

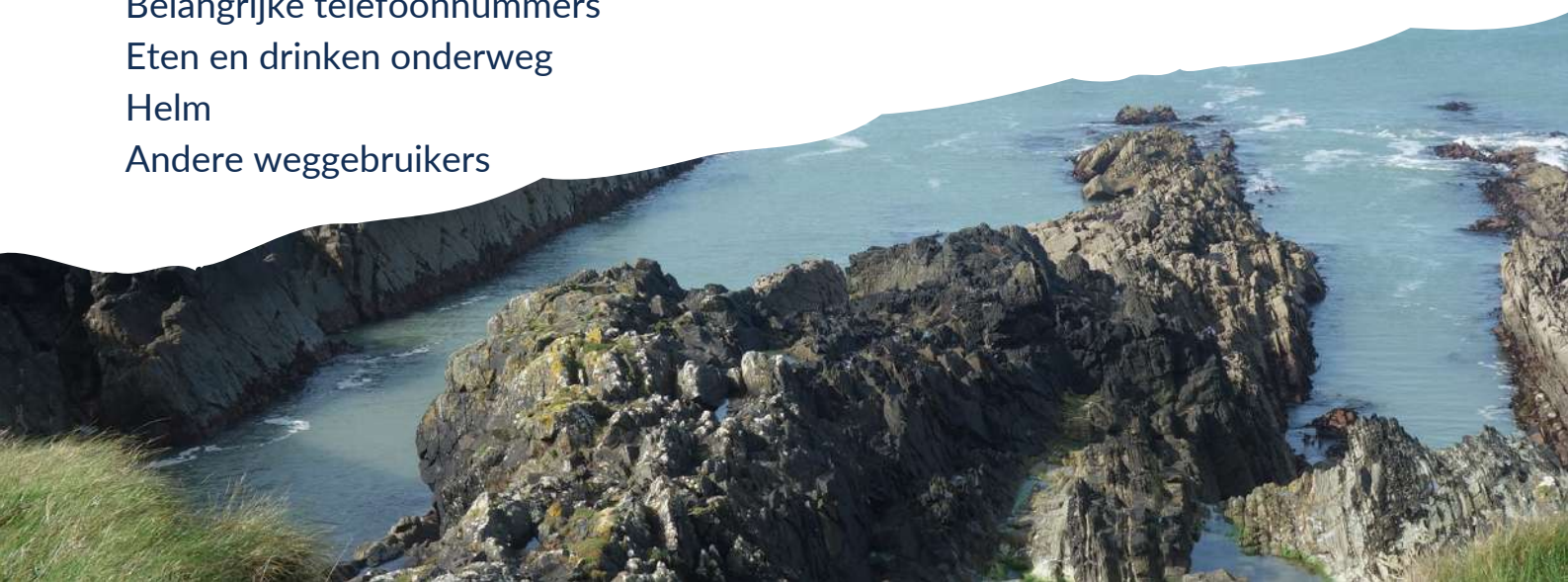
FIETSWIJZER

GOED VOORBEREID OP REIS MET SNP NATURREIZEN



INHOUD

I. VOORBEREIDING	p. 4	V. DUURZAAM OP REIS	p. 20
Trainen			
Reisverzekering			
II. UITRUSTING	p. 5	VI. HANDIGE LINKS	p. 21
Juiste fiets			
Fietstassen			
Fietskleding			
Pakfiets			
III. OP DE FIETS	p. 13		
Op de helling			
En weer omlaag			
Goed schakelen			
Bochten			
Zadelpijn			
Knieklachten en rugpijn			
Huurfiets			
Fietsreparatie			
Banden plakken			
IV. ORIENTATIE EN VEILIGHEID	p. 18		
SNP Reis app routebeschrijving			
GPS			
Belangrijke telefoonnummers			
Eten en drinken onderweg			
Helm			
Andere weggebruikers			



Binnenkort ga je met ons mee. Misschien tel je de dagen inmiddels af! Fijn dat wij je fietsvakantie mogen verzorgen!

Fietsen kent vele voordelen. Niet in stoomtreinvaart het land door sjezen, maar slow travel in de eerste versnelling. Geen op hol geslagen airco, maar de neus heerlijk in de wind. En geen platgereden autowegen, maar rustig slingerende achterafweggetjes waar het massatoerisme nog niet heeft weten door te dringen.

In de bergen, langs de kust, dichtbij of verder van huis. Welke fietsvakantie je ook met ons gaat maken, je bent straks een onvergetelijke ervaring rijker! Maar een fietsvakantie vraagt ook om een goede voorbereiding, zelfs al heb je je vakantie bij SNP geregeld en nemen wij je veel geregeld uit handen. Actieve vakanties kosten nu eenmaal het nodige voorwerk. Dat is niet alleen leuk (voorpret!), maar het behoedt je tijdens je fietsreis ook voor onaangename verrassingen. Begin daarom ruim voor vertrek met je voorbereiding, zodat je voldoende tijd hebt om alles goed te regelen.

Zo is de juiste fiets en een goed afgestelde fiets onmisbaar voor een prettige rit. Breng ook je conditie alvast op peil en besteed aandacht aan papierwerk zoals reispapieren, benodigde vaccinaties en eventuele inreisbeperkingen. En als je dan toch bezig bent, zorg dan ook dat je reisverzekering is afgestemd op jouw vakantiebestemming en de activiteiten die je gaat ondernemen.

Maar er zijn meer dingen die je kunt doen, voor én tijdens je reis, als het gaat om voorbereiding. In deze reiswijzer geven we antwoord op de meest voorkomende zaken. Heb je na het lezen nog vragen of twijfel je ergens over? Bel of mail ons, we helpen je graag veilig op weg!

Wij wensen je een fijne voorbereiding!
Het team van SNP Natuurreizen

Info@snp.nl
Telefonisch is SNP bereikbaar tijdens kantooruren
T 024 - 327 70 00

I. VOORBEREIDING

Misschien is het de eerste keer dat je een fietsvakantie gaat maken. Of heb je al de nodige fietservaring en kies je nu voor een zwaardere tocht. Eén ding is zeker, een fietsreis valt niet te vergelijken met een fietstochtje thuis. Een leuke fietsvakantie begint al bij de voorbereiding. Sta van tevoren stil bij de route die je wilt fietsen en de dagelijkse inspanning die dat zal kosten. Wil je kilometers vreten of neem je liever ruimschoots de tijd om te genieten van wat je onderweg tegenkomt?

1. Trainen

Door vooraf goed te trainen en je conditie te verbeteren, vergroot je het plezier tijdens je fietsvakantie. Bovendien zorgt een goede conditie voor extra veiligheid, want je houdt meer energie over voor onverwachte situaties. Bouw je conditie op door te sporten, dat kan bijvoorbeeld gewoon in de sportschool en begin daarnaast minimaal drie maanden voor vertrek met het fietsen van langere afstanden. Ga je een MTB tocht maken, dan is het slim om alvast fietservaring op te doen in ruiger terrein.

2. Reisverzekering

Bij diefstal van of schade aan je huurfiets ben je persoonlijk aansprakelijk. Gestolen of beschadigd materiaal dient vergoed te worden aan de verhuurder. Wij adviseren, zowel bij huurfietsen als eigen fietsen, een reisverzekering met extra hobby- en sportuitrusting af te sluiten die je beschermt tegen deze kosten.

Via onze eigen reisverzekeraar A.S.R. verzekert je eenvoudig je (huur)fiets. Wil je je fiets of huurfiets meeverzekeren? Kies dan de aanvullende verzekering 'bijzondere sportuitrusting'. [Klik hier voor meer informatie over de A.S.R. Verzekeringen.](#)



II. UITRUSTING

Een geslaagde fietsvakantie begint met de juiste fiets. Niets zo vervelend als zadelpijn en haperend materiaal. In deze reiswijzer vertellen we je meer over de belangrijkste typen fietsen om mee op pad te gaan en de beste uitrusting voor onderweg. Ook geven we je een paar handige tips voor eenvoudige reparaties.

1. Juiste fiets

De keuze van je buitensportfiets wordt sterk beïnvloed door de plaats waar je die zal gebruiken. Voor het vlakke Nederland, Vlaanderen en delen van Duitsland kan je prima uit de voeten met een gewone stads- of hybridefiets. Voor een trektocht door heuvelland of ruiger terrein zal je andere eisen aan de fiets stellen; stevigheid, versnellingen en goede remmen worden dan belangrijker.

We bespreken hier de basismodellen voor een fietsvakantie met SNP.

Tip: op de meeste fietsvakanties van SNP Naturreizen kan je een hybridefiets of e-bike huren. Wil je een fiets huren tijdens je vakantie geef dit dan ruim op tijd aan. Vooral in het hoogseizoen zijn de fietsen snel verhuurd.

Verschillende types:

•Hybride

De hybride fiets is erg populair vanwege de vele mogelijkheden. Deze kruising tussen stadsfiets en toerfiets maakt de hybride fiets perfect voor dagelijks gebruik én flinke vakantieritten. De fiets is licht, comfortabel en heeft voldoende versnellingen zodat je ook in heuvelachtig terrein en met tegenwind goed uit de voeten kunt. De fiets heeft verder grote wielen en banden van 32 tot 35 mm, een bagagedrager, spatborden, verlichting en 18 tot maximaal 30 versnellingen.





•Trekking- of toerfiets

Een toerfiets heeft vaak een verende voorvork voor comfortabel rijgedrag, schijfremmen en een kettingschakeling met tot 30 versnellingen. Deze fiets is een fijne allrounder die lekker fietst op zowel verhard als onverhard terrein.

Een trekkingfiets is de beste optie voor zware en lange tochten. Het in verhouding extra lange frame van iets dikkere buizen geeft extra stabiliteit. De bagagedragers voor en achter bieden voldoende ruimte voor een uitrusting. De banden van 32 tot 37 mm om de stevige 28 inch wielen zijn geschikt voor de meeste wegen. Normaal worden deze fietsen geleverd tot 30 versnellingen, zodat je in elk terrein uit de voeten kan.

•Mountainbike

Een fiets die zich thuis voelt op ruig terrein en slechte wegen: de all terrain bike (ATB) of mountainbike. Er zijn twee soorten mountainbikes: hardtail en full suspension. Hardtails hebben een verende voorvork en een ongeveerd achterwiel, dit zijn de klassiekers onder de mountainbikes. De full suspension zijn volledig geveerd, en de veringen zijn vaak aan te passen aan het terrein waar je in rijdt. Met minimaal 18 tot maximaal 30 versnellingen, het extra dikke buizenframe en zeer brede wielen kan je vrijwel ieder landschapstype aan met de MTB. Bagagedragers, spatborden en verlichting zijn vaak niet standaard, maar wel te monteren.

E-bike

Inmiddels is de e-bike niet meer weg te denken uit het straatbeeld en ook op vakantie vinden steeds meer mensen het prettig om extra trapondersteuning te hebben. En dat kan ook! De huidige modellen hebben sterkere wielen en het frame is steviger zodat je je bagage goed mee kunt nemen. Het monteren van voordragers gaat ook een stuk eenvoudiger.

Met een e-bike fiets je meer ontspannen en geniet je onbezorgd van al het moois onderweg. Maar hou wel rekening met de actieradius van de accu. De meeste e-bikes hebben namelijk 3 tot 5 standen, van de eco stand tot volledige ondersteuning. Bedenk dat je hier gedurende de dag zorgvuldig mee omgaat. Niet overal kun je je accu zomaar opladen en het laatste stuk naar je accommodatie fietsen zonder enkele ondersteuning is vaak loeizwaar.

Tip: Laat je vooral adviseren bij een goede fietswinkel en lees je zelf goed in. Er zijn zoveel modellen en onderdelen waar je uit kunt kiezen dat voorbereiding je kan helpen met het kiezen van het juiste model.

Verder nog

Naast deze basismodellen is het belangrijk om bij de aanschaf van een vakantiefiets te letten op onderdelen, zoals de gekozen versnellingsstechniek: inwendig of uitwendig. De stijfheid van het frame is vooral bij zware bepakking belangrijk. Het materiaal en de juiste afmetingen bepalen voor een groot deel welke individuele fiets het meest geschikt is. Bij de remmen kies je het beste voor velgremmen of (duurdere) hydraulische schijfremmen. Voor de wielen zijn aluminium materiaal, een inwendige breedte van 20 à 22 mm en roestvrijstalen spaken de beste keuze. Net als bij wandelschoenen geldt ook bij fietsen: hoe ruiger het te verwachten terrein, hoe steviger het vereiste profiel van de banden.



Verder is de juiste framemaat bij de aanschaf van een nieuwe fiets superbelangrijk. Zit je op een te grote of te kleine fiets, dan kun je niet lang comfortabel op de fiets fietsen. Datzelfde geldt voor het kiezen van een juiste fietszadel. Je kan je er vast iets bij voorstellen.

Tip: Als je eigen fietsen meeneemt is het belangrijk om ze van tevoren goed na te (laten) kijken, dat voorkomt een hoop ellende.

•SNP-huurfietsen

Liever niet je eigen fiets mee? Geen probleem. We zorgen altijd voor goed onderhouden huurfietsen. Niet alleen hybride fietsen en mountainbikes, op bijna alle bestemmingen zijn ook e-bikes beschikbaar. Meer informatie vind je op onze website bij de door jou geboekte reis onder het kopje Extra's.



2. Fietstassen

Bespaar niet op kwaliteit. Voor een langere tocht draag je al snel zo'n twintig kilo mee. Het is handig om eerst na te denken wat je allemaal wilt meenemen voordat je naar de winkel gaat, zodat je weet welke capaciteit tas je nodig hebt. Bij SNP Natuureizen is meestal het bagagevervoer inclusief, waardoor een klein fietstasje voldoende is voor wat eten en drinken onderweg, een powerbank, regenkleding, windjasje en zonnebrand.

Niet alle fietstassen passen op elk frame. Ga dus op de fiets naar de winkel of zorg dat je de exacte maten van het frame kent. Het ophang- en bevestigingssysteem verschilt nogal per fietstas. Ook hier speelt het te verwachten terrein een rol in de keuze: voor onverharde hobbelpaden is een muurvaste fixatiemogelijkheid bijvoorbeeld noodzakelijk. Dat geldt ook bij bidons, voor het onmisbare vocht voor onderweg. Zeker in warme omstandigheden is het belangrijk om twee flinke bidons bij de hand te hebben.

Voor fietstochten met regelmatig kans op regen zijn waterdichte tassen ideaal. Ze beschermen je spullen ook tegen stof en vuil. Een goedkoper alternatief is om alles in plastic zakken te verpakken voor je het inpakt. In tegenstelling tot de rugzak, pak je bij fietstassen het zwaarste onderin in de tas. Denk ook aan een goede gewichtsverdeling tussen links en rechts en de achter- en voortassen.





3. Fietskleding

Het aanbod van fietskleding is zo groot, dat we ons hier beperken tot de meest gebruikte items. In iedere goede fietswinkel en buitensportzaak vind je een ruim assortiment, waarover de medewerkers je goed kunnen adviseren.

•Fietsbroek

De (korte) fietsbroek is het belangrijkste onderdeel van de fietskleding. Strak om het lijf zittend met ingenaaide natuurlijke zeem of onderhoudsvrije kunststofzeem, en gemaakt van sneldrogend lycra. De fietsbroek voorkomt wapperende broekspijpen tussen de ketting en schurende naden, en helpt het zitvlak te beschermen tegen zadelpijn. Tegenwoordig zijn ook minder strakke broeken te koop met extra binnenbroek met zeem. Ze ogen mooier, maar zijn duurder en drogen minder snel door de extra stof.

Tip: Draag een fietsbroek met zeem tijdens het fietsen. Het voorkomt zadelpijn en schuurplekken.

•Fietsschoenen

Schoenen lijken bij het fietsen onbelangrijk omdat de voeten van de vloer zijn, maar niets is minder waar. Ongemerkt vraagt fietsen veel van je voeten, omdat je via je voeten de kracht op de pedalen overbrengt. Kies bij voorkeur voor lage schoenen met een stijve zool. Korte en dunne sokjes in fietsschoenen helpen tegen blaren en zweterige voeten.

Fietsschoenen met aan de onderkant een bevestigingsmogelijkheid voor speciale pedalen met een kliksysteem zijn ideaal, vooral in de bergen. Je verliest veel minder energie doordat je voeten niet wegglijden. Daarnaast trek je de pedalen ook omhoog en kom je in een mooi ritme. De nieuwe generatie fietsloopschoenen zijn erg handig: geschikt om zowel mee te fietsen als korte afstanden te wandelen. Houd er rekening mee dat bij huurfietsen van SNP er standaard geen klikpedalen zijn gemonteerd.

Tip: oefen thuis alvast met de klikpedalen. Het in- en uitklikken is een techniek die je even goed onder de knie moet krijgen voordat je aan langere tochten begint.

·Regenkleding

Net als voor het wandelen, is voor het fietsen honderd procent waterdichte, ademende kleding het meest geschikt. Bij warm weer en flinke inspanning is een ademende jas echter al snel benauwd, waardoor een windstopper juist weer handiger is. Die is winddicht, kort, soepel, licht en klein opvouwbaar en heeft eventueel een verlengd achterpand.

Een regenbroek houdt de benen droog en bij lagere temperaturen ook warm. Het is de vraag of een regenbroek bij warmer weer noodzakelijk is. Benen en fietsbroek drogen dan toch snel.

·Veiligheid

Een fietshelm is aan te bevelen voor de veiligheid, vooral in de heuvels waar je bij het afdalen een hoge snelheid kan bereiken. In sommige landen, waaronder Spanje, Canada en Nieuw-Zeeland is een helm verplicht, en in bijvoorbeeld Oostenrijk voor kinderen jonger dan 12 jaar. Ze worden steeds lichter, maar helaas voelt een helm bij warm weer nog altijd benauwd aan. Let bij aankoop van een helm op of hij ruim genoeg is en goed aansluit, en controleer of hij voldoet aan de CE-norm en TÜV is gekeurd.

In Frankrijk en Spanje is het verplicht om 's nachts buiten de bebouwde kom een veiligheidshesje te dragen. Bij slecht weer moet het hesje buiten de bebouwde kom ook overdag gedragen worden. Het veiligheidsvestje mag geel, oranje, rood-geel of groen zijn; zolang het maar reflecteert en voldoet aan de eisen van de Europese wetgeving. Er moet een symbool van de Europese Commissie op staan, en verder dien je de gebruiksaanwijzing bij je te hebben. Voor verkeersregels op de fiets, check je de website van de ANWB:

<https://www.anwb.nl/vakantie/oostenrijk/reisvoorbereiding/verkeersregels#fiet>





Paklijst

In onderstaande basispaklijst vind je de uitrusting die je minimaal nodig hebt voor een fietsvakantie. Daarnaast moet je rekening houden met 'standaard' bagage zoals vrijetijdskleding, toiletpullen, medicijnen en overige persoonlijke bezittingen. Bij sommige reizen wordt naast de basisuitrusting ook nog specifieke uitrusting vermeld die alleen geldt voor jouw reis.

- Zonnebril, pet of buff tegen de zon. Bedenk dat UV-straling ook door de wolken dringt.
- Vochtopnemend shirt tegen zweetplekken die je kunnen afkoelen.
- Fietsjack (met achterzakken) of shirt met lange mouwen. Tijdens een afdaling of bij minder weer kun je het op de fiets heel snel koud krijgen. Je benen blijven doorgaans wel warm, maar je romp en armen niet.
- Fietshandschoenen absorberen trillingen, helpen tegen tintelingen in de handen en geven je een betere grip op het stuur. Geregeld je handen van het stuur halen en een paar keer flink knijpen kan ook helpen.
- Een reparatiesetje, bestaande uit minimaal: zelfklevende voorgeknipte plakkertjes, niet uitgedroogde solutie, schuurpapier, canvas, reserveventiel, drie bandenlichters, reservelampjes en een fietspomp. Controleer bij bandenplakken de buitenband op glas, dorens en steentjes. De bandenplakset bij huurfietsen is niet altijd compleet.
- Een multitool: een klein, uitklapbaar handgereedschap met enkele schroevendraaiers en inbussleutels.
- Denk aan een reservesleutel van het slot
- Vergeet ook je powerbank niet. Niets zo vervelend als een lege telefoon halverwege je fietstocht, vooral als je navigeert via de SNP Route App
- Een fietscomputer is een leuk en handig instrument. Je kunt er naast je snelheid ook je gemiddelde snelheid, maximumsnelheid, ritafstand, totale afstand en dergelijke mee meten.
- Voor de SNP Reis app een smartphone houder
<https://webshop.fietsvakantiewinkel.nl/webshop/op-en-aan-de-fiets/telefoonhouders>
- Een op de fiets gemonteerde kaartenstandaard met een waterdichte hoes is erg handig als je een fietstocht hebt waarbij wij ook nog kaartmateriaal verschaffen. Check de reisdetails bij je reis.
- Huurfietsen beschikken niet altijd over verlichting. We raden je aan om losse fietslampjes mee te nemen (te koop bij o.a. de Hema).
- Het is belangrijk om tijdens de etappes regelmatig te eten en te drinken (zeker als het warm is). Een bidon is daarom onmisbaar en vergeet ook de makkelijke snacks voor tussendoor niet, zoals reepjes, noten of rozijnen.

We raden je aan om de volledige paklijst te bekijken, je vindt hem hier:

<https://www.snp.nl/inspiratie/ideeen/paklijst-fietsvakantie>

III. OP DE FIETS

Met een aantal eenvoudige specifieke fietstips in het achterhoofd beleef je nog meer plezier aan je fietsvakantie. Wij leveren bij de meeste reizen route en kaartmateriaal die je kan downloaden in de SNP Route app. Hierin staan duidelijk de afstanden, hoogtemeters en de soort ondergrond die je die dag kan tegenkomen.

Op de helling

De hellingen die je onderweg wilt beklimmen, en hoe je dit doet, bepalen mede het karakter van de fietstocht. Een stijging van vijf procent is voor de meeste mensen goed haalbaar. Tien procent of meer wordt een ander verhaal. Uit het zadel gaan staan en met grote kracht de pedalen ronddraaien is op een helling doodvermoeiend. De beste manier om te klimmen is in een lichte versnelling. Je trapt dan in een hoog tempo rond en komt langzaam vooruit. Dit went snel en je houdt het veel langer vol. Plotseling omhoog en niet geschakeld? Fiets dan even een klein stukje naar beneden om alsnog te schakelen.

En weer graag omlaag

Afdalen is altijd een heerlijke beloning. Je haalt omlaag al snel vijftig kilometer per uur. Maar daardoor is je remweg ook minstens drie keer zo lang als op een vlakke weg. Houd daar rekening mee als je bij bochten of zijwegen op tijd moet kunnen reageren. Minder je vaart op wegen met kuilen of steengruis door met beide remmen te remmen, waarbij voor ongeveer zeventig procent met de achterrem en dertig procent met de voorrem. Laat de remmen af en toe afkoelen bij heet weer en lange afdalingen.

Probeer de kracht die je gebruikt bij het klimmen zo veel mogelijk gelijk te laten zijn aan die van het dalen, door ook bij lichte stijgingen al terug te schakelen naar een lichtere versnelling - vaak lichter dan je denkt - en tijdens dalingen niet de benen stil te houden maar mee te trappen. Dit heeft als voordeel dat het melkzuur die je tijdens het klimmen opbouwt in je spieren - die zorgt voor dat vermoeide gevoel - tijdens het dalen veel sneller kan worden afgevoerd.





Goed schakelen

Fiets altijd in een versnelling waarbij je een constant, prettig traptempo hebt. Als je de eerste dagen te vaak in een te hoge versnelling fietst kan je daar last van krijgen. Dit geldt met name bij sterke wind tegen en veel klimmen. Schakel nooit terwijl je kracht zet op de pedalen, maar zorg wel dat de pedalen blijven rondgaan.

Niet alle combinaties van versnellingen zijn te gebruiken. De ketting kan zelfs breken bij verkeerd schakelen.

Enkele stelregels zijn:

Het kleinste tandwiel voor is om te klimmen. Hierbij gebruik je achter alleen de drie grootste bladen, maar nooit de andere bladen aangezien de stand van de ketting dan te schuin is om de kracht van een klim aan te kunnen. Het kleinste blad voor en het grootste blad achter zorgen voor de kleinste versnelling, je trapt dan het lichtst.

Het middelste tandwiel voor, als de fiets dat al heeft, is voor een lichte klim of vlak terrein. Hierbij passen achter bijna alle bladen, behalve het grootste en het kleinste.

Het grootste tandwiel voor is om te dalen. Hierbij gebruik je achter de drie kleinste bladen.

Schakel altijd van tevoren, met name bij een klim. Als je te laat bent staat er al kracht op de ketting en kunnen er tanden van de tandwielen afbreken. Dit zorgt later weer voor veel ergernis bij het schakelen. Je voorrem levert de meeste remkracht, maar gebruik tijdens het dalen de voorrem alleen in combinatie met de achterrem en rem gedoseerd. Knijp niet in één keer vol je voorrem in, omdat je dan over de kop slaat.

Bochten

Zonder stuurmanskunst, geen fietstocht. Dit geldt natuurlijk voor de mountainbike of racefiets, maar ook goed om over na te denken op je hybride of e-bike, vooral tijdens afdalingen. Je rijdt een stuk veiliger en zelfverzekerder als je volgende tips ter harte neemt:

1. Grip – zorg dat je goed grip hebt op je stuur. Geven de handvatten een goede steun, en zijn ze niet te glad of te smal? Het gevoel hebben dat je je stuur stevig vast hebt, is van groot belang. Investeer in een paar goede handvatten of fietshandschoenen. Deze laatste geven vooral in de zomer extra grip als je zweethanden krijgt.
2. Stuurhoogte – Stel deze goed af zodat je goede grip op je stuur hebt.
3. Kijken – Heb je voldoende grip, dan is de volgende stap goed kijken. Dat klinkt simpel, maar heeft zeker aandacht nodig. Want kijk niet naar je voorwiel of de weg. Beter kijk je verder vooruit: door de bocht heen. Kijk naar waar je naar toe wilt en je zult zien dat je terecht komt waar je blik zich op richt.
4. Pedaalstand – Let op je pedalen bij het nemen van een bocht. Zorg dat je binnenste pedaal omhoog staat, zodat je niet met je pedaal of voet de grond kan raken in de bocht! Op je buitenste pedaal, die omhoog staat, kun je wat druk uitoefenen voor meer stabiliteit.
5. Rem – Moet je remmen? Doe dat dan voor de bocht en niet in de bocht. Een stuk veiliger en minder kans om te vallen.

Zadelpijn

Je kan de eerste dagen last krijgen van je zitvlak, vooral als je wat minder getraind bent. Meestal is het een kwestie van gewenning. Door regelmatig te verzitten verspreid je de belasting. Een fietsbroek met ingenaaid zeem beperkt de zadelpijn. Als je blijvend last hebt, is het zadel zelf misschien niet goed. Besteed daarom bij de aanschaf van een fiets veel aandacht aan de pasvorm daarvan.



Nog een aantal praktische tips

Huurfiets

Controleer, indien mogelijk, je huurfiets bij het ophalen in het bijzijn van de fietsverhuurder. Dit geeft je de gelegenheid om aanpassingen aan je huurfiets te laten verrichten of mogelijke gebreken te constateren. Geef deze direct door zodat de fietsverhuurder ze voor je op kan lossen. Check ook of de uitrusting en de eventuele bijgeleverde reparatieset compleet is. Als je huurfiets gereed staat bij de eerste accommodatie, geldt uiteraard hetzelfde principe. Controleer de fiets vóóordat je gaat fietsen en maak een korte proefrit. Neem meteen contact op met de fietsverhuurder zodat een eventueel mankement verholpen kan worden. Jouw fietsplezier staat immers voorop! Indien nodig kun je ook de lokale vertegenwoordiger of SNP inschakelen. Doe dat vooral tijdens de reis in plaats van achteraf.

Mocht zich tijdens de reis een gebrek aan de huurfiets voordoen, probeer je dit (wanneer mogelijk) eerst zelf op te lossen. Je kunt hierover vervolgens altijd contact opnemen met de fietsverhuurder, de lokale vertegenwoordiger of SNP. Denk er tijdens de reis aan de fiets altijd op slot te zetten zodra je deze niet gebruikt. Zet de fiets ook 's nachts op slot, zelfs in de afgesloten fietsenstalling van je accommodatie. Lever na afloop van je reis de huurfiets met de volledige meegeleverde uitrusting weer in.

Huurfiets instellen

We snappen dat een huurfiets niet zo fijn fietst als je eigen fiets. Maar met een paar eenvoudige en handige tips kan je je gehuurde fiets net zo instellen als je eigen vertrouwde tweewieler. Wat je daarvoor moet doen? Dat vertelt outdoor specialist Gijs Loning je in dit filmpje.

<https://www.snp.nl/inspiratie/ideeen/tips-voor-je-huurfiets>





Fietsreparatie

Veel technische problemen onderweg zijn te voorkomen door je fiets jaarlijks een onderhoudsbeurt te laten geven door een fietsenmaker. De belangrijkste onderdelen als versnellingen, ketting en tandwielen en remmen blijven daarmee op peil, schoon en gesmeerd.

Zelf draag je bij aan een gesmeerde tocht door de bewegende onderdelen van je fiets regelmatig te reinigen en vooraf thuis licht te smeren met een speciaal fietsmeermiddel. Maak er tijdens de tocht een gewoonte van om je fiets regelmatig helemaal te controleren. Het is prettiger om de fiets in alle rust bij je hotel of op de camping uit elkaar te halen dan in de berm onderweg.

Een fietsenmaker kan je instructies geven over een aantal mogelijke reparaties voor tijdens de tocht. Zorg dat je in ieder geval een band kunt plakken, een ketting kan repareren of verwijderen en remblokjes instellen.

Bandenplakken

De kans op een lekke band is aanwezig. Heel vervelend natuurlijk. Maar dat het echt niet moeilijk is zelf een fietsband te plakken legt outdoor specialist Gijs Loning uit in deze video.

<https://www.snp.nl/inspiratie/ideeen/tips-hoe-plak-je-een-fietsband>

IV. ORIENTATIE EN VEILIGHEID

Omdat je je reis bij SNP hebt geboekt ontvang je de route in de SNP Reis app. Bij een aantal reizen kan je daarnaast ook gebruik maken van GPS-tracks.

1. SNP Reis app routebeschrijving

Bij de meeste van onze fietsreizen kan je de route eenvoudig volgen via onze eigen SNP Reis app op je smartphone of tablet. Geen gedoe meer met wapperend papier maar eenvoudig de route volgen via het beeldscherm en/of aan de hand van gesproken aanwijzingen.

Het enige dat je voor vertrek moet doen is de app downloaden, op je telefoon of tablet installeren en de downloadcode van je reis invoeren. Vanaf dan staan alle routes voor je reis, inclusief offline kaartmateriaal, op je smartphone of tablet en ben je klaar om te gaan. Let op: na het invoeren van de snelkoppeling heb je 60 dagen toegang tot de gegevens van je reis.

Er zijn verschillende smartphonehouders te verkrijgen. Met de Finn Bike Strap kun je heel eenvoudig elke telefoon, van elk formaat, op je stuur bevestigen. Je koopt deze houder bij [Bever](#). Wil je een wat steviger exemplaar en bij voorkeur waterdicht? Neem dan een kijkje in bij de [Fietsvakantiewinkel](#).

SNP routebeschrijving

Bij enkele reizen ontvang je nog SNP kaartmateriaal en een routebeschrijving.

Geregeld is het begin- en eindpunt van de tocht niet gelijk aan de accommodatie. Dit komt omdat SNP, vanwege de vaak kleinschalige onderkomens, per overnachtingsplaats meerdere accommodaties kan reserveren. De tochten beginnen en eindigen daarom bij voorkeur op een voor iedereen makkelijk te vinden punt, zoals een plein, station of kerk. De tijdsduur die bij de activiteit is opgegeven gaat uit van een gemiddeld tempo en is exclusief pauzes.

Tip: Kijk op onze website bij de [FAQ](#) of download de [uitgebreide uitleg](#) voor meer informatie over de SNP Reis app

2. GPS

Heb je een GPS, dan download je de gegevens van de reis vanuit de SNP Reis app. Dit zijn in de meeste gevallen tracks en/of waypoints.

Wil je meer leren over navigeren met bijvoorbeeld de GPS dan raden we je een cursus aan die SNP Naturreizen via Op Pad aanbiedt. Leuk en leerzaam! Kijk voor alle cursussen op [Cursussen, routes en meer - Op Pad webshop](#)



Veiligheid

1. Belangrijke telefoonnummers

Zorg dat je op de pedalen stapt met een volledig opgeladen telefoon en neem daarnaast ook belangrijke telefoonnummers (van de fietsverhuurder, de lokale agent en het noodnummer van SNP) en een powerbank mee. Niets zo vervelend als een lege telefoon bij panne of een calamiteit.

2. Eten en drinken onderweg

Je energiebehoefte stijgt snel tijdens het fietsen, vooral bij een inspannende fietstocht. Verwen jezelf daarom elke pauze met extra versnaperingen en een lunchpakket. Mueslirepen, chocolade, koeken, noten of gedroogd fruit vullen de energietekorten snel bij.

Genoeg drinken is nog belangrijker dan eten. Met voldoende vocht houdt je lichaam de lichaamstemperatuur in stand en voert het afvalstoffen uit de stofwisseling af. Neem tijdens een tocht minstens 1 à 1,5 liter water mee per persoon. Thee, koffie of soep uit een thermoskan is erg lekker onderweg. Drink voordat je dorst krijgt. Bij een dorstgevoel is het lichaam al bezig op alle plaatsen vocht te onttrekken. Hoofdpijn na een tocht betekent vaak dat je te weinig gedronken hebt.

Tip: onderweg kom je vaak wel in een leuk dorpje. Neem de tijd (vakantie!) en plof op een terras voor een welverdiend drankje of lekkere lunch. Voordeel is dat je hier meteen je bidon kunt bijvullen en op veel plaatsen ook even je accu van je e-bike kan opladen.

3. Helm

In Nederland is een fietshelm (nog) niet vereist, maar in de meeste landen is het dragen van een helm heel gebruikelijk en in bv Spanje en Zwitserland zelfs verplicht. Wij adviseren je met klem om er een te dragen, welke fietsreis je ook maakt. Je voorkomt een hoop ellende en eventuele blijvend letsel bij een valpartij. Als je eenmaal gewend bent aan een helm, heb je niet eens meer in de gaten dat je er een op hebt.

4. Andere weggebruikers

In het buitenland fiets je vaker op wegen die je deelt met ander verkeer. Zorg dus dat je de verkeersregels kent en realiseer je dat ander verkeer misschien niet gewend is aan fietsers (en dus bv geen vaart mindert). Fiets achter elkaar als je een auto ziet of ga desnoods even in de berm staan, zeker als een tractor of brede vrachtwagen nadert. Waarschuw elkaar voor ander verkeer en ga niet teveel met je telefoon prutsen waardoor je kunt gaan slingeren. Ben je ondanks de SNP Reis app de weg kwijt dan kun je altijd Google Maps even raadplegen.

V. VEILIG OP REIS

Je weet natuurlijk dat wij een enorme liefde voor de natuur hebben. Dat zie je terug in onze reisprogramma's, de activiteiten, de keuze van overnachtingsplekken en het vervoer. We compenseren je volledige reis en dus reis je met ons CO2-neutraal. Maak als reiziger het verschil en draag ook op de plek van bestemming een steentje bij aan een zo klein mogelijke voetafdruk.

Wij geven je graag een paar tips:

1. Neem je afval mee

Duurzaam reizen is niet ingewikkeld. Gebruik ook als je op reis bent je gezonde verstand en maak dezelfde keuzes als thuis. Vermijd waar mogelijk plastic verpakkingen, laat geen rommel slingeren en neem je afval tijdens een wandeltocht mee.

2. Maak gebruik van openbaar vervoer

Maak ter plaatse zoveel mogelijk gebruik van het openbaar vervoer of deel bijvoorbeeld een taxi met anderen. Je te voet of per fiets van A naar B verplaatsen is natuurlijk nog beter voor het milieu.

3. Ga zoveel mogelijk lokaal eten en drinken

Steun zoveel als mogelijk de lokale ondernemers. Ga je uit eten, kies dan voor kleine restaurants met lokale gerechten. Koop duurzame souvenirs op de markt, in kleine winkeltjes of bij particulieren die zelfgemaakte streekproducten verkopen. Je koopt niet alleen iets waar veel liefde, tijd en aandacht aan is besteed, maar je draagt ook bij aan de lokale economie.

4. Neem een hervulbare waterfles mee

Hoe aanlokkelijk het op een zomerse dag misschien ook is om een flesje drinken in een supermarkt te kopen, het is beter om je eigen hervulbare waterfles mee te nemen.

5. Wees zuinig op elektra- en waterverbruik

Ook op je bestemming is het een goed idee om bewust om te gaan met elektra- en waterverbruik. Zet daarom de airco, verlichting en eventuele andere elektrische apparaten uit wanneer je je hotelkamer verlaat. Laat de waterkraan niet onnodig openstaan en gebruik het liefst een biologisch afbreekbare zeep onder de douche. Hiermee ontlast je de lokale waterzuivering.

De ontwikkeling en slagingskans van duurzaam toerisme hangt ook af van de keuzes die jij als reiziger maakt. Wil je meer lezen over SNP en onze missie als het gaat om duurzaam reizen? Ga dan naar: [Verantwoord op reis met SNP | SNP](#)



VI. HANDIGE LINKS

SNP Naturreizen

Wat neem ik mee op fietsvakantie

<https://www.snp.nl/inspiratie/ideeen/paklijst-fietsvakantie>

Fietsen met bagagevervoer

<https://www.snp.nl/inspiratie/ideeen/fietsvakantie-met-bagagevervoer>

Tips voor je huurfiets

<https://www.snp.nl/inspiratie/ideeen/tips-voor-je-huurfiets>

Hoe plak je een fietsband?

<https://www.snp.nl/inspiratie/ideeen/tips-hoe-plak-je-een-fietsband>

Op Pad

10 vragen en antwoorden over fietsjacks

<https://www.oppad.nl/10-vragen-en-antwoorden-over-fietsjacks>

10 vragen en antwoorden over fietstassen

<https://www.oppad.nl/10-vragen-en-antwoorden-over-fietstassen>

Anatomie van een fietshelm

<https://www.oppad.nl/anatomie-van-een-fietshelm>

Een fietsrugzak kopen

<https://www.oppad.nl/een-fietsrugzak-kopen>

Workshops en cursussen

SNP organiseert via Op Pad diverse interessante cursussen aan waarmee je je kunt voorbereiden op je actieve vakantie. Meer informatie vind je op <https://shop.oppad.nl/>

