10 GRATIS fietsroutes

fiets routes

afstanden tussen 25 en 55 km

FIETSEN IN NEDERLAND fietsroutes

Makkelijk fietsen via knoop-punten

Fietsen is gezond

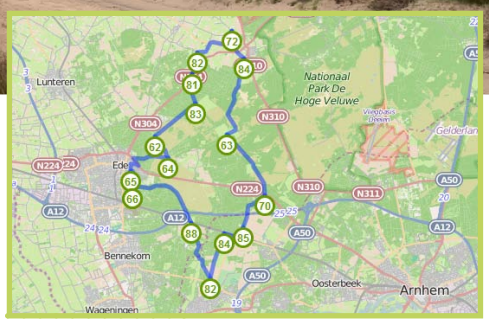
Terwijl je geniet van het uitzicht

FLINNDAL® Zuiver voor jou

Fietsen.123.NL
Alles over fietsen, fietsroutes en fietsvakanties

01

Ede - Ginkelse Heide & Otterlose Bos - 39,8 km



Fiets door de prachtige omgeving van de Veluwe, via de Ginkelse Heide en het Ginkelse Zand door Planken Wambuis, een gebied met glooiende heidevelden.

Planken Wambuis is een geliefd natuurgebied op de zuidwestelijke Veluwe, waar u zomaar paarden en Spaanse runderen kunt tegenkomen. Ook wilde zwijnen bevinden zich in het gebied, maar deze laten zich niet snel zien.

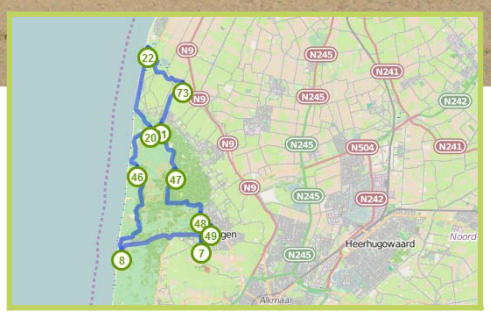
U passeert de toeristische plaats Otterlo en fietst via het Roekselse Bos, dat veel variatie in begroeiing biedt en rijdt vervolgens over de Ederheide weer richting uw startpunt in Ede. Hier kunt u nog even ontspannen in een van de vele eetgelegenheden in de stad, maar ook onderweg treft u voldoende restaurants voor een korte onderbreking van uw fietstocht.

Startpunt: Nieuwe Kazernelaan, Ede

66 - 88 - 82 - 84 - 85 - 70 - 63 - 84

→ 72 - 82 - 81 - 83 - 62 - 64 - 65 - 66

Groet - Noordzeekust, door de Schoorlse Duinen - 34,7 km



Fiets door een gebied met de hoogste en grootste duinen van Nederland en geniet daarbij van een schitterend uitzicht over de Noordzee.

Ook vindt u hier heidevelden, die in combinatie met de duinen uniek zijn. Geniet van een zeer afwisselende route met dijken, duinen, zee, strand, polders en veel natuur. Onderweg doorkruist u het dorp Bergen, met veel ruimte en lommerrijke lanen.

Bergen biedt een gezellig centrum met tal van boetiekjes, terrassen en gastvrije restaurants.

U start deze route in het dorp Groet, gelegen in de gemeente Bergen. Onderweg heeft u voldoende gelegenheid om ergens wat te eten of te drinken en kunt u daarbij genieten van het strand, dat nooit ver weg is.

Startpunt: Hogenolweg, Groet

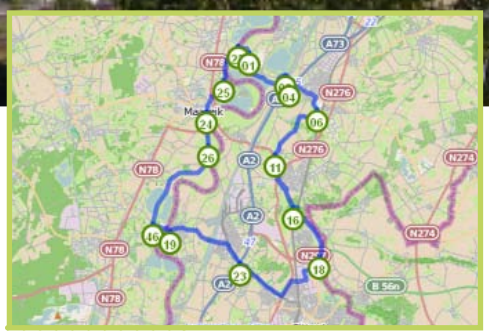
21 - 73 - 22 - 20 - 46 - 8

→ 7 - 49 - 48 - 47 - 21

FLINDAL® Zuiver voor jou
Fietsen.123 NL
Alles over fietsen, fietsroutes en fietsvakanties

03

Born - De Oude Maasroute - 52 km



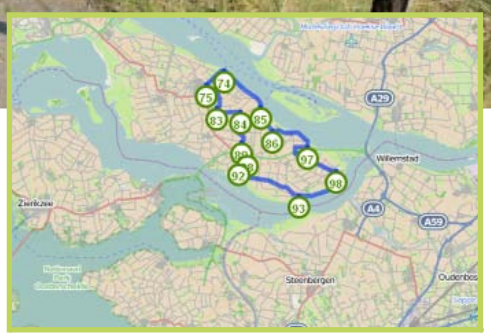
Deze bijzondere fietsroute leidt u langs de plek waar de Maas niet hoofdzakelijk meer als transportweg door de gote scheepvaart gebruikt wordt. Hier kunt u juist genieten van de rust en natuur.

Via bruggen steekt u het Julianakanaal twee keer over, waarbij u een mooi uitzicht heeft over de omgeving. U fietst over de dijk direct langs de Maas, met een prachtig uitzicht op de uiterwaarden en de rivier. De tocht voert verder door beeklandschappen, gebieden met dijken en gezellige Maasdorpen. U fietst ook een deel van de route door België. U maakt tijdens deze route twee keer gebruik van een pontje: voetveer “Ohé en Laak” en voetveer “Grevenbicht”. Het voetveer aan de Maasdijk in Ophoven is splinternieuw (apr ’14) en elektrisch aangedreven (overzet kost EUR 1 p.p). Het brengt u over de Maas van knooppunt 22 richting knooppunt 01. vaartijden in augustus: dagelijks 10:00 - 20:00 uur. Het pontje bij Grevenbicht brengt u van knooppunt 19 naar knooppunt 46 (Grevenbicht – Rotem (BE)). In augustus dagelijks tussen 10:00 - 21:00 uur. **Startpunt: Kasteelhof (P), Born. Vanaf hier bordjes volgen naar knooppunt 19.**

19 - 46 - 26 - 24 - 25 - 22 - 01 - 03

→ 04 - 06 - 11 - 16 - 18 - 23 - 19

Middelharnis - Dijkenroute Goeree Overflakkee - 49 km



Een echte dijkenroute, waarbij u over de zeedijken van Goeree Overflakkee fietst. Goeree-Overflakkee is het zuidelijkste eiland van Zuid-Holland. Vroeger bestond het uit meerdere kleine eilanden.

Op dit moment is het één eiland met diverse stranden, dijken, polderwegen, wateren, musea, havens en nog veel meer. Ook molens zullen niet ontbreken tijdens deze tocht.

U start in Middelharnis. In het plaatselijke dialect wordt deze plaats 'Menheerse' genoemd, en vormt met Sommelsdijk een tweelingdorp met bijna 14.000 inwoners. In het plaatsje Nieuwe Tonge ziet u tijdens deze tocht molen Oranjeboom. Deze molen heeft een bijzonder fraaie gevelsteen. Elke zaterdag is de molen geopend. **Startpunt: Kaai, Middelharnis (u vindt drie parkeergelegenheden vlakbij het startknooppunt (parkeren: Kerkepad, Nieuwstraat of Nieuwdorp**).

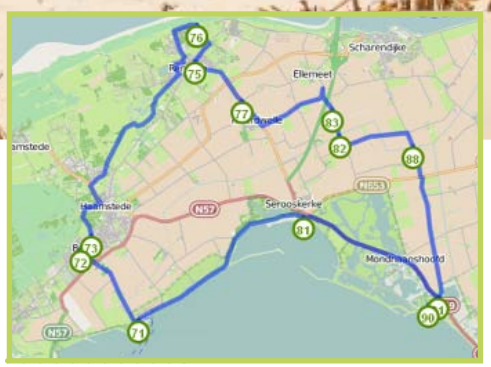
75 - 74 - 85 - 86 - 97 - 98 - 93

→ 92 - 88 - 89 - 84 - 83 - 75

FLINDAL® Zuiver voor jou
Fietsen.123 NL
Alles over fietsen, fietsroutes en fietsvakanties

05

Renesse - Van dijk naar dijk - 37 km



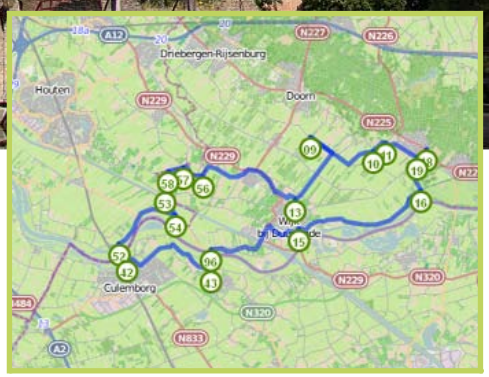
Fiets een mooie tocht dwars door Schouwen-Duiveland. Geniet van zee, strand, duinen, wind, natuur, ruimte en openheid. Onderweg passeert u kleine dorpen en ziet u veel water.

U start de route in Renesse, waarna u zuidwaarts richting de andere kant van het water fietst. Hier heeft u een mooi uitzicht op het bekendste onderdeel van de Deltawerken: de Oosterscheldekering. De weg vervolgt over leuke dijkpaden waarbij u zicht heeft op Nationaal Park Oosterschelde. Onderweg heeft u zelfs kans zeehonden en bruinvissen te zien! **Startpunt: Putterweg in Renesse.**

76 - 73 - 72 - 71 - 81 - 90 - 91

→ 88 - 82 - 83 - 77 - 75 - 76

Wijk bij Duurstede - Kromme Rijnroute - 50 km



Deze afwisselende route voert u over dijken, langs uiterwaarden, agrarisch landschap en langs de bossen van de Utrechtse Heuvelrug.

De Kromme Rijnstreek is onderdeel van Nationaal Landschap Rivierenland. Het landschap wordt gedomineerd door de rivieren Rijn, Lek, Waal en Merwede. U fietst langs molens, een steenfabriek en diverse kastelen. De werking van de rivieren toont zich in kommen, oeverwallen en stroomruggen met rivierduinen. De eeuwenoude menselijke strijd tegen het water komt tot uiting in de dijken, overlaten, zijvelingen, kolken en oude meanders. Dat dit gebied aantrekkelijk werd gevonden blijkt wel uit de vele landgoederen en buitens. De tocht start en eindigt in de historische binnenstad van Wijk bij Duurstede. Onderweg maakt u gebruik van twee pontjes.
Startpunt: Zandweg, Wijk bij Duurstede

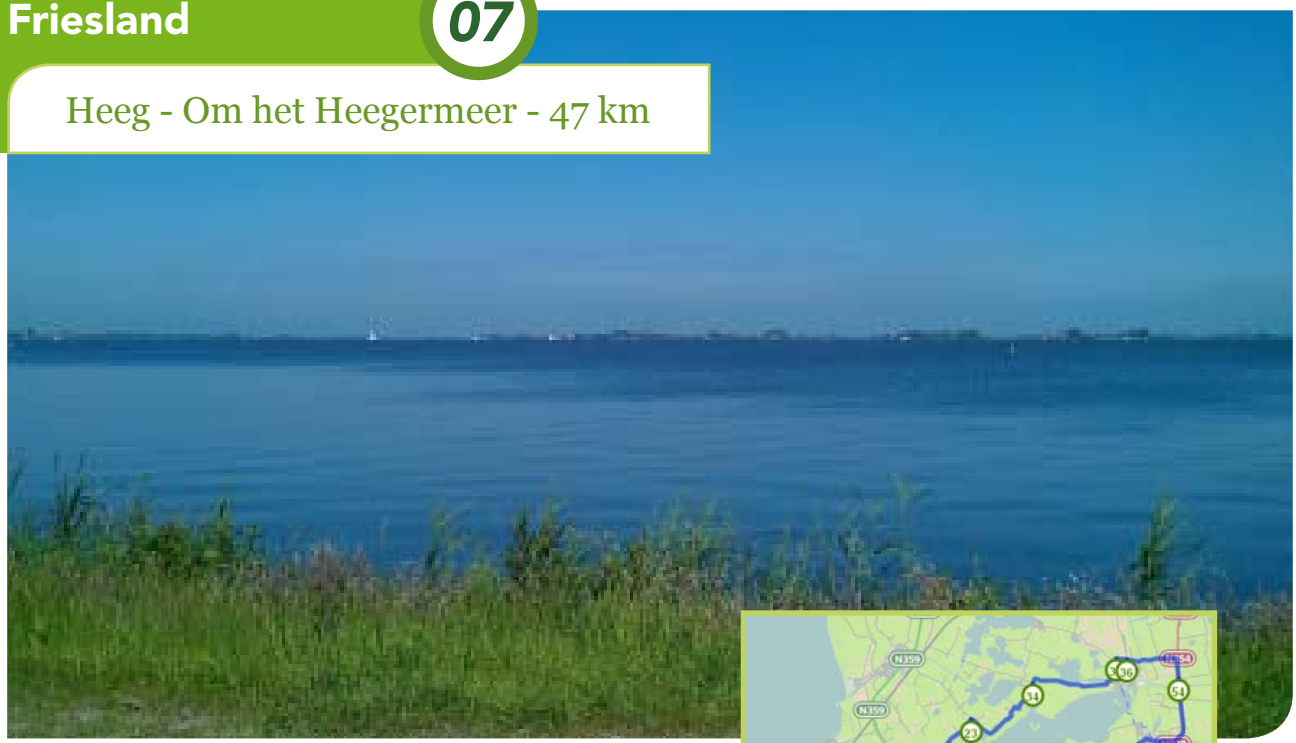
15 96 43 42 52 54 53 58 57

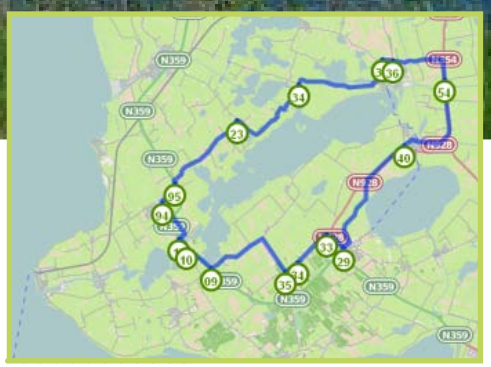
→ 56 13 9 10 11 19 18 16 15

FLINDAL Zuiver voor jou
Fietsen.123 NL
Alles over fietsen, fietsroutes en fietsvakanties

07

Heeg - Om het Heegermeer - 47 km





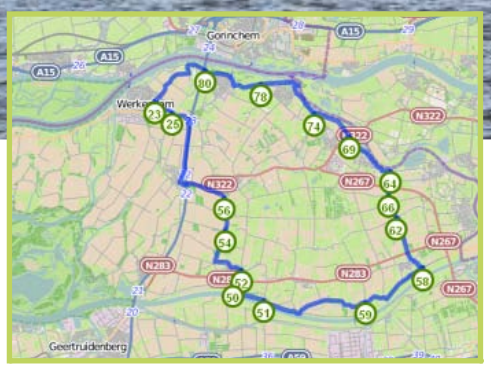
Deze fietsroute leidt over kronkelende dijkjes, smalle weggetjes, door groene weiden en rustieke dorpjes waar de tijd lijkt te hebben stilgestaan.

U fietst een ronde om het Heegermeer, een meer in de gemeente Súdwest-Fryslân in Friesland. In het meer bevinden zich enkele eilandjes, waarvan de Rakkenpolle het grootst is. Het Heegermeer is in de Ijstijd door een gletsjer in de ondergrond uitgeslepen en is in feite een langgerekt gletsjerdal. Geniet van het water en de stilte en ruimte in Friesland. **U kunt de route starten aan It Fabryk in Heeg.**

35 36 54 41 40 39 29 33 34

→ 35 09 10 11 94 95 23 34 35

Woudrichem - Dijken in het Land van Altena - 48 km



Het land van Altena is het minst bevolkte gebied van Nederland. Alle ruimte dus voor vele kilometers fietsplezier. Van forten en velden tot bossen, rivieren en kreekjes.

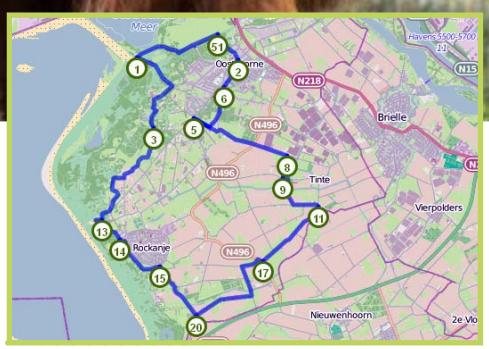
U fietst door een echt rivierengebied, begrensd door de Afgedamde Maas, de Boven-Merwede en de Bergsche Maas. In het westen ligt de Biesbosch en dat maakt de afzondering compleet: lange tijd was dit een geïsoleerd gebied, enkel te bereiken met de veerpont. Tegenwoordig is het Land van Heusden en Altena beter te bereiken, maar heeft het unieke karakter behouden. Hiermee is het een prachtig gebied om per fiets te verkennen. Uw start- en eindpunt Woudrichem is een pittoreske vissersstad. **Startadres: Vinkenhaven, Woudrichem.**

78 - 74 - 69 - 64 - 66 - 62 - 58 - 59 - 51

→ 50 - 52 - 54 - 56 - 25 - 23 - 80 - 78

FLINDAL® Zuiver voor jou
Fietsen.123 NL
Alles over fietsen, fietsroutes en fietsvakanties

Oostvoorne - de Duinen van Voorne - 26,3 km



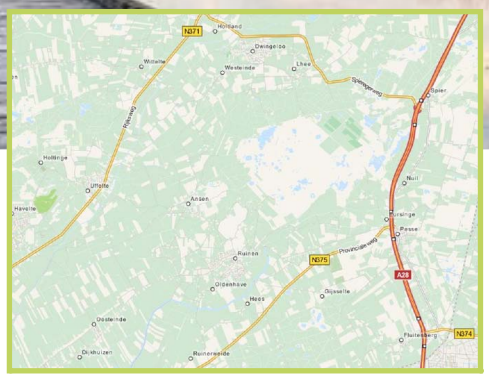
U geniet tijdens deze route van schitterende uitzichten, broedvogels en wilde planten. Onderweg kunt u gratis het bezoekerscentrum Tenellaplas bezoeken.

U fietst langs de Duinen van Voorne, een van de meest gevarieerde duingebieden van West-Europa. U treft er bijna tweederde van de Nederlandse broedvogelsoorten en bijna de helft van alle wilde Nederlandse plantensoorten. De Duinen van Voorne worden gerekend tot de mooiste natuurgebieden van Europa. De duinen zijn zeer gevarieerd en bestaan uit struwelen, duinmeertjes, stuifduinen, duingraslanden en bossen. Via Rockanje fietst u met een ruime bocht terug naar en door Oostvoorne. Onderweg zijn er voldoende gelegenheden om even te ontspannen of even wat te eten en drinken. **U start deze route bij Toeristisch Opstappunt Oostvoorne, Strandweg 1, Oostvoorne.**

1 - 3 - 13 - 14 - 15 - 20 - 17 - 11

→ 9 - 8 - 5 - 6 - 2 - 51 - 1

Ruinen - Nationaal Park Dwingelderveld - 38,3 km



Het Dwingelderveld in Drenthe bestaat uit heidevelden, bossen en stuifzanden en heeft een omvang van 3700 hectare. Een van de bijzonderheden van dit gebied is de uitgestrektheid van de heide.

In weinig gebieden komt de heide relatief nog zo gaaf en in zo'n omvang voor. In het park zijn veel broedvogels te vinden, waaronder in Europa zeldzame soorten. Het is ook als rustgebied voor trekvogels van groot belang. De Dwingeloose heide is verder bekend om haar reptielen en amfibieën. De provincie Drenthe is niet voor niets een fietsprovincie bij uitstek. Deze fietsroute door Nationaal Park Dwingelderveld laat u kennismaken met alle bijzondere kenmerken van Drenthe, samengevoegd in een route. **Startpunt: Engeland, Ruinen**

54 57 83 32 43 44 46 96

→ 95 83 86 56 55 82 53 54

FLINDAL® Zuiver voor jou
Fietsen.123 NL
Alles over fietsen, fietsroutes en fietsvakanties

3 op de 4 Nederlanders eet te weinig groente of fruit

15% korting actiecode: groentefruit

Al jaren geeft de Nederlandse Gezondheidsraad aan dat het belangrijk is om twee ons groente en twee stuks fruit per dag te eten. Hierdoor krijgt je lichaam de juiste hoeveelheid vitaminen en mineralen binnen die het nodig heeft. Helaas blijkt uit de laatste voedselconsumptiepeiling van het RIVM dat slechts 1 tot 14% van de Nederlandse bevolking de aanbeveling voor groente haalt (afhankelijk van de leeftijdsgroep)*. En slechts 3 tot 26% van de Nederlanders haalt de aanbeveling voor fruit*. Voor deze groep mensen kan een aanvulling met een voedingssupplement van Flinndal een verstandige keuze zijn.

Lukt gezond eten niet altijd?

Het kan natuurlijk een keer voorkomen dat we iets minder gezond eten. We zijn druk of moe en een gezonde maaltijd schiet er soms bij in. Ook als je het lastig vindt om voldoende te variëren tussen de verschillende soorten groenten en fruit kan het voorkomen dat je van bepaalde voedingsstoffen te weinig binnenkrijgt. Elke soort bevat namelijk weer andere vitaminen en mineralen.

Beweeg je veel?

Als je veel beweegt, is het belangrijk om voldoende vitaminen en mineralen binnen te krijgen. Je lichaam heeft deze nodig om goed te kunnen presteren, voldoende energie te hebben of soepel te bewegen. Vitamine D is bijvoorbeeld belangrijk voor de spieren, glucosamine voor de gewrichten en vitamine C voor de weerstand. Ook is vitamine B1 goed voor de energiehuishouding en magnesium kan helpen als je vaak last helpt van spierkrampen na het bewegen. Kies voor een multivitamine als je alle vitaminen en mineralen binnen wilt krijgen.

Voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen?

Wil je zeker weten dat je naast je dagelijkse voeding voldoende vitaminen binnenkrijgt? Kies dan voor een voedingssupplement van Flinndal.

Dé webshop voor vitaminen

Flinndal is dé webshop voor vitaminen met een ruime keuze uit hoge kwaliteit voedingssupplementen die aansluiten bij jouw specifieke behoeften. Flinndal gelooft in producten met een optimale dosering voor een eerlijke prijs. Daarom verkopen wij alleen ons eigen merk voedingssupplementen. Zo weten we zeker dat we de beloofde kwaliteit kunnen garanderen!

Kwaliteit voor een eerlijke prijs

De voedingssupplementen van Flinndal zijn zo gedoseerd dat je samen met je dagelijkse voeding nooit teveel vitaminen of mineralen binnenkrijgt. Een verantwoorde keuze dus! Bovendien maken wij zoveel mogelijk gebruik van natuurlijke ingrediënten die goed worden opgenomen door het lichaam.

Nieuwsgierig geworden?

Bestel dan nu jouw vitaminen met 15% korting op www.flinndal.nl. Gebruik actiecode **groentefruit** in je winkelwagen. Minimale bestelwaarde is € 10. Kijk voor meer informatie over de actie op www.flinndal.nl/groente-fruit

* van Rossum CTM, Fransen HP, et al (2011); Dutch National Food Consumption Survey 2007-2010: Diet of children and adults aged 7 to 69 years

FLINNDAL®
Dé webshop voor vitaminen