# Tandemfietstocht

**Al trappend op de pedalen elkaar leren kennen, genietend van de natuur en de lekkere hapjes onderweg.**

‘Samen op een tandem, fietsen langs een mooie fietsroute. Zo leer je elkaar op een rustige manier kennen.’

# Tandemfietstocht

- Zet een mooie fietsroute uit langs interessante plekken, zoals een horecagelegenheid gerund door mensen met een beperking, een kinderboerderij of een ijssalon.
- Zorg onderweg voor pitstops waar de fietskoppels kunnen stoppen voor een rustpauze en versnaperingen.
- Laat teams van mensen met en zonder beperking samenwerken op de pitstops.

*'De koppels fietsten samen zo'n 20 tot 30 kilometer. Onderweg stoppend voor lekkere versnaperingen die werden uitgedeeld door mensen met een beperking.'*

- Zoek samenwerking met een oudervereniging of instelling voor mensen met een beperking die zorgt voor deelnemers aan de fietstocht.
- Nodig actief mensen zonder beperking uit voor de fietstocht zodat er voldoende koppels ontstaan van iemand met en iemand zonder beperking.
- Nodig journalisten of leden van de plaatselijke Wmo-raad uit om op een tandem mee te fietsen met iemand met een verstandelijke beperking.

*'Door urenlang samen zo intensief bezig te zijn, groeide de band en nam het zelfvertrouwen van de deelnemers toe.'*

- Vraag een bekend persoon, zoals de burgemeester, het startschot te geven.
- Zoek zoveel mogelijk sponsoring in natura, bijvoorbeeld broodjes met beleg en koeken om uit te delen op de pitstops.
- Denk ook aan sponsoring van tandems voor de dag.

*'De start en de afsluiting vonden plaats binnen een intieme setting op het zorgkantoor, wat de band alleen maar verder versterkte.'*

**Variaties**

* Organiseer een bakfietstocht voor kinderen met en zonder beperking die samen in de bakfiets meerijden.
* Als tandems niet de krijgen zijn, is een 'gewone' fietstocht natuurlijk ook prima te doen.