

Fietstocht Welzijn Ouderen Werkhoven (WOW) 2022

- Datum:** Dinsdag 21-06-2022
Verzamelpunt: De Werkhovense Korenmolen (toilet aanwezig)
Inchecken: Vanaf 13.00 uur
Vertrek: Vanaf 13.30 uur
Eindpunt: De Werkhovense Korenmolen (met traditionele verrassing)
Route: 20 en 30 km
Doelgroep: Senioren
Kosten: € 3,50 p.p. te voldoen bij inschrijving
Opgeven mail: benmiddelkoop@kpnmail.nl Tot uiterlijk één dag van tevoren!
Contact: Ben Middelkoop 06-28169949 of Johan van Impelen 06-29598659 of WhatsApp
Slecht weer: Afmelding via mail of telefoon



Try-out

Voor de WOW is het organiseren van deze fietstocht een try-out. Het is de eerste keer dat we dit doen. Bij de molen is er voor alle deelnemers voor de start gratis kop koffie of thee. Onderweg zijn er diverse horecagelegenheden om een drankje te nuttigen (voor eigen kosten). Het gehele team wil 'het bewegen' stimuleren maar daarbij 'gezelligheid' en 'veiligheid' niet uit het oog verliezen. Daarom hanteren we enkele uitgangspunten:

- Meedoen kan alleen door je van tevoren op te geven
- Stel zelf jouw groepje samen
- Er wordt gefietst in kleine groepjes van 2 tot hooguit 6 personen
- Ben je alleen, kijk dan waar je bij aan kan sluiten, alleen fietsen mag natuurlijk ook
- Er wordt gestart met kleine tussenpozen (ongeveer 5 minuten)
- Per groep een routebeschrijving
- Meedoen is voor eigen risico, bel 1-1-2 bij een ongeluk!
- Calamiteitenauto beschikbaar met fietsdrager
- Zorg zelf voor fietsplakspullen en een fietspomp
- Zorg dat u bereikbaar bent, neem een mobiel mee!

Enkele tips van **3**unnik Beweegt

Kort & bondig signaleren

Geen "Pas op!" roepen, want dan weet niemand waarvoor je moet oppassen.

Wel bijvoorbeeld:

Paaltje!
Fietser tegen!
Loper voor!
Auto achter!

Zichtbaarheid

Licht of fel gekleurde kleding valt beter op

Valhelm

Een valhelm beperkt schade aan hoofd en hersenen.

Spiegel

Maakt achteropkomend verkeer zichtbaar

Geef duidelijk richting aan met de hand

Het WOW-team wenst u allemaal een fijne en gezellige fietstocht!

