

An elderly couple is walking away from the camera on a paved path. The woman on the left is wearing a light yellow long-sleeved top and a light blue skirt over light-colored pants. The man on the right is wearing a white short-sleeved shirt with a subtle plaid pattern and dark trousers. They are holding hands. The background shows a green lawn, trees, and a building with a green awning under a clear sky. The overall atmosphere is peaceful and active.

Wandel- en Fietswijzer

Gorinchem

Voorwoord

Wilt u ook graag lekker buiten wandelen of fietsen? Doet u dit liever gezellig met anderen? Dan kunt u aansluiten bij een wandel- of fietsgroep. Voor u ligt de wandel- en fietswijzer met het wandel- en fietsaanbod dat Gorinchem en omgeving te bieden heeft. Iedereen kan hieraan meedoen, ongeacht uw niveau. In de wijzer is onderscheid gemaakt tussen de wandelgroepen en de fietsgroepen.

Waarom wandelen of fietsen?

Wandelen of fietsen is heel goed voor uw gezondheid. Het is goed voor hart-, longen, botten en spieren. Bovendien heeft het een positief effect op uw gemoeds-toestand. U wordt er vrolijk(er) van. Door de natuurlijke beweging is de kans op blessures heel klein.

Kosten

Deelname aan de wandel- en fietsgroepen is gratis. Het kopje koffie/thee na afloop of halverwege is vrijblijvend en op eigen kosten.

Contact

Wilt u graag deelnemen aan één van de groepen? Neem dan contact op met de contactpersoon, die bij de wandel- of fietsgroep staat vermeld.



LOTTE BLOK, GORINCHEM BEWEEGT

0183-659438 | 06-50039748

l.blok@gorinchem.nl

Wandelaanbod

Rondje Haarwijk

Waar de Schutse, Mollenburgseweg 14

Wanneer maandag 10.30u

Tempo rustig (+ rollator) door de wijk

Contact Lotte Blok

Rondje Gildenwijk

Waar Bannehof, Voermanstraat 169

Wanneer dinsdag 14.00u

Tempo rustig (met rollator) door de wijk

Contact Lotte Blok

5 km

Waar wisselend in Gorinchem

Wanneer donderdag 10.00u

Tempo gemiddeld wandeltempo

Contact Lotte Blok

5 tot 7 km

Waar wisselend, in heel Gorinchem

Wanneer maandag- en donderdag-avond 19.30u

Tempo redelijk doorstappen

Contact Tanja Pijleman, 06 537 501 55

ca. 10 km

Waar wisselend, omgeving Gorinchem

Wanneer 2e woensdag vd maand,

09.30u

Tempo redelijk doorstappen

Contact Aart Romeijn, 06 102 633 39

Wilt u graag 10 km of verder wandelen? Laat ons dit weten. Wij denken graag met u mee.

Fietsaanbod

Fiets-je-Fit

Waar van Rappardhal, Wijnkoperstr.

5 **Wanneer** 3e woensdag vd maand

10.00u **Afstand** 30-40 km

Contact Lotte Blok

Fietsclub 50+

Waar PoGo, Grote Haarsekade 120

Wanneer 1e donderdag vd maand

09.30u **Afstand** 40 km

Contact Lotte Blok **Kosten** €2,50 per keer

Wandeltips

- Zorg voor lekkere wandelschoenen, sportschoenen of sneakers;
- Begin op een rustig wandeltempo en bouw de afstand op;
- Samen wandelen is gezellig, blijf lekker kletsen. Dan lopen jullie op het juiste tempo;
- Neem voor de wandeling een lichte maaltijd;
- Bij een langere wandeling kunt u een flesje water meenemen voor onderweg.

Fietstips

- Zorg ervoor dat uw banden goed opgepompt zijn, het zadel op de juiste hoogte staat en bij een elektrische fiets de accu opgeladen is;
- Begin op een rustig fietstempo en bouw de afstand op;
- Om ervoor te zorgen dat u geen energiedip krijgt, kunt u iets te eten meenemen voor onderweg, zoals een banaan;
- Neem altijd een flesje water mee.



Wilt u liever iets anders doen dan wandelen of fietsen? Of heeft u andere, leuke ideeën? Neem dan contact op met Lotte Blok. Zij kijkt graag met u naar de mogelijkheden.