

E-biken is gezond voor lichaam en geest

De E-bike is in opkomst! Heel veel mensen hebben inmiddels ontdekt dat fietsen op een E-bike voor iedereen is. Jong, oud, vitaal of niet zo vitaal. E-biken is een uitstekende activiteit die eenvoudig kan worden aangepast aan de verwachtingen, prestatieniveau en ervaring van de fietser.

E-biken is een uitstekende work-out

E-biken kan veeleisender zijn dan fietsen zonder trapondersteuning. Je kunt het zo zwaar maken als je maar wilt. Wanneer je in de 'eco-modus' fietst creëer je een intensievere training op een E-bike, omdat ze veel zwaarder zijn dan de fietsen zonder trapondersteuning. Je verbrandt ook nog zo'n 250 calorieën per uur met E-biken als je ca. 85 kg weegt en fietst op vlak of heuvelachtig terrein.

Verder en langer op een E-bike

Je kunt verder en langer fietsen, calorieën verbranden, prettiger door heuvelachtig terrein navigeren en geld besparen door geen (tweede) auto te bezitten om boodschappen te doen. E-biken verschilt niet van normaal fietsen (mits je niet continu in de 'turbo-modus' fietst) en het is een sport die veilig is voor de gewrichten, omdat het minder druk geeft op je knieën en heupen.

Het leuke van fietsen bij een fietsclub?

Het leuke van fietsen bij een fietsclub is echt de gezelligheid, met elkaar fietsen en kletsen is zoveel meer gezelliger dan alleen! Je geniet van het uitzicht op mooie huizen, tuinen, ooievaars en de geur van bossen en de kleur van de bomen en heide. Je legt contact met anderen, je denkvermogen wordt geactiveerd door de route te plannen en te volgen, en je reactievermogen wordt onderhouden doordat je rekening moet houden met wat er op de weg gebeurt.

Veiligheid

Bij veel E-bike clubs rijden de leden met een reflecterend hesje dat onder alle weersomstandigheden goed zichtbaar is en de herkenning als groep in het verkeer versterkt. Andere weggebruikers zijn daardoor alerter bij oversteekplaatsen. Fietsen met opgevoerde E-bikes is niet toegestaan. Behalve dat dit wettelijk is verboden, heeft het ook consequenties als er een ongeluk gebeurt. Op een opgevoerde E-bike ben je niet verzekerd en kun je zelf voor (aanzienlijke) schadevergoeding aansprakelijk worden gesteld.

Tussenstop maken

Halverwege een route wordt meestal een horecagelegenheid bezocht en kun je iets nuttigen en weer opwarmen bij koude weersomstandigheden. De routes hebben een lengte van 30 tot 50 kilometer en er wordt rekening gehouden met minder sterke deelnemers. Het motto is "Samen uit, Samen thuis". Een keer meefietsen? Dan bent je altijd welkom. Starttijden- en locatie staan op onderstaande website. Zorg voor volle accu's en een technisch goed onderhouden fiets.

Toer Trim Club De Merel

Toer Trim Club De Merel heeft zo'n E-bike groep voor mensen van 18 jaar en ouder. Je kunt daar op donderdag en zondagmorgen E-biken en de prachtige omgeving van het Groene Hart beter leren kennen. Donderdag is er een instaprit voor beginners van 20-30 km (vooraf aanmelden op 06 54 96 34 34) en zondag is er een doortraprit van 40-60 km voor gevorderden. U bent van harte welkom!

Meer informatie op deze website: www.ttcdemerel.nl of bel/ whatsapp naar 0654963434.