Nieuwsbrief 19 – Augustus 2026

Stichting Fietsmaatjes Nieuwkoop





Nieuwsbrief

Wat is het toch genieten in deze tijd van het jaar. De zon laat zich regelmatig zien, de natuur staat volop in bloei en onze duofietsen zijn weer veel onderweg. Het is mooi om te zien hoeveel plezier een fietstocht kan brengen. Een gezellig gesprek, samen genieten van het uitzicht, even een terrasje pakken of herinneringen ophalen – het zijn juist die kleine momenten die iedere rit bijzonder maken.

Ook de afgelopen periode hebben weer veel vrijwilligers en gasten samen mooie kilometers gemaakt. Daar zijn we ontzettend blij mee. Dankzij jouw enthousiasme, betrokkenheid en inzet kunnen we steeds weer mensen een fijne dag bezorgen.

In deze nieuwsbrief nemen we je mee langs nieuws, leuke verhalen en een aantal activiteiten die eraan komen. We hopen dat je de nieuwsbrief met plezier leest en wensen iedereen nog een prachtige zomer toe, met veel veilige, gezellige en onvergetelijke fietstochten.

Veel leesplezier!



Informatie van het bestuur

Wat vliegt de tijd! Terwijl veel mensen genieten van de zomer, hebben ook wij weer volop mooie momenten beleefd. We hebben aan verschillende activiteiten deelgenomen en achter de schermen gewerkt aan nieuwe plannen. We nemen u graag mee langs de hoogtepunten.

Op zaterdag 20 juni waren we aanwezig op de gezellige braderie in Ter Aar. Een week later genoten we samen van een sfeervolle High Tea Bingo in restaurant De Oude School. Het was een middag vol gezelligheid, lekkere hapjes en natuurlijk een gezonde dosis bingo-spanning.

Op zaterdag 11 juli waren wij uitgenodigd voor de feestelijke opening van de nieuwe fietsroute 'Smakelijk Fietsen', georganiseerd door de gemeente Nieuwkoop. Deze route voert langs ongeveer twintig horecagelegenheden en aanbieders van heerlijke streekproducten in de gemeenten Nieuwkoop, Alphen aan den Rijn en Kaag en Braassem.

Met acht deelnemers vertrokken we 's morgens vanuit onze stalling in Nieuwkoop naar Strand Zomer, waar we gastvrij werden ontvangen met koffie en gebak. Vervolgens verrichtte wethouder Tom de Kleer de officiële opening door als eerste over de gele loper te fietsen. Daarna mochten wij met onze duofietsen direct achter hem aan over de gele loper. Een leuke ochtend waar we met plezier op terugkijken.

De ‘Smakelijk fietsroute’ biedt niet alleen een mooie fietstocht door de regio, maar ook volop mogelijkheden om onderweg te genieten van lokale lekkernijen en de gastvrijheid van ondernemers in Nieuwkoop, Alphen aan den Rijn en Kaag en Braassem.
Een aanrader voor iedereen die al fietsend de omgeving wil ontdekken! De route is verkrijgbaar bij de VVV en de gemeente Nieuwkoop.



Ook op zaterdag 18 juli waren we weer aanwezig op de markt in Nieuwkoop. Het was opnieuw een mooie gelegenheid om bezoekers kennis te laten maken met Fietsmaatjes Nieuwkoop, nieuwe contacten te leggen en enthousiast te vertellen over ons mooie werk. We hebben veel leuke gesprekken gevoerd en kijken terug op een geslaagde ochtend.

Een week later deden we mee aan de jaarlijkse fietsroute tijdens het Aarlanderveense Feest. Natuurlijk wilden wij daarbij niet ontbreken en ook een aantal gasten waren direct enthousiast. Ondanks een paar regenbuien lieten we ons niet uit het veld slaan en hebben we de volledige route van 32 kilometer op de duofiets afgelegd. Een prachtige tocht, waarbij gezelligheid en doorzettingsvermogen hand in hand gingen.

Ook wordt er hard gewerkt aan een mooie volgende stap**:** Fietsmaatjes Nieuwkoop breidt uit naar **Woerdense Verlaat**! Bij IKC De Sluis is ruimte beschikbaar voor twee duofietsen. Daardoor kunnen inwoners van Woerdense Verlaat straks ook vanuit hun eigen dorp genieten van een gezellige fietstocht met een vrijwilliger. We zijn ontzettend blij met deze ontwikkeling en kijken ernaar uit om ook daar van start te gaan. Het streven is dat dit plaatsvindt in het voorjaar 2027.



Duofiets 9 en 10 eindelijk de weg op!
We hebben er lang naar uitgekeken: onze twee prachtige nieuwe duofietsen voor Nieuwkoop kunnen eindelijk worden ingezet! Maak kennis met duofiets 9 en
duofiets 10.
Maar… helaas konden we er niet meteen mee op pad.

Bij de levering ontvingen we per duofiets twee sleutels.
Net als bij onze andere fietsen wilden we natuurlijk direct een paar reservesleutels laten bijmaken. Zo hebben we altijd een originele sleutel achter de hand als er onverhoopt eentje kwijtraakt. Een eenvoudig klusje, zou je denken.
Bij deze nieuwe fietsen bleek dat echter anders te liggen. De duofietsen zijn namelijk uitgerust met een nieuw type AXA-slot. De sleutels hiervan kunnen niet zomaar bij een sleutelmaker worden bijgemaakt. Extra sleutels moesten rechtstreeks bij de fabrikant worden besteld. Helaas liet de levering daarvan behoorlijk lang op zich wachten. Zonder reservesleutels vonden we het niet verantwoord om de nieuwe fietsen al in gebruik te nemen.
Na meerdere telefoontjes kwam er gelukkig een mooie oplossing. AXA besloot een compleet nieuw slot op te sturen, inclusief vier sleutels. Precies wat we nodig hadden!
Op woensdag 5 augustus werd het pakket bezorgd en ging Hans meteen aan de slag om het slot te vervangen. En toen was het eindelijk zover: de twee nieuwe duofietsen konden de weg op!

De eerste ritjes waren natuurlijk voor onze donateurs. Inmiddels staan duofiets 9 en 10 ook in het reserveringsprogramma en wordt er volop gebruikgemaakt van deze mooie nieuwe aanwinst. Onze gasten en vrijwilligers kunnen weer heerlijk samen op pad en genieten van alles wat Nieuwkoop en omgeving te bieden heeft.

Extra comfort voor onze gasten
De nieuwe duofietsen hebben bovendien een handig voetenplankje. Hierdoor kan een gast die niet (meer) mee kan fietsen, de voeten comfortabel op het plankje zetten en toch heerlijk mee op pad. Zo kan iedereen op zijn of haar eigen manier genieten van een gezellig fietstochtje.

Ook is het mogelijk om een rollator mee te nemen. Wilt u hiervan gebruikmaken? Laat dit dan bij de reservering even aan ons weten. De vrijwilliger krijgt vooraf uitleg over hoe de rollator veilig en verantwoord kan worden meegenomen.
Veel fietsplezier met duofiets 9 en 10!

Bericht van Stephan

Jarenlang kon Anja zelfstandig op haar supersnelle flitsende driewielfiets de fietspaden van Nieuwkoop onveilig maken.
Ze was enorm trots om zelfstandig nog te kunnen fietsen ondanks de beperkingen die de Ziekte van Huntington haar meer en meer oplegde.

In de zomer van 2024 werd duidelijk dat sturen toch wel lastig werd en de bermen erg dichtbij kwamen, zeker op het Meijepad. De duofiets van Fietsmaatjes was de volgende stap. Het was niet een kwestie van toegeven aan de ziekte maar denken in oplossingen dat haar zo kenmerkte.

Inmiddels was ze noodgedwongen verhuisd naar een verzorgingshuis, eerst in Apeldoorn en later in Katwijk. In de weekenden hebben we samen vele rondes om de plassen gefietst, via Noorden of de Ziende. Maar altijd naar een horeca.
De Klinkert in Noorden was goed maar favoriet was de Halve Maan.
De merengue taart was een extra motivatie. Het gekruimel was bekend bij het vriendelijke personeel, de cappuccino werd altijd in haar speciale drinkbeker geserveerd. Ze had niet meer de coördinatie om zelf te sturen maar wel voldoende beenkracht om de hele route actief mee te trappen. Regen of kou was niet belangrijk, dat was een kwestie van juiste kleren, muts, sjaal, handschoenen.

Eind 2025 werden haar krachten minder. De route naar de Halve Maan werd ingekort naar de kortste route, rechtstreeks over het Meijepad heen en terug. Haar laatste rit met de duofiets was eind 2025, begin dit jaar belandde ze in het ziekenhuis en in maart is ze in haar eigen kamer in het verzorgingshuis in Katwijk overleden.

Anja heeft slechts anderhalf jaar kunnen genieten van de duofiets. Het was altijd een genoegen samen met Anja te fietsen. Haar gulle lach naar iedere tegenligger zorgde voor eenzelfde reactie terug. Haar energie en doorzettingsvermogen was bewonderenswaardig. En wat was ze blij met de mogelijkheid die Fietsmaatjes Nieuwkoop heeft geboden!

Heel veel dank namens Anja,
Stephan Elferink



Diverse activiteiten

Vomar Club is Koning Regiokampioen actie



Van zondag 16 augustus tot en met zaterdag 26 september 2026 doet Fietsmaatjes Nieuwkoop mee aan de actie Vomar Club is Koning Regiokampioen. Bij elke € 15 aan boodschappen én bij geselecteerde groente- en fruitaanbiedingen ontvangt u een gratis clubmunt.
Wij zouden het geweldig vinden als u deze clubmunten via de Vomar-app of online aan Fietsmaatjes Nieuwkoop wilt schenken. Gedurende de actie staan wij op zaterdagochtend en zondagochtend bij de Vomar om uw clubmunten in ontvangst te nemen.
U kunt u ze natuurlijk ook in de brievenbus doen bij
Berkenpad 19 en Moerasveen 7 in Ter Aar of Kerkvaartsweg 23 in Aarlanderveen of ……
u maakt een foto van de clubmunten met code en stuurt deze foto's naar Fietsmaatjes telefoon: 06 – 44 81 36 07. Spaart u mee?
Met uw hulp maken we kans op een mooie bijdrage tot € 500,- voor onze stichting.
Alvast heel hartelijk dank voor uw steun!

..*.*.*.*.*.*

Statiegeldactie Jumbo Nieuwkoop

Goed nieuws! In de maand september is Fietsmaatjes Nieuwkoop het goede doel van de statiegeldactie bij Jumbo Nieuwkoop.

Levert u uw lege flessen en blikjes in bij de statiegeldautomaat? Dan kunt u ervoor kiezen om uw statiegeld te doneren aan Fietsmaatjes Nieuwkoop.

Wij zijn ontzettend blij dat Jumbo Nieuwkoop ons hiervoor heeft geselecteerd en hopen dat veel klanten hun statiegeld aan ons willen schenken. Iedere bijdrage, groot of klein, maakt een verschil. Alvast heel hartelijk dank voor uw steun!

..*.*.*.*.*.*

Nieuwkoop Actiefweken!

Van 23 september tot en met 5 oktober vinden de Nieuwkoop Actiefweken plaats. Tijdens deze weken staan ontmoeten, bewegen en meedoen centraal. Natuurlijk doet Fietsmaatjes Nieuwkoop ook mee. En daarbij hebben we jouw hulp nodig!

Tijdens de Actiefweken willen we zoveel mogelijk mensen laten ervaren hoe leuk en waardevol fietsen met een duofiets is. Daarom vragen we aan onze vrijwilligers om in deze periode iemand uit te nodigen die nog niet bekend is met Fietsmaatjes Nieuwkoop.

Wie nodig je uit?
Denk bijvoorbeeld aan een buur, vriend, familielid of kennis. Iemand die het leuk vindt om samen een gezellige fietstocht te maken en kennis te maken met Fietsmaatjes Nieuwkoop. Lukt het echt niet om iemand te vinden? Dan kun je natuurlijk ook samen met je vaste fietsgast een mooie rit maken.

Duofiets reserveren
Voor deze proefritten reserveren wij kosteloos een duofiets. Stuur hiervoor een WhatsApp-bericht naar 06 – 44 81 36 07 (Fietsmaatjes Nieuwkoop). We laten je weten welke duofiets voor jou klaarstaat.

Koffie of thee onderweg
Om de fietstocht extra gezellig te maken, bieden wij jullie onderweg een kopje koffie of thee aan bij 't Leeuwtje in Noorden. Geef bij je bestelling aan dat je van Fietsmaatjes Nieuwkoop bent; **de kosten van de koffie of thee regelen wij**.
Wil je er iets lekkers bij? Dan zijn die kosten voor eigen rekening.

Doe je mee? Nodig iemand uit en maak tijdens de Nieuwkoop Actiefweken samen een gezellige gratis proefrit!

..*.*.*.*.*.*.*

Bingo met stamppottenbuffet

Wij willen u alvast een gezellige datum onder uw aandacht brengen: zaterdag 10 oktober van 15.00 tot 20.00 uur**.**

Op deze dag organiseren we opnieuw een gezellige bijeenkomst bij restaurant
De Oude School in Ter Aar. Ook dit keer staat er een leuke bingo op het programma. En wat is er nu gezelliger dan bingo spelen onder het genot van een heerlijk stamppottenbuffet?

Reserveer zaterdag 10 oktober dus alvast in uw agenda en meld u aan! Er is plaats voor maximaal 50 personen, dus wacht niet te lang met aanmelden.

🗓️ **Zaterdag 10 oktober**
🕒 **15.00 – 20.00 uur**
📍 **Restaurant De Oude School in Ter Aar**
💶 **€ 35,- per persoon, inclusief bingo**

Aanmelden kan via een telefoontje of berichtje naar
Fietsmaatjes Nieuwkoop: 06 - 44 81 36 07 of via **info@fietsmaatjesnieuwkoop.nl**.

Heeft u dieetwensen of eet u vegetarisch? Laat het ons bij uw aanmelding weten. Natuurlijk houden we hier graag rekening mee.

Het belooft weer een gezellige én heerlijke bijeenkomst te worden, met lekker eten, een leuke bingo en vooral veel gezelligheid!

We hopen u op 10 oktober te mogen verwelkomen!

Nieuw in onze nieuwsbrief: Korte Verhalen

Fietsmaatjes Nieuwkoop draait om veel meer dan alleen samen fietsen. Onderweg ontstaan mooie gesprekken, bijzondere ontmoetingen en regelmatig grappige of ontroerende momenten. Juist die kleine belevenissen maken Fietsmaatjes zo bijzonder!
Op initiatief van één van onze vrijwilligers introduceren we daarom een nieuwe rubriek: **"**Korte Verhalen"**.** Daarmee nemen we afscheid van de rubriek *'Maak kennis met onze vrijwilligers en gasten'*. In "Korte Verhalen" delen we leuke, verrassende, bijzondere of hartverwarmende belevenissen van onderweg. Van een onverwachte ontmoeting of een mooie herinnering tot een grappig voorval tijdens een fietstocht – ieder verhaal is welkom!

Voor de eerste editie waren Hans en Bep direct enthousiast en wilden zij graag hun verhaal met ons delen. We zijn blij dat zij de spits afbijten!
Heeft u zelf ook een mooie, grappige, bijzondere of ontroerende belevenis tijdens een fietstocht meegemaakt? Laat het ons weten! Wie weet staat uw verhaal binnenkort in onze nieuwsbrief en inspireert u daarmee andere fietsmaatjes om ook hun ervaringen te delen.

Onverwachte gebeurtenissen

Zoals elke vrijwilliger kan beamen, gebeurt er tijdens een rit altijd wel iets onverwachts.
Dat kan een minder leuke gebeurtenis zijn, zoals schade of pech, maar ook een bijzondere én leuke!
Mijn fietsmaatje en ik rijden met enige regelmaat over de Molenweg (ook wel bekend als "de Rooie Daik", zoals wij hier zeggen…) vanuit Noorden naar Zevenhoven.
Nu is de Molenweg allang niet meer het onverharde boerenkarrenspoor wat het ooit was, maar een keurig met betonplaten geplaveid wandel-fietspad dat aan weerskanten ingesloten is door enkele weilanden en een prachtig natuurgebied in aanleg: Ruygeborg II.
Wat tot dusver onveranderd is gebleven, is de aanwezigheid van loslopende koeien en aangezien behalve schapen ook koeien er de voorkeur aan geven niet in hun eigen eten te kakken, is dat wandel-fietspad bezaaid met verse koeienvlaaien en waar het met een normale fiets geen probleem is daar omheen te rijden, is dat met een duo-fiets niet of nauwelijks te doen, met alle gevolgen van dien.





Maar goed, daar gaat het nu niet om. Waar het om gaat is de regelmatige verplaatsing van al dat vee tussen de weilanden onderling t.b.v. voldoende vers gras voor al die grazers.
Jullie raden het misschien al: dat verplaatsen gebeurt over het aanwezige wandel-fietspad, wat overigens tot nóg meer koeienvlaaien leidt!
Mijn fietsmaatje en ik hadden "het geluk" achter zo'n horde koeien (minimaal 60) te belanden…
Niet dat wij enige angst hebben voor die beesten, maar je laat het wel uit je hoofd met een duo-fiets tussen al die beesten door voorbij die kudde proberen te komen.
Je weet niet hoe die beesten reageren op zo'n duo-fiets, voor je het weet word je opgejaagd door een op hol geslagen kudde!
Gelukkig konden wij na zo'n 10 minuten "vertraging" de rit zonder verdere onverwachte gebeurtenissen voortzetten en hebben we de foto's nog!

Koffiestops

Diverse horecagelegenheden heten u (vrijwilligers en gasten) van harte welkom voor een gezellige pauze, vaak met een leuke korting of speciale actie. Deze keer hebben we weer een heerlijk nieuw adresje voor u!

De Pannekoekenbakker Woubrugge

Alle gasten en vrijwilligers van Fietsmaatjes Nieuwkoop zijn van harte welkom bij De Pannekoekenbakker Woubrugge**.** Een prachtige plek om tijdens uw fietstocht even uit te rusten en te genieten van een heerlijke pannenkoek!

Als Fietsmaatjes profiteert u bovendien van een leuke actie: bij aankoop van 2 pannenkoeken is de goedkoopste gratis!

Of u nu kiest voor een klassieke pannenkoek, een hartige variant of juist een zoete favoriet: er is voor ieder wat wils. De Pannekoekenbakker ligt prachtig in het groen en biedt zowel binnen als buiten een fijne plek om te genieten van een welverdiende tussenstop.

Dus stap lekker van de fiets, schuif aan en geniet samen van iets lekkers!

Adres: Woudsedijk-Zuid 43, Woubrugge
Geopend: woensdag t/m zondag, 12.00 – 20.00 uur
Website: Pannenkoekenbakker Woubrugge

* * * * * * * *
. . . . . .



Eclips boven Nieuwkoop

Op 12 augustus genoten we vanaf de Hogedijk in Nieuwkoop samen van een bijzonder schouwspel: de eclips.
Vanaf de duofiets keken we uit over de polder, terwijl de zon langzaam veranderde en er een bijzondere sfeer ontstond.

Een mooi moment om samen te beleven!

Joop Schellingerhout en
Marc van Roessel



Op de fiets rondom Australië – een update van Rick Keijzer



Herinnert u zich Rick Keijzer nog? In januari vertrok Rick vanuit Nederland voor een bijzondere fietstocht rondom Australië. Een flinke uitdaging, maar ook een avontuur waar hij al lange tijd naar uitkeek.

Aan zijn reis wilde Rick graag een goed doel verbinden.
Hij koos daarvoor Fietsmaatjes Nieuwkoop.
Wij zijn natuurlijk ontzettend blij dat Rick ons als goede doel aan zijn bijzondere reis heeft gekoppeld!

Inmiddels is Rick al een heel eind op weg en heeft hij onderweg de nodige kilometers, bijzondere ontmoetingen en mooie avonturen meegemaakt. In het verslag hieronder neemt Rick ons mee in zijn reis tot nu toe. Hij vertelt over de plaatsen die hij heeft bezocht, de mensen die hij onderweg heeft ontmoet en natuurlijk over het fietsen zelf.

Veel leesplezier met het reisverslag van Rick! En natuurlijk wensen we hem nog heel veel mooie en veilige kilometers toe.

..*.*.*.*.*.*

Zes maanden terug startte ik mijn fietsreis rondom Australië. Vol goede moed en wellicht een beetje te weinig besef van hoe groot dit continent eigenlijk is! De eerste maand was fantastisch, het was eind zomer in West-Australië en de temperaturen waren zoals ik verwacht had! Van Perth fietste ik naar Mandurah, een dorp dat zich ongeveer 100 kilometer onder Perth bevindt. Geweldig, ik voelde me weer zo vrij als een vogel, nieuw avontuur en super veel zin in wat komen gaat. Iets later in die week fietste ik naar Busselton, daar waar het voor mij allemaal om draait, hier is op 6 december 2026 de Ironman van West-Australië waarvoor ik mij aan heb gemeld. Dit is de reden waarom ik rond Australië fiets, ik fiets met de vraag: kan je tijdens het reizen ook trainen voor een volledige Ironman? Een Ironman bestaat uit 3 onderdelen, het eerste onderdeel is zwemmen waarbij je 3,8 kilometer aflegt in het water. Na het zwemmen spring je op de fiets en trap je 180 kilometer weg om vervolgens van de fiets naar het rennen te gaan waarbij je nog eens een hele marathon rent.
Die 3 disciplines in een zo snel mogelijke tijd.

Na een maand op mezelf aangewezen te zijn ontmoette ik Karlijn. Samen zouden wij de Nullarbor trotseren. De letterlijke vertaling van de Nullarbor is ‘geen boer’. Het is een stuk van 2000 kilometer woestijn waar eens in de 250/300 kilometer een roadhouse zit om te tanken of wat te eten. Na de Nullarbor zouden Karlijn en ik weer ons eigen weg vervolgen, echter zijn er niet veel wegen in Australië en zijn we voor de rest van de fietsreis samen gebleven. Het was toch wel gezellig zo samen. Natuurlijk bleef ik trouw aan het fietsen. Inmiddels heeft de zomer plaatsgemaakt voor de Australische winter. Hier had ik me allesbehalve op voorbereid. Als je denkt aan Australië dan denk je wellicht aan zon, zee, strand en tropen. Dat klopt in de zomer, in de winter is het een schrale 10-15 graden met regen en veel wind. Toch bleef ik fietsen. Gemakkelijk en lekker zou zijn om met Karlijn in de bus te zitten, droog en warm, nee hoor, ik wil rond Australië fietsen dus zal ik ook alles fietsen.



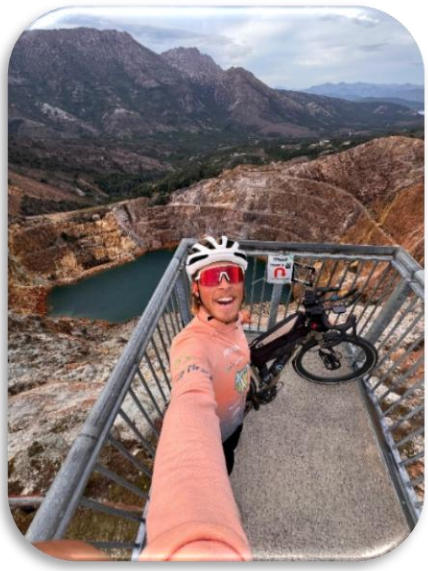


Tot het moment dat we Sydney inruilde voor de Blue Mountains. Het is een mooi berggebied ongeveer 100 kilometer ten westen van Sydney. Het was een koude gure regenachtige dag, we hadden wat uitzichtpunten bekeken, boodschappen gedaan en een slaapplek gescout op google maps. Het was nog zo een 10 kilometer wat ik wederom wel zou fietsen. Karlijn vertrok in haar bus en ik stapte op mijn fiets. Na ongeveer 2 kilometer veranderde de weg in een snelweg en daar mocht ik niet fietsen, ik sloeg af om op een wandelpad te fietsen. Een o zo lullig bochtje naar rechts veroorzaakte mijn eerste crash van de reis die inmiddels zo'n 4 maanden duurde. Bij deze crash brak ik de kop van mijn spaakbeen op 2 verschillende plekken. Dit deed zeer, ontiegelijk veel zeer. Tijdens de val hoorde ik wat breken en ik hoopte dat het iets van mijn fiets zou zijn, ik stond op, probeerde mijn fiets van de grond te pakken met mijn zere arm en verging van de pijn. Hierbij wist ik dat wat ik hoorde breken een van mijn botten was.

Het is eigenlijk altijd goed gegaan op reis en nu vertelt de dokter mij dat ik 6 weken niet mag/kan fietsen. De fiets is in de bus geladen en we zijn verder noordelijk gereden.
Tot dusver fietsen. Een bittere pil, aangezien ik mijn zinnen had gezet op heel het rondje fietsen. Twee weken na de val zag ik het plezier niet meer van reizen. Ik wil fietsen en niet in een bus zitten. Ik kan en mag niet sporten wat me chagrijnig maakt.
Na 3 weken merkte ik dat ik wel iets kon, ik begon met rennen. Dat ging niet helemaal pijnvrij maar ik kon in ieder geval bewegen. Na 4 weken probeerde ik weer te fietsen, dat was helaas nog wat te vroeg, dan maar weer rennen. Na 6 weken kon ik weer fietsen en zwemmen, wat me onwijs blij maakte! Nu, 9 weken na de crash, ben ik van Cairns teruggevlogen naar Perth om mij volop te kunnen gaan focussen op het trainen voor de Ironman. De vraag die ik aan het begin stelde en waarom ik rond Australië fiets, kan je trainen voor een Ironman tijdens het reizen moet ik met een 'nee' beantwoorden.
Het was zwaar om eerst 1,5 uur hard te lopen, jezelf vol te gooien met broodjes pindakaas en jam om vervolgens nog weer eens 5 uur op de fiets te zitten. Ik merkte dat ik altijd achter mijn eten aan liep. Ik at niet genoeg maar ik at zo verschrikkelijk veel.

Nu ik weer terug ben in Perth is er weer structuur en kan ik mij richten op het trainen en op niets anders. Daar ben ik heel blij mee en haal ik veel energie uit!
Het is nog zo'n 3,5 maand tot de Ironman. Hopelijk genoeg tijd om mezelf klaar te maken voor de race.

Met vriendelijke groeten,
Rick



Uw lot van de VriendenLoterij koppelen aan Fietsmaatjes Nieuwkoop?

Stichting Fietsmaatjes Nieuwkoop is partner van de VriendenLoterij! Dat betekent dat u ons op een heel eenvoudige manier kunt steunen.

Speelt u mee met de VriendenLoterij? Dan kunt u Stichting Fietsmaatjes Nieuwkoop aanwijzen als uw goede doel. Maar liefst 40% van de prijs van uw lot komt dan direct ten goede aan onze stichting, zonder dat het u iets extra's kost.

U kunt dit regelen door te bellen met de ledenservice via **088 – 0201020** en onze registratiecode door te geven: **311433**

Let op: Er zijn meerdere Fietsmaatjes-Stichtingen aangesloten, dus is het belangrijk om duidelijk aan te geven dat uw bijdrage bestemd is voor Stichting Fietsmaatjes Nieuwkoop. Doet u mee?

Wilt u ook vragen aan uw familie, vrienden, buren en kennissen of zij meespelen met de VriendenLoterij en misschien ook voor Fietsmaatjes Nieuwkoop willen kiezen? Met één telefoontje kan er al een groot verschil gemaakt worden zonder dat het u geld kost.

Hartelijk dank voor uw steun!

* . * . * . * . * . * . * . * .

Sponsor-logo-actie: doet u mee?

Kent u een bedrijf of organisatie die graag iets goeds wil doen en tegelijk zichtbaar wil zijn in de regio? Dan is onze sponsor-logo-actie een mooie kans!
Met uw logo op onze website, nieuwsbrief, stalling en/of op de duofietsen laat u zien dat u hart heeft voor beweging, verbinding en lokale betrokkenheid.
Wij komen graag in contact met ondernemers, organisaties of verenigingen die zich willen verbinden aan Fietsmaatjes Nieuwkoop.
Heeft u een tip of interesse? Laat het ons weten via: info@fietsmaatjesnieuwkoop.nl.

Hieronder staan de bedrijven vermeld die Fietsmaatjes Nieuwkoop ondersteunen. Wij zijn hen enorm dankbaar voor hun betrokkenheid en steun.

Met dank aan onze sponsoren!

















RobeysGym

Wij zijn
ondersteund door het
Rabo Impactfonds

Rabobank

BIKE SHOP
Reefo's

KLUSWIJS NIEUWKOOP
Industrieweg 29 • 2421 LK Nieuwkoop
0172 - 572 365 • www.kluswijs.nl
Maak van je huis een thuis!

SAMEN
Zorgverlening

van der Jagt
METAALBEWERKING

Bij Corina
Woningmakelaardij

Kolfbaan 42, Nieuwkoop | 0172 551 221

GOEDHART
FOUNDATION

..*.*.*.*.*.*



Contactgegevens:
Stichting Fietsmaatjes Nieuwkoop
Postadres: Kerkvaartsweg 23, 2445 AB Aarlanderveen
Telefoonnummer: 06 – 44 81 36 07
Email: info@fietsmaatjesnieuwkoop.nl
Website: www.fietsmaatjesnieuwkoop.nl
Volgt u ons op Facebook?