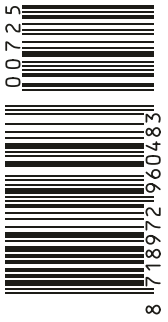


FIETS

Actief

NR. 7 | SEPTEMBER 2025 | JAARGANG 28 | FIETSACTIEF.NL | € 7,25

BAKFIETS VOL
NIEUWTJES IN
OPLAADPUNT



DE
NR.1
IN FIETS-
INSPIRATIE

TESTS

ROUTES

AFSTAPADRESSEN

REISVERHALEN

PRAKTISCHE TIPS

E-BIKENIEUWS



PEDDELEN TUSSEN TWEE HIPPE HAVENSTEDEN



RONDJE VAN PSYCHOLOOG THIJS LAUNSPACH



STREEKGIDS: DE UTRECHTSE HEUVELRUG ZUID



WERELDS: DE SANTOS TRAVELMASTER E+



OVER DE HEERLIJKE HEERLENSE HEIDE



OP ALPFAHRT IN APPENZEL

HEIKELE KWESTIE: MAAKT DE E-BIKE ONS ONGEZONDER? 'NIET ALS JE ER MEER DOOR GAAT FIETSEN'



Welkom

Dolce far niente, een mooie Italiaanse uitdrukking; 'het zoete nietsdoen'. Niet mijn sterkste kant... maar ik heb mijn best gedaan op mijn vakantie in Italië en Oostenrijk.

Ik voelde me bijna een echte Italiaanse als ik om half acht 's ochtends op mijn mintgroene huurfiets in retro-look naar de markt fietste.

Vers fruit ging in het mandje om daarna door te fietsen naar *il panificio*. Daarna een cappuccino bij het barretje waar de dorpsbewoners het laatste nieuws met elkaar deelden.

's Middags op het fietsje naar een afgelegen kiezelstrand tussen de locals. Dit is voor mij ontspannen en *la dolce vita*. Eens kijken hoe lang ik dit gevoel vasthoud... Toch ook hier maar weer eens wat vaker op de fiets het hoofd leeg laten waaien!

Katalijn Verel
Hoofdredacteur

Goed idee? Mail ons!
redactie@fietsactief.nl

INHOUD

30 Fietsen in Europa

Een reis door de geschiedenis over de Peloponnesos en drie Griekse eilanden.

44 Appenzell

Een oase van natuurschoon en traditie in het noordoosten van Zwitserland.

70 Côte d'Azur

Langs de schitterende kust en door middeleeuwse stadjes en wijngaarden.



70 Het azuurblauw van de zee schittert in het zonlicht

IN DIT NUMMER
FIETS JE DOOR
DUITSLAND, GRIEKEN-
LAND, ZWITSERLAND
EN FRANKRIJK!



62 Bikepacken voor beginners



39 Tubeless is more



30 Een Griekse Odyssee

FietsActief nr. 7

ROUTES

- 10** Route Heerlen: dit is Zuid-Limburg op z'n mooist! Een prachtige route door het Heidenatuurpark, dat uit drie bijzondere natuurgebieden bestaat
- 18** Het rondje van... psycholoog en schrijver Thijs Launspach
- 40** De Streekgids: volop variatie op de Utrechtse Heuvelrug Zuid
- 56** Knooppuntenroute Rotterdam – Dordrecht: twee bruisende havensteden die worden verbonden door de Waterbus. *Hip & happening!*

TECHNIEK

- 26** Proefrit: de Santos Travelmaster E+ is een echte kilometervreter
- 39** Zo doe je dat: je banden tubeless maken

- 52** Oplaadpunt: nieuws, e-tips & trends
- 69** Proefrit accessoires: een slimme fietsendrager van Thule

EN VERDER

- 53** Heikel punt: wat doet de toename van e-bikes met onze gezondheid?
- 62** Alles over: bikepacken. Hoe begin je ermee en waar moet je op letten?

RUBRIEKEN

- 6** Startpunt
- 24** Fietsstad Hamburg
- 38** Colofon
- 55** Het getal
- 66** Raad de plaats
- 80** Volgend nummer
- 82** Puzzel & win



STARTPUNT

ONDER REDACTIE VAN
LINDA KORSTEN & MENNO GROOTJANS

SNEAK PREVIEW

Een nieuwe hybride van het Duitse Rose: de Sneak 3 EQ met Shimano Q'AUTO – dit is een automatisch schakelsysteem voor fietsen dat geen externe batterij nodig heeft.

Het systeem past zich aan je trapritme aan en schakelt soepel en automatisch. Q'AUTO maakt gebruik van een interne naafdynamo die energie opwekt terwijl je fietst. De Sneak 3EQ kost € 2.399,- en is er in verschillende kleuren en uitvoeringen.

rosebikes.nl



NIEUWE TSJECHISCHE ROUTE

Ten zuiden van Praag ligt de nieuwe Brdy Bergroute (Brdy Hřebenovka), een 120 kilometer lange gemarkeerde fiets- en wandelroute door een voormalig militair gebied dat pas recent toegankelijk werd. Je fietst er door stille bossen, langs vijvers en bunkers en over de hoogste toppen van de regio, zoals Tok (865 meter). Dankzij goede treinverbindingen is de route ook in etappes te rijden. Een aanrader naast het fietsen is een bezoek aan het Mijnmuseum in Příbram waar de mijnbouwtraditie van de streek tot leven komt. visitczechia.com/nl-nl

ZUID-LIMBURG

op zijn mooist



ZODRA IK DE KANS KRIJG
OM IN MIJN THUISREGIO
ZUID-LIMBURG TE FIETSEN,
ZEG IK JA. DIT GELDT OOK
VOOR FOTOGRAAF DAVID
PESKENS. DUS DAAR GAAN
WE WEER, SAMEN OP PAD.
DE ROUTE DIE DAVID HEEFT
UITGESTIPPELD VOERT DOOR
HET HEIDENATUURPARK,
DAT UIT DRIE NAGENOEG
AANEENGESLOTEN NATUUR-
GEBIEDEN BESTAAT.

TEKST **ROMAN HELINSKI**
FOTO'S **DAVID PESKENS**



SANTOS TRAVELMASTER E+

KILOMETERS VRETEN

DE TRAVELMASTER E+ DOET ZIJN NAAM EER AAN. DE ELEKTRISCHE UITVOERING VAN SANTOS' PARADE-PAARDJE IS LETTERLIJK GEBOUWD OM DE WERELD AAN TE KUNNEN: ROBUUST EN ONVERWOESTBAAR.

TEKST & FOTO'S **RONALD VAN DEN BOON**





EEN ODYSSEE OVER GRIEKSE EILANDEN

SIMONE STEGGINK (63) EN HAAR MAN JACQUES DE MILLIANO (70) MAAKTEN EEN REIS DOOR DE GESCHIEDENIS. ZE REDEN LANGS DE GRILLIGE KUST VAN DE PELOPONNESOS EN DRIE GRIEKSE EILANDEN, MET TEMPELS, KERKEN EN BYZANTIJNSE NEDERZETTINGEN.

TEKST **JESSICA DE KORTE** FOTO'S **SIMONE STEGGINK, JACQUES DE MILLIANO, VALENTYN, ANITA AUSTVIKA, JACK NILES, E.A.**





IN HET MODERNE ZWITSERLAND LIGT APPENZELL, EEN STREEK VOL TRADITIES. ROMAN HELINSKI GAAT MEE OP DE ALPFAHRT EN GENIET VAN WORSTJES OP EEN OPENBARE BARBECUE. EN ALLES SPEELT ZICH AF IN EEN DUIZELINGWEKKEND MOOI BERGLANDSCHAP.

TEKST **ROMAN HELINSKI** FOTO'S **DAVID PESKENS**





APPENZELL

EEN OASE
VAN NATUURSCHOON EN TRADITIE

KP-ROUTE ROTTERDAM – DORDRECHT HIPPE HAVENSTEDEN

DE HAVENSTEDEN ROTTERDAM EN DORDRECHT ZITTEN
VOL BRUISENDE PLEKKEN. ZE WORDEN VERBONDEN MET DE
WATERBUS; EEN IDEALE COMBI MET EEN FIETSTOCHT
TUSSEN DE TWEE PARELS.

TEKST & FOTO'S JESSICA DE KORTE





Kunstwerk *Make It Happen* van Daan Botlek op de hoek van de Schiedamse Vest en de Schildersstraat

Zin in een mooi fietsavontuur? Dan is bikepacken wellicht een leuk idee. Ver hoeft je daarvoor niet op reis, want Nederland is mooi én avontuurlijk zat – zeker voor wie deze manier van fietsen rustig wil ontdekken. Maar hoe doe je dat? We vroegen Edwin de Bruijn – gravelaar en bikepacker van het eerste uur en bekend van het platform *The Gravelracer* – naar zijn beste tips. Doe er je voordeel mee en wie weet fiets jij straks fluitend van A naar Z!

Hoe begin je?

Een goed begin is het halve werk, maar veel fietsers starten verkeerd, merkt De Bruijn bij de lezingen en clinics die hij geeft. “Veel mensen kopen eerst tassen en gaan dan pas bedenken wat erin moet. Maar je moet al een stap eerder beginnen, met twee belangrijke vragen: hoe wil ik slapen, en hoe wil ik eten? Het antwoord bepaalt welke tassen je nodig hebt.”

In de bikepacking-reisgids van *The Gravelracer* (zie kader op pag. 65) onderscheidt De Bruijn tien overnachtings-opties, van heel primitief tot heel luxe. “Laurens ten Dam vindt het bijvoorbeeld geweldig om onder een stukje zeil te slapen. Dat is de meest *basic* versie. Aan de andere kant van het spectrum kun je ook in een superluxe hotel slapen, en daartussen heb je nog acht andere varianten. Bepaal dus eerst voor jezelf: wat is voor mij comfortabel genoeg? Is dat een *bivvy bag*, een tent of misschien toch een trekkershutje? Die vraag bepaalt de start van jouw avontuur.” De twee grote vraag is: hoe ga je eten? Overnacht je in een hotel of op een grote camping, dan is er vaak wel een restaurant of supermarkt in de buurt en hoeft je dus niet veel mee te nemen. Datverandert als je zelf wilt of moet koken, bijvoorbeeld wanneer je op een simpele camping staat of wildkampeert. “Dan zul je spullen moeten meenemen,

BIKEPACKEN VOOR BEGINNERS

VAN A NAAR B FIETSEN IS LEUK, MAAR VAN A NAAR B NAAR C FIETSEN (EN VERDER) IS NOG VEEL LEUKER. BIKEPACKEN DUS, MAAR HOE PAK JE DAT AAN? WE ZETTEN DE BELANGRIJKSTE ZAKEN EN ADVIEZEN OP EEN RIJ, MET DE FOCUS OP BEGINNERS EN FIETSEN IN NEDERLAND.

TEKST ELIAS DE BRUIJNE FOTO'S PATRICK HENDRY, MAREK PIWNICKI



CÔTE D'AZUR

Zon, Zee & Rosé



WAAR OOIT *DE TRAIN DES
PIGNES* TUFTE, FIETS JE NU
LANGS DE SCHITTERENDE
CÔTE D'AZUR. EN MET DE
MODERNE TREIN ZIT JE ZO IN
HET BINNENLAND, MET ZIJN
WIJNGAARDEN EN MIDDEL-
EEUWSE STADJES. SANTÉ!

TEKST **JESSICA DE KORTE** FOTO'S **FERGAL
HEENEY & JESSICA DE KORTE**





Jessica spot werkelijk
overal flamingo's

Le Café de France

Depuis 1852...



Tramway
en 1900
par
François Chénault

EXPOSITION
Saint-Tropez
17 au 23 Octobre 2024
LOTTO DES
COMMERCANTS
BONNUS DE 1000€ à 10000€
à gagner



PRAKTISCH

DE REIS

Toulon is bereikbaar met de Eurostar (Amsterdam-Parijs Gare du Nord) en OUIGO Grande Vitesse of TGV inOui (Paris Gare de Lyon-Toulon). Met de Eurostar reis je van Rotterdam Centraal of Amsterdam Centraal comfortabel naar het centrum van Parijs. In Premium geniet je op je zitplaats van een maaltijd. eurostar.com

Fietsverhuur Natur'Évasion brengt en haalt huurfietsen (te boeken met fietstassen). naturevasion.com

DE ROUTE

Parcours Cyclable du Littoral (V65) is slecht bewegeviseerd, dus gps is handig. Je fietst grotendeels over fietspaden; waar de route nog niet af is, moet je over de weg. francevelotourisme.com

La Vigne à Vélo is 23 km lang. tourisme.dracenie.com/la-vigne-a-velo

Fijne reisperiode
september/oktober

SLAPEN

Grand Hôtel de la Gare is een fijn hotel tegenover het treinstation van Toulon. grandhotelgare.com

Hôtel Almanarre Plage

Een eco-verantwoord hotel in Hyères. Wie met de trein komt, kan gratis een fiets gebruiken.

hotel-almanarreplage.com

La Petite Bohème is een klein maar sfeervol hotel in het dorp Le Lavandou.

hotel-la-petite-boheme.fr

ETEN & DRINKEN

La Jeannette is een fijn restaurant op het schiereiland Giens, waar met lokale producten wordt gekookt. restaurant-la-jeannette.com

La Rose des Vents verkoopt verse vis in de haven van La Londe-les-Maures.

Le Café de France startte in 1852 in Sainte-Maxime als café, maar is nu een bistro. lecafedefrance.fr

TIPS

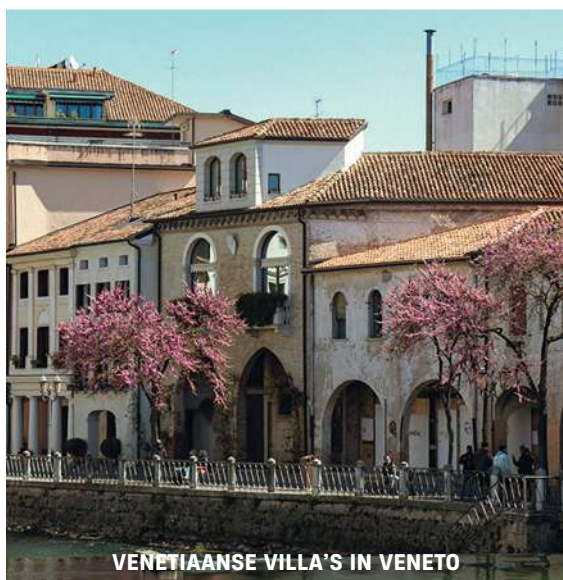
Musée du Niel in Giens toont kunst uit het naoorlogse Frankrijk in een mooie verbouwde villa. museeduniel.com

Domaine de la Madrague is een wijngaard met biologische wijn en proeverijen in La Croix-Valmer. nosbellesterres.com

MEER INFORMATIE

roquebrunesurargens-tourisme.fr
golfe-saint-tropez-information.com
sainte-maxime.com
esterel-cotedazur.com
provencemed.com
visitvar.fr





FIETSACTIEF NUMMER 8/9

PROEFRIT: DÉ FIETSEN EN ACCESSOIRES VOOR HET NIEUWE SEIZOEN.

MAROKKO: **EEN AVONTUURLIJKE FIETSREIS** DOOR HET ATLASGEBERGTE TOT AAN DE SAHARA.

ALLES OVER: ZICHTBAARHEID IN HET NAJAAR • LANGS KOELTORENS EN MIJNSTEENBERGEN IN DE BELGISCHE STREEK **HENEGOUWEN** • WIJN, PROSECCO EN TIRAMISU IN **VENETO**.

EN VERDER: **FIETSRUTES IN EIGEN LAND** EN NOG VEEL MEER MOOIS!

EXTRA: STREEKGIDS LEUVEN

EEN SFEERVOLLE ROUTE ROND HET CHARMANTE VLAAMSE LEUVEN.



FIETSACTIEF 8/9 VERSCHIJNT OP 16 DECEMBER

OP PAD MET
FIETSACTIEF NR. 8/9
EXTRA DIK NUMMER
VOL ROUTES, REIZEN EN
HANDIGE FIETSTIPS!

LANGS KASBAH'S EN OASES,
DOOR HET ATLASGEBERGTE
EN DE WOESTIJN NAAR
SPROOKJESSTAD MARRAKECHI!