



**Fietsen met  
diabetes**

---

**Volut leven met  
diabetes fietsrouteboek**

# Voorwoord

Wist je dat uit onderzoek is gebleken dat mensen die met de fiets naar het werk komen minder stress ervaren dan mensen die met de auto komen? Fietsen is daarnaast hartstikke gezond. Volgens de Beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad zouden volwassenen minstens 150 minuten per week matig tot intensief moeten bewegen. Onder matig tot intensief bewegen wordt ook fietsen verstaan. Laat dat nou goed uitkomen! Dit E-book bevat namelijk 6 prachtige fietsroutes, die ervoor zorgen dat jij met gemak aan die 150 minuten komt.

Bewegen is daarnaast een belangrijk onderdeel bij het voorkomen of omkeren van diabetes type 2. Meer bewegen helpt om je diabetes beter te managen. Insuline gaat efficiënter werken (bij type 1) en bewegen kan er ook voor zorgen dat je minder of geen medicatie meer nodig hebt (type 2). Daarnaast helpt het om je bloedsuikerwaarden naar beneden te krijgen. En dat gebeurt al, als je een lekker rondje gaat fietsen.

## Laat je inspireren

Fietsen is voor iedereen vinden wij van [voluitlevenmetdiabetes.nl](http://voluitlevenmetdiabetes.nl). Het is bijvoorbeeld niet moeilijk om het fietsen te integreren in je dagelijkse leven. Pak eens de fiets om boodschappen te doen of ga ermee naar je werk als je woon-werksituatie dat toelaat. De fietsroutes in dit E-book helpen je alvast om geïnspireerd te raken er alleen of samen op uit te gaan.

Heb je meer inspiratie nodig? Dat regelt het platform [voluitlevenmetdiabetes.nl](http://voluitlevenmetdiabetes.nl) voor je.

Dat doen wij door:

- Inspirerende persoonlijke [verhalen](#) van mensen op te tekenen;
- [Interessante artikelen](#) van experts en hun visie op voeding, beweging en gezondheid te delen;
- Altijd de lekkerste, gezonde [recepten](#) te zoeken;
- [Een webshop](#) vol handige producten aan te bieden.

## Haal inspiratie uit fietsroutes

Hoe zorg je ervoor dat fietsen, naast een gezonde vorm van beweging, vooral ook leuk is?

[Voluitlevenmetdiabetes.nl](http://Voluitlevenmetdiabetes.nl) heeft in samenwerking met [fietsnetwerk.nl](http://fietsnetwerk.nl) een zestal mooie routes voor jou geselecteerd. Routes vol cultuur, natuur en bezienswaardigheden. Heb je er al zin in gekregen?

We maken het nog mooier door in onze webshop allerlei kwalitatief hoogwaardige fietsen aan te bieden.

Wat dacht je van [e-bikes](#) en [stadsfietsen](#) van Gazelle? Of [racefietsen](#) van Merida of Cannondale? Uiteraard kunnen lampjes, fietstassen of –mandjes niet ontbreken. Ook daarvoor hebben wij een [uitgebreid assortiment](#) beschikbaar. Zo kun jij vrolijk en veilig op pad!

Veel fietsplezier namens [voluitlevenmetdiabetes.nl](http://voluitlevenmetdiabetes.nl).

# Legenda



Afstand fietsroute



Aantal verbrande calorieën tijdens fietstocht



Thema fietsroute



Duur fietsroute met een gewone fiets



Duur fietsroute met een e-bike

# Overzicht Fietsroutes



## Fietsroute Landgoed Heerlijkheid Mariënwaerd

Een route van 20 kilometer door de historische en landelijke omgeving van Landgoed Heerlijkheid Mariënwaerd. Het landgoed maakt oorspronkelijk deel uit van een 12e -eeuwse abdij.

	20,04 km
	406 Kcal
	Historisch, Lekker, Landelijk
	1 uur 21 min
	1 uur 4 min



## Fietsroute voor Gooische Vrouwen

Waan je als een echte Gooische vrouw door de buurt van Blaricum en Laren. Tijdens de 34 kilometer durende tocht kom je ook nog door winkelstad Hilversum en over de Bussumse heide.

	34,14 km
	1256 Kcal
	Cultureel
	4 uur 11 min
	3 uur 20 min



## Fietsroute Kastelen langs de Maas

22 Kilometer lang word je meegevoerd langs kastelen en de ruïnes ervan. Voor even ben je terug in de tijd, waarin ridders zich veilig waanden achter de dikke muren van het kasteel.

	21,9 km
	465 Kcal
	Historisch, Lekker, Landelijk
	1 uur 33 min
	1 uur 14 min



## Friese cultuur in Leeuwarden

Leeuwarden is in 2018 uitgeroepen tot Culturele Hoofdstad van Europa. Reden te meer om de pracht en praal van de Friese hoofdstad te komen bewonderen. De route is 34 kilometer lang.

	33,78 km
	730 Kcal
	Cultureel
	2 uur 26 min
	1 uur 56 min



## Fietsroute Afwisseling rond Lelystad

Langs het IJsselmeer, door Natuurpark Lelystad en langs de Oostvaardersplassen; deze flinke tocht van 47 kilometer lang brengt je al het moois van de provincie Flevoland.

	47,43 km
	989 Kcal
	Lekker, Natuurlijk
	3 uur 17 min
	2 uur 38 min



## Fietsroute Oranjeroute

Ben jij fan van het koningshuis? Dan is deze route van 29 kilometer jou op het lijf geschreven. Je komt langs Paleis Soestdijk, Kasteel Drakensteyn, waar prinses Beatrix woont, en meer mooie pareltjes.

	28,7 km
	832 Kcal
	Cultureel, Natuurlijk
	1 uur 21 min
	1 uur 4 min

# Wist je dat?

'Meer bewegen helpt om je diabetes beter te managen. Bij type 1 is dat omdat de insuline efficiënter gaat werken. Bij type 2 kan het ervoor zorgen dat je van de medicatie af kan.'

- Bas van de Goor, directeur Bas van de Goor Foundation

'Kortwerkende insuline heeft een piekwerking na twee uur. Door de piekwerking van de kortwerkende insuline en het feit dat je gaat bewegen en dus energie verbranden, kun je in een hypo belanden. Het advies is dus om niet binnen twee uur na het spuiten flink actief te worden.'

- Bas van de Goor, directeur Bas van de Goor Foundation

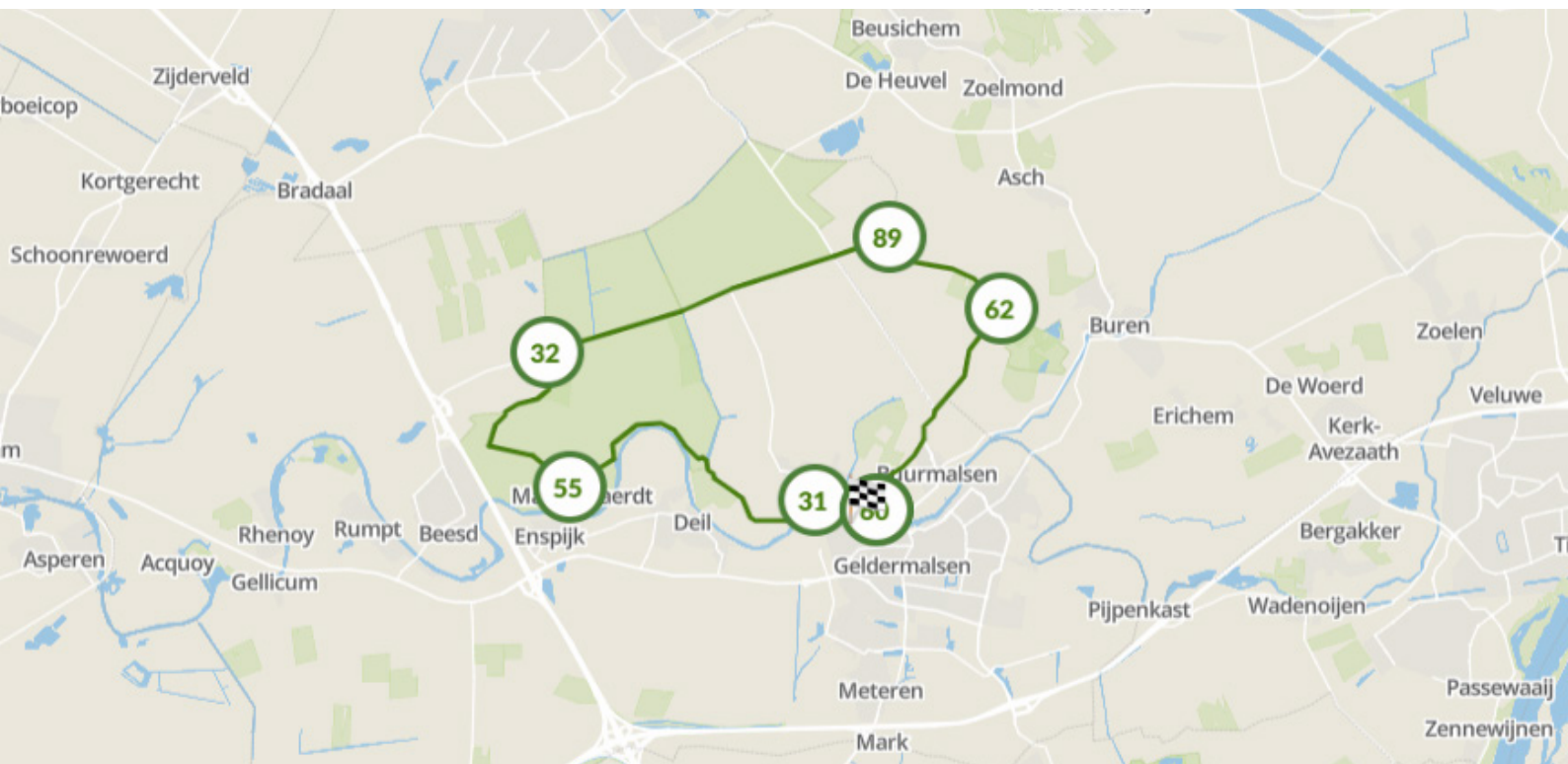
'Bij geleidelijke spieractiviteit (cardiofitness bijvoorbeeld) zal de bloedglucosewaarde vrijwel altijd meteen gaan dalen. Dat hangt overigens wel af van de aanvangswaarde, bij een té hoge beginwaarde zal de bloedsuiker alleen maar oplopen. Bij krachttraining daarentegen zal er een aanvankelijke stijging van de bloedglucosewaarde plaatsvinden, en vervolgens (enkele uren na het sporten) een daling.'

- Jeroen Doorenbos, trainer bij DVN

# Fietsroute Landgoed Heerlijkheid Mariënwaerd

## Beesd, Geldermalsen

Even boven Beesd ligt het landgoed Heerlijkheid Mariënwaerd. Het landgoed maakte oorspronkelijk deel uit van een Norbertijner abdij, die hier in de 12e eeuw gesticht werd. Misschien niet de meest handige plek: de dijken boden onvoldoende bescherming tegen de overstromingen waardoor boerderijen op woerden, een soort terpen, moesten worden gebouwd. En omdat de abdij op de grens lag tussen Gelre en Holland werd het rijke klooster regelmatig geplunderd door de strijdende partijen. Nadat in de 16e eeuw de abdij een aantal malen was geplunderd en in brand was gestoken hield de abt het voor gezien. Het huidige huis is gebouwd op de gewelven van een van de abdijgebouwen. In 1734 kreeg de familie Van Bylandt het landgoed in handen. Nog altijd is het in bezit van nazaten van deze familie.



## Fietsnetwerk.nl

De fietsroutes in dit E-book worden je aangeboden door [fietsnetwerk.nl](https://fietsnetwerk.nl). Fietsnetwerk biedt thematische fietsroutes aan langs de bekende knooppuntborden. Daarnaast biedt de [app fietsrouteplanner](#) de mogelijkheid om zelf een route samen te stellen aan de hand van fietsknooppunten. Geen pen en papier meer nodig!

# Fietsroute Landgoed Heerlijkheid Mariënwaerd

## Routebeschrijving

Start: Lingedijk 46, 4197 HC Buurmalsen

### Van 60 naar 31

Neem Lingedijk in westelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 31

### Van 31 naar 55

Neem Lingedijk in zuidwestelijke richting

⬆ Ga rechtdoor naar de Neust

⬆ Ga rechtdoor naar Marienwaerd Appeldijk

⬆ Ga rechtdoor naar Kloostersteeg

Je bent nu bij knooppunt 55

### Van 55 naar 32

Neem Mariënwaerd Biersteeg in noordwestelijke richting

⬆ Ga rechtdoor naar Marienwaerd Notenlaan

➡ Ga rechts naar Oude Waag

Je bent nu bij knooppunt 32

### Van 32 naar 89

Neem Mariënwaerd Dwarssteeg in oostelijke richting

⬆ Ga rechtdoor naar Oude Hoeveneseweg

⬆ Ga rechtdoor naar Kruisweg

Je bent nu bij knooppunt 89

### Van 89 naar 62

Neem Hennisdijk in zuidoostelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 62

### Van 62 naar 60

Neem Nieuwe Steeg in zuidwestelijke richting

⬅ Ga links naar Rijksweg (N833)

➡ Ga rechts naar Groeneweg

⤵ Links aanhouden naar Spijksepad

Je bent nu bij knooppunt 60

## Afstand

20 KM

**1015.1 M**

1 KM

1 M

**4883.6 M**

1.9 KM

299 M

1.9 KM

740 M

0 M

**3222.6 M**

722 M

639 M

1.9 KM

0 M

**5243.9 M**

2 KM

2.4 KM

846 M

0 M

**2005.8 M**

2 KM

0 M

**3673 M**

1.8 KM

517 M

802 M

547 M

0 M

## Totale afstand

**1 KM**

**4.9 KM**

**3.2 KM**

**5.2 KM**

**2 KM**

**3.7 KM**

einde route

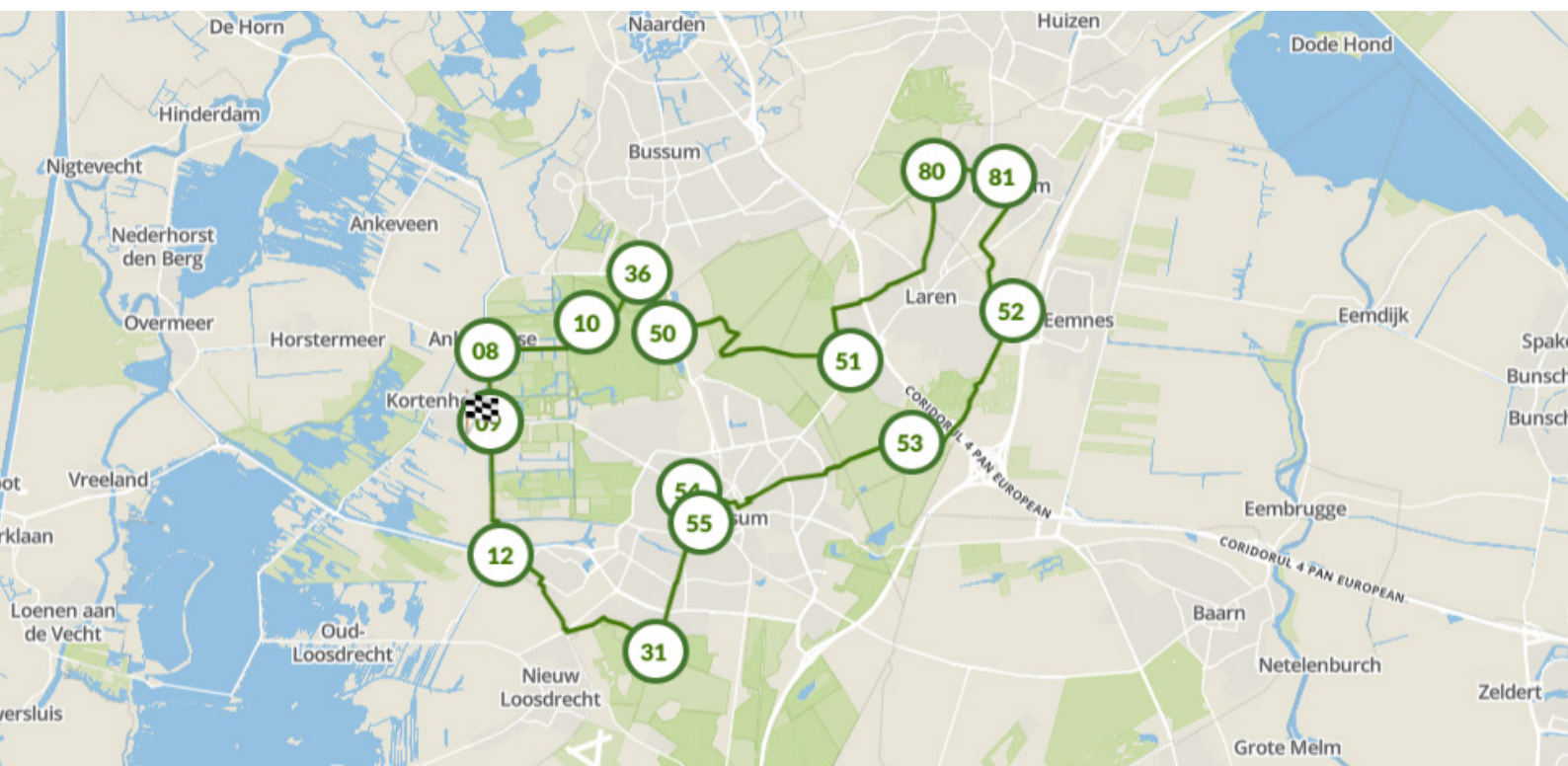
## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van [voluitlevenmetdiabetes.nl](http://voluitlevenmetdiabetes.nl) vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!

# Fietsroute voor Gooische Vrouwen

## Hilversum, Blaricum, Laren

Heb je altijd al Cheryl, Claire, Anouk, Willemijn of Roelien willen zijn? De luxe auto's van de dames kunnen we je niet leveren, maar stel dat de dames zouden fietsen, dan zouden ze best wel eens voor deze fietsroute gekozen kunnen hebben. Behalve dat hij je door Blaricum en Laren voert, kom je ook door leuke winkelstad Hilversum en over de Bussumse heide.



## Fietsnetwerk.nl

De fietsroutes in dit E-book worden je aangeboden door [fietsnetwerk.nl](https://fietsnetwerk.nl). Fietsnetwerk biedt thematische fietsroutes aan langs de bekende knooppuntborden. Daarnaast biedt de [app fietsrouteplanner](#) de mogelijkheid om zelf een route samen te stellen aan de hand van fietsknooppunten. Geen pen en papier meer nodig!



# Fietsroute voor Gooische Vrouwen

## Routebeschrijving

Start: Leeuwenlaan 2, 1243 KC 's-Graveland

### **Van 09 naar 08**

Vertrek in noordelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 08

### **Van 08 naar 10**

Neem Ankeveensepad in oostelijke richting

🔄 Ga links naar Bantam

Je bent nu bij knooppunt 10

### **Van 10 naar 36**

Neem Weg door 't Kamp in oostelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 36

### **Van 36 naar 50**

Vertrek in zuidoostelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 50

### **Van 50 naar 51**

Vertrek in oostelijke richting

🔄 Ga rechts naar Nieuwe Crailoseweg

Je bent nu bij knooppunt 51

### **Van 51 naar 80**

Vertrek in noordwestelijke richting

🔄 Ga rechts naar Grintbank

👆 Ga rechtdoor naar Werkdroger

👆 Ga rechtdoor naar Oude Drift

🔄 Rechts aanhouden naar Oosterend

Je bent nu bij knooppunt 80

### **Van 80 naar 81**

Vertrek in noordoostelijke richting

🔄 Rechts aanhouden op de splitsing

🔄 Ga rechts naar Naarderweg

🔄 Ga rechtsaf naar Huizerweg

## Afstand

34.1 KM

**1155 M**

1.2 KM

0 M

**1991.6 M**

1.3 KM

707 M

1 M

**1290.8 M**

1.3 KM

0 M

**1165.9 M**

1.2 KM

0 M

**3910.2 M**

1.4 KM

2.6 KM

0 M

**4165 M**

888 M

636 M

527 M

349 M

1.8 KM

1 M

**1174.1 M**

18 M

145 M

978 M

32 M

## Totale afstand

**1.2 KM**

**2 KM**

**1.3 KM**

**1.2 KM**

**3.9 KM**

**4.2 KM**

**1.2 KM**

zie de volgende pagina

## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van voluitlevenmetdiabetes.nl vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!









# Fietsroute voor Gooische Vrouwen

## Routebeschrijving

Je bent nu bij knooppunt 81

### Van 81 naar 52


Neem Huizerweg in zuidoostelijke richting

-  Rechts aanhouden naar Torenlaan
-  Ga links naar Verbindingsweg
-  Ga rechts naar Melkweg
-  Ga rechtdoor naar Schapendrift
-  Ga linksaf naar Eemnesserweg
-  Ga rechts naar Eemnesserweg
-  Ga rechtdoor naar Eemnesserweg
-  Ga rechtdoor naar Eemnesserweg

Je bent nu bij knooppunt 52

### Van 52 naar 53













Vertrek in zuidwestelijke richting

-  Ga rechtsaf naar Gooiergracht

Je bent nu bij knooppunt 53

### Van 53 naar 54

Vertrek in zuidoostelijke richting

-  Ga rechtsaf naar Bosweg
-  Ga rechtdoor naar Eemnesserweg
-  Ga linksaf naar Aardjesberg
-  Ga linksaf naar Schans
-  Ga links naar Eemnesserweg
-  Ga rechts naar Noorderweg
-  Ga linksaf naar Kleine Drift
-  Rechtsaf naar Stationstunnel
-  Ga rechtsaf naar Schapenkamp
-  Links aanhouden naar Stationsstraat
-  Ga rechtdoor naar Melkpad
-  Ga rechtsaf naar Oude Enghweg

## Afstand

0 M

**3018 M**

140 M

187 M

343 M

1 KM

869 M

205 M

7 M

206 M

42 M

0 M

**3069.1 M**

41 M

3 KM

0 M

**4314.3 M**

107 M

370 M

982 M

136 M

53 M

1.3 KM

109 M

81 M

218 M

99 M

254 M

354 M

95 M

## Totale afstand

**3 KM**

**3.1 KM**

**4.3 KM**

zie de volgende pagina

## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van voluitlevenmetdiabetes.nl vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!

# Fietsroute voor Gooische Vrouwen

## Routebeschrijving

⤴ Links aanhouden naar Dudokpark

Je bent nu bij knooppunt 54

### **Van 54 naar 55**

Neem Dudokpark in westelijke richting

⤴ Ga links naar Hoge Naarderweg

⤴ Ga linksaf

⤴ Ga rechtdoor

⤴ Ga rechtdoor

Je bent nu bij knooppunt 55

### **Van 55 naar 31**

Neem Kerkbrink in westelijke richting

⤴ Ga rechtdoor

⤴ Ga rechts naar Vaartweg

⤴ Ga links naar Havenstraat

⤴ Ga links naar Bosdrift

⤴ Ga links

⤴ Ga links naar Bosdrift

Je bent nu bij knooppunt 31

### **Van 31 naar 12**

Neem Bosdrift in noordelijke richting

⤴ Ga linksaf naar Zuiderheideweg

⤴ Ga linksaf

⤴ Ga rechts

⤴ Ga rechts naar Raaweg

⤴ Ga links naar Kerkelandenlaan

⤴ Ga links naar Ludgeruslaan

Je bent nu bij knooppunt 12

### **Van 12 naar 09**

Vertrek in noordelijke richting

⤴ Ga rechts naar Zuidereinde

## Afstand

147 M

1 M

**611.2 M**

20 M

252 M

39 M

96 M

204 M

0 M

**2230.7 M**

36 M

50 M

41 M

502 M

434 M

30 M

1.1 KM

0 M

**3568.2 M**

1 M

995 M

637 M

82 M

957 M

410 M

486 M

1 M

**2477.4 M**

730 M

155 M

## Totale afstand

**0.6 KM**

**2.2 KM**

**3.6 KM**

**2.5 KM**

zie de volgende pagina



## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van voluitlevenmetdiabetes.nl vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!



# Fietsroute voor Gooische Vrouwen

## Routebeschrijving

-  Ga rechts naar J.H. Burgerlaan
  -  Ga rechtdoor naar Zuidereinde
- Je bent nu bij knooppunt 09

## Afstand

212 M  
1.4 KM  
0 M

## Totale afstand

einde route

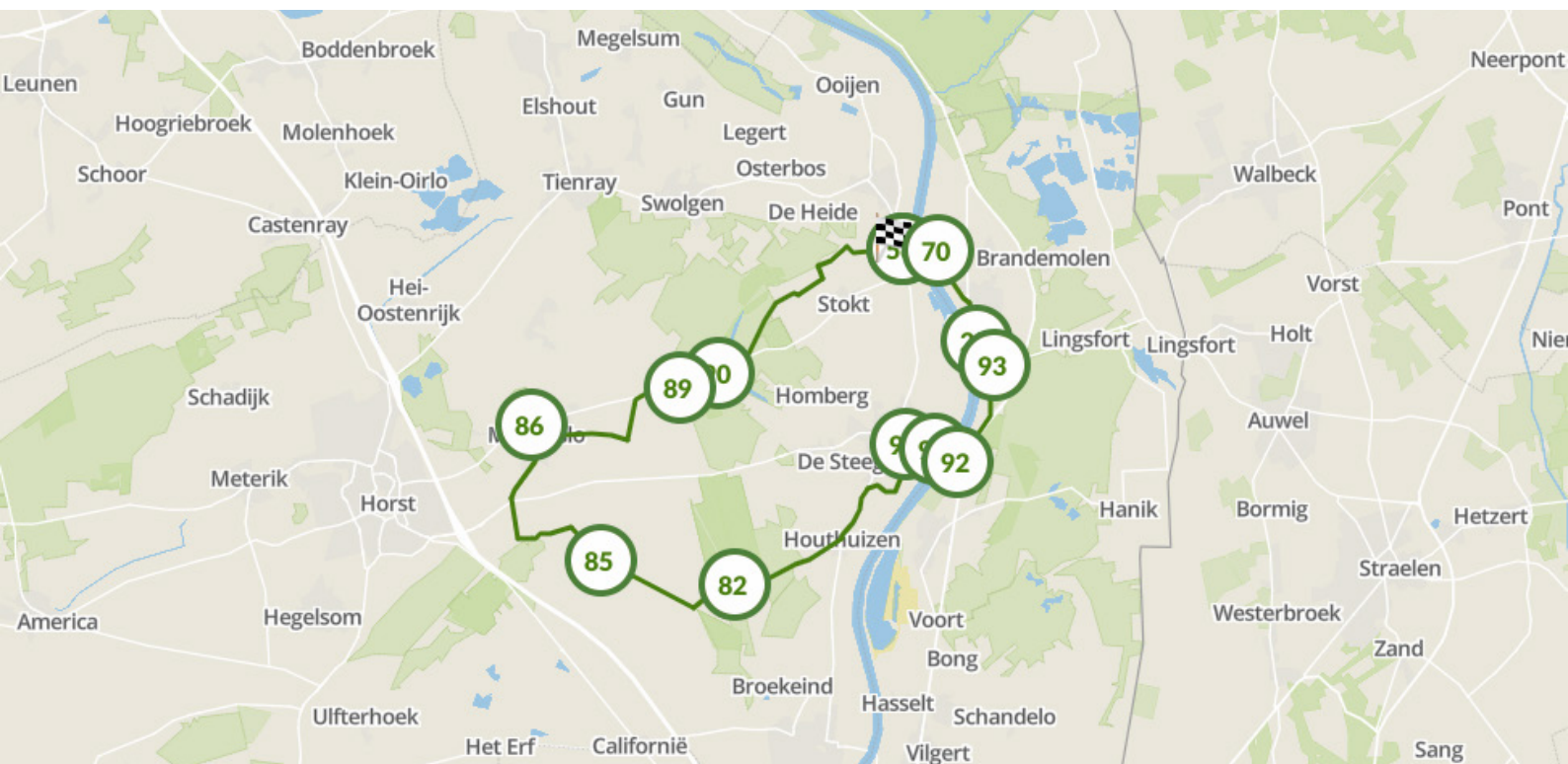
## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van [volutlevenmetdiabetes.nl](http://volutlevenmetdiabetes.nl) vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!

# Fietsroute Kastelen langs de Maas

## Broekhuizen, Lottum, Melderslo

Waar eens ridder Seger van Broeckhuysen zich veilig waande achter de dikke muren van kasteel Hoensbroek, zijn nu alleen nog fundamente te vinden die getuigen van dat verleden. Het kasteel is in 1944 verloren gegaan door een hevig gevecht tussen Duitsers en een Schotse eenheid, maar ook door de Broekhuizenaren zelf. Zij gebruikten de resten van het kasteel om hun eigen beschadigde huizen weer te herstellen. De kastelen Borggraaf en Kaldenbroek in Lottum bleven gelukkig gespaard en verkeren nog steeds in goede staat. Lottum staat ook bekend als rozendorp, veel van de Nederlandse rozen komen hier vandaan. De Kasteelse bossen, ten westen van Melderslo, hoorden oorspronkelijk bij Huys ter Horst.



## Fietsnetwerk.nl

De fietsroutes in dit E-book worden je aangeboden door [fietsnetwerk.nl](https://fietsnetwerk.nl). Fietsnetwerk biedt thematische fietsroutes aan langs de bekende knooppuntborden. Daarnaast biedt de [app fietsrouteplanner](#) de mogelijkheid om zelf een route samen te stellen aan de hand van fietsknooppunten. Geen pen en papier meer nodig!

# Fietsroute Kastelen langs de Maas

## Routebeschrijving

Start: Hoogstraat 17, 5872 AC Broekhuizen

### Van 56 naar 70

Neem Kerkhofstraat in oostelijke richting

⬆️ Neem het veer Broekhuizen-Arcen

⬆️ Ga rechtdoor naar Kruisweg

Je bent nu bij knooppunt

### Van 70 naar 25

Neem Kruisweg in oostelijke richting

➡️ Rechtsaf naar Maasstraat

Je bent nu bij knooppunt 25

### Van 25 naar 93

Neem Raadhuisplein in zuidelijke richting

➡️ Rechts aanhouden naar Schans

Je bent nu bij knooppunt 93

### Van 93 naar 92

Neem Schans in zuidelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 92

### Van 92 naar 98

Neem Veerweg in noordwestelijke richting

⬆️ Neem het veer Lottum-Lomm

⬆️ Ga rechtdoor naar Veerweg

Je bent nu bij knooppunt 98

### Van 98 naar 91

Neem Veerweg in westelijke richting

⬆️ Ga rechtdoor

Je bent nu bij knooppunt 91

### Van 91 naar 82

Neem Opperdonkseweg in zuidelijke richting

➡️ Ga links naar Grubbenvorsterweg

➡️ Ga rechts naar Houthuiserweg

## Afstand

21.9 KM

**589 M**

173 M

146 M

270 M

70

**1526.8 M**

979 M

547 M

0 M

**498 M**

46 M

451 M

0 M

**1648.9 M**

1.6 KM

0 M

**396 M**

86 M

161 M

149 M

0 M

**425.7 M**

378 M

48 M

1 M

**3936.6 M**

1.2 KM

845 M

1.7 KM

## Totale afstand

**0.6 KM**

0 M

**1.5 KM**

**0.5 KM**

**1.6 KM**

**0.4 KM**

**0.4 KM**

**3.9 KM**

zie de volgende pagina

## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van voluitlevenmetdiabetes.nl vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!

# Fietsroute Kastelen langs de Maas

## Routebeschrijving

➡ Ga rechtsaf

Je bent nu bij knooppunt

### Van 82 naar 85

Neem Meerlosebaan in westelijke richting

↑ Ga in de aangegeven richting

➡ Ga rechts naar Losbaan

Je bent nu bij knooppunt 85

### Van 85 naar 86

Neem Losbaan in noordwestelijke richting

↶ Ga links naar Denenweg

➡ Ga rechts naar Boomsweg

➡ Ga rechts naar Vlasvenstraat

↑ Ga rechtdoor naar Rector Mulderstraat

Je bent nu bij knooppunt

### Van 86 naar 89

Neem Broekhuizerdijk in oostelijke richting

➡ Ga rechts naar Koppertweg

↶ Ga links naar Lochtstraat

↑ Ga rechtdoor naar Blaktweg

↶ Ga links naar Langevensweg

Je bent nu bij knooppunt 89

### Van 89 naar 90

Neem Horsterweg in oostelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 90

### Van 90 naar 56

Neem Horsterweg in noordoostelijke richting

↑ Ga rechtdoor naar Rodevennenweg

↶ Links aanhouden naar Haasendonkerweg

↶ Ga links naar Hiepterweg

➡ Ga rechts naar Genenberg

## Afstand

159 M

82

**2244.1 M**

53 M

651 M

1.5 KM

1 M

**3305.4 M**

653 M

811 M

621 M

973 M

245 M

86

**2950.1 M**

253 M

266 M

126 M

991 M

1.3 KM

0 M

**618.2 M**

618 M

0 M

**3758.6 M**

453 M

1.3 KM

441 M

718 M

868 M

## Totale afstand

0 M

**2.2 KM**

**3.3 KM**

1 M

**3 KM**

**0.6 KM**

**3.8 KM**

zie de volgende pagina

## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van voluitlevenmetdiabetes.nl vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!



# Fietsroute Kastelen langs de Maas

## Routebeschrijving

Je bent nu bij knooppunt

## Afstand

56

## Totale afstand

0 M einde route

## Voluitlevenmetdiabetes.nl

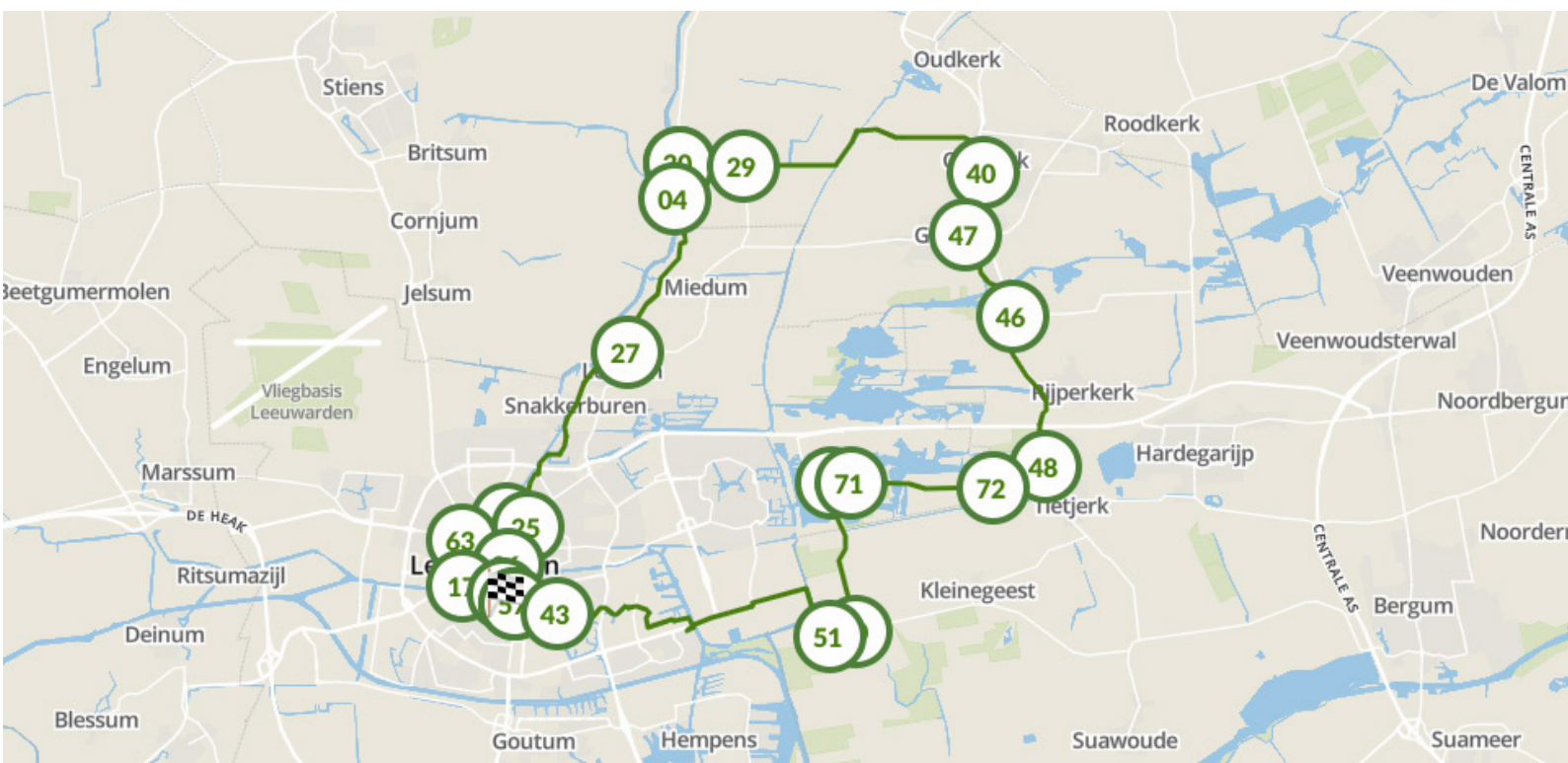
Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van [volutlevenmetdiabetes.nl](http://volutlevenmetdiabetes.nl) vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!



# Friese cultuur in Leeuwarden

## Leeuwarden

Omdat Leeuwarden in 2018 de Culturele Hoofdstad van Europa is geworden kun je de cultuur tegenwoordig overal in de stad terugvinden. We hebben in deze route daarom natuurlijk veel aantal culturele afstapmomenten. Je kunt ook even lekker ontspannen in recreatiegebied De Groene Ster als je de stad uit wilt. Niet alleen een culturele fietsroute dus maar ook een route waarbij je lekker van de prachtige omgeving van Leeuwarden zult genieten.



## Fietsnetwerk.nl

De fietsroutes in dit E-book worden je aangeboden door [fietsnetwerk.nl](https://fietsnetwerk.nl). Fietsnetwerk biedt thematische fietsroutes aan langs de bekende knooppuntborden. Daarnaast biedt de [app fietsrouteplanner](#) de mogelijkheid om zelf een route samen te stellen aan de hand van fietsknooppunten. Geen pen en papier meer nodig!


# Friese cultuur in Leeuwarden

## Routebeschrijving

Start: Leeuwarden, Schrans, 8932 GX Leeuwarden

### Van 57 naar 43


Neem De Eenhoorn in noordoostelijke richting

 Rechts aanhouden naar Potmargepaad

Je bent nu bij knooppunt 43

### Van 43 naar 51

Neem Potmargepaad in noordelijke richting

 Ga links naar Oude Lune

 Ga links naar Holstmeerweg

 Ga linksaf

Je bent nu bij knooppunt 51

### Van 51 naar 50

Vertrek in noordoostelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 50

### Van 50 naar 49

Neem Alddiel in noordelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 49

### Van 49 naar 71

Neem Woelwijk in oostelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 71

### Van 71 naar 72

Neem Woelwijk in oostelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 72


### Van 72 naar 48

Neem Woelwijk in oostelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 48

### Van 48 naar 46

Neem Noarderein in noordelijke richting

 Ga rechtdoor naar Swarteweisein

 Ga rechts naar Rijkstraatweg

## Afstand

33.8 KM

**641.5 M**

37 M

604 M

0 M

**5349 M**

1.2 KM

955 M

1.4 KM

1.7 KM

1 M

**375.4 M**

375 M

0 M

**2167.4 M**

2.2 KM

1 M

**270.7 M**

270 M

0 M

**2013 M**

2 KM

0 M

**891.4 M**

891 M

0 M

**2406.9 M**

237 M

295 M

129 M

## Totale afstand

**0.6 KM**

**5.3 KM**

**0.4 KM**

**2.2 KM**

**0.3 KM**

**2 KM**

**0.9 KM**

**2.4 KM**

zie de volgende pagina

## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van voluitlevenmetdiabetes.nl vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!

# Friese cultuur in Leeuwarden

## Routebeschrijving

➡ Ga rechts naar Westerdijk

Je bent nu bij knooppunt 46

### **Van 46 naar 47**

Vertrek in noordelijke richting

➡ Ga links naar Rinia van Nautaweg

Je bent nu bij knooppunt 47

### **Van 47 naar 40**

Neem Rinia van Nautaweg in noordelijke richting

➡ Ga links naar Trynwâldsterdyk (N361)

⬆ Ga rechtdoor naar Rengersweg (N361)

➡ Verlaat de rotonde naar Rengersweg (N361)

Je bent nu bij knooppunt 40

### **Van 40 naar 29**

Neem Rengersweg (N361) in noordelijke richting

➡ Ga rechtsaf naar Rengersweg (N361)

⬆ Rechtdoor op de rotonde naar Rengersweg (N361)

➡ Ga linksaf naar Wynzerdyk

➡ Ga links naar Walddyk

Je bent nu bij knooppunt 29

### **Van 29 naar 30**

Neem Wyns in westelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 30

### **Van 30 naar 04**

Neem Wyns in noordwestelijke richting

➡ Ga links naar Wyns

⬆ Neem het veer Wijns - Britsum

⬆ Ga rechtdoor

➡ Ga linksaf

Je bent nu bij knooppunt 04

### **Van 04 naar 27**

## Afstand

1.7 KM

0 M

**1418.5 M**

423 M

994 M

0 M

**956.3 M**

432 M

206 M

307 M

11 M

0 M

**4041.9 M**

19 M

130 M

274 M

1.8 KM

1.9 KM

0 M

**895.6 M**

895 M

1 M

**924.1 M**

143 M

109 M

32 M

4 M

635 M

1 M

**4070.2 M**

## Totale afstand

**1.4 KM**

**1 KM**

**4 KM**

**0.9 KM**

**0.9 KM**

**4.1 KM** zie de volgende pagina

## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van voluitlevenmetdiabetes.nl vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!

# Friese cultuur in Leeuwarden

## Routebeschrijving

Vertrek in noordoostelijke richting

➡ Ga rechtsaf

⬆️ Neem het veer Wijns - Britsum

⬅️ Ga links naar Wyns

➡ Ga rechts naar Wyns

➡ Ga rechts naar Wyns

Je bent nu bij knooppunt 27

### **Van 27 naar 25**

Vertrek in zuidwestelijke richting

➡ Ga rechts naar Tsjerkepaed

➡ Ga rechts naar De Tromp

⬅️ Ga links naar Tsjerkelanspaed

➡ Ga rechts naar Oan 'e Dyk

⬆️ Ga rechtdoor naar Familie van der Weijstraat

➡ Ga rechts naar Krijn van den Helmstraat

⬆️ Ga rechtdoor naar Jan Evenhuisstraat

➡ Ga rechts naar Goudenregenstraat

➡ Ga rechts naar Oldegalileën

⬅️ Ga links

➡ Ga rechts naar Voorstreek

Je bent nu bij knooppunt 25

### **Van 25 naar 26**

Neem Voorstreek in zuidelijke richting

➡ Ga rechtsaf naar Over de Kelders

⬆️ Ga rechtdoor naar Kelders

➡ Ga rechtsaf naar Peperstraat

⬅️ Ga linksaf naar Wirdumerdijk

Je bent nu bij knooppunt 26

### **Van 26 naar 64**

Neem Wirdumerdijk in noordelijke richting

Afstand

Totale afstand

635 M

4 M

32 M

109 M

143 M

3.1 KM

1 M

**3476.7 M**

**3.5 KM**

169 M

130 M

172 M

525 M

844 M

292 M

157 M

289 M

50 M

773 M

59 M

17 M

0 M

**658.7 M**

**0.7 KM**

404 M

18 M

153 M

76 M

6 M

1 M

**776.7 M**

**0.8 KM**

42 M

zie de volgende pagina

## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van [voluitlevenmetdiabetes.nl](http://voluitlevenmetdiabetes.nl) vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!

# Friese cultuur in Leeuwarden

## Routebeschrijving

↑ Ga rechtdoor naar Sint Jacobsstraat

→ Ga rechts naar Kleine Hoogstraat

↶ Ga links naar Bredeplaats

→ Ga rechts

Je bent nu bij knooppunt 64

### **Van 64 naar 63**

Neem Noordersingel in zuidwestelijke richting

↶ Ga linksaf

→ Ga rechtsaf

Je bent nu bij knooppunt 63

### **Van 63 naar 17**

Vertrek in zuidoostelijke richting

→ Ga rechtsaf naar Pier Panderstraat

↑ Ga rechtdoor naar Westersingel

↶ Ga links

→ Ga rechtsaf

→ Ga rechtsaf

Je bent nu bij knooppunt 17

### **Van 17 naar 62**

Vertrek in zuidoostelijke richting

↶ Ga linksaf

→ Ga rechtsaf

↑ Ga rechtdoor

↑ Ga rechtdoor naar Lange Marktstraat

↑ Ga rechtdoor naar Lange Marktstraat

↷ Ga rechts naar Sophialaan

↑ Ga rechtdoor naar Stationsweg

Je bent nu bij knooppunt 62

### **Van 62 naar 57**

Neem Schrans in oostelijke richting

## Afstand

160 M

211 M

144 M

218 M

1 M

**828.2 M**

715 M

91 M

21 M

0 M

**737.5 M**

93 M

124 M

446 M

44 M

15 M

15 M

0 M

**670.7 M**

15 M

15 M

13 M

15 M

107 M

195 M

151 M

161 M

0 M

**209 M**

90 M

## Totale afstand

**0.8 KM**

**0.7 KM**

**0.7 KM**

**0.2 KM**

zie de volgende pagina


## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van voluitlevenmetdiabetes.nl vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!



# Friese cultuur in Leeuwarden

## Routebeschrijving

 Links aanhouden naar Schrans  
Je bent nu bij knooppunt 57

## Afstand

119 M

0 M

## Totale afstand

einde route

## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van [volutlevenmetdiabetes.nl](http://volutlevenmetdiabetes.nl) vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!

# Fietsroute Afwisseling rond Lelystad

## Lelystad, IJsselmeer

De route omsingelt als het ware Lelystad. Je zult dus zeker wat van deze stad zien, maar deze fietsroute heeft je veel meer te bieden. Zo fietst je langs de noordoostkant van de Oostvaardersplassen. Een prachtig natuurgebied dat zeker de moeite waard is om voor terug te komen en er te gaan wandelen, want je kunt niet door dit natuurgebied fietsen. De route brengt je ook door het Natuurpark Lelystad. Heb je wel eens eerder dwars door een dierentuin gefietst? Hier kan dat. Bizons, bevers en badderende Pater Davidsherten; wilde zwijnen, watervogels en wisenten: je kunt ze allemaal tegenkomen. Je maakt ook kennis met het polderlandschap tussen Lelystad en Swifterbant. Uiteraard mag een stukje langs het IJsselmeer niet ontbreken op deze route.



## Fietsnetwerk.nl

De fietsroutes in dit E-book worden je aangeboden door [fietsnetwerk.nl](https://fietsnetwerk.nl). Fietsnetwerk biedt thematische fietsroutes aan langs de bekende knooppuntborden. Daarnaast biedt de [app fietsrouteplanner](#) de mogelijkheid om zelf een route samen te stellen aan de hand van fietsknooppunten. Geen pen en papier meer nodig!

# Fietsroute Afwisseling rond Lelystad

## Routebeschrijving

Start: Zuiderpoort 35, 8239 AB Lelystad

### **Van 57 naar 58**

Vertrek in zuidoostelijke richting

 Ga rechtdoor naar Larserdreef

Je bent nu bij knooppunt 58

### **Van 58 naar 73**

Neem Larserdreef in zuidoostelijke richting

 Ga rechtdoor naar Larserpad

Je bent nu bij knooppunt 73

### **Van 73 naar 85**


Vertrek in noordoostelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 85

### **Van 85 naar 86**

Vertrek in noordoostelijke richting

 Ga links naar Meerkoetenweg

 Ga rechtdoor naar Vlotgrasweg

Je bent nu bij knooppunt 86

### **Van 86 naar 87**

Vertrek in westelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 87

### **Van 87 naar 22**

Vertrek in oostelijke richting

 Rechts aanhouden naar Larserringweg

Je bent nu bij knooppunt 22

### **Van 22 naar 21**

Vertrek in noordwestelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 21

### **Van 21 naar 49**

Vertrek in noordelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 49

## Afstand

47.4 KM

**787.3 M**

657 M

130 M

0 M

**1854.8 M**

706 M

1.1 KM

0 M

**110 M**

110 M

0 M

**3895.7 M**

76 M

1.2 KM

2.6 KM

0 M

**690.5 M**

689 M

1 M

**3232.4 M**

789 M

2.4 KM

0 M

**1139.6 M**

1.1 KM

0 M

**2181.5 M**

2.2 KM

0 M

## Totale afstand

**0.8 KM**

**1.9 KM**

**0.1 KM**

**3.9 KM**

**0.7 KM**

**3.2 KM**

**1.1 KM**

**2.2 KM**

zie de volgende pagina

## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van voluitlevenmetdiabetes.nl vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!



# Fietsroute Afwisseling rond Lelystad

## Routebeschrijving

### **Van 49 naar 80**

Vertrek in noordelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 80

### **Van 80 naar 74**

Vertrek in noordelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 74

### **Van 74 naar 75**

Vertrek in noordwestelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 75

### **Van 75 naar 76**

Vertrek in westelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 76

### **Van 76 naar 77**

Neem Klokbekerweg in noordelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 77

### **Van 77 naar 78**

Neem Klokbekerweg in noordwestelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 78

### **Van 78 naar 96**

Neem IJsselmeerdijk in zuidwestelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 96

### **Van 96 naar 40**

Vertrek in zuidwestelijke richting

📍 Ga rechtdoor naar IJsselmeerdijk

📍 Ga rechtdoor naar Overstag

Je bent nu bij knooppunt 40

### **Van 40 naar 34**

Vertrek in zuidwestelijke richting

📍 Ga rechtdoor naar Houtribhaven

Je bent nu bij knooppunt 34

## Afstand

**1190.6 M**

1.2 KM

1 M

**1996.6 M**

2 KM

0 M

**1264.9 M**

1.3 KM

1 M

**1065.5 M**

1.1 KM

1 M

**1070.1 M**

1.1 KM

0 M

**1066.2 M**

1.1 KM

1 M

**4415.7 M**

4.4 KM

1 M

**3849.5 M**

696 M

2.3 KM

814 M

1 M

**2632.4 M**

2.3 KM

328 M

0 M

## Totale afstand

**1.2 KM**

**2 KM**

**1.3 KM**

**1.1 KM**

**1.1 KM**

**1.1 KM**

**4.4 KM**

**3.8 KM**

**2.6 KM**

zie de volgende pagina

## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van voluitlevenmetdiabetes.nl vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!

# Fietsroute Afwisseling rond Lelystad

## Routebeschrijving

### Van 34 naar 33

Neem IJsselmeerdijk in zuidelijke richting

➤ Ga rechtdoor naar Oostvaardersdijk 01

Je bent nu bij knooppunt 33

### Van 33 naar 32

Neem Oostvaardersdijk 01 in zuidelijke richting

➤ Ga rechtdoor naar Schoonzicht

➤ Ga links naar Claerbeek

➤ Ga rechts op de rotonde

➤ Ga rechtdoor naar Punterbrug

Je bent nu bij knooppunt 32

### Van 32 naar 30

Vertrek in zuidwestelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 30

### Van 30 naar 25

Vertrek in zuidwestelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 25

### Van 25 naar 24

Vertrek in zuidwestelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 24

### Van 24 naar 23

Vertrek in zuidoostelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 23

### Van 23 naar 27

Vertrek in oostelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 27

### Van 27 naar 92

Neem Uilenweg in zuidoostelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 92

### Van 92 naar 57

## Afstand

**392.1 M**

33 M

359 M

0 M

**1213.3 M**

611 M

109 M

126 M

175 M

193 M

0 M

**901 M**

901 M

1 M

**1639.8 M**

1.6 KM

1 M

**1630.7 M**

1.6 KM

1 M

**1970.2 M**

2 KM

0 M

**1088.7 M**

1.1 KM

0 M

**2856.2 M**

2.9 KM

1 M

**3291.4 M**

## Totale afstand

**0.4 KM**

**1.2 KM**

**0.9 KM**

**1.6 KM**

**1.6 KM**

**2 KM**

**1.1 KM**

**2.9 KM**

**3.3 KM** zie de volgende pagina

## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van voluitlevenmetdiabetes.nl vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!



# Fietsroute Afwisseling rond Lelystad

## Routebeschrijving

Neem Torenavalkweg in noordoostelijke richting  
Je bent nu bij knooppunt 57

## Afstand

3.3 KM  
0 M

## Totale afstand

einde route

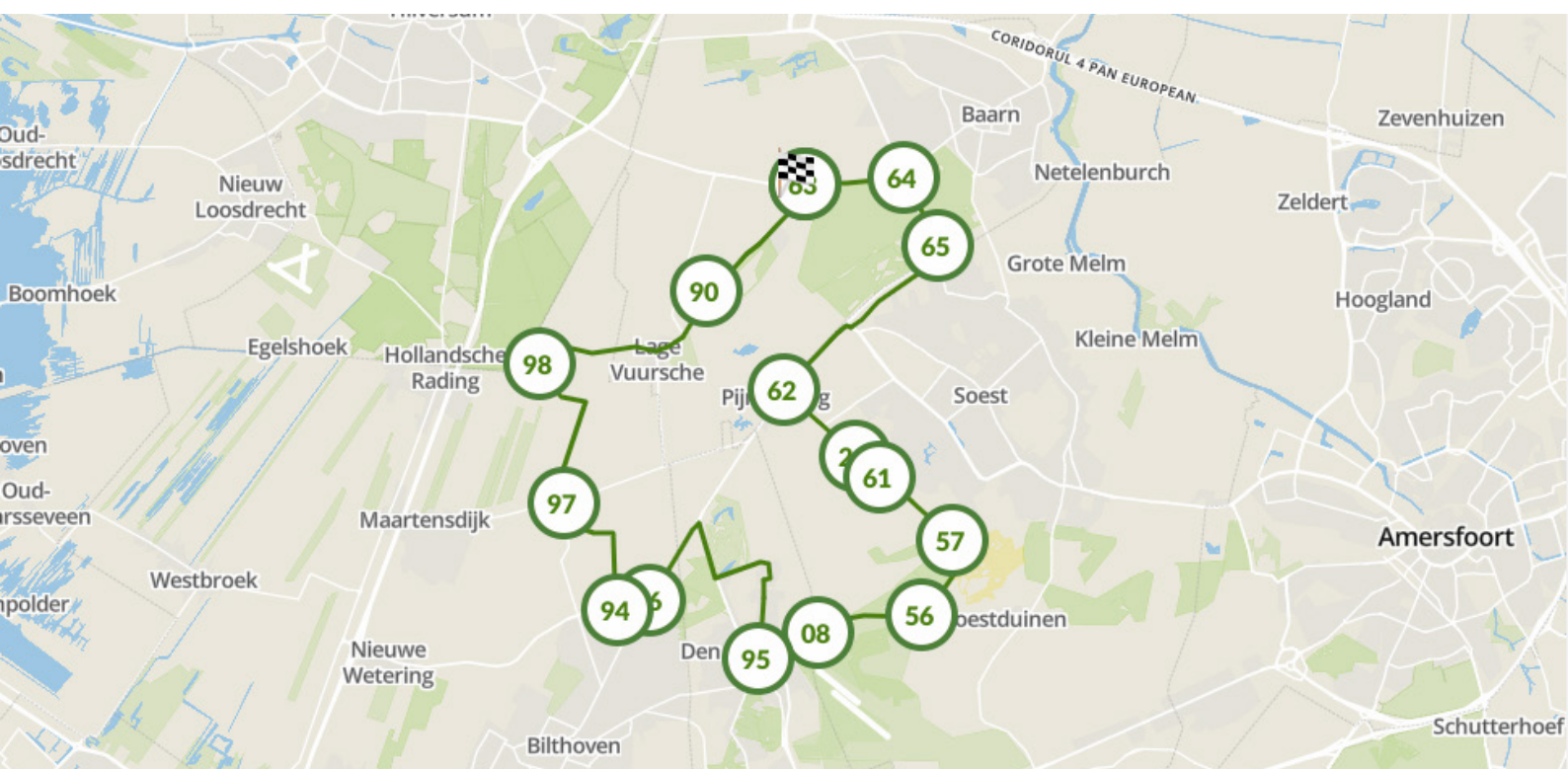
## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van [volutlevenmetdiabetes.nl](http://volutlevenmetdiabetes.nl) vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!

# Fietsroute Oranjeroute

## Baarn, Lage Vuursche, Soest

Langs de Amsterdamsestraatweg, tussen Baarn en Soest, vindt je paleis Soestdijk. Koningin Juliana en prins Bernhard zwaaien je, dankzij beeldhouwer Kees Verkade, vrolijk toe. Je kunt er, tegen betaling, ook naar binnen om te zien hoe de koninklijke familie leefde. Waarschijnlijk zult je verbaasd zijn over het ontbreken van pracht en praal in de prive-vertrekken. In Lage Vuursche fiets je langs kasteel Drakensteyn, het adres waar prinses Beatrix is gaan wonen na haar abdicatie. Helaas is het kasteeltje vanaf de openbare weg niet te zien en je zult begrijpen dat je er niet binnen kunt kijken.



## Fietsnetwerk.nl

De fietsroutes in dit E-book worden je aangeboden door [fietsnetwerk.nl](https://fietsnetwerk.nl). Fietsnetwerk biedt thematische fietsroutes aan langs de bekende knooppuntborden. Daarnaast biedt de [app fietsrouteplanner](#) de mogelijkheid om zelf een route samen te stellen aan de hand van fietsknooppunten. Geen pen en papier meer nodig!

# Fietsroute Oranjeroute

## Routebeschrijving

Start: Baarn, Bosbad, 3744 KB Baarn

### Van 63 naar 90

Vertrek in zuidelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 90

### Van 90 naar 98

Vertrek in westelijke richting

⤵ Ga links naar Hoge Vuurseweg

⤵ Ga links naar Karnemelksweg

➡ Ga rechts naar Vuursche Dreef

Je bent nu bij knooppunt 98

### Van 98 naar 97

Neem Karnemelksweg in zuidelijke richting

⤵ Links aanhouden naar Eikensteeg

⤵ Ga links naar Maartensdijkseweg

Je bent nu bij knooppunt 97

### Van 97 naar 94

Neem Professor Bronkhorstlaan in zuidelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 94

### Van 94 naar 96

Neem Hercules Segherslaan in oostelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 96

### Van 96 naar 95

Neem Hercules Segherslaan in oostelijke richting

⤵ Ga linksaf

➡ Rechts aanhouden naar Hercules Segherslaan

⤴ Ga rechtdoor naar Soestdijkerweg

➡ Rechts aanhouden naar Dolderseweg

⤵ Ga links naar Kapelweg

➡ Ga rechts naar Distelvinder

⤵ Ga links naar Deltapad

## Afstand

28.7 KM

**2168.6 M**

2.2 KM

0 M

**3089.4 M**

786 M

392 M

1.5 KM

431 M

0 M

**2815.9 M**

2.5 KM

128 M

181 M

1 M

**2118.4 M**

2.1 KM

0 M

**495.8 M**

496 M

0 M

**5003 M**

13 M

62 M

436 M

823 M

2 KM

303 M

912 M

105 M

## Totale afstand

**2.2 KM**

**3.1 KM**

**2.8 KM**

**2.1 KM**

**0.5 KM**

**5 KM**

zie de volgende pagina

## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van voluitlevenmetdiabetes.nl vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!

# Fietsroute Oranjeroute

## Routebeschrijving

🔍 Ga linksaf

📍 Ga rechtdoor naar Dolderseweg

Je bent nu bij knooppunt 95

### **Van 95 naar 08**

Neem Fornheselaan in noordoostelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 08

### **Van 08 naar 56**

Vertrek in noordoostelijke richting

🔍 Ga linksaf naar Paltzerweg

Je bent nu bij knooppunt 56

### **Van 56 naar 57**

Neem De Beaufortlaan in oostelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 57

### **Van 57 naar 61**

Neem Wieksloterweg Oostzijde in noordwestelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 61

### **Van 61 naar 26**

Neem Wieksloterweg Oostzijde in noordwestelijke richting

Je bent nu bij knooppunt 26

### **Van 26 naar 62**

Vertrek in noordwestelijke richting

📍 Ga rechtdoor naar Wieksloterweg Westzijde

Je bent nu bij knooppunt 62

### **Van 62 naar 65**

Neem Biltseweg in noordoostelijke richting

🔍 Ga links naar Jachthuislaan

🔍 Ga links naar Park Vredenhof

Je bent nu bij knooppunt 65

### **Van 65 naar 64**

Vertrek in noordwestelijke richting

## Afstand

141 M

229 M

0 M

**931.1 M**

931 M

0 M

**1579.9 M**

1.5 KM

46 M

0 M

**1347.1 M**

1.3 KM

0 M

**1399.9 M**

1.4 KM

0 M

**448.6 M**

448 M

1 M

**1428.1 M**

31 M

1.4 KM

0 M

**3273.8 M**

1.4 KM

1.5 KM

425 M

0 M

**1104.4 M**

1.1 KM

## Totale afstand

**0.9 KM**

**1.6 KM**

**1.3 KM**

**1.4 KM**

**0.4 KM**

**1.4 KM**

**3.3 KM**

**1.1 KM**

Zie de volgende pagina

## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van voluitlevenmetdiabetes.nl vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!

# Fietsroute Oranjeroute


## Routebeschrijving

Je bent nu bij knooppunt 64

**Van 64 naar 63**

Vertrek in noordwestelijke richting

 Ga linksaf

 Ga rechtdoor naar Hilversumsestraatweg

Je bent nu bij knooppunt 63

## Afstand

0 M

**1495.1 M**

44 M

66 M

1.4 KM

0 M

## Totale afstand

**1.5 KM**

einde route

## Voluitlevenmetdiabetes.nl

Heb jij nog een geschikte fiets nodig voor je fietstochtje? Mis je een goede waterbestendige fietstas of wil je je rijwiel veilig achter kunnen laten met behulp van een hangslot? In de shop van [voluitlevenmetdiabetes.nl](http://voluitlevenmetdiabetes.nl) vind je alles wat je nodig hebt op het gebied van fietsen en bijbehorende accessoires. Ontdek nu!

# Wist je dat?

Bewegen positieve effect heeft op gezondheid:

1. De gevoeligheid voor insuline neemt toe en je bloedglucose wordt daardoor stabiel en lager
2. Je bloeddruk daalt
3. Je lichaamssamenstelling verbetert: meer spiermassa, minder vetmassa
4. Je botten worden sterker
5. Je cholesterolgehalte verbetert
6. Het risico op hart- en vaatziekten daalt
7. Je humeur verbetert en je voelt je minder moe
8. Stress neemt af

- Hanno Pijl: Diabetes type 2? Maak jezelf beter



# Nawoord

Hoeveel zin heb jij nu om op de fiets te springen en een rondje te gaan fietsen? Hopelijk hebben wij jou enthousiast gekregen om er lekker op uit te trekken. Om je verder op weg te helpen staan er een heleboel artikelen op [voluitlevenmetdiabetes.nl](https://www.voluitlevenmetdiabetes.nl) klaar om gelezen te worden. Zo vind je er tips over [veilig fietsen met een e-bike](#), [redenen waarom een elektrische fiets geschikt is voor jou](#), [verhalen hoe je sport kunt volhouden](#) en nog veel meer informatie over sport en beweging.

We zien je graag op [voluitlevenmetdiabetes.nl](https://www.voluitlevenmetdiabetes.nl)!