

BIOR

FIETSROUTES 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.

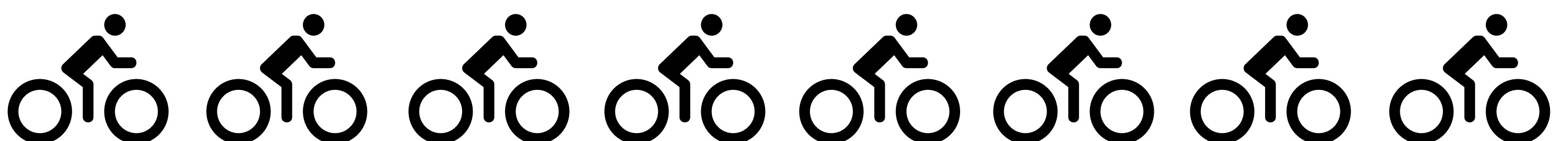
Fietsen verhoogt je fitheid.

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.

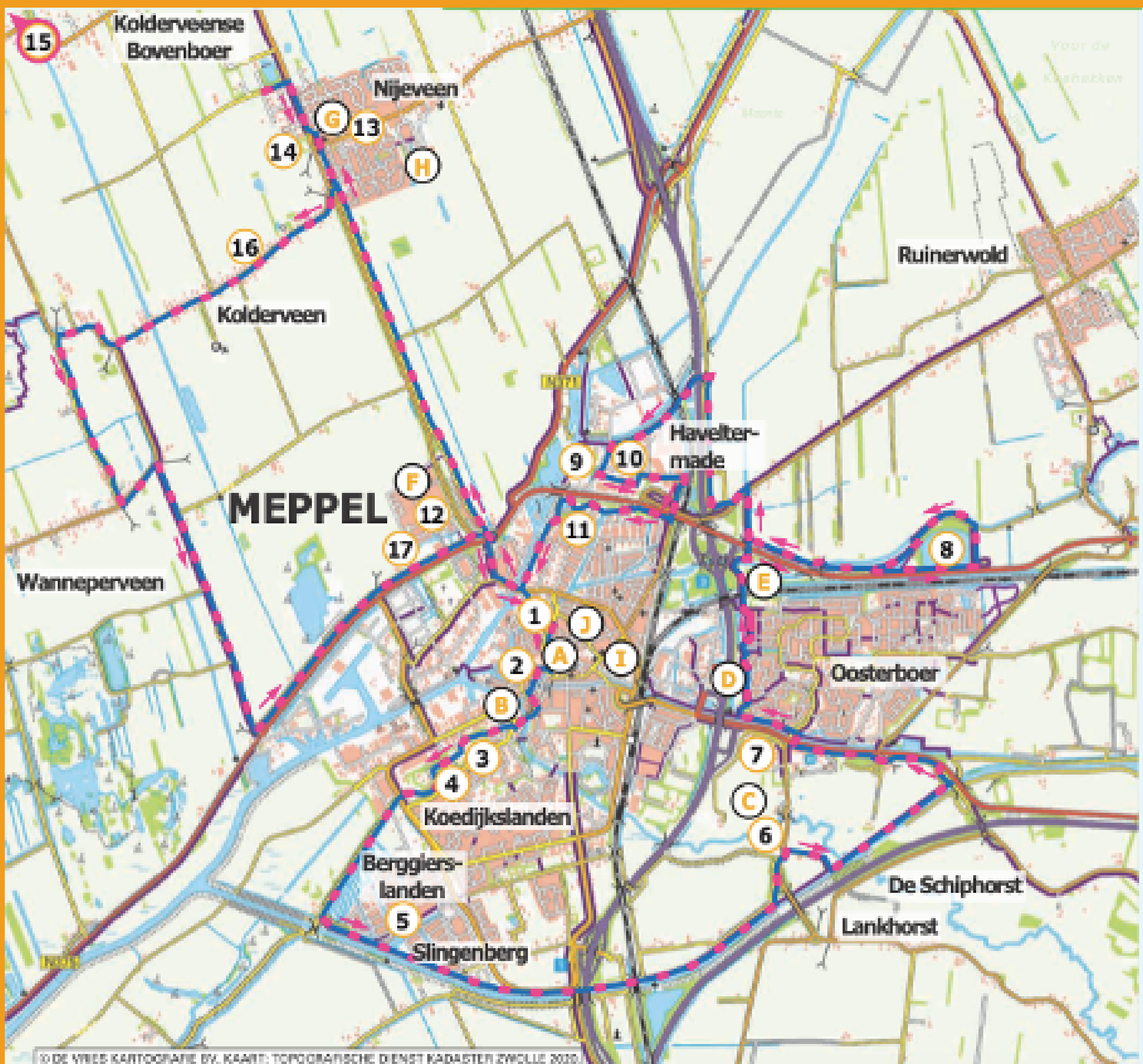
We kunnen wel concluderen dat fietsen veel voordelen heeft voor iedereen. Om jou nog meer te inspireren om te fietsen hebben wij 15 fietsroutes voor je klaarstaan in en rondom Meppel.



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](#)

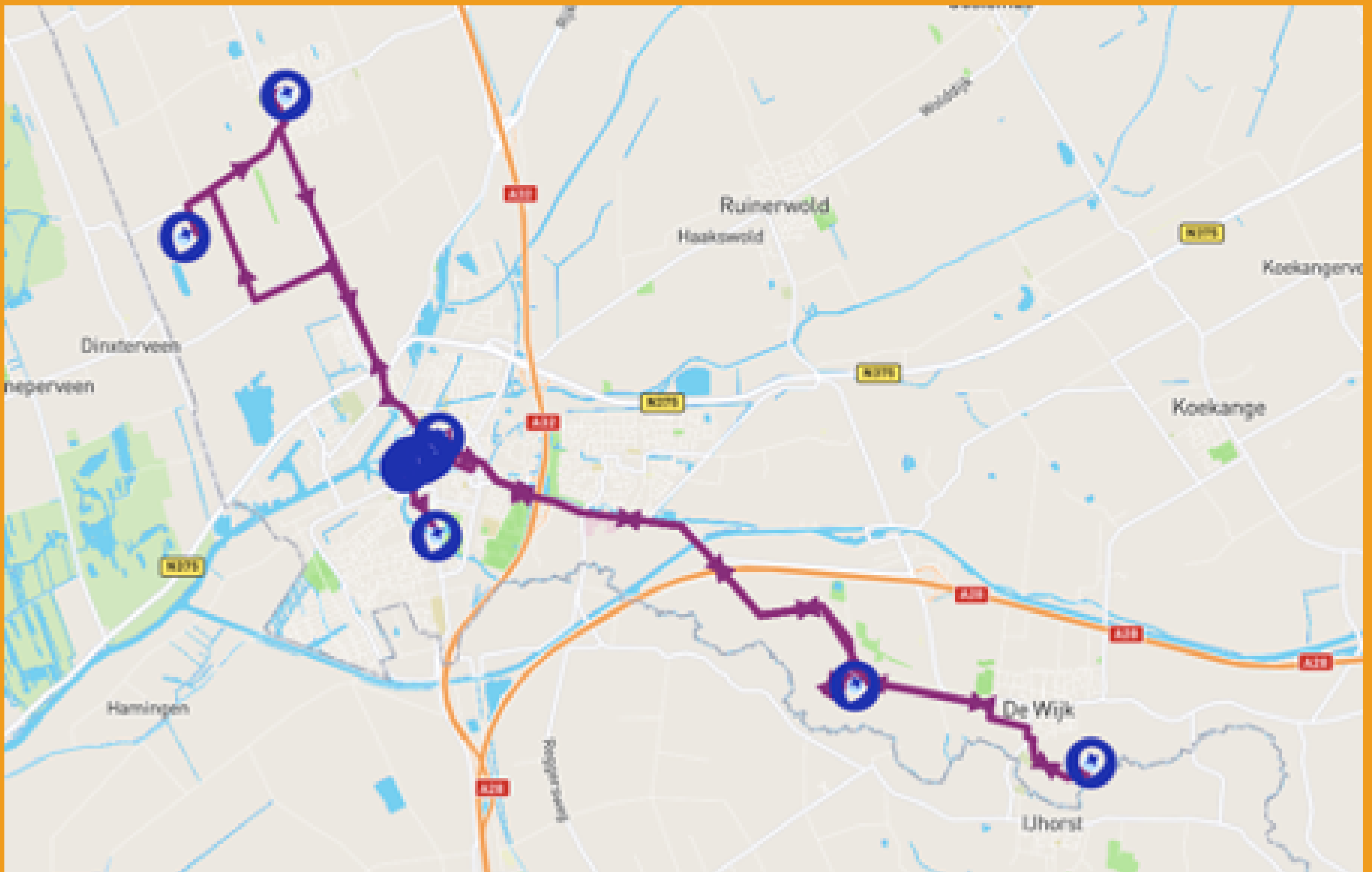


Fietsroute - Route top 10

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

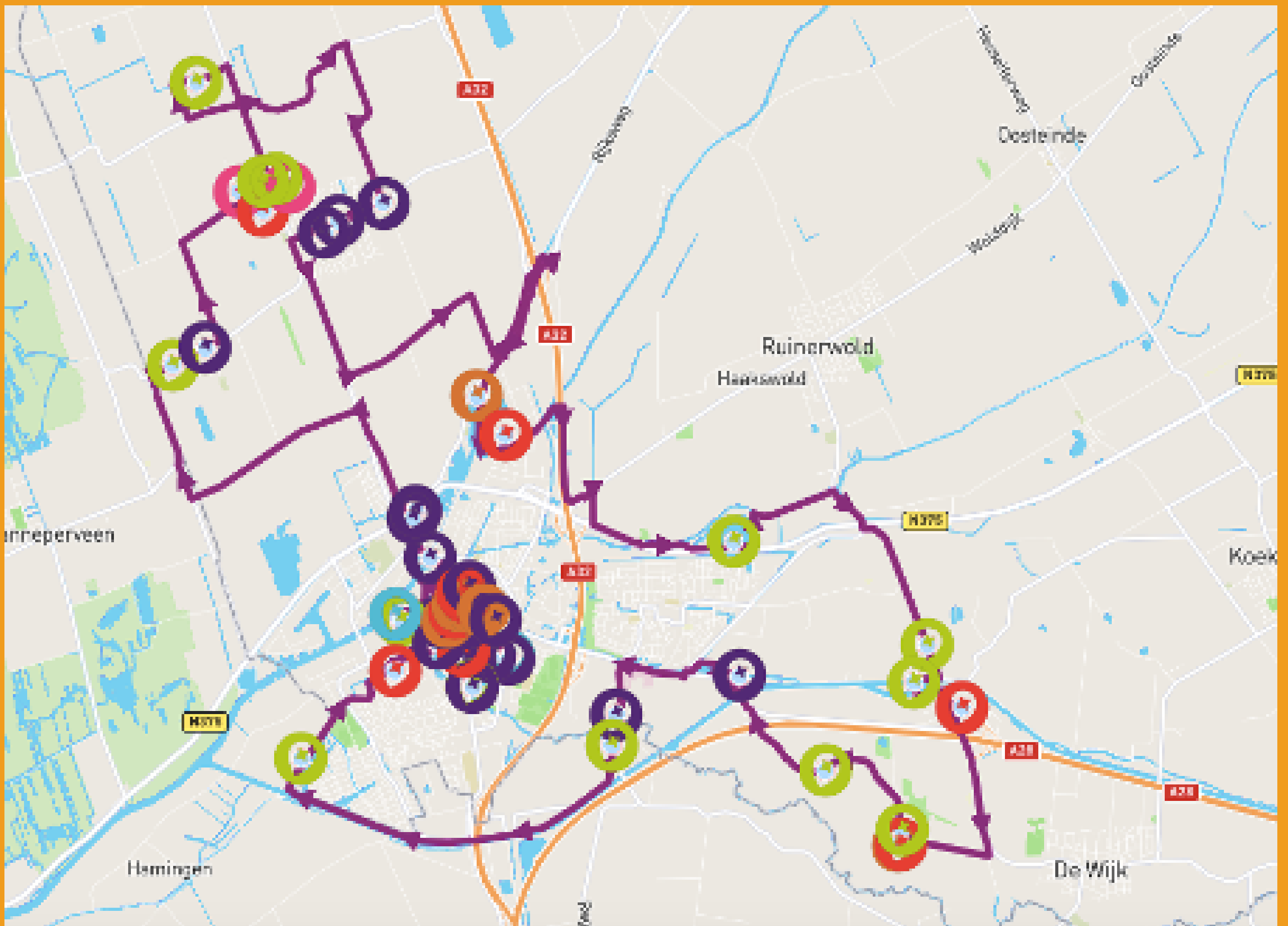
[Klik hier voor de route](#)



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.

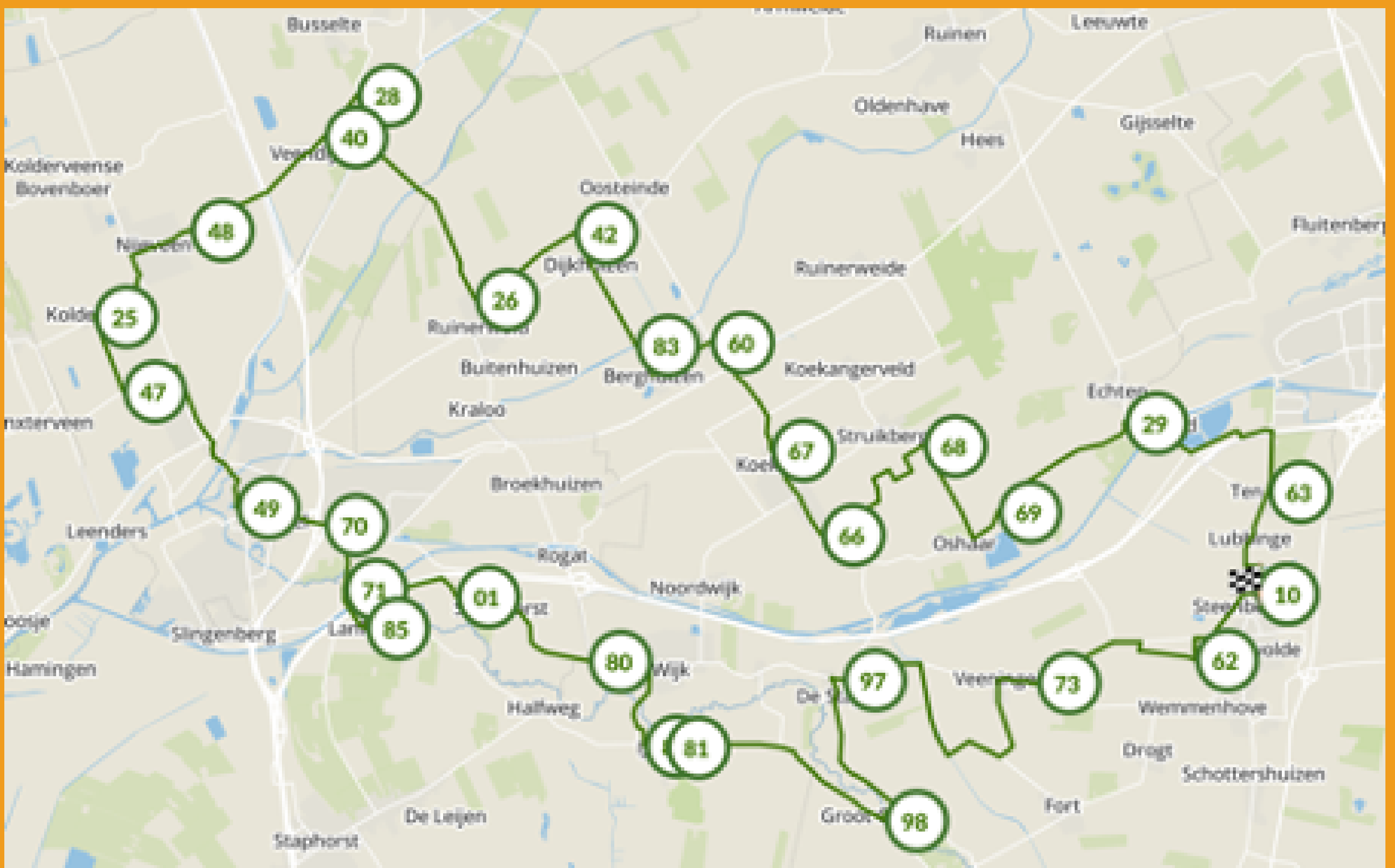
[Klik hier voor de route](#)



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.

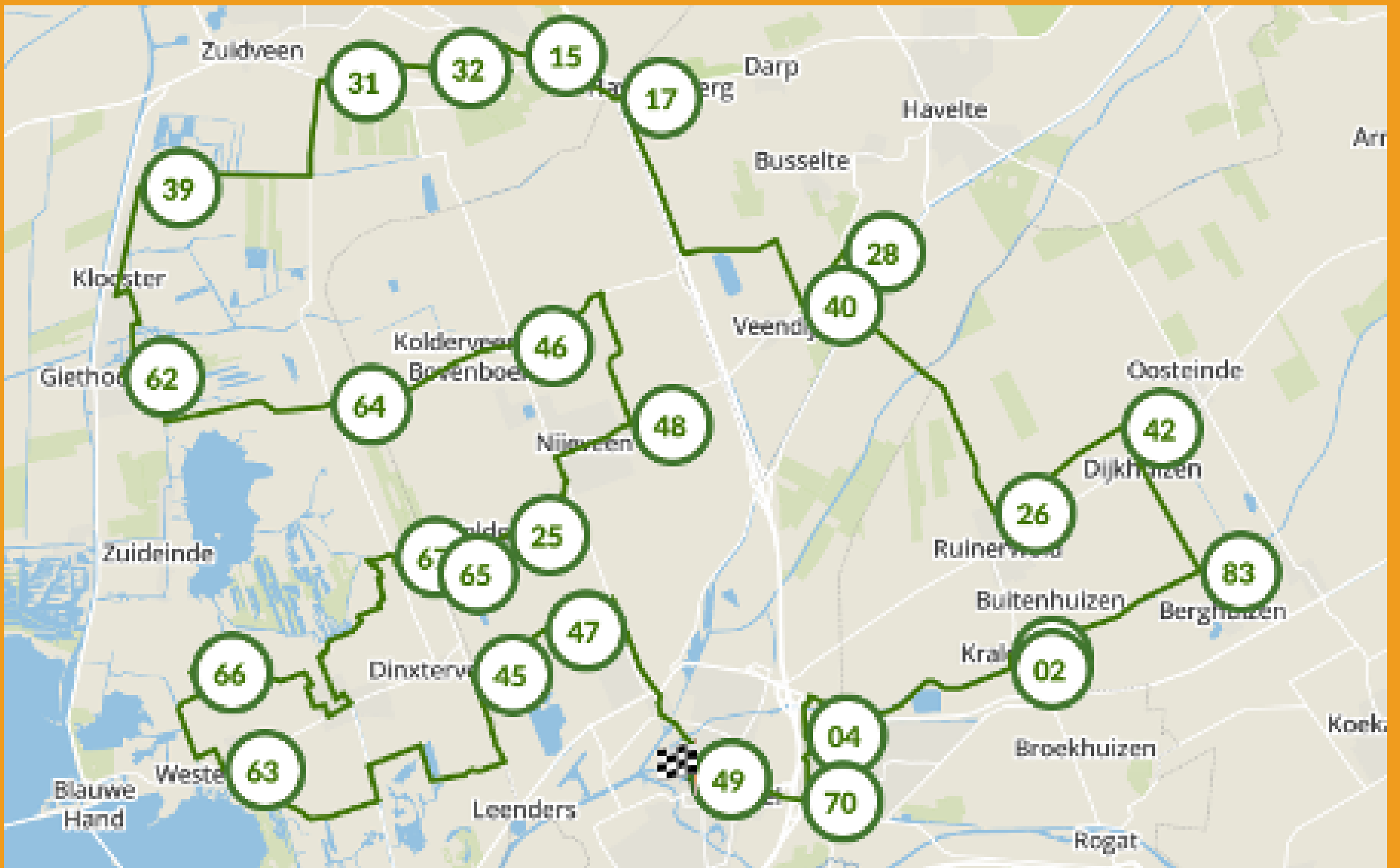
[Klik hier voor de route](#)



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.

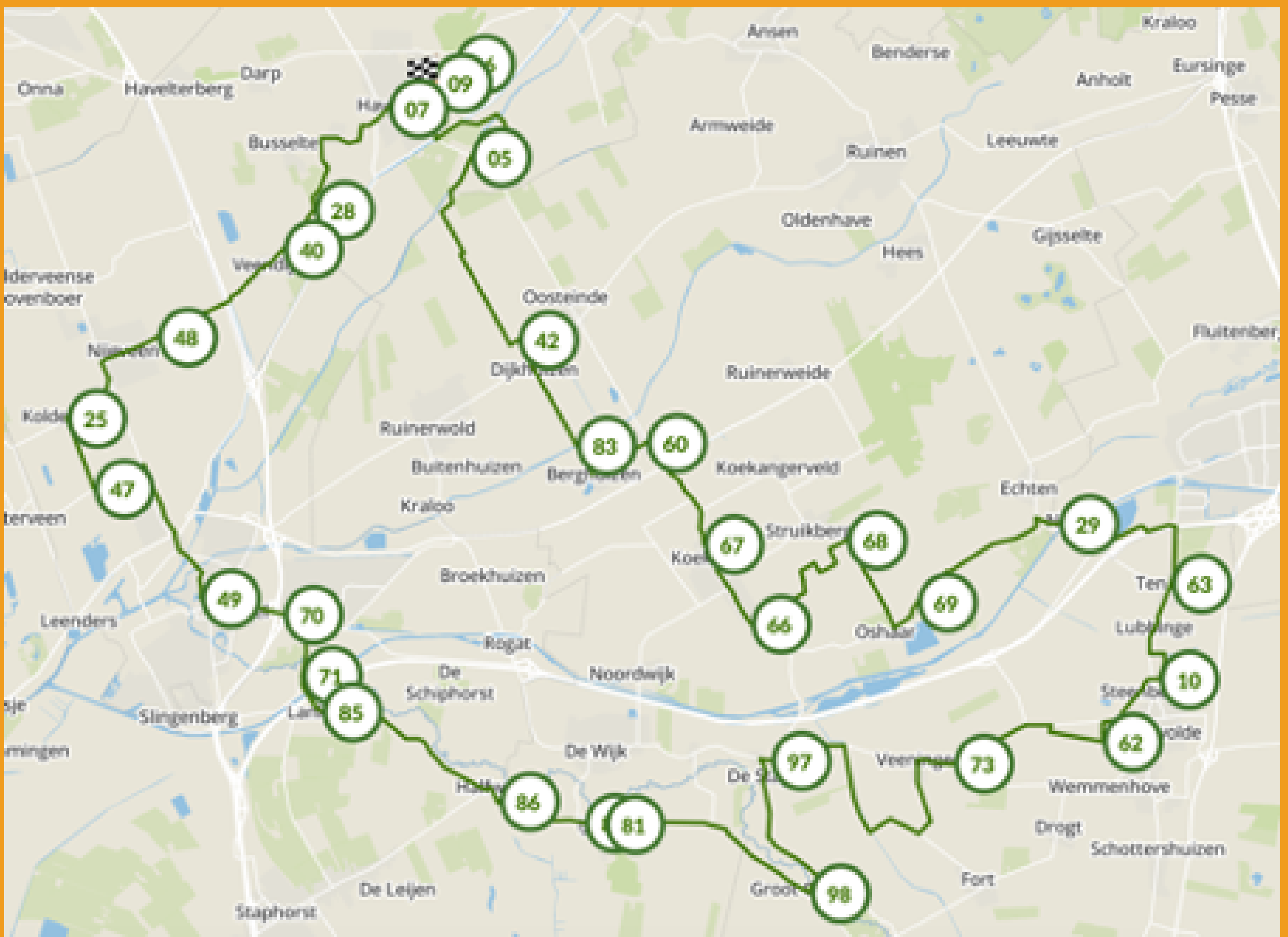
[Klik hier voor de route](#)



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.

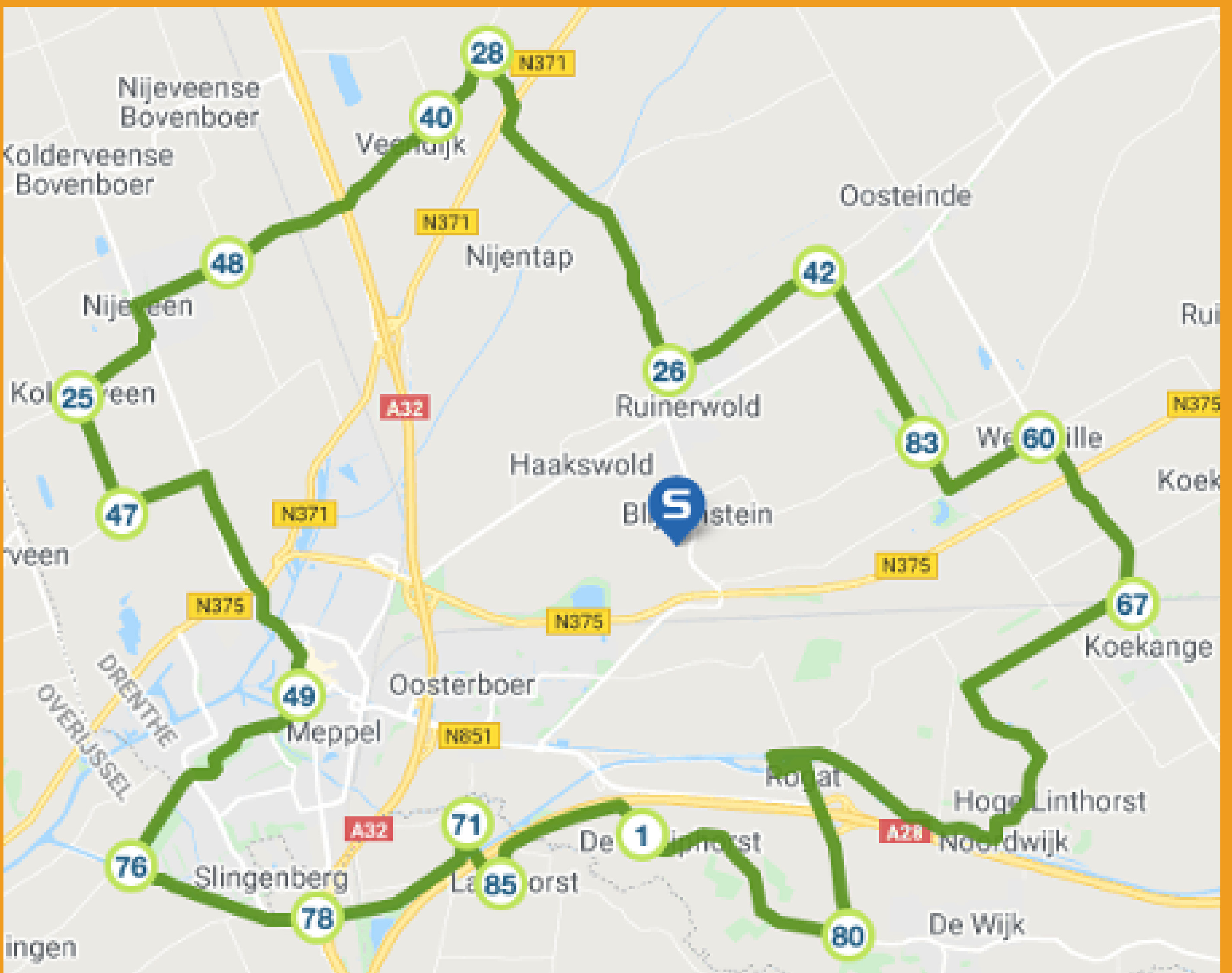
[Klik hier voor de route](#)



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.

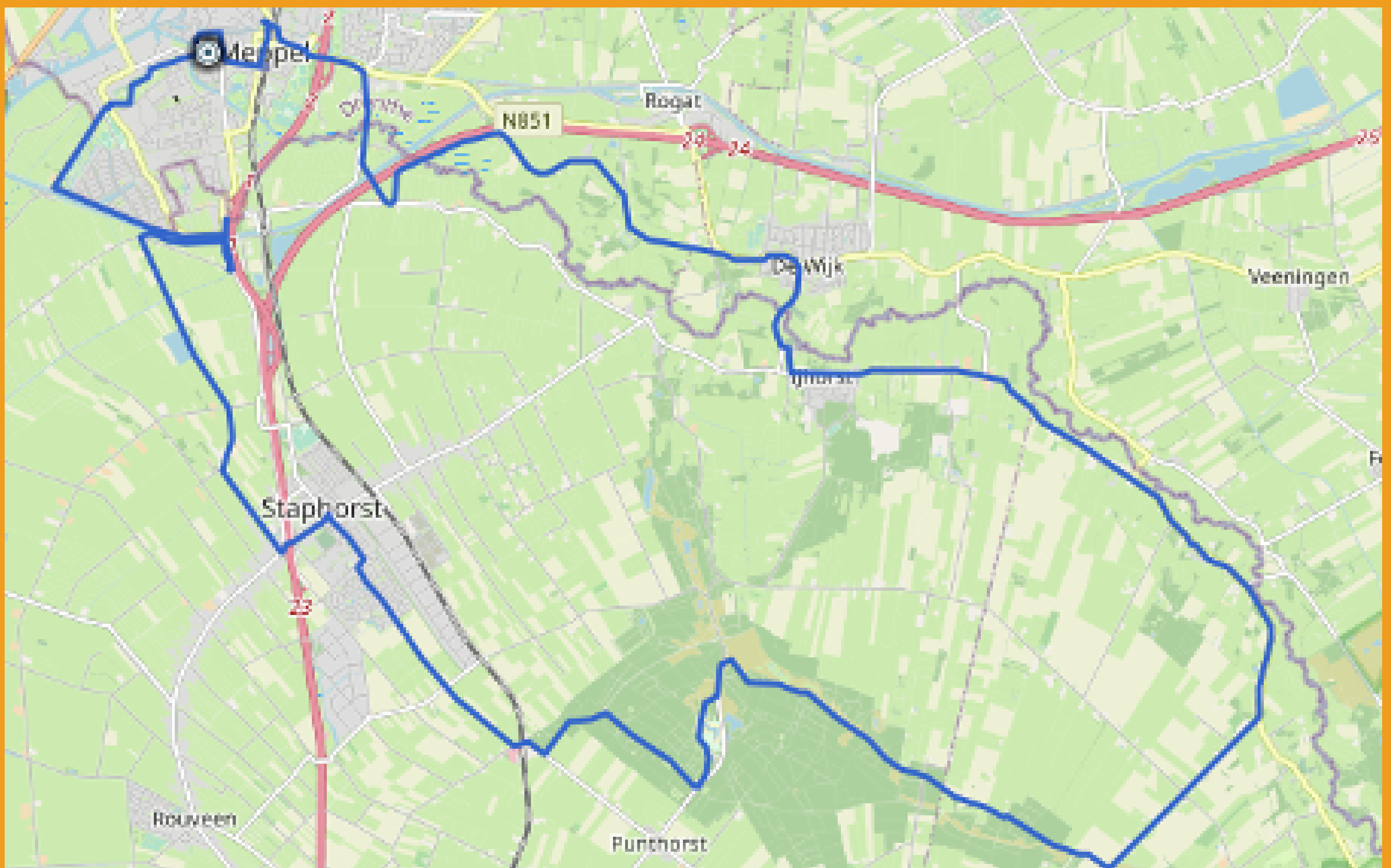
[Klik hiervoor de route](#)



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.

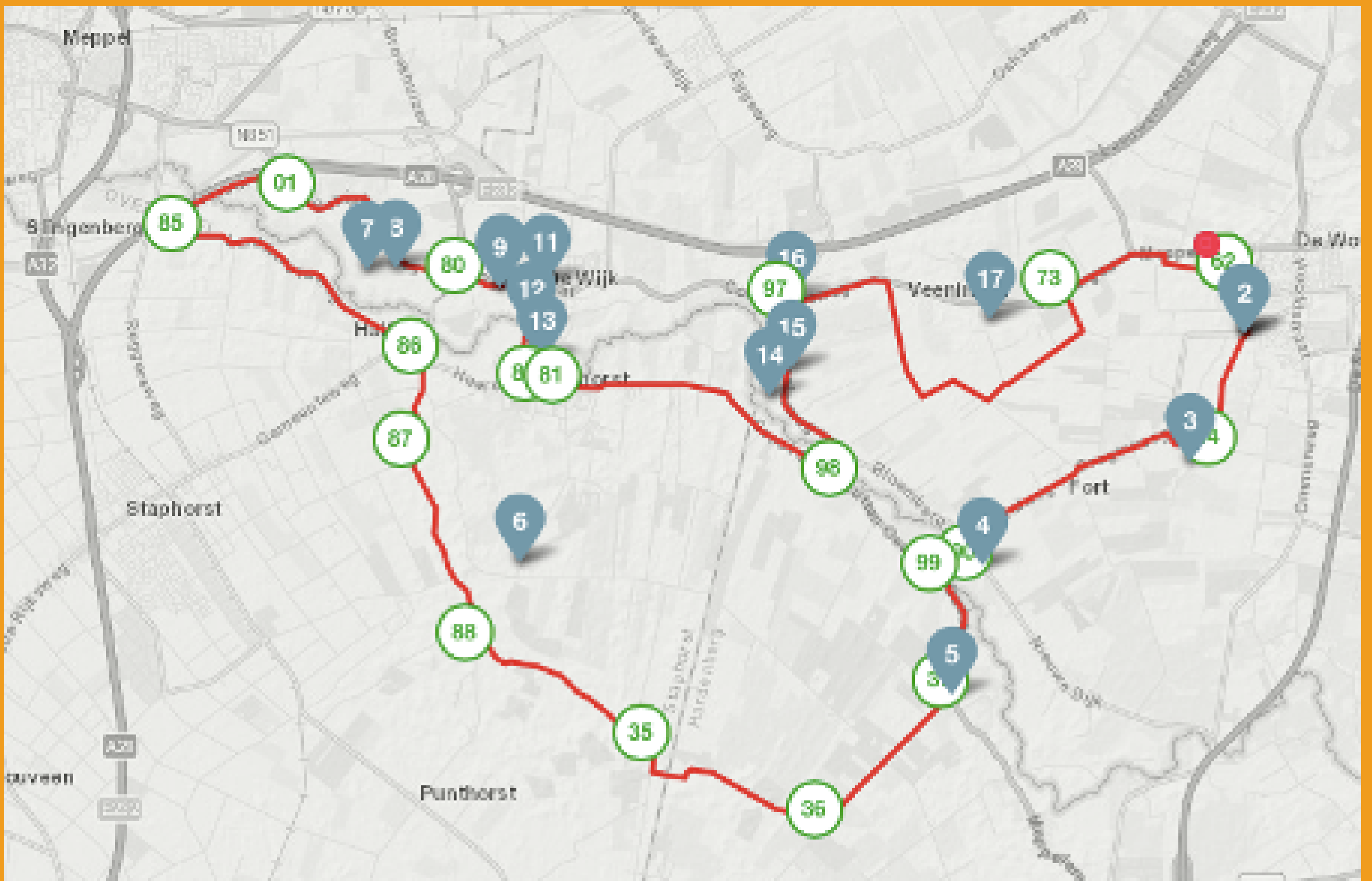
[Klik hier voor de route](#)



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](#)

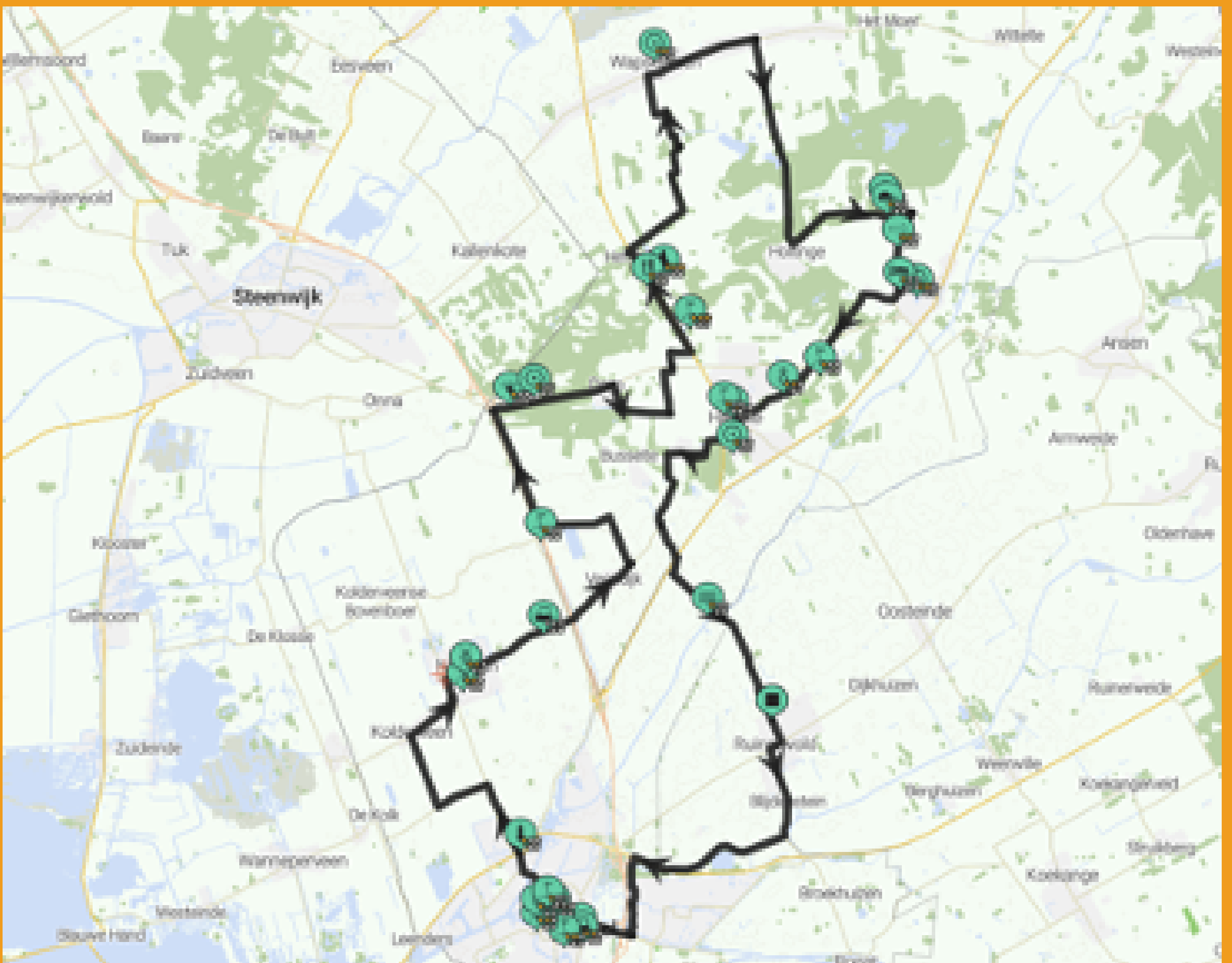


Fietsroute - Route vanuit Meppel naar Havelte

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](#)

