Samen plezier maken en genieten van Achterhoekse natuur op een duofiets

'S-HEERENBERG - Mensen die niet meer zelfstandig kunnen fietsen de mogelijkheid bieden om met een vast fietsmaatje op een duofiets mooie tochten door de Achterhoek te maken, gezellig te kletsen en te genieten van het natuurschoon. Dit is het doel van Fietsmaatjes Montferland.

Op Hemelvaartsdag 2021 ging na een lange voorbereidingsperiode Fietsmaatjes Montferland echt van start. De eerste rit was meteen een bijzondere: "Ik ben met mijn op dat moment 90-jarige moeder op de duofiets gestapt. We zijn door het bos bij Kasteel Huis Bergh gereden en mijn moeder vond het geweldig", zegt Ans Willemsen.

Ans en haar vriendin Dorien Peters zijn de initiatiefnemers van Fietsmaatjes Montferland. Dorien vertelt dat zij vijf à zes jaar geleden al met het idee speelde om iets te doen voor mensen wier wereldje veel kleiner is geworden doordat zij niet meer op de fiets kunnen stappen.

Folder

Een paar jaar later tijdens een fietsvakantie met Ans zag Dorien in een dorpshuis een folder van Fietsmaatjes.nl liggen. Zij en Ans waren meteen enthousiast. Nadat zij een groep medestanders om zich heen hadden verzameld, volgden zij allen een online-training vanuit de in 2012 opgerichte landelijke organisatie. Daarna was het zaak om voldoende fondsen te verzamelen om de aanschaf van een stevige duofiets met trapondersteuning te kunnen bekostigen. Dorien: "Voor één fiets betalen we ongeveer 15.000 euro. Daar komen de verzekeringskosten nog bij. Gelukkig bieden verschillende ondernemers hun diensten gratis aan zoals onderhoudsbeurten en stalling.

Proefrit

De vriendinnen fungeren binnen Fietsmaatjes Montferland als coördinatoren. Kandidaat-deelnemers voeren eerst een intakegesprek met Ans of Dorien. Ans: "We maken ook altijd een proefrit met de kandidaat. Verloopt die goed, dan gaan we op zoek naar een geschikt fietsmaatje. Hierbij kijken we onder meer of beiden op dezelfde golflengte zitten en of het fietsmaatje beschikbaar is op de tijden waarop de deelnemer graag wil fietsen."

Zodra er een match is gemaakt, kan het fietsmaatje in het Samen Fietsen-plan online de duofiets voor maximaal drie uur reserveren. Vlak voor aanvang haalt het fietsmaatje de sleutels van de stalling en duofiets op bij de servicebalie in de plaatselijke Jumbo en levert daar zijn of haar fietsmaatjespas in.

Fietsmaatjes in Montferland. Foto: Postcode Loterij Buurtfonds

Geen vaste routes

Iedereen mag zelf bepalen waar de rit naartoe gaat, er zijn geen vaste routes. "Een wens kan bijvoorbeeld zijn om langs het ouderlijk huis te fietsen", zegt Ans. "Het gaat niet om snelheid, maar om het plezier dat je hebt met elkaar en dat je geniet van de mooie omgeving", vult Dorien haar aan. Per keer wordt een bijdrage van 3 euro gevraagd.

Mooi om te zien, is volgens Dorien en Ans dat vrijwel alle deelnemers op de duofiets meetrappen en zo ongemerkt aan hun gezondheid werken. Zo is er bijvoorbeeld een meneer met COPD, die normaliter niet zou kunnen fietsen, maar die nu wel de ronddraaiende beweging met zijn benen kan maken. Een andere man met een chronische aandoening is heel dankbaar dat hij samen met zijn vrouw, die fietsmaatje is, op pad kan.

Derde duofiets

In minder dan twee jaar is het project in 's-Heerenberg (inclusief Lengel en Stokkum) sterk gegroeid naar zo'n vijftig deelnemers en ongeveer hetzelfde aantal fietsmaatjes. Dorien: "We hebben momenteel twee duofietsen; binnenkort krijgen we een derde. Het is nadrukkelijk de bedoeling de fietsen ook in te zetten ten behoeve van bewoners van zorginstellingen en jongeren die beschermd wonen."

In de gemeente Montferland gaat naar verwachting rond Pasen een tweede Fietsmaatjeslocatie van start in Zeddam en Braamt. In Didam zijn er verkennende gesprekken gaande.

fietsmaatjesmontferland.nl

SPORTMAATJES RICK EN WINNIE GENIETEN WEKELIJKS VAN NATUURSCHOON IN ACHTERHOEK

Winnie Dankers en Rick Moezelaar ontdekken al rennend het Achterhoekse natuurschoon. Foto: Sven Scholten

LOCHEM/RUURLO - Winnie Dankers uit Lochem en Rick Moezelaar uit Ruurlo zijn twee fanatieke buitensporters die wekelijks met elkaar flinke afstanden hardlopen of mountainbiken. Door hun talloze runs en fietstochten weten de sportmaatjes heel goed hoe fraai en gevarieerd de natuur en landschappen in de Achterhoek zijn.

Ze leerden elkaar jaren geleden kennen bij de Ruumpol Runners; een door de bekende Ruurlose triatleet Harry Ruumpol opgezette hardloopgroep. Tijdens de coronacrisis mocht je niet in een groep op pad, dus besloten Rick Moezelaar (58) en Winnie Dankers (38) als duo door te blijven lopen. Later is daar mountainbiken bijgekomen.

"We konden het altijd al goed met elkaar vinden, omdat we graag andere routes, gebieden en leuke trailtjes opzoeken. Zo zijn we samen met de MudSweatTrails-organisatie mee naar Duitsland geweest om daar wat trailtjes te lopen. We vinden het gewoon leuk om verschillende gebieden in de Achterhoek en wat verder dan dat te verkennen", legt Winnie uit.

Coronaspook

In het begin liep het tweetal elk weekend een route van ongeveer 21 kilometer, oftewel een halve marathon. Doordat het coronaspook Rick te pakken kreeg, moesten de lange afstanden tijdelijk iets worden ingekort.

> 'Elke keer als we samen een trailtje lopen, voelt het als een minivakantie'

Doordeweeks plannen Rick en Winnie een avond om intervaltrainingen te kunnen doen. Daarvoor maken zij afwisselend gebruik van de verlichte wegen op bedrijventerrein Aalsvoort in Lochem en van de paden in natuurgebied het Grote Veld. "Dan zetten we onze hoofdlampen op", zegt Winnie.

Sterretjes lopen

Veel meer plezier beleven Rick en Winnie aan de trails in het weekend. Meestal stelt Rick vooraf een route samen. Die stuurt hij door naar Winnie en zij kan die vervolgens als GPX-bestand uploaden op haar sporthorloge. Winnie: "Er zitten hele gekke dingen bij. Zo hebben we eerder dit jaar een keer een hele ochtend sterretjes gelopen in het Sterrenbos bij Landgoed Ampsen."

"Wat mij nog heel goed bijstaat, is een challenge waarbij we in het Grote Veld richting Almen 30 kilometer moesten lopen met als doel om voor negen uur 's ochtends te finishen. Dan sta je bij dag en dauw op, de zon is net op en de mist hangt nog boven de weides. Als je dan gaat rennen zie je de reetjes en de konijntjes volop in de weer. Dit maakt het toch wel heel bijzonder. Ook hebben we eens een trail gedaan midden in de winter bij min 18 graden. Beiden in korte broek. Dat was ook een bijzondere trail", zegt Rick.

Ben Nevis

Bij het ophalen van herinneringen moet Winnie denken aan die keer dat zij en Rick op de Paasberg de Ben Nevis, de hoogste berg in Schotland, in hoogtemeters hebben beklommen: "Ik geloof dat wij toen iets van 72 keer de Paasberg zijn opgegaan om aan de 1345 hoogtemeters te komen." De twee hebben in samenwerking met MudSweatTrails en Outdoor Achterhoek diverse downloadbare routes uitgezet op onder meer de Lochemse Berg, in Neede, Ruurlo en op het Hengelse Zand.

Respect voor de natuur

Binnenkort wil Rick samen met Winnie een keer richting Winterswijk, om daar het Korenburgerveen te gaan ontdekken. Via berichten op de sociale media is hij daar erg enthousiast over geworden. "We rennen altijd met respect voor de natuur, dus door op de paden te blijven en alleen daar te lopen waar dat mag", benadrukt de Ruurloër. De sportieve activiteiten van Winnie en Rick beperken zich niet tot hardlopen. Ze doen ook aan mountainbiken. Dit begon in een periode waarin Winnie met blessures kampte waardoor ze tijdelijk niet goed kon rennen. Bovendien wilde zij zich voorbereiden op de Posbank Cross-Duathlon (hardlopen en mountainbiken.) Winnie wist Rick, een fervent triatleet, over te halen een mountainbike te kopen. Sindsdien maken ze geregeld samen tochten van 40 à 50 kilometer.

Luxe

De twee zijn lyrisch over de Achterhoek. "Ik moet voor mijn werk regelmatig naar het westen, naar de Randstad. Als ik dan in de auto zit, vraag ik me af hoe mensen kunnen ontspannen in de stad en hoe ze hun zuurstof gaan innemen. Terwijl wij als we de voordeur uitstappen binnen twee minuten in het bos staan. Iedere keer als we een trailtje lopen, zeggen we ook tegen elkaar dat het net is alsof we een minivakantie hebben. Zo bijzonder is het. We beseffen ook heel goed dat we in luxe leven", zegt Rick. Tot besluit vertelt Winnie lachend dat zij rustig elke ochtend in haar pyjama door de voordeur naar buiten stapt 'om wéér een foto te maken van hoe mooi het er dan weer uitziet'. "Ik heb al tig duizend foto's, maar het gaat nooit vervelen."