



## LF Kustroute - in de publiciteit

<https://www.nieuwsonlinemagazine.nl/zeeland-in-de-kijkers-met-de-lf-kustroute/>

<https://www.pzc.nl/schouwen-duiveland/fietsbloggers-laura-en-irene-testen-vernieuwde-kustfietsroute-uit~ac13662f/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.nl%2F>

<https://www.trouw.nl/reizen/slikken-en-stranden-fietsen-over-de-zeeuwse-en-zuid-hollandse-eilanden~b53555ed/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.nl%2F>

<https://pretwerk.nl/actueel/groene-ruimte/fietsreis-langs-de-nederlandse-kust-lf-kustroute-gelanceerd/66940>

<https://www.nritmedia.nl/kennisbank/42634/derde-icoon-fietsroute-lf-kustroute/?topicsid=>

<https://www.internetbode.nl/regio/tholen/318510/lancering-nederlandse-kustroute->

<https://www.ad.nl/zeeland/fietsroute-langs-610-kilometer-kust-in-gebruik-genomen>

<https://www.columbusmagazine.nl/thema/ineigenland/artikel/10902/lekker-fietsen-14-highlights-van-de-nieuwe-nederlandse-kustroute>

<https://www.zeelandnet.nl/nieuws/lancering-nederlandse-kustroute>

<https://www.bezoek-westland.nl/fiets-met-de-lf-route-langs-de-hele-nederlandse-kust>

<https://www.sportzeeland.nl/nieuws/lancering-lange-afstand-fietsroute>

<https://www.zakelijk.vvvzeeland.nl/k/n12302/news/view/1546394/1497548/persbericht-lancering-nederlandse-kustroute.html>

<https://www.blauwestapper.nl/blauwe-stapper/actief-erop-uit/>

<https://www.mobiliteitsplatform.nl/artikel/610-kilometer-fietsen-over-de-kustroute>

<https://marrekrite.frl/2020/07/10/beleef-de-lf-kustroute/>



#### LF KUSTROUTE

Nieuw, de LF Kustroute: zee, zilt, weidse uitzichten en de (tegen)wind door je haren. Het zijn een aantal van de ingrediënten van deze in een nieuw jasje gestoken 610 kilometer lange tocht. Van Bad Nieuwschans in het noordoosten tot Cadzand Bad in het zuidwesten of omgekeerd. Daartussen eindeloos veel duinstroken, kleine badplaatsen en historische steden. [lfkustroute.nl](http://lfkustroute.nl)



Fietsactief aug 2020

KBO PCOB okt 2020



#### Trekkershut bij meerdaagse routes

In Vlaanderen en Nederland vind je de mooiste lange afstandsroutes voor fietsers en wandelaars. Er is ook altijd wel een Trekkershut in de buurt van de route te vinden. Dat maakt een meerdaagse tocht een goede uitdaging!

Sinds deze zomer is er een nieuwe fietsroute van Nederland Fietsland, langs de lange Nederlandse kust!

*MAX Magazine verschijnt wekelijks in een oplage van 155.000 exemplaren, met een bereik van 550.000 lezers. Het tijdschrift richt zich op de actieve senioren. Er zijn abonnees en het is overal los te koop.*

BERICHT MAX

#### Fietsen langs de kust

Verschillende bestaande fietsroutes langs de kust zijn vernieuwd en samengevoegd tot 1 traject met 11 dag-trajecten en een totale lengte van 610 kilometer; van Cadzand-Bad bij de Belgische grens naar Bad Nieuwschans in Groningen. Voor deze zogenoemde iconische LF Kustroute werd een ondersteunende website gemaakt, is een app voor op de telefoon beschikbaar en kan een boekje vol praktische informatie en een kaart voor onderweg worden gekocht. Wie de hele route heeft afgelegd, komt in aanmerking voor een herinneringsschildje voor op het fietsframe.

- [lfkustroute.nl](http://lfkustroute.nl)

REIZEN

# Gewoon gaan!

Irene Maaskant en Laura Maat kochten in 2014 op Marktplaats twee oude fietsen en fietsten ermee naar Londen. Daarna volgde onder andere een zeven maanden lange reis door Europa en deze maand fietsen de dames de 610 kilometer lange LF Kustroute. Van de term 'monster-tochten' willen ze echter niets weten. "Het is vooral genieten en geen kilometervreten."

TEKST JOHAN VAN LEIPSIG BEELD IRENE MAASKANT

Maat en Maaskant fietsten elk apart al de nodige kilometers op een gewone fiets, voordat ze zes jaar geleden besloten een racefiets te kopen en naar Londen te fietsen. "Dagtrips, apart van elkaar, fietsten we al wel. Maar we wilden graag samen iets doen én naar Londen, tja waarom niet? We wilden kijken of we het leuk zouden vinden en zijn er eigenlijk zonder ons venter voor te bereiden ingestapt. Rugzakjes om, eten en binnenbanden mee, gewoon een spijkerbroek aan en gaan", zegt Maat.

**Al doende leert men**  
De motivatie voor de trip naar Londen was niet om zoveel mogelijk kilometers achter elkaar te fietsen. "Voor ons was het puur zoveel mogelijk ontdekken", zegt Maaskant. "Het avontuur,

kijken wat er te zien en is en vooral rustig aan doen. Maar op die manier fietsten we toch wel tachtig kilometer per dag." De dames leerden op die eerste trip meteen het bestaan van allerlei nuttige zaken die het fietsende leven kunnen versimpelen. "Zals fiets-boekjes en andere bekakingsmogelijkheden dan een rugzak", lacht Maaskant terugblikkend. "Onze insteek was 'je gaat op reis met gewone kleren en rugzak, dus waarom ook niet zo op de fiets?' Ook kwam het tweetal erachter dat niet overal fietspaden zijn. "Soms moesten we delen over een drukke autoweg fietsen."

**Eten, eten, eten**  
Na de tocht naar Londen werden fiets-boeken aangeschaft en inmiddels fietsen Maat en Maaskant ook zonder

## 'Het plezier moet voorop staan, en niet de prestatie'

rugzakken. Maar verder bereiden ze zich zo min mogelijk voor op hun fietsavonturen, zeggen ze. "Je moet het ook niet te groot maken. In principe zou je het op een gewone fiets ook moeten kunnen. Het plezier moet voorop staan, en niet de prestatie. Niet uitstellen, gewoon gaan! Maar een beetje voorbereiding is uiteraard wel nodig. We weten inmiddels dat je de juiste kleding bij je moet hebben en noodvoeding voor als er eens een keer nergens een supermarkt te vinden is."



Denk aan nootjes of repen. Die moeten wel lekker zijn, dus geen gelletjes voor ons", lacht Maat. "En je komt erachter dat de één meer energie nodig heeft dan de ander. Maar sowieso genoeg meenemen is echt een must. We hebben wel eens eten ingeslagen in een supermarkt onder aan een berg. Toen moesten we de berg weer op om terug bij de route te komen. En was het eten alweer op. Niet handig dus. We besparen dus echt niet op eten. Betet te veel dan te weinig."

**Vooraf genieten**  
Aan het begin van de dag bekijken de dames hoe ze zich voelen en wat het weer is. "Op basis daarvan bekijken we waar we zin in hebben en wat mogelijk is. Luister goed naar je lijf. We gaan ons niet over de kop fietsen,

maar genieten vooral van wat er te zien is. Dat is een les die we geleerd hebben. Plan je dag niet te vol. Je komt vaak mensen tegen onderweg die je wijzen op iets in de omgeving wat de moeite waard is om te bezoeken. Zorg dus dat je in je schema de ruimte hebt om ook uit te wijken. Dat maakt het avontuur des te groter. En ik dat is op dag maar twintig kilometer, dan is dat ook helemaal prima. Je hoort ook niet heel erg getraind te zijn. Dat gebeurt stapsgewijs terwijl je onderweg bent."

**Slapen en navigeren**  
Allemaal leuk, dat uitwijken en spon-taan etens heen fietsen, maar aan het eind van de dag moet je wel oegens slapen. "Daar maken we ons eigenlijk helemaal niet druk om", zegt Maaskant. "Dat merken we vooral toen we

Meerdaagse Hollandse routes, zoals de LF Kustroute, vind je op [NEDERLANDFIETSLAND.NL](http://NEDERLANDFIETSLAND.NL)

zeven maanden door Europa fietsen. Mensen zijn dan nieuwsgierig. We worden vaker aangesproken of spreken mensen aan met de vraag naar een slaapplek. Dan zie je pas hoe gastvrij men is. Ze nodigen ons uit of stellen ons voor aan vrienden of familie met een logeerkamer." Maar ook via internet en navigatieapps komen de dames een heel eind bij het vinden van de mooiste routes en een slaapplek.

"In Londen gebruikten we alleen Google Maps en was er ook niet overal internet. Tegenwoordig heb je zoveel goede navigatieapps en is er overal wel een internetverbinding. We gebruiken zelf het liefst Komoot. Dat systeem maakt onderscheid tussen bijvoorbeeld racefietsen of toeren en onderscheidt ook de verschillende soorten ondergrond. En het bevat heel veel leuke plekjes die in het systeem zijn ingebracht door mensen die op locatie wonen en dus weten wat je als bezoeker niet mag missen. Superhandig. En via internet kijken we waar we onze tent kunnen opzetten of waar een leuk hotelletje in de buurt is. Wat we ook wel eens doen, is het zoeken naar Warm Showers, een wereldwijde online community voor en van fietsers die elkaar onderdak bieden. Soms beland je in een logeerkamer, soms mag je je tent opzetten in een achtertuin. Het leuke is dat er overal waar je komt deelnemers zitten. Je hoeft je dus echt niet druk te maken. En het hele gegeven is gebaseerd op goed vertrouwen en het ontmoeten van nieuwe mensen, dat spreekt ons ook erg aan."

**Alles op de fiets**  
De dames houden van hun fietseven-turen niet alleen een fietsblog bij, maar werken momenteel ook aan een

boek. Maaskant: "Na onze reis door Europa zijn we benaderd door een uitgeverij om een boek te maken met een mix van persoonlijke verhalen, tips en routes. Het wordt een mooie uitgave over onze ervaringen, met ook veel fotomateriaal. Het verschijnt het komend voorjaar en gaat 'Alles op de fiets' heten. Hopelijk maakt het andere mensen enthousiast om ook op de fiets te stappen en de wereld te verkennen!"

**Langs de kust**  
Vanaf 19 september fietsen Maat en Maaskant de LF Kustroute, ruim zeshonderd kilometer aan Nederlandse kust. "Delen ervan hebben we al gezien, maar grote stukken kennen we nog niet", aldus Maat. "Het mooie is dat je er een boekje bij krijgt met infor-

matie over alle stadjes en dorpen en de natuur waar je doorheen rijdt. Het is een les aardrijkskunde en geschiedenis in één. Je gaat op de fiets met hele andere ogen naar een gebied kijken dan wanneer je er met de auto of trein doorheen gaat. Dat hebben we ook gezien bij de Zuiderzeeroute. Ik wist dat Nederland mooi was, maar zo mooi? Die ervaring was echt een 'eye opener' voor me", zegt Maat. Het tweetal hoopt de LF Kustroute binnen een dag of tien te voltooien. Maaskant: "Maar we heb-

ben geen haast, we gaan vooral genieten onderweg en zien wel wat er op ons pad komt. We hopen in elk geval dat er een mooie nazomer aankomt!"  
mooi? Die ervaring was echt een 'eye opener' voor me", zegt Maat. Het tweetal hoopt de LF Kustroute binnen een dag of tien te voltooien. Maaskant: "Maar we hebben geen haast, we gaan vooral genieten onderweg en zien wel wat er op ons pad komt. We hopen in elk geval dat er een mooie nazomer aankomt!"



Volg de avonturen van Laura en Irene via Instagram @WEAREONABIKE.NL

Win een Teletcomputer Navigeren, snel routes uitstoppen of je laten verwassen met de SurinameMaat functie. Met de MIO Discover kun je al onze packing checklist goed voorbereid beginnen. MIO hebben we één voor je klaar liggen!

Mail ons voor 1 oktober waarom jij graag met de MIO op pad wilt en mee vermelding van je lidnummer. [redactie@fietsport.nl](mailto:redactie@fietsport.nl)

