

Ga toch fietsen!

Fietsen is niet alleen leuk, het is ook nog hartstikke gezond. Nu alles groen kleurt, de knoppen openbarsten en het zonnetje schijnt, slaan de fietskriebels bij Diederik Wierenga (38) en Gunda Krauss (73) in alle hevigheid toe. Zij voelen zich als een vogel zo vrij op hun Easy Rider. Deze blitse driewieler is een ontwerp van rijwielenfabriek Van Raam. Zonnebloem nam er een kijkje én fietste op met Gunda en Diederik.

TEKST: MANON VAN WIJNEN, BROODTEKST - FOTOGRAFIE: PETER VENEMA EN GREEN CITY E.V.

Omdat op een 'standaardfiets' fietsen niet voor iedereen is weggelegd, produceert rijwielenfabriek Van Raam aangepaste fietsen voor mensen en kinderen met lichamelijke beperkingen, pijnproblematiek en of evenwichtsproblemen. Van driewiel-fietsen tot rolstoelfietsen en van tandems en duofietsen tot comfortfietsen met lage instap. Van Raam is gevestigd in Varsseveld, in de Achterhoek. Er werken tachtig mensen, waarvan zestig op de werkplaats en twintig op kantoor. Per jaar gaan er zo'n zesduizend blinkende rijwielen de deur uit, waarvan een aantal volledig afgestemd op de wensen en behoeftes van de gebruiker. Van een verlengd stuur tot een verzwaaard frame: alles is mogelijk.

Onafscheidelijk

Diederik Wierenga (38) en zijn Easy Rider zijn al drie jaar onafscheidelijk. Door weer en wind

rijdt hij met zijn stalen ros door het Groningse land. Over zijn fietservaringen houdt hij een blog bij (www.driewielerligfiets.blogspot.com) en hij deelt deze ook dagelijks op zijn facebook-pagina. Diederik: "In mei 2009 heb ik een herseninfarct gehad. Sindsdien is de rechterkant van mijn lichaam zwakker dan de linkerkant. Mijn evenwicht is daardoor blijvend verstoord. Ook heb ik geen gevoel meer aan de binnenkant van mijn rechterhand. Toen ik door revalidatie weer had leren lopen, wilde ik ook heel graag weer fietsen. Zo kwam ik bij Van Raam. Het was meteen duidelijk dat een driewielerfiets het best bij mij past, omdat ik problemen heb met mijn evenwicht. Het remmen en schakelen is speciaal voor mij beide aan de linkerkant gemaakt. Ook heeft mijn fiets elektrische trapondersteuning."

Roll On Route

Inmiddels heeft Diederik al ruim zesduizend kilometer op zijn Easy Rider afgelegd. "In het begin keek ik steeds of ik met mijn rechterhand het stuur nog wel vast had; omdat ik dat niet voel, maar na een tijdje ging dat vanzelf over. Door het fietsen ben ik er lichamenlijk een stuk op vooruit gegaan; dat merk ik niet alleen op de fiets, maar met allerlei fysieke handelingen. Maar voor mij is de Easy Rider veel meer dan zomaar een fiets, hij geeft mij mijn vrijheid. Als het even kan ga ik elke dag fietsen, weer of geen weer, maar een zonnetje is natuurlijk wel het lekkerst", lacht hij. "Vorig jaar heb ik voor het eerst meegedaan met de

"Als ik me een keer down voel en het even niet meer zie zitten, spring ik op mijn fiets"



Fietsen is gezond

Fietsen heeft een positief effect op het verloop van allerlei ziektes, van hart- en vaatziekten tot diabetes. Onderzoek dat studenten van de Universiteit Leiden deden bij Van Raam wees uit dat de duofiets, waarop je gezellig naast elkaar zit, een gunstig effect heeft op het ziekteverloop van dementiepatiënten. Dit komt door het sociale aspect – je bent samen en je komt onderweg vaak ook nog mensen tegen – maar ook door het in beweging zijn, de buitenlucht en de herkenning van bepaalde plekken: je kunt bijvoorbeeld langs iemands oude huis of school fietsen.



“Voor mij is de Easy Rider veel meer dan zomaar een fiets, hij geeft mij mijn vrijheid”



De oudste en jongste werknemer van Van Raam, Henk Kluver (90) en Anne Kuhnen (24), monteren samen een Easy Rider

Fietskuiten aangeboden

Als taxichauffeur komt Johan Bogers (74) regelmatig bij verzorgingshuizen. Op een dag kwam hij op het mooie idee om te gaan fietsen met mensen die in een rolstoel zitten en weinig buiten komen. Zijn collega's van taxibedrijf Besseling vonden dit zo'n goed idee, dat ze hun verlofuren inleverden om de eerste rolstoelfiets aan te kunnen schaffen én hun fietskuiten ter beschikking stelden. Ook Bogers' werkgever en diverse sponsors droegen een steentje bij. Inmiddels is het alweer het derde jaar dat de 'Roltrappers' bewoners ophalen bij twaalf verzorgingshuizen in Amersfoort en omgeving. Elk jaar leveren personeelsleden van het taxibedrijf vrijwillig verlofuren in om met mensen te fietsen. Onderweg krijgen ze op verschillende plekken koffie en gebak aangeboden. Meer informatie op www.roltrappers.nl De roltrappers in actie zien, kan op www.youtube.nl

Drentse fiets4daagse RollOnRoute (www.fiets4daagse.nl), een route die ook heel geschikt is voor deelnemers in een rolstoel of scootmobiel. Ik heb toen dertig kilometer gefietst en dat ging zo goed, dat ik dit jaar voor de veertig kilometer ga.”

Koeien kijken

Behalve de Easy Rider maakt Van Raam talloze andere aangepaste fietsen. Een fiets die heel populair is, met name bij zorginstellingen, is de Fun2go duofiets, waarop je gezellig naast elkaar zit en kunt kletsen. Ook bij de Zonnebloem is deze zeer geliefd. “Het is een gouden formule”, zegt Zonnebloemvrijwilliger en fanatieke duofietser Lida van Ittersum, “de vrijwilliger trapt en gasten kiezen de bestemming: een dorpsstocht, koeien kijken, bloemen plukken, of terug naar een speciaal plekje. Genieten doe je allebei.” Omdat je de duofiets zo makkelijk kunt instellen, kunnen veel verschillende mensen er direct gebruik van maken. Zo is de stoel draaibaar en eenvoudig te verschuiven. Ook kan er worden ingesteld of de passagier mee trapt of niet. Omdat de duofiets geen instap heeft, kan iedereen er probleemloos op plaats nemen.

1.200 kilometer

Een bijzonder mooi fietsverhaal is dat van Gunda Krauss (73). Zij fietste in 2009, op zeventigjarige leeftijd, maar liefst 1.200 kilometer op haar Easy Rider, van het zuid-Duitse München naar het noord-Duitse Rügen. Haar trouwe metgezel, de destijds zestienjarige tecel Sauser, zat in een mandje voorop. Samen deden ze 49 dagen over de tocht. Haar aangepaste fiets is voor Gunda een lichtpuntje in het leven. “Door problemen met mijn kunstheup loop ik moeilijk en kan ik niet meer op een gewone fiets. Het was een droom van mij om een lange tourtocht te maken en toen ik hoorde van de driewielers Easy Rider, dacht ik: ik ga mijn droom leven! Al moet ik er eerlijk bij zeggen dat het heus niet altijd rozengeur en maneschijn was. Ik heb onderweg meerdere keren op het punt gestaan het op te geven. Maar ik ben blij dat ik heb doorgezet. Iemand overtuigde mij dat je niet moet stoppen als je een doel voor ogen hebt. Hij had gelijk weet ik nu, want er is altijd wel een weg.”

Verjongende bron

Gunda omschrijft de fietstocht als één grote belevenis, zowel voor haar als voor hondje Sauser. “We kwamen thuis alsof we in een verjongende bron waren gestapt. Vol van wonderbaarlijke ervaringen, vele ontmoetingen en gesprekken met mensen. Ik heb er vrienden aan over gehouden waar ik nog altijd

MOOIE ÉN TOEGANKELIJKE FIETSRUTES

De obstakels die je tegenkomt onderweg: een te smal pad, onverharde delen en doorsteekjes (de dubbele hekjes waar je omheen moet slalommen). Op www.fietsersbond.nl kun je fietsroutes – erg handig – filteren op ‘vermijd onverhard’ en ‘vermijd doorsteekjes’. De paden in de Hoge Veluwe zijn heel geschikt voor aangepaste fietsen. Onderweg kun je genieten van heide, zandverstuivingen en een aantal vennen. Tip: combineer het met een bezoek aan het Kröller-Müller Museum, dat volledig toegankelijk is. Ook een hulphond mag mee naar binnen.

De Koninklijke Weg is een route die geschikt is voor rolstoelers en dus óók voor aangepaste fietsen. De 170 kilometer

lange route heet zo, omdat deze voert langs de paleizen Noord Einde, Soestdijk en Het Loo. De route bekijken kan op www.koninklijkeweg.nl. Ook leuk is het om het verslag te lezen van Enith de Putter, die in 2012 het eerste deel van de 170 kilometer lange route aflegde in haar elektrische rolstoel. Ze wil dit jaar de tocht afmaken. Op www.natuurzonderdrempels.nl (dé website voor toegankelijke natuur) staat haar verslag, met foto's. De RollOnRoute is geschikt voor deelnemers die gebruik maken van vervoermiddelen als een scootmobiel, elektrische rolstoel of driewieler. Er rijdt een servicebus mee en er zijn gehandicapten-toiletten aanwezig bij de controleposten: www.fiets4daagse.nl

contact mee heb.” Gunda zit nog zo vol van haar avonturen dat ze er een boek over aan het schrijven is. “Nu, drie jaar later, doet de reis nog steeds veel met mij. Dat, en natuurlijk alle ervaringen onderweg, wil ik met anderen delen, in de hoop dat ze er net zoveel vreugde aan beleven als ik. Ik hoop dat het anderen motiveert om ook hun droom te leven, vrolijk te blijven en van het leven te genieten. Ik hoop ook vooroordelen tegen driewielers weg te nemen en ouderen te overtuigen dat ze hiermee echt met een zeker gevoel kunnen deelnemen aan het verkeer.”

Wonderbaarlijk avontuur

Gunda fietst nog regelmatig door haar woonplaats München en voelt zich altijd weer gelukkig op haar fiets. “De fietstocht heeft mij geleerd dat je ook met een beperking kunt deelnemen aan de samenleving. Ik kreeg er mijn vrijheid door terug. Ik heb geen auto, maar dankzij mijn fiets kom ik toch op meer plekken dan alleen rondom mijn huis. Als ik me een keer down voel en het even niet meer zie zitten, spring ik op mijn fiets. Gelukkig zijn met mezelf, dat heb ik op de fiets geleerd. Oud worden kan een wonderbaarlijk avontuur zijn, mits je je ogen open houdt en de mensen om je heen blijft zien. Dit jaar ben ik van plan om met een vriendin door Bayern te rijden; zij in een rolstoel en ik op mijn Easy Rider. Een tour door Nederland maken, dat lijkt me ook wel wat trouwens”, lacht ze. “Ik snak naar de frisse lucht en de vrijheid en ben benieuwd naar alle avonturen die ik nu weer ga beleven.”

