

BIOR

FIETS- EN WANDELROUTES 2021

BEWEGEN IN OPENBARE RUIMTE



Lotte van der Velde
Project BIOR gemeente Meppel

Inleiding fietsen

Sinds 2017 zijn er nieuwe beweegrichtlijnen voor iedereen vanaf 4 jaar (kenniscentrum sport en bewegen. 2021, 11 februari). Dit houdt voor kinderen van 4 t/m 18 jaar het volgende in: 1 uur per dag matig intensief bewegen en drie keer week spier- en botversterkende activiteiten. Voor volwassenen en ouderen houdt dat in: 2,5 uur per week matig intensief bewegen, twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten en balans voor ouderen. Hieronder drie voordelen die jou moeten overtuigen om te gaan fietsen:

Fietsen houdt je op gewicht.

In Nederland zijn er meer fietsen dan mensen, fietsen is een goede manier om overgewicht te voorkomen en voor de mensen die overgewicht hebben is fietsen een uitstekende manier om in beweging te komen (Hendriksen, I.J.M. & Gilswijk R. Van. 2010). Doordat bijna iedereen regelmatig op de fiets stapt, is het overgewicht onder Nederlands gemiddeld lager dan de landen die om Nederland liggen. Daarnaast als je dagelijks 30 minuten fietsen op een gemiddeld tempo van 18 km/u levert 150 kcal extra verbruik op. Dit kun je vergelijken met het verbranden van één kroket.

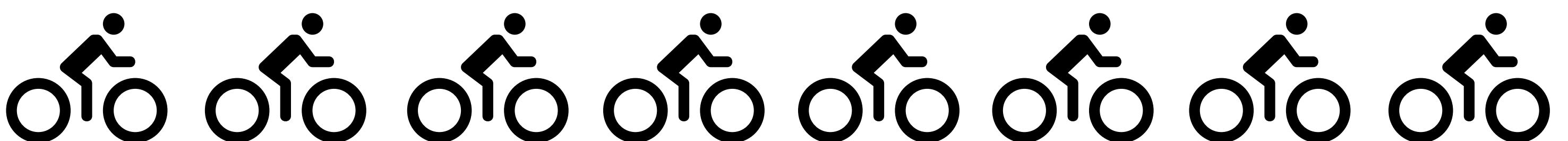
Fietsen verhoogt je fitheid.

Door regelmatig te fietsen, naar bijvoorbeeld je werk, verhoogt je fitheid met gemiddeld 13% (Hendriksen, I.J.M. & Gilswijk R. Van. 2010). Ongeveer 25% van alle werknemers fietst naar het werk, een kwart daarvan voldoet daarmee aan de beweegnorm alleen al door regelmatig naar het werk te fietsen.

Fietsen vermindert de kans op ziek zijn

Fietsen heeft een beschermend effect op verschillende ziektes, dit houdt in dat het de kans op hart- en vaatziekten verlaagt met 11% en neemt de kans op vroegtijdig overlijden af met 39%. Daarnaast stimuleert het de ademhaling, de bloedsomloop en er worden veel spieren tegelijk gebruikt.

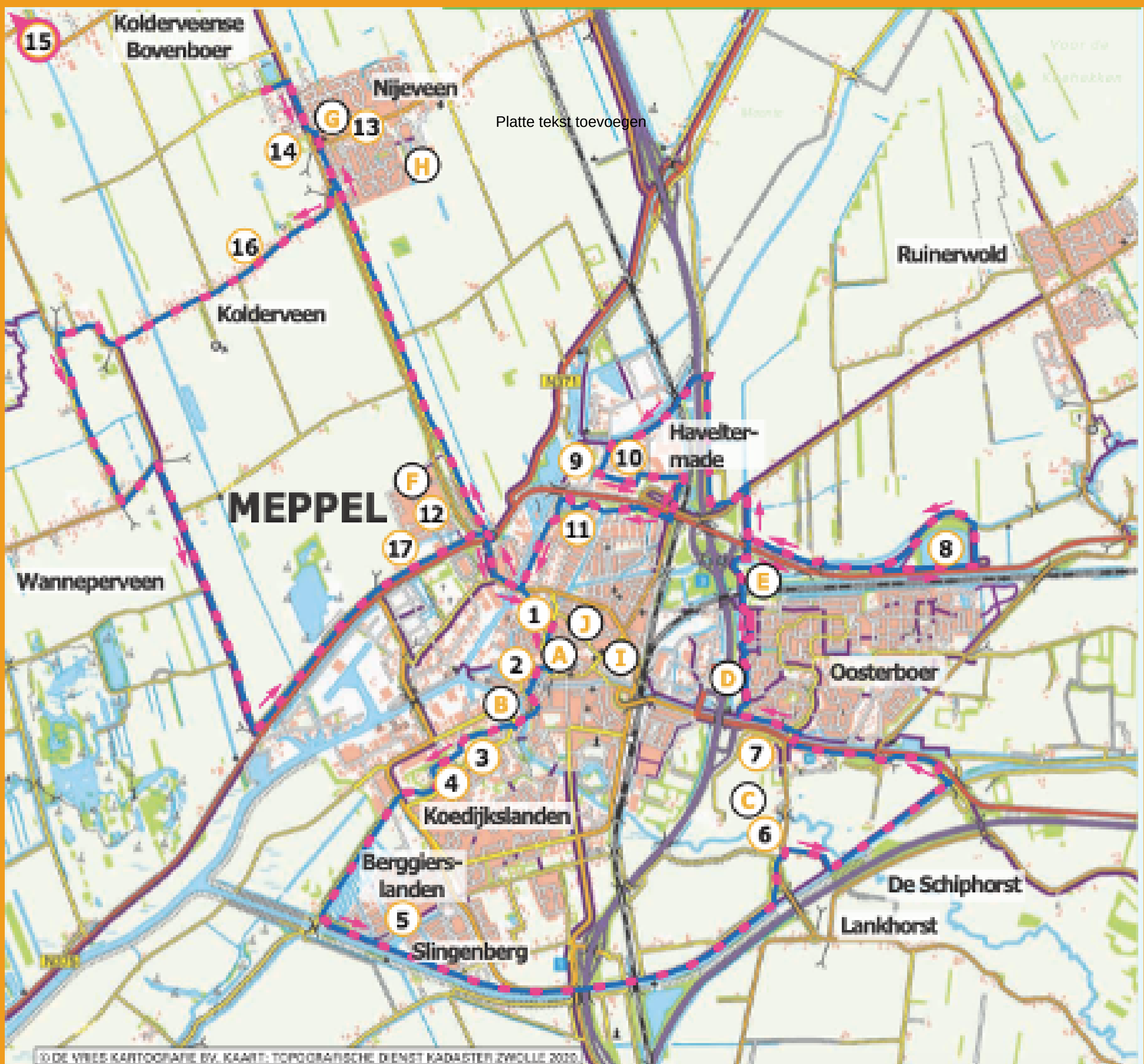
We kunnen wel concluderen dat fietsen veel voordelen heeft voor iedereen. Om jou nog meer te inspireren om te fietsen hebben wij 15 fietsroutes voor je klaarstaan in en rondom Meppel.



Fietsroute - Maak Meppel duurzamer

De fietsroute is 38 kilometer, deze route kun je in één keer doen, maar je kunt deze ook opsplitsen in twee verschillende routes: rondje Meppel Zuid (20 kilometer) en rondje Nijeveen (18 kilometer). De route heeft 17 knooppunten waarbij je langsgaat. Bijna bij elk knooppunt staat er een vraag vermeld die betrekking heeft over de plek waar je bent.

[Klik hier voor de route](#)

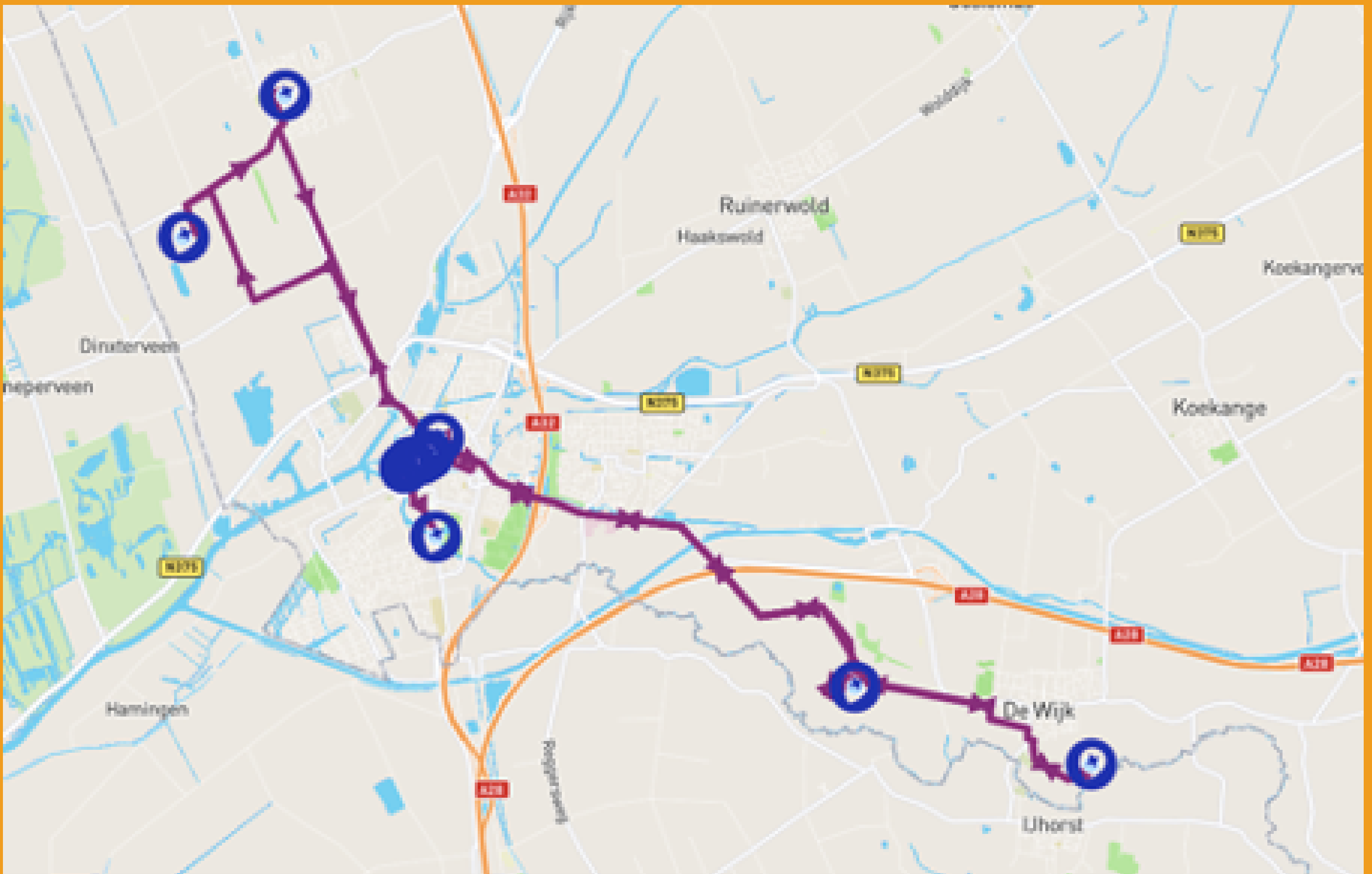


Fietsroute - Route top 10

Fietsroute waarbij je langs de top 10 plekken van Meppel en omgeving gaat. De route gaat o.a. langs Meppel, Nijeveen en de Wijk. Er is niet bekend hoeveel kilometer het is en hoe lang er erover doet.

Bezienswaardigheden waarbij je o.a. langkomst zijn het Wilhelminapark, de Meppeler toren en de Molen in Nijeveen

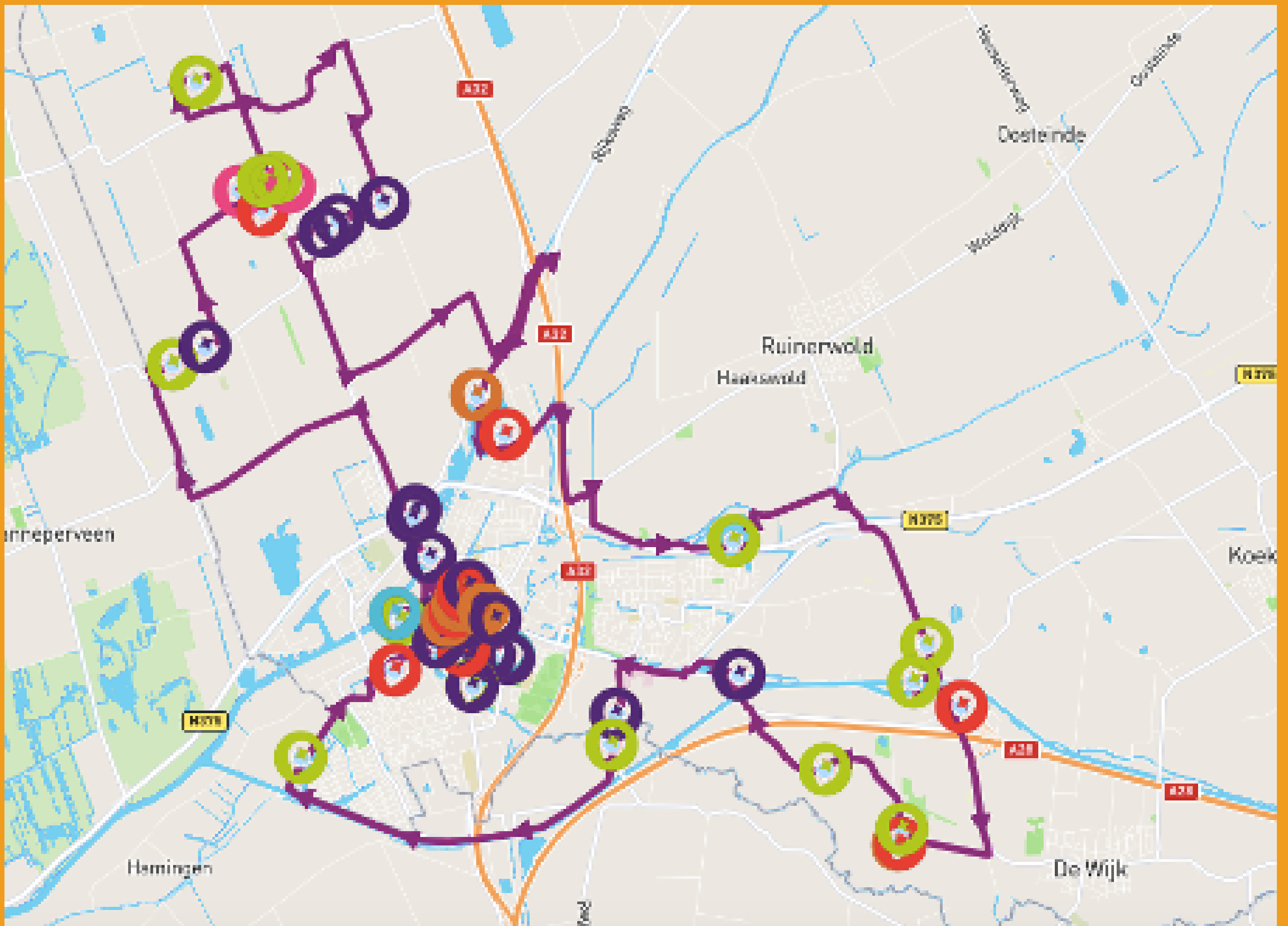
[Klik hier voor de route](#)



Fietsroute - Route van geluk

De fietsroute is 54 kilometer lang, waarbij je o.a. door Meppel, Nijeveen en Dinxterveen gaat. Onderweg kom je langs meer dan 50 bijzondere plekken van de gemeente Meppel. De plekken van geluk worden aangegeven met een hart op de grond. De verschillende kleuren harten geeft de waarde weer: Roze staat voor geluk, oranje staat voor gastvrij, rood staat voor ondernemend, blauw staat voor knooppunt, groen staat uiteraard voor groen en paars staat voor karakteristiek.

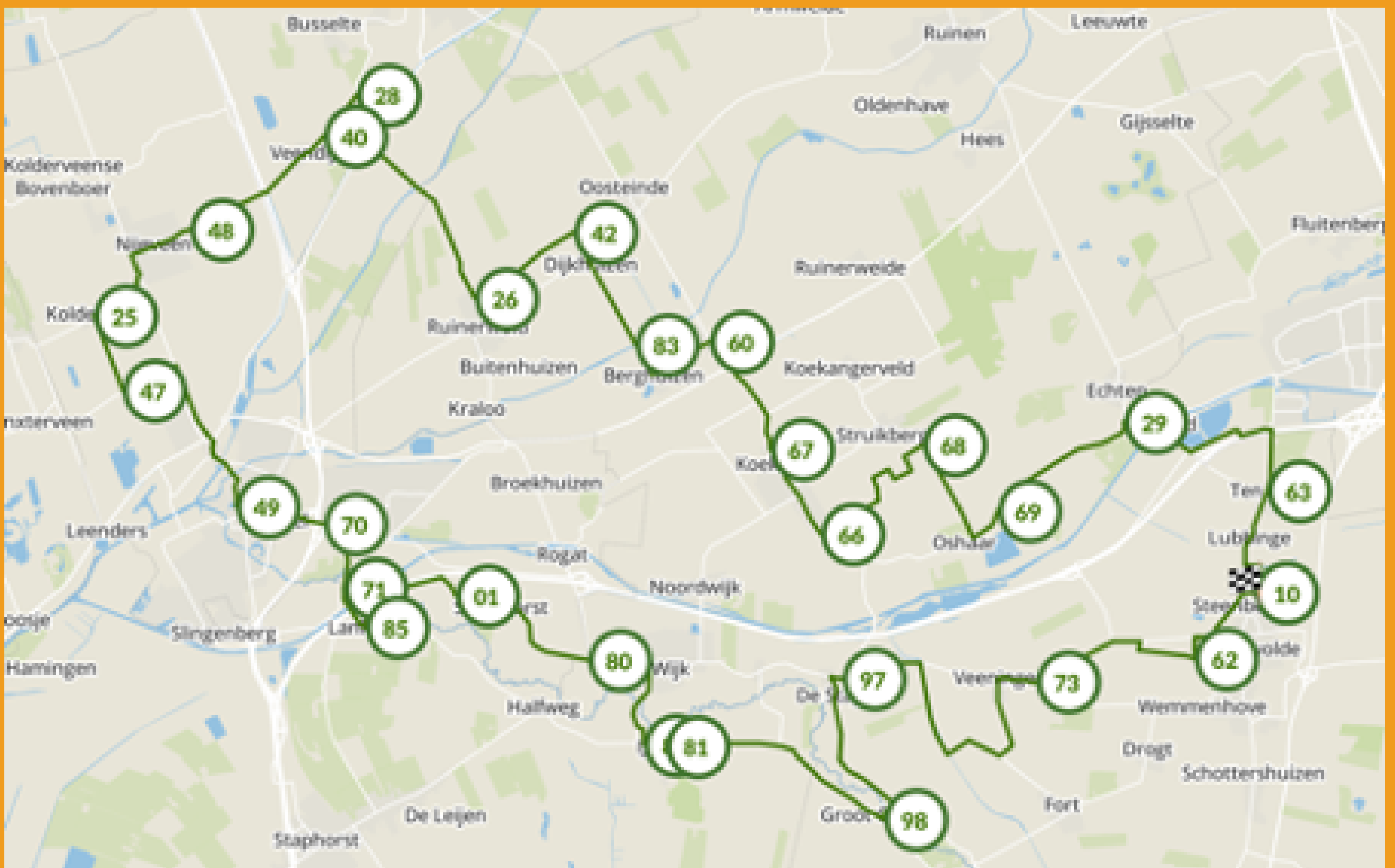
[Klik hier voor de route](#)



Fietsroute - Wold Aa en Hoogeveensche Vaart

De fietsroute is 68 kilometer en gaat langs o.a. Meppel, Koekange en de Wijk. Met de fiets doe je hier ongeveer 3 uur en 50 minuten over, als je met de elektrische fiets gaat doe je hier ongeveer 3 uur en 5 minuten over. De route gaat langs 28 verschillende knooppunten.

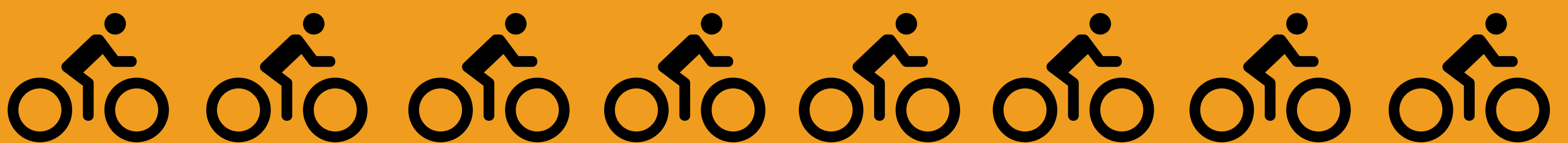
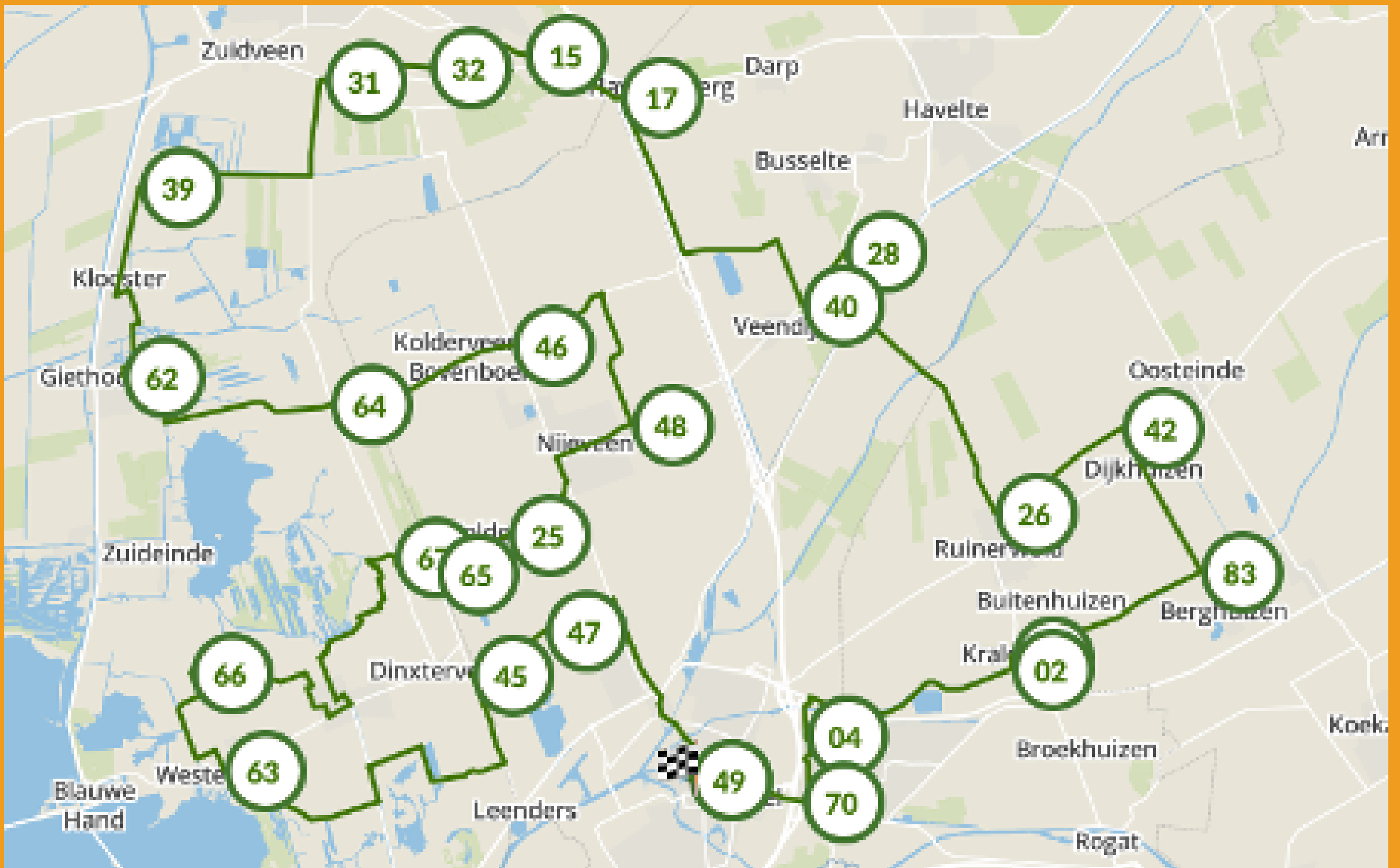
[Klik hier voor de route](#)



Fietsroute - Giethoorn en omgeving

De fietsroute is 66 kilometer en gaat langs o.a. Meppel, Giethoorn, Nijeveen en Ruinerwold. Met de fiets doe je hier ongeveer 3 uur en 50 minuten over, als je met de elektrische fiets gaat doe je hier ongeveer 3 uur en 5 minuten over. De route gaat langs 26 verschillende knooppunten.

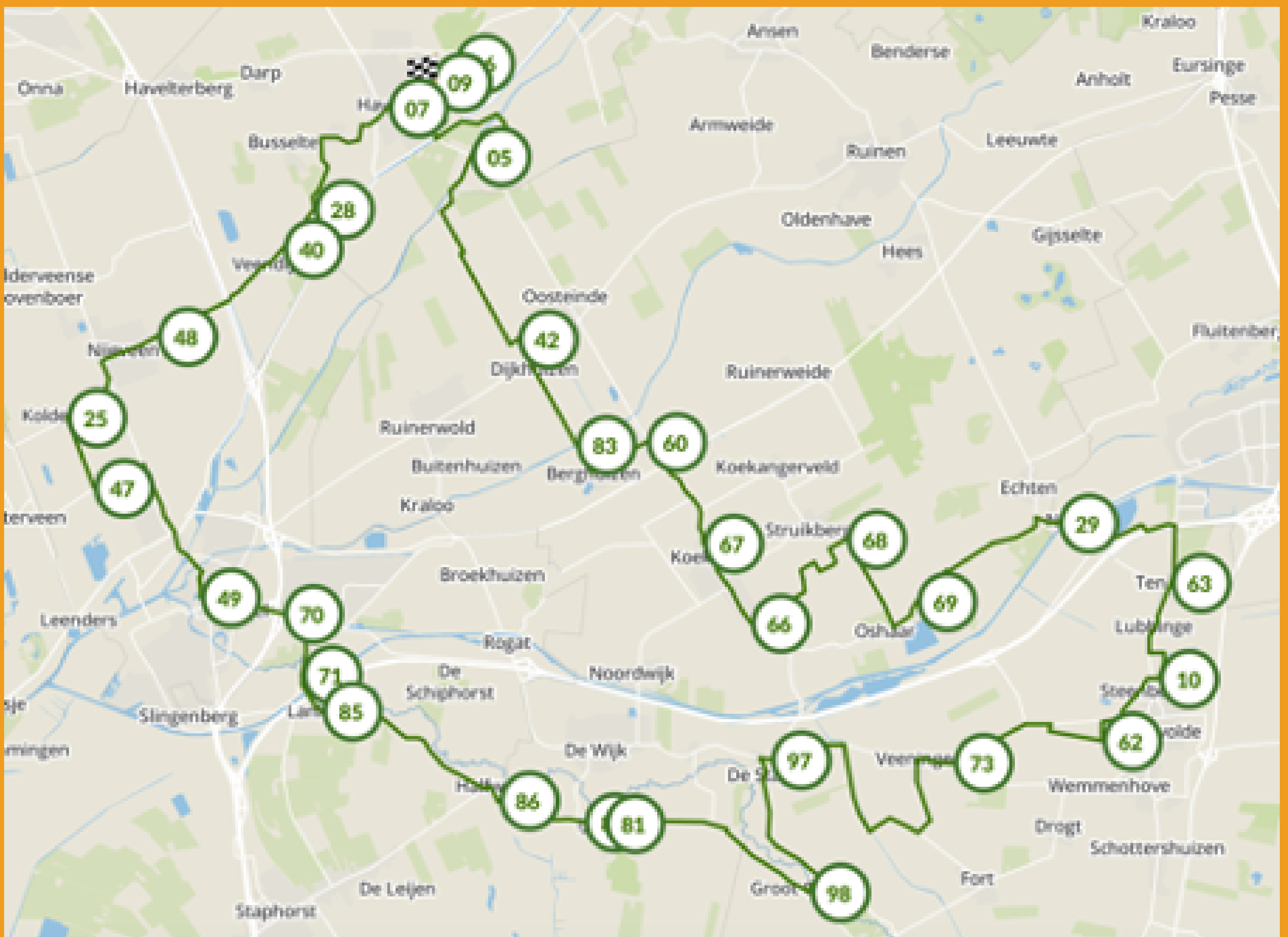
[Klik hier voor de route](#)



Fietsroute - Meppelse Grachten en Luilekkerland

De fietsroute is 73 kilometer en gaat langs o.a. Meppel, Koekange en Nijeveen. Met de fiets doe je hier ongeveer 4 uur en 10 minuten over, als je met de elektrische fiets gaat doe je hier ongeveer 3 uur en 20 minuten over. De route gaat langs 30 verschillende knooppunten.

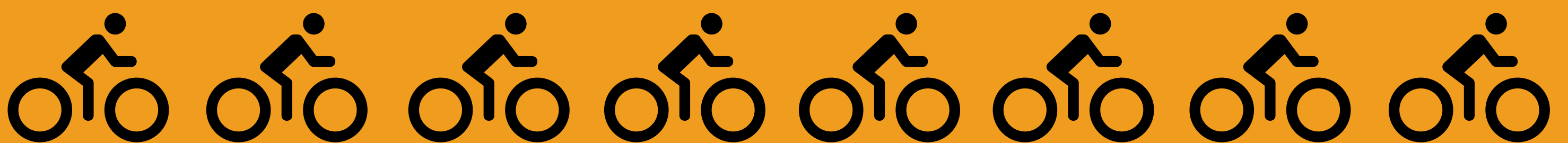
[Klik hier voor de route](#)



Fietsroute - De Wieden route

De fietsroute is 54 kilometer lang en gaat langs o.a. Meppel, Giethoorn en Havelte. Je fietst ongeveer 3,5 uur over deze route, uitgaande van een normale fiets. Met deze route blijf je niet alleen in Drenthe, maar ga je ongeveer voor de helft van de route ook door Overijssel. De route gaat langs 21 verschillende knooppunten.

[Klik hier voor de route](#)



Fietsroute - Bruggen en sluisen bij Meppel

De fietsroute is 45 kilometer lang en gaat langs o.a. Meppel, Nijeveen en Koekange. Je fietst ongeveer 3 uur over deze route, uitgaande van een normale fiets. Deze route gaat, zoals de route ook al zegt, langs verschillende bruggen en sluisen.

De route gaat langs 16 verschillende knooppunten.

[Klik hier voor de route](#)



Fietsroute - Van Echten naar 'Mokum'

De fietsroute is 60 kilometer lang en gaat langs o.a. Echten, Ruinerwold en Meppel. Je fietst ongeveer 4 uur over deze route, uitgaande van een normale fiets. Deze route neemt je mee langs verschillende monumentale havezaten zoals Huis te Echten en de Havixhorst. De route gaat langs 27 knooppunten.

[Klik hier voor de route](#)



Fietsroute - Het Mokum van het Noorden

De fietsroute is 39 kilometer lang en gaat langs o.a. Meppel, De Wijk en Ruinerwold. Je fietst ongeveer 2,5 uur over deze route, uitgaande van een normale fiets. Door de vele grachten wordt Meppel ook wel het Mokum van het Noorden genoemd.

De route gaat langs 17 knooppunten.

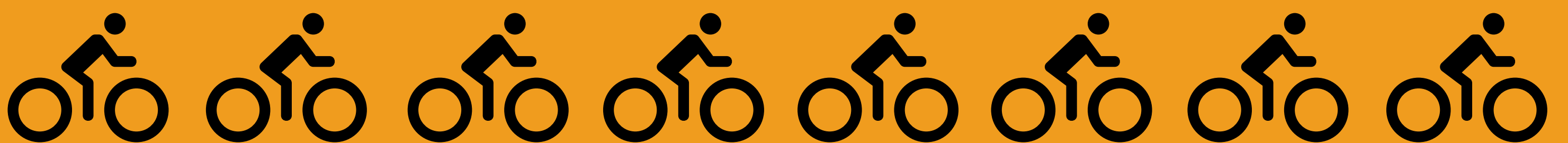
[Klik hier voor de route](#)



Fietsroute - De turfhaven van Drenthe

De fietsroute is 45 kilometer lang en gaat langs o.a. Meppel, Kolderveen en Koekange. Je fietst ongeveer 3 uur over deze route, uitgaande van een normale fiets. Meppel was vroeger een belangrijke doorvoerhaven voor stuf, omdat de stad was verbonden met de Drentsche Hoofdvaart en de Hoogeveense Vaart. De route heeft 18 knooppunten.

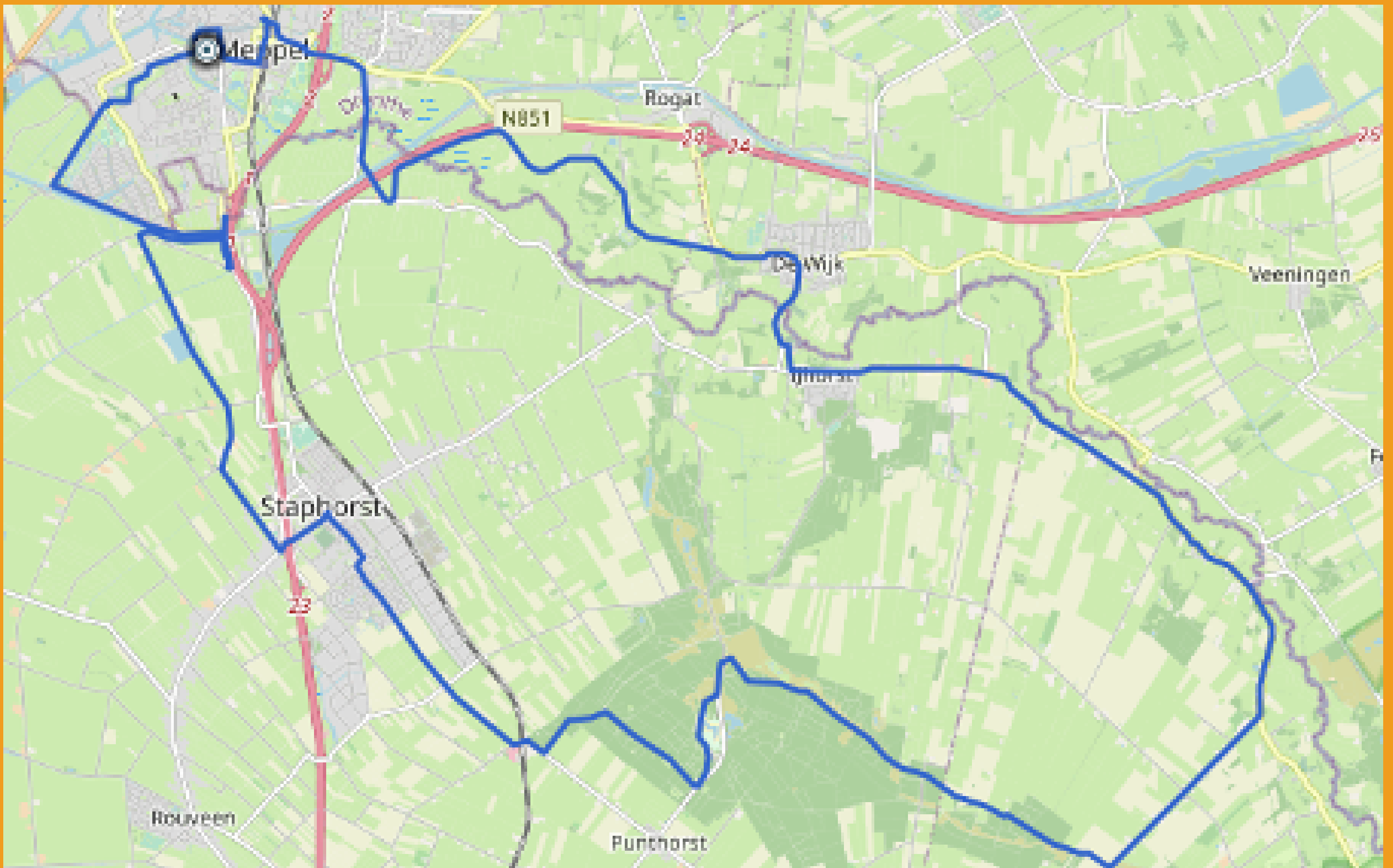
[Klik hier voor de route](#)



Fietsroute - Meanderen door oude landschappen

De fietsroute is 47 kilometer lang en gaat langs o.a. Meppel, Staphorst en de Wijk. Hier fiets je iets langer dan 3 uur over, uitgaande van een normale fiets. Het is een Gps fietsroute die je [hier](#) kan downloaden.

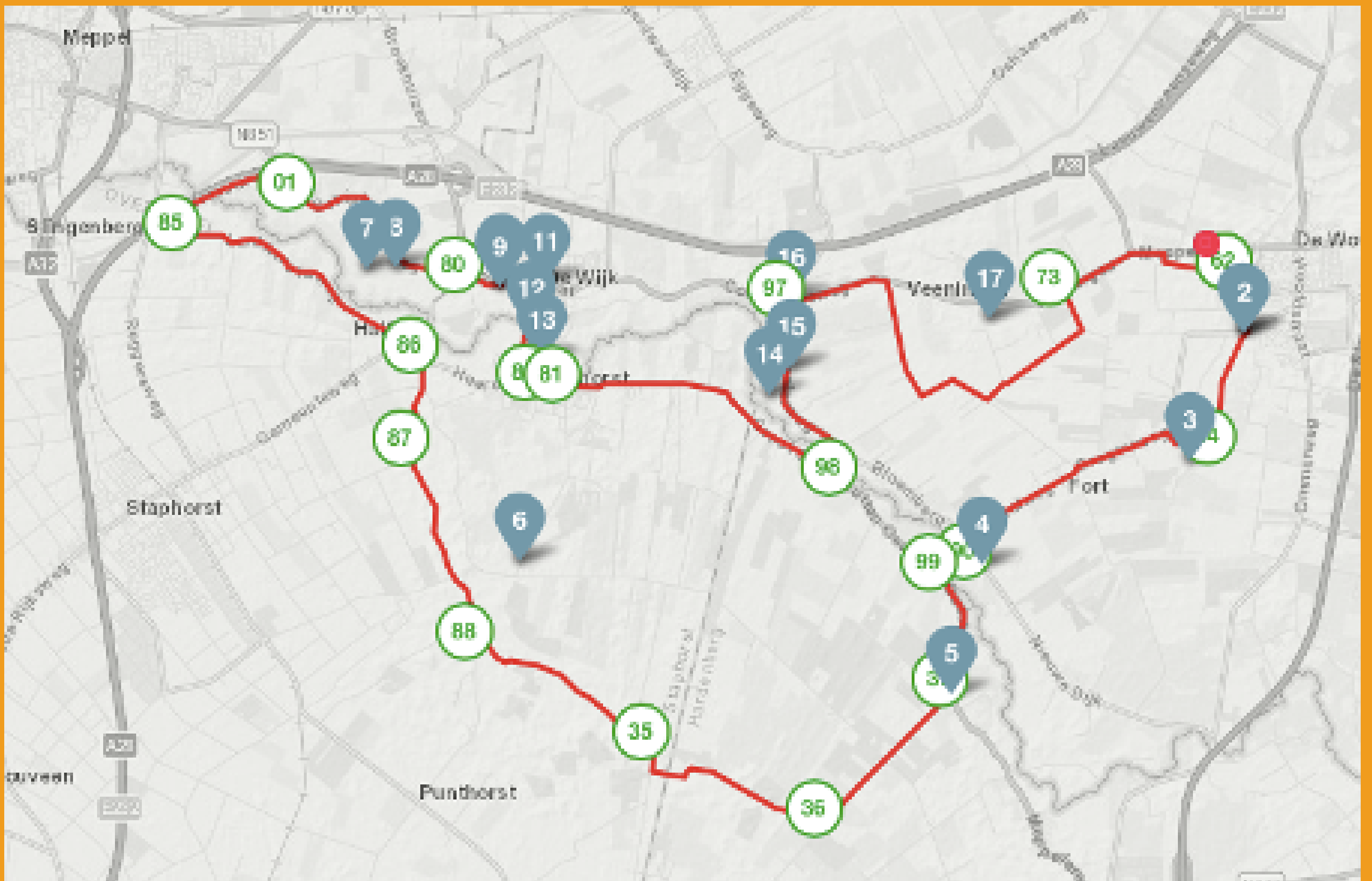
[Klik hier voor de route](#)



Fietsroute - Reestal route

De fietsroute is 48 kilometer lang en gaat langs o.a. de Wijk, Ijhorst en Veeningen. Je fietst ongeveer 3,5 uur over deze route, uitgaande van een normale fiets. De route heeft 19 knooppunten. Naast de 19 knooppunten heeft deze route ook 17 plekken waar je (iets van de route af) bezienswaardigheden zoals de ooievaarsbuitenstation en de Lokkerij kan bezoeken.

[Klik hier voor de route](#)

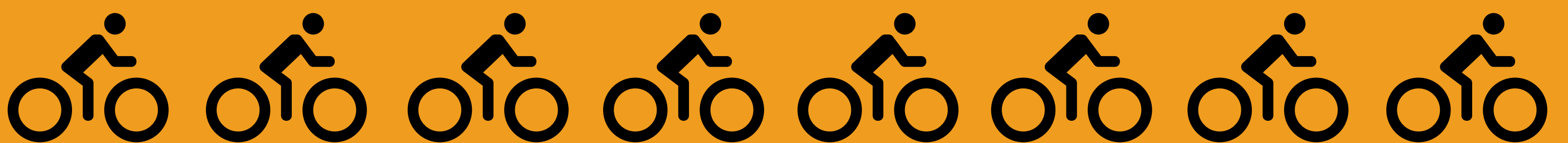
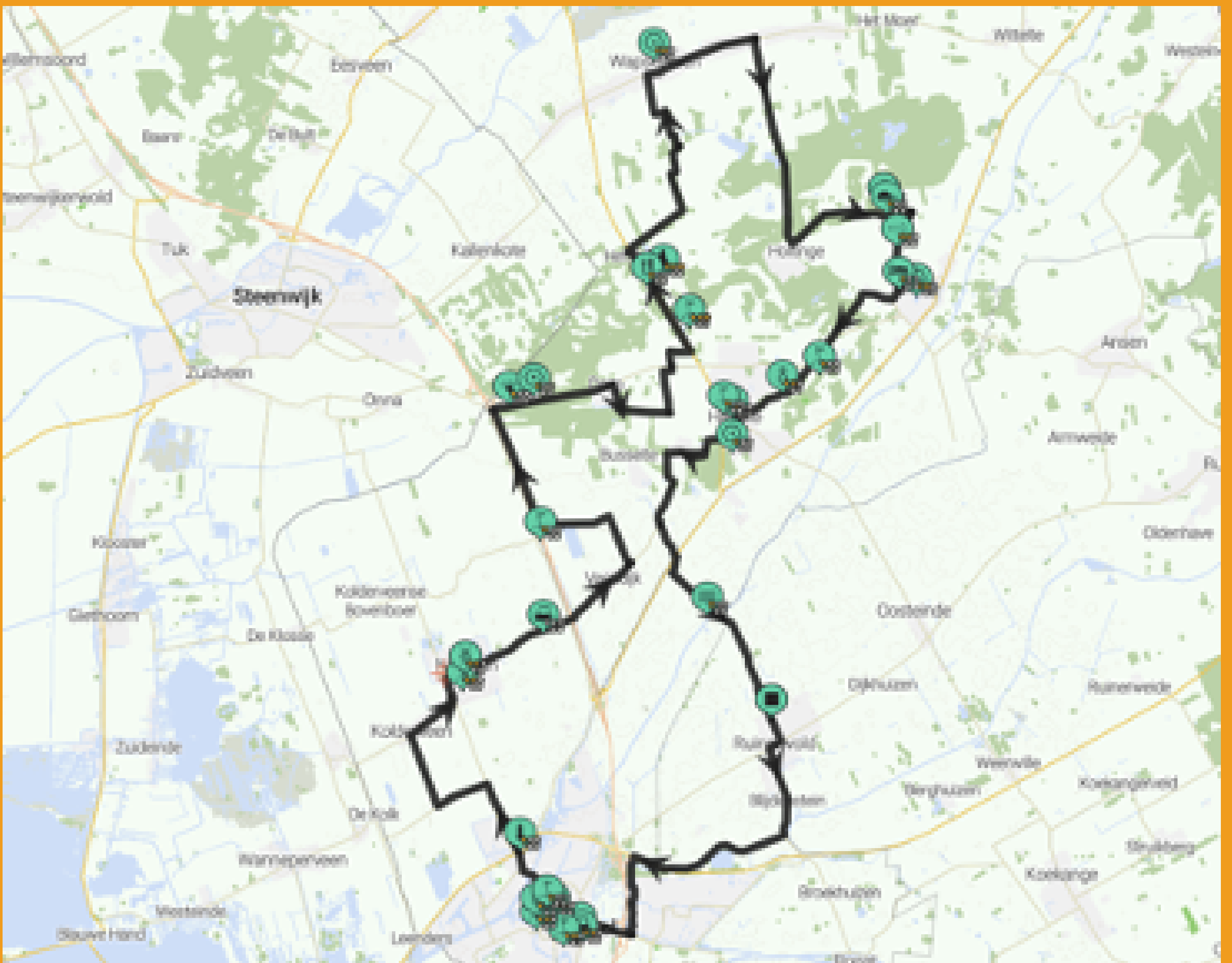


Fietsroute - Route vanuit Meppel naar Havelte

De fietsroute is 54,4 kilometer lang en gaat langs o.a. Havelte, Havelterberg, Wapserveen en Ruinerwold. Je fietst ongeveer 3 uur en 45 minuten over deze route, uitgaande van een normale fiets. De route heeft 24 knooppunten.

Bezienswaardigheden op de route zijn o.a. de Hunebedden, mocht je die willen bezoeken moet je even van de route af (Hunebeddenweg).

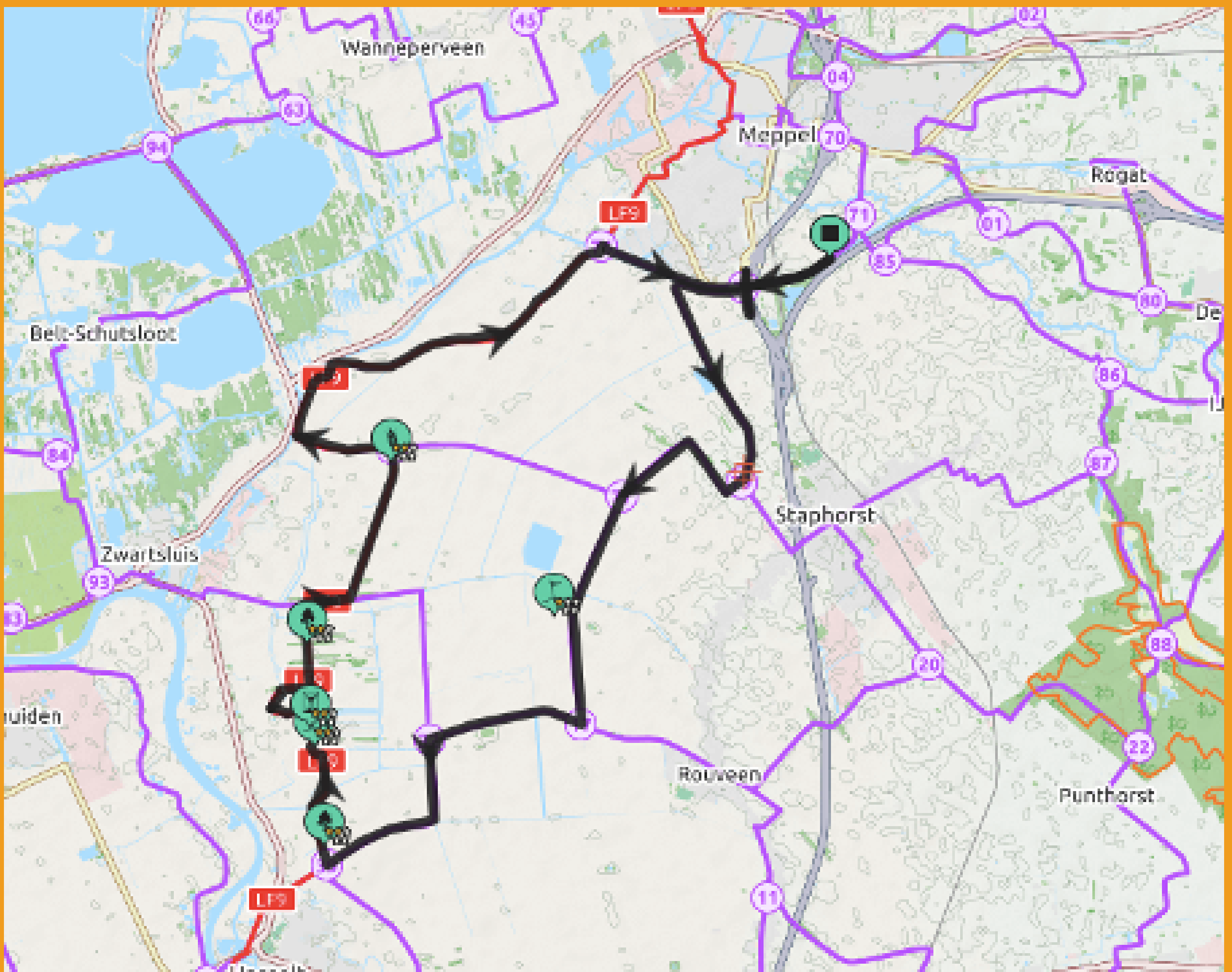
[Klik hier voor de route](#)



Fietsroute - Trappend in en rond Staphorst

De fietsroute is 34,2 kilometer lang en gaat langs o.a. Meppel, Staphorst en langs Mariënklooster. Je fietst ongeveer 2 uur en 15 minuten over deze route, uitgaande van een normale fiets. De route heeft 10 knooppunten. Bezienswaardigheden op de route zijn o.a het Mariënklooster, Zwartewaterklooster en kamp Conrad.

[Klik hier voor de route](#)



Inleiding wandelen

Naast dat fietsen goed is voor je, is wandelen ook goed voor je. Regelmatig een half uur wandelen is goed voor je gezondheid. Het heeft niet alleen maar een positief effect op je humeur, maar ook op je lichaam heeft het een positief effect.

Wandelen is erg goed voor je hersenen en heeft een positief effect op je mentale gezondheid (V. 2020, 19 oktober). Tijdens het wandelen wordt er een geluksstofje aangemaakt, namelijk endorfine en serotonine dat ervoor zorgt dat je je gelukkig en prettig gaat voelen. Hierdoor gaan je angsten sneller weg, maar het helpt ook tegen depressieve gevoelens.

Daarnaast heeft het ook een positief effect op je hart en bloedvaten en werkt het tegen diabetes type 2. Door iedere dag een blokje om te lopen, van minimaal 30 minuten, verlaagt je bloeddruk en je cholesterolgehalte in je bloed (V. 2020, 19 oktober). Als je dagelijks een blokje om loopt, van minimaal 30 minuten, verlaagt ook de kans op diabetes type 2, namelijk met 58%.

We kunnen wel concluderen dat wandelen, net zoals fietsen, veel voordelen heeft voor iedereen. Om jou nog meer te inspireren om te wandelen hebben wij 7 wandelroutes voor je klaarstaan in en rondom Meppel.



Wandelroute - Wilhelminapark 100 jaar

De wandelroute is 2 km lang. Je doet hier ongeveer 25 minuten over. Bezienswaardigheden waarbij je o.a. langskomt met deze route zijn het hertenkamp, muziek- en theekoepel, het Rozenhof en de social sofa.

[Klik hier voor de route](#)



Wandelroute - Stadsrandronde Meppel-Reestal

De wandelroute is 7 km lang en bevindt zich in het Zuid/Oosten van Meppel. Je doet hier ongeveer 1 uur en 25 minuten over. Tijdens deze route blijft je voornamelijk langs de stadsrand van Meppel lopen. Bezienswaardigheden waarbij je o.a. langkomst met deze route is een uitkijktoren, veel natuur en een pondje waarmee je het water over kan.

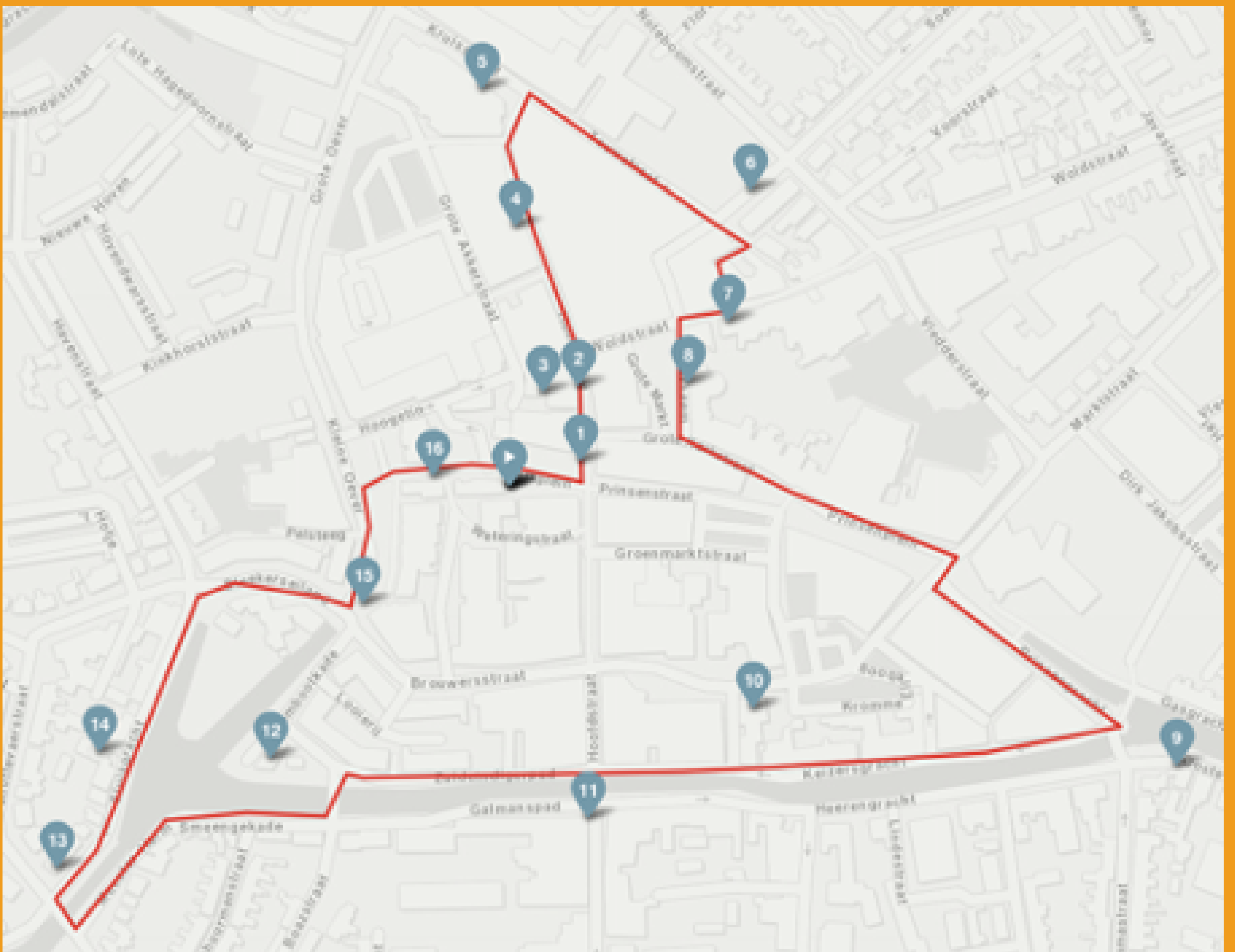
[Klik hier voor de route](#)



Wandelroute - Stadswandeling Meppel

De wandelroute is 2,1 km lang en is de stadswandeling van Meppel. Je gaat van Wevershoek tot Everdoek. Je doet hier ongeveer 30 minuten over. Bezienswaardigheden tijdens deze route zijn de grachten van Meppel, het Joods monument en het Drukkerijmuseum van Meppel.

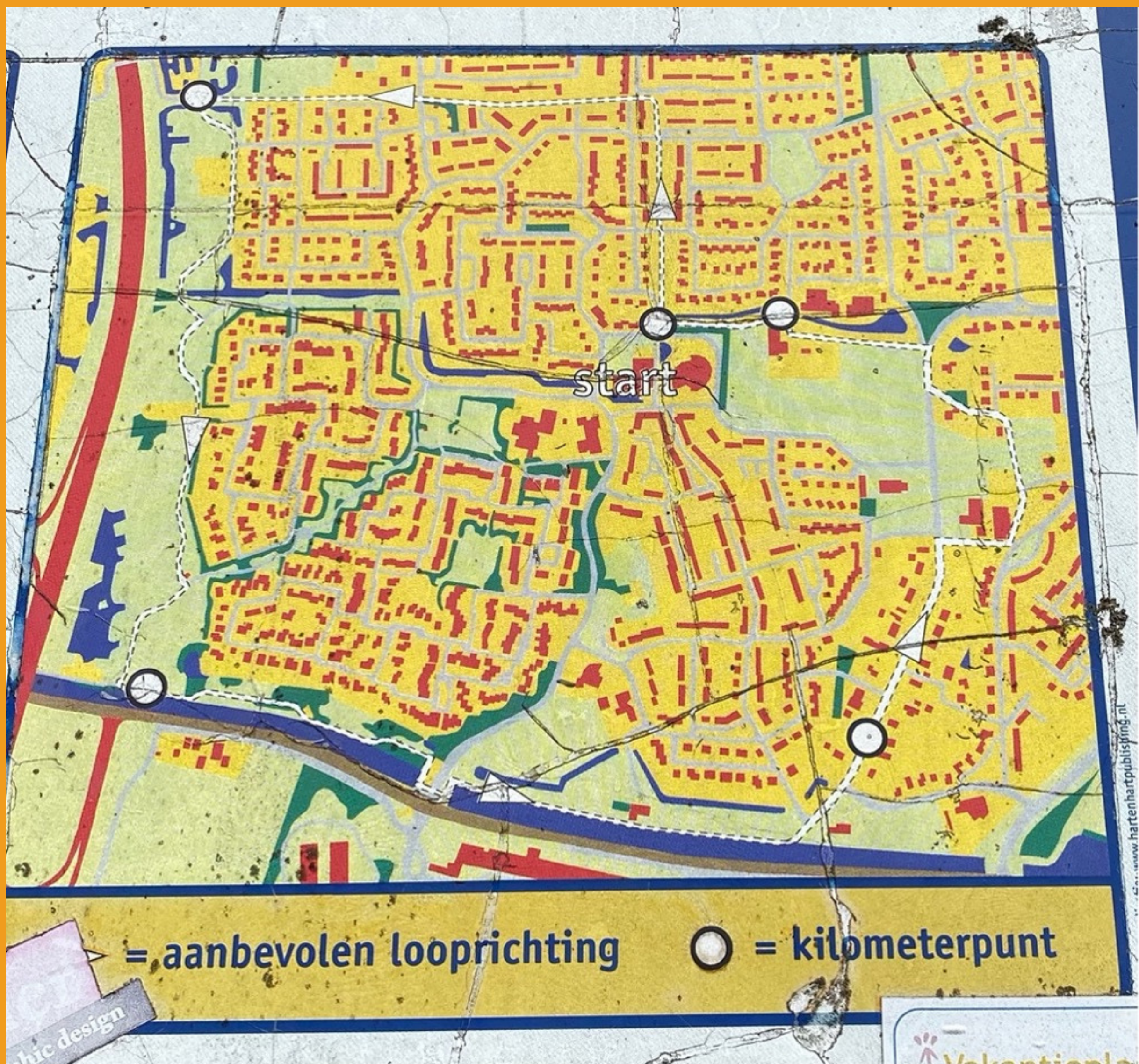
[Klik hier voor de route](#)



Wandelroute - Oosterboer

De wandelroute is 4,1 km lang en gaat door de wijk Oosterboer. Je doet hier iets langer dan 1 uur over. De route start vanaf het winkelcentrum in de Oosterboer. De route gaat over bestaande fiets- en wandelpaden en is geheel gemarkeerd, de bordjes van de route zitten gevestigd aan lantarenpalen. De routekaart staat niet op de website.

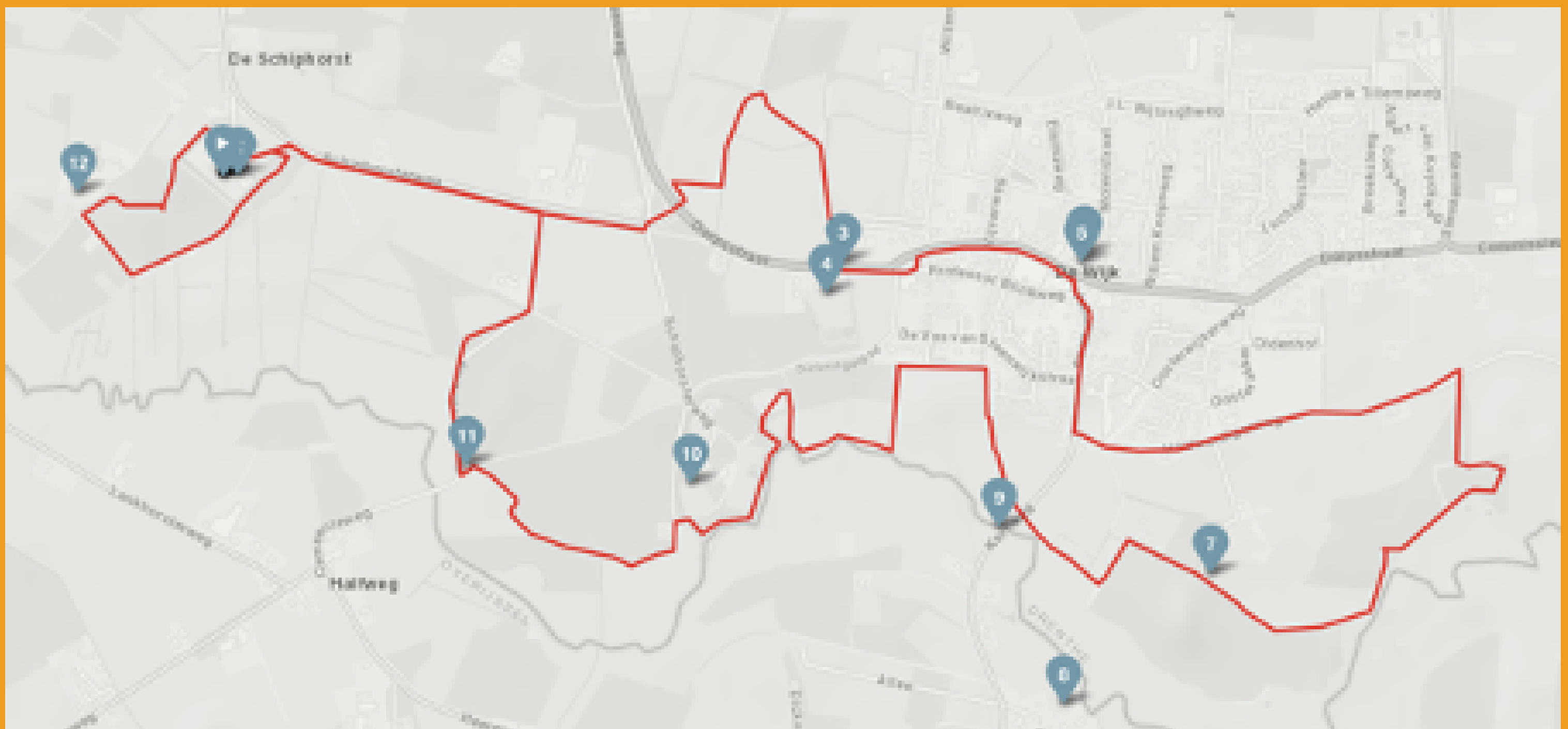
[Klik hier voor de route](#)



Wandelroute - Landgoederen de Wijk

De wandelroute is 10 km lang en loop je op de grens van Drenthe en Overijssel rondom het drop de Wijk. Je doet hier ongeveer 2 uur over. Bezienswaardigheden tijdens deze route zijn o.a. de prachtige landgoederen van de Wijk en ooievaarsbuitenstation 'De Lokkerij' Reestdal.

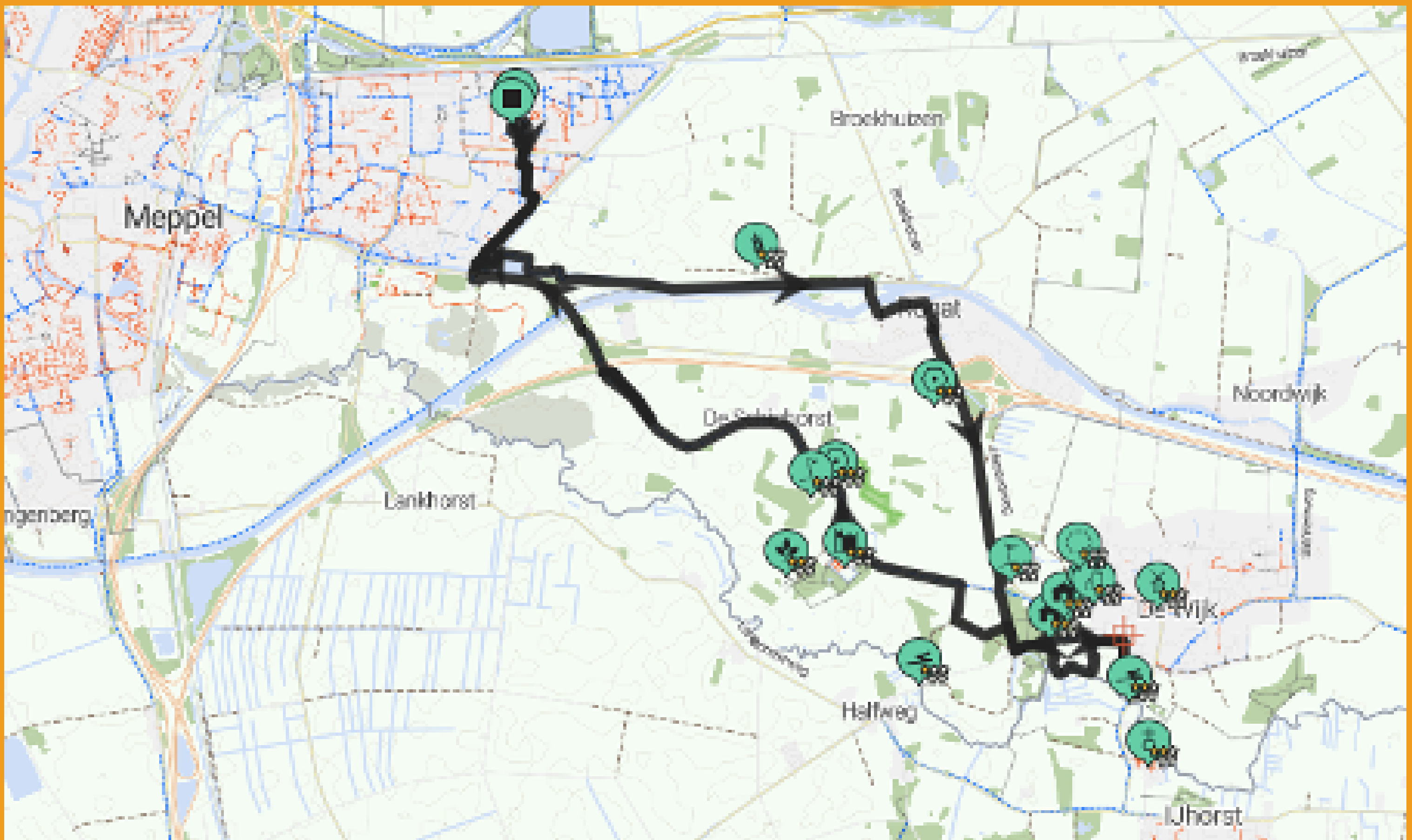
[Klik hier voor de route](#)



Wandelroute - Route vanuit Oosterboer naar de Wijk en weer terug

De wandelroute is 16,1 km lang en gaat vanuit Oosterboer naar de Wijk en weer terug. Je doet hier ongeveer 3 uur en 15 minuten over. Bezienswaardigheden tijdens deze route zijn o.a. het landgoed Dickninge, klokkenstoel en de ooievaarsnesten.

[Klik hier voor de route](#)



Wandelroute - Route Meppel-Zuid

De wandelroute is 8 km lang en gaat voornamelijk door Meppel-Zuid. Je doet hier ongeveer 1 uur en 30 minuten over. Bezienswaardigheden tijdens deze route zijn o.a. de Weert (voorheen Eekmolen), het Wilhelminapark en de Omgelegde Hoogeveense Vaart.

[Klik hier voor de route](#)

