



Trike special

Ligfiets &



E-mail&

Ingezonden mails naar hoofdredacteur@ligfiets.net

Gezien in Malmö



Op vakantie in Zweden zagen we deze trike staan voor twee trappende mensen en een kind achterin.

Hans Nieuwstraten

Daniël Arends over ligfietsers

Cabaretier Daniël Arends over ligfietsers: "Mededeling voor alle mensen in de wereld met een ligfiets: doe even normaal! Serieus: hoe oud ben je nou? We hebben allemaal behoefte om bijzonder te zijn, maar het moet wel een beetje van binnen komen. Het is niet: geen persoonlijkheid hebben, ligfiets nemen en klaar is kees. Zo makkelijk gaat dat niet: naast me komen liggen bij het stoplicht en dan éxtra nonchalant kijken."



Kunstmatige kunst

Met kunstmatige intelligentie kan je zelf ook kunst maken. Dit krijg je als je *ligfiets trike in de stijl van Salvador Dalí* (boven) of *in de stijl van Rembrandt* (onder) intikt.



SPEZI

Spezi is 's werelds toonaangevende vakbeurs voor fietsen die verder gaan dan de 'klassieke tweewieler.' De exposanten presenteren een unieke verscheidenheid aan mobiliteitsoplossingen en maken mensen op een eigentijdse manier mobiel.

Spezi is niet alleen een bijzondere fietsbeurs, maar ook een festival en testevenement voor duizenden mensen uit de hele wereld.

Hier kun je alles uitproberen wat geen 'gewone' fiets is: bakfietsen, aanhangers, tandems, driewielers, ligfietsen, velomobielen, vouwfietsen, revalidatiefietsen en heel veel slimme accessoires.

De tweedaagse beurs (steeds eind april) in Lauchringen (ten oosten van Bazel) omvat een uitgebreid zaterdagavondprogramma op locatie, talloze lezingen en het populaire 'Uitvinderslab,' waar amateur-technici professionals kunnen ontmoeten.
<https://en.spezialradmesse.de>



De Adventure HD Steps,
foto van de fabrikant ICE.



Uitgegeven door de
Ligfietsvereniging
Nederlandse Vereniging
voor Human Powered
Vehicles, NVHPV
in samenwerking met
Trike-specialisten en de
Fietsersbond



Trike special

5
Liever een trike

5
Oer-driewielfiets

6
Mijn nieuwe Trix
Anna Klep vindt bij ACE
een nieuwe trike.

8
Jouw trike aan-
passen aan jouw
wensen

9
Ga naar de kaart

9
Ligfietsshop
Tempelman

10
Sportief fietsen
op een trike

10
Liggende Hollander

11
Iedereen fietsgeluk

12
Nu 125 km per dag
Adri de Heij had last van
zijn rug.

13
Hoe kies je 'n trike?

14
Meer over Hase

15
ICE trikes

16
Waar mag je fietsen?

17
ACE Winterswijk

18
Rijgedrag van trikes

20
Radical Design

21
HP Velotechniek

22
Azub fietsen

24
Fietsroutes

25
Naar Santiago
Menno en Willemijn
houden vol.

26
Elan Wijchen

27
Abeona
Zoeterwoude

27
Maia Zevenbergen

28
Ligfietsvereniging
NVHPV



Menno en Willemijn op weg naar Santiago de Compostella. Zie ook pagina 40.

Vrijheid op drie wielen

Een driewieler is veel meer dan een fiets met extra achterwielen – het is een op maat gemaakte oplossing voor comfort, stabiliteit en mobiliteit. Of je nu kiest voor een sportieve trike, een praktische elektrische driewieler of een model dat perfect past bij jouw unieke behoeften, de juiste keuze begint bij een specialist.



Waarom een Trike-specialist?

In tegenstelling tot een gewone fietswinkel met wat driewielers 'er bij', biedt een Trike-specialist veel meer dan een standaard assortiment. Een specialist begrijpt de complexiteit van driewielers en neemt de tijd om samen met jou te ontdekken welk model het beste aansluit bij jouw wensen en behoefte. Daar komt veel bij kijken en wordt voldoende tijd aan besteed.

Persoonlijk advies op maat

Iedere situatie is uniek, en een specialist denkt met je mee. Of je nu zoekt naar een oplossing voor medische beperkingen, extra stabiliteit of juist snelheid en comfort, een Trike-specialist helpt je er bij dat de modelselectie en configuratie er van perfect is. Precies wat je nodig hebt, zonder onnodige toeters en bellen. Ook hoe veilig en het handigst thuis te stallen, mee te nemen in de auto of OV en dat soort aanverwante aspecten.

Testrijden

Bij een specialist krijg je de kans om onder vakkundige begeleiding verschillende modellen te proberen, zodat je kunt ervaren wat echt bij jou past. Zo kun je onder echte rijomstandigheden zelf het verschil en rijgedrag voelen tussen zadeldriewielers en ligdriewielers, en eventueel tussen elektrische en niet-elektrische opties. Desgewenst wat langer en in je thuisomgeving om echt zeker van je zaak te zijn.



Speciale aanpassingen

Trike-specialisten hebben uitgebreide ervaring met het ontwikkelen en installeren van speciale aanpassingen, zodat je aanschaft vanaf het begin perfect aansluit op jouw persoonlijke behoeften. Denk aan extra ondersteuning, aangepaste besturing, of oplossingen voor specifieke medische omstandigheden.

Subsidies en fiscale voordelen

Trike-specialisten hebben kennis van hoe subsidieregelingen werken en fiscale voordelen die de aanschaf van een driewieler financieel toegankelijker maken. Ze leggen je graag uit hoe dat in zijn werk gaat en helpen je om optimaal gebruik te maken van deze mogelijkheden.

Ruime keuze, kennis en ervaring

Een specialist heeft niet alleen een breed assortiment, maar ook uitgebreide kennis over de nieuwste ontwikkelingen. Hierdoor kun je rekenen op een driewieler die jarenlang plezier en betrouwbaarheid biedt.

Nazorg en onderhoud

Een Trike-specialist biedt meer dan verkoop alleen – ook na aanschaf kun je rekenen op uitstekend onderhoud en service, zodat jouw driewieler in topconditie blijft met de dieptekennis van je Trike-specialist van jouw fiets.

Ontdek het verschil bij een specialist

Een trike kopen doe je niet zomaar. Het is een investering in vrijheid, comfort en levenskwaliteit. Door te kiezen voor een echte Trike-specialist krijg je niet alleen deskundig advies, maar ook de zekerheid dat je de best mogelijke keuze maakt.

Een specialist in jouw buurt

Bezoek [Trike-specialisten.nl](http://Trikespecialisten.nl) en ontdek een netwerk van experts die klaarstaan om je te helpen. Bij een specialist ben je op het juiste spoor. Kom langs en ervaar het zelf. Vrijheid begint op drie wielen! <



Liever een trike

Er is in toenemende mate behoefte aan driewielers ze zijn super populair vooral bij mensen die een veilige en comfortabele fiets willen. Velen ook willen in verband met benodigde aanpassingen een driewielige fiets hebben. Dat kan zijn vanwege een handicap zoals evenwicht of verminderde functie van lichaamsdelen.



Met een trike kun je stabiel en comfortabel onderweg zijn, als praktisch vervoermiddel maar ook als ontspanning en recreatie. Kortom een ideale mix om meer zelfredzaam te zijn.

Er is een landelijk dekkend netwerk van winkels voor trikes die zich hebben aangesloten bij een samenwerkingsverband onder de naam *Trike-specialisten*. Zij hebben veel ervaring met het adviseren en aanmeten van de fiets die voor u het meest geschikt is. Op internet vind u meer informatie op <https://trikespecialisten.nl>.

Foto Azub.

De winkels van Trike-specialisten en de Ligfietsvereniging werken al heel lang samen. De Ligfietsvereniging is er vooral voor verschillende ligfietsen, nieuws en toertochten kunnen gemakkelijk op de site worden gezet en nieuws wordt gepubliceerd. Op de website van de vereniging (<https://ligfiets.net/events>) vindt u mogelijkheden bij u in de buurt. U kunt zich inschrijven voor een tocht maar u kunt ook makkelijk zelf ook kosteloos een tocht plannen in uw omgeving en samen met anderen op pad gaan. <

De trike, onze oer-driewielers: delta of tadpole

Door Arjan Meurs

Trike special

Bijna allemaal zijn we begonnen met fietsen op een trike, en deze editie van *Ligfiets&* besteden we aandacht aan dit type driewielers.



Als ik aan die archetypische driewieler denk dan komt meteen weer mijn kinderboekje *Wim is weg* bovendrijven, geschreven en getekend in 1959 door Rogier Boon. Het boekje gaat eigenlijk over het grote avontuur dat ons leven is, als een reis die je per fiets maakt. In het geval van

Wim: zijn eerste fiets. Wim fietst op een delta-type trike: één voorwiel, twee wielen achter. Het voordeel is natuurlijk voor kinderen die leren fietsen dat je niet zo snel omvalt. En dat geldt voor de huidige, technisch verder ontwikkelde deltatrike natuurlijk nog steeds. Maar er is veel meer leuk aan een delta. Andersom kan het ook: twee voorwielen, vaak gestuurd en één wiel achter, vaak het aangedreven wiel. Omdat het dik van voren is en dun van achter is de naam kikkervisje, ofwel *tadpole* in het Engels, ontstaan. De velomobiel is vaak een *tadpole*, maar daar is in dit blad altijd al veel aandacht voor. In deze *Ligfiets&* nu eens op veler verzoek de oer-driewielers uitgelicht:

de trike. Wat maakt dit type bijzonder en aantrekkelijk om er mee te fietsen?

Anna Klep doet verhaal van haar *Trix*, een deltatrike, en is duidelijk er helemaal, net als Wim, volledig weg van. Ik fietste naar Zoeterwoude voor een ritje op een moderne Duitse tadpole, de *Scorpion*. Dwars door Den Haag en de duinen ermee. Abeona leende me de fiets uit, de Zoeterwoudse trikewinkel, vernoemd naar de Romeinse godin van de vertrekkende reiziger. Veel lees- en kijkplezier met de fietsen waar we uiteindelijk allemaal weg van zijn of op terugkomen! <



Mijn nieuwe Trix

Tekst, foto's en tekeningen
Anna Klep



Uit Ligfiets& 2023-2

Ik wou een skelter. Een driewieler met linten aan het stuur en vlammen op de zijkant. Om te fietsen hier op de Veluwezoom en de grootste binnenpret buiten hebben. Wat ik wou bleek een *chopper-bike* te heten en je kon hem het best zelf bouwen. Nou vind ik dat wel leuk maar ik wilde ook deze zomer al fietsen en waar vind ik hier een laswerkplaats en ik ben toch niet de enige die op een lolfiets wil?



Lolfietsen bestaan niet, maar trikes wel. Er zijn twee soorten, de traditionele driewieler en de soort met twee wielen voor, één achter, *Tadpole* genoemd. Want kikkervisjes staan primair bekend om hun snelheid en ze lijken echt heus niet vooral op die andere snelle zwemmers, sperma. Persoonlijk had ik dat soort trikes Hamerhaai genoemd ofzo. *Anyways*.

Van de driewielers zag ik alleen maar stevige fietsen zoals van Van Raam. Helaas niet zo flitsend vormgegeven maar wel rood en in het echt zag ik alleen maar blije mensen erop en als bedrijf ben ik fan van Van Raam. Dus dat zou hem dan worden? Hij was wel erg zwaar. En waarom toch vierkante buizen en alles hoekig. Zegt dat 'degelijk' in de wereld van veilige fietsen voor ietwat wiebelige mensen?



Model 'Delta', twee wielen achteraan.

Ik keek een beetje verder naar trikes waar de fietstechniek voorop staat. Lichter.

Huh, er blijkt iets te bestaan als de 'trike-grijns'? Als je eenmaal met zo'n laag ding wegfiets ben je blij? Haha, nou, we zien wel!

Alle merken en modellen bekeek ik. Ik wilde ietwat rechtop zitten want het gaat me niet om snelheid maar om ook langzaam bloemetjes langs de weg te zien en ook zichtbaarheid. Ook hier sympathieke bedrijven met ziel voor de zaak en *inhouse innovation!* Hase, HP Velotechniek en Azub maar ook Berkelbikes en Flevobike (de ligfiets is Hollandse glorie) en het retro zelfbouwding in Denemarken.

Ik dreef meer af naar de tweewielige ligfietsen ('aal?' 'murenes?') Online zag ik 'de banaan' die ik van Johan Vollenbroek kende, de tweede mens ooit die mij een ligfiets liet zien. De eerste mens is Marloes Dries, die met haar fiets naar een wol-spin-meet kwam in Arnhem en superenthousiast was en alle technische *sparkles* liet zien. 100% van de ligfietsers die ik ken zijn er weg van.



Model 'Tadpole', kikkervisje: twee wielen vooraan. Of moeten we zeggen model Hamerhaai?



Nee, nee, niet naar tweewielers kijken. Moet ook langzaam kunnen en ik ben beetje wiebelig vanwege te lage bloeddruk en cortisoltekort.

Bij de merken koos ik de modellen uit waar ik advies over wilde, waaronder de nieuwe opvouwer uit Tsjechië, de *Azub T-Trisek*, die in metallic paars kan. Allemaal *tadpoles*. Met een lijstje en niet gehinderd door enige ervaring ging ik naar Winterswijk, naar Mark van ACE. Ook al een bedrijf met hart voor de zaak en ze weten waar ze het over hebben. Ik hoopte dat ik aan hem kon vertellen wat ik in een fiets wil en dat hij dan zou zeggen: "Deze." Dat hij geen glatte verkoper zou zijn.

Het was precies wat ik hoopte. Robert en ik kregen les in trikes (wij hebben Asperger, wij zijn dól op dingen leren). Mark raadde me aan om toch eens een delta te proberen en rolde 'de kinderfiets' van Hase voor mij naar buiten. Hm. Lelijk ding. Ongeveerd. In pastel geel. OK, ik ga zitten, rijden, LOL! Meteen glimlachen en giechelen. De *Trix* reed leuk, stuurde leuker en was technisch geavanceerd. Mijn eerste zit in een ligfiets ooit en ik vind het leeeeeeuk.

Nu dan op een tadpole trike zitten. Een rondje met een *ICE* en op een *VP Scorpion*. Mwah, dat sturen met twee voorwielen beviel me niet zo. Maar misschien moest ik wennen. De delta's zijn toch 'where it's at', in de trikes. Prestatiegericht. Serieuze rijders. Specialisaties in snel of toer etcetera.

Toch nog maar een keer op de *Trix*. Weer giechelen. En toen gedaan wat ik zelden doe: gevoel volgen. Ter plekke de *Trix* gekocht, terwijl we alleen kwamen voor een introductie in de ligfietswereld. Maar alles klopte en Mark ook. Dus straks, vandaag, ga ik voor het eerst fietsen op mijn eigen trike en de schijfremmen inremmen. Heb al een route-app etcetera gedownload. En ik ga hem oppimpen, die rare korte voorvork van Hase vraagt toch om een gevilde dierenkop erop? Een haas! <

Jouw trike aanpassen aan jouw wensen

Door Gerrit Tempelman



Als je een beperking hebt, is het vinden van een trike die bij jouw wensen en behoeften past vaak een uitdaging. Gelukkig bieden de trikefabrikanten standaard al veel aanpassingen aan. Daarmee kun je je droomfiets zo aanpassen dat het bij jouw behoeften past.

Speciale pedalen

Om je voeten op de trappers te houden zijn er veel mogelijkheden. Sowieso is het verstandig om ervoor te zorgen dat je voeten niet van de trappers schieten. Dat kan al met standaard combi-klikpedalen, maar ook pedalen met een *toeclip* en elastiek werken goed. Als je meer steun nodig hebt zijn er ook pedalen met een bakje en zelfs compleet met kuitsteun om je been op zijn plek te houden.

Aangepaste cranks

Als je problemen hebt met het buigen van je knie kun je de cranks van je fiets aanpassen. Meestal is het genoeg om kortere cranks te plaatsen. Dit zorgt voor minder buiging in je knie en heup. Maar ook speciale *pendulum cranks* zijn een goede oplossing.

Verhoogde zitting en opsta-hulpen

Voor de stabiliteit wil je zo laag mogelijk zitten op een trike. Immers, hoe lager het zwaartepunt hoe minder makkelijk je omkiept. Maar dat maakt het opstaan uit je fiets wel lastiger. Ook daar zijn er oplossingen voor. Op de tadpole-trike kun je stevige sta-op-hulpen monteren. Deze geven je een stevig punt om je aan op te trekken. Is het opstaan nog steeds een probleem, dan zijn er ook hogere stoelen of stoelverhogers verkrijgbaar.

Eénhandbediening

Heb je een hand die niet mee wil werken, dan kan je alle bedieningen aan een kant laten plaatsen. Hiermee kun je alle functies (remmen en schakelen) met een hand bedienen. Voor de onwillige hand kun je dan polssteunen laten monteren die er voor zorgen dat je die ontspannen kunt neer leggen.

Je wandelstok of kruk meenemen

Op alle fietsen kun je gelukkig een stokhouder monteren. Of het nu een klem is of een volledige buis waar je stok in kunt zetten, er zijn vele mogelijkheden.

Elektrische ondersteuning

Alle trikes kunnen geleverd worden met een elektrische ondersteuning. Af fabriek vaak met een Shimano stepsmotor met krachtmeting. Maar ook achteraf ingebouwde rotatiesystemen in je voor- of achterwiel zijn mogelijk. Deze kunnen vaak ook softwarematig compleet aan jouw behoeften worden ingesteld.

Kortom, er zijn heel veel mogelijkheden om jouw droomfiets aan te passen aan jouw behoeften. Mochten de standaard aanpassingen niet voldoen dan kunnen de trikespecialisten meestal wel een oplossing maken die jouw fietsrit tot en plezier maken. <



Opsta-hulp.



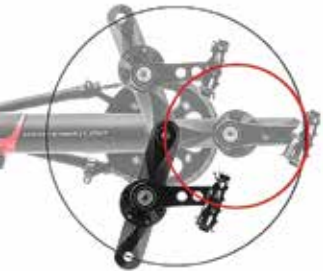
Stoelverhoger.



Helping handels.



Eénhandbediening.



Pendulum cranks.



Aangepaste fietsen voor de echte fietser

Bij Ligfietsshop Tempelman vind je de ideale oplossing voor iedereen die op zoek is naar een aangepaste trike. Of je nu een fysieke beperking hebt, langer wilt fietsen of gewoon meer comfort zoekt, bij ons ben je aan het juiste adres. We bieden een breed assortiment aan trikes die perfect zijn afgestemd op jouw specifieke wensen en behoeften.

In de bijna 25 jaar van ons bestaan hebben we al heel veel mensen blij kunnen maken met de perfecte fiets. Of het nu gaat om een 'standaard' aanpassing of hele specifieke aanpassingen helemaal gericht op jouw beperking, wij zoeken altijd naar de beste oplossing voor jouw situatie.

Bij Ligfietsshop.nl begrijpen we dat geen twee fietsers hetzelfde zijn. Daarom werken we nauw samen met jou om de trike volledig af te stemmen op jouw wensen. Of het nu gaat om het aanpassen van de zithouding, de keuze voor extra accessoires, of het instellen van de juiste afmetingen, we zorgen ervoor dat je de fiets krijgt die het beste bij jou past.

Met onze slogan "Aangepaste fietsen voor de echte fietser" maken we waar wat we beloven: fietsen die niet alleen voldoen aan de hoogste kwaliteitsnormen, maar ook echt geschikt zijn voor jouw unieke situatie. We geloven dat iedereen moet kunnen genieten van de vrijheid die fietsen biedt, ongeacht fysieke beperkingen.

Onze klanten waarderen onze persoonlijke aanpak en de mogelijkheid om de trikes naar hun eigen wensen te laten aanpassen. We nemen de tijd om naar je wensen te luisteren en samen te werken aan de perfecte oplossing.

Bij Ligfietsshop.nl ben je dus zeker van een trike die jou niet alleen van A naar B brengt, maar die je ook de vrijheid, het comfort en het plezier van fietsen biedt. Kom langs en ontdek wat wij voor jou kunnen betekenen! <

Ligfietsshop Tempelman

gevoerde merken: Ice trikes, Hase bikes, HP Velotechik De Gouwe 26c in 8253 PA Dronten.

telefoon 0321 325 062, e-mail info@ligfietsshop.nl

web: www.ligfietsshop.nl

Openingstijden: dinsdag t/m zaterdag 9–17 uur.



Trikespecialisten.nl



Ga naar de interactieve kaart op internet



Met of zonder beperking Sportief fietsen op een trike

Bij het woord 'driewieler' denken veel mensen direct aan hulpmiddelen voor mensen met een beperking. Maar een trike is zoveel meer! Deze sportieve, comfortabele en innovatieve fietsen bieden een unieke ervaring voor iedereen, voor een boodschap of naar je werk, van recreatieve fietsers tot sportieve avonturiers.



Hier zijn enkele van de belangrijkste voordelen van een trike die bewijzen dat het een veelzijdige en aantrekkelijke keuze is.

Ongekende stabiliteit

Dankzij het lage zwaartepunt heb je een uitzonderlijk stabiele wegligging. Geen zorgen meer over omvallen – je geniet van een zelfverzekerde rit, ongeacht het terrein.

Makkelijk en veilig starten

Stoppen voor een rood licht is op een trike een fluitje van een cent. Laat je voeten gewoon op de trappers staan en rijd soepel weg zonder gedoe met balans of opstappen.

Compact en draagbaar

Er zijn opvouwbare trikes beschikbaar die gemakkelijk in een auto passen. Perfect voor wie graag nieuwe fietsroutes ontdekt of beperkte opslagruimte heeft.

Comfortabel fietsen zonder pijn

Met de meer liggende zithouding van een trike vermijd je ongemakken zoals pijn in het zitvlak, de nek of polsen. Langere fietstochten worden een ontspannen genot. Met spiegels zie je ook wat er achter je gebeurt!

Zichtbaarheid en veiligheid

Voor wie zich zorgen maakt over zichtbaarheid in het verkeer, zijn er vlaggetjes en reflectoren verkrijgbaar. Zo word je altijd opgemerkt, zelfs achter een heg of geparkeerde auto.

Ruimtebesparende stalling

Trikes met staande stalmogelijkheden nemen weinig ruimte in beslag. Zet hem op de achterkant met het voorwiel omhoog en hij past zelfs in een kleine schuur.

Beschermd tegen de elementen

Trikes kunnen worden beschermd met speciale hoezen, zodat ze bestand zijn tegen regen en ander slecht weer wanneer je ze buiten moet stallen.

Geschikt voor iedereen

Voor mensen met mobiliteitsuitdagingen zijn er modellen met een hogere zitpositie en handgrepen om gemakkelijk op en af te stappen. En met de optie voor elektrische ondersteuning wordt fietsen toegankelijker en leuker voor iedereen.

Persoonlijk advies en specialistische informatie

Wil je meer weten over welke trike bij jou past? Bezoek dan een Trike-specialist en laat je inspireren door de mogelijkheden.

Met een trike kies je voor comfort, stabiliteit en plezier, verpakt in een sportief design. Het is de fiets van de toekomst – ben jij er klaar voor? <

De Liggende Hollander

Ruim 30 jaar ervaring in verkoop, verhuur en onderhoud.

Frank ter Braak: "Ik verkoop alle twee- en driewielers van HP Velotechniek en Hasebikes en kan ik alle mogelijke fietsen ombouwen naar elektrische ondersteuning en heb ik zelfs speedpedelecs (ondersteund tot 45 km/uur!) met twee en drie wielen in het programma. Geopend: donderdag, vrijdag en zaterdag en verder op afspraak."

www.deliggendehollander.nl
Tourslaan 33/41 in Eindhoven
Telefoon 06 3370 0816



Fietsgeluk voor iedereen!

Door Karlijn Janssen,
foto's DigiDaan

Iedereen heeft recht op fietsgeluk. Fietsen biedt vrijheid en bevordert zowel fysieke als mentale gezondheid. Helaas ervaren sommige fietsers barrières zoals financiering van een fiets en ontoegankelijke infrastructuur. De Fietsersbond zet zich in om deze hindernissen weg te nemen.



Fietsersbond

Met de Fietsersbond-community *Iedereen Mobiel*, bestaande uit driewielers en handbikers, werkt de Fietsersbond aan een toegankelijker Nederland voor iedereen. De Fietsersbond geeft

onder andere tips over toegankelijke fietsroutes, zet zich in voor lobby rondom fietsen en inclusie en voert actie zodat iedereen zijn of haar aangepaste fiets kan parkeren.

Toegankelijk fietsparkeren voor iedereen

De community *Iedereen Mobiel* voerde in oktober actie op de Kerkbrink in Hilversum om aandacht te vragen



voor betere parkeervoorzieningen voor fietsers met een fysieke beperking. Daar is namelijk een grote ondergrondse fietsenstalling die niet toegankelijk is voor iedereen. Op 20 december werden 1 405 handtekeningen voor toegankelijk fietsparkeren aangeboden aan wethouder Voorink van de gemeente Hilversum. Zijn reactie? "We gaan zorgen dat het voor de zomer geregeld is."

Driewielersontdekdagen

De Fietsersbond wil dat iedereen zo lang mogelijk kan blijven fietsen, ook als dat niet (meer) kan op een tweewieler. Wil je eens een driewielers uitproberen? Kom dan gratis en vrijblijvend naar de Driewielersontdekdagen. Tijdens deze ontdekdagen vertelt de Fietsersbond je alles over driewielers. Uiteraard kun

je ook een proefrit maken. Meer informatie op www.fietsersbond.nl/driewielers.

De Fietsersbond voor jouw fietsgeluk

Zorgeloos fietsen, je mooie fiets veilig parkeren, tips voor goede fietstassen en een leuke fietsroute plannen? Daar heb je ons voor. Al vijftig jaar werkt de Fietsersbond, samen met 2 000 enthousiaste vrijwilligers aan veilige en ruime fietspaden bij jou in de buurt. Word lid van de Fietsersbond en maak Nederland veiliger voor fietsers! Sluit je aan bij duizenden anderen die al voor de fiets kiezen. Je helpt niet alleen om het fietsen in Nederland veiliger en makkelijker te maken, maar profiteert ook nog van allerlei voordelen.

Ga snel naar www.fietsersbond.nl/word-lid. < <



Agenda van de
driewielersontdekdagen



Hoe rugklachten mij tot de ligfiets brachten



Door Adri de Heij



Uit Ligfiets& 2023-2

Meerdere keren kreeg ik de vraag iets te schrijven voor *Ligfiets&* over hoe ik aan het ligfietsen ben geraakt. Ik heb dit even voor mij uitgeschoven, maar een paar weken geleden moest ik mijn zoon gaan ophalen omdat hij met zijn mountainbike over de kop was geslagen. Gelukkig viel de schade aan zoon en fiets mee. Dus zoon en fiets konden ingeladen worden. Toen ik weg wilde rijden moest ik inhouden omdat net achterlangs een ligfiets mij voorbijreed. Het schoot door mijn hoofd op dat moment dat over de kop slaan met een ligfiets niet zo gauw gebeurd zou zijn.



Maar hoe ben ik dan aan de ligfiets gekomen? Laat ik vooropstellen dat ik nooit echt een fietser ben geweest. Ik was altijd meer een loper. Wandelschoenen aan, rugzak op de rug, eventueel een fototoestel mee en op pad. Fietsen deed ik de 2,5 kilometer heen en terug naar school, soms extra vijf kilometer om bij een klasgenoot langs te gaan. Een keer in mijn diensttijd een drie-daagse gefietst maar de zadelpijn en de zeurende lome armen maakten dit geen feest om te herhalen. Maar verder lukte een stukje fietsen altijd prima. Ik was dus een loper, ik liep met twee van mijn zoons regelmatig lange dagmarsen. Maar de zonen gingen studeren, kregen vriendinnen en dus ging ik steeds vaker met Caroline, mijn vrouw, lopen. In 2007 kwam alles stil te liggen door een hernia. Deze is op zich goed functioneel hersteld, ondanks een stuk krachts- en coördinatieverlies in een been. Met enige training kon ik weer probleemloos lopen en heb ook onder andere de preekstoel in Noorwegen bestegen, en nog vele andere tochten gelopen. Fietsen ging na mijn hernia hopeloos. Via 'fietsspecialisten' heb ik allerlei zadels en zithoudingen geprobeerd, maar dat werd nooit wat. Achteraf vind ik het heel teleurstellend dat geen enkele 'fietsspecialist' de mogelijkheid van liggend fietsen had benoemd, want dan was ik veel eerder aan het fietsen geslagen. Nu was de behoefte om een oplossing voor het fietsen te vinden niet groot want wij konden goed lopen samen,

totdat enige jaren geleden Caroline steeds meer voetproblemen kreeg en het samen lopen steeds moeilijker ging. Er leek een soort patstelling te zijn ontstaan totdat ik in *Arts&Auto* een artikel las over een arts die door rugklachten niet meer kon fietsen en nu probleemloos op pad kon in zijn velomobiel. Door de coronalockdown was er ineens tijd om dit eens uit te zoeken en in april 2020 had ik op een zaterdagochtend een afspraak gemaakt om in Dronten een proefrit te maken in een *Quest*. Helaas was dat een deceptie doordat ik met mijn beperkte been niet in de *Quest* kon komen. Dit verhaal had daar kunnen eindigen maar gelukkig kreeg ik het advies om een paar blokken verder bij Tempelman langs te gaan, "die verkoopt open liggers." Dit bezoek was een eyeopener. Na enige trikemodellen ter plekke op zithouding te hebben geprobeerd besloten we een proefrit te maken met een *ICE Adventure*. Het mooie weer en de bloeiende bollenvelden gaven deze rit een gouden randje, maar het fietsen op zich was een heerlijke ervaring. Na een rit van circa twintig kilometer stond ik fit en probleemloos op uit de trike. De keuze was snel gemaakt en drie weken later kon ik mijn fiets ophalen.



Dat eerste coronajaar was een jaar met mooi weer en ik kon dus veel fietsen. En iedere afstand was weer een overwinning, en ik zag steeds meer van de mooie plekken in onze regio. Intussen nam de fietsafstand gestaag toe van circa 20, 30 kilometer en eind van de zomer tot november varieerde de fietsafstand tussen de 45 en 65 kilometer. Toen kreeg ik zelf corona. Ik ben daar toch wel goed ziek van geweest maar toen ik na een maand weer redelijk opgeknapt was, zat ik weer snel op mijn trike om weer conditie op te bouwen. Dat ging gelukkig heel goed. Zo kon ik in maart 2021 mijn eerste dagtocht van 85 kilometer in Overijssel maken. Zoals jullie zullen begrijpen had intussen het liggend fietsen mijn interesse gewekt. Via internet zocht ik allerlei oplossingen voor problemen of verbeteringen die ik wilde weten, zoals bijvoorbeeld hoe ik het beste een helling op kon fietsen, of hoe een fietsketting te onderhouden. Zo kwam ik in contact met de Ligfietsvereniging en ben ik daar lid van geworden. Door al het fietsen was mijn zwakke been een stuk sterker en stabiel geworden. Anderzijds bleef mijn nieuwsgierigheid geprikkeld door alle artikelen in het *Vrijdagbericht* en in het blad *Ligfiets&*. Waarom lukte het mij niet om die *Quest* in te komen. Dus ik ben mij gaan verdiepen in de verschillende modellen. En dat waren er best wat. Bij Intercitybike hadden ze drie modellen staan, de *WAW*, de *Milan* en de *DF*. Dat werd dus weer een doel voor een dagtocht. Ook hier weer een eyeopener. Ondanks de kleinere instap lukte het prima in een *DF XL* te komen, en ook belangrijk, om er weer uit te komen. De proefrit was heerlijk, zeker op die lange fietspaden in de polder. Met weinig moeite kon ik in een comfortabele zit direct al een veel hogere snelheid bereiken dan ik ooit in mijn trike had bereikt. Nadat ik vertrokken ben bij Intercitybike begon een periode van keuzestress. Moet ik wel zo'n velomobiel aanschaffen, zou het de meerwaarde waard zijn? En als ik neigde om dat dan toch te doen, welke kleuren zou ik dan nemen. Het ei heb ik na zo'n zes weken toch gelegd. De bestelling is naar Intercitybike gegaan voor een *DF XL* in de kleuren oranje-violet. Tien weken

Hoe kies je een trike?

later kon ik mijn nieuwe DF ophalen. Sindsdien fiets ik wisselend met de trike en mijn DF afhankelijk van het route type en de bestemming.

Halverwege 2021 had ik intussen zo vaak gefietst dat ik nieuwgierig was geworden naar hoe het zou zijn om met andere ligfietsers te fietsen. De dichtstbijzijnde club is Mooi Bennekom en in augustus ben ik voor het eerst met een route meegereden. En dat was ook de eerste keer dat ik de 100-kilometergrens overschreed. Naast de gezelligheid was het thema over de verdwenen spoorwegen in de Gelderse Vallei ook interessant (Bert chapeau!). Een maand later was ik op fietsvakantie in Ootmarsum. In het *Vrijdagbericht* las ik dat er een route was van Mooi Twente. Het meefietsen met deze groep was ook een beleving waar ik nog steeds goede herinneringen aan heb. Het meefietsen met Mooi Bennekom is intussen een terugkerende activiteit waar ik met veel plezier aan meedoe.

In het derde jaar dat ik nu liggend fiets kwam nog wel de kriebel of het mogelijk zou zijn op een tweewieler te fietsen. Ik heb meerdere pogingen gedaan of dat zou lukken maar door de beperking van mijn spieren in mijn linkerbeen kan ik niet voldoende snel en stabiel dit been opheffen om bij de pedalen te komen en dus de fiets snelheid te geven voordat ik val. Voorlopig heb ik die gedachte dus maar op een zijspoor gezet. Dit derde jaar heb ik vooral gebruikt om steeds verder te kunnen fietsen en dagtochten van 125 à 130 kilometer gaan mij intussen redelijk makkelijk af. De afsluiting van dit fietsjaar was mijn deelname met de Oliebollentocht in Utrecht. Een bijzondere en ook kleurrijke ervaring om met meer dan 100 velomobielen bij de Dom te staan

Komend jaar ga ik uiteraard verder proberen mijn actieradius uit te breiden, en zal ik zo vaak als mogelijk meefietsen met mijn nieuwe fietsvrienden van Mooi Bennekom. Zoals jullie dus begrepen hebben, is het fietsen intussen een hobby geworden. Maar dat ligfietsen leuk is dat hoeft ik de lezers van *Ligfiets&* niet uit te leggen. <

door Thijs Broekhuijsen
van Abeona

Het kiezen van een trike die bij je past, hangt af van je persoonlijke voorkeuren, fysieke mogelijkheden en het gebruik dat je voor ogen hebt. Hier moet je op letten bij het maken van de juiste keuze.



Doel van de trike

Bepaal eerst waarvoor je de trike wilt gebruiken.

- *Recreatief fietsen*: zoek een comfortabel model met een goede vering en eventueel elektrische ondersteuning voor langere ritten.
- *Sportief gebruik*: kies een aerodynamisch, lichtgewicht model voor snelheid en wendbaarheid.
- *Praktisch dagelijks gebruik*: overweeg een opvouwbaar model met een gemakkelijk kunt opbergen of meenemen in de auto.

Zithoogte en comfort

De zithoogte en houding zijn cruciaal voor je comfort:

- *Hogere zithouding*: gemakkelijker in- en uitstappen, ideaal voor wie mobiliteitsproblemen heeft.
- *Lagere zithouding*: voor een sportievere uitstraling en meer stabiliteit.
- *Stoeltype*: probeer verschillende zittingen uit. Sommige modellen hebben ergonomische stoelen die de druk op je rug en zitvlak verminderen.

Aandrijving en versnellingen

Kies het type aandrijving dat het beste past bij je fietsstijl:

- *Traditionele aandrijving*: geschikt voor vlakke terreinen.
- *Elektrische ondersteuning*: perfect voor heuvelachtige gebieden of langere ritten zonder al te veel inspanning.
- *Meervoudige versnellingen*: handig als je vaak schakelt tussen verschillende snelheden en terreinen.

Opvouwbaarheid en opslag

Als je beperkte ruimte hebt of je trike mee wilt nemen

in een auto, kijk dan naar een opvouwbaar model. Controleer hoe gemakkelijk de trike op te vouwen en te transporteren is.

Veiligheid en zichtbaarheid

Voor veiligheid, denk aan:

- *Zichtbaarheidsopties*: vlaggetjes, reflectoren en verlichting zijn belangrijk, vooral als je in druk verkeer fietst.
- *Stabiliteit*: Kies een model met een brede wielbasis voor extra zekerheid.

Extra functies en accessoires

Afhankelijk van je behoeften zijn er verschillende opties:

- Beschermhoezen tegen slecht weer.
- Bagagedragers voor boodschappen of lange tochten.
- Handgrepen die het opstaan gemakkelijker maken.

Budget

De prijs van een trike varieert sterk. Stel een budget vast, maar houd rekening met wat je belangrijk vindt: een goedkopere trike kan minder comfortabel zijn of minder lang meegaan. Overweeg ook een goede tweedehands fiets en kijk op <https://ligfiets.net/advertisements> of op *Marktplaats*.

Probeer verschillende modellen

De beste manier om een trike te kiezen, is door er een aantal uit te proberen. Bezoek een Trike-specialist, waar je verschillende modellen kunt testen en advies kunt krijgen dat past bij jouw behoeften. Omdat straten bol zijn – voor de afvoer van regenwater – is het belangrijk om niet alleen in een hal of plein met een vlakke ondergrond te testen. Bij een lager zwaartepunt heb je minder last van het gevoel om te vallen als de weg erg bol staat.

Een trike is een investering in mobiliteit, comfort en plezier. Door goed na te denken over je wensen en behoeften, vind je gegarandeerd het model dat perfect bij je past!

Wat meer over Hase

Foto's Hase,
<https://hasebikes.com>

Marec Hase, eigenaar en directeur van Hase Bikes, ontwikkelt al meer dan 30 jaar bijzondere fietsen. Niet alleen de talloze design- en constructieprijzen bewijzen het succes van het Hase-team, maar vooral de getuigenissen van onze gepassioneerde Hase-fietsfanaten over de hele wereld.



De driewielers, tandems en cargo-fietsen van Hase Bikes zijn er voor iedereen. Of het nu gaat om recreanten die op fietsvakantie vertrekken, ouders die dagelijks hun partner of kind vervoeren of mensen met een beperkte mobiliteit die (opnieuw) willen genieten op de fiets. De innovatieve constructie, hoogwaardige technologie en meermaals bekroonde design maken Hase Bikes aantrekkelijk voor iedereen, ongeacht leeftijd of lichamelijke conditie. Dankzij een breed scala aan accessoires kunnen Hase Bikes worden aangepast aan de individuele behoeften van hun rijders, waardoor fietsers terug in alle vrijheid zelfstandig en veilig kunnen fietsen.

Hase Bikes in alle soorten en maten

Revalidatiefietsen voor kinderen, driewielers voor volwassenen en tandems voor het hele gezin... Het verliezen van je bewegingsvrijheid kan een uitdaging zijn – of het nu komt door ziekte, de gevolgen van een ongeluk of het ouder worden. Beperkingen zoals evenwichtsproblemen, prothesen of verminderde spierkracht, betekenen echter niet dat je je autonomie hoeft op te geven. Onze speciaal ontwikkelde *Hase Kettwiesel* driewielers en *Hase Pino* tandems bieden je een veilige, comfortabele en aanpasbare oplossing om een actief en onafhankelijk leven te leiden.

Meer mobiliteit in elk opzicht

Onze driewielers *Kettwiesel One*, *Kettwiesel One Up* en *Trigo* zijn ook ideaal voor mensen die meer stabiliteit en veiligheid nodig hebben vanwege evenwichtsproblemen, neurologische aandoeningen of spierzwakte. Driewielers bieden een stabiele basis en zorgen voor een ontspannen, veilige rijervaring. *Hase Pino* tandems zijn bijzonder geschikt voor mensen met een visuele beperking of beperkte spierkracht die samen met een begeleider willen fietsen. Ze zorgen niet alleen voor een mobiliteitsoplossing, maar ook voor een unieke fietservaring.

Op maat gemaakte accessoires voor elke behoefte

Om ervoor te zorgen dat je fiets perfect is afgestemd op jouw behoeften, bieden we een breed scala aan revalidatieaccessoires. Een ergonomische zitting voor optimaal comfort, verstelbare cranks of crankverkorters voor een individuele voetpositie, extra veiligheidsfuncties en zoveel meer. Aan elk detail is gedacht zodat je je helemaal veilig en comfortabel voelt op de fiets.

Zorgfietsen voor kinderen en jongeren

Onze *Hase Bikes Trix en Trets* bieden de mogelijkheid om vrij te bewegen en tegelijkertijd de motorische vaardigheden te verbeteren. Ze zijn erkend als medische hulpmiddelen en kunnen worden aangevraagd bij zorgverzekeraars. Omdat dit proces vaak complex is, ondersteunen onze dealers je met waardevolle informatie en persoonlijk advies om het voor jou gemakkelijker te maken eventueel een tegemoetkoming te krijgen.

Meer informatie over wat Hase Bikes en het Hase team zo bijzonder maakt, kan je vinden op www.hasebikes.com. <



ICE trikes

Foto's ICE,
<https://icetrikes.co>

Rijden op een ICE trike is perfect voor mensen die moeite hebben met traditionele fietsen. Het achteroverleunende ontwerp met zijn comfortabele zitpositie verdeelt het gewicht van de berijder, waardoor de druk op je rug, polsen en schouders vermindert. Dit maakt het een fantastische optie voor mensen met gewrichtspijn, artritis of rugklachten. De zitpositie zorgt voor een ontspannen en ergonomisch comfortabele rit. En zeg maar dag tegen zadelpijn!

ICE
TRIKES

ICE trikes hebben absoluut de 'fun factor', ze zijn snel, super stabiel en efficiënter dan een gewone fiets.

Voor fietsers die balanceren op twee wielen moeilijk vinden, biedt het driewielige ontwerp van een ICE trike stabiliteit, zelfs bij lage snelheden. In tegenstelling tot traditionele fietsen hoef je niet constant te balanceren en de lage stand van de trike verbetert de stabiliteit onder alle omstandigheden.

ICE trikes bieden een lichte cardiovasculaire training die de gezondheid van het hart verbetert, spierkracht opbouwt en het uithoudingsvermogen vergroot. Trappen activeert de benen, bilspieren en de romp, terwijl de soepele beweging zachter is voor de knieën en heupen in vergelijking met traditionele fietsen. Dit maakt een ICE trike een ideale fitnessoptie voor mensen met verschillende fitnessniveaus, inclusief oudere volwassenen of mensen met beperkte mobiliteit.

ICE maakt zes modellen trikes vanuit het hoofdkantoor in Falmouth (VK). Van sportieve race trikes tot comfortabele elektrische tour trikes en zelfs off-road trikes die sterk genoeg zijn om de alle paden te trotseren. Alle ICE trikes zijn ongelooflijk gemakkelijk en leuk om op te rijden, je hebt er weinig tot geen ervaring voor nodig. Sommige hebben zelfs een volautomatische versnelling waarbij je alleen maar hoeft te trappen en gaan!



De ICE Adventure HD.

De ICE Adventure HD-serie is het summum van toerfietsen, gemaakt voor iedereen die waarde hecht aan comfort, veerkracht en een vleugje stijl tijdens lange reizen. De trike is ontworpen met een duurzaam, breder frame en een hoger zitje en biedt een toegankelijke, comfortabele rijervaring die is afgestemd op lange tochten over gevarieerd terrein. Perfect voor rijders die de wereld in stijl willen verkennen zonder aan prestaties in te boeten, zowel op kronkelige wegen als off-road paden.

Als je ooit hebt afgevraagd waarom mensen op trikes rijden, maak dan zelf eens een ritje om te zien hoe comfortabel ze echt zijn. Duizenden rijders over de hele wereld hebben de voordelen van het rijden op een ICE trike ontdekt. Ga naar www.icetrikes.co of bezoek uw plaatselijke dealer. <



De ICE Adventure Steps.

Waar mag je fietsen met je aangepaste fiets?

Door Karin Broer in opdracht van de Fietsersbond, foto's Twycer

Is een driewielers, duofiets of handbike voor de wet een gehandicaptenvoertuig, net zoals een scootmobiel? Of zijn het gewone fietsen? Lastige vragen waar geen eenvoudig antwoord op is.



Waar mag je parkeren met je aangepaste fiets?



Fietsersbond

Is een driewieler of handbike een gehandicaptenvoertuig?

Niet automatisch. “Het verschil tussen reguliere voertuigen en gehandicaptenvoertuigen is diffuus,” mailt Liz Zoetekouw, woordvoerder van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. “Hierdoor is snel sprake van verwarring over welke regels gelden voor gehandicaptenvoertuigen.” Het ministerie werkt aan een nieuw kader voor gehandicaptenvoertuigen, dat meer duidelijkheid zou moeten bieden, maar dat is er nog niet.

Wat is dan nu een gehandicaptenvoertuig?

Volgens het Reglement verkeersregels en verkeerstekens 1990 (RVV 1990) is een gehandicaptenvoertuig: “een voertuig dat is ingericht voor het vervoer van een gehandicapte, niet breder is dan 1,10 meter en niet is uitgerust met een motor, dan wel is uitgerust met een motor waarvan de door de constructie bepaalde maximumsnelheid niet meer dan 45 kilometer per uur bedraagt, en geen bromfiets is. Het staat er een beetje knullig: maar het idee is duidelijk: een driewielers, met of zonder motor, kan een gehandicaptenvoertuig zijn.

Wanneer is je driewielers of handbike een gehandicaptenvoertuig?

Niet elke driewieler is automatisch een gehandicaptenvoertuig. Het hangt af van de fabrikant. Die bepaalt of een voertuig specifiek is ontworpen voor gebruik door mindervalide personen. Dat betekent dus dat iemand die vanwege balansproblemen op een reguliere driewielers-rijtuig rijdt, officieel geen gehandicaptenvoertuig bestuurt. Wie op een driewieler zit van een officiële dealer voor aangepaste fietsen (zoals *Huka* of *Van Raam*) doet dat wel. Maar dan kun je dus niet aan de buitenkant zien of het een gehandicaptenvoertuig is. Er zijn ook geen lijsten waarop je na kunt zoeken of je aangepaste fiets officieel een gehandicaptenvoertuig is. Wel kun je bij sommige gemeenten stickers krijgen waarmee je speciale rechten kunt krijgen met je fiets. In Groningen bijvoorbeeld. Op de sticker staat: “Mijn fiets is mijn hulpmiddel.”

Waar moet je rijden?

Als je driewielers of handbike geldt als gehandicaptenvoertuig, mag je overal rijden waar een scootmobiel ook mag rijden. Je mag zowel op het voetpad, het fietspad, het fiets/bromfietspad en de rijbaan. Alleen snelwegen en autowegen zijn verboden gebied. Je kiest dus zelf waar je rijdt en waar je rijdt bepaalt welke regels er gelden: de driewielers en de scoot-

mobiel gelden op de weg als bestuurders (en gaan dus bijvoorbeeld voor als ze van rechts komen). Als ze op de stoep rijden zijn het voor de wet voetgangers (en gaan niet voor als ze van rechts komen).

Voor scootmobielen en gemotoriseerde voertuigen geldt op de stoep wel een maximumsnelheid van zes kilometer per uur, voor een niet-gemotoriseerde driewieler geldt dat niet. Maar het is wel zo sympathiek om niet door het voetgangersgebied te racen.

En de Duofiets? Is dat een gehandicaptenvoertuig?

In de praktijk rijdt op een duofiets in ieder geval één persoon met een handicap. Maar een duofiets is breder dan de officiële definitie van een gehandicaptenvoertuig, die 1,10 meter mag zijn. Dat betekent dat een duofiets geen gehandicaptenvoertuig kan zijn. Met een duofiets mag je dus officieel niet een voetgangersgebied in rijden.

Maar dat is volgens de huidige regels. In 2025 worden de regels voor gehandicaptenvoertuigen aangepast om meer op de praktijk aan te sluiten. De bedoeling is:

- het bieden van zekerheid dat een passend voertuig voor iedereen altijd mogelijk blijft
- creëren van duidelijkheid over gehandicaptenvoertuigen
- oneigenlijk gebruik van de categorie gehandicaptenvoertuigen door fabrikanten (om zo typegoedkeuring en kentekening te ontwijken) en gebruikers (omzeilen van rijbewijs- en helmplicht) te beperken. <



De Duofiets.

ACE Trike-specialisten

Foto ACE Zoekt U naar een manier om te blijven fietsen, terwijl dat op een gewone fiets niet meer zo goed gaat? Hebt u al eens ervaren hoe comfortabel een trike is? Dat je je balans niet meer hoeft te bewaren is heerlijk ontspannend.



Ook als ledematen niet meer meedoen is fietsen heerlijk, je bent buiten en in beweging en het gaat een stuk sneller dan lopen. Maar het moet wel veilig en stabiel zijn. Dan is een trike met zijn drie wielen en grote stabiliteit een goede optie. Door voor een trike met een stoel in plaats van met een zadel te kiezen krijgt u een heel comfortabele rit.

En de bochten doen denken aan die ervaring met skelter en kart, die zijn gewoon leuk. U kunt bij de ACE (Advanced Cycle Engineering) Trike-specialisten terecht voor advies zodat u de best passende fiets voor uw situatie vindt.

Onze drie merken, HP Velotechnik, ICE en Hase zijn alle gespecialiseerd in aanpassingen zodat bijna iedereen (weer) kan fietsen. Er is heel veel mogelijk. Er is keuze in zithoogte, aandrijving, opsta-hulpen, stokhouders, wielmaten, speciale pedalen. Hiernaast alle keuzes die je bij een gewone fiets ook hebt zoals de remmen en banden. Alle fietsen kunnen met een elektromotor worden geleverd, maar het hoeft dus niet. En bij zoveel keuzemogelijkheden is het erg handig als er iemand weet wat voor u van belang zou kunnen zijn.

We hebben een fysiotherapeut in dienst die mee kan denken over de keuze die u maakt.

Wij hebben al 30 jaar ervaring met fiets-mobiliteit

U vindt ons in het oosten van het land, in het mooie Winterswijk, waar u een proefrit kunt maken op een van de vele trikes die we op voorraad hebben. Daar zijn ook heel sportieve modellen bij.

Onderhoud

Als u eenmaal een mooie trike heeft aangeschaft wilt u natuurlijk ook dat deze blijft rijden als een zonnetje. Ook voor onderhoud aan uw trike kunt u terecht in Winterswijk.

Bij ACE is er ruim 30 jaar ervaring met het onderhouden van allerlei soorten ligfietsen en trikes. Ook aan de toekomst is gedacht. Er wordt nu een nieuwe Trike-specialist opgeleid. Wytske begint een eigen bedrijf (Achterhoek Cycle Engineering, ACE J) om het onderhoud voort te zetten zodat u ook de komende 30 jaar nog met uw fiets terecht kan in het oosten van het land. <

Voordat u komt is het fijn als u telefonisch een afspraak maakt: 0543 530 905.

Welkom! Esther, Martijn, Mark en Wytske.
ACE, Weurden 60 in 7101 NL Winterswijk.
<https://ace-shop.com>.



Inzicht in het rijgedrag van driewielers

Door Thijs Broekhuijsen,
eigenaar Abeona Cycling

Voertuigen hebben me al van jongs af aan gefascineerd, en daarom heb ik er mijn werk van gemaakt. Tot mijn grote vreugde zijn er tegenwoordig veel modellen driewielersfietsen die er stukken beter uitzien dan een halve eeuw geleden. Ze zijn sportief, comfortabel en zien er aantrekkelijk uit. Het klassieke model van toen is nog steeds verkrijgbaar en blijft populair, wat me intrigeert.



Driewielersfietsen zijn er in verschillende uitvoeringen, elk met specifieke rijeigenschappen. De twee belangrijkste categorieën zijn zadeldriewielers en ligdriewielers.

Vaak komen vooral senioren naar onze winkel op zoek naar het klassieke model, een zadeldriewieler, omdat die het meest lijkt op de tweewieler waar ze inmiddels moeite mee hebben of al mee zijn gestopt. Ze willen eigenlijk hetzelfde als hun vertrouwde fiets, maar dan met twee achterwielen in plaats van één. Visueel lijken ze sterk op een gewone fiets, maar qua rij- en stuurgedrag verschillen ze fundamenteel. De ligdriewielers (soms ook 'zitdriewielers' genoemd) worden in eerste instantie soms als groot en ongevoerd ervaren. Dit is een lastige situatie, omdat deze klanten meestal nog nooit op een driewieler hebben gereden en niet weten hoe het voelt. Het rijgedrag van een driewielersfiets verschilt totaal van een tweewieler en is moeilijk uit te leggen zonder technisch te worden. Een proefrit is daarom de beste manier om het te ervaren.

In dit artikel laat ik het uiterlijk van de fietsen even buiten beschouwing – over smaak valt niet te twisten – en focus ik op het rijgedrag. Sinds ik me beroepsmatig met driewielersfietsen bezighoud en vele honderden op weg heb geholpen, is het essentieel om het rijgedrag goed te begrijpen. De ene persoon rijdt er direct soepel mee weg, terwijl een ander worstelt om er überhaupt rechtuit mee te rijden.

Hoewel de ervaring per persoon verschilt, vinden we altijd een passende oplossing. Het is altijd weer verras-

send welke fiets tijdens het proefrijden als beste uit de test komt.

Driewielers zijn unieke fietsen met bijzondere rijeigenschappen. Omdat ze mens-aangedreven voertuigen zijn, mogen ze niet te zwaar worden, en drie wielen blijkt de optimale balans tussen stabiliteit en eenvoud. Alle driewielers zijn stabiel zolang ze stilstaan, maar tijdens het rijden verschillen ze sterk, afhankelijk van het type.

In dit artikel ga ik dieper in op het rijgedrag en met name het stuurgedrag van driewielers. Ik bespreek waarom sommige modellen minder goed rijden en welke types juist een prettige en ontspannen rijervaring bieden.

Wat voor soorten driewielers zijn er?

Driewielers zijn verkrijgbaar in verschillende ontwerpen, elk met unieke rijeigenschappen.

De twee hoofdcategorieën zijn:

- Zadeldriewielers: Deze ogen als een gewone fiets, maar hebben in plaats van één achterwiel twee achterwielen. Hoewel ze er vertrouwd uitzien, verschilt hun rijgedrag fundamenteel van dat van een tweewieler. Voordelen: Ze spreken mensen aan die een klassieke fietslook willen en zijn vaak goedkoper omdat ze eenvoudiger te produceren zijn.
- Ligdriewielers: Deze hebben een comfortabele stoel met een rugleuning en een lager zwaartepunt, wat zorgt voor meer stabiliteit en comfort. Ze worden ook wel 'zitdriewielers' genoemd, omdat de berijder rechtop zit in een stoel met rugleuning in plaats van op een fietszadel.
- Delta-driewielers: Eén wiel voor, twee achter.
- Tadpole-driewielers: Twee wielen voor, één achter.

Waarom rijden zadeldriewielers lastig?

Hoewel zadeldriewielers, het klassieke model, op het eerste gezicht een logische keuze lijken, ervaren veel gebruikers dat het rijgedrag tegenvalt door hun unieke stuur- en stabiliteitskenmerken.

- Gevoeligheid voor de weg
Zadeldriewielers hebben een hoge zitpositie en verhoudingsgewijs smalle spoorbreedte, waardoor de oneffenheden van de weg de berijder vrij sterk zijwaarts heen en weer bewegen. Het voorwiel probeert scheefstand en het gewiebel voortdurend en onnodig te corrigeren en dit veroorzaakt onvoorspelbare stuurbewegingen in alle richtingen, behalve rechtuit. Hierdoor voelt de fiets instabiel aan, vooral op oneffenheden en de ietwat schuine zijkant van de weg. Bochten zijn lastig. In bochten werkt het stuur van een zadeldriewieler tegen je. De krachten op het voorwiel willen het stuur steeds verder naar binnen draaien, waardoor het lastig is om macht over het stuur te houden en niet in de berm terecht te komen. De hoge zitpositie en smalle breedte maken het makkelijker om om te vallen in bochten.
- Een heel andere ervaring. Zadeldriewielers sturen heel anders dan gewone fietsen. De natuurlijke reflexen die je als fietser hebt, kloppen ineens niet meer op een zadeldriewieler. Dit kan onveilig voelen, met name voor ervaren fietsers. Je moet echt bewust het stuur in de gewenste richting draaien en al je gevoel uitschakelen. Sommige mensen kunnen (met moeite) aan het rijgedrag wennen, maar het blijft vaak een uitdaging. Toch kan het uit kosten-oogpunt de moeite waard zijn om het te proberen.
- Voor wie zijn zadeldriewielers geschikt? Voor mensen met een goed evenwicht en voldoende kracht is een zadeldriewieler prima bestuurbaar, zolang de snelheid beperkt blijft (tot ongeveer 12 km/u). Met name mensen die op jongere leeftijd problemen hebben met op- en vooral afstappen van een tweewieler, kunnen baat hebben bij dit type driewieler. Bij een tweewieler moet afstappen snel en gecoördineerd gebeuren om vallen te voorkomen. Bij een driewieler – alle modellen – heb je alle tijd om rustig op- en af te stappen.



Waarom rijden ligdriewielers (trikes) beter?

Ligdriewielers zijn ontworpen voor een stabiele en comfortabele rijervaring. Terwijl zadeldriewielers kampen met stuurproblemen en instabiliteit, bieden ligdriewielers juist een ontspannen en voorspelbaar rijgedrag. Hun ontwikkeling begon zo'n 30-40 jaar geleden, vooral in landen met heuvelachtige wegen, waar laag gewicht, stabiliteit en veilig afdalen essentieel zijn.

– Lagere zit en bredere basis. Ligdriewielers hebben een lager zwaartepunt omdat de berijder lager zit en de wielen wat breder uit elkaar staan. Dat maakt ze stabiel. De fiets valt minder snel om in bochten en op oneffenheden wordt je veel minder van links naar rechts gewiebel.

Omdat de berijder veel lager zit, moeten de benen naar voren toe en moet je net als in een auto licht achteroverleunen. Vervolgens heb je een rugleuning nodig en daarmee is het model eigenlijk al gedefinieerd.

– Beter stuurgedrag. Tadpole-driewielers (met twee voorwielen) hebben een stuurmechanisme dat lijkt op dat van auto's en hebben altijd een 'onderstuur' (stuur gemonteerd onder de stoel en handvatten naast de zitting). Hierdoor hebben ze een goede rechttuit-stabiliteit en een volledig natuurlijk stuurgedrag.

Bij Delta-driewielers (met twee achterwielen) hangt het stuurgedrag sterk af van hoe het samenstel van de stuurgeometrie is ontworpen.

– Lager en een iets groter. Door de lagere zit (waar ook flinke verschillen in zitten), is het goed om daar in het verkeer rekening mee te houden. Een defensieve rijstijl (wat altijd wel een goed idee is) en maatregelen voor zichtbaarheid lossen dat op. Overdag je licht aan doen, werkt zeer goed en een vlag is ook een optie.

Met name delta ligdriewielers zijn 10-20 cm langer dan een reguliere stadsfiets en het is belangrijk om bij een aankoop zeker te weten dat de toegang van de stalling er breed genoeg voor is. Afhankelijk van het model is de breedte van zowel tadpole als delta driewielers tussen 75 en 92cm.

- Op het fietspad blijken die afmetingen nooit een probleem. Driewielers hoeven voor hun evenwicht niet te balanceren, zoals tweewielers en gebruiken daardoor verrassend genoeg dezelfde ruimte.
- De meeste moderne ligdriewielers zijn opvouwbaar, deelbaar of inschuifbaar. Ook zijn ze eenvoudig lager te maken (stoel er af, stuur neerklappen), waardoor ze vrij eenvoudig mee kunnen in verassend kleine auto's. Een zeer recent model kan zelfs mee op een fietsdrager.

Conclusie

Driewielers kunnen een fantastische oplossing zijn voor mobiliteit en comfort, maar hun ontwerp bepaalt hoe prettig en veilig ze rijden. Waar zadeldriewielers vaak onvoorspelbaar en lastig te besturen zijn, bieden ligdriewielers juist een stabiele, comfortabele en ontspannen rijervaring.

Als je op zoek bent naar een driewieler, is het belangrijk om te weten wat je van de fiets verwacht en welk type het beste bij jouw profiel en behoeften past. De enige manier om dat echt te ontdekken, is door zelf te ervaren hoe ze rijden. Een proefrit bij een specialist helpt je om het stuurgedrag, comfort en stabiliteit van verschillende modellen te vergelijken.

Een Trike-specialist biedt een breed assortiment aan merken en modellen, zodat je de verschillende opties ook echt kunt uitproberen. Door hun diepgaande kennis van rijgedrag en rijbeleving met uiteenlopende behoeften – van medische aandoeningen tot mobiliteitsuitdagingen door leeftijd – kunnen ze je goed adviseren. Door zelf te ervaren, maak je een weloverwogen keuze die echt voor je werkt. <

Het ontstaan van luxe stoelbespanningen



Foto's Radical Design

In een klein dorp in het noorden van Drenthe, bevindt zich het atelier van Radical Design. Dit bedrijf is al sinds de jaren '90 een toonaangevend merk in de wereld van fietsen. Voor bijna elke ligfiets ontwierp Radical Design een tas, die tot op de dag van vandaag met zorg in het atelier wordt gemaakt. Maar wist je dat het bedrijf ook verantwoordelijk is voor de stoelbespanningen van verschillende trike-merken? Designer Romain Schaffroth vertelt.

Trike special



“We ontwerpen en produceren graag lokaal in ons eigen atelier, omdat we hier direct kunnen inspelen op klantwensen en kleinschalige maatwerkprojecten,” legt Romain Schaffroth uit, ontwerper bij Radical Design. Sinds 2015 werkt de Franse ontwerper Romain Schaffroth bij Radical Design. Hij volgde zijn opleiding bij ‘Les Compagnons du Devoir,’ een eeuwenoude Franse organisatie die zich richt op ambachtelijk vakmanschap. Voor zijn meesterproef combineerde hij zijn kennis met zijn passie voor ligfietsen en ontwierp hij een stoffen body en stoel voor een ligfiets.

In 2017 kreeg Radical Design een bijzondere opdracht van de Britse producent ICE: het ontwikkelen van een



Het team van Radical Design. Van links naar rechts Mohamed Karamou, Kyra Ottens, Gerna Strootman, Bert Ottens, Henny Kort, Peter Veenstra, Esther Bierman, Romain Schaffroth.

innovatieve stoelbespanning. Het idee van ICE was om traditionele mesh te combineren met schuim voor extra comfort. “Dat was een uitdaging,” vertelt Romain. “De verwerking van het schuim was best complex. We hebben veel geëxperimenteerd met diktes en combinaties totdat we de perfecte balans vonden wat ook te produceren was.” Samen met de ontwikkelaars van ICE ontstond de ICE Ergo-Luxestoel-bespanning, die sindsdien een standaard is geworden in de ligfietswereld. Romain vertelt over het ontwerp- en productieproces van de stoelen: “Het begint allemaal met de vorm. De bespanning moet perfect aansluiten op het stoel-frame. Daarna komt de materiaalkeuze: mesh voor ventilatie, schuim voor comfort, en stevige randen

om slijtage te verminderen. Elk detail wordt getest en aangepast waar nodig.” Klanten van Radical Design spelen een actieve rol in de ontwikkeling. “We sturen prototypes naar de klant voor tests. Pas als zij helemaal tevreden zijn, starten we de productie, die vaak bij onze partner in Vietnam plaatsvindt.”

De ICE Ergo-Luxestoel was een groot succes en inspireerde andere fabrikanten zoals Hase, HP Velotechniek en Azub om vergelijkbare stoelen te laten ontwikkelen. “Elke klant heeft zijn eigen identiteit en wensen, en dat maakt het werk zo interessant,” zegt Romain. Het gebruik van schuim heeft het comfort verhoogd en de levensduur van de stoelbespanning verlengd. “Wat mij het meest trots maakt, is dat deze stoelen niet alleen goed functioneren, maar ook bijdragen aan een betere rijervaring voor mensen over de hele wereld.” Wat Radical Design extra bijzonder maakt, is het vermogen om voor verschillende spelers in hetzelfde veld te ontwerpen. “We ontwerpen en produceren voor meerdere merken die in zekere zin concurrenten van elkaar zijn,” legt Romain uit. “Toch lukt het ons om elke stoel uniek te maken, afgestemd op de specifieke wensen van de klant. We zijn er trots op dat we deze merken kunnen ondersteunen zonder dat het ingewikkeld wordt. Het is juist mooi om te zien dat onze expertise door de hele industrie wordt gewaardeerd.” <

Drie pijlers van stoelontwerp

Comfort De stoel is het grootste contactpunt tussen de fietser en de fiets. Als je daar niet goed op zit, heeft dat meteen impact op de hele rijervaring.

Esthetiek De stoel bepaalt in grote mate hoe een fiets eruitziet. Dat mag je niet onderschatten.

Duurzaamheid De keuze voor het juiste materiaal en het voortdurend kritisch blijven kijken naar het ontwerp zijn cruciaal om door middel van het juiste ontwerp de levensduur van de stoel te maximaliseren. Dit zorgt ervoor dat de stoel niet alleen comfortabel is, maar ook bestand tegen langdurig gebruik. <



Maakt Radical Design ook een tas voor jouw fiets? Check het via deze QR-code.



HP Velotechnik

Het beste van twee werelden

Foto's HP Velotechnik,
<https://hpvelotechnik.com>

Het universum van de driewieler kent twee werelden: In de ene hebben trikes twee wielen voor, in de andere twee wielen achter. HP Velotechnik is de enige fabrikant in Europa die in beide werelden thuis is.

De fabriek werd opgericht in 1993 en begon 20 jaar geleden met de ontwikkeling van sportieve trikes met twee voorwielen. Zowel toen als nu vervult het bedrijf in de buurt van Frankfurt de wensen van zijn klanten op een zeer individuele manier met de *Gekko*-serie en de volledig geveerde *Scorpion*. Of het nu gaat om elektromotoren met verschillende prestatieprofielen, variabele bagagesystemen of elegante comfortaccessoires – er is altijd een oplossing in het modulaire systeem van HP Velotechnik.



Waar kun je de HP Velotechnik-dealers vinden? Ga naar www.hpvelotechnik.com en ontdek het direct op de interactieve kaart!



Kristina Vogel, de meest succesvolle wielrenster aller tijden, moest haar baanwielercarrière beëindigen na een ernstig trainingsongeval in 2018. Vandaag zit de tweevoudig olympisch kampioene en 17-voudig wereldkampioene weer op haar fiets: een *Scorpion fs 20* met de *Hands-On-Cycle* handbikemodule van HP Velotechnik en daar zijn ze hartstikke trots op.

De in 2023 gepresenteerde zitdriewielers *Delta tx* gaat een stap verder op het gebied van comfort. Op een driewielers rijden was nog nooit zo ontspannen en makkelijk! Vooral oudere mensen waarderen dit zeer. De comfortabele, ademende zitting kan worden aangepast voor lange en korte, smalle en brede mensen.

Hoge kwaliteitseisen staan op nummer één in het fabricageproces. Niet voor niets hebben de frames tien jaar garantie. Talrijke internationale prijzen zoals tien *Eurobike Awards* benadrukken dat zowel het ontwerp als de productiekwaliteit van HP Velotechnik op eenzame hoogte staan. De drijvende kracht hierachter is een passie voor innovatie. Hightech uit de auto-industrie is toegepast op de voorwielophanging. HP Velotechnik is het enige bedrijf ter wereld dat een *s-pedelec trike* (45 km/u) in serie bouwt en heeft

het eerste in Duitsland toegelaten knipperlicht voor trikes ontwikkeld. Bijna alle modellen kunnen op een slimme manier worden gesplitst of opgevouwen voor transport. De volledig ingekapselde *Hands-On-Cycle* handbikemodule werd bekroond met de *Integratieprijs voor Universeel Ontwerp* door de deelstaat Hessen. Het is het topproduct in het brede aanbod van oplossingen voor de revalidatiesector.

Wie voor een fiets van HP Velotechnik kiest, gaat naar een expert. De fabrikant werkt uitsluitend met gekwalificeerde vakhandelaren. Om de juiste driewieler te vinden en optimaal aan te passen is een hoge mate van deskundigheid vereist. Daarom werkt HP Velotechnik niet met Click&Pay op internet. Deskundigen zoals de Trike-specialisten nemen daarentegen alle tijd om persoonlijk advies te geven en zijn op de hoogte van de nieuwste technologie. <



Vrijheid, comfort en onafhankelijkheid voor iedereen



<https://azub.eu>

Bij Azub is fietsen meer dan alleen sport of vervoer—het is een manier om vrijheid, avontuur en onafhankelijkheid te ervaren. Dit vormt de kern van ons streven om op maat gemaakte ligfietsen en trikes te ontwikkelen die perfect aansluiten bij de behoeften van iedere rijder.



Of het nu gaat om het overwinnen van mobiliteitsuitdagingen, het herwinnen van zelfstandigheid of gewoon genieten van het plezier van fietsen, Azub maakt het mogelijk.

25 jaar innovatie en kwaliteit

Dit jaar is het 25 jaar geleden dat Aleš Zemánek begon met het bouwen van ligfietsen in zijn kinderkamer. In de loop der jaren is Azub uitgegroeid van een kleine Tsjechische werkplaats tot een wereldwijd erkend merk, waarmee we bewijzen dat het technische vakmanschap van ons land—vertegenwoordigd door namen als Tatra, Škoda en Jawa—nog steeds springlevend is.

Onze toewijding aan hoogwaardige kwaliteit heeft ons internationale erkenning opgeleverd, waaronder de prestigieuze *Trike of the Year*-prijs voor de Azub *TRIcon* 26 in 2015 en de *Ti-FLY* 26 en *X* in 2016 en 2018. Maar onze grootste prestatie is de impact die we hebben op het leven van onze klanten.



Azub *TRIcon* 26.

Maatwerkoplossingen voor revalidatiefietsen

Geen enkele fietser is hetzelfde, en dus zou geen enkele fiets dat ook moeten zijn. Onze ligtrikes bieden een comfortabele en stabiele optie voor wie niet uit de voeten kan met een traditionele fiets. Ze maken fietsen toegankelijk voor mensen met beperkte mobiliteit, evenwichtsproblemen of andere fysieke beperkingen. Elke trike kan volledig op maat worden aangepast om te voldoen aan specifieke behoeften.

Oplossingen voor specifieke beperkingen

Ligfietsen en trikes zijn ideaal voor lange fietstochten, woon-werkverkeer en avontuurlijke *off-road*-reizen. Maar een groot deel van onze klanten moet nog grotere obstakels overwinnen. Ook voor hen bieden we passende oplossingen.

Voor mensen met Multiple sclerose bieden onze trikes stabiliteit en gebruiksvriendelijke rem- en schakel-systemen voor een soepele en prettige rit. Na een beroerte kunnen mensen profiteren van aangepaste besturing, waarbij alle bedieningselementen aan één zijde worden geplaatst. Na een amputatie — of ze nu één of meerdere ledematen missen—kunnen mensen veilig en comfortabel fietsen dankzij oplossingen zoals kniebediende remmen.

Met een netwerk van meer dan 80 Azub-dealers wereldwijd en ons ervaren team is er altijd een oplossing te vinden.

Speciale aanpassingen voor toegankelijkheid

Azub biedt tal van opties om fietsen mogelijk te maken voor mensen met mobiliteitsbeperkingen. Denk bijvoorbeeld aan:

- Verhoogde zitadapters: zorgen voor beter zicht en gemakkelijker op- en afstappen.
- Steunhandgrepen: bieden extra ondersteuning voor oudere fietsers of mensen met verminderde kracht.
- Eenhandige bediening: alle bedieningselementen kunnen aan één kant worden geplaatst.



- Drukremmen: een alternatief remsysteem voor mensen met beperkte grijpkracht.
- Elektronisch of automatisch schakelen: maakt schakelen moeiteloos voor mensen met beperkte motoriek.



Een van de meest praktische kenmerken is de elektrische ondersteuning, die tegenwoordig vrij gangbaar is op ligfietsen. Bij Azub bieden we niet alleen Shimano-aandrijvingen aan, maar ook de nieuw geïntroduceerde Bosch Performance CX-motor met 85 Nm koppel en een standaard 800 Wh accu. Dankzij het *Dual Battery*-systeem kan dit worden uitgebreid met een extra accu, wat een totaal van 1600 Wh oplevert. We verwachten niet dat je met een trike 200 kilometer aan één stuk doorfietst, maar veel mensen zullen het prettig vinden om vier ritten te kunnen maken zonder op te laden en toch zeker te weten dat ze veilig thuis komen.

Het bijzondere verhaal van Jiří Hos

Het verhaal van Jiří Hos is ronduit indrukwekkend. Na een ernstig bedrijfsongeval in 2016 verloor hij zijn gehoor, zijn linker onderbeen en beide armen. Toch weigerde hij zich door zijn beperkingen te laten tegenhouden.

In 2020 nam Jiří deel aan *Expeditie over de streep*, een programma voor mensen met een beperking. Terwijl de groep fietste, kajakte en de hoogste berg van Tsjechië beklom, moest Jiří het fietsgedeelte overslaan — er bestond simpelweg geen fiets die aan zijn behoeften voldeed.

Dat veranderde toen hij een trike op een fietsendrager zag en begon te zoeken naar ligfietsen. Die zoektocht bracht hem bij Azub. Het vinden van de juiste oplossing was geen gemakkelijke weg — een reis van 500 kilometer naar ons hoofdkantoor en de uitdaging om een trike te ontwerpen voor iemand zonder armen en met slechts één been.

Maar samen is het gelukt. Speciale adapters maakten besturing met zijn bovenlichaam mogelijk en zijn remmen werden aangepast voor bediening met de knie. De eerste proefrit in de zomer van 2021 was een keerpunt — hij kon weer zelfstandig fietsen.

Jiří Hos op de speciaal voor hem gemaakte Azub.

Sindsdien heeft Jiří duizenden kilometers afgelegd, heuvels bedwongen en bewezen dat met de juiste fiets geen enkele uitdaging te groot is. Zijn verhaal is een inspiratie en laat zien wat mogelijk is als innovatie en doorzettingsvermogen samenkomen.

Fietsen zonder grenzen

Bij Azub zijn we trots op het ontwerpen van fietsen en trikes die nieuwe mogelijkheden openen. Van kleine aanpassingen zoals steunhandgrepen tot extreme maatwerkoplossingen zoals Jiří's unieke trike — ons doel is om fietsen toegankelijk te maken voor iedereen.

Denk je dat fietsen niet meer voor jou is weggelegd? Denk dan opnieuw. Onze oplossingen bieden stabiliteit, gebruiksgemak en ongeëvenaard comfort, zodat fietsen voor iedereen mogelijk blijft, ongeacht fysieke beperkingen.

Ben je op zoek naar een aangepaste fietsoplossing? Neem contact op met een van onze Nederlandse dealers of bezoek www.azub.eu om de mogelijkheden te bekijken en de eerste stap te zetten naar herwonnen vrijheid op drie wielen. <



Azub TRIcon 26.

Drie praktische tips voor fietsroutes zonder obstakels

Hoe vind je een toegankelijke fietsroute?



Fietzersbond

Tip 1: Plan je route met de Fietzersbond Routeplanner

In de Routeplanner van de Fietzersbond kun je gemakkelijk je eigen route plannen. Dit kan zowel een route zijn van A naar B, als een recreatief rondje. Een handige optie van de Routeplanner is dat er informatie over hindernissen voor brede en lange fietsen instaan. Door de optie *Hindernissen voor brede en/of lange fietsen* aan te vinken, kun je je route om de hindernissen heen plannen. Op de website kies je voor locaties/POI's en in de app voor *Instellingen* en *Nuttige plaatsen*. Ook kun je in de app kiezen voor de optie *Vermijd smalle paden*. Daarnaast kun je voor verschillende routetypes kiezen, bijvoorbeeld een natuurroute, recreatieve route of een route die makkelijk door te fietsen is. Daarmee kun je je route afstemmen op jouw wensen.

Tip 2: Kies een doortraproute

Doortraproutes zijn comfortabele en leuke fietsrondjes van 20 à 25 kilometer. De routes zijn mooi en groen. Ze gaan zoveel mogelijk over ruime paden, rustige wegen, overzichtelijke kruispunten en kennen weinig obstakels. De doortraproutes zijn ontwikkeld in het kader van het landelijke programma *Doortrappen*, een initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. Oorspronkelijk zijn de doortraproutes bedoeld om de oudere fietser langer veilig te laten fietsen, maar de routes zijn daarmee vaak ook geschikt voor slechtzienden of fietsers op een aangepaste fiets. In april is de eerste doortraproute speciaal voor duo-fietsen en driewielers gelanceerd. Een obstakelvrije route van 25 kilometer lang met start- en eindpunt Delfzijl.

De doortraproutes zijn ook te vinden in de Routeplanner van de Fietzersbond. Daar kun je de routes dus ook checken op obstakels voor brede of langere fietsen.

Tip 3: Routes van en voor handbikers

Op de routepagina van *handbiken.nl* vind je mooie en comfortabele recreatieve routes door heel Nederland, België en Duitsland. De routes zijn bedacht door handbikers, maar zijn daarmee ook toegankelijk voor andere fietsen zoals driewielers. De fietsroutes moeten aan verschillende voorwaarden voldoen voordat ze opgenomen worden op de website. Zo moeten de wegen over het algemeen niet hobbelig of moeilijk berijdbaar zijn, er mogen geen steile hellingen op de route liggen en de routes bevatten geen moeilijke of gevaarlijke oversteekpunten. Ook staat er bij elke route een beschrijving van een geschikte parkeerplaats voor de start.

Ook op *onbeperktoppad.nl* staan uitsluitend toegankelijke routes. Niet alleen fietsroutes maar ook rolstoelroutes. De inmiddels bijna 100 routes zijn verspreid over het hele land en allemaal gecontroleerd en geclassificeerd naar zwaarte en geschiktheid. Het aantal routes breidt zich gestaag uit. Daarnaast bestaan er ook lokale initiatieven met toegankelijke (fiets) routes, zoals de onbeperkte rondjes in de Achterhoek. Wellicht zijn er ook lokale initiatieven voor toegankelijke routes bij jou in de buurt! Heb jij nog goede tips voor toegankelijke fietsroutes? Laat het weten aan de Fietzersbond! <



Tips voor steun bij het kopen van een aangepaste fiets.



Menno en Willemijns onvergetelijke reis naar Santiago de Compostella

Een droom wordt realiteit

Door Thijs Broekhuisen,
foto's Menno en Willemijn

Na maanden van zorgvuldige voorbereiding en een onverzettelijke wilskracht zijn Menno en Willemijn aangekomen in Santiago de Compostella. Wat begon als een droom om naar Rome te wandelen, veranderde door een onverwachte wending in een inspirerend verhaal van aanpassing, doorzettingsvermogen en samenwerking.



In 2021 kreeg Menno te maken met een ernstige infectie die leidde tot een partiële dwarslaesie, waardoor wandelen niet langer een optie was. Maar in plaats van hun reisdromen op te geven, veranderden Menno en Willemijn hun plannen. De oplossing? Een speciale trike – een *Scorpion Plus 26* van HP Velotechnik – met Menno's rolstoel als aanhanger. Willemijn, even gedreven als haar partner, fietste op haar geüpgradede e-bike met een zware bagagekar in haar kielzog.



Droom, uitdaging en nieuwe route

Hun avontuur begon in april 2023. De eerste etappe bracht hen van Nederland naar Parijs. Vervolgens voerden de routes hen via Bordeaux en talloze schilderachtige landschappen naar Santiago. Elk traject had zijn eigen uitdagingen: onverharde paden, grillige weersomstandigheden en het gewicht van hun bagage – zowel fysiek als emotioneel. Maar niets kon hen stoppen.

De kracht van samenwerking

Wat hun reis zo bijzonder maakt, is niet alleen het fysieke parcours, maar vooral de samenwerking en wederzijdse steun die Menno en Willemijn elkaar gaven. Het vereist moed om een droom aan te passen, maar het vereist nog meer om die droom samen waar te maken, ongeacht de obstakels. Dankzij hun vastberadenheid én de juiste uitrusting hebben ze een prestatie geleverd die velen inspireert. Hun *Scorpion Plus 26* trike en Willemijns aangepaste e-bike – met upgrades verzorgd door Abeona Cycling – speelden een cruciale rol in hun succes. Toch waren het vooral de wilskracht en flexibiliteit van Menno en Willemijn die hun avontuur zo indrukwekkend maakten.

Een inspirerende prestatie

Hun verhaal is meer dan een reisverslag: het is een les in veerkracht en creativiteit. Het toont aan dat wanneer dromen een nieuwe vorm krijgen, ze net zo groots en betekenisvol kunnen zijn. Wat Menno en Willemijn hebben bereikt, bewijst dat met doorzettingsvermogen, goede planning en een beetje hulp van de juiste partners, zelfs de grootste uitdagingen kunnen worden overwonnen.

Abeona Cycling, dat de fietsen en aanpassingen leverde, is trots dat het een klein onderdeel mocht zijn van deze grote reis. "Het raakt ons diep om te zien wat Menno en Willemijn hebben bereikt," zegt het team van Abeona. "Hun verhaal inspireert ons en zoveel



anderen om nooit op te geven, zelfs wanneer het leven een andere koers neemt."

De reis gaat verder

De aankomst in Santiago is niet het einde van hun verhaal, maar een nieuw hoofdstuk in hun gezamenlijke avontuur. Voor Menno en Willemijn zijn de paden nooit te steil, en de dromen nooit te ver weg. Samen blijven ze bewijzen dat avontuur niet stopt bij een beperking – het begint met een droom, en het leeft door in veerkracht. <

Contact toerclubs

Ligfietsclubs in Nederland en België onderhouden contacten met de NVHPV, maar zijn er officieel geen onderdeel van. Kijk op Ligfiets.net voor meer informatie.

Gentse Liggers spruitje@pandora.be, Wouter, www.ligfiets.be.

Grensrijder www.grensrijder.com, Chris Trines.

Hartje Rotterdam telefoon 06 518 92 125.

HSL Holland Sociaal Liggend, Pijnacker, Henri de Ligger liggendefietser@gmail.com.

LOL Lekker Ongebonden Liggend, Zutphen, casperjansen@live.nl, telefoon 06 1115 8266.

Liever Liggend Gouda, rspd@caiway.nl, Ruud Steeman.

Ligfietsers.be Ligfietsers.be is de grootste ligfietsgroep in Vlanderen, die onderling nauw contact houdt via het forum. Er bestaan 3 regionale onderafdelingen die tochten of evenementen organiseren in hun regio. WOL, West- en Oost-Vlaamse Liggers, LILI, Limburgse Liggers en LIA, Liggers Antwerpen.

Limburgse Liggers België, www.limburgseliggers.be.

Mooi Bennekom mooi.bennekom@gmail.com, <https://sites.google.com/site/mooibennekom>.

Mooi Twente mooitwente2018@gmail.com.

Nijmeegse Liggers, De Nijl, Anne Vollenbroek, www.denijl.eu.

Noorderligt Provincie Groningen, telefoon 06 2181 4483, ligfietsclubnoorderligt@gmail.com.

Rotterijders rotterijders@gmail.com.

VLA Verenigde Ligfietsers Amersfoort, www.ligfiets.net/club/vla.html.

Waterlandse liggers Zaandam, www.recumbinati.nl.

Weg-liggers Club van hardrijders regio Amersfoort.



Elan



Elan is dé Trike-specialist voor zuidoost Nederland en te vinden in Wijchen, nabij Nijmegen. Het is gevestigd in een complex genaamd de *Bicycle Hub*. Naast een Elan vind je er een uitgebreide werkplaats en ook verschillende andere bedrijven die onder andere fietsen van titanium of staal op maat maken. Kortom, heel veel kennis van verschillende soorten fietsen op één plek.

Copernicusstraat 10
6604 CR Wijchen
Telefoon 024-3430854
www.elan.cc



Hans van Vugt in de nieuwe showroom.



Aangenaam! Ik ben Gert Lunenburg van Maia bikes & trikes

Wij nemen – op afspraak - ruim de tijd om samen met u te bespreken welke fiets het beste bij u past. De eerste meters kunt u zelfs binnen maken op onze test-baan.

In onze grote showroom komt u de merken HP Velotechniek, Hase, AZUB en Van Raam tegen. Deze kunnen naar behoefte aangepast worden zodat u weer veilig en vertrouwd kunt fietsen!

Ik zie er naar uit u te ontmoeten. Maak alvast een afspraak!

Maia bikes & trikes
Zuidhaven 29
4761 CR Zevenbergen
www.maia.nl
0168 371 671

maia
no limits  just ride



abeona
CYCLING 

Onbeperkt bewegen!
Ruime keuze: De meeste merken, modellen en accessoires
Persoonlijk advies: Vind de fiets die écht bij je past
Proefrijden: Ontdek het verschil zelf

Kom langs en ervaar het zelf!
Energieweg 67, Zoeterwoude
071-203 7999
abeona.nl/afspraak-inplannen





Foto Paul van Roekel.

Wordt lid van de
Ligfietsvereniging en
krijg vier keer per jaar
Ligfiets& in de bus
voor € 20,-!

Colofon

Ligfiets&

Ligfiets& is het verenigingsblad van de NVHPV.
Het verschijnt vier maal per jaar, tot 2002 onder de
naam *HPV-nieuws*.

Hoofdredacteur Jeroen Peeters, *hoofdredacteur@ligfiets.net*.

Redactie Roel van Dijk.

Ligfiets.net

Internet www.ligfiets.net.

Tips en inhoud redactie@ligfiets.net.

Technisch of onderhoud webmaster@ligfiets.net.

Lidmaatschap De contributie is € 21,50 voor een lidmaatschap inclusief abonnement *Ligfiets&*, € 20 lidmaatschap inclusief *Ligfiets&* met automatische incasso, € 10 lidmaatschap zonder *Ligfiets&* met automatische incasso, € 24,50 buitenlands lidmaatschap en *Ligfiets&*. **IBAN** NL36 INGB 0004 9167 87, **BIC** INGBNL2A, ten name van NVHPV te Amsterdam. **Contactadres** leden@ligfiets.net.

Opzeggen Een eenvoudig mailtje aan leden@ligfiets.net is voldoende om aan het eind van het lopende jaar het lidmaatschap te beëindigen.



De NVHPV, de Nederlandse Vereniging voor Human Powered Vehicles, stelt zich ten doel de verspreiding en de ontwikkeling van mens-aangedreven voer-, vaar- en vliegtuigen te bevorderen.

Bestuur 2025 bestuur@ligfiets.net.

Roel van Dijk, voorzitter@ligfiets.net.

Johan Vollenbroek, secretaris@ligfiets.net.

Bert Hardeman, penningmeester@ligfiets.net.

Alexander Kamminga.

Promotie van de vereniging promotie@ligfiets.net.

Alles rondom infrastructuur infra@ligfiets.net.

Kampeer- en toercommissie katoco@ligfiets.net.

Wedstrijdcommissie weco@ligfiets.net,

Alexander Kamminga, wedstrijden@ligfiets.net.

Lief en leed Roef Veerman, lorijn.stier@gmail.com.

Ligfietsersforum Ligfietsers.nl

