


Arts & Fiets

**Zorgen om
Zorgkaart**
Hoe zinvol is dit
reviewplatform?



Kilometervreters

Fietsavonturen van collega's

Planetary health
Arts M+G Nora van Gaal
over de link tussen
milieu en gezondheid

Groener nascholen
Opinie: niet meer in het
vliegtuig stappen voor
accreditatiepunten

Op twee wielen
Bergen bedwingen,
trends in fietsland en de
combi trappen & varen

Kilometervreeters

Ze fietsten pittige afstanden, de een nóg verder (en langer) van huis dan de ander. Onderweg moesten ze geregeld flink afzien. Maar ze genoten vooral: van adembenemende landschappen en onvergetelijke ontmoetingen. Vier collega's vertellen over hun bijzondere fietsavontuur.

Audrey Hensels en Eloy Hoofs
'Vooral in het Oosten hebben we ervaren hoe ongelooflijk hartelijk mensen zijn'



Audrey en Eloy op de Ma Pi Leng Pass in Noord-Vietnam





Jos van Bommel
 'Als vogelliefhebber
 lukte het me niet om
 niet te kijken'

Jos van Bommel voor de Sagrada Familia



Elise Karssies en Larissa van Essen
 'Kirgizië doet denken aan
 het hooggebergte in
 Oostenrijk en Zwitserland'

Larissa en Elise op de Dzhuku Pass



het recept voor een unieke vakantie

Een VAN-Jorn is een eigenwijze camper voor eigenzinnige mensen. Vrijheid om te gaan en staan waar je wilt, in de stad of in de natuur. En met een slim, zelf samen te stellen, modulair interieur waarmee je **het gevoel van thuis** overal mee naar toe neemt. En dat vinden wij hét recept voor een unieke vakantie.

Meer weten over de mogelijkheden, kosten en hoe je de camper bijvoorbeeld in kunt zetten als **mobiele spreek- of behandelkamer**? Lees dan verder op de website.

vanjorn.com/recept



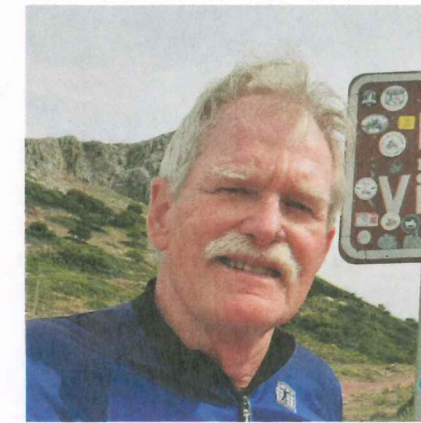
VAN JORN



Audrey Hensels (33, AIOTO Jeugd-gezondheidszorg GGD Zuid-Limburg) en Eloy Hoofs (35, projectleider gemeente Heerlen) legden tijdens hun fietstocht ruim 21.000 km af door 27 landen.

Zonder echte fietsvakantie-ervaring stappen Audrey Hensels en Eloy Hoofs in april 2022 op hun nieuwe toerfietsen. De twee hebben hun banen opgezegd en een ambitieuze stip aan de horizon gezet: via Centraal-Azië richting Zuid-oost-Azië. "We wilden graag een keer een écht lange reis maken." Voor vertrek oefenen ze in België en langs de kust nog een weekje met een bepakte fiets van 50 kg. Uiteindelijk slapen ze tijdens hun 20 maanden durende trip 'slechts' 134 nachten in een tentje. Niet alleen via Couchsurfing en Warmshowers belanden ze bij mensen thuis; geregeld krijgen ze onderweg spontaan een bed aangeboden. "Vooral in het Oosten hebben we ervaren hoe ongelooflijk hartelijk mensen zijn." Agressieve honden, gevaarlijke verkeerstunnels, voedselvergiftigingen en een ziekenhuisopname in Bangkok: ze wegen niet op tegen de ontelbare hoogtepunten. Zoals de landschappen, soms zó mooi dat woorden tekortschieten. "Maar we zagen ook met eigen ogen wat voor uitdagingen er liggen als het gaat om gezondheid, luchtvervuiling, klimaatverandering en afvalverwerking."

De twee benadrukken dat elk land zijn eigen charme had. Maar als ze dan toch een favoriet moeten noemen: Turkije (Eloy) en Iran (Audrey). Wat ze vooral zal blijven? "De enorme veerkracht van mensen. En waar het in het leven om draait: vriendelijkheid, vrijgevigheid, medeleven, en oprechte interesse in elkaar." Voor de blogs van Audrey en Eloy, zie thisishowweroll.nl.



In het voorjaar van 2023 fietste gepensioneerd huisarts Jos van Bommel (71) in acht weken tijd vanuit Zuid-Spanje naar zijn woonplaats Hoogland, een afstand van 4.700 km.

Hij is, als het om fietsen gaat, wel wat gewend. Bedwong al eens op een mountainbike de Andes en de Rocky Mountains. Maar wel altijd in het gezelschap van anderen. De eerste nacht in Sevilla bekruipt Jos van Bommel dan ook even de twijfel of hij er wel goed aan heeft gedaan om nu zonder zijn fietsmaatje – die vlak voor vertrek een been brak – alleen naar Nederland te fietsen.

Maar na de eerste loodzware dag – het is heet, er is geen schaduw, zijn 3 liters water raken al snel op, hij moet met zijn gravelbike geregeld door flinke stukken rul zand ploegen – kan het alleen maar beter worden. En dat wordt het. Natuurlijk zijn er tegenvallers, maar terugkijkend is het een avontuur dat hij voor geen goud had willen missen. Vooral Spanje ervaart Van Bommel als een fijn fietsland, in Italië wordt er veel naar hem gezwaaid, en in Zwitserland is de Splügenpas een killer. Maar de uitzichten maken het tot één van de hoogtepunten van de reis. En dan zijn er nog de vele gevederde vrienden die zijn fietspad geregeld kruisen. "Als vogelliefhebber lukte het me niet om níet te kijken."

Van zijn dagboeknotities heeft de fietsverslaafde oud-huisarts een boek uitgebracht: *Kopwerk en hoofdbrekens*. Wat hij van dit soloavontuur heeft geleerd? "Dat je, als je lijf het tenminste goed vindt, op mijn leeftijd nog best in je eentje zo'n fietsreis kunt maken." (*zie ook pag. 51)



Aan haar reeks fietsvakanties voegde handfysiotherapeut Elise Karssies (38) afgelopen zomer een bijzondere bestemming toe. Samen met internist Larissa van Essen (35) verkende ze de bergen van Kirgizië.

Elise Karssies fietste al eens van Vancouver naar Medford in Oregon, peddelde vanuit Nederland naar Rome en van Genua naar Sevilla, en trapte de nodige afstanden in Zuid-Afrika. "Ik schat dat ik de afgelopen jaren zo'n 10.000 km in het buitenland heb gefietst."

Wanneer Elise en haar echtgenote Larissa van Essen – die als triatleet ook geregeld op de fiets zit – zoeken naar een originele bestemming voor hun huwelijksreis in de zomer van 2024, zien de twee bij bikepacking.com een tour door de wildernis van het dunbevolkte Kirgizië. Deze Tian Shan Traverse voert voornamelijk over onverharde paden en duizenden meters hoge passen. Het is precies de sportieve uitdaging waar de twee naar op zoek zijn. "Kirgizië doet denken aan het hooggebergte in Oostenrijk en Zwitserland, hoewel er ook trajecten bij zaten waarbij we op één dag heel verschillende landschappen zagen."

Enmaal buiten de stad komen ze amper meer mensen tegen. Overdag genieten ze van het fietsen tussen bergreuzen, waarbij ze soms door beken moeten waden. 's Avonds zetten ze hun tentje op onder de sterrenhemel. "Het is er zó dunbevolkt, bang zijn we niet geweest. Eigenlijk alleen de laatste nacht, voor beren."

Een volgend avontuur staat al weer in de planning: Zweden. "Dat lijkt ons wel relaxt fietsen, dat wordt wat meer uitrusten."

BOAT BIKE TOURS

Vive La France!

Ontspannen reizen en actief genieten in de mooiste regio's van Frankrijk.
Hoe? Met de perfecte combinatie van varen en fietsen!

Ontdek de charme van Champagne – zowel de regio als de wijn!

Verken de schilderachtige middeleeuwse stadjes ten zuiden van Parijs!

Scan de QR-code of ga naar www.vvaa.nl/ledenvoordeel om het Vvaa ledenvoordeel te bekijken.