldvorming, mensen denken helaas snel aan een vies mannetje of iemand die een taakstraf heeft.

"Mijn wc spoel ik door met water uit mijn regenton. Douche ik, dan staat er een teil aan mijn voeten, ook voor spoelwater. Per jaar bespaar ik ruim 23 uur gas, door pasta of aardappelen aan de kook te brengen en in een hooikist verder te garen. Ook hergebruik ik mijn enveloppen. Van mij mag het woord 'uitnutten' aan het Van Dale-woordenboek worden toegevoegd. Niet alsmat nieuwe kleding kopen bijvoorbeeld, maar een broek laten repareren bij de kleermaker.

"Afval scheiden mag nu nog beperkt nut

hebben, er is wel degelijk effect en het maakt mensen minder onverschillig. Tijdens mijn afstuderen in 1977 printte ik mijn doctoraalscriptie op gerecycled papier. Dat vond men raar, zoiets zag je alleen in kringen van milieubewegingen. Nu is het gewoon. Net als de glasbakken. Als iets vanzelfsprekend is, wen je eraan. Ik vind dat je moet kijken naar wat er als individu binnen je bereik ligt."

Zelf je ecologische voetafdruk berekenen?

duurzaamheidinactie.nl

Henk Tetteroo was nauw betrokken bij de acties om het tracé van de A4 Midden-Delfland zo goed mogelijk in te passen in het landschap. Hij kreeg er in 2014 een koninklijke onderscheiding voor.

MARJA KEIZER [54] WOONT IN EEN TINY HOUSE IN ALKMAAR

"Tiny wonen was altijd al mijn droom. De vrijheid, kunnen doen en laten wat je wilt. Niet vastzitten aan een hypotheek die elke maand op je schouders rust. Met

mijn gezin woonde ik een tijdje in een klein appartement, dat vond ik zo gaaf. Op het dakterras vertelde ik onder de sterrenhemel spannende verhalen aan mijn zonen. Soms legde ik mijn matras er 's nachts neer.

"Mijn ex wilde altijd een groot huis, zo van 'kijk mij nou'. Ik vond dat helemaal niet leuk, was mijn overzicht kwijt. Iedereen moet leven zoals hij wil, dat meen ik echt, maar ik vind zoveel spullen helemaal niet nodig. Mijn kinderen konden spelen op een vierkante meter, kregen op vakantie allebei een rugtasje mee met lego en spelletjes. Als ik ergens een schepje en een emmertje voor ze kocht, vonden ze dat fantastisch.

"Begin vorig jaar ben ik van mijn man gescheiden. Hij wilde een vrouw worden. Dat vond ik niet makkelijk, maar ik zei dat ik ermee kon leven, tot hij zich heel anders ging gedragen. Ik dacht: nu wil ik helemaal mijn eigen ding doen. We hadden een winkel, die is verkocht. Nu run ik een fietsverhuurbedrijf. In het dorp waar mijn bedrijf zit, ben ik een soort BN'er en ik houd van mensen om me heen, maar in mijn *tiny house* vind ik rust.

"Net als mijn vader ben ik een natuurliefhebber. Hij schildert graag en zou hier voor mijn huisje zo met een ezel kunnen zitten. Ik ben thuis met zuinigheid opgegroeid, geen licht aandoen als dat niet nodig is bijvoorbeeld. Ook tijdens fietsreizen heb ik geleerd om met weinig te leven. Met mijn gezin maakte ik meerdaagse tochten in Nederland, Engeland, Duitsland, Denemarken. Dan hadden we het hoognodige mee: een sweater, slippers, regenkleding.

"Ik wilde zien hoe het is om van de natuuropbrengst te leven. In mijn *tiny house* moet ik het met de energie van de zonnepanelen doen. Regent het weinig, dan heb ik minder water. Ik woon hier nu een paar maanden en het bevalt me heel goed, dit is echt mijn plek. Als je geen spullen hebt die je binden, ga je ook vaker naar buiten. En momenteel heb ik geen enkele noodzaak om voor een vakantie naar het buitenland te gaan."

tinyhousealkmaar.nl



'In mijn
tiny house
vind ik
rust'