

HET FIETSDAGBOEK

RITTEN · ROUTES · TEGENWIND

FIETSER

ROUTE

INHOUD

Opstappen	4
Mijn fiets	5
De fietscheck	6
Fietsen met knooppunten	7
Ritten 1 tot en met 44	8
Twaalf provincies	96
De Elf Steden	97
Kilometerteller	98
Een band plakken	100
Het jaaroverzicht	103

VOOR VERTREK

OPSTAPPEN

Nederland is gemaakt om te fietsen: vlak, vol fietspaden, en altijd wind. Meestal tegen. Dit dagboek is voor iedereen die er graag op uit trekt, of het nu een rondje polder is, een tocht langs de kust of een fietsvakantie.

Voor elke rit heb je twee pagina's: links de gegevens: waar je heen ging, langs welke knooppunten, hoe ver en hoe snel, waar je stopte voor koffie en hoe hard de wind tegen zat. Rechts is ruimte voor een routeschets en het verhaal van je rit.

ACHTERIN

- ◯ Twaalf provincies om af te vinken, en de Elf Steden op de fiets.
- ◯ Een kilometerteller tot duizend kilometer.
- ◯ Uitleg over band plakken, voor als het misgaat.
- ◯ Je beste terrasjes, je fietswensen en een jaaroverzicht.



PASPOORT

MIJN FIETS

MERK EN TYPE

KLEUR

GEKOCHT OP EN BIJ

FRAMENUMMER

BANDENMAAT

VERSNELLINGEN

SLOT EN SLEUTELNUMMER

BIJNAAM VAN DE FIETS

TIP. Het framenummer staat meestal onder de trapas of bij het achterwiel. Schrijf het op en maak een foto van je fiets: handig als hij ooit gestolen wordt.

TEKEN JE FIETS

ONDERHOUD

DE FIETSCHECK

Een fiets die goed onderhouden is, fietst lichter en gaat langer mee. Loop dit lijstje af aan het begin van het seizoen en voor elke lange tocht.

- ◯ Banden. Hard genoeg? De juiste spanning staat op de zijkant van de band.
- ◯ Ketting. Schoon en gesmeerd? Een droge ketting piept en slijt sneller.
- ◯ Remmen. Remmen ze goed, ook als het nat is?
- ◯ Verlichting. Werkt de witte of gele lamp voor en de rode lamp achter?
- ◯ Bel. Werkt hij? Een bel is verplicht.
- ◯ Reflectoren. Rood achter, geel op de pedalen en reflectie op de wielen.
- ◯ Spaken. Zitten ze allemaal goed vast?
- ◯ Zadel. Op de goede hoogte? Je been is bijna gestrekt als de trapper onderaan staat.

ONDERHOUDSLOGBOEK

DATUM	WAT	KOSTEN

ROUTES PLANNEN

FIETSEN MET KNOOPPUNTEN

In Nederland en België ligt een netwerk van genummerde fietsknooppunten. Op elk kruispunt in het netwerk staat een paaltje met een nummer, en bordjes wijzen de weg naar de volgende knooppunten.

Plan je route vooraf op een kaart of in een app, en schrijf de nummers op die je achter elkaar wilt volgen. Onderweg fiets je gewoon van nummer naar nummer.



Voorbeeld van een route. Op elke ritpagina is plek voor jouw nummers.

MIJN FAVORIETE ROUTES

ROUTE: _____



ROUTE: _____



ROUTE: _____



ROUTE: _____



RIT

DATUM _____

1

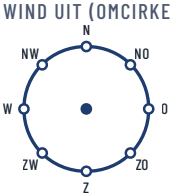
VAN

NAAR

KILOMETERS	TIJD	GEM. KM/U

KNOOPPUNTEN

WIND UIT (OMCIRKEL)



TEGENWIND-METER

WEER

O zon O wolk O regen O koud

MET

STOP ONDERWEG (KOFFIE, APPELTAART, TERRAS)

HOOGTEPUNT VAN DE RIT

MET WIE KLETSTE IK ONDERWEG

NOTITIES

LEKKE BAND? ☐ NEE ☐ JA, HELAAS

CIJFER ____ /10

ONDERWEG

1

ROUTESCHETS

WAT IK ZAG, PROEFDE EN BELEEFDE

DE GROTE TOCHT

DE ELF STEDEN

Schaatsen lukt bijna nooit meer, fietsen altijd. Een fietsroute langs de Elf Steden is ruim 200 kilometer. In één dag, in een weekend of in losse ritten: verzamel een stempel, handtekening of datum per stad.

1. LEEUWARDEN	2. SNEEK	3. IJLST
4. SLOTEN	5. STAVOREN	6. HINDELOOPEN
7. WORKUM	8. BOLSWARD	9. HARLINGEN
10. FRANEKER	11. DOKKUM	ALLE ELFGEHAALD!

PECH ONDERWEG

EEN BAND PLAKKEN

Je hebt nodig: een bandenreparatiedoos (pleisters, solutie, schuurpapier), bandenlichters, een pomp en een bak water.

1. Haal het wiel eruit, of werk met het wiel in de fiets als dat makkelijker is.
2. Laat de band helemaal leeglopen en wip hem met bandenlichters van de velg.
3. Haal de binnenband eruit en pomp hem een beetje op. Zoek het lek: luister, voel, of houd de band in een bak water en kijk waar belletjes komen.
4. Maak het plekje droog en schuur het op met het schuurpapiertje uit de reparatiedoos.
5. Smeer een dun laagje solutie op, iets groter dan de pleister. Laat het even drogen.
6. Druk de pleister stevig aan.
7. Voel aan de binnenkant van de buitenband of het glas of de punaise er nog in zit, anders ben je zo weer lek.
8. Leg de binnenband terug, wip de buitenband op de velg en pomp hem op.