

A photograph of four people walking on a paved path in a park. From left to right: a woman in a light green polo shirt and patterned leggings, a man in a light blue shirt and dark shorts, a woman in a white patterned t-shirt and dark leggings, and a man in a yellow t-shirt and blue jeans. They are all smiling and holding hands. The background is filled with lush green trees and a wooden fence. The text 'Wandel- en Fietswijzer' is overlaid in a white script font.

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 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 gemoedstoestand. 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 Gildenwijk

Waar Bannehof, Voermanstraat 169

Wanneer do 14.00u

Tempo rustig (met rollator)

Contact Lotte Blok

5 tot 7 km

Waar wisselend, in heel Gorinchem

Wanneer ma en do avond 19.30u

Tempo redelijk doorstappen

Contact Tanja Pijleman,
06 537 501 55

5 km

Waar wisselend in Gorinchem

Wanneer donderdag 10.00u

Tempo gemiddeld wandeltempo

Contact Lotte Blok

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



Wandelmaatjes

Wandel je graag, maar doe je dit liever met iemand samen? Dan gaan wij graag voor je op zoek naar de juiste wandelmatch! Je kunt je aanmelden door te mailen naar Lotte Blok.

Fietsaanbod

Fiets-je-Fit

Waar

Centraal Punt - Haarsekade 120

Wanneer

1e woensdag vd maand

Tijd

10.00u

Afstand

30-40 km

Contact

Lotte Blok

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.